

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

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 かな 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

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
<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 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
<電話相談>
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 なや そうだん
ひょうごっ子悩み相談センター
<電話相談>
24時間
0120-0-78310



*1

ひょうごっ子 SNS 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

【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。