

A photograph of a beach with waves crashing against rocks under a blue sky. The text is overlaid on the image.

自分のことが
嫌いな人へ

望月さくら

ノアの箱舟

あなたは自分が嫌い？
どんなところが嫌い？
自分の全てが嫌い？
どうしてそんなに嫌い？

どんな時の自分なら好き？
自分のどんなところが好き？

全て考え尽くしたら
全部ゴミ箱に捨てちゃおう

好きも嫌いも
いいも悪いも
全部ゴミ箱に捨てちゃおう

考えをなくしたら

その時のあなたは
ぽっかり浮かぶノアの箱舟
理由のない幸せに溢れた玉手箱

忘れていただけだった
逆さまだったたけだった

私達は今ここで
そう思いっきり幸せだった

幸せに必要なものなんて
そう本当に何もなかった

幸せの場所

認められたかった
認められたら安心できた

嫌われたくなかった
嫌われなかったら安心できた

好かれたかった
好かれていれば安心できた

そう

私の幸せはいつも人の手の中にあった

そしてその幸せは

決して永遠のものではなかった

好きな人

好きな人ができた

どうしたら好きになってもらえるだろう

どうしたら認めてもらえるだろう

どうしたら嫌われないだろう

好きだと言われたら嬉しくて

認めてもらえたら嬉しくて

嫌われなかったら安心で

そう

私の幸せはいつもその人の手の中にあった

そしてその幸せは

もちろん決して永遠のものではなかった

幸せのために

幸せのために

私は認められ続けなければならなかった

私は好かれ続けなければならなかった

だからずっと頑張らなければならなかった

認められたら認められなくなることが不安で

好かれたらいつ嫌われるのかが不安で

だからずっと頑張らなければならなかった

そう

私の幸せは

いつも不安と背中合わせだった

だからだからだから

私はどんなに認められても必要とされても

どんなに愛されても大切にされても

私は決して幸せにはなれなかった

輪の中

小学校二年生の時だった

クラスの先生が小さい紙を配って
好きな男の子の名前を書きなさいと言った

私は、どうしても好きになれない二人の子以外全員のクラスの男の子の名前を書いた

「ねえ、誰書いた？」
そんな言葉が行き交って
私は
自分が他の子達と違うことをしてしまったと気づいた

「ねえ、誰書いた？」
私は何も言えなかった

みんなと違うと思われるのが

すごくすごく怖くて

だからただただ隠すしかなかった

自分のまま？

自分のままでいいなんて
思ったことはなかった

欲しいものを欲しいなんて
素直にいえなかった

そうずっと

小さい頃から

欲しいもの

どうして仕事をするんだろう？
お金が欲しいから？
どうしてお金が欲しいんだろう？
好きなものが買いたいから？

どうして恋人が欲しいんだろう？
安心したいから？
どうして結婚したいんだろう？
一人じゃないと思いたいから？

どうして認められたいんだろう？
どうして好かれたいんだろう？
どうして嫌われたくないんだろう？

幸せになりたいから？

私の欲しいもの

そう、私の欲しいものは全部、私が私の幸せに必要なだと思っているもの

私は幸せになりたかった
私は安心したかった
私は優しくありたかった

だからそのために必要なものがただただ本当に欲しかった

遠い幸せ

大金持ちではなかったけど
生活には困らないだけの十分なお金があった

仕事ではみんなに認められて
やりがいでってそこそこあった

好きな人が好きになってくれた

お父さんもお母さんも元気だった

優しい友達もいた

私は自分が私の幸せに必要なだと思った全てを手に入れていた

それでも私は幸せじゃなかった
それでも私は苦しかった
それでも私は寂しかった

どうして？

いつ認められなくなるのか怖かった

好きな人に嫌われるのが怖かった

友だちに嫌われるのが怖かった

どんなに沢山の欲しいものを手に入れても

私はそれを失うのが怖くて、
決して幸せにはなれなかった

消えない恐怖

私は怖かった

自分が自分で嫌いだから

自分を自分で認めてないから

どんなに認められても

どんなに好きだといわれても

どんなに大切にされても

絶対そんなことはない

きっとみんないつか心を変える、きっとみんないつか去っていく

私は怖くて仕方なかった

幸せに必要なものは何もない

本当に欲しいもの

私が本当に欲しかったのは
人からの愛ではなかった

私が本当に求めてたのは
自分からの愛だった

社会に適応しないといけないと思ったから
人と同じでないといけないと思ったから
私は私をありのまま受け入れてあげることができなかった

自分で自分を否定しているから
私はいつも人から認めてもらうことや
人から好かれることで
自分が自分に創った傷を癒してもらう必要があった

でもケーキが食べたいのにあられを食べても満足できないのと同じように
お母さんに聞いてほしいのにおばあちゃんに聞いてもらっても満足できないのと同じように

私の傷は人からの愛で癒されることはなかった
そして傷ついたままの私は
人からの愛に感謝することさえできなかった
受け取ることさえできなかった

苦しみの原因

私達が苦しいのは
自分が自分を否定してるからだ

自分さえ自分を愛してあげたら
人からの愛を要求する必要もなくなる
傷がなければ癒してもらう必要がないからだ

だから自分が自分を愛してあげられたら
私達は今ここで
無条件に幸せになれる

いい人なんかじゃなくてよかった
優秀な人なんかじゃなくてよかった
出来る子なんかじゃなくてよかった
だめな人でもいいんだった
落ちこぼれだっていいんだった
認められなくてもいいんだった
社会で生きる必要もなかった

私が私を愛してあげれば
ただそれだけで十分だった

自分を愛する？

自分を愛するってどういうこと？

分からなければ

分からない自分を愛すればいい

自分なんか愛することなんてできないって思ったら

そう思ってる自分を愛すればいい

愛が何なのかなんて頭で分かる必要はなかった

愛する理由もいらなかった

ただ「愛そう」そう決めるだけでよかった

そして愛し続ければよかった

大丈夫

分からなくても許せなくても

ただその自分を愛すればいい

大丈夫

私達は愛を知ってる

生まれ変わり

自分を自分で愛したら

その時私達は生まれ変わる

幸せになるために何かを求め

幸せになるために何かをする

そんな今までの自分から

幸せだから何かを与え

幸せだから何かをする

そんな新しい自分へと

私達は生まれ変わる

本当の姿

人に認めてもらえたり欲しいものが手に入って嬉しいとき
私達は誰だって人に優しい

いつもならやってあげないことも
手伝ってあげようかなと思う
いつもなら聞いてあげない話も
今日は聞いてあげようかなと思う

自分が満足していたら
自然と人にも優しくなれる

でもそれは特別な状態じゃない
それが私達の本当の姿

今の自分を認めて愛せば
私達はいつだって
そう
いつだって優しくあれる

環境なんか関係ない
条件なんて必要ない

何もしなければ

自分のままじゃだめだと
そう思うから苦しかった

私はだめな人間なんだと
そう思うから苦しかった

私達がしてきたことは
自分を自分で否定して
自分を自分で傷つけて
そしてそれを人に癒してもらうため
ただただもがき苦しむこと
ただただ求め続けること

でもあなたの人生を歩けるのはあなたしかいないように
あなたがあなたに創った傷を癒せるのもあなたしかいない

さあもう目覚めて
今生まれ変わろう

私達は
幸せの中に漂う風

何もしなければ
ただそれだけで幸せだった

新しい始まり

考えたこともなかった

全てが逆さまだったなんて

考えたこともなかった

求めないでいることなんて

今ここにいる自分をただただ受け入れ愛すること

否定するのをやめること

必要なのはそれだけだった

自分を否定しているから

人を否定してしまう

自分を大切にしていないから

人を大切にすることができない

自分の気持ちを聞いていないから

人の気持ちを聞くことができない

自分を受け入れ愛すれば

人も受け入れ愛してしまう

自分を大切にすれば

人も大切にってしまう

自分の気持ちを聞いてあげれば

人の気持ちも聞いてしまう

そうすれば

人は変わり

世界は変わる