

【勇気を出して、ここで羽根を休めて】

詩：橘 美羽 絵：笹岡 理恵

君は もう充分がんばってきたよ

辛くても我慢して逃げずに立ち向かい、
どんなに悲しくても
笑顔を忘れずに
人の役に立とうとしてきたよね

苦しくても それを感じないように
感情にフタをしながら一生懸命進んできたし、
「もっと人にやさしくしないとダメだ」
と言い聞かせて 自分を失くしながら
人に尽くしてきたよね

でも もうムリに頑張らなくても良いよ

ここで 勇気を出して 羽根を休めてほしい

泣きたい時は 思いっきり泣いて
笑いたい時は 思いっきり笑って
怒りたいときには 思いっきり怒って

そんなふうに 少しの間、
どんな感情に対しても
ジャッジせずに過ごしてほしい

ありのままでいい
ありのままでいいんだ・・・

そして イヤなことは我慢せずに
君が いま どんなことを感じているのか、
相手にそっと伝えてみないか

伝えることで状況が変わることがある

たとえ もし分かってもらえなくても
君の中にあるわだかまりは
少しずつ溶け出すだろう

・・・そして、
少し羽根を休めることを決めた君へ

よく決心したね
きっと色々な想いが巡っただろう
きっと恐怖に襲われただろう

その勇気を出せた君に
『ありがとう』と伝えてほしい

それから
休むことをいけないことだと
思わなくていいからね

立ち止まるからこそ、
見えてくるものがある

休むからこそ、
大事なモノや人と向き合える

だから
立ち止まることは、
進むことと同じくらい
かけがえのない大切な時間なんだ

さあ 遠慮はいらない

ここで 少しゆっくり羽根を休めよう・・・

