

子どもたちに向けたリレーメッセージ動画 「私たちがそばにいる。ひとりじゃないよ。」を配信します (3月は自殺対策強化月間)

進学や就職など環境の変化に直面しているこの時期の子どもたちに、「私たち大人がそばにいて、子どもたちを支えていく」という思いを伝えます。

1 配信方法

YouTube (再生時間約5分)
URL: https://youtu.be/_Om1jF89fk



2 動画出演者 (延べ46人)

ジャンル	出演者 (順不同)	人数
地域の身近な方々	保護者、高齢者、小児科医師、花農家、こども食堂、公共交通機関、民間教育施設、理美容店、民生委員・児童委員、放課後等デイサービス事業所	30人
県と包括連携協定を締結している企業	セブン-イレブン・ジャパン、ローソン、イオンリテール、日本郵便	5人
プロスポーツチーム (包括連携協定)	松本山雅FC、AC長野パルセイロ、信濃グランセローズ、信州ブレイブウォリアーズ	4人
その他 (著名人)	奥原希望 選手 (バドミントン日本代表) ヤポンスキーこばやし画伯 氏 (タレント)	2人
行政	阿部知事、原山教育長 県立長野図書館、動物愛護センター	5人

BGM: 湯澤かよこ 氏 「I'm happy」

3 主なメッセージ内容

- ・誰かと比べなくても、あなたはあなたのままでいい。
- ・あなたの味方は、ちゃんという。助けを求めているんだよ。
- ・どんな小さなことだって構わないからあなたの話を聞かせて。一緒に考えるよ。
- ・あなたはひとりじゃない。



4 その他

動画については、下記の県公式ホームページにも掲載しています。

URL: <https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/kodomodouga.html>

※動画のURLを変更した場合には、こちらのページに新たなURLを掲載いたします。

こころの健康相談統一ダイヤル

“消えてしまいたい” “家族や知人に死にたいと訴える人がいる” “身内が自殺してつらくてどうしようもない” などの自殺に関する相談をお受けしています。

月～金 (祝日・年末年始除く)
9:30～16:00、18:30～22:30 (22時まで受付)
通話料がかかります

☎0570-064-556

健康福祉部保健・疾病対策課心の健康支援係
(課長)西垣 明子
(担当)赤羽 優介、永原 智輝、田中 義一
電話 026-235-7109 (直通)
026-232-0111 (代表) (内線 2642)
FAX 026-235-7170
E-mail hoken-shippei@pref.nagano.lg.jp

長野県精神保健福祉センター(自殺対策推進センター)
(所長)矢崎 健彦
(担当)荻澤 歩、松橋 幹子
電話 026-266-0280 (直通)
FAX 026-266-0502
E-mail withyou@pref.nagano.lg.jp

長野県の子どもたちへ

私たちがそばにいるよ

自分なんてどうせだめだ…
あなたはあなたのままでいい



毎日が本当につらい…
逃げてもいいよ

どうしたらいいかわからないよ…
助けを求めてもいいよ

あなたは一人じゃない

長野県の大人たちからのリレーメッセージ動画

「私たちがそばにいる。ひとりじゃないよ」

配信中。ぜひ見てください。

動画はこちらから(再生時間約5分)
https://youtu.be/_OmIjF89fk



Youtube 内で以下の言葉で検索をして動画を見ることができます

長野県 私たちがそばにいる

動画掲載ホームページ URL
<https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/kodomodouga.html>



※相談窓口も同ページ内に掲載されています。
※動画の URL を変更した場合には、こちらのページに新たな URL を掲載いたします。