

なぜ庭の木々と

いると心が安らぐ

というか いやされ

るんだらうか。

君の家の庭は森林

のように木がおいしげうて

いる。あそこにいると

たしかに心が安らぐ。

木々はただそこにあうて

ほくたちに (be) たたそこに

あることの (be) の意味を

気がさせて

くれるか。



ただそこにある

だけでいいんだ

よってやさしく

やさやきがけて

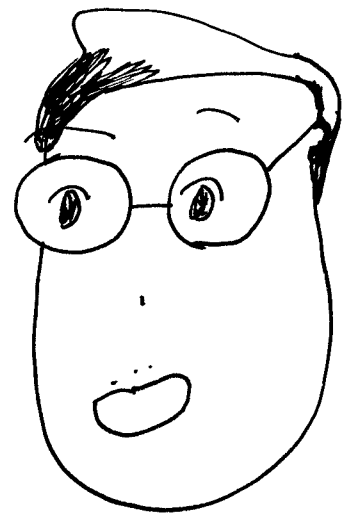
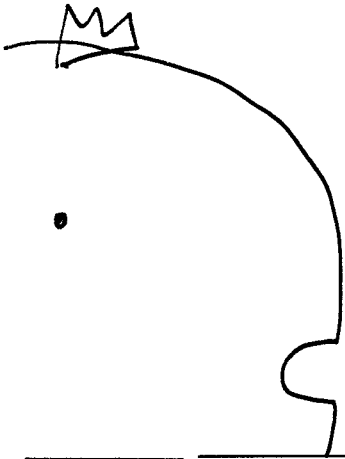
くれる気がする。





つねに何かをすること  
 何かを考えている  
 状態、do という状態、  
 何かをしなければいけ  
 ないという思いは、  
 心をつかめさせる。

そんなとき、何もしなく  
 ても、ただそこにある  
 だけで、いいんだよと  
 自分が気づくと、肩  
 の力がフツとぬける。



心のながか  
 いっしゅん 静かに  
 なる。

ほくは君が今で

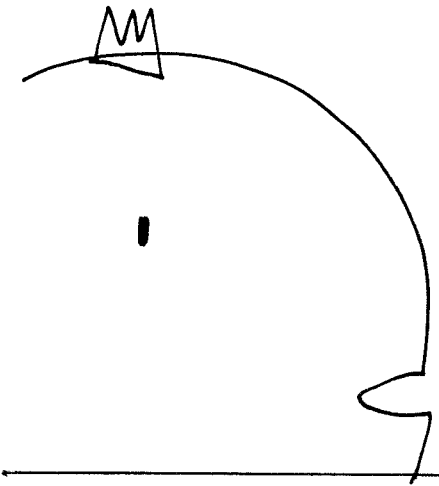
いうADHDでイス

にもじっとすわって

いられないほどの

多動症だったのを

知っているから



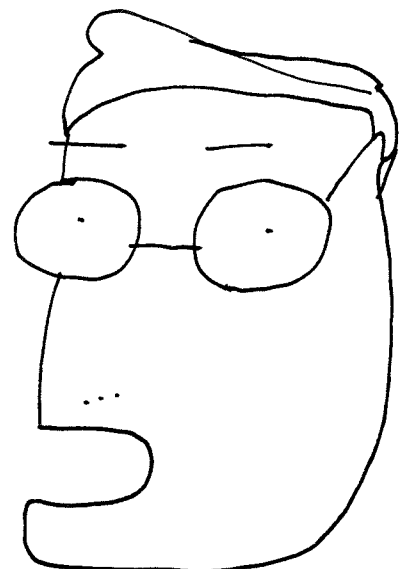
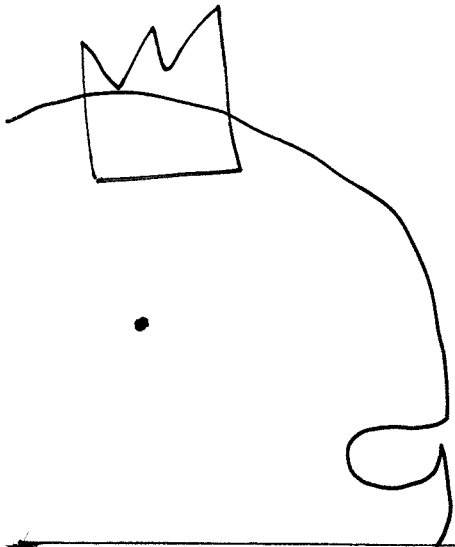
君が

ただあることの大切さ

安らぎを感じてるなんて

思いもよらなくて

おどろいた。



君とこつしてマンガ

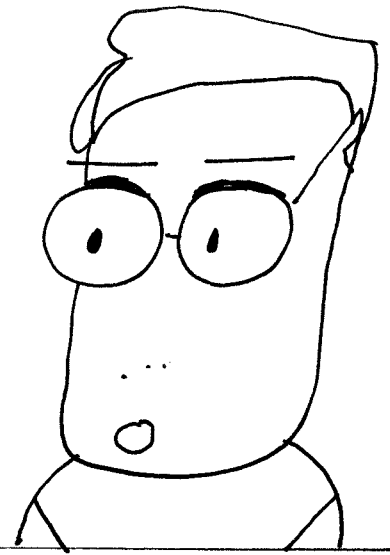
による対話をする

ようになって自分の

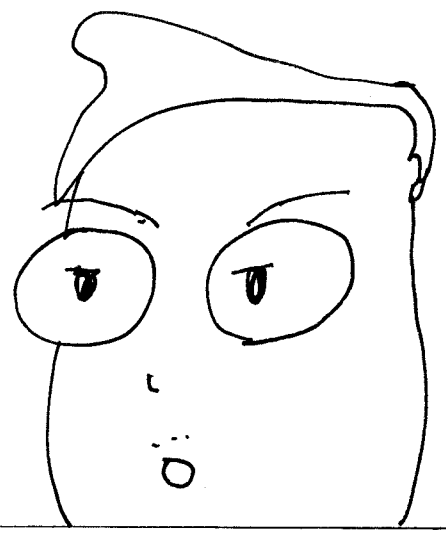
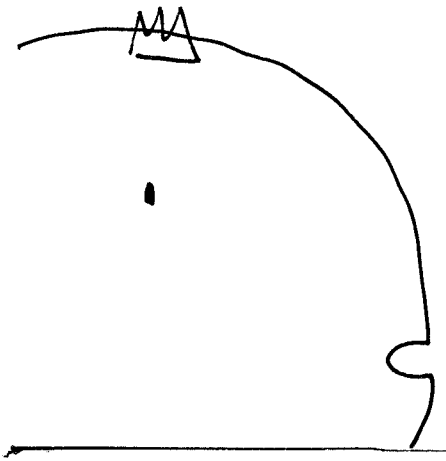
心が外でなく自分

の内側をむくよう

になってきた。



そうしたら心の  
なかに安らぎを  
静じゃくもかんじる  
ようになってきた。



何も考えがうかんで  
こないような状態、  
もしかしたら考えが  
浮かんでいいるけど、それに  
気がかない状態って  
必要かもね。

ただあるて  
本当にすごい

かも。この瞬間は

死や未来への不

安。自分の誤ちに

対する後悔は

かんじない。

