

野田大臣から皆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。

新型コロナウイルスの影響が長引いている中で、心の不調を感じている方が多くおられると思います。

また、悩みを抱えている方も多くおられると思いますが、支援制度や相談先があるのに、それを知らずに一人で悩みを抱え込んでいませんか。悩みごとを誰かに打ち明けたり、相談したりしていますか。

こうした方々に向けて、「孤独・孤立対策ウェブサイト」では、私たちが孤独・孤立対策に関連するものとして現在考えている制度や相談窓口の中から、ご自身の状況にあった支援をお探しいただくことができます。今後も内容を充実させていきますが、少しでも早く必要な情報を、悩みを抱えておられる方々に届けたいと思っています。

どんなに頑張っても自分だけではどうしようもない状況に追い込まれるときは、誰にでもあります。私自身も、孤独感や孤立感に陥るときはあります。

そんな時には、誰かに相談して悩みを打ち明け、一緒に考えてくれる人とつながることで、今の状況が少しでも良くなるはずと、そう信じています。悩みを誰かに打ち明けることは、決して恥ずかしいことではなくて、あなた自身を守るために必要なこと、そう信じて前に進んでみてください。

孤独感や孤立感の中で様々な悩みを持っておられる方々のために私たちができることを、政策として実行していくため、全力を尽くしていきます。

孤独・孤立対策担当大臣 野田 聖子

## 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、少し見方を変えたと今まで気がつかなかったことが見えてきたりして、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