ふりがな	
あなたの名前	
学校・学年・組	（　　）小学校（　　）年（　　）組

返事がほしいときは、名前・学校名など書いてください

↓どんなことがありましたか？

い　つ		どこで	
だれが		だれを	



↓どんな気持ちになりましたか？　あてはまるものがあれば、いくつでも○をつけてね。

こまった ・ つらい ・ 悲しい ・ いやだ ・ おこっている ・ 泣きたい
話を聞いてほしい ・ だれに話したらいいかわからない ・ 助けてほしい

↓今、こまっていることや、この相談まどぐちにしてほしいことを書いてね。

↓この手紙に書いたことをだれが知っていますか？　あてはまるものに○をつけてください。

家族	先生	友だち	だれも知らない

↓どんなふうに返事がほしいですか？　えらんで○をつけてください。

（　）手紙がほしい【住所：枚方市　　】

（　）学校で会いたい　　★この用紙の上のらんにある「学校・学年・組」を書いてね

（　）電話がほしい【電話番号：　　－　　－　　】

★平日午前９時～午後５時３０分の間で、いじめ相談員から電話します



のりづけ

たにおり 1回目

たにおり 2回目

のりづけ

きりとり

小学生（４～６年生）の みなさんへ

令和８年（２０２６年）１１月

こまったら　お手紙書いてね！

ひみつは守るので安心してね



枚方市ひこぼしくん

枚方市役所いじめ相談窓口では、手紙で相談ができます。
あなたのお話を聞かせてください。



「たすけて！」のサインがあるか、かくにんしてみよう



なかまはずれにされる・・・　　たたかれたり、けられたりする・・・
悪口を言われる・・・　　学校でつらい、いやな思いをする・・・

そんなとき、あなたの「こころ」や「からだ」には、「たすけて！」のサインが かくれているかもしれません。

今のあなたの「こころ」はどうですか？

- ☐ やる気がでない
- ☐ 悲しかったり、ふあんな気持ちになる日が多い
- ☐ すきなことが楽しくない
- ☐ すぐカッとしたり、イライラする
- ☐ 泣きたくなる

今のあなたの「からだ」はどうですか？

- ☐ 体が、ずっと つかれている
- ☐ 夜に、あんまり ねむれない
- ☐ おなかがすかない、いつもよりもごはんを食べるりょうが少ない
- ☐ おなかや頭がよくいたくなる
- ☐ むね(心ぞう)のあたりが、なんとなく苦しい



このようなサインでこまっていたらお手紙ください！

こっちのお手紙でも　相談できるよ！

こどもの人権「ＳＯＳミニレター」

こまっていることを書いて送ると、国ではたらく大人があなたのなやみについて考えてお返事をします。
ＳＯＳミニレターがほしいときは、このお手紙で教えてね。

こまったら相談してね！



枚方市ひこぼしくん

枚方市　いじめ相談窓口

電話　０７２－８４１－１６５６
平日　午前９時～午後５時３０分

ファクス　０７２－８４１－１７００
メール　ijime@city.hirakata.osaka.jp

手紙でなくても 相談できます。

枚方市役所 いじめ相談窓口

電話で相談

０７２－８４１－１６５６

月曜日から金曜日（平日）
午前９時～午後５時３０分に
かけてください。



会って相談

電話やメールなどで よやく を おねがいします。

電話番号やメールアドレスは、
左に書いてあります。



メール・ファクスで相談

ijime@city.hirakata.osaka.jp
０７２－８４１－１７００

いつでも送ってください。
返事は、待ってください。



つらいことや
なやんでいることがあれば、
あなたの気持ちを
聞かせてください。

大阪府教育センター

すこやかホットライン（子どもから）
０６－６６０７－７３６１

さわやかホットライン（おうちの人から）
０６－６６０７－７３６２

どちらの電話も月曜日から金曜日（平日）
午前９時３０分～午後５時３０分

すこやか教育相談２４
０１２０－０－７８３１０
毎日　２４時間

ほか、ＬＩＮＥの相談もあります。

枚方市教育委員会

「子どもの笑顔守るコール」

いじめせんようホットライン
０７２－８０９－７８６７
（ファクス　０７２－８５１－９３３５）

教育安心ホットライン
０７２－８０９－２９７５

どちらの電話も月曜日から金曜日（平日）
午前９時～午後５時

ＳＮＳで相談

学校のタブレットにあるよ

アプリ「ぽーち」

ともだち・べんきょう・いじめ
などの 相談ができます。





・相談はいつでも送れます。
・お返事がとどくのは
月曜日から金曜日（平日）の
午前９時～午後５時３０分です。

切りとって、カードとしてつかってね

他にも相談できるところがあります。

＜枚方市教育委員会＞
★いじめせんよう ホットライン
０７２－８０９－７８６７
ファクス
０７２－８５１－９３３５

★教育安心ホットライン
０７２－８０９－２９７５
どちらの電話も　平日午前９時～午後５時

お手紙ありがとう！
このお手紙の用紙は、
ホームページからでも
いんさつ できます。
ホームページはこちら



枚方市役所 いじめ相談窓口
０７２－８４１－１６５６

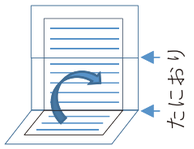
やまおり

きりとり

手紙の送り方









①「きりとり」の線にそって
切る
②手紙を書く
③「のりづけ」に
のりをぬる
④手紙を書いた面を
上にして、←で２か所
たにおりする
★できあがり
⑤ポストへ入れる

2028年3月31日まで
切手はいらないよ

もらったお手紙を 市役所の いじめ相談員が
読んで、あなたといっしょに考えます。

やまおり

〒573-8755

枚方市大垣内町二丁目１番二十号

枚方市役所 いじめ相談窓口 行

（人権政策課内）

料金受取人払郵便
枚方局承認
5073

差出有効期間
2028年3月31日まで
（切手をはらずにお出しください）