# **もうすぐ終わる**

もうすぐ一つの終わりがそこまで

見えてるせわしない日が続く

年度末イベント終止符を加えて

別れる人に感じる喪失感

この頃の忙しさ　体よりも心

いろんな負担で崩れるバランス

かさなる不安押しつぶされそう

無理をしないで焦らないで

自分をなんとかいたわり続け

こんなときはなんとかして

一人の時間作り

何することもなく　ただぼーっと

時にはひだまりの中で

無為に過ごす時間

張り詰めた心ほぐして

朝と違う昼の日差し受けて

気持ちまで明るくなったようで

重いコートは脱ぎ捨てて

冷たい風にあおられること気付く

この頃の忙しさ

気温の上がり下がり

いろんな負担で崩れる体調

不調なメンタル強いストレス

無理をしないで焦らないで

自分をなんとかいたわり続け

こんなときはなんとかして

一人の時間作り

何することもなく　ただぼーっと

時にはゆとりの中で

無為に過ごす時間

張り詰めた心ほぐして

​

# **これだけやってみようか**

あしたのことでなく

おわったことでなく

目の前にあること

これだけやってみようか

苦しいと思わないで

できること積み重ねる

そのうちおもしろくなって

自然と集中できる

やりたいことでなく

やらされることでなく

大切と思うこと

これだけやってみようか

仕事や勉強は

できること積み重ねる

そのうちおもしろくなって

自然と集中できる

​

わからないと思わないで

わかること積み重ねる

そのうちおもしろくなって

いつしか自分のものに

# **夢に出た天文台**

白くかすみかかる上り坂

見上げたところ　大きな丸い黑影

幼い頃見た天文台

夢に出てくるたびに

遠い故郷の山の中

なかなか行けずに忘れてた

見たのは確か　学校の遠足だった

友達の顔も　思い出せない頃

それまで一度も見たことがなかった

目が釘付けになる　衝撃の建物

夢の中　吸い込まれてく

その大きなドームに

大人になった今でも

わかってたその正体

故郷帰ればいつでも見れる

思いながらも行けなかった

夢見るたびに行こうと思ってた

あれから過ぎた50年の月日

自分と同じだけ生きてきただけに

いたんだドームも輝きがなくなり

共に衰えた力を感じる

でもわかっている　長いその働きを

新しいドームにたくすように

主力を譲って見守っているような

そんな優しさと頼りがい感じて

夢に出ていた　人を飲み込むような

おそろしい姿はもうなくなってた

# **枯れ草色の野山**

枯れ草色の野山の中には

残る緑の濃い色も目立つ

遠くの小山の向こうに見える

瀬戸内海が銀色に光る

目の高さの雲の隙間から漏れる

光が放射状に空を彩るよ

少し暖かくなった午後の町を

曇った空がその色でなぞる

動いているもの何もない

遥照の山から午後の陽を探す

曇り空の少し明るいところ

近くのグランドに集まる人も

今日は少なく声も聞こえてこない

冷たい雫が空から降ってきた

遠くの空はほのかに明るいのに

まだ来ぬ春に新芽をつけた枝が

細い触手をたくさん上に向けて

揺れているもの何もない

# **もう一人の自分**

いつだか緊張する場面

もう一人の自分に助けられ

できたことはいくつかある

それはとても冷静な自分

プレッシャー感じる場面でも

楽しむようにできることもある

それでも一番怖いのは

その自分見失うこと

できることだと思ってたつもり

だけど正確に覚えてなかった

​

​

いつだか悪いことする場面

もう一人の自分に助けられ

思いとどまったことがある

それはとても賢明な自分

行き詰まり感じる場面でも

かわすように悟れることもある

それでも一番怖いのは

その自分見失うこと

わかっていると思ってたつもり

だけど根本をわかってなかった

​

​

# **朝日がまぶしくて**

少し早くなった朝日がまぶしくて

近くの建物の影　みつけかくれる

季節を分けるような

変わる空気の中で

今までとは違う

何かが　そう

はじける「木（こ）の芽どき」

わずかなストレス

何事にも左右されないような

強い心と体になりたい

この頃は何かと変化の予感が

通うところにもついてまわる

出会いより別れ

多くなるこの時

これまでのままで

いられない　そう

はじける「木（こ）の芽どき」

不調なメンタル

たくさん不安を抱えて重くなる

くずす気持ちと健康のリズム

何事にも左右されないような

強い心と体になりたい