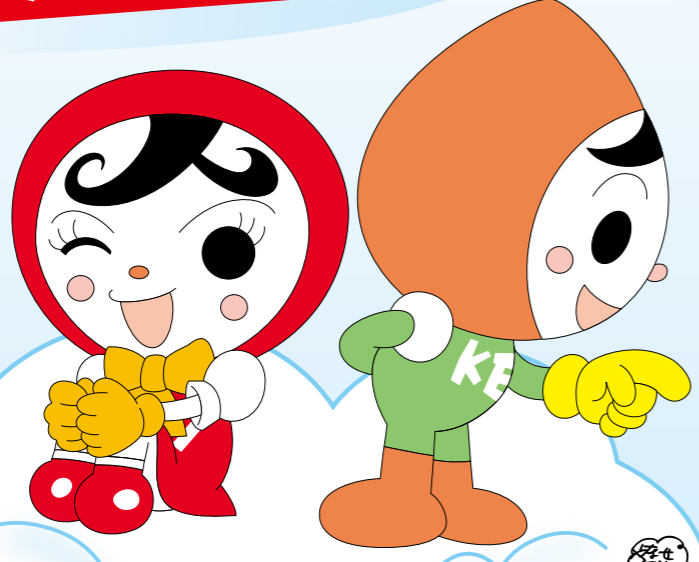


子どもの人権 SOS

ミニレター

悩みを教えて！
必ず力になるよ！

小学生用



人権イメージキャラクター
「人KENあゆみちゃん」

人権イメージキャラクター
「人KENまもる君」

悩みがあったら
手紙を書いてね

ひみつは
守るよ

子どもの人権 SOSミニレターって？

あなたの悩みを、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。
どんな悩みでもいいから、この裏面に相談したいことを書いて、気軽に送ってね。
お友達が困っているときも相談してね。(切手はいらないよ!)

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。

人権ってなに？

人権とは、人が幸せに生きるための権利で、みんなが生まれたときから持っている大切なものだ。みんなが思いやりの心を持って守られるものだ。でも、周りの人から言葉や暴力で傷つけられたり、仲間外れにされたりするのは、人権が守られていないということ。そんなときは、このミニレターを使ってね。

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。
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。

東京法務局・東京都人権擁護委員連合会

SOSミニレターはこんなふうにつかってね!

- 1 困っていること、悩んでいることがある人は...
- 2 それをSOSミニレターに書いて、送ろう!
- 3 手紙が電話であなたに返事が来るよ!

例えば

- 学校などでいじめられている
- SNSやインターネットで悪口を書き込まれた
- 叩かれたりして悩んでいる
- 学校や家族、宗教、その他のことで悩みがある

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

電話で相談

電話料金はかからないよ。携帯電話・スマートフォンからもかけられるよ。

子どもの人権 **110番**

フリーダイヤル 0120-007-110

通話無料

相談時間：月曜日～金曜日 午前8:30～午後5:15 ※土曜日、日曜日、祝日、平日の時間外は留守番電話です。

メールで相談

法務省のホームページでも相談を受け付けているよ。

子どもの人権 24時間受付 **SOS-メール**

<https://www.jinken.go.jp/kodomo>

インターネット人権相談

こちらからでもアクセスできるよ

LINEで相談

LINEでも相談を受け付けているよ。

LINEじんけん相談

@snsjinkensoudan

こちらから友だち追加してください

東京法務局・東京都人権擁護委員連合会

切り取って、カードとして使ってね。

子どもの人権 SOS カード

いつでも持っていてね!

人権イメージキャラクター「人KENまもる君」

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ください。

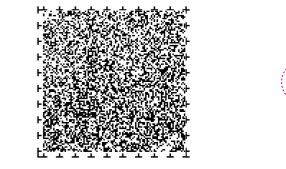
通話無料 子どもの人権110番

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。
※土曜日、日曜日、祝日、平日の時間外は留守番電話です。

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。



SOSミニレターの送り方

- メッセージを書いたら、真ん中のきりとり線で切りはなします。
- 下のカードを切りはなし、封筒を切り取ります。

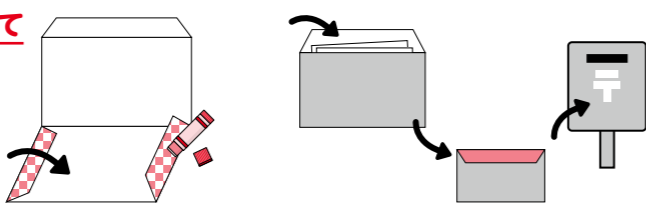
きりとり きりとり線に沿って、切り取ることができるよ。

やまおり 番号順に折って、封筒をつくらね。



- やまおり線を順番に折り、「のりづけ」と書いてあるところにのりをつけて封筒を作ります。
- のりが乾いてから手紙を封筒に入れて封筒の中から手紙が出てしまわないように、赤い部分の裏側をしっかりとりのりではってからポストに入れてください。

のりをつけて、しっかりとってください。



切手は2025年3月31日までいりません。

のこづけ

のこづけ

あなたのことを教えてください。名前		ふりがな	性別
学校名		年	組
返事はどの方法がいいですか？		<input checked="" type="checkbox"/> 手紙がよい <input type="checkbox"/> 学校 <input type="checkbox"/> あなたのお家 <input type="checkbox"/> その他 () <input checked="" type="checkbox"/> 電話がよい(お電話できるのは月曜日～金曜日午前8時30分から午後5時15分までです) <input type="checkbox"/> 自分の携帯電話(メールでは返信できません) <input type="checkbox"/> あなたのお家 <input type="checkbox"/> その他 ()	
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。			(ここには何も書かないでね。)
〒 □□□□□□ 住所		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こと お家のこと その他

今の気持ちは？

- こまったー 😞 こわい… 😟 いやだ! 😡 かなしい 😓

今、困っていること、悩んでいることを書いてね (いつ、だれに、何をされましたか?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

手紙に書いた内容を誰が知っていますか？

- 家族：誰が?() 先生 友だち
 その他：誰が?() 誰も知らない
- 書ききれないときは別の紙に書いて一緒に送ってね。

1 6 0 8 7 9 2
174

東京都新宿区四谷1-6-1
四谷タワー13階(外国人在留支援センター)

東京法務局人権擁護部
(小学生用)



切手は2025年3月31日までいりません。

やまおり④



きりとり

きりとり

インターネットでも相談できます。

子どもの人権 SOS=eメール **24時間 受付**

インターネット人権相談 **検索**

<https://www.jinken.go.jp/kodomo>

※申し込んだ後に、相談内容を書き込むためのURLアドレスが送られてきます。

LINEでも相談できるよ。
@snsjinkensoudan

友だち追加はこちらから

東京法務局
東京都人権擁護委員連合会

困ったときに相談できる連絡先カードです。

切り取って、いつも持ち歩いてね。

切り取って2つ折りにするとカードになるよ。

子どもの人権

SOS

ミニレター



人権イメージキャラクター「人KENまる君」

悩んでいるあなたへ。
私たちが必ず力になります。
相談内容の秘密は守ります。



人権イメージキャラクター「人KENあゆみちゃん」

「子どもの人権SOSミニレター」について

この裏面に相談したいことを書いて送ってください。切手は不要です。

あなたが悩んだり困ったりしていることなどについて書かれた手紙を、人権問題に詳しい人が読んで、手紙や電話でお返事をします。相談内容や個人情報などの秘密は守りますので、安心して相談してください。お友達が困っているときも相談してください。

※相談には、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職員が応じます。また、相談内容によっては、関係機関とともに対応する場合があります。



人権ってなに？

人権とは一人ひとりが人間らしく生きるための権利です。人は生まれたときから、誰もがこの権利を持っています。周りの人から言葉や暴力で傷つけられたり、無視されるのは、大切な人権が守られていないということです。私たち法務省の人権擁護機関は、みなさんの人権を守る仕事をしています。

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。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。

SOSミニレターの利用のながれ

裏の用紙に悩みを書いて送ってください。

あなたの手紙を人権問題に詳しい人が読んで、悩みを解決できる方法を考えます。

希望の連絡方法（電話・手紙）であなたに返事をします。

例えばこんなときに利用してください

- 友達からいじめを受けている
- 親の宗教のことで悩んでいる。
- 暴力を受けて悩んでいる
- 学校や家族、その他のことで悩みがある
- SNSやインターネットで悪口を書き込まれた

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



電話で相談

電話料金はかかりません。携帯電話・スマートフォンからもかけられます。

子どもの人権110番 **0120-007-110**

相談時間：月曜日～金曜日 午前8:30～午後5:15 ※土曜日、日曜日、祝日、平日の時間外は留守番電話です。



メールで相談

法務省のホームページでも相談を受け付けています。

子どもの人権SOS-EMAIL

インターネット人権相談 **検索** **24時間受付**

<https://www.jinken.go.jp/kodomo>

こちらからでもアクセスできます



LINE × 相談

LINEでも相談を受け付けているよ。



LINEじんけん相談

@snsjinkensoudan

こちらから友だち追加してください



東京法務局・東京都人権擁護委員連合会

困ったときに相談できる連絡先カードです。切り取って、いつも携帯してください。



R70

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

子どもの人権

SOS

カード

困ったことをなんでも相談してください。

通話無料 **子どもの人権110番**

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。
※土曜日、日曜日、祝日、平日の時間外は留守番電話です。

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。

