

ふりがな			
あなたの名前			
学校・学年・組	() 小学校 () 年 () 組		
↓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・ ^{かな} 悲しい・いやだ・おこっている・ ^な 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・ ^{たす} 助けてほしい			
↓今、こまっていることや、この ^{そうだん} 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。			
^{かぞ} 家族	先生	友だち	だれも知らない
↓どんなふうに ^{へんじ} 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^{そだん}相談員から電話します

へんじ
返事がほしいときは、
名前・学校名など
書いてください



枚方市ひこぼしくん

たにおり
1回目

たにおり
2回目

のりづけ

小学生（4～6年生）のみなさんへ

れいわ
令和7年（2025年）11月

こまったら お手紙書いてね！

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。

まも
ひみつは守るので
あんしん
安心してね



枚方市ひこぼしくん



「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・・・
^{わるぐち}悪口を言われる・・・

たたかれたり、けられたりする・・・
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
- ☐ ^{かな}悲しかったり、
ふあんな^{きも}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
- ☐ ^な泣きたくなる

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
ごはんを食べるリょうが少ない
- ☐ おなかや頭がよくいたくなる
- ☐ むね(心ぞう)のあたりが、^{くる}くると
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！



切りとって、カードとして使ってね。★うらも見てね！

こまったら
相談してね！

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

手紙いがいでも そうだん 相談できます。

ひらかた し やくしよ
枚方市役所 いじめ相談窓口 そうだんまどぐち

そうだん
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。



そうだん
会って相談

電話やメールなどで **よく** 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。



そうだん
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。
返信は、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 きも 気持ちを
聞かせてください。

おおさか ふきょういく
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

きょういくそうだん
すこやか教育相談24

0120-0-78310

毎日 24時間

ほか、ライン そうだん LINEの相談もあります。

切りとって、カードとして
つけてね

そうだん
他にも相談できるところがあります。

きょういくいしんかい
<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

きょういくあんしん
★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

きょういく いんかい
枚方市教育委員会

「子どもの えがお 笑顔を守るコール」

いじめせんようホットライン

072-809-7867

（ファクス 072-851-9335）

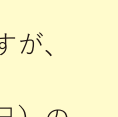
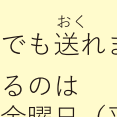
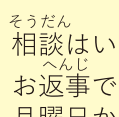
きょういくあんしん
教育安心ホットライン

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

エスエヌエス そうだん
SNSで相談
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。



タブレット
にあるよ



おく
手紙の送りがた

①「きりとり」の線にそって
切る

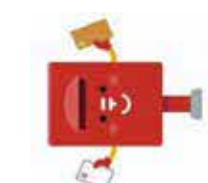
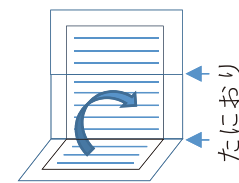
②手紙を書く

③「のりづけ」に
のりをぬる

④手紙を書いた面を
上にして、めん 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
切手はいらないよ



そうだん
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。

5738755

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）



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）

