

「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・
悪口わるぐちを言われる・・・

学校でつらい、いやな思いをする・・・



いじめを受けている・・・



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
- 悲かなしかったり、ふあんな気持ちになる日が多い
- すきなことを楽しめない
- すぐカッとしたり、イライラする
- 学校に行きたくない



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
- おなかななかが すかない、いつもよりもごはんを食べる
りょうが少すくない
- おなかや頭あたまがよくいたくなる
- 心こころぞう（むね）のあたりが、なんとなくく苦しい



もし、このようなサインでこまっていたら お手紙ください！

おく
手紙の送りかた

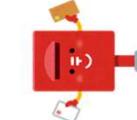
①「きりとり」の線にそって
切る

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
裏にして、↑で2か所
たにおりする

★できあがり
⑤ポストへ入れる



2006年3月31日まで
切手はいらないよ

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。

573-8755

枚方市大堰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)



発行有効期間
2006年3月31日まで
(印手形は必ず
お出しください)

枚方市役所 いじめ相談窓口
072-841-1656

