

小学生用

こどもの人権 SOS ミニレター



悩みを書いて
ポストに入れてね!
(名字はいらないよ)



ひみつは
守るよ

こどもの人権 SOSミニレターって?

あなたの悩みを、あなたの方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、この表面に相談したい
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。



*任意内容によっては、印刷適正ととも
に送付することがあります。

このレターは、SOSミニレター、匿名メール、インターネットメール、LINEメールの4種類があり、それぞれに送付することができます。

東京法務局・東京府人権推進委員連合会

SOSミニレターの 使い方



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

電話で相談

こどもの人権 **110番**

0120-007-110

相談時間：月曜～土曜 午前8:30～午後5:15

メールで相談

送付者のホームページでも相談を受け付けているよ。

こどもの人権 **SOS-eメール**

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

LINE@jinken

こちらから友だち登録してください

東京法務局・東京府人権推進委員連合会

このこともなんでも相談してください。

相談時間 **こどもの人権 110番**

0120-007-110

相談時間：月曜～土曜 午前8:30～午後5:15

こちらから友だち登録してください

SOSミニレターの送り方

※お名前を記入してください。

- 1 折り紙を切って、お名前を記入し、お友達の名前を記入してください。
- 2 折り紙を切って、お名前を記入し、お友達の名前を記入してください。
- 3 折り紙を切って、お名前を記入し、お友達の名前を記入してください。

〒160-8792 東京都新宿区四谷1-0-1
四谷タワー10階 人権推進センター

東京法務局 人権推進部
〒160-8792

受付日 2026年3月31日まで

相談したいこと お友達の名前	性別
学年	年齢
送付したい方法が いいですか? (1つつけてね)))
送付したい方法が いいですか? (1つつけてね)))
〒	相談時間 (月～日)
住所	

悩んでいること、困っていることか?

いじめのこと いじめ以外の学校のこと お友達のこと その他

今の気持ちか?

こらえる こわい いたい かわい うれしい その他

悩んでいること、困っていることを書いてね。

①いつ?

②どこに?

③何をされた?

手紙に書いた悩みを相手に伝えていますか?

友達に 先生に 親に その他

書ききれないときは裏面に書いて一緒に送ってね。

友達に 先生に 親に その他

インターネットでも相談できます。

こどもの人権 **SOS-eメール**

インターネット 人権相談

LINEでも相談できるよ。

友だち追加はこちらから

東京法務局
東京府人権推進委員連合会