

れいわ ねん ねん がつ にち  
令和3年（2021年） 8月30日

あなたへ

たからづかしきょういくしいんかい  
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ないかけがえ

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ゅうねんなん  
宝塚市青少年何でも  
そうだん  
相談ダイヤル  
<電話相談>  
でんわそうだん  
＜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  
いいんかい  
委員会  
でんわそうだん  
＜電話相談＞  
げつ きんようび じ じ  
月～金曜日 13時～19時  
どようび たい かようび じ じ  
土曜日/第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  
そうだん  
なんでも相談  
でんわそうだん  
＜電話相談＞  
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 こ なや そうだん  
ひょうごっ子悩み相談センター  
<電話相談>  
でんわそうだん  
＜電話相談＞  
24時間  
じかん  
0120-0-78310



\*1

ひょうごっ子 こ えすえぬえすなや そうだん  
ひょうごっ子SNS悩み相談  
ライン かつよう  
＜LINEを活用した相談＞



\*2

【双方向相談】16時～22時（受付21時30分まで）

9月10日までは、時間延長（平日のみ）

通常は17時～21時まで

【一方相相談（通報のみ）】24時間受付

\*1 ライン \*2 インターネットにそれぞれつながります。