

あなたのなやみを聞かせてください



時々、ぼくはきょうだいと言いやけんかをします。  
どうしたらもっと仲良くできますか？  
—シンガポールのしょんぼりより

### 親愛なる しょんぼりさん、

きょうだいと仲良くするのがむずかしいときがありますよね。けれど、にんたい強く、そしてやさしくなれるように、助けを求めていることができます。意見が合わないときには、このアイデアを試してみ、さらに助けをえるために聖文を読んでください。もしきょうだいがあなたをきずつけるようなことをしているなら、すぐに大人に助けを求めてください。

あなたならできます！

『フレンド』

### 時間をおく

その場をはなれて、深呼吸をします。そして目に見えるものを3つ、聞こえるものを2つ、感じられるものを1つ数えましょう。

マタイ 5 : 9



### 上手に言葉を選ぶ

言葉を口に出す前に、頭の中で「試しに」言ってみましょう。その言葉をだれかがあなたに言ったなら、あなたはどんな気持ちになりますか？

箴言 15 : 1

### 一緒に解決する

仲良くするためのアイデアを分かち合いましょう。二人が一緒にできることを決めましょう。

アモス 3 : 3



### やさしさを選ぶ

自分にこう聞いてみてください。「イエス様ならどうされるかな。」たとえおこっているときでも、やさしさをしめすことができる方法を考えましょう。

ヨハネ 13 : 15

