

れいわ ねん ねん がつ にち
令和5年（2023年） 8月29日

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」

なつやす す
夏休み、あなたはどのように過ごしましたか。

きょう なつやす あ じゅぎょう はじ ひと
今日から夏休み明けの授業が始まりますが、しんどくなっている人はいま

まわ たいせつ おも ひと こま
せんか。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

なや かか こ まわ ひと そうだん くだ
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下さい。

きも はな きも かる
つらい気持ちを話すことで気持ちが軽くなることもあります。

じぶん きも だれ い ふあん なや そうだん
それでも、自分の気持ちを誰にも言えないとき、あなたの不安や悩みを相談

まどぐち せかい
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

かそく たいせつ なや
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、

そうだん くだ
ぜひ相談して下さい。



たからづかしせいしょうねんなん
宝塚市青少年何でも
相談ダイヤル
相談
〈電話相談〉
げつ きんようび じ じ
月～金曜日 9時～19時
0797-84-0937

たからづかし こ けんり
宝塚市子どもの権利サポート
委員会
いいんかい
〈電話相談〉
でんわそうだん
げつ きんようび じ じ
月～金曜日 13時～19時
どようび だい 1・3 火曜日 10時～17時
0120-931-170

たからづかし こ かに
宝塚市子ども家庭
なんでも相談
相談
〈電話相談〉
でんわそうだん
げつ きんようび じ じはん
月～金曜日 9時～17時半
0797-77-9111

ひょうごっ子悩み相談センター
こなや そうだん
〈電話相談〉
でんわそうだん
24時間
じかん
0120-0-78310



ひょうごっ子SNS悩み相談
こなや えめえすなや そうだん
〈LINEを活用した相談〉
ライン かつよう
そうだん



*1 *2
*1 ライン *2 インターネットにそれぞれつながります。

