

【児童・生徒のみなさん・保護者のみなさまへ】

ゆくのき学園のみなさん、まいにち元気にすごせていますか？

学校のこと、お友だちのことなどで、なんだか心がモヤモヤしたり、つらいなと感じたりすることはありますか？

東京都から、みんなの心にそっと寄りそってくれるアニメ動画が届きました。

ひとりでがまんしなくても大丈夫です。

まずは、こちらの動画をみてみてくださいね。



アニメ動画（YouTube へうつります）

- ・ [30 秒フル版はこちら](#)
- ・ [15 秒版はこちら](#)
- ・ [15 秒縦型（スマホ向け）はこちら](#)

【特設ページについて】

「東京都ころといのちのほっとナビ～ここナビ～」の特設ページでは、つらい気持ちとの向き合い方、保護者や友人など周囲の方ができるサポート、相談先の情報などについて、わかりやすく紹介しています。

⇒ [しんどい、消えたいと思ったら | 東京都ここナビ \(tokyo.lg.jp\)](https://tokyo.lg.jp)