

ありがとう



ある日 とつぜん 私の心が変わっちゃった

ひとの言葉が心に入ってこない

ひとが何を言っているのかわからない

ひとが怖いよ 目がつり上がっちゃう

料理もつukれないよ 味もわからない

お腹もすかないよ

簡単な計算もできないよ



私 見た目は変わらないらしい…

助けてよ

頭の中が整理できない

大きな声に心が震える

怖いよ 心がドキドキしている

どうすればいいの？

どうしたら良くなるの

私をひとりにしないで

誰かそばにいて



みんなが 私をいじめているように思える

私を嫌がっているように思える

言葉に反応して顔が変わってしまう

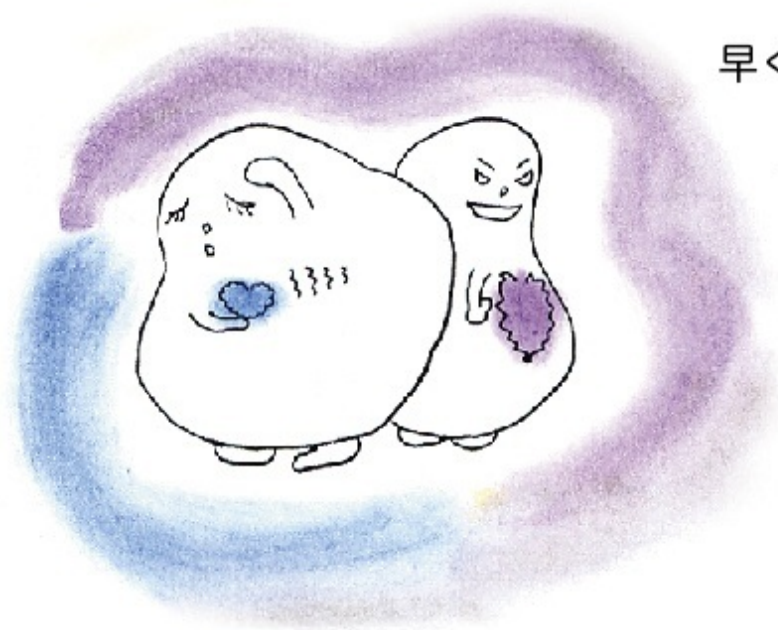
自分を守るのが精一杯 言われたことをはね返す

何をやっているのか自覚がないの

自分 どう付き合ったらいいの？

ただ うずくまっている

暗い穴の中から早く出たいよ



早く

早く

早く

私 私にもどりたい

私の笑顔はどこ 今までの私はどこ

私は誰

何もできない これが私

何を言いたいのか

何を言っているのかわからない

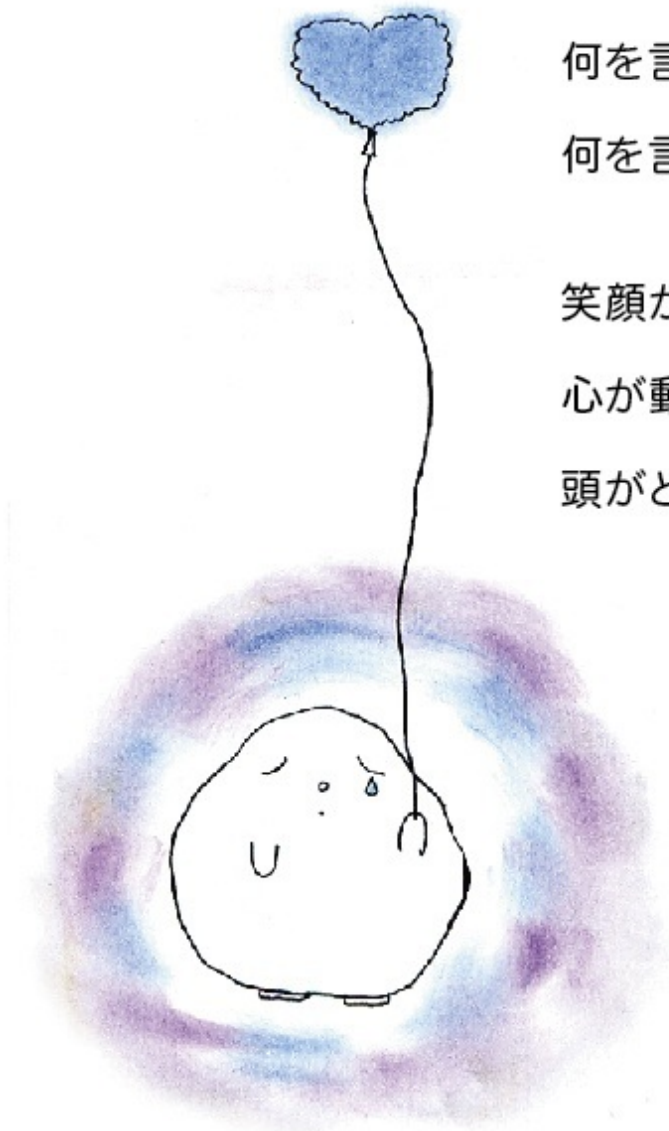
笑顔がひきつって戻らない

心が動揺すると

頭がどこかへ飛んでいってしまう

どうしたら どうすれば

いいの……



ちょっとやさしい言葉に 泣いてしまう

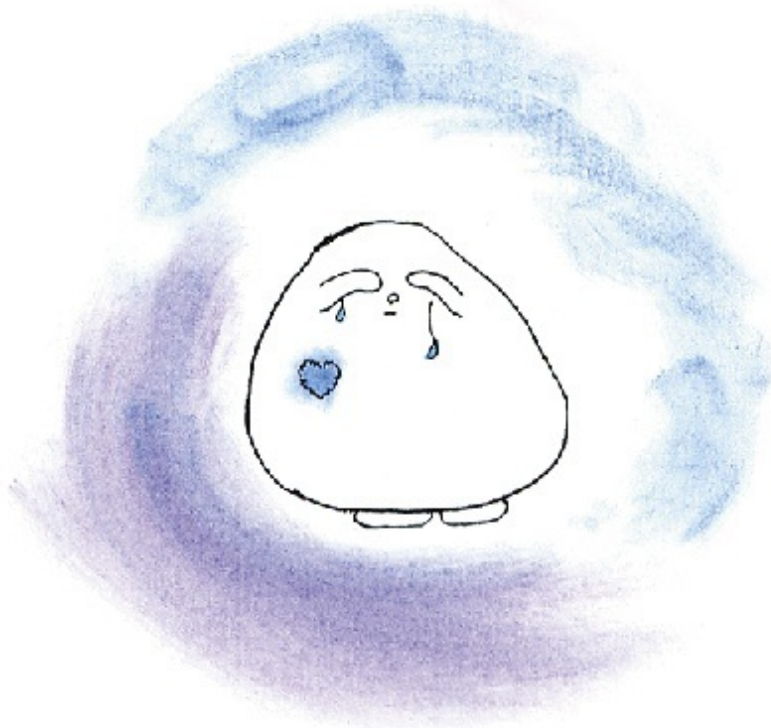
どうしたらいいのかわからなくて

悲しいの 泣きたいの

自分を支えてもらえないから

抱きしめてほしいの 甘えたいの

今の私も私なの



友人がニコニコしながらやってきた

過去の 辛かったこと 苦しかったことが

私の口から出て たくさん話を聞いてくれた

少しずつ心が和んできて

心の中に暖かいそよ風が吹いた

友人は きっと良くなるから大丈夫と言ってくれた

だいじょうぶ？

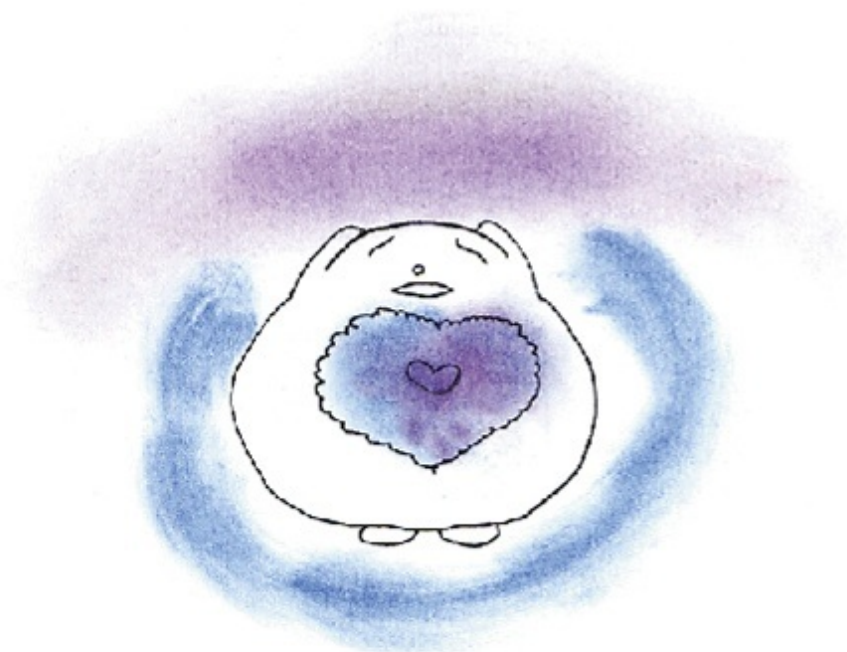
だいじょうぶ？



ひとりになると また苦しかったこと 辛かったことが  
鮮明に大きくふくらんで 怖くって動けない  
心が動かないと 体も動かなくなるのかな

心の消化不良なのかな  
オーバーヒートなのかな

自分の中に 私を否定している もう1人の私がいる





また友人が来てくれた

私の話を ふんふんそうと 聞いてくれた

私はどうやら前と同じ話をしているらしい

友人もいろいろな話をしてくれた

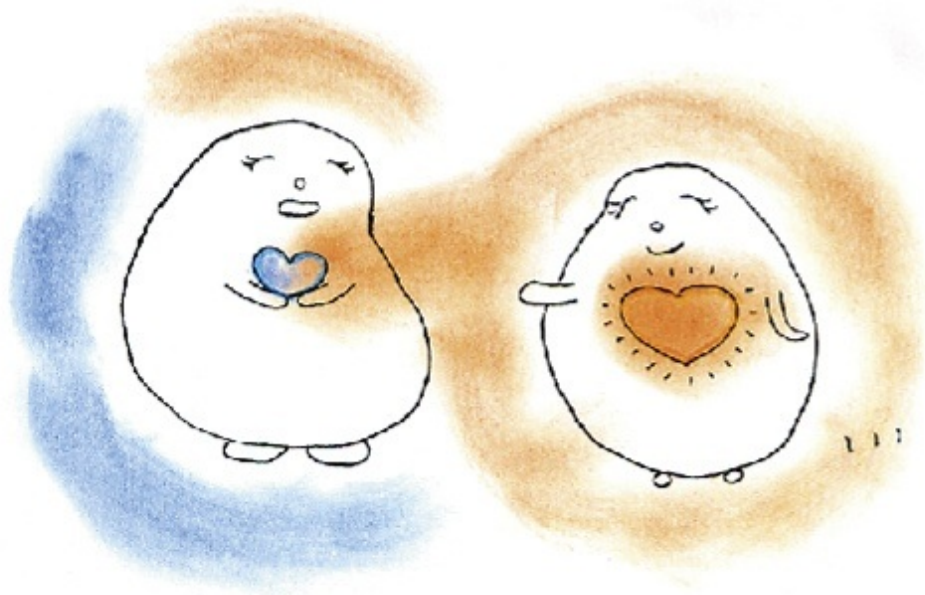
私はその時はわかったつもりだけれど

何を話してくれたのか 覚えていない すぐに忘れる

言葉が心に届かない 頭の上を通り過ぎていく

友人は きっと良くなるから大丈夫 と言って

ニコニコ笑顔で帰っていった



自分を否定している 私と

もう1人の 私

何もできなくなった私を もう1人の私がなぐさめた

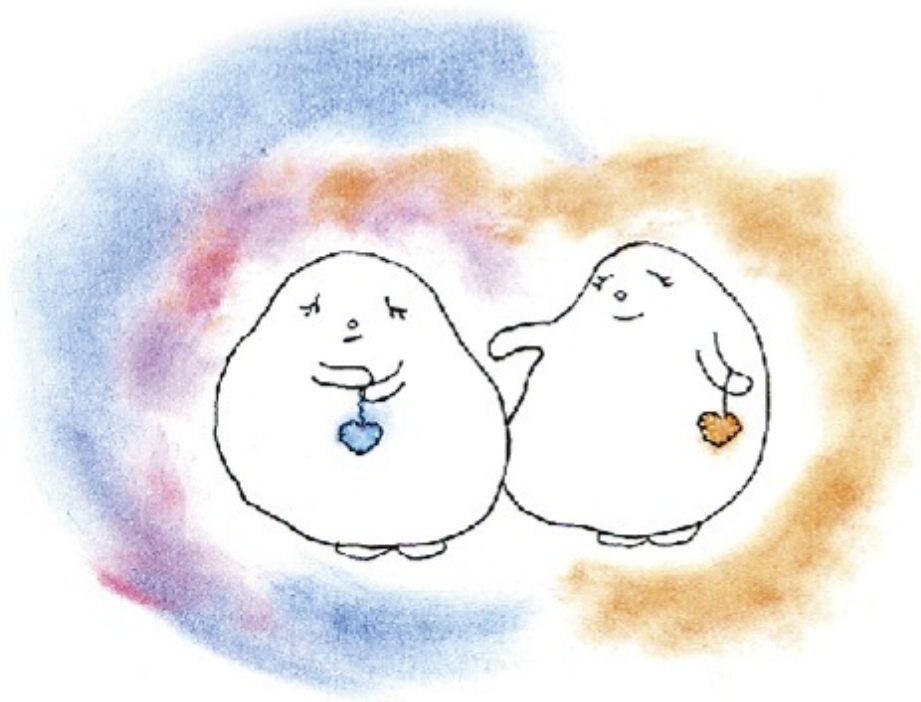
今までがんばってきたよね

少し立ち止まってみたら

今まで出来たことができなくなった 私も 自分だから

私は良い人だと思っていたけれど

今の私 どう見えるのかな



心が病んでいても 生きている  
生きるのが嫌になっても 生きている

人が生きるって書いて 人生  
人生これでいいんだ  
本当？ これで いいのかな？  
うん きっと これでいいんだよ

少しだけ歩く 歩く 歩き出す



逃げていないで もう一度 自分の心を見つめてみた

どうしたいの？ どんな顔でいたいなの？

どんな自分になりたいの？ 自分に問いかけた

自分になれるかな…

肩の力をぬいて あせらないで 今はできなくてもいい

でもいつかは自分で じぶんを助けなければ 先に進めない

進みたい 進んでいこう



自分の 好きなところと 嫌いなところ

ぜんぶ自分

ないものねだりや 不平不満

逃げるのは やめてみる

少しずつ 受け入れてみる

自分じゃないみたいだけれど

私は 生きている



鏡に向かって 笑ってみた

無理矢理 笑ってみた

顔がひきつっているけれど 笑ってみた

家族に何も言わないで 笑ってみた

そしたら笑顔が返ってきた

心も一緒に笑えると もっといいな

きっと 心も笑えるようになるよね



あ、また いやな過去を思い出しているよ

顔が曇っている 笑顔 笑顔 心を静かにして笑ってみて

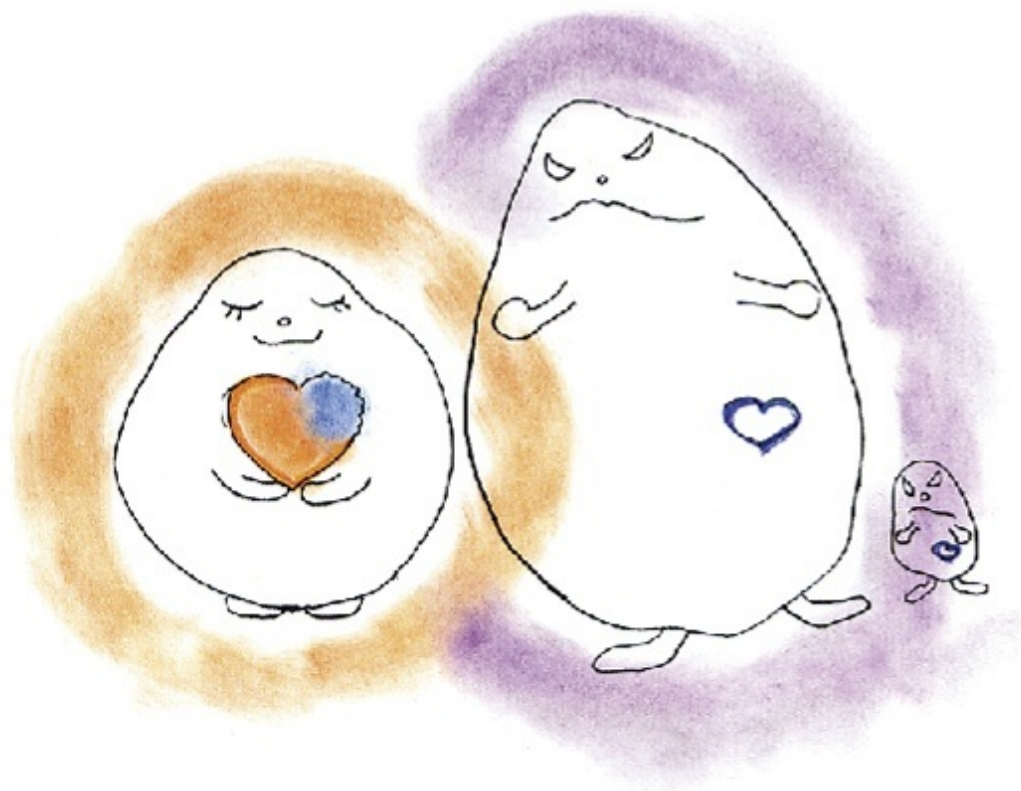
あ、この人 大きな声で怒っている

なれなきゃ ドキドキしない怖くない

私の心は 大丈夫 大丈夫 冷静に 冷静に

怖い顔 大きな声 キツイ言葉

心が震えそうなときは そっと避けてみる



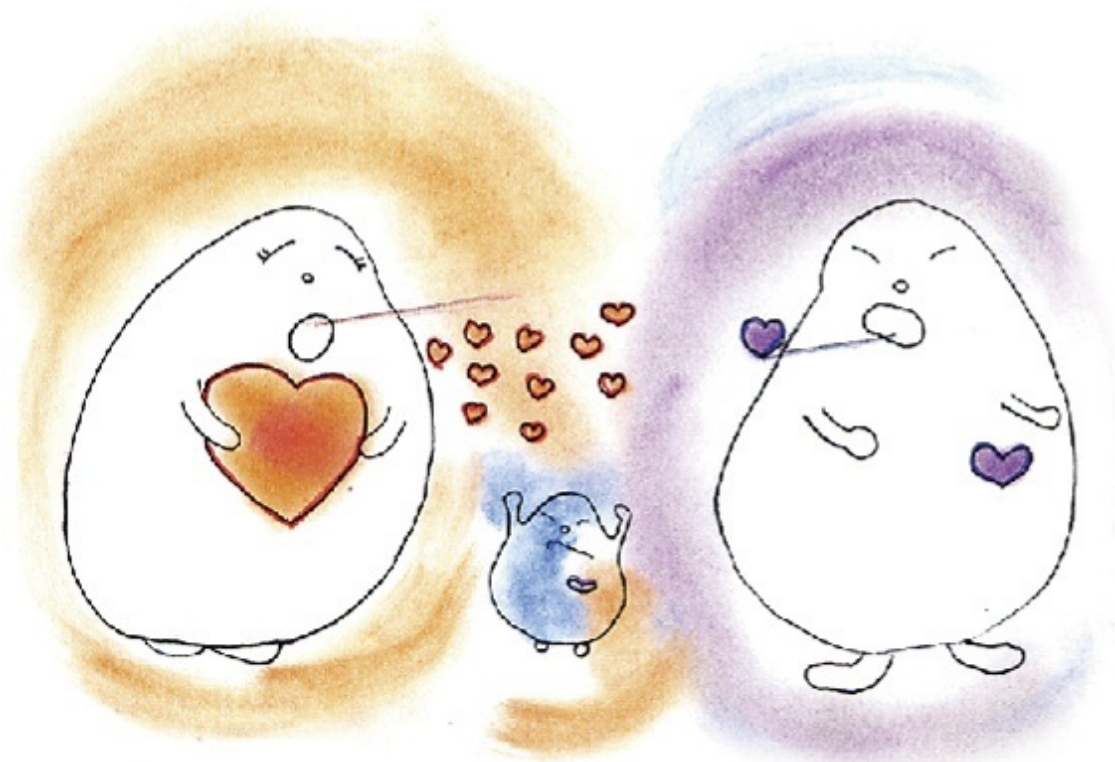
ひとの言葉 表現はいろいろ みんな違う

何を言っているの？ 何を伝えたいの？

ん、こういう意味かな こう思って言っているのかな

こう言いたいのかな

ああ嫌だ あれこれ考えていたら 疲れてきた





過ぎた日の 辛い 苦しい話をすると  
人は楽しそうじゃないね  
なるべく 話さないように気をつけていく

今の私 何か話せるかな  
話題がない ピントがずれてる 会話が續かない

いつか 人と楽しい話がしたい  
いつか できる きっとできる



話をしている そうだね と言えるようになった

今までの私 我を張っていたのかな？

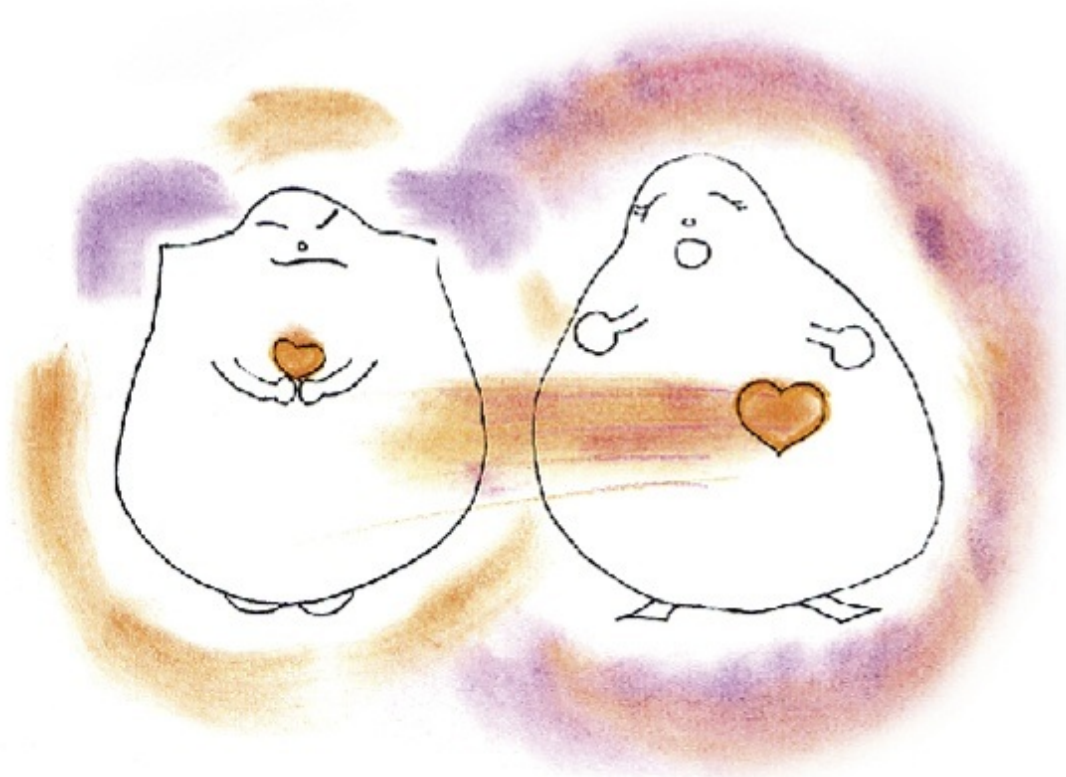
そうだね そうなの そうだよ

本当にそう思う よくわからない

でも人は気持ちよさそうに たくさん話をしている

黙っているのは ちょっと苦しいけれど

今は黙って聞いてみる



ひとの価値観って何なのかな 常識って何なのかな

みんな自分を基準にして計っている

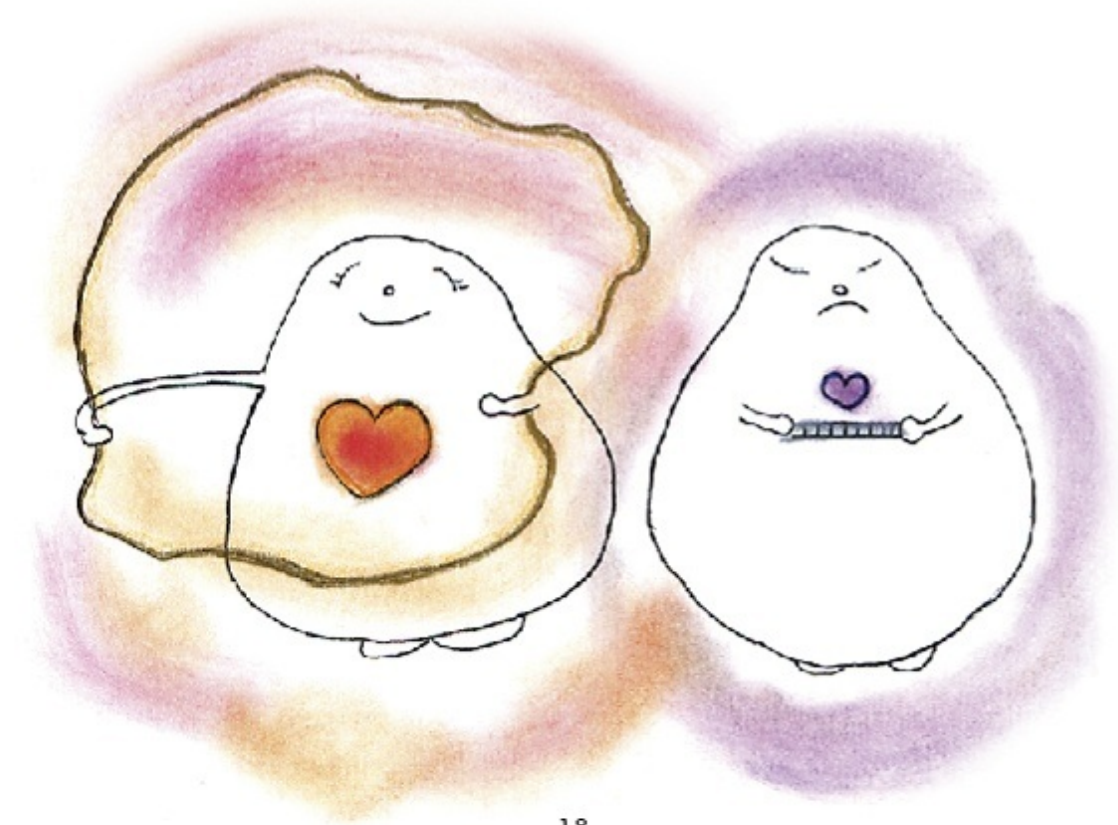
体験 経験 知識 のものさし

環境 理解 判断 のものさし

自分と同じじゃないって気づいたら 許せて楽になるかな

やわらかくって 大きくって ふにゃふにゃものさし

堅くって 小さくって 短いものさし どっちが良い？



嫌だね 暗い思いは 簡単に大きくふくらむよ  
ふくらみ始めたから 試しに “ありがとう”って  
心の中で 繰り返してみた なんか呪文みたい

“ありがとう”って とーっても 気持ちの良い言葉

うれしい なんだか心が温かくなってきた  
“ありがとう”で 暗い心を 追い出せそう  
押し出してしまえ



“ありがとう” と思い始めたら 心が動き始めた  
一日中 心の中で “ありがとう”  
食事の時も 掃除の時も 植木に水をやる時も  
いつでもどこでも “ありがとう”  
夜寝る時も 今日一日 “ありがとう”

うれしい

心が動き始めたら 身体も動き始めるんだね



素直に“ありがとう”って 言えるようになった  
新しい“自分”が生まれてきたのかな  
時々目がつり上がりそうになるけれど  
人は気づいてないよ 大丈夫

会話もぎこちないけれど できるようになってきた

心を落ち着けて 静かに 息を吸って  
うん 大丈夫 大丈夫になってきた



いつの間にか 真っ暗な心が 明るくなっていた  
音が聞こえる 小鳥の声が聞こえる  
心から笑える 幸せ 心がおどっているよ

私 今まで無理して自分を作っていたんだね  
私は他人にはなれない  
私は私 私で良いんだ 私は1人だけ  
やっと それに 気がついた



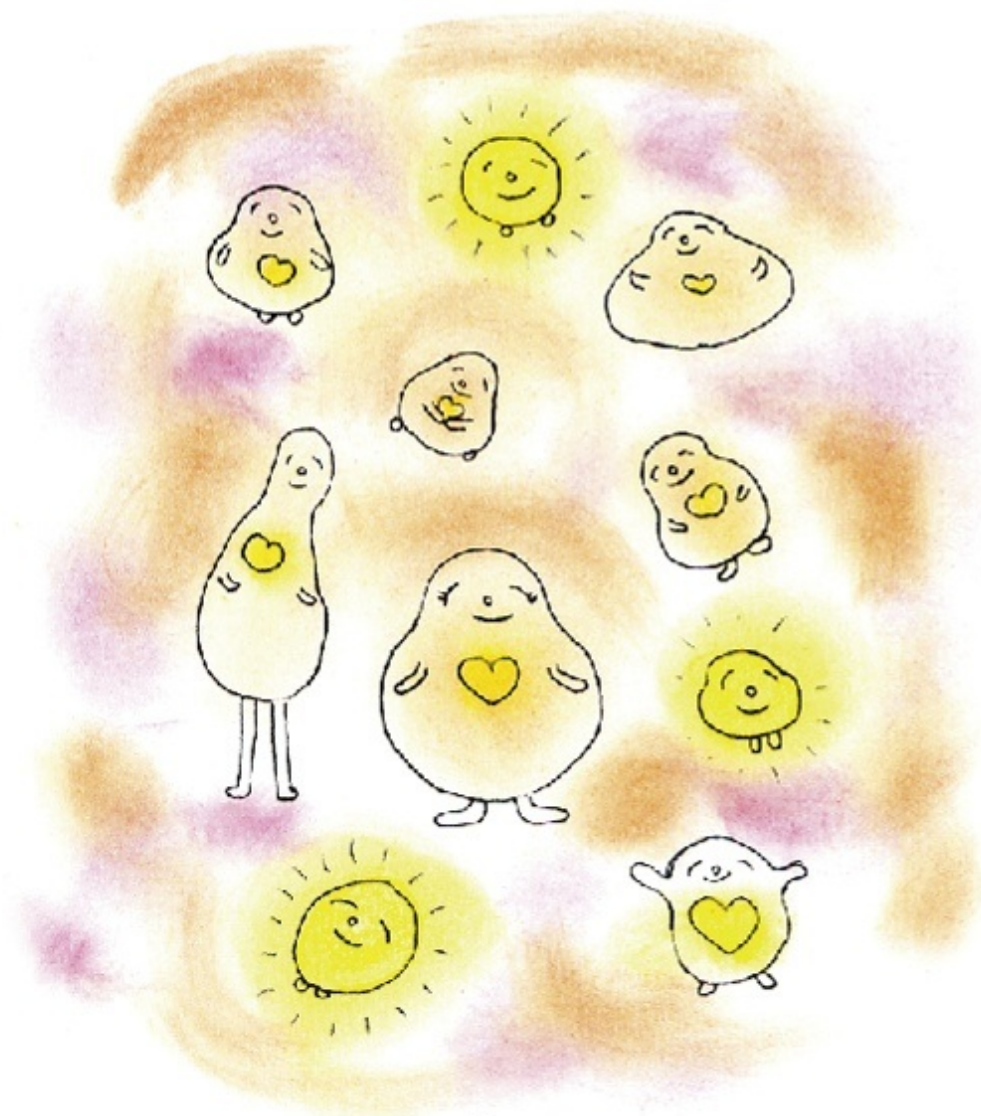
人はひとりでは生きていけない

人や物に助けられ生きている 生かされている

人は誰でも自分の思い通りに生きていきたいって思うけれど

お互い違うんだなあって 認めれば

きっと思いやる優しさも生まれる きっと幸せになれる





好き 嫌い 良い 悪い 気にする 気にしない

過去に戻るも 未来に行くも

ぜんぶ自分の心の思いだったんだね

私 今 この瞬間を大切にできるようになってきたよ

私の心 大丈夫だよね? うん もう大丈夫



自分に あなたに みんな すべてに ありがとう

「うつ」や 心の病に苦しんでいる方へ  
またその周りの方へ

この本は「うつ」を克服した筆者が  
同じような体験をされている人の  
役に立てれば という思いを込めて  
自分の体験をもとに  
詩的な絵本にしたものです

あなたの気持ちが少しでも楽になりますように  
そして元気で楽しく幸せな日々が送れますように