

ゆくのき学園の児童・生徒の皆さん、保護者の皆様へ

まもなく夏休みが明け、学校生活が始まります。

楽しみにしている人がいる一方で、生活リズムの変化や、学校生活・友人関係、進路のことで不安や悩みを抱え、心が不安定になっている人もいるかもしれません。

国や東京都、町田市では、皆さんの不安な気持ちに寄り添い、サポートするためのメッセージや相談窓口を用意しています。ひとりで抱え込まず、まずはあなたの気持ちを聴かせてください。必ず力になれる大人がいます。

1. 児童・生徒の皆さんへのメッセージ・動画

不安や悩みがあるとき、学校が始まるのが少しつらいと感じるときに、ぜひ見てみてください。

- ・  夏休みが終わってほしくない時に見る動画（政府広報オンライン）
 - [ロングバージョンはこちら](#)
 - [ショートバージョンはこちら](#)
- ・  文部科学大臣メッセージ ～不安や悩みがあったら話してみよう～
 - [文部科学省ホームページで読む](#)

2. いつでも相談できる窓口（電話・LINE など）

学校の先生や家族以外にも、いつでも無料で名前を言わずに相談できる窓口があります。

- ・  24 時間子供 SOS ダイヤル（全国共通・通話料無料）
 - 電話番号：0120-0-78310（24 時間いつでもつながります）
- ・  東京都いじめ相談ホットライン
 - 電話番号：0120-53-8288（24 時間対応・都内からおかけください）
- ・  相談ほっと LINE@東京（LINE で相談）
 - [LINE の友だち追加・相談はこちら](#)
 - 毎日 15 時から 23 時まで（受付は 22 時 30 分まで）
 - 名前を言わずに、学校生活や日常の悩みを相談できます。