

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