



中学生用

# 子どもの人権 SOS ミニレター



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。



## 「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。

東京法務局・東京都人権擁護委員連合会

### 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** **通話無料** **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。



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。



