

れい わ ねん ねん がつ にち
令和8年（2026年）8月31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。

こま なや かか こ まわ ひと そうだん
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
くだ き も はな き も かる
て下さい。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相談
まどぐち
できる窓口があります。

せかい
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。

かぞく たいせつ
あなたの家族にとっても大切なものです。

なや そうだん くだ
ひとりで悩まず、ぜひ相談して下さい。

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
<電話相談>
げつ きんようび じ
月～金曜日 13時～19時
どようび だい 3 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 そうごうそうだん
宝塚市子ども総合相談
<電話相談>
げつ きんようび じ
月～金曜日 9時～17時
0797-80-8171



ひょうごっ子 こ なや そうだん
ひょうごっ子悩み相談
<電話相談>
24時間
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
<LINEを活用した相談>



*2

*1 ライン、*2 インターネットにそれぞれつながります。