



# 栃木市“あったか”電話 相談のご案内



栃木市教育委員会内に、栃木市“あったか”電話を設置しています。

栃木市の学校に通う児童・生徒や保護者の皆さんの心配事の相談を、臨床心理士等がお受けいたします。気がかりなこと・お悩みのことをどうぞご相談ください。

電話での相談や、相談室でお話をじっくりうかがいます。こころの元気を取り戻すために、一緒に考えていきましょう。



**たとえば** こんな悩みや症状はありませんか？

- 元気がない日が続いている
- 疲れやすく、食欲がない、眠れない
- 頭痛や腹痛が頻繁に起こる
- 何事にもやる気が出ない
- いじめられているかもしれない
- 家族との会話が少なくなった
- 気になる行動がある
- 友達とうまく付き合えない
- 学校へ行きたくない
- その他、気になることがある



つらいときや悲しいとき  
ひとりで悩まず  
気軽に電話して  
くださいね！



## ご あんない

相 談 日： 月曜日～金曜日 8:30～17:15（祝日を除きます）  
相 談 方 法： 栃木市“あったか”電話（電話による相談）  
： 相談室での相談（1回 50分程度）予約をお願いします。  
お 問 合 せ： 栃木市万町 9-25 栃木市教育委員会内

栃木市“あったか”電話（相談受付電話番号）：21-2478

