

# 自然は心の治療薬

karinomaki

## 悩み

---

あなたはつらいことはありませんか？

「ない」と思う方も、一度ゆっくり心に問いかけてみてください。  
自分の心にうそをついて無理をして生きている場合もありますから。

私がずっとそうでした。自覚があるときも、ないときも、つらくなんかないと自分に言い聞かせ、無理をしてきました。今もきっとそうなのです。

なぜなら、毎日夕方になると、涙が出るし、夕日を見ると心をしめつけられます。

今、私は幸せ。でも、無理はしている。そもそも自分に無理をしていない、幸せだけの人生なんてうそです。その人には、夕日や青い空の本当の美しさはわかりません。

夕日や青い空は、永遠を表していて、自分の悩みにふたをする人には、つながってくれません。

## 永遠じゃない人

---

自分の汚さに目を向けず、上辺だけを飾り、人を下に見てばかりにする人に永遠はありません。自然の美しさはわかりません。取り返しのつかない心の罪をおかす前に、自然の神様のことを考えてみて下さいね。

自然は時に怒り、人々を殺してしまいます。でも、一人一人が美しい心を忘れなければ、自然と友達になれます。この世界の美しさは、悲しみとともに、苦しさとともにある・・・ということを、基本的に忘れなければいいのです。なぜなら、青い空を見て・・・心とうらはらだと思って悲しくなったり、夕焼けの美しさに、叶わぬ思いを、そして自分の生き方の後ろめたさを反省するために、自然は想像を絶する美しさを備えているのです。

それは、自然の神様が私達に、人間の小ささを教えているからです。傲慢で、人をばかにし、自分こそ世界でいちばん幸せと思い、反省しない人に永遠はないのです。

## 詩

---

ひとりぼっちだと思わないでください。

世界はこんなに美しい。

空を見て涙を流す時間はあなたの宝物。

きっと好きな人にも空がつなげてくれますよ。

この世で叶わない恋

それなら身近な人を大切にしてください

きつとつながるから。

うまくいかないことがいっぱい

それなら、花を見て。

一年我慢して咲く花。でもすぐに枯れて、また来年を目指す。

災害のあとにも草木。

つらさ、喪失のあとの復興。

前よりつよくなっていく自然とあなた

がんばる姿を自然の神様は見守っている

自分にうそをつかないで。

うそをついたらきっと心ない差別が広がります。

自分より弱い人をばかにしたり、本当は心きれいな人を狂っていると思って自分を正当化。

罪をおかして神様に見捨てられたらもう自然はあなたに二度と寄り添ってくれません。

本当の優しさを知るために、いつも自然を見て下さい。

自分の心を忘れないで。

自然の神様は自分に正直に生きる人の守り神だから

## 心ない人

---

私は精神病患者で、心ない人の差別をたくさん見てきました。私を気持ち悪がって、私の懺悔の手紙をいろんな人に暴露されたこともあります。

でも、私はその人をかわいそうに思うのです。本当のことに背を向けて、弱者をばかにしてこれから生きていけないといけない、いつわりの人だから。

心ない人とたくさん出会って、私は成長しました。自然の神様の心もわかりました。私は間違いなく今幸せです。でも、いつも悲しみとともにあります。生きることは、幸せで悲しい、それでいいと思います。自然がいつも謙虚さと生きる姿勢を教えてくれるから。

心が素晴らしい人に、今は囲まれている私は、周りを大切にして、美しい自然を眺めながら、やはり、幸せだ、でも、悲しいな、さびしいな、と思いながら生きていきたいです。