

学生等のみなさんへ

こんにちは。もうすぐ新年度をむかえます。

4月からの進級や進学にあたって、前向きな気持ちになっている人もいますが、新しい環境や学業に不安を抱えている人、将来に向けた進路の問題で悩んでいる人、親子関係などの家庭の問題に悩んでいる人など、新年度を前に、色々な不安や悩みを抱えている人もいます。

また、特に理由はなくても、氣力が湧いてこなかったり、漠然とした不安を抱えていたりすることもあると思います。

こうしたときには、一人で抱え込まないで、家族や友達、先生、各大学等、地域等に設置されている相談窓口、誰でもよいので、自分の思っていることを話してみてください。

不安や悩みを誰かに打ち明けることには勇気がいるかもしれませんが、話を聞いてもらうことで、自分の悩みを違う方向から眺めることができたり、他の人も同じような悩みを抱えていることが分かったりして、きっと心が軽くなることもあるはずです。

また、あなたの周囲に元気がない人がいたら、そっと声をかけてあげてください。あなたの声がけが、身近な人の悩みや不安を和らげることにつながります。

皆さんの気持ちを聞いてくれる人が、必ずいます。

不安な時、悩みがある時、是非、話してみてください。

<参考：厚生労働省や各自治体の相談窓口>

○まもろうよこころ（電話相談・SNS相談）

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



○こころもメンテしよう

～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>



○全国精神保健福祉センター一覧

（全国精神保健福祉センター長会ホームページ）

<https://www.zmhwc.jp/centerlist.html>



令和8年2月

文部科学大臣 松本 洋平