

助けの手

なやみをうちあけられる人を5人えらんで。
一人ずつ、それぞれの指に書いてみよう。
心理学者はこれを“助けの手”とよんでいるよ。
5人の人たちはキミのきもちが楽になるのを
手助けしてくれる人たちだ。



キミが本当になやんでいるとき、
この手を見て、
この中から一人話を聞いて
くれる人をさがして。