文部科学省

学生等のみなさんへ

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

夏休みが明け、学校が始まりますが、みなさんはどんな気持ちですか。

久しぶりに会う友人との関係が不安な人
学業や、将来の進路のことで悩んでいる人
親子関係などの家庭内の問題に悩んでいる人
色々な不安や悩みを抱えている人もいるかと思います。

また、特に理由はなくても、気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人もいるかもしれません。

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、自分の心の内を話してみてください。

また、あなたの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。

文部科学大臣としても、みなさんの不安や悩みに寄り添いながら、みなさんが安心して学べる学校づくりに向けて、文部科学省一丸となって取り組んでいきますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。必ず味方になってくれる人がいます。

＜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/

○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７年８月
文部科学大臣　あべ　俊子