

# 自分の望むようなことが起こらないと、とても悲しくなり、 怒ってしまいます。どうしたらよいでしょうか？

— ケベック州のやめ太郎

## やめ太郎くんへ

自分の望むようなことが起こらないと、だれもが悲しくなったり、怒ったりします。天のお父様とイエス・キリストがあなたを愛しておられ、あなたにとって一番良いことを望んでおられることを忘れないください。難しい気持ちになったときに助けてくださいます。時々、人は、困難なときにいちばん成長するのです。

落ち込んでいるなら、信頼できる大人に話してください。そして、以下のアイデアの一つをやってみます。あなた自身のアイデアも書いてください。

きっとなんとかなるはずですよ。

「フレンド」

## わたしにできること

- 深呼吸し、助けを求めているの。
- 外で遊んだりして、休みを取る。
- 自分の気持ちを文章で書くか絵にえがく。



## わたしが言えること

- 「天のお父様とイエス・キリストはわたしを愛し、助けてくださる。」
- 「わたしは学んでいるので、もう一度やってみることができます。」
- 「わたしは最善をつくしているので、大丈夫です！」