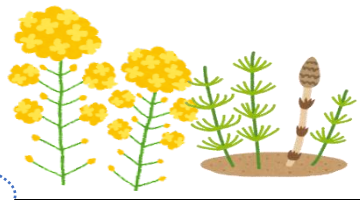
子どもの権利サポート委員会だより

～2024 年２月発行第 27 号～中学３年生版

寒さのなかでも、明るくあたたかな陽気を感じるようになりました
春はもうすぐそこですね
２月･･･チョコレートを目にする機会も多いですね。実はチョコレートって
美味しいだけでなく、健康にも嬉しい効果があるんですって･･･
❥チョコレートでストレス解消！？
イライラした時にチョコレートを食べるとちょっとホッとするなぁと感じた
人もいるのではないでしょうか？実際、カカオポリフェノールには脳内の
ストレスホルモンの分泌を抑えてストレスを和らげる効果が期待できるそうです
リラックス効果もあるそうなので、ちょっと心を落ち着かせてストレスを
解消したい時にはチョコレートはぴったりというわけですね。疲れた時に
ゆったりくつろぎながら食べたり、また温かい牛乳にひとかけらチョコレートを入れて溶かして飲むならぐっすり眠れるそうですよ♪

2024 年は始まりから大地震と大きな事故を目にしてニュースを見るのも心が痛みましたね。
ご親戚やお知り合いがおられた方には心からお見舞い申しあげます。
わたし自身、宝塚で阪神淡路大震災を経験し、誰かに話をきいてもらうこと、誰かと一緒にいること、おたがい助けあうことで乗り越えることができたことを実感し学びました。辛い気持ちを聞いてほしい、悩みを相談したい、ちょっとしたことでもかまいません、話を聞いてほしいなと思った時は、子どもの権利サポート委員会に話に来てくださいね。待っています♪
※今回、3 年生のみなさんにはボールペンをお配りしています。どうぞ使ってくださいね。

フレミラ宝塚の全館空調工事に伴い４月１日(月)～5 月 19 日(日)まで
まいたに人権文化センターに一時移転します。詳しくは裏面を見て下さい



来所もOK です

●無料電話相談 0120-931-170（きゅうさい　いーなまる）

月～金曜日　１３時～１９時
土曜日　第１・３火曜日１０時～１７時
（日曜・祝日・年末年始はお休みです）

●お手紙相談送付先

ひみつは守ります

〒665-0867 宝塚市売布東の町 12 番 8 号フレミラ宝塚２階
子どもの権利サポート委員会　宛
※お返事希望の場合は住所と名前を書いてくださいね！

※保護者の方等の相談もお受けしていますが、解決の主体は“子ども”であることをご説明し、サポート委員会が直接子どもの話をお聴きしたいということをお伝えしています。