

## 学生等のみなさんへ

もうすぐ新年度を迎えますが、4月からの新しい環境や学業について、また、自身の将来のキャリアや人間関係などについて、悩んだり、不安を感じたりすることはありませんか。そんな時には、家族、友人、大学等の先輩や教職員など、誰かに悩みを話してみてください。必ずあなたの味方になってくれる人がいます。絶対に、一人で悩みを抱え込まないようにしてください。

各大学等にはみなさんの支えになるための相談窓口があります。また、各地域にも電話やSNSなどでどなたでも相談できる窓口があります。身近な人には話にくいことも、相談窓口になら相談できるかもしれません。悩みや不安があるときは、ぜひ利用してみてください。

また、周囲に元気がない人がいたら、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。あなたの声かけが、身近な人の悩みや不安を和らげることにつながるはずです。

<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/>



○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>



○新型コロナウイルス感染症に係る心のケアに関する  
自治体相談窓口一覧

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_12255.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12255.html)



令和4年3月  
文部科学大臣 末松 信介