

# 令和5年度 尾道市いのちを守るこころの健康標語 受賞作品

こころの健康づくりをテーマに「いのちを守る」「支えあうことの大切さ」「こころの健康づくり」に関する標語を尾道市内の中学・高校生に募集したところ、中学生45人、高校生37人の応募がありました。受賞した作品を紹介いたします。



## 中学生の部

	標語	標語に込めた思い	名前	学校名	学年
最優秀賞	やめようよ！ 噂、陰口、それ事実？	噂話や陰口など、本当の事が確認もせずに広めてしまっ、言われた人はとても傷つくからみんなでやめていこう！と思って考えました。特にSNSは一瞬に広まってしまうので、相手の立場になって良く考えて発言した方が良いと思います。	島村 永遠	栗原中学校	3
優秀賞	ささえ愛 笑顔の花を 咲かせよう	私は家族やクラスの友達、部活の仲間たちと毎日助け合いながら生活しています。もし周りに、困っている人や悩んでいる人がいたら、話を聞いてあげたり励ましたりして支えてあげたいです。そして、笑顔になってもらいたいと思います。笑顔が花のように咲いて愛にあふれている社会になったら素敵だなと思います。	清水 桃音	栗原中学校	2
	増やしたい こころ受け止め きく人を	悩みを相談したいと思っても、なかなか自分に合った相談できる場所が見つからなかったり、気軽に相談できなかったりすると、悩みが相談できず解消されないまま、ストレスが溜まっていき、こころや身体に影響が出てしまうかもしれない。だから、もっと相談に乗って一緒に解決できる人を増やし、ストレスフリーなこころをつくらせていける環境にしたいと思った。	上松 薫	尾道学園 尾道中学校	1
入賞	勇気ある その行動が 社会を変える	勇気を持って行動するだけで、いろんな人が救えることを考えました。	山内 駿	尾道学園 尾道中学校	2
	助けてを 話すと 心が軽くなる	辛い時に誰かに相談すると心が軽くなるから、気軽に相談してねという思い。	澤井 花乃	尾道学園 尾道中学校	1
	聞いてみよう 自分のこころに「大丈夫？」	自分達の心は、知らない間に傷ついているかもしれません。なので、たまには自分の心に「大丈夫？」と声をかけてみてほしいと思い、この標語を作りました。	永幡 悠月	尾道学園 尾道中学校	1
	隠さないで 聞かせてほしい 君の本音	世の中には相談したくても出来ない子がいるから、その子達が少しでも楽になれるのならどんな辛い事でも受け止めるから、本音を教えてほしいという思い。	松浦 菜々美	尾道学園 尾道中学校	1
	大丈夫！ 自分のペースで ゆっくりと	自分に正直になるためにも、焦らずに自分のペースでゆっくり前を向いて歩いて行ってほしいと思ったから。	濱原 陽向	高西中学校	3

## 高校生の部

	標語	標語に込めた思い	名前	学校名	学年
最優秀賞	自分は一瞬 相手は一生 自分の言葉には責任を	自分が何となく放った言葉でも、相手は一生苦しむかもしれない、相手の人生を自分の一言で左右してしまうかもしれないということです。人によって言葉の受け取り方や感じ方は異なるため自分が放つ言葉全てに責任を持つことが必要だと思います。世の中のいじめや暴力などが少しでも減り、楽しい人生を送れる人が増えることを願って書きました。	中川 真心	尾道学園 尾道高等学校	3
優秀賞	辛い時 言っても良いよ 助けてと	自分が精神的に辛かった時、親や友達を心配させたくない、こんなこと言っても「弱音を言うな」や「気持ち悪い」と言われるかもと思い、中々打ち明けられませんでした。勇気を出して言ってみると友達からの第一声は「何でもっと早く言ってくれなかったの？大丈夫？」でした。僕は「助けて」と伝えることは悪い事、怖い事ではないと気づき、辛い時こそ誰かに頼ろうという思いを込めました。	高橋 颯太	尾道学園 尾道高等学校	2
	ここに居る その一言で 救われた	自分が言われて1番安心できた言葉です。追い詰められている時にどこかに居場所があるということはとても大切なことです。居場所がないなら作ればいいという人もいるかと思いますが、そのような心の余裕はあるはずがありません。同調する人が居るならきつと周りに合わせて心に無理をさせています。自分の存在意義を、居場所を周りが作って、優しく迎え入れてください。その人は自分ができることを精一杯やっています。	藪田 佳澄	尾道学園 尾道高等学校	2
入賞	小さな違和感 無視しない こころの声を聞いてみて	心身の不調に無理をする前に気づいて、自分を大切にしてほしいと思ったから。	松浦 寛奈	尾道北 高等学校	2
	まわり道 したっていいさ 君は君	まわり道が自分にとっては最適な選択になることもある。まわりと比べて焦る必要はなく、オンリーワンで自分らしく生きていくべきだ、という思いを込めた。	山内 伶乃果	尾道北 高等学校	2
	辛い時 話せる雰囲気 思いやり	1人で思い悩んで辛い人がいたら、周りの人たちが話しやすい雰囲気を作ってあげよう、思いやりを持って声掛けをしたり、接してあげたいと思うので、周知して欲しい願いを込めました。	島村 由芽	尾道北 高等学校	2
	また一人 きみの言葉で 救われる	一人の声かけで傷ついた誰かの心を軽くさせられるということを感じた。	宮崎 綾	尾道学園 尾道高等学校	2
	抱えずに いつでも頼ろう 支えの手	辛いことがあってもなかなか相談しづらいことが多いと思うけど、少しでも周りの人に頼ってほしいなと思いました。この標語で少しでも多くの笑顔が生まれることを願っています。	深水 智円	尾道学園 尾道高等学校	2

## 困ったときは相談してね



### 一人で抱え込まないで

「友達との関係がうまくいかない」「学業の心配がある」「進学をどうしたらいいの?」「家庭内のことで悩みがある」「最近落ち込みがちだ」等あなたはストレスをため込んでいませんか? 1人で悩んでいては解決できないことも、誰かの力を借りることで、大きく前進することもあるよ。家族や身近な人に話しづらい時には、いろいろな相談窓口を利用してね。

### どんなことでも



#### よりそいホットライン

☎ 0120-279-338(無料)

24時間 (年中無休)



#### チャイルドライン (18歳までの方)

☎ 0120-99-7777

毎日 16:00~21:00



チャット



#### こころのライン相談@広島県

火・木・土・日  
17:00~22:00



#### 広島いのちの電話

こころの悩み事など相談できるよ

☎ 082-221-4343

24時間 (年中無休)



#### 全国自殺予防いのちの電話

☎ 0120-783-556 (無料)

毎日 16:00~21:00、  
毎月 10日は8:00~翌11日 8:00



#### 広島県自殺予防いのちの電話

☎ 0120-375-568 (無料)

毎月20日 8:00~20:00

### いじめ・虐待・暴力



#### 24時間子供SOSダイヤル

学校にいけない等の相談もできるよ

☎ 0120-0-78310

毎日 24時間 (年中無休)



#### 青少年センター相談室

☎ 0848-37-9459

月~金 (祝日、年末年始除く) 9:00~15:30



#### 尾道警察署

暴力など身の危険を感じた時のSOS

☎ 0848-22-0110

24時間 (年中無休)



#### ワンストップ支援センター

性犯罪・性暴力に関する相談

☎ #8891

毎日 24時間 (年中無休)

### 性別に関する相談



#### エソール広島LGBT電話相談

☎ 082-207-3130

土 10:00~16:00 (祝日、年末年始は除く)



### 10代20代の女性のための相談

#### NPO法人BONDプロジェクト

☎ 080-9501-5220

月・土 18:00~21:00

☎ 070-6648-8318

水・日 14:00~19:00



月・水・木・金・土

10:00~22:00 (受付21:30まで)

