

# 少しでも楽に

良くなる  
ためへの  
道の途中。  
その目的地  
までもう  
少し。  
消したい  
過去。  
傷跡。  
だけれどそれ  
はこの自分  
の人生から  
消す事も  
無かった事  
にも出来な  
い。

きつとそう  
なるまでは  
沢山の辛い  
出来事が  
待っている  
だろう。  
何故この  
タイミン  
グで、もう  
少し大目に  
見てと思っ  
ような事  
ばかり。  
本当に良く  
なるのだら  
うか。  
不安なその  
気持ちか  
余計にその  
不安を  
呼び起す。  
そんな時  
こそ自分を  
信じて。  
自分で自分  
を否定  
しないで。

明るく負け  
ずに元気に  
行くのだと。  
自分が前に  
進まなけれ  
ば、誰か  
代わり  
行くの。  
心が沈んで  
不安な時は  
無理に明る  
く元気に  
行かなくて  
良いから  
その不安な  
気持ちか  
少しでも  
楽になれる  
ような事を  
考えて居て  
ほしいです。

# 一人じゃない

本人にしか  
分からない  
苦しみ。  
本人にしか  
味あう事  
又感じる  
事の出来  
ない苦しみ。  
負のスパイ  
ラル。  
何度も  
同じ所を  
行ったり  
来たり。  
本当に良く  
なるのだ  
らうか。  
痛み。  
心の中の  
ほっかり  
開いてしま  
い閉じる事  
の出来ない  
穴。  
治して  
行くには  
時間が

かなり  
必死。  
心と体  
そして自分  
のこうなっ  
てほしいと  
言う。  
必死の願い。  
病気や  
怪我。  
辛い日々。  
挫折感。  
突然龍衣  
て来る  
恐怖。  
誰かに  
代あってほ  
しいけど  
その代わり  
は、誰にも  
出来ない。  
自分の力で  
乗り越え  
て行く他  
無い。  
治りかけ  
てはまた

酷くなった  
りする。  
あの時まで  
知らなく  
て良かった  
はずの  
痛み。  
どうなる  
のだろう。  
周りを  
見て  
側に居る  
よ。  
その痛み  
少しでも  
和らげよう  
とみんな  
いつも  
見守って  
いるよ。  
だから一  
安心して。  
スじけない  
よ。