

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 たれ 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

まどくち 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

そうだん
相談ダイヤル

でんわそうだん
<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

でんわそうだん
<電話相談>

げつ きんようび じ
月～金曜日 13時～19時
とようび だい1・3 かつようび じ
土曜日/第1・3火曜日 10時～17時

0120-931-170

たからづかし こ かに
宝塚市子ども家庭

なんでも相談

でんわそうだん
<電話相談>

げつ きんようび じはん
月～金曜日 9時～17時半

0797-77-9111

ひょうごっ子こころ悩み相談センター

<電話相談>

24時間

0120-0-78310



ひょうごっ子SNS悩み相談

<LINEを活用した相談>

*1

*2

*1 ライン *2 インターネットにそれぞれつながります。

