

蒼い夜空と信じる言葉



おかだ いと

ありがとう

ありがとう

この短い言葉が 多くを救う

ありがとう

この短い言葉に 助けられる

人に感謝する気持ち

自分に感謝する気持ち

すべて この言葉に 含まれている

ありがとう

いつもこの言葉を 忘れない

自分一人で 生きているんじゃない

今日も ありがとう

笑顔

あたたかい あなたの手に触れると
わたしの気持ちまで あたたかくなる

その笑顔 わたしを見つめている目
わたしの気持ちまで あたたかくなる

このときを夢見ていたの
このあたたかい気持ち

どんなに苦しいときでも
その笑顔忘れずに ここまで来た

あなたの笑顔があるから
わたしも笑顔でいられるの

いつまでも二人で 笑顔でいようね
きっと 幸せになれる

私らしさ

大切にしたい 私らしさ
変えていきたい 私らしさ

わたしのお気に入りのもの
好きなものに囲まれて暮らす幸せ

本当に好きなもの 少しだけ
一生付き合っていける ものたち

こんなところに私らしさが 出ている

ものの考え方は 毎日変わっていく
好きな言葉に囲まれて暮らす幸せ

本当に好きな言葉 少しだけ
一生付き合っていける 言葉たち

大切にしたい 私らしさ
変えていきたい 私らしさ

自然

おひさまの光を 浴びた
ほんわかとした 安心感
おひさまの香りを 吸った
あたたかい 安心感

人は自然と共に生きている

川のせせらぎを聴く
心が洗われる 清涼感
川にそよぐ 優しい風
やわらかい 清涼感

人は自然と共に生きている

苦しみ 悲しい時間
自然に心をゆだねてみるのもいい
自然はわたしと一体になれる

小さな出来事

ありふれた日常の中で感じたこと
ほんのささいなことでも見逃さないで

小さな出来事が あなたを幸せにしてくれる
その小さな出来事を見逃さないで

今日あった嬉しいこと
それはそれでいい
でも 気づいてほしいのは
小さな出来事

その中にいろんな意味が 込められている
その中にいろんな指針が 込められている

幸せになれる魔法
あなただけでなく まわりも 幸せになれる
そんなことを 見逃さないで 伝えて

大切なこと

時には 自分の思いを貫くことも必要
時には 相手の思いに合わせる事も必要

一番大切なのは 自分の心
自分が何を思い 何を感じているか

思い通りにいかないときもある
想いが叶うこともある

一番大切なのは 自分の心
信念を持って行動すること

流されず
自分の意見を持つこと

でも 相手の心を考えることも 必要
自分中心に 生きていくことなんかできない

自分 相手の心を汲み取ることが必要

写真

今 あなたのいるところの 写真を見た
ここで 呼吸し 動いているんだ

わたしは そこがどこか わからないけど
そこを見て 触れて 感じている

今 わたしのいるところの 写真がある
ここで 呼吸し 動いているのよ

あなたは そこがどこか わからないけど
それを見て 触れて 感じている

つながっている 一枚の写真

あなたの目 わたしの目
見たことで 心 つながっている

時間

何ものにも しばられない
こんな時間を 過ごすなんて ひさしぶり

この解放感 この爽快感
そして この夜の時間

私の本当の魂が 解き放たれる
自由って こんなにいいものなんだ

わたしはわたしの時間を使える
自由に そして 気ままに

何ものにも しばられない
こんな時間を 過ごすなんて ひさしぶり

何だってできる 今ならそう思える
とても幸せな時間
特別な何かにつかおう

あなたといたい

こんな楽しい時間

あなたといたい

こんな幸せな時間

あなたといたい

一緒に となりで 笑いながら

そして お酒もちょっとは飲んで

ただ 一緒にいたら それでいいの

ただ そばにいたら それでいいの

それ以上 求めない

こんな時間を共有できたら 幸せ

二人で過ごせる この時間

こんな楽しい時間

あなたといたい

こんな幸せな時間

あなたといたい

間違えたって

間違えたって いいやん
いつも完璧でいる 必要なんてない

肩の力を抜いて
もっと楽に生きて

失敗することもある
それでもいい
そこから学ぶこともある

肩の力を抜いて
もっと楽に生きて

失敗したって 笑えばいいやん

間違えたっていいやん
いつも完璧でいる 必要なんてない

おつかれさま

感謝しよう

今日一日 頑張って 働いてくれた
自分の手と足に

今日一日 支えてくれた 手と足
もちろん 心にも

夜 寝る前に マッサージして
「今日も 一日 おつかれさま」

感謝しよう

今日一日 頑張って 働いてくれた
自分の心に

夜 寝る前に 自分に安らぎのひと時を

「今日も 一日 おつかれさま」

自分に感謝することで

明日も 生きていける

見守る

見守るという 愛の形

そういう愛の形も あってもいいんじゃないかな

逢いたい 話したい

無理なこともある

遠く 離れていても

あなたのこと 想って

この気持ち 大切にしている

伝えたい 声に出したい

無理なこともある

見守って 支えて

あなたへの愛を 胸に秘める

遠く海原に広がるような 大きな愛で

季節の言葉

季節の言葉

日本の言葉

とっても優しい表現がある

日常のささやかなこと

美しい日本語の表現がある

毎日 自然の変化に敏感になり

季節を感じてみる

美しい日本語の表現がある

わたしたちが忘れてしまいがちな

やさしい言葉が教えてくれる

それに触れるだけで やさしい気持ちになれる

やさしい気持ちから 愛が生まれる

方法

ありがとう
いつも見守ってくれて
ありがとう
いつも助けてくれて

この感謝している気持ち 伝えたい
今は こうするしか方法はないけど

あなたがいるだけで 安心する
あなたがいるだけで 落ち着く

どれだけあなたの存在に 救われているか
あなたは知らない

だから あなたが苦しんでいる時
ちからになりたい

この感謝している気持ちを 伝えたい
今は こうするしか方法はないけど

遠くへ行かないで

時々 ふと あなたが
遠く離れていってしまう気がする

いつも こんなに そばに感じているのに

だけど 同じ人間
同じ空の下で 生きている

寂しいとき もちろんある
嬉しいとき もちろんある

遠くに感じてしまう あなたを
わたしは心強く持ち 揺らがない

住む世界が違うけれど
同じ人間
同じ空の下で 生きている

香り

香りは幸せにしてくれる
生活を豊かにしてくれる

ほんのり 香ってくる 香り
力強く 香ってくる 香り

どちらも 強弱があり
めりはりがある

心が生まれ変わる
いい気分転換になる

ほんの少し 生活に 香りを加えると
毎日の生活が 変わってくる

いろんな香りを とりいれて
少しずつ 変わっていこう

何も考えず

心が いっぱいいっぱいになって 苦しい時
どうしたらいいの
何も考えず 何も感じたくない

好きな音楽を聴いて
好きな香りを香って
頭の中を からっぽにしたい

無の心を 大切にしたい
浅い眠りについて
時間が過ぎるのを 待ちたい

何も考えず 何も感じたくない
何もしぼられず 何も見ないで

時間が過ぎて 心落ち着くことを 信じてる

生きる目的

遠くにいても 近くにいても
あなたといれることが 幸せ

やっぱり 同じ空を見上げていたんだ
やっぱり 同じ地面に立っていたんだ

ささいなことかもしれないけど
わたしにとっては 幸せなこと

もちろん あなたは わたしを 知らない

夢は一步一步
近づいていっている

目的を見失わず 歩いていこう
あなたがいるから がんばれる

あきらめないで

辛く 悲しいことがあっても
あきらめないで

そんな時は 時間が過ぎるのを 待って
寝てもいいし 映画を見てもいい

時間は 問題を解決してくれる
あきらめないで

今は 辛くて 悲しいけれど
その気持ちにひたってもいい

やがて 時間が忘れさせてくれる
あきらめないで

前へ 歩いていける
大丈夫
今は 辛くて 悲しくても

満月

満月

雲が流れていく

満月が 雲に覆われる時

雲が虹色に光る

この満月を眺めていると

心まで 洗われる

辛いことが 雲のように 流れていく

満月の光を全身に浴び 月光浴

満月の光を全身に浴び 都合よく

辛いことを 忘れたい

心が すがすがしくなる 満月

あなたも見ているかな