

少し休もう

須堂颯斗





公園で子供達が笑い声を上げながら追いかけてっこしていました。

本当に楽しそうに、全力で走って。

子供の頃、遊んでいて夢中になりすぎた為にケガをした事がある人は少なくないはずです。

いつの間にか何気ないことを楽しめなくなっていないませんか？

楽しんでいても、苦しんでいてもいろんなことを言う人はいます。

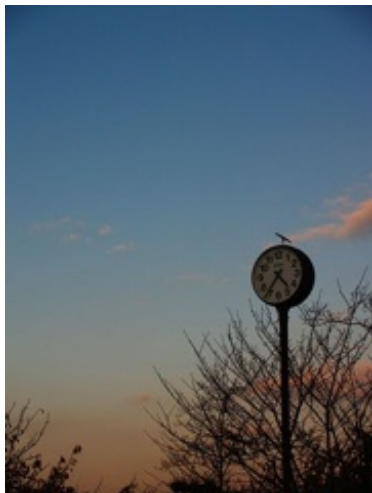
でも、それが真実だとは限らない。

たいていその人が自問自答しているだけだったりする。

子供の頃のように些細な事を心から楽しめたら、あなたの笑顔はもっともっと輝くはず。

一度きりの人生なんだから、とことん楽しんじゃっていいんですよ。

独りの時間



大切な何かをなくした時、悲しい別れが訪れた時、とてつもなく寂しくなる事があるだろう。

その時はどんなに辛くても、それは永遠のものではないことを後で知る。

自分の中の自分ととことん向き合う時間だ。

そうして、新たに出会うものを大切にするための準備をしていくのです。

上を見上げる



気分が沈みがちな時こそ顔を上げてみて。

眩しい太陽の光や空の青さに少なからず救われ、足元の影も目に入らなくなるだろう。



どんな人にも備わっていて、正念場で多大なる力を発揮する才能は自分を信じること。

心の声に耳をすまして、自分に誠実に生きていけばいくらでも伸ばしていける頼もしい力だ。

それさえあれば、流されることなくしっかり歩いていけるさ。

泣く子は育つ



『泣く子は育つ』ということわざがあるように、泣くのは全然恥ずかしいことじゃないから。

言葉に出来ない、どうしようもない思いが溢れだしてきた時は、解放してあげてください。

思いっきり泣き叫んでいいんです。

そんなになるまで一生懸命生きてきたのだから。

大切な人がその姿を見たら、必ず受け止めてくれるから。

どん底に落ちたような気持ちだったとしても、涙が止まる頃にはその中で出来る何かがきっと見えてきます。

泣くことで成長するのは子供だけの特権ではないはず。

そうして顔を上げられるようになったら、楽しい時に心から笑えるあなたがいるだろう。

僕たちだけが持つ道具



人が生まれながらにして与えられたもの、それは言葉。

動物や植物にはない、恵まれた道具だ。

感謝しつつ、使おう。

諸刃の剣とならないように。

伝えたいことはきちんと言葉にして伝えよう。



人に左右されたり、常識に流されるのはとても悲しいこと。

その時は楽にやり過ごしたつもりでいても、本当に大切な判断をしなければならない時に自分では何も決められなくなる。

今の人生はあなたが選択してきた事の積み重ね。

どんな事であっても、いつも自分の意思で選ぶ大切さを忘れないようにしよう。



あなたに起こっている様々な出来事は今まで選んできた事がかたちになったもの。

信じられないくらいラッキーだと思う事も、たとえ意にそぐわないような事であっても。

どんな事も過去から未来に繋がっている。

だから流されるという選択だけはしないでほしい。

大切な人生だから、自分の意思であなたを生きることが自分に対する最高の慈しみになる。



一日の終わり、眠る前に鏡を見て微笑んでみよう。

人間の皮膚は最後にした表情を形状記憶する性質があり、続けていくうちにいつも自然な笑顔でいられるようになるのだという。

笑顔でいることはきっとあなたに幸せを運ぶ。

そして幸せまでも自分の中に形状記憶してしまおう。



消えてしまいたいような気持ちに駆られる事があるかもしれない。

でも、それはきっと幸せがどんなものか知っているからだ。

その幸せがまた巡ってくる前にあなたがいなくなってしまうたら、それによって笑顔になるはずだった周りの人達の幸せをも奪う事になる。

何より、その人達はあなたがいるだけでありがたく思ってくれる、そんな人達だ。

人知れず苦しんでいても、一人で生きてるわけじゃないことに気づいて。

目に見えない愛の輪の中にあなたはいるんだよ。

少し休もう

著者 : HAYATO

<http://hayato-sudo.cloud-line.com/>