



# ほっとライン **+** plus

名張市子ども相談室発行

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

## 夏休みがやってきます！

みなさん、こんにちは。暑い日が続いていますが、元気にすごしていますか？  
新しい環境にも慣れ、高校生活をエンジョイできていますか？

もうすぐ、長い夏休みがやってきます。勉強・部活・遊び・・・10代後半の今しかできないこともたくさんあると思います。しっかり計画をたてて、思いっきり楽しんでくださいね。

でも、悩みをかかえていたり、つらいことがあったりしたら、心から楽しめないですよ。そんな時はどうしていますか？

「自分でなんとかする」というのも一つの方法ですが、「誰かに話してみる」という方法もあります。

もしも、「知っている人に、話すのはなあ・・・」ということでしたら、子ども相談室に話してみませんか？

子ども相談室は18歳まで（高校生は卒業まで）の方なら、無料で利用できる相談機関です。名前は言わなくてもかまいません。友達でも、保護者でも、先生でもないけれど、一生懸命にあなたのお話を聴かせていただきます。「知らない人に話をするなんて無理！」



などと思わないで。少しだけ勇気をだして0800-200-3218へ電話してみませんか？

秘密にしたいことは守ります。通話料もかかりません。ので、「ちょっとだけでも、話をしたいな」と思ったらお電話下さい。  
皆さんからのお電話、お待ちしております。

## 子ども相談室 **ぱりっ子ほっとライン**



# 0800-200-3218(通話料無料)

 大人の方は 0595-63-3118へ。

開設日時

月・火・木・金 8:30～17:15

水 10:30～19:00

土日・祝祭日と12月29日～1月3日はお休みです。

うれしいこと、かなしいこと、困っていること、誰かに話したいこと、つらいこと、なんでもいいよ。  
気軽に話してみてもいいよ。  
秘密は必ず守りますので、安心してね。

\*\*\*こんな記事を書いてほしいとか、こんなことを教えてほしいとか、ご要望があれば  
お気軽に子ども相談室へおしらせください。どんなことでもかまいません。\*\*\*

**送り先** 〒518-0718 名張市丸之内 79 名張市総合福祉センターふれあい内 子ども相談室あて