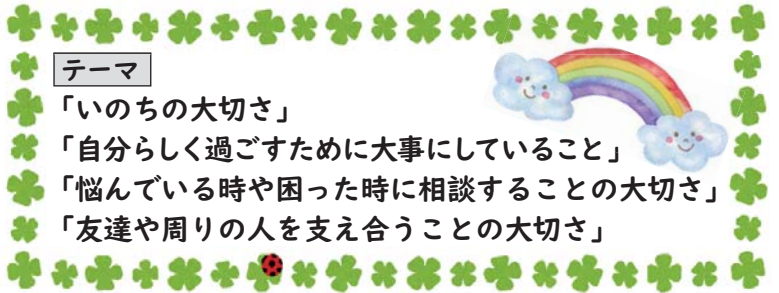


# 令和6年度

## 日向市いのちを守るこころの健康標語 受賞作品

日向市内の小学5・6年生、中学1・2・3年生に募集したところ、149名からの応募がありました。ご協力ありがとうございました。受賞作品と健康標語の思いを紹介します。



### テーマ

- 「いのちの大切さ」
- 「自分らしく過ごすために大事にしていること」
- 「悩んでいる時や困った時に相談することの大切さ」
- 「友達や周りの人を支え合うこと大切さ」

### 小学生の部

#### 最優秀賞

心の声 聞かせてくれてありがとう

井上 雛乃(日知屋東小)

だれかの気持ちを大切に、それを、理解しようとする思い。

困ったら だれかを頼って いいんだよ

十人十色 色があるんだ

黒木 大輔(日知屋東小)

どんなときでも、困ったら誰かを頼っていいということ。それぞれ色があつて個性があるから安心してということ。

あせらずに 自分のペースで 次の一歩

齊藤 彩七(大王谷学園初等部)

みんな違うスピードで行動しているのに、おそい人を急かしたり、プレッシャーを与えていたりする人がいるので、そのみだしている人も与えられている人が自分の速さで一歩ずつみだしたらいいなという思い。

何もかも みんなと同じじゃなくていい

ありのままの自分でいよう

河野 雪那(日知屋東小)

その命 やつと出会えた たからもの

喜びあえた 君の誕生

柴田 心陽(大王谷学園初等部)

相談しよう きつと心が軽くなる

吉本 侑莉花(大王谷学園初等部)

「どうしたの」 その一言で 助かる命

小林 友佳(美々津小)

「大丈夫？」 その一言で 救われる

黒木 絢心(大王谷学園初等部)

#### 入賞

大丈夫 君の味方は たくさんいる

中谷 実里(大王谷学園中等部)

ダメじゃない！ わたしもあなたも輝く個性

黒木 悠喜(東郷学園中学部)

#### 最優秀賞

辛い時 逃げていいんだよ その一歩は 勇気の 一歩 明日(あす)への一歩

那須 結心(財光寺中)

辛い時、逃げるのも怖くなり何もできない自分がいた。でも、どうしても辛い時こそ逃げるその一歩を怖がらず勇気を持って踏み出すことの大切さを伝えたいと思いました。

一人で悩まず打ち明けよう。

不思議と心が軽くなる。

筒井 淳斗(財光寺中)

嫌なこと、辛い時には一人で悩まずに話して、明るく楽しくしてほしい。

「たすけて」この一言が

あなたに勇気を そして未来に

矢野 晴愛(大王谷学園中等部)

つらいとき、苦しいとき、悲しいとき、家族でも友達でもいいから、「たすけて」を声に出してほしいという思いでつくりました。私は「たすけて」と声にあげるの簡単なことではないと思います。だから、とても勇気をがいることだと思いました。その勇気があなたの心を救い、明るい未来の一歩になることを願って書きました。

だいじょうぶ？ その気遣いで 救える命

福村 悠真(財光寺中)

頑張ろう！より「頑張ってるね」その一声 その気持ち

あなたがいる事 大事な事

松岡 紗羽(大王谷学園中等部)

君が頑張ってるの 知ってるよ。

青山 留奈(富島中)

# ひとりで悩まないで！誰かに話してみませんか？

不安や悩みがあるのに、ひとりで抱え込んでいませんか？「友達と関係がうまくいかない」「家庭内のことで悩みがある」「最近元気がでない」など、あなたはストレスをため込んでいませんか。

誰かに話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になったり、ひとりで気づかなかったことに気づいたりすることもあります。家族や身近な人に話づらい時には、いろんな相談窓口を利用してみてください。



あなたが  
なにをかま  
いかになりました  
ときのために、

このよにいるのが  
つらくなりました  
ときのために、

あなたのための  
「かくれが」を、  
ネットのなかに  
つくりました。

あなたがまし  
しんぞくなるときは、  
いつでもかくれに  
きてちょうだいネ。

かくれがのあんないしく  
走らんけいばあちゃん

生きるのがしんどい あなたのための Web空間  
**かくれてしまえばいいのです**  
http://kakurega.lifelink.or.jp

入口はここ  
LIFE NPO法人  
LINK ライフリンク  
制作・運営

## かくれてしまえばいいのです

(NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

生きるのがしんどいあなたのための「Web空間」

匿名・無料

24 時間利用可能



## チャイルドライン (18 歳まで)

(NPO法人 チャイルドラインみやざき)

チャット

月～土 16:00～21:00



◎電話相談 (0120-99-7777) は、  
毎日 16:00～21:00

## 10代 20代の女性のための LINE 相談

(NPO法人 BOND プロジェクト)

LINE @bondproject

月・水・木・金・土

10:00～22:00 (21:30 まで受付)



## 子ども・若者の相談

宮崎県子ども・若者総合センター  
「わかば」

☎ 0985-41-7830

10:00～17:00

(月・火・水・金・土※)

日向市青少年相談室

☎ 0982-54-8181

8:45～17:15 (火～金※)

宮崎県弁護士会  
子どもの権利ホットライン

☎ 0985-23-6112

16:00～17:30

(毎月第1・3月曜日)

※祝日・年末年始除く

## こころの相談

こころの電話

☎ 0985-32-5566

9:00～19:00

(月～金※)

宮崎いのちの電話

☎ 0570-783-556

0985-89-4343

21:00～翌朝 4:00 (月・水・金)

18:00～翌朝 4:00 (火・木・土・日)

年中無休

NPO 法人国際ビフレンダーズ

宮崎自殺防止センター

☎ 0985-77-9090

20:00～23:00 (月・水・金・日)