

癒しのポエム

loves0070

奇跡

この時間にこの道を通らなかったら。
あなたと逢うことは出来なかった。

この職場に転職してなかったら。
この道を通る事はなかった。

自分の本当にやりたい事がみつからなかったら。
今の職場に転職することはなかった。

今のわたしがあるということは。
今のわたしにつながる道があったから。

そう。
ひとつでも。
違う選択肢を選んでいたら。

今のわたしはここにいなかったかもしれない。

選択肢を1秒でも後に選択していたら。
今のわたしは変わっていたかもしれない。

全ては偶然という奇跡が作りだした。
そんな1つの物語。

今あなたがこのポエムをみて下さったことも。

全ては偶然という奇跡の物語の1つ。

そんなたった1つの奇跡の物語を。

幸せだったと感じれるひとコマを。
少しでも多く、思い出という手帳に
書き足して下さいね。

恋と愛

大好き。
恋してる。
愛してる。

恋愛をする過程で使われる言葉。

「大好き」というのは、特別に心がひきつけられること。

「恋してる」というのは、深くその人を思うこと。

「愛してる」というのは、いつくしみ合う気持ちのこと。

そして「恋愛」というのは、特別に深くいつくしむ心を持つこと。

大好きは、自分が感じた思いを表現した言葉で、
その他の言葉は、相手に対する想いの表現。

心の言葉には「心」という漢字が含まれている。

お互いにいつくしむ心を持ち、
お互いの気持ちを感じ、
お互いを思い合う。

それが、恋愛想感。

あなたは、恋愛想感していますか？

気持ちのトライアングル

トライアングルは素敵な音色を奏でる。

指で楽器の一部に触れて音色を変えたり、
打つ位置によっても音色を変換させることが出来る。

簡単な楽器に見えるけど。
本当はすごく難しい楽器。
音量の調節や、演奏のリズムをつくったりするのは、
熟練を必要とする楽器。

熟練すればするほど。
素敵な音色を奏でるけど。
何も考えず、トライアングルビーターを使って
振動させるだけじゃ、綺麗な音色は出ないの。

人の心も同じ。
素敵な音色に奏でてくれるのはあなたの役目。
わたしはあなたが上手に奏でてくれることで、
素敵な音色としてあなたを癒したい。

だから、粗末に扱わないでね。
トライアングルの形は、
素敵な音色を奏でれるような形をしている。

でも、落とされたり傷つけられるほど、
素敵な音色を奏でられなくなってしまう。

本当は素敵な音色を奏でられるのに。
わたしをどうするかはあなた次第。

もっと。
やさしく。
練習して？

そして。
あなたを癒せる事が出来る音色に。

奏でてね。

ハートのかたち

愛を象徴する形、ハート。
男性と女性の気持ちをあわした形。

半分が、男性で半分が女性。
そう考えてよく見てみると。
涙の形を合わせたものがハートになる。

涙って、実はよく出来ている。

右目から出る涙は、罪悪感や自分へのいつわり、
自分の気持ちをセーブしているときに出る涙。

左目から出る涙は、罪悪感や感情を開放する時に出る涙。

両方から流れる涙は、
意識した事柄に対して自分を落ち着かせる為に流れる。

だから、流れた涙の分だけ、
気持ちが落ち着く。

おちついた分だけ、強くなる。

ハートの形は、そんな二人を強くするために。
二人で協力して乗り越えるために。
二つの涙で作られていると思うと。

ちょっと、ロマンチック。

あなたの涙は決して無駄ではない。
だから、我慢しなくていい。

泣きたいときは、いっぱい泣いて。

落ち着いたら。
一緒にまた、歩こうよ。

青い空の下で

下を向くと雪というダイヤモンドの
結晶がピカピカしてて。

歩いてみると。

つるんつるん。

ちょっと怖いけど、ちょっと楽しい。

そんなダイヤモンドを敷き詰めてくれた
雲の奥には、青い空が見える。

青い色は、人を落ち着かせてくれたり、
冷静さを取り戻させてくれる色。

そんな青い空は太陽の光と、地球の奇跡から出来た色。
地球の大気に含まれている分子には、
太陽から届けられる青い光を散乱させて、
地球全体に広げてくれるの。

だから、地球は青く見える。
太陽があるから、地球が美しく見える。

人の関係も同じ。

あなたがいるから、わたしは美しくなれる。
涙というダイヤモンドを流すことが出来るから、
二人で感動し合える。
あなたの体温という大気があるから
わたしはその暖かさを体全身で感じられる。

ずっとずっと。
わたしの側にいてね。

タイムリミット

明日は何しようかな。
来年はどうなっていたいかな。
10年後はどんな生活したいかな。

まだまだやりたい事はいっぱい。
やれる事もいっぱいある。

たまには家でぼーっとしたり。
友達と遊びに行ったり。
きっちりお勉強やお仕事してみたり。

そんな当たり前な24時間。
自分の人生というタイムリミットはまだ
考えたりする事はあまりなく、
毎日を楽しく生きてる。

自分の時間は長い。
でも。
あの人と一緒に過ごす時間を考えれば。
あと、何日あると思いますか。

なおの祖母は、
もうすぐ90歳になろうとしています。
2年前に、祖父が先に旅立ち、
今祖母はひとりぼっち。

まだ元気になっているけど。
年のせいもあり、認知症が進んでいることを
会うたびに痛感する。

仮に、あと10年。
生きていてくれたとしたら。

祖母は関西に住んでいて、
なおは関東に住んでいるので、

多くて1年に2時間ほどのお正月の時
くらいしか会うことはありません。

なおにとっては10年という長い時間。
でもね。

1年に2時間しか会わないとしたら。
祖母と一緒に過ごせる時間は10年の中で
たった20時間しかありません。
1日も時間は残されていないのです。

たった20時間という中で。
伝えたいこと。
感じてほしいこと。
喜んだ姿を見れること。
全て、実現できますか？

後から悔やむ人は沢山います。
でも、戻る事は出来ません。
たった1度しか来ない今日という1日。

たくさん、たくさん。
振り返れば、納得できる1日であったと思えるように。

大切に過ごして下さいね。

そして。

悔やむことがないように。
今できる事を。
やり遂げて下さい。

あなたの「あの人」は。
あと、何時間一緒に過ごせますか？

春夏秋冬

春。

新しい自分を見つけようと。

新たな1歩を踏み出す季節。

寒さもやわらいで来て、

綺麗な桜をひとめみようと、

一步一步前へ歩く。

新しい道。

新しい風景。

新しい出会い。

一緒に遊びに行った時。

大きな桜の木の下で。

あなたはわたしに告白してくれた。

桜はまだ咲いてなかったけど。

わたし達の花は開花したよ。

サクラソウが咲く季節。

花言葉は、希望・青春の始まり。

わたしたちの時間は永遠に続くように。

深く、胸に誓った。

夏。

薄いファッションを楽しんで。

濃い愛を育み合う。

つないだ手が少し滲むけど。

あなたと一緒にいる事を実感できる。

夏休みもあったりして。

あなたとの思い出作りに懸命なわたし。

たまには喧嘩もするけれど。

仲直りする頃には、

より深くお互いをわかり合えたと実感する。

潮干狩りに行った時、
人が沢山同じ目的で貝を探し、
あまり持ち帰る事はできなかったけど、
思い出と愛情は貝以上の収穫だったよ。

ヒマワリが咲く季節。
花言葉は、熱愛・あなたを見つめる・情熱・輝き
わたし達の恋の花は。
毎日枯れる事なく満開だよ。

秋。
秋といえば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。
わたしたちの秋はちょっと違う。

紅葉の秋。
道が見えなくなる程の落ち葉を踏みしめながら。
俺達の愛を表しているようだかつぶやく彼の姿が可愛かった。

マツタケの秋。
日本でとれるマツタケは数少ない。
それでもあの香りにひきつけられ。
ちょっとリッチな気分になる。
あなたという1本しかないマツタケを見つけたわたし。
もっと幸せになれた気がした。

二人ではじめていった旅行。
温泉から見えるライトアップされた紅葉をみながら。
体も癒され、心も癒され。
こんな思い出というプレゼントをくれた彼を見る度。
紅葉に負けない優しい笑顔を沢山くれた。
わたしも紅葉に負けないくらい。
顔がほてっちゃったかもしれない。

ホトトギスが咲く季節。

花言葉は、永遠にあなたのもの。
あなたが地球に生まれたから。
わたしも生まれてきたんだよ。
来世もあなたについていく。

冬。
雪がしんしんと振る季節。
風邪引かないよう厚着するように。
あなたの雪だるまにもそっとかけてあげた。

二人で暖めあうように。
寄り添うあなたの胸の中。
ドキドキ聞こえるあなたの声。
そんなわたしもドキドキするよ。

ホワイトクリスマスになるように。
てるてる坊主を逆さにつるしたよ。

夜景を見ようと車にのり。
彼のうんちく聞きながら。
暗い夜道を走ってく。
到着したよと声掛けられ。
外に出ると綺麗な夜景。

そんな夜景に見惚れつつ。
彼は空を指差した。
あの星の名前知ってる？とを聞かれ、
何ていうのと問いかけると。
わたしの名前の星だと言われた。

そんなわけないと彼を叩くと。
出てきたのは登録証明書。
わたしの名前と同じ星という証明で、
星の名前をプレゼントできる
スターネーミングギフトというプレゼントだった。

それから毎日わたしの星を見上げながら。
彼と一緒に過ごしている。
笑顔を忘れずに。

胡蝶蘭が咲く季節。
花言葉は、あなたを愛します・幸福が飛んでくる・変わらぬ愛。
2つのわたしが出来た今。
寝ているときも。
あなたが仕事しているときも。
空から、そしてわたしから。
あなたとずっと側にいる。

来世であなたが先に生まれたとしても。
わたしの星は輝いているから。
ちょっとだけ、待っていてね。

サプリメント

食用のサプリメントは、
体を健康にするための栄養性分が入っている。
主にビタミン、ミネラル、アミノ酸。

言葉のサプリメントは、
心を癒すための栄養性分が入っている。

食用のサプリメントと比較してみると。
ビタミンが不足すると、
疾病が起こったり成長に障害が出たりする。
心のサプリメントに含まれるビタミンとは、
笑顔になれるような、楽しい話題。
辛い事を忘れられるような癒しの言葉。

ミネラルが不足すると、
集中力が長く続かなかったり、無気力になる。
心のサプリメントに含まれるミネラルとは、
相手を思いやり、時には励ましてあげる事。
相手の気持ちを理解し、共感する事。

アミノ酸が不足すると、
疲れが取れなかつたり、肌荒れの原因になる。
心のサプリメントに含まれるアミノ酸とは、
今の現状を受け止めてあげる事。
全てを否定せずに聞いてあげる事。

どんな栄養性分が今、必要ですか？ ^^

ハートの器

いろんな人とお話して。
いろんな人と約束して。
時には、裏切られて。
そして強くなっていく。

でも、どれだけ器が大きくなってても。
忘れられない傷は残る。

人には個人差はあれど。
今にも割れそうな硝子のハートを持つ人だっている。

せっかく、人を信じようと思えた時に。
また裏切られたりする。

人の優しさという接着剤がくっつけてくれてるのに。
傷がつけばつくほど割れやすくなる。

何が正しいのか。
何がダメなのか。
わからなくなる。

絶える自分を見せないように。
人と接していると。

強いね。
泣かないでえらいね。
そんな風に言われれば言われるほど。
笑顔になる事さえ苦痛になるときもある。

だから。
器を守ってくれる人。
本当に信用出来る人。

そんな人が本当に出会えたら。
立ち直れるかもしれない。

人という時は人と人が支え合って成り立っている。
時には支える側になったり、支えてあげる側になったり。

そういう人を見つける事は。
すごく難しくて。
もし、見つける事が出来れば。
大切にしてほしい。

あなたにも。
きっと。
友達じゃないかもしれない。
病院の先生かもしれない。

それでも。
見つける事が出来れば。
あなたは立ち直ることが出来る。

だから、あきらめないで。
我慢しなくていいといってくれる人。
きっと。
見つかるよ。

ずいぶん子供だった時の話で。
親戚の家に遊びに行った時のこと。

一人で缶ジュースを買いに行った時に、
ラッキーナンバーが出てもう1本あたった。

それを親に報告したとき、
一緒になって喜んでくれた。

一緒になって喜んでくれることが嬉しくて。
随分月日がたった後に同じ親戚の家に行った時。
また同じ自動販売機でジュースを買った。

今回は当たらなかったけど。
また一緒に喜んでほしいから。
当たったことにしてもう1本買った。

「また当たったよ」
そういうと、前回と同じように。
一緒に喜んでくれた。

そんな風に。
一緒に喜んでくれることが嬉しくて。
それは、大人になってもきっと変わらない。

一緒に喜びあえる人がいたら。
とても幸せなことなんだと思う。

どんな些細な事でも。
一緒に喜べる人がいるのは重要で。
それだけで癒される事だってある。

だから。
何でも。
喜べること。

共有したいな。

親の愛情

友達なんて、どうせ裏切られる。
恋人なんて、どうせ裏切られる。
人を信用しようとしても、どうせ裏切られる。

裏切られる度に、そう思う。
信用すればするほど、
傷ついた時のショックは大きくて。

恋人にあんたなんかどうせ他人だから。
そんな一言をもらうと。
そんなふうに思われてたんだって。
すごいショックを受けたこともある。

いっそのこと、友達なんていなければ良いんだとか。
人なんて誰も信用出来ないって。
思ってしまう。

でも、親はガミガミ色々うるさいけど。
本当に危険な状況になったとき、助けてくれる。
本当にへこんだとき、励ましてくれる。

だから。
親だけは本当に信用出来る。

こんな話をすると。
マザコンwwwとか言われるけど。
別に親とべったりしてるわけもなく。
親のすねをかじってるわけでもなく。
親離れはしてるつもり。

どんなに離れてても。
どんなに電話してなくても。
心配してくれる気持ちは変わらない。

恥ずかしいから本人の前では何も言わないけど。

親にはすごく感謝している。

だから、自分もいつか。

そんな親になれるように。

愛情もって育てたい。

親なんて信用できねーなんて言われぬように。

内心では、信じれる人と思われるように。

そして。

どうせ他人だからなんて言われぬ

恋人とめぐり合えるように。

どんなに裏切られても。

自分は裏切りたくないから。

信用する事からはじめる。

あなたこそ。

信用出来る人と祈って。

天気

ザーザーと雨が降る。
時には強く、時には弱く。

ピカピカと雷が鳴る。
時には近く、時には遠く。

日差しが降り注ぐ。
時には暖かく、時には優しく。

地球も同じで、天気で機嫌がわかる。
怒れば噴火もするし、ストレスがたまれば地震が起こる。

でも。
どんなあとでも、必ず晴れる。

怒り癖がついたあなたにも。
晴れの時は優しいから。
ずっと、ずっと梅雨があけるのを待ってるよ。

その間、行きたい所ややりたい事。
一杯準備しとくから。

わたしのてるてる坊主の気持ちが。
あなたに届きます様に。

妥協

ごめんね、俺が悪かった。
そうだね、俺が間違えてたね。

そうやって。
何度妥協したかわからない位。
同じ言葉を伝えた。

でも本当は。
それは違うでしょって。
心と言う空間の中でいっぱい言ったよ。

衝突は嫌いだけど、嫌いじゃない。
きみの本当の気持ちがわかるから。

本当に嫌いなのは。
すぐに別れようと言うきみの口癖。

幾度となく言われ続け。
自分の意見、突き通してきたよね。

俺の気持ちは何もわかろうとしなかった。
返ってくる言葉は別れようの一点張り。

だからね。
もう、言わない事にしたんだ。
言い合っても一方通行な会話に。
魅力を感じなくなった。

別れるって言われるまえにあやまれば。
言われなくて済む事も知った。

だからもういわないよ。
俺の気持ちは、俺の中だけにするね。
本当の俺は、きみの前ではみせないよ。

そう望んだのはきみだから。

人に合わせるって。
そう意味なのかな？

本当の俺はきみと別れてしまったけど。
形と言う俺はそばにいるよ。

君が望む限り。

でも。
俺はこう思う。

これは恋愛じゃない。
こんなふうに思ってる人。

世の中にはいっぱいいると思う。

そこのあなたも。
そうかもしれない。

ひなまつり

ひなまつりと言えば、おひなさま。

女の子の健康と成長を祝う日。

ひなあられをちょこんと添えて。

ひな人形の前で、我が子を眺めながら。

そんなひなあられには、3つの色があって。

それぞれに意味を持っている。

ピンクは、生命のエネルギー。

白は、大地のエネルギー。

緑は、木々のエネルギー。

それらの地球上のエネルギーをもらい。

色彩から受け取る意味も含まれている。

ピンクは、可愛く、優しい女性的で幸福な子となりますように。

白は、純粹で、切実な子となりますように。

緑は、健康でいつまでもみんなと仲良く調和できるように。

ずっと、ずっと。

我が子の笑顔がみられるように。

大人になった人だって。

自分の親から受けた愛情を。

忘れないように。

そして、幸せになれますように。

幸せになることが。

一番はじめにしてあげられる。

最初の親孝行なのかもしれない。

色から受け取れる沢山のエネルギーをもらって。

愛情というエネルギーをもらって。

みんなみんな。

幸せになろうね。

また明日ね

また明日ね。

この言葉は、その日のお別れの挨拶。

たった6文字の言葉だけど。

色々な意味を持つ。

学校の友人に対してだって使うし。

恋人にだって使う。

時には、入院してる親族に使ったりも。

何気ないこの言葉だけど。

ピグで初めて会った人に、

「また明日ね」という言葉を使うケースは少ない。

少なくとも。

複数回会ってる人に対して使う言葉。

学校の友人に対して使う時は、

また明日も学校で会おうね。

そんな気持ちが込められている。

恋人に対して使う時は、

明日もずっと一緒だよ。

そんな気持ちが込められている。

入院している親族に使う時は、

明日もまたお見舞いにくるよ。

明日も一緒に頑張って早く治そうね。

そんな気持ちが込められている。

同じ6文字なのに。

相手へ伝わる気持ちはさまざま。

その言葉を使う人それぞれに、

色々な意味が込められている。

「またね」という言葉よりも深みがある言葉で、

親近感を感じさせる。

些細な言葉の表現だけ。

そういう所、以外と気をつけて使う。

恋人に頑張っってね。

ってなおはあまり言わない。

頑張ろうねって言う。

これは、いつでも一緒に乗り越えようねという

意味を持たせて使っている。

この言葉を使うことによって。

逢えない時でも、親近感を忘れたくないから。

日本語はとても難しく。

色んな意味を持つ言葉。

あなたは、どんな言葉を大切にしていますか？

いちご狩り

いちごっておいしい。
つつい、パクパク食べてしまう。

いっぱい小さな種があつて。
赤く可愛く染めるいちごちゃん。

いちごのような甘さのあなたの優しさ。
無数にある愛情がつまった小さな種。

わたしは夢中になって。
そんな赤い愛情いっぱいのいちごが食べたい。

一緒に、いちご狩りに行こう。

おいしくて甘い、いちごと。
あなたの優しさと言ういちごを食べに。

倦怠期（けんたいき）

いつも彼と電話する度にドキドキしていた。
いつも彼と逢う度に楽しかった。
いつも彼が外出する時、どこに行くのか気になった。

そんな毎日をドキドキワクワク過ごしていた。

でも。
人間なら誰にでもある病が襲ってくる。
それが、倦怠期。

楽しかった毎日が。
楽しかった出会いが。
当たり前になり、刺激を感じなくなる。

そう感じると、毎日のごく当たり前の生活。
ごく当たり前の彼とのデート。
そんな当たり前が、飽きて来る。

飽きて来た自分を実感すると。
嫌な面しか目に映らなくなるようになり。
どんどん嫌いになってしまう。

時には時間が解決してくれる事もあるけれど。
何かのアクションを起こさない限り、変わる事はあまりない。

倦怠期には2種類の状態があって。
軽度な倦怠期と、重症な倦怠期がある。
重症な倦怠期は、必ず軽度な倦怠期を迎えた後にやってくる。

軽度な倦怠期は、心の軽い風邪のようなもので、
回りの環境の変化等で、閉ざされていた感情の変化に気付き、
自ら治癒することが出来る状態。

重症な倦怠期は、心のガンのようなもので、
自ら変わる事で改善されるのは難しく、
お互いが協力する事によって、初めて乗り越えられる。

どちらにも言える事は。

現状が変わる事。

それは、新しい趣味を持ったり、知らない所へ旅行にいったりと。

今と違うことをする事によって、知らなかった一面が見えるときがある。

また、お互いが頑張る事によって、

お互いを改めて尊重しあえたりして、

新しいドキドキが生まれる。

倦怠期という病は。

いつどんな時何があっても。

お互いを思いやれる気持ちがあるかどうか。

本当に幸せになれるかどうか。

本能的に生まれ持った。

相性を試すための。

心の病なのかもしれない。

以心伝心

言葉として伝えなくても
お互いの気持ちが通じ合う言葉。
それが、以心伝心。

夫婦や恋人、または双子等によく使われる言葉。
そんな特殊能力を奇跡という。

現実には、以心伝心が出来る世界であれば。
言語というものは存在しなくなる。

でも、相手の性格や考え方を、
ある程度理解していれば、
相手の察してほしい気持ちが少しは分かるかも知れない。

恋人や夫婦に関しては特に。
長く付き合ってるんだから、
言わなくても察してよ。

そんな気持ちで、以心伝心を期待してしまう。
その中で現実に期待通りになる事は少なく、
その時は大きくショックを受けてしまうもの。

でもね。
人間には、それを確実に伝える手段がある。
それが、言葉という表現。

電波で届くテレパシーでは、表現することが出来ない
視覚と聴覚を使って伝わるコミュニケーション。

声のトーンやその時の表情、そして内容を
全て総括して感じ取るのが言語という伝え方。

だからね。
大切な事は。

言葉として。

表情として。
表現すれば。

相手にその気持ちが伝わる。

以心伝心出来た時は、素直に喜ぼう。
そして、本当に伝えたい事は。

言葉ではっきり伝えよう。

5感という本能は。
みんな共通なのだから。

呼び名

人は皆、名前を持っている。
それぞれ、親から授かった名前があつて。
色々なあだ名がつく。

人によっては、自分の名前が
気に入る気に入らないあるけれど。
お前と呼ばれるより、本名で呼ばれた方が嬉しい。

下の名前で呼んでもらえると、
なんだか親近感がわく。

この名前の呼び方って意外と重要で。
相手に対しての印象が結構変わったりする。

男性の立場から見て、○○くんって呼んでもらえると、
それだけでその女性の印象は優しそうな心理を得る。
なおだけかもしれないけど...

親が一生懸命色々な意味をもって
つけてくれた名前。

あくまちゃんとかはさすがにひどいと思うけど、
ほとんどの場合は一生懸命考えてくれた、
自分の親というたったひとつの想いがこもった名前だから。

お前なんて呼び方、失礼だよ。
全てを否定しているように聞こえる。

だから、名前の呼び方には気を使っている。

些細な事だけど。
そんな些細な事の積み重ねが。
大切だと思うな。