

## 野田大臣から18歳以下のみなさんへのメッセージ

こんにちは。孤独・孤立対策担当大臣の野田聖子です。

悩みを誰にも相談しないで、ひとりで苦しい気持ちをかかえこんでいませんか。自分だけでなんとかしようと、もがいていませんか。

私たちはみんな、誰かに助けられたり助けたり、ささえあうことで、つらいときを乗り越えることができます。

悩みがあつてつらいときに、よりそってくれる人や一緒に考えてくれる人は、きつというはずです。親、先生、友達、地域の人など、信頼できる周りの人に、まず相談してみてください。

それでも、周りには頼れる人がいない、誰も助けてくれない、ということがあるかもしれません。

そう思うときは、このウェブサイトで紹介している相談先の方々に、みなさんの悩みを話してみてください。このウェブサイトには、みなさんの気持ちを受け止めて、ささえってくれる人がいます。

いま、みなさんが苦しい気持ちをかかえていても、解決方法を見つけられたり、少し見方を変えると今まで気がつかなかったことが見えてきたり、気持ちが和らぐことがあります。

あなたはひとりじゃない。どうか、ひとりでかかえこまずに、まず誰かに相談してみてください。

孤独・孤立対策担当大臣 野田 聖子