

れいわ ねん ねん がつ にち
令和6年（2024年） 12月25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」

ことし すこ 明日から冬休みですね。クリスマス、大晦日、お正月

つづ 冬休みはどのように過ごしますか。

あたら とし がつ か がつき はじ なが やす
新しい年になり、1月7日になると3学期が始まります。長い休みのあとに、しん

ひと おも まわ たいせつ おも ひと
どくなってしまう人もいると思います。あなたの周りには、あなたを大切に思いう人

こま なや かか こ まわ ひと
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

そうだん きも だれ はな きぶん か あたら
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

かいけつ ほうほう み
解決の方法が見つかったりすることもあります。

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、みなさんの不安や悩みを相談でき

まどぐち せかい
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

かぞく たいせつ なや そうだん
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。

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
どうようび だい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

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
0797-80-8171

ひょうごっ子 こ なや そうだん
悩み相談センター

でんわそうだん
＜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
SNS悩み相談
ライン かつよう そうだん
＜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。