

君のための本

今が辛くて仕方がない時用

はじめまして

私はこの本で

当たり前的事しか

きっと 云えませんか

けれど

当たり前で 大切なことは

世の中にたくさんあるはず。

どれか一つだけでも

君が元気になれる様な

言葉があれば

私は 幸せです。

さて まずは つらいこと
聞かせてください。

スクリーンの前で
叫んでもいい。
それができなければ
メモ帳か何かで
何か言葉を
吐き出してみてください。

私は何もすることができないけれど
けれど あなたの声は
あなた自身に 届くはずですよ。

ほら

はやく

あなたの声

聞かせてください

ずいぶん がんばってきたんですね。
あなたくらい がんばってる人
私は知りません。

辛かったですね。

大変でしたね。

苦しいですよ。

お疲れ様。

そして

この本を開いてくれて

ありがとう。

私にとって

あなたは

とても

かっこいい人です。

知っていますか？

逃げ出したい

そう思うのは

誰よりも

自分を大切にしているから。

何もかも嫌

そう思うのは

何かを

好きになりたいと考えているから。

死にたい

そう呟いてしまうのは

誰よりも生きていたいと

思っている証拠。

昔 私も
毎日毎日 死にたい と
つぶやき
手帳を 死にたい という字で
真っ黒にしていました。

けれど そんな日が
一年たっても 二年たっても
私は死にませんでした。

今、こうして ちゃんと 生きています。

死にたい という気持ちは
あなたの心からの SOS です。
生きていたいけれど
死にたくなってしまおうよ
助けて という。

あなたが
嫌だとか
苦しいとか
逃げ出したいとか
死にたいとか
そうつぶやく時

あなたの心と身体は
懸命に闘っているのです。
だから
情けないとか かっこわるいとか
そんなこと ありません。

一生懸命 闘っている

そんな自分を

誇りに思ってください。

一番近くにいる あなたが

誇りに思っただけてください。

大丈夫です。

もし あなたが

誇りに思えなくても

私は

あなたを 誇りに思います。

私は あなたを
誇りに思います。

私は あなたを
かっこいいと思います。

私は あなたを
素敵だと思います。

私は あなたの事が
とても心配です。

なぜなら

あなたは
私にとって
かけがえのない
大切な人だからです。

だから

この本を作りました。

こんな
ただの文字データで
私がおなたに
できることは
たかが知れています。

自己満足でも
キレイゴトでも
なんでもいいんです。

あなたが

毎日つらくてつらくて
しかたない
あなたが
ほんのちよっぴでも
楽になるなら。

もし 今あなたが

自分なんて

居なくなればいい

そう思っているのなら

それは大きな間違いです。

もし 今あなたが

自分が居なくなっても
誰も悲しまない

そう思っているのなら
それも大きな間違いです。


あなたが居なくなったら

わたしは

悲しいです。

お願いです。

居なくならないでください。



言葉がうまくなくて
ごめんなさい。

なんだか

私も

悲しくなってきたしまいました。

いけませんね。

すこし

空の色

濃くしましうか。

両方のほっぺ
あげてみましょうか。

クイッって

くちびるの端っこも

ニイッって

人のいないところで
こっそり

涙でぐしゃぐしゃでも
無理矢理

ニッコって
笑顔

さあ
みんなで

ニイツ

今

みんなで
笑いました。

もちろん
私も
笑いました。

違う場所で
異なる時間に

みんなが
笑いました。


うまくできなかつた人は
また明日
ニイッって
一緒に
やってみましょう。

大丈夫。

私は何度でも

いつまでも

待っています。



みんなが


一緒に

笑える時まで。


みんなで

一緒に

突える時まで。




たとえそれが
口元だけの
笑顔だとしても



私にとっては
最高の
笑顔です。

泣き顔よりも
怒り顔よりも
無表情よりも

何万倍も
素敵な
表情です。



「違う!

私の笑顔は

もっと素敵だ!」

そうですね

あなたの
心からの笑顔が
見られたら


どれほど
幸せなことでしょう

いつの日か


私に

その笑顔

見せてくれますか？



私以外の
みんなにも
見せてくれますか？



この
青い空のような
あなたの
笑顔。

ここまで

読んでくださって

ありがとうございます。

最後に

誠に勝手ながら

私から

お願いがあります。

どうか

負けないでください。

逃げてもかまいません。

自分勝手にかまいません。

卑怯でかまいません。

絶対に

死なないでください。

なるべく

自分を傷つけないでください。

いつか
必ず
幸せな日が
やってきます。

ॐ नमो

