

心がおれそう



にこちゃん

なんかさ

きぶんがおちこんで、げんきがでないんだ。

ひとつのいやだったことがおおきく裾野のようにひろがって、ちいさないやなこと
もまきこんでブラックホールみたいになっている。

このまま、じぶんはどうにかなっちゃうんだらうか。

おおきなブラックホールにのまれちゃうの？

まわりと違う自分

まわりの人たちがなんの不安もなく、楽しそうにすごしているように見える。

そんなときは自分のなかにあるブラックホールが憎らしくなる。

だから、そんなブラックホールにふたをして、元気なふりして
現実をみないように生きてきたんだ。

でも、思い切って自分のブラックホールに飛び込んでみた。
そして、感じてみたんだ。

まっくらな暗い溝

自分の中のブラックホールにおちこんでみた。

そしてら、暗くてまっくらでなにも見えない。

正体がわからない。

わたしの心に影を落とすブラックホールの正体なんて、わからないものなんだ。

いままで、そういうものにふたをしてきたから、さらに正体なんてわからない。

でもさ

でもさ、このままじゃ、いやなんだ。

わたしの中のわけのわからない、ドロドロとはおさらばしたいんだ。

自分の人生になにか一つの小さな夢がみつければ。

どんなに小さなものでもいい。

そうしたら、ドロドロのブラックホールからビューンと抜け出せそうな気がする。

矛盾のなかで

ビューンとブラックホールから抜だしたい。

ずっとそう思っていた。

でも、それも含めて、「わたし」なの。

変わりたいんだけど、今の私も認めたい。

結局は

結局は、ブラックホールの正体がなんとなく、最近わかってきたんだ。

いままで、ブラックホールにふたをして、「変わりたい」とか「今の自分は本当の自分じゃない」、「もっと違う自分になれるはず」と自分を否定してきた。

結局、「今の自分」を少しも受け入れていないから、ブラックホールが大きくなっていったんだ。

だからかわらなくていい

だからかわりたい、と思うのはもうやめてみよう。

いいじゃん、自分に自信がもてなくて、ちいさなことに落ち込んでくよくよしたって。

毎日本当によく頑張っている。

本当に誉めてくれるのは「わたし」しかいないのだから。

自分で自分を褒めちゃおう。

自信いっぱいに見える人も本当は自分に自信がなくてドキドキして、自分を大きく見せているのかもしれない。

だって、わたしだってそうでしょう。

自分の暗いブラックホールをかくすために底抜けに明るいわたしを演じているじゃない？

人の本当の顔は真逆なのかもしれない。

そう思ったら、気持ちがスッと楽になる。

かぎは自分の中にある

このままでいい、と思ったら

なんだか急にいろいろなことにチャレンジしたくなる。

今まで、夢ややりたいことが自分をかえてくれる鍵とおもって必死にそれをさがしてきたけど
このままでいいんだ、と思ったら急にブラックホールに光が差し込んだ。

疲れたら休めばいいし、
無理して元気出すことはない。

自分に自然に生きていれば、そのうち小さな夢も出てくるだろう。
そしたら、それにむかってがんばろう。