

小学生用

資料4

こどもの人権

# SOS

## ミニレター



人権イメージキャラクター  
「人KENあゆみちゃん」

悩みを書いて  
ポストに入れてね!  
(切手はいらないよ)

ひみつは  
守るよ



人権イメージキャラクター  
「人KENまもる君」

こどもの人権 SOSミニレター って?

あなたが悩んでいたたり困っていることを、あなたの力になってくれる人が読んで必ず返事をくれる手紙だよ。

どんなことでもいいから、この裏面に相談したいことを書いて送ってね。

お友達が困っているときも相談してね。

※相談内容によっては、関係機関とともに対応することがあります。

この冊子には、SOSカードの横に音声コードが印刷されています。  
ゆに、ほいす Uni-Voiceアプリを使用して読み取ると、記録されている情報を音声で聞くことができます。

人権って? ?

みなさん一人ひとりが、  
幸せに生きていくための  
大切な権利のことだよ。



どんな人が  
返事をくれるの? ?

みなさんの人権を守る仕事を  
している人権擁護委員や法務  
局の職員が返事をするよ。

東京法務局・東京都人権擁護委員連合会

例えば 学校などで  
いじめられている  
親やきょうだいに  
叩かれたりして  
悩んでいる  
SNSや  
インターネットで  
悪口を書き込まれた  
学校や家族、  
その他のことで  
悩んでいる  
困っていること、  
悩んでいることが  
ある人は・・・

SOSミニレターの  
使い方

2 それをSOSミニ  
レターに書いて、  
送ろう!

3 人権擁護委員や  
法務局の職員が  
あなたのお悩みについて考え、  
返事をするよ

SOSミニレターの他に、「電話」、「LINE」、「メール」で相談することもできるよ。

電話で相談

こどもの人権 110番

フリーダイヤル 0120-007-110

(受付時間) 平日 午前8:30～午後5:15

通話  
無料

LINEで相談

LINEじんけん相談

LINEじんけん相談

検索

こちらから友だち追加してね

(受付時間) 平日 午前8:30～午後5:15



学校のタブレット(1人1台端末)で相談

こどもの人権 SOSチャット

こちらからアクセスできるよ

(受付時間) 平日 午前8:30～午後5:15



メールで相談

24時間受付

こどもの人権 SOS=eメール

インターネット 人権相談

検索

こちらからでもアクセスできるよ



東京法務局・東京都人権擁護委員連合会



R70

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

切り取って、カードとして使ってね。



人権イメージキャラクター  
「人KENまもる君」

こどもの人権  
SOS  
カード

いつも持っていてね!



人権イメージキャラクター  
「人KENあゆみちゃん」

困ったことをなんでも相談してね。

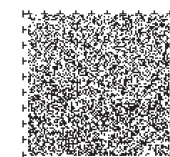
通話無料 こどもの人権110番

フリーダイヤル 0120-007-110

相談時間: 月曜日～金曜日 午前8:30～午後5:15

※携帯電話・スマートフォンからもかけられます。  
※あなたの近くの法務局につながります。

音声コードを利用される方に配布する際  
は、音声コードの位置がわかるように、  
右下の点線部を丸く切り取ってください。



|                                                                                                                                                                      |  |                    |  |                    |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------|--|--------------------|--|
| あなたのことを<br>おし<br>教えてください。                                                                                                                                            |  | ふりがな<br>な まえ<br>名前 |  | せい べつ<br>性別        |  |
| がっ こう めい<br>学校名                                                                                                                                                      |  |                    |  | ねん ぐみ<br>年 組       |  |
| へん し ほう ほう<br>返事はどの方法が<br>いいですか？<br>(✓をつけてね)                                                                                                                         |  |                    |  |                    |  |
| <input type="checkbox"/> て がみ<br>手紙 ( <input type="checkbox"/> あなたのお家 <input type="checkbox"/> がっ こう<br>学校 <input type="checkbox"/> そ の 他 ( ) )                      |  |                    |  |                    |  |
| <input type="checkbox"/> でん わ<br>電話 ( <input type="checkbox"/> じ ぶん<br>自分の携帯電話 <input type="checkbox"/> あなたのお家 <input type="checkbox"/> そ の 他 ( ) )                  |  |                    |  |                    |  |
| へん し ぼ しょ じゅうしょ<br>返事がほしい場所の住所や電話番号を間違えないように最後まで書いてね。                                                                                                                |  |                    |  | ここに何もし<br>書かないでね。) |  |
| 〒 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/><br>じゅう しょ<br>住所 |  |                    |  | でん わ<br>電話 ( )     |  |

**困っていること、悩んでいることは？**

☐ いじめのこと    ☐ いじめ以外の学校の<sup>い がい がっ こう</sup>こと    ☐ お家<sup>うち</sup>のこと    ☐ その他<sup>ほか</sup>( )

今日の気持ちは？

☐ こまったー  ☐ こわい..  ☐ いやだ!  ☐ かなしい  ☐ その他 (  )

いま こま なや か  
今、困っていること、悩んでいることを書いてね。

## ①いつ?

## ②だれに?

③何なにをされた？

#### ④そのときのことをくわしくおしえてね

見 本

て がみ か なや だれ はな  
毛紙に書いた心を誰かに話していますか？

家 族：誰に（ ）先生 友だち

書ききれないときは別の紙に書いて一緒に送ってね。

☒ その他：誰に( ☐ 誰にも話していない