

小さな森の、クローバー畑。

たくさんある三つ葉のクローバーの中に、

たった一つだけ、四つ葉のクローバーがありました。

四つ葉のクローバーは、周りのクローバーたちから、

「いいな、いいな。葉が四枚もあっていいな。」と

言われていました。



「一体、何がいいの？」

不思議そうに聞く四つ葉のクローバーの問いかけに、

「三枚でもいいんだけど、四枚だともっといいんだって。

理由は知らないけど……。」と

ぼんやりとした答えが返ってきました。

好奇心旺盛な四つ葉のクローバーは、

その答えを探す旅に出ることにしました。

クローバー畑を初めて出た四つ葉のクローバーは、

風に運ばれ、虫に運ばれ、大きな木の下で、白い鳥に出会いました。

白い鳥は、どうして旅しているのかを聞いて、

「それなら、僕に任せてよ!」と、

四つ葉のクローバーを背中に乗せ、大空に羽ばたきました。





ある日のこと。

いつも大きな声で楽しそうに歌っていた白い鳥が、
悲しそうに小さな声で歌っています。

「どうしたの？元気がないね。大丈夫？」
四つ葉のクローバーが声をかけると、
葉の一枚が光をまとめて明るく輝きました。

白い鳥は少し間を置いてから、実は、白い鳥の妹が病気になること、
お医者さんを探しに旅しているが、なかなか出会えず不安なことなど、
ぼつり、ぼつりと話しはじめました。

四つ葉のクローバーは、「うんうん」と話を聞きながらうなずき、
「そうだったんだね。よく頑張ったね。」と言うと、
もう一枚の葉も輝きはじめました。





「大きな森には、病院があると聞いたことがあるよ。一緒に行ってみよう。」四つ葉のクローバーは、白い鳥を促すように、そっと背中に乗りました。

病院に行くと、そこには小さな猿のお医者さんがいました。

事情を白い鳥から聞いた猿のお医者さんは、「それは大変だ」と、白い鳥の家と一緒に連れてくれることになりました。

皆で家に向かおうと走り出した時。四つ葉のクローバーは、さらにもう一枚の葉が、きらきらと輝いていることに気がつきました。



お医者さんに診てもらった後も白い鳥は、
まだ少し心配そうな顔をしていました。
その様子を見た四つ葉のクローバーが、
「大丈夫。いつでも相談にのるからね。」と、
白い鳥に寄り添うと、白い鳥は「ありがとう」とほほえみました。

その顔を見た瞬間、四つ葉のクローバーの四枚目の葉が輝きをまとい、
なんだか照れくさいような、なんだか嬉しいような、
幸せな気持ちに満たされたのです。



それから四つ葉のクローバーは
自分に葉が四枚あってよかったなと
感じるようになりました。

変化に気づく

「どうしたの？元気がないね。大丈夫？」
「眠れない」「口数が少なくなった」「服装が乱れている」など、いつもと違う様子の人には、「どうしたの？辛そうだけど……」「眠れていますか？」など、声かけが重要です。

支援先につなげる

「大きな森には、病院があると聞いたことがあるよ。一緒に行ってみよう。」
自分だけでは解決できない時は、専門機関につなぎましょう。一緒に相談窓口に行ったり、代わりに相談の日を予約したりするように心がけてください。

耳を傾けねぎらう

「そうだったんだね。よく頑張ったね。」
話せる環境をつくり、相手の感情を否定せずに話を聞き、「大変だったね」など、ねぎらいの言葉をかけましょう。

温かく見守る

「大丈夫。いつでも相談にのるからね。」
専門の機関につなげた後も、必要があれば相談にのることを伝え、軽い運動などのセルフケアも勧めましょう。

「支援先につなぎたい」「悩みを相談したい」時は……

こころの健康相談統一ダイヤル
0570-064-556

よりそいホットライン
0120-279-338

24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310

あなたならどうするか、考えてみよう！

- 1 元気がないなど、周りにいつもと様子が違う人はいませんか？ もしいたら、どのように声をかけますか？
- 2 話を聞く時は、どのようなことに気をつけるといいと思いますか？
- 3 相談窓口につなげる時はどのようにしたらいいと思いますか？
- 4 相談窓口や専門機関につないだ後は、どのように接するべきだと思いますか？