

ふりがな			
あなたの名前			
学校・学年・組	() 小学校 () 年 () 組	ひんじ 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	枚方市ひこばしきん	
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、いくつでも〇をつけてね。			
こまつた・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			
たおり 1回目			
↓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。			
たおり 2回目			
この手紙に書いたことをだれが知っていますか？ あてはまるものに〇をつけてください。			
家族	先生	友だち	だれも知らない
たおり 2回目			
↓どんなふうに返事がほしいですか？ えらんで〇をつけてください。			
() 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

小学生（4～6年生）のみなさんへ

こまつたら お手紙書いてね！

ひらかたし やくしょ そだんまどぐち 枚方市役所いじめ相談窓口では、手紙でいじめの相談ができます。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・・・

わるぐち 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
こまついたら
お手紙ください！



こまつたら そだん
相談してね！

枚方市 そだんまどぐち
いじめ相談窓口

電話 072-841-1656
平日 午前9時～午後5時30分

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

切りとて、カードとして使ってね。★うらも見てね！

れいわ
令和7年（2025年）11月
まも
ひみつは守るので
あんしん
安心してね



枚方市ひこばしきん

手紙いがいでも 相談できます。

ひらかたしやくしょ そうだんまどぐち
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。

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。

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。

切りとて、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

会って相談

電話やメールなどでよやすくを
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。



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。

手紙の送りかた

- 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

2027年3月31日まで
切れ手はいらないよ

5 7 3 8 7 5 5



料金受取人払郵便
枚方局認
4085

差出有効期間

2027年3月31日まで

(切手をはらずに
お出しください)

枚方市大垣内町二丁目一番二十号

枚方市役所 いじめ相談窓口 行

（人権政策課内）

ひらかたしやくしょ そうだんまどぐち
枚方市役所 いじめ相談窓口



も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。

072-841-1656