

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
別れる人を感じる喪失感

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