

県内各私立学校長 様

岩手県保健福祉部障がい保健福祉課総括課長

若年層向け「こころの健康啓発動画」の公開について（お知らせ）

日頃より本県の自殺対策の推進に格別の御理解、御協力を賜り、感謝申し上げます。

さて、県では、若年層向けに自殺予防の普及啓発を図るため、「こころの健康啓発動画」を制作し、県自殺対策特設WEBサイトに掲載しましたのでお知らせします。

つきましては、こころの健康に関連した授業等で御活用いただきますようお願いいたします。

記

1 内容

ストレスの影響や対処方法について理解し、深い悩みを抱えた時は、信頼できる身近な大人に相談することを促すもの。

➤動画 1 こころの健康と、あなたのこころが発する“SOS”について知ろう

- ・ストレスの原因やストレスがこころや身体、行動へ与える影響
- ・自身のこころの健康状態に気づくこと

➤動画 2 あなたのこころが発する“SOS”に気づいたら・・・

- ・深い悩みを抱えたときには、信頼できる身近な大人に相談すること
- ・信頼できる身近な大人や相談機関及び相談電話の紹介

➤動画 3 自分のこころをケアする方法も知っておこう

- ・セルフケアの紹介

2 公開方法

(1)岩手県公式動画チャンネル（YouTube）に掲載

(2)岩手県自殺対策特設 WEB サイト「こころに寄り添い いのちを守る いわて」に掲載

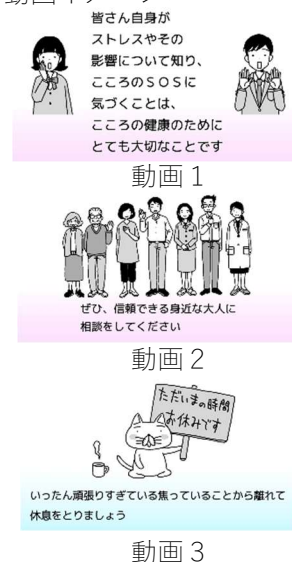
<https://inochimamoruiwate.jp/>



<サイトイメージ>



<動画イメージ>



担当：自殺総合対策担当 林

電話：019-629-5483 F A X：019-629-5454

メール：AD0006@pref.iwate.jp