

# SOS

## ミニレター

悩みを教えて！  
必ず力になるよ！

今、家や学校で困っていることはない？  
誰かに相談したり、話したりできないことだっていろいろあるよね。  
そんなときはキミの悩みをこの手紙に書いて、教えてね。  
いっしょに考えて、  
悩んでいるキミの力になるよ。



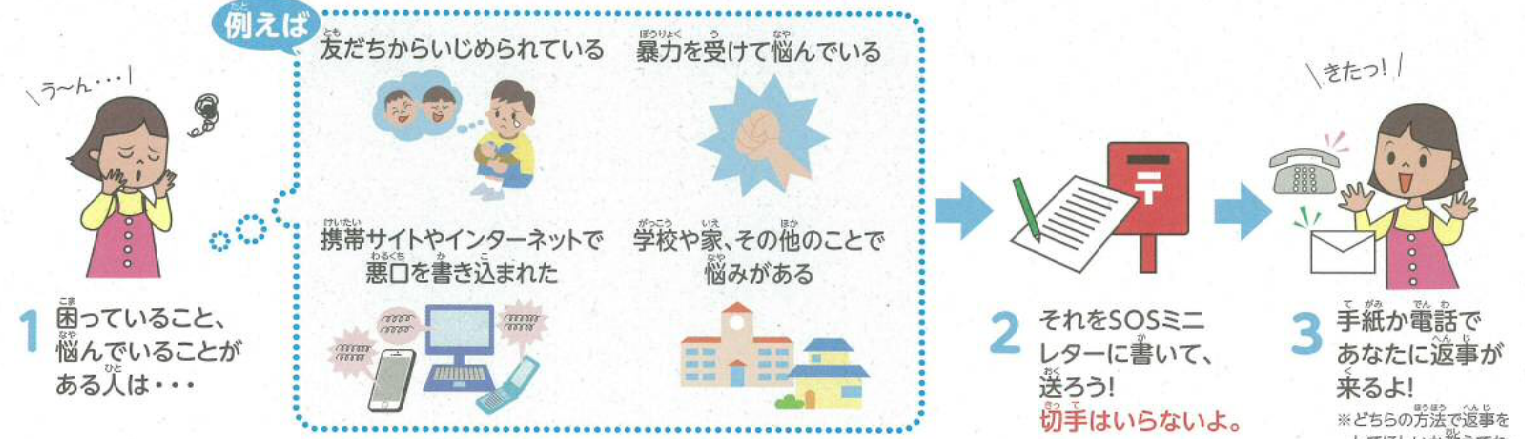
人権イメージキャラクター  
「人KENあゆみちゃん」

人権イメージキャラクター  
「人KENまる君」

ひみつは  
守るよ

悩みがあったら  
手紙を書いてね

SOSミニレターは  
こんなふうにつかってね！



神戸地方法務局・兵庫県人権擁護委員連合会

小学生用

### 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。  
(切手はいらないよ!)

どんな人が  
返事をくれるの？

みんなの人権を守る仕事をしている法務局の職員や人権擁護委員が返事を書きます。

人権ってなに？

人権は一人ひとりが人間らしく生きるために持っている大切な権利です。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。

僕たち・私たちは  
SOSミニレターを書きました！

いじめられてもがまんして悩んでいたけど、SOSミニレターの返事をもって勇気が出ました。  
(4年生・男子)

いつもひとりで悩んでいたけど、SOSミニレターを書いて、もうひとりじゃないって思えるようになりました。  
(5年生・女子)

お友だちが  
困っているときも  
相談してね！

SOSミニレターの他に、電話やメール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** 通話無料

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 ※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 **SOS=eメール** 24時間受付

<http://www.jinken.go.jp/>

インターネット人権相談 検索

QRコードからでもアクセスできるよ

神戸地方法務局・兵庫県人権擁護委員連合会

子どもの人権 **SOS** カード

いつも持っていてね！

人権イメージキャラクター 「人KENまる君」

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。

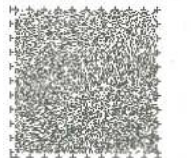
通話無料 **子どもの人権110番**

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。

この冊子には、右下に音声コードが印刷されています。専用の読み上げ装置で読み取ると、記録されている情報を音声で聞くことができます。



のりづけ

のりづけ



人権イメージキャラクター「人KENまる君」

きりとり  
やまおり

番号順に折って、封筒を作ってね。

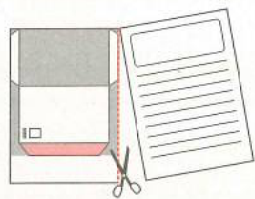
切手はいらないよ！  
(2020年4月30日まで)



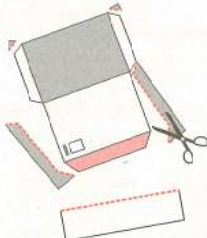
人権イメージキャラクター「人KENあゆみちゃん」

SOSミニレターの送り方

1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。



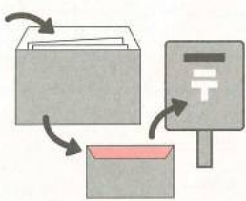
2下のカードを切りはなし、封筒を切り取ります。



3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。封筒の中から手紙が出てしまうおそれがあるので、**しっかりのりをつけてください。**



4のりが乾いてから手紙を封筒に入れて封をし、ポストに入れてください。



切手は2020年4月30日までいりません。

やまおり③

6508790  
197

神戸市中央区波止場町1-1  
神戸第2地方合同庁舎

神戸地方方法務局人権擁護課 行  
(小学生用)

切手は2020年4月30日までいりません。

やまおり④



きりとり

きりとり

困ったときに相談できる  
連絡先カードです。

切り取って、  
いつも持っていてね。



切り取って2つ折りにすると

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



インターネット人権相談 検索

<http://www.jinken.go.jp/>

※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

QRコードからでも  
アクセスできるよ



神戸地方方法務局  
兵庫県人権擁護委員連合会

あなたのことを  
教えてください。

ふりがな  
名前

性別

学校名

年 組

返事はどの方法が  
いいですか？

- 手紙がよい  自宅  学校  その他 ( )
- 電話がよい(お電話できるのは平日午前8時30分から午後5時15分までです)  
 自宅  自分の携帯電話(メールでは返信できません)  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。

〒□□□□□□

電話 ( )

住所

(ここには何も  
書かないでね。)

教えてくれた  
ことの  
ひみつは  
絶対守ります!



人権イメージキャラクター  
「人KENまる君」

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(だれに、何をされましたか?)。



書ききれないときは別の紙に書いて一緒に送ってね。

# “人権”って？

- 誰もが生まれながらに持つ権利
  - 人が人らしく生きる権利
  - 全ての人が幸せになれる権利
- それが人権です。

人権は誰にとっても身近で大切なものであり、互いにそれぞれの人権を尊重し、幸せを思いやることによって日々守られていくべきものだとは私たちは考えています。



人権イメージキャラクター  
人KENまもる君

人KENあゆみちゃん

## ●人権相談はこちらへ●

人権についての相談はなんでも

みんなの  
人権110番 **0570-003-110**

この電話はおかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります。

- 受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分(全国共通)
- 一部のIP電話等からは御利用できない場合があります。

学校でのいじめ、虐待など子どもに関する相談はこちら

子どもの  
人権110番 **0120-007-110**

子どもの人権についての専用相談電話です。  
いじめや体罰などの子どもの人権についての相談はこちらへどうぞ。

- 受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分  
(全国共通・通話料無料)

職場でのセクハラ、家庭内暴力など女性に関する相談はこちら

女性の人権  
ホットライン **0570-070-810**

女性の人権についての専用相談電話です。セクハラやDVなどの女性の人権についての相談はこちらへどうぞ。

- 受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分(全国共通)
- 一部のIP電話等からは御利用できない場合があります。

インターネットでも相談を受け付けています



SOS-eメール

インターネット人権相談

検索

<http://www.jinken.go.jp/>



私たちに話してみませんか

## “人権擁護委員”は、あなたの街の相談パートナー

人権擁護委員は法務大臣から委嘱された民間ボランティアです。

人権擁護委員とは？

### 1どんな人？

人権擁護委員は、全国すべての市町村にいます。

人権擁護委員は、日常生活に埋もれている人権問題をすくい上げるために、市町村長の推薦を受け、法務大臣から委嘱されます。

人権問題の解決にはきめ細やかな支援が大切ですので、人権擁護委員には、色々な経歴を持った人が就任しています。

人権擁護委員とは？

### 2どんな制度？

人権擁護委員の制度は、昭和23年にスタートした、歴史ある制度です。

人権擁護委員は、人権尊重の理念を国民に広めるため、法務局職員と共に人権相談や救済のための活動(このリーフレットの説明参照)をするほか、人権教室や講演会など地域に密着した啓発活動をしています。

人権擁護委員の制度は、民間の人が国と一体となって、人権を守る制度なのです。

人権擁護委員とは？

### 3委員の願い

人権擁護委員は、その職務を行う時、必ずき章(バッジ)を着けています。

き章(バッジ)のデザインは、外枠が「かたばみ」の葉で、中が菊型の「人」の字です。このデザインには、地を這って広がる「かたばみ」のように、人権尊重思想が広がるようにとの願いが込められています。

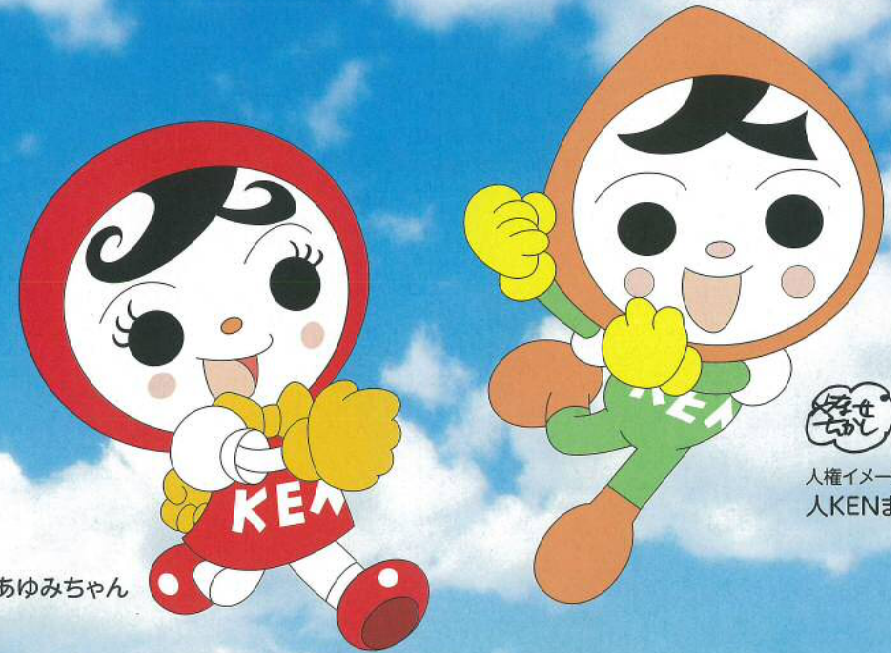


かたばみ



き章

# 法務局による 相談・救済制度のご案内



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

## ひとりで悩まずご相談ください

セクハラ  
パワハラ

体罰  
虐待

いじめ

差別

DV

プライバシー侵害  
誹謗・中傷

法務省人権擁護局  
全国人権擁護委員連合会

リサイクル適性  
この冊子は、印刷用の紙をリサイクルしています。

# あなたのその悩み 人権侵害かも…

全国各地の法務局・地方法務局・支局では、身近に起こる人権に関する問題を解決に導く取組を行っています。困ったことがあれば、どなたでもお気軽にご相談ください。

## “調査救済制度”のメリット

- 国の機関として、中立公正な立場で関わります。
- 秘密は必ず守ります。
- 経験豊富な職員や様々な経歴を持つ人権擁護委員がご相談に応じます。

### 簡易

- 手続に費用はかかりません。
- 弁護士等の代理人は必要ありません。
- 書面の作成など複雑な手続はありません。

### 迅速

- 速やかに救済手続を開始します。\*
- 短期間での解決を目指します。

### 柔軟

- 事情をよくお聴きし、適切な助言を行います。
- 事案に応じて必要な調査を行い、最善の解決を目指します。  
(当事者間の関係調整や相手方に対する説示等)
- 手続終了後も必要に応じてアフターケアを行います。

\*事案によっては手続を開始しない場合があります。

## 人権相談から問題解決までの流れ

### 1 被害の申告・相談

事案の内容や具体的な被害について職員又は人権擁護委員がお聞きします。

- 窓口、電話、インターネットいずれからでもご相談いただけます。

●人権擁護委員／法務大臣から委嘱された民間のボランティアです。現在、約14,000人の委員が全国の全ての市町村(区)に配置されています。人権擁護委員についての詳細は、裏面をご覧ください。



### 2 調査

職員又は人権擁護委員が必要に応じて調査を行います。

- 調査は関係者の任意の協力を得て行います。



### 4 処理結果通知・アフターケア

相談者に対し、事案の調査や処理の結果をお伝えします。その他、手続終了後も、必要に応じて適切な対応を行います。

### 3 救済措置

調査結果に基づき人権侵害が認められるかどうかを判断し、必要に応じて適切な措置をとります。

- 救済措置は、関係者の理解を得て、自主的な改善を促すことを主な目的とするもので、強制力はありません。
- 人権侵害の事実を認めることができない場合もあります。

#### ▼措置一覧

援助	関係機関への紹介、法律上の助言等を行います。
調整	当事者間の関係調整を行います。
説示・勧告	人権侵害を行った者に対して改善を求めます。
要請	実効的対応ができる者に対し、必要な措置をとるよう求めます。
通告	関係行政機関に情報提供し、措置の発動を求めます。
告発	刑事訴訟法の規定により、告発を行います。
啓発	事件の関係者や地域に対し、人権尊重に対する理解を深めるための働きかけを行います。

## 実際の事例 >>>

### A さんの場合

夫から暴力を受け、子どもとともに着の身着のまま家を出たという相談があったものです。直ちに救急病院での受診や警察への通報、当日の宿泊場所の確保等について助言・紹介を行いました。また、相談者の生活保護や市営住宅入居申請に人権擁護委員が付き添い、生活基盤の構築を図りました。



### B さんの場合

通学する小学校でいじめを受けている女子児童から相談があったものです。法務局は学校側に対して、いじめ防止に向けた具体的対策を講じるよう働きかけるとともに、女子児童の両親と学校の信頼回復のため、協議の場を設けました。また、同学校に人権擁護委員が出向き、児童に対し、人を思いやる心の大切さを理解してもらう人権教室を行いました。



### C さんの場合

理容店において、外国人であることを理由に散髪を拒否されたという相談があったものです。同店店長に話を聴いて事情を把握した上で、合理的な理由のない不当な差別はしないよう説示しました。

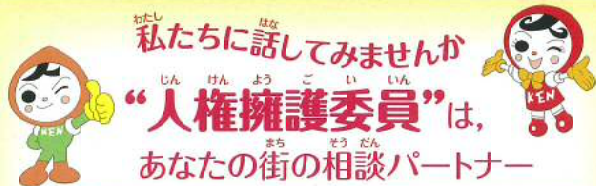


## インターネット上での人権侵害について

インターネット掲示板等での誹謗中傷やプライバシー侵害情報等について、被害者に対する削除方法等の説明やサイト運営者等に対する削除要請を行っています。

- 削除要請は、表現の自由を不当に制限しないように慎重に行う必要があるため、法務局からの削除要請を行わない場合があります。





私たちに話してみませんか

“人権擁護委員”は、

あなたの街の相談パートナー

人権擁護委員は法務大臣から委嘱された民間ボランティアです。

人権擁護委員とは？

1 どんな人？

人権擁護委員は、全国すべての市町村にいます。  
人権擁護委員は、日常生活に埋もれている人権問題を  
すくい上げるために、市町村長の推薦を受け、法務大臣  
から委嘱されます。

人権問題の解決にはきめ細やかな支援が大切です  
ので、人権擁護委員には、色々な経歴を持った人が就任し  
ています。

人権擁護委員とは？

2 どんな制度？

人権擁護委員の制度は、昭和23年にスタートした、歴  
史ある制度です。

人権擁護委員は、人権尊重の理念を国民に広めるた  
め、法務局職員と共に人権相談や救済のための活動(こ  
のリーフレットの説明参照)をするほか、人権教室や講演  
会など地域に密着した啓発活動をしています。

人権擁護委員の制度は、民間の人が国と一体となっ  
て、人権を守る制度なのです。

人権擁護委員とは？

3 委員の願い

人権擁護委員は、その職務を行う時、必ずき草(バッ  
ジ)を着けています。

き草(バッジ)のデザインは、外枠が「かたばみ」の葉で、  
中が菊型の「人」の字です。このデザインには、地を這っ  
て広がる「かたばみ」のように、人権尊重思想が広がるよ  
うにとの願いが込められています。



かたばみ



き草

●人権侵害に関するご相談はこちら●

人権についての相談はなんでも

みんなの  
人権110番 **0570-003-110**

この電話はおかけになった場所の最寄りの法務局・地方務局に  
つながります。

- 受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分(全国共通)
- 一部のIP電話等からは御利用できない場合があります。

学校でのいじめ、虐待など子どもに関する相談はこちら

子どもの  
人権110番 **0120-007-110**

子どもの人権についての専用相談電話です。  
いじめや体罰などの子どもの人権についての相談はこちらどうぞ。

- 受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分  
(全国共通・通話料無料)

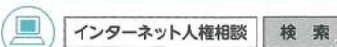
職場でのセクハラ、家庭内暴力など女性に関する相談はこちら

女性の人権  
ホットライン **0570-070-810**

女性の人権についての専用相談電話です。セクハラやDVなどの  
女性の人権についての相談はこちらどうぞ。

- 受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分(全国共通)
- 一部のIP電話等からは御利用できない場合があります。

インターネットでも相談を受け付けています



<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>

SOS-eメール

<https://www.jinken.go.jp/soudan/mobile/001.html>



秘密は守ります。  
相談は無料です。  
ぜひご相談ください。

リサイクル適性  
この印刷物は、印刷用の紙で  
リサイクルできます。

●差別を受けた ● 暴行・虐待を受けた

● セクハラ・パワハラを受けた

● いじめ・体罰を受けた

● 名誉毀損・プライバシー侵害を受けたなど

今、悩みを  
抱える  
あなたへ

ひとりで悩まず  
法務局に相談を！



人KENあゆみちゃん

人権イメージキャラクター  
人KENまるる君

せせ  
てし



法務省人権擁護局  
全国人権擁護委員連合会

あなたの  
その悩み **人権侵害** かも…



なぜ私だけ…

●差別

だれ たす  
誰か助けて。



●いじめ・いやがらせ



こわいよう…

●虐待

どこに相談すれば  
良いのかわからない。



●インターネットでのプライバシー侵害

ひとり **もう一人で悩まないで**

相談から **解決へ**



- 全国各地の法務局では、職員や人権擁護委員が人権に関するご相談をお受けしています。
- 必要に応じて、事実関係を調査します。
- あなたの悩みの解決のため、最善の方法と一緒に考えます。
- いじめ、いやがらせ、虐待などを  
見たり聞いたりしたときにも、情報をお寄せください。



**助言・紹介** 法的なアドバイス  
専門的な機関を紹介

**関係調整** 話し合いを仲介し  
相手方との関係を調整

**説示・勧告** 人権侵害をした人に  
改善を求める

# 人権擁護委員は あなたの街の相談パートナー

相談内容については、秘密を守ります。  
相談は無料ですのでお気軽にご相談ください。

## 人権擁護委員は…

- 地域住民の中から、広く社会の実情に通じ、人権擁護について理解のある人を市町長が推薦し、法務大臣が委嘱します。
- あなたの街の相談パートナーです。困った事があったらお気軽にご相談ください。

## 人権擁護委員の活動

- (1) 常設／特設の相談所等で人権相談に応じる。
- (2) 国民一人一人の人権意識を高めるため、様々な人権啓発活動を行う。
- (3) 人権侵害による被害者を救済する。

## 子ども人権委員は…

学校における「いじめ」や児童虐待など、子どもをめぐる人権問題のため、電話相談、子どもの人権SOS ミニレターによる相談や啓発活動などを行っています。

## 人権に関するご相談は

常設相談所 ゼロゼロみんなの110番  
(全国統一の電話番号) ☎ **0570-003-110**

神戸地方法務局尼崎支局／尼崎人権擁護委員協議会

相談時間は月曜日～金曜日(休日を除く)午前8時30分～午後5時15分まで

兵庫県人権啓発ネットワーク協議会ホームページアドレス  
[http://www.moj.go.jp/jinkennet/hyogo/hyogo\\_index.html](http://www.moj.go.jp/jinkennet/hyogo/hyogo_index.html)

# 子どもの人権を守り 豊かな心を育てよう

人権に関する困りごと心配ごとのご相談は  
お近くの法務局や人権擁護委員へどうぞ



神戸地方法務局尼崎支局  
尼崎人権擁護委員協議会

# ひとりで悩まず、ぜひ相談してね。

## 女性の人権ホットライン

ナビダイヤル セロナゼロのハードライン  
☎0570-070-810

近時、女性をめぐる人権問題は、ドメスティック・バイオレンスを始めとする女性に対する暴力、セクシャル・ハラスメント、ストーカー行為などが社会的に大きな問題となっています。

そこで、女性の人権にかかわる問題を専門に扱う電話相談を受け付けています。



人権イメージキャラクター  
「人KENまもる君」

## 子どもの人権 110 番

フリーダイヤル セロナゼロのひやくとおぼん  
☎0120-007-110

子どもの人権問題は、周囲の目につきにくいところで多く起こっています。そして、被害者である子ども自身も、その被害を外部に訴えられなかったり、身近な人に話しにくいこともあるでしょう。

そこで、子どもが発する信号をいち早くつかみ、その解決に導くための電話相談を受け付けています。

## インターネット人権相談受付窓口

インターネットでも人権相談を受け付けています。面接による相談では話しにくいことでも、お手持ちのパソコンや携帯電話からいつでもアクセスでき、大変便利です。

相談フォームに必要な事項を入力して送信していただくと、あなたの住所を管轄する法務局・地方法務局に相談に関する情報が送信され、後日メール、電話又は面談により回答します。

### パソコンからは

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>

または

### 携帯電話からは

<http://www.jinken.go.jp/soudan/mobile/001.html>

またはこちらの QR コードから→



## 外国人のための人権相談所

☎078-393-0600

毎月第 2 水曜日 / 英語の通訳、第 4 水曜日 / 中国語の通訳  
相談時間 午後 1 時～午後 5 時  
神戸地方法務局人権擁護課

我が国に生活する外国人は急増していますが、言語・宗教・生活習慣等の違いから、アパートやマンションへの入居拒否、公衆浴場での入浴拒否、また、在日朝鮮人児童・生徒に対する嫌がらせ・脅迫・暴力など様々な人権問題が発生しています。

そこで英語や中国語などの通訳を配置し、日本語を自由に話せない外国人からの人権相談に応じています。



人権イメージキャラクター  
「人KENあゆみちゃん」





# インターネットを悪用した 人権侵害をなくしましょう



ネットの書き込み、注意してる？  
**何気ない言動でも人を傷つけます！**



**ダメ！**  
悪ふざけではすまないよ！

安易なカキコミ  
それ、**人権侵害**かも…



## これって「いじめ」では？

- ほかの人を傷つけるような書き込み(悪口など)をしない。
- ほかの人の写真を無断で撮って公開しない。
- 「ネットいじめ」は人権侵害です。
- 人を差別する書き込みは許されません。

もし被害にあったら…**裏面を見てね**



●「ネットでの人権侵害」を受けたら…  
すぐに、保護者や先生に相談しましょう！

●「削除依頼」の方法が分からない…  
法務局や人権擁護委員に相談しましょう！

※ 被害にあわれた方が自ら削除を求めることが困難な場合は、  
法務局が削除を要請します



## インターネットの書き込みによる人権侵害について

重要！！  
保護者の方へ

インターネットの書き込みにより、人権侵害の被害にあわれた場合

まず、最寄りの法務局へ人権相談を

名誉毀損罪等により犯人に処罰を希望される場合

最寄りの警察署、各都道府県警察本部の  
サイバー犯罪相談窓口等をご案内します

書き込みの削除を希望される場合

法務局職員又は人権擁護委員が  
詳しくお話をおうかがいします

相談者ご自身で削除依頼をされる場合

プロバイダ等への削除依頼等の  
具体的方法を助言します

相談者ご自身で削除依頼をすることが困難である場合 又は 相談者ご自身で削除依頼をしたが応じてもらえなかった場合

法務局において、当該書き込みの違法性を判断した上で、プロバイダ等へ削除要請をします  
(ただし、強制力を伴わない任意の措置にとどまります)

法務局の削除要請にも応じてもらえなかった場合

裁判所に削除の仮処分命令の申立てをする方法をご案内します

(法務局が申立てを代行することはできません。相談者ご自身で申立てをするのが困難であれば、弁護士等に相談していただくことが考えられます。資力の乏しい方は、日本司法支援センター(法テラス)の民事法律扶助(弁護士等による無料法律相談や弁護士費用等の立替え)をご利用いただくことができます。)

子どもの人権110番  
**0120-007-110**  
(全国共通・無料)

受付時間 平日午前8時30分から午後5時15分

子どもの人権 24時間受付  
**SOS-eメール**

インターネット人権相談 検索

パソコン、携帯電話、スマートフォン共通  
<http://www.jinken.go.jp/>



子どもの人権  
**SOS**  
ミニレター  
学校で  
もらってね

神戸地方方法務局・兵庫県人権擁護委員連合会