

ふりがな			
あなたのなまえ			
がっこう 学校・学年・組 がくねん 学年 くみ 組	()	しょうがっこう 小学校 ()	ねん 年 () くみ 組

へんじがほしいとなまえ・がっこうを書いてください

↓どんなことがありましたか？

い		どこで	
だれが		だれを	

↓どんな きもちになりましたか？ 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 ・ かなしい ・ いやだ
 おこっている ・ なきたい ・ はなしをきいてほしい
 だれにはなしたらいいかわからない ・ たすけてほしい

↓いま、こまっていることや、この そうだんまどぐち にしてほしいことを かいてね。

↓このてがみにかいたことを だれがしていますか？ あてはまるものに○をつけてください。

かぞく	せんせい	ともだち	だれもしらない
-----	------	------	---------

↓どんなふうへんじがほしいですか？ えらんで○をつけてください。

() てがみがほしい【じゅうしょ: ひらかたし 】

() ^{がっこう}学校であいたい ★この紙の上のらんにある「^{がくねん}学校・^{くみ}学年・組」をかいてね

() ^{でんわ}でんわがほしい【^{ばんごう}電話番号: - - 】

★へいじつごぜん9じ〜ごころじ30ぶんのあいだで、いじめそうだんまどぐちのひとつから でんわします

へんじがほしいときは、
なまえ・がっこうなど
かいてください



枚方市ひこしくん

たにおり
1かいめ

たにおり
2かいめ

ついでに

きりとり

しょうがくせい
小学生（1～3年生）のみなさんへ

れい わ ねん ねん がつ
令和7年（2025年）11月

こまったら おてがみ かいてね！

ひらかたしやくしょ いじめそうだんまどぐちでは、
てがみでいじめのそうだんができます。
あなたのおはなしを きかせてください。

ひみつはまもるので
あんしんしてね



枚方市ひこぼしく



「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・・・

わるぐちをいわれる・・・

つらい、いやなおもいをする・・・

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。

いまのあなたの「ころ」は
どうですか？

- ☐ げんきがでない
- ☐ かなしい、
- しんぱいなきもちになる^ひ日がおおい
- ☐ すきなことが、たのしくない
- ☐ なきたくなる

いまのあなたの「からだ」は
どうですか？

- ☐ からだが、ずっとつかれている
- ☐ よるに、あんまりねむれない
- ☐ おなかがすかない
- ☐ おなかやあたまがよくいたくなる

このようなサインで
こまっていたら
おてがみください！



きりって、カードとしてつかってね。★うらもみてね！

こまったら
そうだんしてね！



ひらかたし
いじめそうだん まどぐち
でんわ 072-841-1656
へいじつ ごせん 9じ〜ごご 5じ30ふん

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

のりづけ

てがみがいでも そうだんできます。

ひらかた し やくしょ
枚方市役所 いじめ相談窓口

でんわでそうだん

072-841-1656

げつよう から きんよう（へいじつ）
ごせん9じ〜ごご5じ30ぷんに
かけてください。



あってそうだん

でんわやメールなどで よやく を
おねがいします。

★でんわばんごうやメールアドレスは、
ひだりにかいてあります。



メール・ファクスでそうだん

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

★いつでも おくってください。
へんじは、まってください。



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（こどもから）

06-6607-7361

さわやかホットライン（おうちのひとから）

06-6607-7362

どちらの でんわも、げつよう から きんよう（へいじつ）
ごせん9じ30ぷん〜ごご5じ30ぷん

きょういく そうだん
すこやか教育相談24

0120-0-78310

まいにち 24じかん

ほかに、LINEの そうだん もあります。

きりとして、カードとしてつかってね

ほかにも そうだん できる ところ があります。

<ひらかたし きょういく いんかい>

★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 ホットライン

072-809-2975

どちらの でんわ も へいじつ ごせん9じ〜ごご5じ

ひらかた し きょういく いんかい
枚方市教育委員会

「子どもの笑顔を守るコール」

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 ホットライン

072-809-2975

どちらの でんわ も、げつよう から きんよう（へいじつ）
ごせん9じ〜ごご5じ

タブレット
にあるよ

エスエヌエス
SNSでそうだん
アプリ「ぽーち」

ともだち・べんきょう・いじめ
などの そうだん ができます。



そうだんは、いつでも
おくることができますが、
おへんじ できるのは
げつよう から きんよう
（へいじつ）のごせん9じから
ごご5じ30ぷんです。

てがみのおくりかた

①「きりとり」のせんに
そって きる

②てがみをかく

③「のりづけ」に
のりをぬる

④てがみをかいた めんを
うえにして、↑で2かしょ
たにのりする

★できあがり
⑤ポストへいれる

2027年3月31日まで
きってはもらえないよ

もらった おてがみ を しやくしょの
いじめ そうだん まどぐち のひと が よんで、
あなたと いっしょに かんがえます。

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）

ひらかた し やくしょ
枚方市役所 いじめ相談窓口
072-841-1656

