

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」

今年もあと少しになりました。明日から冬休みですね。クリスマス、大晦日、お正月と続きま
すが、この冬休みはどのように過ごしますか。

新しい年になり、1月10日になると3学期が始まります。長い休みのあとに、しんどくなって
しまう人もいます。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ください。つらい気持
ちを、誰かに話すことで気分が変わったり、新しい解決の方法が見つかったりすることもあります。

それでも、自分の気持ちを誰にも言えないとき、みなさん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、ぜひ相談してください。





① 宝塚市青少年何でも
相談ダイヤル
＜電話相談＞
月～金曜日 9時～19時
0797-84-0937

② 宝塚市子どもの権利
サポート委員会
＜電話相談＞
月～金曜日 13時～19時
土曜日/第1・3火曜日 10時～17時
0120-931-170

③ 宝塚市子ども家庭
なんでも相談
＜電話相談＞
月～金曜日 9時～17時半
0797-77-9111

④ 悩みの相談電話
(子ども専用)
＜電話相談＞
24時間
0797-84-0947

⑤ ひょうごっ子悩み
相談センター
＜電話相談＞
24時間
0120-0-78310

⑥ ひょうごっ子SNS悩み相談
＜LINEを活用した相談＞
【双方向相談】  *1
17時～21時
(受付20時30分まで)
【一方向相談(通報のみ)】
24時間受付  *2

①～③は12月29日から1月3日までは開設していません。

⑥ *1 LINE *2 インターネットにそれぞれつながります。