

## 生きづらさを感じている方々へ

新型コロナウイルス感染症の影響もあって、今後の生活について不安を感じておられる方々も多いのではないかと思います。

どうかひとりで悩みを抱え込まずに、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ください。

もし、身近な人には相談しづらい、あるいは相談できる人が周りにいないというときは、

○生活でお困りの方は、お住まいの自治体の相談窓口

○生きていることさえつらい、しんどいという方は、  
「こころの健康相談統一ダイヤル」や「自殺対策のSNS相談」などに、

あなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。あなたからの相談を待っています。

支えにつながるその一歩を、どうか踏み出してください。

令和2年9月10日

厚生労働大臣 加藤勝信