

あなたへ

たからづかしきょういくいいんかい
宝塚市教育委員会

「ひとりでかかえこまないで」

今年もあと少しになりました。明日から冬休みですね。クリスマス、大晦日、お正月と続きませんが、この冬休みはどのように過ごしますか。

新しい年になり、1月9日になると3学期が始まります。長い休みのあとに、しんどくなってしまう人もいます。あなたの周りには、あなたを大切に思う人がたくさんいます。困ったり悩んだりしたときは、ひとりで抱え込まずに、周りの人に相談してください。つらい気持ちを、誰かに話すことで気分が変わったり、新しい解決の方法が見つかったりすることもあります。

それでも、自分の気持ちを誰にも言えないとき、みなさんの不安や悩みを相談できる窓口があります。あなたの「いのち」は世界にひとつしかかけがえのないものです。あなたの家族にとっても大切なものです。ひとりで悩まず、ぜひ相談してください。



① 宝塚市青少年何でも
相談ダイヤル
〈電話相談〉
月～金曜日 9時～19時
0797-84-0937


② 宝塚市子どもの権利
サポート委員会
〈電話相談〉
月～金曜日 13時～19時
土曜日/第1・3火曜日10時～17時
0120-931-170

③ 宝塚市子ども総合相談
〈電話相談〉
月～金曜日 9時～17時半
0797-80-8171


④ 悩みの相談電話
(子ども専用)
〈電話相談〉
24時間
0797-84-0947

⑤ ひょうごっ子悩み
相談センター
〈電話相談〉
24時間
0120-0-78310

⑥ ひょうごっ子SNS悩み相談
〈LINEを活用した相談〉
【双方向相談】
17時～21時
(受付20時30分まで)
【一方向相談(通報のみ)】
24時間受付



*1



*2

①～③は12月29日から1月3日までは開設していません。

⑥ *1 LINE *2 インターネットにそれぞれつながります。