

「こころの救急カード」



君はそのままでもいいんじゃないか

きみ つた
君に伝えたいことがある。

きず きみ
こころの傷は、だれでもない君であるあかしなんだ。

い ま
言い負かされることだって、

きみ いき あし
君の生きている足あとじゃないか。

よいこともわるいことも、

きみ い
すべて君が生きているあかし。

け
なにひとつかくしたり、消すことはない。



きみ たい せつ
すべて君の大切なあゆみなんだ。

むね みち ある
胸をはっていつもの道をいつものように歩いたらいい。



さく／サガエさん イラスト／ 100%ORANGE
『君はそのままでもいいんじゃないか』 東本願寺出版部（一部抜粋）

とも かん けい いえ がっ こう
友だち関係のこと・家のこと・学校のこと…

せん もん そう だん
専門カウンセラーにメールで相談してみませんか？



東本願寺 青少幼年センター メール相談室
sagaesan@higashihonganji.or.jp



上記のアドレスから返信しますので、
受信拒否設定にご注意ください。