

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

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

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。

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

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

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〉  
でんわそうだん  
〈電話相談〉  
げつ きんようび 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  
月～金曜日 13時～19時  
どようび たい かようび じ  
土曜日/第1・3火曜日 10時～17時  
0120-931-170

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

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



ひょうごっ子こえすえのえすなや そうだん  
ひょうごっ子SNS悩み相談  
ライン かつよう そうだん  
〈LINEを活用した相談〉



\*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。

