



ヨゾラノ
ササヤキ

星空

濃深紺色

この手のひらには
たくさんの夢がある
この手のひらには
たくさんの愛がある
夜空を見上げれば
息が詰まるほどの星空

いつか

きっと いつか

両手いっぱいのはし

あの星 ひとつ

掴んでみる

*今日はたくさんいいことがあった
笑顔があふれて 幸せいっぱいだった
きっとあなたもそう感じているはず
何か嫌だなと思うことがあっても
何か悲しいと思うことがあっても
海辺のさざ波と同じ
行ったり来たり

深軽茜色

やっと会えたね

時間かかったね

気が付かなかったね

気付いてなかったの

もう帰るよ

時間きたよ

気が付かなかったね

気付いてなかったの

じゃあ またね

*「出会い」「別れ」 は一緒のものです

どんなに愛する人と「出会って」も

どうやっても「別れ」は訪れるものです

時間が 早いか遅いか

ただ それだけです

「別れ」にもいろいろあります

だから悲観的にならないでください

心が離れる「別れ」

肉体的な「別れ」

いずれ「別れ」は訪れます

心構えをしていたら 知っていたら

痛みも 軽くすみます

深水絆色

さらさら はらはら
流れる この小川
きらきら ぴかぴか
かがやく この小川
わたしから あなたへ
あなたから わたしへ
この小さな笹船に
ふたりの 気持ちをしたためて
そっと流そう
流れついたら 受け取って
ふたりの 気持ちを確かめるの
*気持ちは伝わります
「愛する気持ち」「憎む気持ち」
愛憎表裏一体
愛し合っているのに なぜ憎むのでしょう
独占したいからです
大丈夫です 逃げてはいきません
信じる気持ちが一番大切です

淡暖黄色

笑って 笑って
回って 回って
手をつないで
あの草むらに かけていこう
歌いながら
あの草むらに かけていこう
お空には
ぽかぽか 太陽
ああ 気持ちいい
大好きな歌
口ずさみながら かけていこう
*大きな 大きな太陽
いつも私たちを あたたかく見守ってくれています
なにか悲しいこと 辛いことがあったら
まぶしい太陽 見上げてごらん
ああ 気持ちいい
お日様浴びて 深呼吸したら
「なんだ あんなこと」
また一歩 踏み出せます

淡桃桜色

あの空の向こう
何が待ってる
あの空の向こう
待ってるよ
大きな 大きな
希望のかたまり
虹色のかたまり
風のおいにお誘われて
花のおいにお誘われて
さあ、飛び立とう
*人は一人では生きていけません
誰かと必ずつながりがあります
絶望的な孤独感を味わっても
この世界のどこかに
必ずあなたを待っている人がいます
夢や希望を持って
遠く遠く 世界をぐるりと一周
簡単ですよ
頭の中で世界地図を描いてみてください
一秒もかからず世界一周

濃溢青色

あの涙 この涙

忘れないけど

涙 さらさら

涙 ひたひた

すべての気持ちを

洗い流して

心を 命を

洗い清めて

*「泣きたい時は泣きましょう」

よくそう言いますよね

でも 泣けない時もあります

その場では泣けなくても

その場で 心の中で 大泣きしましょう

そして ひとりになったら 泣きましょう

こらえてはいけません

つよがってもいけません

自分自身には 正直に生きましょう

濃赤血色

あまい あまい

香り

ほっとする

香り

私たちのまわりには

香りがあふれているけど

あなたの香りは

特別

あなたの香りは

宇宙

すべての命のみなもと

*たとえ五感が閉ざされたとしても

私達には かすかな記憶があります

そのかすかな記憶をたよりに

過去・今・未来

すべてが一つの道になっています

子宮の中の胎児に戻って

もう一度

生まれ変わってみませんか

濃白信色

しんしんと 降りつもる
ふわふわと 降りつもる
優しい 気持ち
愛する 気持ち

わたしとあなたのために
積み重なっていく

時間と気持ち

この暖かい愛は
信じあえるからこそ

* 「信じること」
難しいようなことで
とても簡単

深呼吸して 手のひらを見てください

何が見えますか？

赤い筋 青い筋

ちゃんと血が流れていますね

あなたは自分の生きている力を
知らず知らずのうちに
信じて 生きて 呼吸しています

迷った時は 手のひらを見てください

信じられなくなった人の手にも
同じように血が流れています

もう一度 信じて
そして 許す心が大切です

薄脆透色

これね わたしの気持ち
あれも わたしの気持ち
そこらへんに 散らばめた
あなたへの想い
気付いてくれたかな
これは あなたへの気持ち
それも あなたへの気持ち
そこらへんに 散らばった
あなたからの想い
気が付かなくて ごめんね
*人は自分勝手なところがあります
良かれと思ってやっていることが裏目に出たり
悪いと思ってやらなかったことが裏目に出たり
何が大切でしょう
どうしたらいいでしょう
それはわたしにもわかりません
人の気持ちはだれにもわかりません
だって 自分自身の気持ちもよくわからないからです

薄低紫色

この丘を越えると
何が見えてくる
この峠をこえると
何が見えてくる
想像つく？
ほら 明るい
ほら 眩しい
あんなに 楽しい時間が
待ってる
みんな 呼んでる
みんな 待ってる
*苦しくて 悲しくて
辛くて どん底で
どうしようもなくなった時
どうしますか？
歩き出しましょう
最初に一步踏み出すことが 大切です
勇気がいります
根性がいります
「言われなくてもわかってるよ」
そうですね
できますよ
片足 持ち上げるだけで
ほら 一步 踏み出しましたよ