

一〇〇文字で
「ありがとう」
伝えませんか。



作品募集

令和7年 令和7年
9月8日(月)～12月8日(月)まで

キャンペーンの応募要項は
裏面をご覧ください。

10代のための「ありがとう」のショートレター

気づいていますか？こころのメッセージ

日本では、1年間に約2万人の方が、自ら尊い命を絶っています。その多くは、様々な悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」と言われています。自死を考えている人は、何らかのサインを発している場合が多く、自死を防ぐためには、まず「周りの人がそのサインに気づくこと」が大切です。

島根県では、本キャンペーンが、当たり前だと思われがちな「人のあたたかいこころ」や「相手を思いやるこころ」の大切さを改めて考える機会となり、人の気持ちに気づくことにつながるよう願っています。

<http://www.fm-sanin.co.jp/kokoronouta/> 島根県

10代の
皆様

「ありがとう」のショートレターを 100文字以内で募集します。



大切な人の心に。



応募規約

島根県が実施する『自死予防普及啓発事業 こころのうたキャンペーン』に参加される方は、以下の応募規約の全てに同意していただく必要があります。

- 応募作品については、応募者が著作権を有するオリジナルのものであること。
- 他のコンテスト等に入賞したことがない作品であること。
- 作品の中に第三者が著作権を有している著作物等を利用していないこと。
- 応募1件につき1作品としますが、一人で何件でも応募できます。
- 応募作品の著作権は、応募者本人に帰属しますが、この事業の一環として行う広報・放送・イベント・制作物については、主催者が自由に使用できるものとします。
- ご応募に際しては、人物を特定する表現は原則禁止といたします。人物名称等の表現があった場合は、そのご本人の承諾を得ているものとします。
- 応募作品は、入賞の有無にかかわらず応募期間中FM山陰番組内で使用場合があります。
- 選考に関するお問い合わせには一切応じません。
- ご応募いただいた作品は入賞の有無にかかわらず返却できません。
- 他人の著作権、肖像権を侵害するような行為が行われた場合、それに関するトラブルの責任は一切負いかねます。
また、そのような作品の入賞が判明した場合は、入賞を取り消させていただく場合があります。
- 応募後の辞退はできません。
- 島根県は今後、応募作品を無償で使用する権利を有します。
- 応募作品は、主に島根県が実施する自死予防等啓発事業に使用します。

賞品

- 最優秀賞.....図書カード1万円分(1名)
優秀賞.....図書カード5千円分(2名)
佳作.....図書カード3千円分(3名)
きづき賞.....図書カード1千円分(10名)

応募条件(対象)

10歳～19歳の方限定で募集します。

※応募時に10歳～19歳の方

応募方法

パソコン・スマートフォンから「しまね電子申請サービス」を利用し応募してください。

<https://ttzk.graffer.jp/pref-shimane/smart-apply/surveys-alias/letter2025>



※学校単位で応募する場合

(例:生徒の作品を先生が取りまとめて応募される場合など)
以下のホームページにある、応募用様式(エクセル)をダウンロードし、入力の上、しまね電子申請サービスから応募してください(入力したエクセルデータを添付)

<http://www.fm-sanin.co.jp/kokoronouta/>

こころのうたキャンペーン



募集期間

令和7年

令和7年

9月8日(月)～12月8日(月)

お問い合わせ先

こころのうたキャンペーン事務局(エフエム山陰内)
〒690-8508 島根県松江市学園南1丁目2番1号
くにびきメッセ西棟2F
TEL.0852-27-9880

個人情報

応募頂いた個人情報は、本キャンペーン以外では使用しません。実名公表は一切致しません。

人生の
様々な悩み

島根いのちの電話

TEL.0852-26-7575

月曜日～金曜日 9:00～22:00、土曜日9:00～翌日曜日22:00(年中無休)

フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

☎0120-783-556

毎月10日 8:00～翌日 8:00(24時間・無料)

心の
健康相談

心のダイヤル(県立心と体の相談センター)

TEL.0852-21-2885

月曜日～金曜日 9:00～17:00(祝・年末年始除く)

こころ、思春期、アルコール、もの忘れ等
相談窓口はこちら



大切な人の命を救う 3つのポイント

○悩みに気づき、耳を傾ける ○専門家に相談するよう促す ○寄り添い、じっくり見守る

島根県