

## 宮崎青T物語（「青いTシャツ」に込められた願い～青Tが教えてくれること）

この青いTシャツ（愛称：青T）には、人知れずいつもたった一人ぼっちで悩み続ける方に向けて、隣にいる誰でもかまわないから 何時でもかまわないから 少しでもかまわないから「ひとりで悩まないで 誰かに話してみませんか」というメッセージが込められています。

突き抜けるようにどこまでも青く広がる宮崎の澄みきった空や海を映す色「ターコイズブルー」をこの青Tの基調色としています。この色はターコイズ（トルコ石）に代表される空色に近い青緑色で、心を癒し、コミュニケーションを助け、人の輪に入りやすくしてくれる「コミュニケーションの色」でもあります。また、ターコイズは幸運のお守りであり、災いを払う力があると信じられています。

青Tは、自殺対策キャンペーン用として、西諸地域の保健師さん達が考案し、平成18年3月に誕生しました。誰もが身近な人たちのこころの状態に気づき、耳を傾け、できることから手をさしのべる・そんな地域づくりを目指して着用してきました。その後、地域の関係者の間で拡がり始め、今や自殺対策のシンボリックな存在となっています。研修会、シンポジウム等のイベント時のみならず、職場やグループによっては全員が定例的に着用し、「できることをいまずぐ。」という思いを伝えています。

私達は、自殺対策関連のキャンペーンや「青T」を通じて「ひとりで悩まないで 誰かに話してみませんか」というメッセージが一人でも多くの方に伝わるよう、また、周りで支えそのような思いを共有する方々とともに、宮崎が青Tのターコイズブルー一色に染まることを願っています。