

KEY SENTENCE: If you have a problem - you need to talk to a friend. Don't keep a bad secret.

Tell a Friend: It Is Important

Have you ever had a problem that felt too big? Maybe someone was unkind to you at school. Maybe someone online asked you to send a photo, or asked you to keep a secret that made you feel scared. Maybe you felt sad, and you did not know why. If this happened to you, I want to say something important today: please tell a friend. Please do not stay silent.

When we have a problem, we often think, "I can solve this by myself." We think that talking about the problem will make us look weak. But this is not true. It takes courage to say, "I need help."

Let me explain why this is true. First, when you tell someone about a problem, the problem becomes smaller. A worry that feels very big in your mind often becomes easier when you say it aloud. Your friend may not solve the problem immediately. But listening is still very helpful. You will feel less alone. This feeling is very important.

Second, a friend can notice things that you cannot notice. When you are inside a problem, it is difficult to think clearly. A friend outside the problem can share new ideas. A friend can also remind you that you are not alone. Sometimes, your friend will know a helpful adult, like a teacher, a parent, or a counselor. This adult can help you even more.

Now, let us talk about secrets. Not every secret is bad. A surprise birthday party is a fun secret. But some secrets are dangerous. If someone says to you, "Do not tell anyone, this is our secret," and the secret involves danger or fear or something that feels wrong, then this is not a secret you should keep. This is a secret you should tell.

Why is this true? Some people ask children to keep dangerous secrets on purpose. They want you to stay silent, so no one can help you. This is why it is so important to speak. When you tell a trusted friend or a trusted adult, you protect yourself. You can also protect other people. So, how can we do this? First, choose a person you trust, like a close friend, a family member, or a teacher. Second, find a quiet time and speak to this person. You do not need perfect words. You can simply say, "Can I talk to you about something?" Third, if the first person does not help you, please try again with another person.

And today, let us also promise to be good listeners for our friends. If a friend tells you about a problem, listen carefully. Do not laugh. Do not tell other people, unless the secret is dangerous. When you listen to a friend, you can help them very much.

In our lives, we will all have difficult days. But we do not need to face these days alone. When we talk to a friend, and when we refuse to hide dangerous secrets, we protect our hearts. We also protect our safety.

So, if you have a problem right now, please remember this: it is okay to ask for help. It is okay to tell someone. Your voice is important, and someone is always ready to listen to you. You are very important and you deserve to be healthy, and safe, and happy.

重要なポイント：悩みがあるときは、友達に話す必要があります。悪い秘密を抱え込まないでください。

友達に話すことの大切さ

手に負えないほど大きな悩みを抱えたことはありませんか？学校で誰かに意地悪をされたり、ネット上で写真を送るよう求められたり、あるいは怖い思いをするような秘密を守るよう言われたりしたことがあるかもしれません。理由もわからず悲しい気持ちになることもあるでしょう。もしそんな経験があるなら、今日、どうしても伝えたいことがあります。それは、「友達に話してほしい」ということです。どうか、黙ったままでいいでください。

悩みがあるとき、私たちはつい「自分一人で解決できる」と考えがちです。誰かに話すと弱く見えるのではないかと思ってしまうのです。でも、それは違います。「助けてほしい」と言うには勇気がいることなのです。

なぜそう言えるのか、説明しましょう。第一に、誰かに悩みを話すと、その問題は小さく感じられるようになります。頭の中でとても大きく思っていた悩みも、言葉に出してみると、案外どうにかなると思えることがよくあるのです。友達がすぐに問題を解決してくれるとは限りません。それでも、話を聞いてもらうことには大きな意味があります。一人ではないと感じられるからです。この感覚はとても大切です。

第二に、友達なら自分では気づけないことに気づいてくれることがあります。悩みの渦中にと、冷静に考えるのは難しいものです。外側にいる友達なら、新しい視点やアイデアをくれるかもしれません。また、一人ではないことを思い出させてくれるでしょう。時には、先生や親、カウンセラーなど、力になってくれる大人を友達が知っていることもあります。そうした大人が、さらに助けになってくれるはずです。

さて、秘密についてお話ししましょう。すべての秘密が悪いわけではありません。誕生日のサプライズパーティーなどは楽しい秘密ですよね。でも、危険な秘密もあります。もし誰かに「誰にも言わないで、これは二人の秘密だよ」と言われ、その秘密が危険や恐怖を伴うものだったり、何か「おかしい」と感じるようなことだったりしたら、それは守るべき秘密ではありません。誰かに話すべき秘密なのです。

なぜそうなのでしょう？わざと子供に危険な秘密を守らせようとする人たちがいるからです。彼らは、あなたが黙っていれば誰も助けに来られないようにしようとしているのです。だからこそ、声を上げることがとても重要なのです。信頼できる友達や大人に話すことで、自分自身を守ることができます。そして、他の人を守ることにもつながるのです。

では、具体的にどうすればよいのでしょうか？まず、親しい友人や家族、あるいは先生など、信頼できる人を選んでください。次に、静かな時間を見つけて、その人に話しかけてみましょう。完璧な言葉でなくても構いません。「ちょっと話してもいい？」と言うだけでも十分です。もし最初の人に助けてもらえなかったとしても、別の人に話してみてください。

そして今日、私たちもまた、友人の話をしっかり聞く人になろうと約束しましょう。友人が悩みを打ち明けてくれたら、よく耳を傾けてください。笑ったりしてはいけません。危険な秘密でない限り、他の人に言いふらしたりもしないでください。友人の話を聞くことは、大きな助けになります。

生きていれば、誰にでも辛い日はあります。でも、一人で立ち向かう必要はありません。友人に話したり、危険な秘密を隠さずに伝えたりすることで、私たちは自分の心を守ることができます。そして、自分自身の安全も守ることになるのです。

ですから、もし今何か悩みを抱えているなら、これを覚えておいてください。助けを求めてもいいのです。誰かに話してもいいのです。あなたの声は大切であり、いつでも話を聞いてくれる人がいます。あなたはとても大切な存在であり、健康で、安全で、幸せに過ごす権利があるのです。