

悩みをお持ちの方へ

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人でかかえこまないでください。まずはご家族やご友人、職場の同僚など、身近な人に相談してみてくださいはどうか。

また、身近な人に話しづらい時には、悩みや困りごとの内容に応じた電話やSNSでの相談窓口もあるので、どうぞお気軽にご利用ください。

人に話してみることで、気持ちが楽になるのではないのでしょうか。

ご家族、ご友人、同僚など、身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合には声をかけてみましょう。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでもやわらげることができるかもしれません。

あなたの声かけを待っている人がいます。

令和5年2月 28 日

厚生労働大臣

加藤勝信

相談してみた。
少し気持ちが楽になった。

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。
匿名でも大丈夫です。
電話でも、SNSでも相談できます。



相談窓口はこちら  まもろうよこころ  検索 

厚生労働省

知らせてほしい、
心のSOS。



心がもやもやしたり、ざわついたら、
ひとりで悩まず伝えてほしい。

相談窓口はこちら

 まもろうよこころ  検索 

厚生労働省

厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

▶電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

