

令和 6 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標語を尾道市内の中学・高校生に募集したところ、中学生 114 人、高校生 172 人の応募がありました。受賞作品を紹介いたします。

【中学生の部】



助けてと 言えるあなたは 強いひと

森 菜乃羽（長江中）

いじめを受けたり、虐待を受けたりして精神的に辛いときは、「助けて」というのにもとても勇気がいると思います。「助けて」と言えるだけすごいんだよ、ということを伝えたくてこの標語を作りました。



どうしたの？ その一言で つながる命
福島 絵里奈（長江中）

悩んでいたら、聞いてあげるだけでも気持ちが変わることもあるから、もし悩んでいる人がいたらほっとくより、どうしたの？ なにかあった？ など一言聞いてあげるだけでなにかかわることもあるかもしれないと思いこの標語にしました。



無理をせず 周りを頼って 相談を
今岡 美月（尾道学園尾道中）

自分が辛いとき、誰かに相談したいけどなかなか相談できなかったので今辛い人は周りの人に相談してほしいと思いこの標語を書きました。

入賞

気づいてる？ 相手の心の 表情に
無理しない 自分の気持ちも 大切に
疲れたね 休んで逃げる それも良い
考えよう 相手の立場に 立ってみて
大丈夫 ありのままの 君がいい

宗近 結子（向島中）
福田 妃夏（向島中）
平石 朔嘉（向島中）
横山 采那（向島中）
槇 結梨（向島中）

【高校生の部】



助けてと 言えた君は 素晴らしい

川内 蒼也（尾道学園尾道高）

いじめや思春期の悩んでる人は、他人にそのことを打ち明けることが出来ず抱え込むことが多い気がします。ですが、勇気を出して家族や友人に素直に「助けて」と言える人は、立派であるという思いです。



負けじゃない 逃げると決めた 君の勝ち
奥本 虎汰郎（瀬戸田高）

けんかやいじめに勝ち負けがあるとすれば、自分で自分を守ることが一番の勝利だという思いを込めました。



見逃すな 身近な人の SOS
長野 颯（因島高）

身近な人が出しているいつもと違う様子(SOS)を感じとり寄り添ってあげようということ。

入賞

無理な時は「無理！」でいい。
手を挙げて 元気な声で「また明日」
くらべなくていい 気にしなくていい あなたはあなたのままでいい
つくろうよ 守る環境 言える環境
そばにいる 私は待つよ いつまでも

中谷 夕雅（尾道南高）
村上 天音（尾道南高）
井上 陽（尾道北高）
小田 陽輝（瀬戸田高）
山下 希羅（瀬戸田高）

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）

自殺予防いのちの電話（全国）

☎ 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

なやみおう

☎ 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

はやくワンストップ

☎ #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

火 13:00～17:00

木・土 18:00～22:00



月・水・木・金・土

10:00～22:00（受付 21:30 まで）

