

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

まわ たいせつ おも ひと こま
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 かか 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

かそく たいせつ なや
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 せいしやうねんなん
宝塚市青少年何でも
相談ダイヤル
＜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
＜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時半
0797-80-8171

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悩み相談
＜LINEを活用した相談＞



*2

*1 LINE *2 インターネットにそれぞれつながります。

