



# 私の存在



orange

## 見つけたしあわせ

---

ずっと落ち込んでいても仕方ない。  
自分から見つけなきゃ。小さな喜び。  
願っていると見つかった。

私のかわいい子供達。  
お兄ちゃんと妹の会話。

お兄ちゃんの大好きなたい焼き。  
でも妹は嫌い。だからお兄ちゃんのみだけ買った。  
妹のおやつはうちにあるおせんべいにしよう。

お兄ちゃんがおいしそうにたい焼きを食べている。  
それを見て「欲しいな」と妹が言った。  
絶対に私になんてくれないお兄ちゃんは、あっさり「いいよ」と  
妹に一口食べさせる。  
「もっと、もっと」と妹が言う。  
「もっと？」とお兄ちゃんはまた一口。  
結局、何度か繰り返し、お兄ちゃんはたい焼きを妹に半分食べられてしまった。  
妹には断れないお兄ちゃん。  
もう一個買えばよかったね。ごめんね。

お兄ちゃんは少しかわいそうだったけれど、二人のやり取りを見て  
なんだか気持ちがほのぼのする。

私はこの子達のママなんだ。

## 気持ちのすれ違い

---

私があなたのためにしてあげられるところはなんだろう？

言いたくても言えないこと。

どんどん、かみ合わなくなっていく。

気づいて欲しいって心で訴えているけれど

やっぱりわからないよね。

だから私は見守るしかない。

あなたが正しい道へ進んでくれるよう祈りながら。

いつも私があなたの心の中にいないと知りながら、

そばにいるのはちょっとさびしいけれど....

がんばってね。

## ようやく春

---

春は新しい出会いの季節でもある  
今まであまり話さなかったあの人も  
あるきっかけで仲良くなったりする  
気が合えばどんどん仲良くなれる

春は人と知り合うチャンスの子節  
長い長い冬眠から目を覚まし  
外へ出かけてみようかと思った

## あきらめること

---

もし自分のことをわかってもらえなかったら？

何度かは挑戦する

それでもだめならあっさりあきらめたほうがよい

そして別の方向に目を向けてみる

すると明るくなってくるのだ

とにかくダメと思ったらすぐに身を引くこと

一歩引いて考える そこに固執しないこと

それがカッコイイ

## 必ず運気は上昇する

---

一体どうしてこんなにツイテナイの？

思えば思うほど悲しくなる

自分が暗い わかっている

でもいまがどん底だと思ってやってくしかない

そのうち必ず転機がおとずれてよい出来事があるから

## 価値観

---

自分にとって価値のあるもの、ないもの。  
ひとそれぞれ違う。

じぶんにとってどうでもいいことでも相手にとっては重要なことがある。  
もちろんその反対も。理解しあうことは難しい。分かり合おうだなんてきれいごと。  
どうしても受け入れることができないのは誰にでもあるのではないだろうか。  
それは仕方ない。別の方法で解決せねばならない。

人と人が理解しあうのに必要な手段のひとつとは『駆け引き』である。

# 旅

---

旅してみたくになったら？

全て忘れて、たまには遠くへでかけてもいいんじゃない？

自分を忘れて、行きたいと思う場所へ。

何もしなくていい。ただ、心が休まれば。



## 上品に生きる

---

私はいつも損するタイプだ。  
なぜならはっきりとものを言えないし、断れない。  
話すより聞き役。自分のいいたいことを思うように  
言えなくてイライラする。

だったら……。いっそのこと相手に譲ってしまえばいい。  
自分からはでしゃばらないで、一歩さがって遠慮する。  
これじゃあ自己主張のない人間だ。

でも考え方を変えてみたらそうでもない。

品格を保つことを忘れない。古風なひと。  
上品に生きよう。

## 旅にでた

---

誰にも知らせず旅に出た。何も考えずに電車へ飛び乗って行きたい場所へ行く。  
すると意外にも体は行きたい方向へと動いて行くものだ。昔楽しかった場所。  
思い出がたくさん詰まっている。何度も来ている場所だから安心だ。やっぱり落ち着く。  
過去に逃げるのはいけない？でも原点に帰ったと考えたらよいのではないだろうか。  
今の自分がリセットされてよい解決策も見いだせるだろう。そうして気分も意欲も上昇する。  
私は何もしていない。  
思い出の場所が私をそうさせてくれたのだ。

## 疲れた自分

---

少し疲れてしまった。

そんなときはゆっくり休んでよい。

自分に厳しくする必要はない。無理をすればするほど悪循環になる。

自分のことが好き？自分自身に問いかける。

「好きなはずがない」というのが私の答え。

八方美人で、意見も言えなくて弱い自分。大嫌い。

でもね、結局最後はみんなひとりだから。自分を守ってやれるのは自分だけ。

信じて歩いていけば必ずよいことが起こるよね、きっと。

立ち直りたくて。

---

自分は何している時間が一番楽しい？癒されるのか？

楽しもうなんて気分にもなれないときもある。

それでもやっぱり閉じこもってちゃだめとどこかから聞こえてくる。

そうか、じゃあ散歩にでも出してみよう。

すると、意外にも気分がすっきりしてリフレッシュできる。

落ち込みの状態から希望が湧いてきて、「こうしてみよう！」なんてやる気がでてきたら大成功なのである。

とにかく自分が一番楽でいられる方法を見つけて。

好きなことをして、好きなものを食べて。食べたくなければ無理に食べなくたっていいんだから。

何でも自分で決める。他人になんて振り回されない。