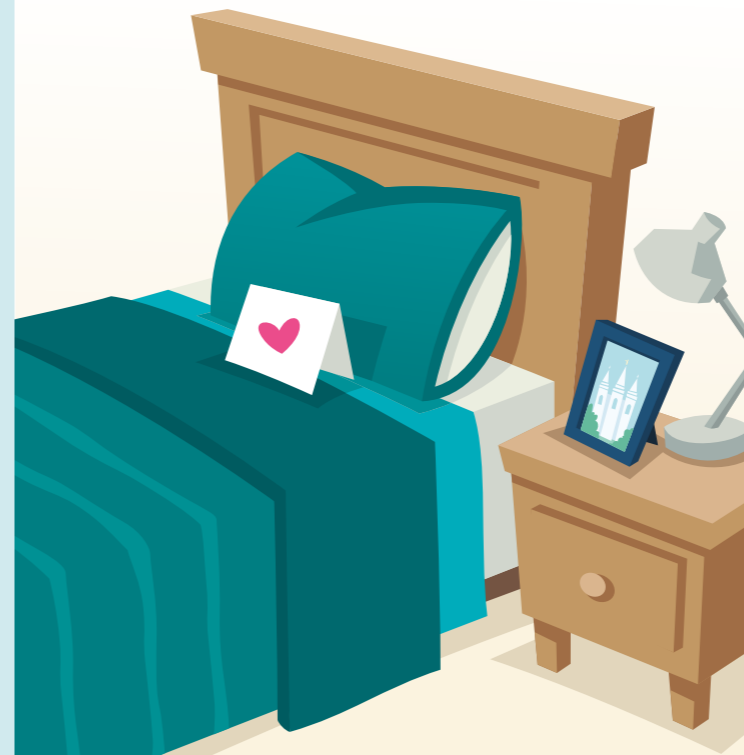




「愛してるよ」の いろいろな伝え方

トリナはお兄さんを
どのように助けられる
でしょうか？



チョークを使って、歩道にアダムへのメッセージを書きました。やさしい言葉を書いたメモを家のあちこちにかくしました。きょうだいたちが横断幕を作るのを手伝いました。横断幕にはこう書きました。「ドーソン長老、おかえりなさい！愛してます！」

翌日、トリナの家族は空港に行きました。トリナはきょうだいたちが手作りの横断幕をかかげるのを手伝いました。アダムがゲートを通って出て来ると、トリナと家族は走って行ってアダムをだきしめました。

「アダム、愛してるよ！」とトリナは言いました。家に帰ると、トリナはアダムの手を取って、自分が書いたものを見せようと歩道に連れて行きました。

アダムは読みました。「ドーソン長老、わたしたちはあなたをととてもほこりに思っています。」そして顔を上げて、両親やきょうだいたちを見ました。「みんな、ありがとう。」アダムはトリナの手をぎゅっとにぎりました。

アダムは自分の部屋にスーツケースを置きに行きました。もどつてくると、にっこり笑っていました。「家のあちこちですてきなことをしてくれた人はだれかな？ まくらの下に、ひみつ

のメモを見つけたんだ。」アダムはトリナにウインクしました。トリナはにっこり笑いました。「愛してるよ」と言う方法をもっと考えるのが待ち切れませんでした。●

ジュリアン・テニー・ドーマン

(ほんとうにあった話をもとに書かれました)

このお話は、アメリカ合衆国での出来事です。

「家族評議会をおいのりで始めよう」とトリナのお父さんが
家 言いました。

テイラーがいのっている間、トリナはきょうだいたちの横でひ
ざまずいていました。その後、全員すわりました。

「お母さんとお父さんから、アダムについて話があるんだ」と
お父さんが言いました。トリナのお兄さんのアダムは宣教師で
す。3か月前に出発し、トリナはアダムがいなくてさびしく
おもっていました。

「アダムは今週、伝道から帰って来るの」とお母さんが言
いました。

トリナは息をのみました。お兄ちゃんは大丈夫なの？ と思
いました。

「え？ どうして？」とテイラーがたずねました。

「アダムは不安やうつで苦しんでいるの」とお母さんが言
いました。「つまり、心配や悲しい気持ちがたくさんあって、なか
なか消えていかないの。足を骨折したり病気になったりしたと
きと同じように、こっちでお医者さんに助けてもらうのよ。」

トリナは何と言えがいいのか分かりませんでした。トリナに
は、きょうだい医者の助けをえるために伝道から早く帰って
きた友達がいます。アダムは大丈夫でしょうか？

「アダムを助けるために、できることは何でもしたいと思
うんだ。どうすればお兄ちゃんの役に立つことができるか分かるよ

うに、いのってくれるかい？」とお父さんが言いました。

トリナときょうだいたちはうなずきました。

「どんな質問でも、感じていることでも、いつでも教えてね。
愛しているわ」とお母さんが言いました。トリナは走って行っ
てお母さんをだきしめ、ほかのみんなも一緒

になってハグをしました。

それから数日間、トリナはア
ダムのことを考えました。ア
ダムのために何ができるか、おい
のりをしました。自分が心配や
悲しい気持ちを感じたときのこと
や、家族がどれほど助けてくれた
かを考えました。でも不安や
うつは、とても大きなことのよ
うに思えま
した。

「わたし
はアダムを助けるた
めに何ができるかし
ら？」トリナはお母さ
んにたずねました。

「わたしたちに
は、アダムの気持



ちを変えることはできないの」とお母さんは言いました。「で
も、アダムをささえて、気にかけていることをしめすことならでき
るわ。」

「アダムを愛することができるわ！」とトリナは言いました。

お母さんにはにっこり笑ってハグをしました。「それがいちば
んすばらしいことね。」

トリナは、声に出して言わなくても「愛してるよ」と伝える方
法がたくさんあるのを知っていました。家族が親切にしてくれた
り、だきしめてくれたりすると、家族が愛してくれていると分か
るのでした。トリナもアダムに対してそうすればいいのです！

トリナは今すぐアダムに愛をしめし始めることにしました。

不安とうつとは何でしょうか？

時々、人はなかなか消えていかない心配やおそれを感じるがあります。これを不安障害と言います。また、なかなか消
えていかない悲しみを感じることもあるかもしれません。これをうつ病と言います。不安やうつは、ほかの病気が体にえい
きょうをあたえるのと同じように、心にえいきょうをあたえる病気です。不安やうつをわずらっている人は、医師から助けを
えることができます。わたしたちはそのような人を愛して、理解し、助けようと努めることができます。もしあなたが苦し
んでいるなら、信頼できる大人に助けを求めてください。