

ささ
いのち支えるゲートキーパーがわかる絵本
えほん

しあわせのクローバー

作・あまさか まり 絵・そのだ みなみ



ちい もり ぱたけ
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
い
言わっていました。



いittai なに
「一体、何がいいの？」

ふしぎ き よ ば
不思議そうに聞く四つ葉のクローバーの問いかけに、

さんまい よんまい
「三枚でもいいんだけど、四枚だともっといいんだって。」

りゆう し
理由は知らないけど……。」と

こた かえ
ぼんやりとした答えが返ってきました。

こうきしんおうせい よ ば
好奇心旺盛な四つ葉のクローバーは、

こた さが たび で
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って明るく輝きました。

とり すこ ま お じつ しろ とり いもうと びょうき
白い鳥は少し間を置いてから、実は、白い鳥の妹が病気なこと、
いしゃ さが たび であ
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、
はなし
ぽつり、ぽつりと話はじめました。

よ ば はなし き
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、
がんば
「そうだったんだね。よく頑張ったね。」と言うと、
いちまい は かがや
もう一枚の葉も輝きはじめました。





おお もり びょういん き
「大きな森には、病院があると聞いたことがあるよ。
いっしょ い よ ば
一緒にやってみよう。」四つ葉のクローバーは、
しろ とり うな せなか の
白い鳥を促すように、そっと背中に乗りました。

びょういん い ちい さる いしゃ
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。

じじょう しろ とり き さる いしゃ
事情を白い鳥から聞いた猿のお医者は、

「それは大変だ」と、

しろ とり いえ いつしょ い
白い鳥の家に一緒に行ってくれることになりました。

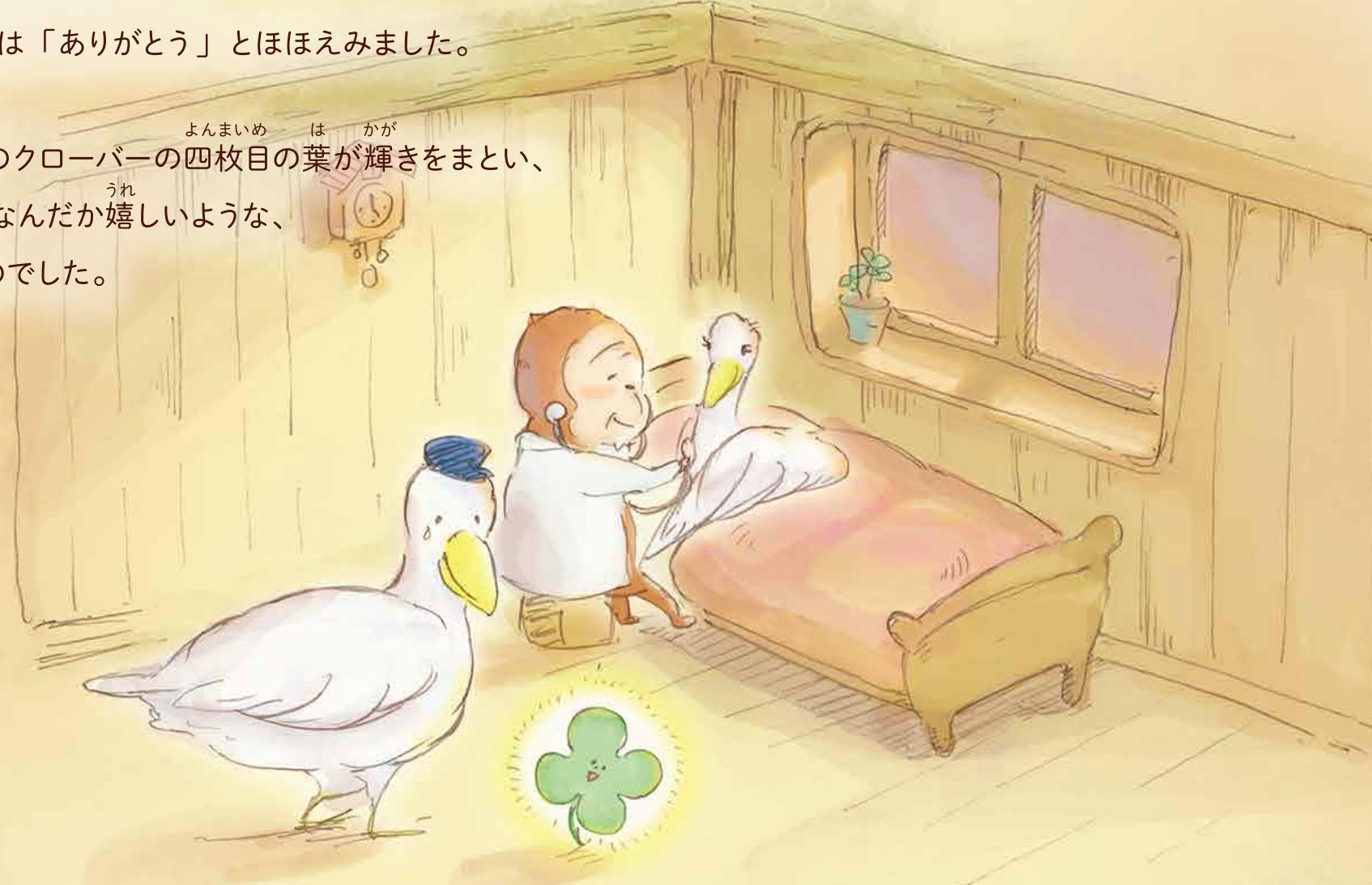
みんな いえ む はし だ とき よ ば
皆で家に向かおうと走り出した時。四つ葉のクローバーは、

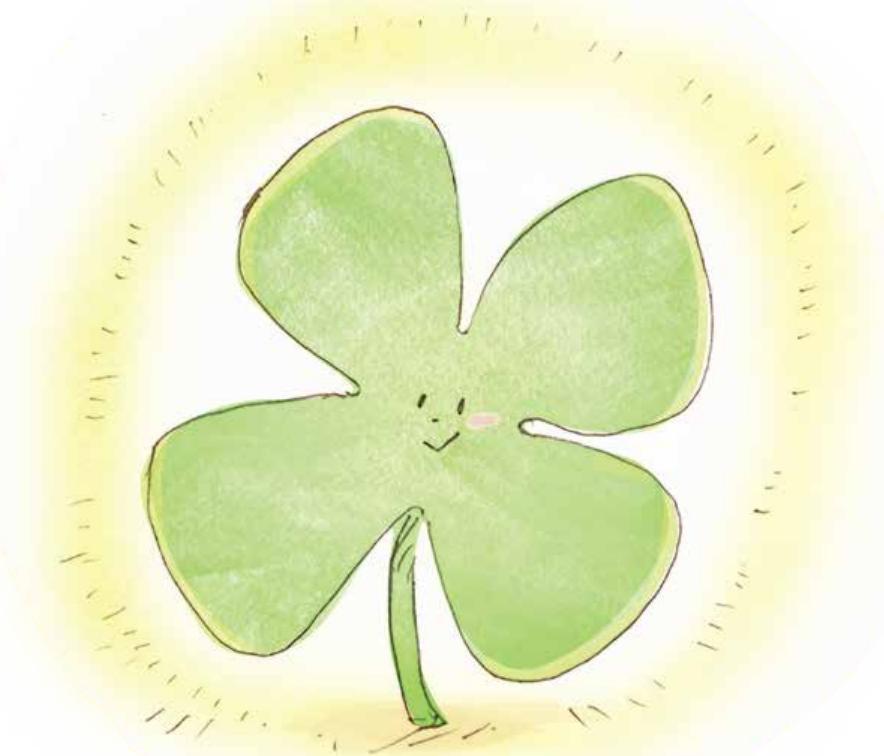
いちまい は かが
さらにもう一枚の葉が、きらきらと輝いていることに気がつきました。



いしゃ み あと しろ とり
お医者さんに診てもらった後も白い鳥は、
すこ しんぱい かお
まだ少し心配そうな顔をしていました。
ようす み よ ば
その様子を見た四つ葉のクローバーが、
だいじょうぶ そうだん
「大丈夫。いつでも相談にのるからね。」と、
しろ とり よ そ しろ とり
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。

かお み しゅんかん よ ば よんまいめ は かが
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、
て うれ
なんだか照れくさいような、なんだか嬉しいような、
しあわ きも み
幸せな気持ちに満たされたのでした。





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ですと
感じるようにになりました。

へんかき 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?
辛うだけ……」「眠れていますか?」など、声か
けが重要です。

しえんさき 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。

みみ かたむ 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。

あたた みまも 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……

しえんじょうほうけんさく
支援情報検索サイト
<http://shienjoho.go.jp/>

けんこうそうだんとういつ
こころの健康相談統一ダイヤル
0570-064-556

じかんこどもえすおーえす
24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310

よりそいホットライン
0120-279- 338

かんが あなたならどうするか、考えてみよう!

1

げんき まわ ようす ちが ひと
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

はなし き とき き
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

そうだんまどぐち とき おも
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

そうだんまどぐち せんもんきかん あと
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?



じさつたいさくすいしんしつ
自殺対策推進室

この絵本は、ゲートキーパーの役割や行動を普及するため制作されました。
以下の場合を除き、印刷やコピーをして、ご自由にご利用・配布ください。

- この絵本または絵本の内容（イラスト・文章）を営利目的で利用することを禁じます。
- この絵本または絵本の内容（イラスト・文章）をインターネット上の配信サイト等へ配布することを禁じます。
- この絵本または絵本の内容（イラスト・文章）を加工して第三者へ譲渡、配布、販売することを禁じます。

※この絵本はフィクションです。名称等は架空であり、実在のものとは関係ありません。