

あなたの気持ちを大切に

いっしょに考えます

こまったとき、
そっと支える場所がある

こんな相談、とどいています

友だちに話しかけても、
無視されることがある。
とてもつらい…



それはつらいね。誰だって無視され
ると悲しい気持ちになるし、どうした
らいいかわからなくなるよね。

解決にむけて一緒に考えてみましょ
う。よかったら、お話を聞かせてくれま
せんか？



みんなつらい気持ちに
なるんだ…もう少し話を
聞いてもらいたいな。



この他にも「家のこと」「学校のこと」などの
相談がとどいています。

相談窓口 ひみつは守ります。

18歳までの子どもの悩み相談を受け付けて
います。気軽に話してください。

電話相談 **0120-931-170**

月～金曜までの13時～19時
土・第1・3火曜は10時～17時
(日・祝日・年末年始はお休み)
お金はかかりません。



たかラッコクラブ
ホームページ

来所相談 フレミラ宝塚2階で直接お話を
できます。

手紙相談 手紙でも相談できます。
下の住所まで送ってください。

子どもの権利サポート委員会『たかラッコクラブ』
〒665-0867 宝塚市売布東の町12番8号
フレミラ宝塚2階



すや

らく

宝塚市子どもの権利サポート委員会

たかラッコクラブ

なやみはあって当然とうぜん

ガマンしなくて大丈夫だいじょうぶ

あなたの味方がいますみかた

自分の気持ち、
整理してみませんか？
じぶん きも せいり

セルフチェック

- さいきん、笑うことが少ないわら すく
- 生活の中で「どうして？」と思うことがあるせいかつ なか おも
- 学校に行くのがつらいがっこう
- 自分のことがいやになる時があるじぶん ひと とき
- だれにも話せないなやみがあるはな

あてはまる人は、ぜひ相談してください。
ひと そうだん



ひとりで抱えていませんか？
かか

不安なこと、イライラ、言葉にできない
モヤモヤでも大丈夫。
あなたの気持ちをゆっくり聞かせてください。
ふあん ことば だいじょうぶ きも

ほんの少しの勇気を
すこ ゆうき

だれかに話すことで心が軽くなったり、
解決方法が見つかる場合があります。
話を聞いた後は、あなたの気持ちを大切に
しながらどうすればいいか一緒に考えます。
あなたの勇気が、前へ進む力になります。
はな こころ かる かいけつ ほうほう み ばあい はなし き あと きも たいせつ いっしょ かんが ゆうき まえすす ちから

