



うつくしい ころ

---

うつくしいころでいたいよね

うつくしいころがいいよね

そう思っているんだけどね

なかなかね

悪いころ

邪（よこしま）なころ

貪るころ

怒りや憎しみのころ

妬みのころ

どんどん出てくるよね

それは仕方ないからさ

そんなころが出てきたら

胸に両手を当ててね

一度

フーッと息吐いて

これって

わたしの

本当のころ？って

自分のころに

聞いてみるんだよね

うつくしいころがいいよね

うつくしいころでいたいよね

そっと そっと

---

そっと そっと

足音たてずに  
そっと そっと

さわらぬ神に  
たたりなし

そっと そっと  
心静めて  
我慢我慢

そっと そっと  
時の経つのを  
待ちましょう

わたしにナム

---

わたしにナム

ナムっていうのはね  
安心して  
信頼して  
身を任せきること

吊り橋やハシゴのように  
怖いけれど  
落ちることはない  
切れることはないって  
言い聞かせて  
足を踏み出さなきゃ  
向こうには渡れない  
上には登れない

ナムアミダブツや  
ナムミヨーホーレンゲーキョーも  
大切だけれど  
わたしを  
わたし自身を  
わたしが信用し  
わたしが身を任せられなくて  
どんな歩みができるのだろうか

わたしにナム

わたしにナムと言える  
わたしになろう

こころしずかに

---

こころしずかに笑っていよう

長い人生だから

いろんなことがあるけれど

何があっても

こころしずかに笑っていよう

辛くても

心がしつぶされそうになってたとしても

息をゆっくり吐き出して

どんな時にも

こころしずかに笑っていよう

そうしよう

そうしたいなよね

こころしずかに…ね

いまからだよ

---

いまからだよ

どんなことでもね

決めたその時が  
スタートなんだよ

いままでのことに  
心を傷めていても  
何も始まらないよ

それはそれとして  
心の片隅に置いて  
そのことを  
教訓として心に刻んで

さあ  
いまからだよ  
いくつになっても  
遅いってことはないんだよ

いまから  
いまから  
いつでも  
いまからなんだよ

ここからだよ

---

ここからだよ

山を登っていてね  
見晴らしの良い所で  
休憩するとね  
下を見て  
こんなに登ってきたんだなーって  
思うんだよね

でもね  
出発する時はね  
さあ、ここからって  
その場から先の事に  
心は向いているんだよね

歩いてきた道に  
思いを寄せていては  
次に歩け出せないんだよね

人生も同じ

いろんなこと  
あったけど  
歩き出すためには  
この場からしか  
歩き出せないんだよね

ここからなんだよね

新たな決意をして

新たな自分を作るために

さあ！

ここから歩き始めようよ

ここからだよ



たのしくね

---

たのしくね

何をしている時も

たのしくね

食事の時も

お風呂の時も

炊事の時も

洗濯の時も

仕事の時も

遊びの時も

いつでも

どこでも

たのしくね

辛い時も

悲しい時も

どんな時でも

たのしくね

たのしくするのは

自分自身なんだよね

よく考えようね

---

よく考えようね

相手のことをね

自分を支えてくれている仲間のことをね

生まれてきた意味を

生きている意味を

今からのことを

将来のことを

人生のことを

よく考えようね

わたしは

誰のため

何のために

生きていくのかってね

自分をしっかり持って

---

自分を しっかり持っていようね

自分をしっかり持っていないと

他人に頼りきった生き方になってしまうよ

自分をしっかり持っていないと

他人に振り回されてしまうよ

自分の頭で考えて

自分の足で歩くためにも

自分をしっかり持っていようね

げんきでいてね

---

げんきでいてね

あなたがいてくれたおかげで  
わたしは  
どんなに励まされてきたことか

あなたが  
けてくれた言葉が  
わたしを  
どんなに勇気づけたことか

あなたがくれたほほえみが  
わたしの心を  
どんなに明るくしてくれたことか

わたしは  
あなたに  
なにもしてあげられないけれど  
心から祈っています

げんきでいてね

げんきでいてね

また出かけようね

---

また出かけようね

あの山へ

あの森へ

あの海へ

あの空に会いに

あの光を感じに

あなたを癒し

わたしを癒し

元気と勇気を与えてくれた

あの場所へ

また出かけようね

あの如来様に会いに

あの観音様に会いに

あの気を感じに

あの風にゆられに

また出かけようね

六道をこえて

---

六道っていうのはね

僕たちの  
日々の生き様や  
心の状態のこと

誰かを恨み  
誰かを憎み  
他人を陥れ  
暴力をふるい  
鬼のような  
心の荒れた  
地獄の生き様

他人の持っているものは  
何でも  
むしゃぶるように欲しがり  
他人には  
絶対に  
分け与えようとし  
心の卑しい  
餓鬼の生き様

本能のままに性行動に走り  
人目をはばからず  
不道德な行為を平気で行なう  
人間的な心を持たない  
畜生の生き様

争いごとを好み

誰に対してもくってかかり  
平和で  
穏やかな  
心を持つとうとしない  
阿修羅の生き様

生きること  
老いること  
病むこと  
死に逝くことに  
悩み  
苦しみ  
生きることには迷い続ける  
人の生き様

嬉しくて  
幸せで  
喜びにあふれる  
天の生き様

これらの  
生き様や心を  
僕たちは  
日々繰り返している

この繰り返しの鎖を  
断ち切って  
いつも静かに  
笑ってられる  
そんな生き方がしたい

六道をこえて

新しい自分を作っていきたい

それが菩薩への道

豊かな人間性にあふれた

生き方への道

六道をこえて…



やさしさをありがとう

---

やさしさを  
ありがとう

わたしのことを  
気遣ってくれて  
ありがとう

わたしに  
声をかけてくれて  
ありがとう

わたしを  
受け入れてくれて  
ありがとう

わたしを  
励ましてくれて  
ありがとう

わたしを  
見守ってくれて  
ありがとう

あなたの  
やさしさに  
感謝します

心から  
あなたに  
感謝します

やさしさを  
ありがとう

おおらかに ひろく

---

おおらかに  
ひろく

両手いっぱい広げてさ

心を空に遊ばせて

おおらかに  
ひろく

上を向いて  
あーって  
長く声出して

おおらかに  
ひろく

指一本  
延ばしてさ  
大空に大きな字を書いて

おおらかに  
ひろく

過去を  
みんな受け入れて

わたしを  
みんな受け入れて

あなたを  
みんな受け止めて

おおらかに  
ひろく

ひろく  
ひろく

待っているね

---

待っているね

いつまでも待っているね

あなたが

来てくれるまで

ずっと ずっと

待っているね

大丈夫

何もしていないでいる訳じゃないから

わたしに与えられた仕事を

ただひたすらにしているからね

だから

淋しくなんかないからね

でも

あなたが

来てくれることを信じて

祈って

待っているね

あなたといたい

---

あなたと一緒にいたいんです

ずっとずっと

いつもいつも

一緒にいたいんです

あなたが

いなくなるなんて

考えたこともありません

ただ

あなたが好きなんです

あなたのそばにいると楽しくて

幸せなんです

でも

むりなんですよね

元気でいてね

---

元気でいてね

一人は辛いだろうけど  
色んなことが起こるだろうけれど  
元気でいてね

よく寝て  
よく食べて  
体を思いっきり動かして  
元気でいてね

いつか  
会える日まで  
元気でいてね

まるく まあるく

---

まるく

まあるく

いのち まあるく

こころ まあるく

からだ まあるく

わたしに まあるく

あなたに まあるく

みんなに まあるく

今日を まあるく

まるく

まあるく

お月様のように

お日様のように

お空のように

まるく

まあるく



あなたは天使だよ

---

あなたは天使だよ

あなたは  
天の神様が  
この地上に  
使わした  
天使なんだよ

心の弱い人や  
心の貧しい人  
心の醜い人や  
心の淋しい人  
その人たちの心を  
安らげるために  
人間の姿をかりて  
この世に  
生まれてきた  
天使なんだよ

その人たちの中で暮らし  
その人たちとまみえ  
それでも  
その人たちに  
染まらないし  
染められないで  
その人たちの心を癒し  
やわかな心に変えていく

あなたは  
そのために

この地上に  
舞い降りた  
天使だよ

そんな風に  
思って  
生きていくと  
辛いのも  
苦しいのも  
ラクになるし  
自分を  
大きくしていけるよ

離れなよ

---

生きていると  
苦しいことが  
いっぱいだね

日々  
悲しく辛い出来事が  
襲ってくるよね

自分は  
真面目に  
一生懸命  
生きているのに  
何故？  
何故なの？  
って思うよね

それはね  
あなた自身が  
苦しみを  
増増させているからなんだよ

全てのものは  
移り変わっていくもの  
家も財産も  
親も子も  
愛も優しさも  
いまあるものは  
みんな  
離れていくし  
変わっていく

なのに  
みんな  
自分のもの  
自分の傍にいるものと  
思い込み  
それに  
しがみついているから  
苦しくなるんだよ

自分のものなんて  
自分の思い通りに  
なるものなんて  
何一つないんだよ

離れなさい  
離しなさい

雲のように  
身を  
風に任せなさい

水のように  
心を  
流れに任せなさい

心を  
苦しみの中に  
押し込めないで  
離れなさい  
離しなさい

苦しみを  
楽しみに  
変えられるのは  
あなただけなんだよ

あなたが苦しみから  
離れない限り  
離さない限り  
誰もあなたを  
助けられないんだよ

心を広く  
解き放って  
苦しみから  
離れなよ

できるって

---

できるって

大丈夫だから  
やっごらんよ

わたしはやれる  
必ずできる

そう自分に  
言い聞かせて  
やっごらん

必ずできるから

大丈夫だから  
やっごらん

君なら  
できるって

やってみな

---

やってみな

大丈夫だから

やってみな

君が

それが好きなんだから

勇気だして

やってみな

みんな

応援してるから

安心して

やってみな

色々と

つまずきもあるけれど

失敗を怖がらずに

やってみな

元気を出して

さあ

やってみな

笑顔は内なる強さだね

---

笑顔は いいね

周りの人を  
明るくさせる

笑顔はいいね

悲しいことを  
吹き飛ばす

生きる勇気を  
与えてくれる

笑顔は いいね

自分の過去を  
みんな後ろにやって  
笑顔をつくる

笑顔は いいね

笑顔は  
自分も周りの人も  
みんな元気に  
させるから

笑顔は いいね

笑顔は  
内なる強さだね



ひと息 ついて

---

まあ  
そこに坐って  
ひと息 ついてごらん

イライラしても  
何にも  
いいことないからね

焦ったって  
何にも  
変わらないんだよ

怒っててばかりいないで  
ちょっと坐って  
ひと息 ついて  
心を静めてごらん

ただ坐って  
ひと息ついて  
それから  
ゆっくり呼吸して  
心を下腹の中に  
収めてさ

それから  
また  
歩き出そうね

だから  
まあ

そこに坐って

ひと息 ついてごらんよ

足 出せるかな

---

ねえ 君

足 出せるかな

水たまりがあるよ

泥が跳ねるよ

でも

足 出せるかな

溝があるよ

落ちるかも知れないよ

でも

足 出せるかな

闇が迫ってくるよ

前が見辛くなるよ

でも

足 出せるかな

人としての尊厳を

ないがしろにする言葉が

飛び交っているよ

心が傷つくよ

でも

足 出せるかな

明日が見えなくなつて

足が震えて  
立ちすくむよ

でも  
足 出せるかな

ねえ 君  
どんなに辛くても  
どんなに悲しくても  
足 出せるかな

ひろがれ～

---

ひろがれ～

気持ち ひろがれ～

元気 ひろがれ～

勇気 ひろがれ～

のぞみ ひろがれ～

優しさ ひろがれ～

しあわせ ひろがれ～

いのち ひろがれ～

みんな みんな

空いっぱい

ひろがれ～

打ち破る

---

自分の壁を  
打ち破る

自分の殻を  
打ち破る

自分の弱さを  
打ち破る

自分の心を  
打ち破る

周りの状況を  
打ち破る

自分の生き方を  
打ち破る

とにかく  
自分を  
打ち破る

大事にしてね

---

大事にしてね

あなたの命を  
大事にしてね

あなたの体を  
大事にしてね

あなたの心を  
大事にしてね

あなたの気持ちを  
大事にしてね

あなたの体験を  
大事にしてね

あなたの生活を  
大事にしてね

あなたの日々を  
大事にしてね

あなたの師と友を  
大事にしてね

あなたの時間を  
大事にしてね

あなたの人生を

大事にしてね

全ての縁あるものを

大事にしてね



わるいことしたね

---

わるいことしたね

いやなこと

言ったね

いやな思い

させたね

あなたに

いやなことを

言った人も

いやな思いを

させた人も

そう思っているよきっとね

わるいことしたね

ひとつひとつだよ

---

あなたの目の前に  
沢山の課題が  
山積みになっている時にね

それをね  
あれもこれもと考えちゃうと  
手が出なくなるんだよ

歯を磨いて  
顔を洗って  
トイレに行って…みたいだね

日常の課題をこなすように  
ひとつひとつ  
こなしていけばいいんだよ

人間はね  
多くても  
手は二つしかないんだよ

その手で  
一つのことを  
しているんだよ

だから  
沢山のことを  
一緒には  
出来ないんだよ

どんな時でも

ひとつ ひとつ だよ

弱い方がいい

---

人間

弱い方がいい

体には

病気を抱えている方がいい

他人の傷みが

わかるから

心には

悲しみを抱えている方がいい

他人の傷を

いたわれるから

悲しみに共感でき

慈しみの心で生きている

弱い人間だから

そう出来るんだ

弱い人間は

弱肉強食の競争社会の中では

置いてきぼりにされるけど

でも

僕は

弱い方がいい

弱い人たちが

生き生きと  
生きていける社会を  
作ればいいのだから

それが  
浄土 極楽 なんだと思う

暑さ寒さも彼岸までってね

---

日本には  
すてきな言葉が  
あるよね

暑さ寒さも彼岸まで  
ってね

どんなに  
辛いことが  
続いていても  
それは  
必ず  
終わるんだよね

暑さ寒さを  
我慢しなさいじゃなく  
もうすぐ  
必ず  
終わりが来るから  
そこまで  
頑張ろうって  
自分に  
言い聞かせるんだよね

暑さ寒さも  
彼岸まで

こころは 今日も 晴れ！

---

西の空から  
黒い雲が  
広がって  
土砂降りの雨が  
叩きつける  
日もあれば

朝から  
霧が立ち込めて  
近くのものさえ  
見えなくさせる  
日もあるさ

枝を揺らす  
大きな風が  
吹きつけて  
巻き上がる砂埃が  
行く手をはばむ  
日もあれば

降り続く雨に  
ため息ついて  
首を伸ばして  
窓から空を  
見つめる  
日もあるさ

でもね  
これだけは  
覚えておこうね

どんな日でも

こころは  
今日も晴れ！  
ってね

自分の心に  
声かけるんだよ

こころは  
今日も晴れ！



心あたたまる ことば

---

お釈迦様の教えにね

意味のない

無駄口で

千の言葉を話すより

相手の

心に響く

心あたたまる

一つの言葉を

話さない

というのがあってね

それは

僕にとって

最も難しい

テーマなんだ

言葉はね

言霊（ことだま）というくらい

命をもって

相手に

届いていくんだよね

言葉は

毒にもなるし

力にもなる

だから

相手の心が

ラクになり  
元気になり  
居る力になるような  
心あたたまる言葉を  
話せるように  
なりたいものだよね

かんじ～ざいぼ～さ～つ

あらゆるものを  
自由自在に受け止め  
緩急自在に対応する

そうなりたいと願い  
そうなるために修行する

それが  
わたしの  
観音様

わたしはあなた  
あなたはわたし

わたしもあなたも  
ボウディ・サットヴァ

緩急自在に生きていきたい

わがまましてない？

---

ねえ  
わがまま  
してない

自分の  
いやな思いを  
全面に出して  
我を  
出してはいない

わがままは  
相手ばかりでなく  
自分の心も  
汚していくんだよね

心が  
曇らないように  
透き通った  
あなたのままで  
いられるようにね

ねえ  
わがまま  
してない？

落ち込むこともあるよね

---

落ち込んだって  
いいんだよ

強がって  
粹がって  
生きていてもさ

辛いものは  
辛いし  
悲しいものは  
悲しいんだよ

無理して  
明るく  
振る舞う必要ないんじゃないかな

落ち込むことも  
あるんだよ

落ち込んだって  
いいんだよ

こころの  
やわらかな  
あなたなのだから

こころの  
清らかな  
あなたなのだから

落ち込むことも  
あるよね

だいじょうぶ

---

だいじょうぶ

だいじょうぶ

なんとか

なるって

きっと

うまくいくよ

なんてこと

ないからさ

自分に

正直に

自信を持って

歩いてこうよ

だいじょうぶ

だいじょうぶ

わらっちゃいな

---

わらっちゃいな

辛いこと

苦しいこと

悲しいこと

腹の立つこと

みんな

わらっちゃいな

その中に

のめり込んでいくと

抜け出せなくなるからさ

立ち止まって

一歩下がって

大きな目で

見てごらん

結構

滑稽なことも

多いんだよね

悲劇が

喜劇に見えてくる

だから

一度

自分に襲いかかってくる

艱難辛苦を

他人事のように



わらっちゃんよ

大したことないよ

あんしん

---

あなたといると  
ほっとします

あなたを思うと  
心が温かくなります

あんしんって  
心が安らぐことなんですね

あなたといると  
不安も恐れも  
無くなっていきます

あんしんって  
最高の  
しあわせなんですね

あなたの花を

---

あなたの花を  
咲かせてね

あなたの  
いのちなのだから

あなたの  
人生なのだから

あなたにしか  
できないのだからね

他人の  
まねをしないで  
他人に  
振り回されないで  
他人に押し付けしないで

ただ素直に  
あなたの  
あなただけの  
力一杯の  
花を  
咲かせてね

おなし

---

おなじ

あなたと  
わたしは  
おなじ

鳥も花も  
あなたも  
おなじ

大空も大地も  
あなたも  
おなじ

月も風も  
みんな  
おなじ

わたしは  
あなたと  
おんなじいのち

ありがとう

---

ありがとう

ありがとう

本当に

ありがとう

僕と

同じ時を

生きてくれて

本当に

ありがとう

すきだよ

---

すきだよ  
きみのこと

すきだよ  
きみの真っ直ぐな心

すきだよ  
きみの清らかで  
純真な気持ち

すきだよ  
他人の気持ちを  
我がことのように  
受け止められる  
優しさ

すきだよ  
不正なことを  
正していこうとする勇氣

そんなきみの  
全てが  
すきだよ

あなたのままで

---

あなたのままで  
いて下さい

何も飾らず  
何も付け加えず  
ただ  
あなたのままで  
いて下さい

他人の悲しみを  
我が事のように  
受け止める  
感受性

他人に対して  
慈しみの心で接する  
優しさ、思いやり

泣き虫で  
おしゃべりで  
よく笑う

そんなあなたが  
大好きです

だから  
等身大の  
あなたのままで  
いて下さい

今日に ありがとう

---

今日は  
ありがとう

受け止めてくれて  
ありがとう

応えてくれて  
ありがとう

わかってくれて  
ありがとう

救ってくれて  
ありがとう

手を離さないでいてくれて  
ありがとう

一緒に歩いてくれて  
ありがとう

今日は  
本当に  
ありがとう

今日に  
ありがとう

あなたに  
ありがとう



ちょっと休みなよ

---

疲れたよね

ちょっと休みなよ

自分の心に ムチ打って  
必死にこらえて  
頑張ったんだもの

それは疲れるよ

疲れて当たり前だよ

休んだって  
いいんだよ

休まないと  
心が持ちこたえられないよ

人のことは  
気にしないで  
安心して  
休みなよ

自分の心の  
たまった疲れを  
取ってあげてね

まけるなよ

他人にじゃなく

自分にね

自分が自分にまけてしまったら

僕たちは支えきれなくなるからね

まけそうになったら

僕たちを頼ってくるんだよ

よその誰でもいいから

頼っていくんだよ

それは

まけじゃなく

まけないための

頑張りなんだから

僕たちみんな

あなたのことは

良いところも

弱いところも

みんなわかっているし

だから

みんなあなたの味方だし

みんな

あなたを

支えきるから

大丈夫

だから

どんなことがあっても

自分には

まけないでね

ていねいに生きてる？

---

ねえ きみ  
きみは  
いまを  
丁寧に生きてる？

この時  
この場を  
丁寧に生きてる？

一度しかない  
いまを  
丁寧に生きてる？

自分で  
一つ一つ  
しっかり  
あしあと残しながら  
丁寧に生きてる？

自分の笑顔  
家族の笑顔  
友だちの笑顔  
一人一人の笑顔を  
心に刻み込みながら  
丁寧に生きてる？

明日の子供たちのために  
平和な日本と  
青い地球と  
思いやる心を  
育むために  
丁寧に生きてる？

ぼくは

まだまだけど  
一つ一つを  
丁寧に  
生きたいと  
思ってるよ

あの子はね  
いま  
一人で  
居たいんだよ

あの子はね  
いま  
一人で  
絶えているんだよ

あの子はね  
いま  
一人で  
力を  
蓄えているんだよ

僕たちのいることも  
知っているし

一緒に輪の中に  
入ると  
楽しいことも  
知っているんだよ

でもね  
一人で  
乗り越えて  
一人で  
力つける時期も  
必要なんだよ

あの子には

勿論

僕たちも

だから

いまは

そつとしておおき

きっと

笑顔で

僕たちの前に

現れるから

そつとしておくのも

愛なんだよ

な～む

---

な～むは  
感謝の言葉です

自分の  
利欲のためでなく

自分の  
名誉のためでなく

そんなものは  
みんな捨てて

ただ  
ただ  
あなたに  
感謝の心で  
一杯です

観音様に  
な～む

阿弥陀様に  
な～む

あの人に  
な～む

あなたに  
な～む



全ての命に  
な～む

わたしが  
ここに  
いることに  
な～む

な～むは  
感謝の言葉です

そのままね

---

ぼくね  
ある人に  
いわれたの

あなたは  
あなたのままで  
いいよって

周りに合わせて  
自分を  
作らなくても

背伸びして  
虚勢を張らなくても

卑下して  
自分を  
蔑（さげす）まなくても

いまのままの  
あなたを  
そのまま  
認めて  
そのまま  
生きていけば  
良いんだよって

だから  
あなたも  
そのままね

そのままのあなたが  
好きです

弱いところも  
あるけれど  
素敵なのところも  
一杯持ってる  
あなたが  
好きです

だから  
そのままね

へいき へいき

---

へいきへいきって

声に出して

言ってごらん

あなたを

苦しめているものも

あなたを

追い込んでいるものも

みんな

あなたより

強くもないし

偉くもない

弱いから

偉くないから

そう見せているだけ

弱い犬が

キャンキャンと

吠えるようにね

だから

そんなもの

怖がることは

ないんだよ

へいき へいき

へいき へいき

だって  
それに  
噛み付いていかない  
あなたの方が  
ずっと  
強いんだから

そんなの  
無視 無視

もう一度  
言うよ  
言葉に出して  
大きな声で  
言うよ

せーの

へいき へいき !  
へいき へいき !

## 元気出そうね

---

元気はね  
自分の心に  
えいって  
気合入れて  
出すもんなんだよ

元気はね  
自分の心に  
ファイトって  
呼びかけて  
出すもんなんだよ

年をとっても  
張り切ってる人  
障害があっても  
普通に暮らしてる人  
何があっても  
明るくはつつしてる人

そんな人見習って  
よしって掛け声かけて  
元気出そ！

心が沈んでいる時こそ  
自分の心を  
振り切って  
やー！って  
元気出そうね

いつでも いまから

---

人はね  
いっぱいしくじって  
いっぱいつまずいて  
それでも  
歩いてゆけるんだよ

人はね  
いっぱい転んで  
いっぱい怪我して  
それでも  
笑えるんだよ

いつでも  
いまからなんだよ

しくじったこと  
つまずいたこと  
転んだこと  
怪我したこと  
いっぱいあるけどさ

そんなことより  
いまからなんだよね  
いまからが  
大事なんだよね

なにがあってもね  
その時からなんだよ

だから

いつでも

いまからさ



わたしは ここにいます

---

わたしは  
ここにいます

ちょっと 隠れて  
見えないかも  
知れないけれど  
わたしは  
ここにいます

わたしの声は  
小さすぎて  
聞こえないかも  
知れないけれど  
わたしは  
ここにいます

わたしは  
ここにいますから  
見えなくても  
声が聞きづらくても  
わたしの  
存在を  
認めて下さい

わたしを  
見て下さい  
聞いて下さい

それだけでいいのです

わたしは  
ここにいます

わかりますよね  
わたしの  
わたしの  
観音様

風の中を  
歩こう  
伏せた目を  
あげて

風の中を  
歩いてゆこう  
あなたを  
信じて

あなたが  
くれた  
勇気が  
心の中で  
叫んでる

生きてゆきなさい  
望み  
捨てずに

きっと  
きっと  
いつか  
いい日  
来るから

緑の中を  
歩こう  
明日を

感じながら

緑の中を  
歩いてゆこう  
わたしを  
信じて

あなたが  
くれた  
優しさが  
心の中で  
歌ってる

生きてゆこうよ  
笑顔  
心に

きっと  
きっと  
いつか  
いい日  
来るから

## 自分をいっぱいひらいてさ

---

自分の中に  
閉じこもっていないで  
こころ ひらこ

胸の中にあるものも  
おなかの中にあるものも  
みんな  
あなたを  
苦しめているものばかりだからさ  
みんな  
吐き出してさ  
こころ  
ひらこ

もつと  
もっと  
自分を  
いっぱい  
ひらいてさ

そうすると  
なんだ  
こんなことで  
悩んでたんだって  
思えるって

だから  
自分を  
いっぱい  
ひらいてさ

歩きだそ

日々淡々と

---

そりゃー

生きているんだもの  
いろんなことがあるさ

前が見えなくなって  
立ちすくむことも  
急にハッピーになって  
はしゃぎまわることも

でも  
これだけは  
忘れないで

一番大事なことは  
一番大事なものは  
目の前にあるってこと

だから  
そのことに  
その人と  
いまの日々を  
淡々と生きること

それが  
本当の幸せを  
運んでくれるってこと

しあわせは  
遠いところや  
見えないところに

あるんじゃないくて  
目の前にあるってこと

日々淡々と  
しかも  
情熱的に  
生きていこうよ



うそのないわたしがすき

---

悲しい時は  
わんわん泣いて

辛い時は  
布団かぶって  
寝てしまう

楽しい時は  
声 張り上げて

嬉しい時は  
ピョンピョン  
跳ねて

喜怒哀楽が  
自由に  
出せる

そんな  
うそのない  
わたしが  
すき

やれるだけやってみれば

---

先のこと

思ったら

足も

出ないだろうけど

目の前にある

沢山のこと

考えたら

手も

出せないだろうけど

失敗しても

いいじゃない

傷ついても

大丈夫だよ

やれるだけ

やってみれば

転んだら

起こしてあげるから

やれるだけ

やってみれば

勇気 出して

---

生きていくのは  
苦しくて

立っているのも  
辛くって

心の中は  
悲しみに  
溢れているけれど

でも  
ちょっとだけで  
いいからさ

勇気  
出して！

あなたを支える  
力になるから

あなたの  
心に  
ちょっとだけ  
勇気  
出して！

嘘ついちゃ

駄目

自分のところに

嘘ついて

後ろめたくない？

ごまかしちゃ

駄目

自分のところを

ごまかして

恥ずかしくない？

自分のところに

素直になろ

ところが

晴れ晴れしてくるよ

ところが

広々してくるよ

自分のところに

嘘つかないで

自分のところを

ごまかさないで

自分のところに

素直にね

ちょっとやすみなよ

---

ひたすらに  
歩いてきたんだから

前向いて  
進んできたんだから

ちょっとやすも

力を使い果たすと  
歩けなくなるからね

少し  
英気を養うために  
ちょっとやすみなよ

やすんで  
体力  
気力  
回復させて

それから  
歩き出しても  
決して  
遅くは  
ないんだからね

ちょっとやすみなよ

くじけることもあるさ

---

一生懸命

歩いてても

精一杯に

羽ばたいてても

くじけることもあるさ

くじけたって

いいんだよ

休んだって

いいんだよ

布団に包まって

泣いて 泣いて

朝を迎えて

そして

また

歩こ

精一杯

羽ばたこ

くじけたって

いいんだから

くじけることもあるさ

まあ よしとしよう

---

自分の評価は  
自分でしよう

自分の価値は  
自分で決めよう

間違ったことも  
いっぱいしたけど

失敗も  
いっぱいあったけど

いいことも  
してきたし

あの人も  
喜んでくれたし

まあ  
よしとしよう

まだまだ  
これからも  
いっぱい  
すること  
あるんだから  
今までのことは  
まあ  
よしとしよう



あるきだそ

---

あるきだそ

いっしょに  
あるきだそ

大丈夫だから  
あるきだそ

手をつないで  
歩くから  
あるきだそ

たのしいことも  
いっぱいあるよ

こわいことにも  
ぶつかるかも知れないけれど  
いっしょに歩くから  
安心して  
あるきだそ

あなたの足で  
自分の足で  
あるきだそ

すんだこと すんだこと

---

すんだこと すんだこと

どんなに嘆いても

すんだこと すんだこと

どんなに怒っても

すんだこと すんだこと

どんなに後悔しても

すんだこと すんだこと

どんなに楽しかったことも

すんだこと すんだこと

みんな大切な思い出だけど

いつまでも

それにしがみついてちゃ

だめ

みんな忘れて

新しい明日を迎えようよ

うふふ あはは

---

花たちがお話してるよ  
鳥たちがささやいてるよ  
虫たちがつぶやいてるよ

風が歌ってるよ  
雲が笑ってるよ  
光が踊ってるよ

こころを  
大きく広げてさ  
命の言葉を  
きいてごらん

ほら  
きこえてくるでしょ

うふふ…

あはは…

今日の一日を

---

どんなに

長い人生でも

どんなに

短い人生でも

今日の一日があつてこそ

今日の一日は

二度とは戻らない

朝、目覚めて

今日を迎えられた僕に

今日の一日が

与えられたのだ

明日は無いかも

知れないけれど

今日の一日はある

いまはあるのだ

このことを

解かって

今日の一日を

生きてゆこう

今日の一日こそが

いまの

僕の人生なのだから

やわらかく

---

こころ やわらかく

からだ やわらかく

呼吸 やわらかく

花に やわらかく

風に やわらかく

自然に やわらかく

あなたに やわらかく

わたしに やわらかく

みんなに やわらかく

やわらかく

やわらかく

生きてゆこう

よかったね

---

生まれてきて よかったね

生きてこられて よかったね

あの人に逢えて よかったね

みんなに出会えて よかったね

風を感じて よかったね

花と戯れて よかったね

今日の日 よかったね

よく がんばったね

---

辛かったけど  
よくがんばったね

苦しかったけど  
よくがんばったね

ここにくるまで  
よくがんばったね

子供でも  
青年でも  
壮年でも  
中年でも  
老年でも

その時々  
その時代時代に

誰もが  
悩みながら  
苦しみながら  
涙をこぼしながら  
笑いながら  
精一杯生きている

だから  
あなたに  
贈ります

よくがんばったね

ただ ひたすらに

---

ただひたすらに  
このことだけを  
やり通したい

ただひたすらに  
あなただけを  
愛し続けたい

ただひたすらに  
観音様に  
手を合わせ  
一所懸命  
一ツ所に  
命を懸けて



元気でね

---

しばらく  
あなたと  
会えないけれど

よく食べて  
よく寝て  
無理しちゃ駄目だよ

じゃー  
またね  
元気でね

そうかい そうかい

---

嬉しいことも  
悲しいことも  
みんな受け止めて  
そうかい そうかい

辛いときも  
楽しいときも  
いつも笑って  
そうかい そうかい

そんな風に  
あなたの心を  
受け止められる  
わたしになりたいと  
思っています

そうかい そうかい

しあわせ

---

しあわせは  
状態ではないんです  
いまが  
どんな状態であれ  
その場で  
何か  
ワクワクすることを見つけ  
それを  
遊びに変えていくのです

そのたくましさが  
しあわせを  
作っていくんじゃないかな

しあわせは  
他人が  
与えてくれるものではないのから  
やっぱり  
自分で  
作ってゆくんだね

いまを  
ここを  
しあわせの場にね

いまから ここから

---

思い立ったが吉日

人生、いまがスタート地点

どこからでも始められる

いくつになっても始められる

いまから

ここから

いつも っしょ

---

あなたとわたしは  
いつもっしょ

あなたは、観音様  
あなたは、お大師様

心の中にいる「あなた」

あなたは、お母さん  
あなたは、お父さん

あなたは、……

だから  
いつも っしょ

いつも しずかに わらっている

---

相手を  
一人の人間として  
いたわり  
尊重し  
いつも  
優しい眼差しを  
向けている

欲は無く  
決して怒らず  
いつも 静かに  
わらっている  
(雨にも負けず…宮沢賢治)

この心で生きていきたいよね

きっと わかりあえるって

---

どんなに

離れていても

どんなに

けんかをしていても

顔を合わせて

目をそらさずに

心を込めて

声を掛け合えば

きっと

わかりあえるって

ありがとう

---

僕が  
この世に  
生まれて来ることが  
出来たのは  
有り難いこと

あなたが  
この世に  
生を受けたのも  
有り難いこと

その有り難い  
僕とあなたが  
有り難い人たちや  
有り難い生命たちとの  
縁を繋ぎ  
こうして  
めぐり逢えたのは  
奇跡に近いほど  
有り難いこと

だから  
僕に  
あなたに  
僕やあなたを生きさせてくれた  
全ての人たちに  
全ての生命に  
心を込めて  
お礼を言います



「ありがとう！」