河内長野市役所いじめゼログループから

中学生のみなさんへ

もやっとしたら相談しよう

「つらい気持ち」「かなしい気持ち」「さみしい気持ち」「くやしい気持ち」

これっていじめかな？

と思ったらひとりでなやまず 相談しよう



あなたが感じる「いじめ」について、お手紙で教えてください。
必ずあなたに連絡するので、安心して待っていてください。



だれかに話をすると、気持ちが少し落ちつきます。あなたも友だちも
毎日安心して過ごせるように、どうすればよいか一緒に考えましょう。



きりとり

きりとり

のりしろ（内側に折る）

1．あなたのことを教えてください。

名　前：

住　所：河内長野市

学　校：　　中学校

クラス：　　年　　組

2．あなたに連絡がつく電話番号

相談員からお電話します。
書いていないとお返事できないこともあるから、気をつけてね。

－　　－

点線にそって半分に折る（谷折り）

3．「いじめ」で困っていること、悩んでいること、話したいことを書いてください。

のりしろ（内側に折る）

書きたくない所は、あけておいても大丈夫です。書けるところだけ書いてね。

きりとり

のりしろ（内側に折る）

知っておこう　相談の第一歩

こどものいじめに関する相談であれば、大人も相談できます。

いじめ相談窓口専用ダイヤル

0800-800-1233

平日　朝９時～夕方４時 30 分



FAX

0721-53-2380

メール

①右の QR コードを読む

②伝えたいことを書いて送る

会って話す

①会いたい日にちを連絡する

②市役所５階いじめ相談窓口にいく

相談フォーム

①右の QR コードを読む

②伝えたいことを書いて送る

お手紙

①下のお手紙に伝えたいことを書く

②ポストに入れる（切手はいりません）

いつでも じぶんをたいせつに めざせ いじめ ゼロ

きりとり

きりとり

本体

料金受取人払郵便

河内長野
郵便局
120

差出有効期間
令和 10 年 3 月
31 日まで
（切手不要）

586-8790

（受取人）

大阪府河内長野市原町一丁目1番1号

河内長野市役所

市民に寄り添う部　人権推進課

「いじめ相談窓口」　行

点線にそって半分に折る（山折り）

お手紙の送り方

①用紙をハサミで切り取ります。

②お手紙を記入します。

③切り取った用紙を折り線に沿って半分に折ります。

④黄色に色付けされた「のりしろ」にのりをつけ「本体」に貼り合わせます。

⑤切手をはらずに、郵便ポストにいれます。

本体

本体

きりとり