

十時 のん

Non Totoki

空と風とボクら

—大丈夫、君は一人じゃない—



自分の歩幅で歩いていこうよ

ひとりひとりの鼓動が、

この宇宙の命を紡いでいる。

君を待っている人がいる。 ◎定価(本体800円+税)

日本文学館

空と風とボクら

—大丈夫、君は一人じゃない—

十時
のん

日本文学館



9784776535836

ISBN978-4-7765-3583-6

C0092 ¥800E



1920092008007

日本文学館

定価(本体800円+税)

どんな事にも意味があつての今。——みんなのお陰様が連鎖して 地球上を駆けめぐれば ひとりひとりの 形は違ってもしあわせが見つかると思うんだ——スローライフより。

私は自身の病に追いつかれないように、日々感謝しながら夢を追い続けたいと思う。そして、みんなの笑顔が1つの輝きとなるよう願っています。

十時 のん

Non Totoki

空と風とボクら

—大丈夫、君は一人じゃない—

目次

君がいたから…	6
気づき	8
心のkey	10
四季の妖精 <small>エッセ</small>	12
風の中で	13
届くといいな	14
陰陽	16
D.T.と天気予報	18
たんじょうの日	20
これ以上…	22
砂時計	24
ボクだけの空	26
前にススメ	30
今日に感謝…ありがとう	34
鼓動	38

いつも側に	40
ずっと…きつと	42
道標	46
第二章へ（違う空の下、違う風）	50
僕の週末	54
スローライフ	56
答えなんて…	59
雪の空に	62
KOHARU	65
シゲナルーあなたの願いー	68
生きるってこと	71
季節から未来へ	74
痛み	76
思い	78
春のおくりもの	80
過ぎ去りし日の絵	82
五月雨の日 <small>こよ</small>	83
小さきころ	85

My home town	87
--------------	----

あとがき	89
------	----

君がいたから：

どれだけ過去から逃げても
君が君であることに 変わりはない

このまま否定を続けたなら
君の未来への扉に 気づくことはないだろう
そして 悲しみだけが募ってゆくだろう

ほら 風向きが変わるように
ちよつと目先を変えてみてごらん
そうすれば 同じ空の下の向こうにも
同じ気持ちで 君の一步を
待っている人がいることが
わかる日が来るから

君がいてくれて よかった

君でいてくれて ありがとう
君がいたから：

君の軌跡が誰かの奇跡を生む
スゴイと思わないかい？

気づき

一本の木を想像してごらん
どの枝に芽を出すかは 自分次第

どんな枝に芽をつけようと
花を咲かせるのは 自分次第

花が咲いたら やがて実を結ぶ
また迎える 春のために：

その木を守るために
：終わりなどない

我々も あの木の芽のように
しぶとく生きて花を咲かそう

やがて君にも 未来が訪れてくる

いつの日にか必ず 笑顔と共に

五月雨の空は君の心を映していた…
閉ざした心のkeyを探し始めたんだね
空一面に灰色の絵の具
うす広がって流れる

止みそうでも止まない雨だけど
風はいつだって吹いてくる…

君のその心にはりついたベールを 今はがそう
誰にも見えないから苦しいんだ
目まぐるしい毎日に
たとえ 置き去りになっても…

人知れず咲いてきた花のように
自分らしく さり気なく

風に揺られてればいい

明るい方へ ひたすら向ってゆく
それが命あるものだから…

あとは君の気持ち次第
心のkeyは君のすぐ側にあるはず

四季の妖精^{エルフ}

知らぬまに ひとつの季節が過ぎ
新しい季節を装った妖精たちが
吹き去る風にノックする
トン トン トン トン

いつしか青い絵の具が塗られ
いつしか赤い絵の具が塗られ
いつしか黄色い絵の具が塗られ
いつしか白い絵の具が塗られ

四つの絵の具が溶け込んだ世界へ
妖精たちは帰って行く
誰にも気づかれないように…

風の中で

耳を澄ませて風の音を聴いてごらん
君の中で どんな色の風が吹いているのかな

そこからとび出してみよう
ほら 窓を開けて

空いっぱいのおレンジ色の朝陽を浴びて
目を閉じたら 見えてくるものがあるでしょう

あふれだす君の思いに こたえるように
揺れる秋桜…

風にとばされてきた種が
いま花を咲かせたんだよ
風の中で ずっと夢を見ながら
この日を待ちわびて…

届くといいな

こんなときあなたがいてくれたらと
誰もが ふと思うこと…

季節が変わるたびに
時間が止まってくれたならと…

Ah- Ah-

自分に負けそうになると

下を向いてしまうけど

涙流せたあとは

深呼吸 目を閉じて…

夢の中で会えて

うれしかったよ

無言の中 ハミ出す笑顔

あなたの声が聞こえるようで

ありがとう…がんばれそうだよ

今日は もう顔を上げて歩いて行こう

僕的笑顔 今度はだれかに届くといいな

そしてあなたへと…

他人が思うほど 僕は
本当は強くなんかないんだ
いつだって何かを恐れ
手を伸ばせないでいる…

今日までたくさんの人に
分けてもらった優しさが
僕の心を強くしてくれているんだ
そう気がついたとき
涙がこぼれた…

はじめから強い人間なんて
いないのさ
人は喜怒哀楽を持って
生まれてくるのだから

喜び分かち合ったり
怒りをぶつけたり
悲しくて泣いたり
みんなと はしゃいだり…

こうして生きているんだよ
人と人 人と共に
その中で許し合っているんだ

陰も日なたも 歩いてゆこう

Dr.と天気予報

同じ目線で

しゃがんで語りかけてくれる…

みんな 見えないところで
そっと 泣いていること
分ってくれている人がいる

心で泣いたって

消化しきれないもの…

誰にだって 伝えきれない

思いがあるはずなのに

ありがとう My Dr…

ありがとう My nurse…

つなげてゆくことの全てが

正しいとは思わないけど

ボクの胸に… 希望を

埋め込んでくれた…

天気予報はときにハズれる
けれど…

雨だっていいんだ

だって 雨上がりには

虹が架かるから…

たんじょうの日

ほんわり ふんわり ゆらり
ママに会いたくて

長い時間をかけてきたんだよ
ママが教えてくれたとおりの
出口を探したんだ

ママのがんばる声が聞こえたよ
ボクは早くママに会いたくて
ママの呼吸に合わせたんだ

その瞬間 ボクはスベリ台を
すべって生まれてきた

目を閉じてても 眩しくて
ママのいい匂いがした

これからもよろしくね
ママ ありがとう…

これ以上…

いま大人が子どもたちに
誇りを持って言えることが
どれだけあるのだろうか

豊かな街を切りさいたもの…

静かな街をのみ込んだのも

天災と呼ばれていた昔とは

今は違うんだ

時の流れは 自然に逆らっていた

汗して造りあげてきたものは

この国の未来につながって

世界への切符を手に入れた

けれど たったひとつの過ちは

人は心を見失い

自然の恩恵を忘れてしまったこと

今どれだけ大きな声をあげても

何もできないでいるもどかしさと虚しさ

子どもたちの夢を これ以上奪わぬように

そっと 手をさし延べて

もっと 優しい時を築いてゆこう

もうこれ以上…

砂時計

その1%を信じて歩いてゆこう
胸にうず巻く過去の静寂は

君がひとつひとつ 乗り越えてきた証
拳を下ろしたままで 涙をこらえ続けてたね

間違っただけじゃなかったんだよ

そんな君のことが 好きだよ

胸の中の砂時計

逆立ちすれば何度でも

新しい時を刻んでゆく

揺れ動く心の真ん中を

お日様に向かって 空高く解き放て

あの頃の君が 笑って

大きく手を振るのが見えてくる

その1%は君にしか作れないもの

夢の途中で現在の断片を

たとえ見失っても 勇気ひとつで探せる

未来を変えることだって 何度もつまずき分かるもの

気づくことが大事なんだよ

今が 君のストーリーの始まり

胸の中の砂時計

サラサラ流れこぼれても

大切なものは残ってゆく 1ピース

ボクだけの空

この青い空に手を伸ばせたなら
白い雲にはしごをかけ
のぼってみたいと思つてた：

ジャックのように強くはなれない
かもしれないけど

ボクの知らない世界が見える
気がしてた：

今でもこうして たまにね
ソファーに寝転がって：

暑い陽射しをよけながら
窓の向こうに広がる雲を 眺めてみる

巨大フグの下にしっぽのない子ブタ

Ahーダンボの耳 雲はちぎれてネコの

Ahー肉球てがた 笑いが止まらない

南風吹いて手をかざすボクを
いつの間にか不思議な世界に
連れ出してくれるんだ：

エジプトの神様がかけた魔法
かもしれないね

飽きることないキャンバスは
絶えず動いてる…

笑顔に戻れる瞬間

ちよっと幸せだよ…

どんな日にだって 明日は来る

空仰ぐ風 眩しい光こぼれてくる

墨を吐き出す白いタコ！ これは見逃せない

Ahー入道雲ついに落ちてきた雨

Ahー夕立ちく閉じられる一ページ

ボクだけの空 まるでスクリーン

今日もOK！

心

自分に
負けるな心
あきらめな
心

前にススメ

夏が過ぎてゆく

コバルトブルーの空の彼方

わた雲の飛行船

いっしょに揺られていたい気分だね…

時間はゆっくり未来に進んでいる

もしも夢を追い続けるなら

その背中を押そう yeah!

今は誰にも見えなくたって

そのままの君でいこう!

響くよ 君の本気!

今だから 前にススメ Go! 行こう!

振り返らずに 今を越えて行こう!

そっく Stay hungry

いつまでも 忘れないで

本当の自分…前にススメ

秋を見つけたよ

ツクツクボウシが空にとんだ

夕焼け茜色に

絵の具を散らしたみたい鮮やかで…

季節は風に誘われ移ろいでゆく

君が夢を叶えたとしたら

きっとボクらも happy yeah!

人はどこかでつながってるんだ

がむしゃらな君もいいね!

聞こえる 君の本音!

ありのまま 前にススメ もう大丈夫!!

未来に向って 時を刻んで行こう
そう Stay hungry

どんなときも忘れないで
本当の勇氣：前にススメ



ひとりひとりの
笑顔が
一つの輝きに
かわる

今日に感謝…ありがとう

あなたはもうここにはいない
過ぎゆく風に あなたを感じれば
今日も心落ち着くのです…

春にはやさしい風になり

夏は夕陽に溶け込んで

秋になるとちよつと

センチメンタルな胸の中…

冬のオリオンに引きつけられてゆく

わたしは今日も一日

あなたが残してくれたしあわせに

感謝…

大切な笑顔を忘れずに

来年も再来年も ずっと

きつと 今日を生きていることでしょう

旅立ってもうどれくらいかな

季節の花に 姿を変えながら

今日もそつと見ていてくれる…

春には菜の花咲き揺れて

夏は向日葵 顔を上げて

秋の桜コスモス

ノスタルジックなしぐれ空…

クリスマスローズに引き寄せられてゆく

こうしてどんな時でも

あなたを感じるこのよろこびに

感謝…

永遠の笑顔を抱きしめて
来年も再来年も ずっと
きつと 今日を生きていることでしょう

今日に感謝：あなたにありがとう

歩
あひがままに
生きて
やこう

鼓動

こぼれる朝日の向こうに
ずっと続く道がある…

あどけないまあるい瞳で
いつか見つけたなら

一緒にその足で 歩いてみたいね
終わりのないひつじ雲を 追いかけて…

君の夢を乗せてどこまでも

青い空へと 風船をとばそう

風に願いを込めて いま放すよ

あの真白な雲を 越えてゆけるよ
きつと…

君の鼓動が聞こえる

遥かな稜線の温もり

夕陽に染まり鮮やかに…

美しい地球ほしの輝き

胸に焼きつけたら

両手で触れそうな 明日が見えるよ

無数の中 流れ星つかまえて…

今日も君は笑って眠りにつく

しあわせの種 未来へと届ける

羽を休めた まるで天使のよう

この広い宇宙に 何を描くのだろう…

君の寝息が聞こえる

ひとりひとりの鼓動が

この宇宙の命を つむいでいる

君を待っている人がいる

いつも側に

先のことなんて 誰にも分らないよ
どんな夢を持っていたって いつの時代も
生ける者はさ迷いながら 歩き続ける

そうして変わることは できるんだよ
たとえ わずかだとしても…
心に触れるたびに
やさしさが増えていけばいいな…

シャボン玉にのせた いつかの君の思いが
すぐに壊れてしまわぬように
眩しい陽射しのその先を
そっと 見守っていよう

昨日のことだって いつしか忘れてゆく
過ぎた時は 記憶という玉手箱だよ
うれしいこと悲しいこと 詰まっているんだ

僕らは笑うことを 忘れないよう
心 つないでいたいね…
涙を流すたびに
しあわせに近づける気がする…

雨上がりの虹に 手を振る君の横顔
ずっと見てたら 笑みがこぼれた
きれいな七色のあの橋
消えるまで見ていたね

やさしさは いつも側に
輝きは 絶えず側に
しあわせは いつも側に…
ただ 見えないだけ…側にあるよ

冬將軍の風の音が
背中をたたいてくる
僕は何だか侘しくなる

この世界にある儂いもの
数えたとしたら
あまりにも切なすぎて
何も言えなくなるね…

ひと際輝くよりも
せめて自分のありのままを
生きてゆく素晴らしさを
受けとめて…

精いっぱいの人生を肯きながら

良かったと笑える方が ずっといい
ずっといいんじゃないかな…

木枯し吹く街の中に
流れる冷たい風
僕は思わず首をすくめる

この宇宙にある無数の星
希望くれたなら
何万回 ありがとう っつて
言えばいいのかなんて…

日頃の心がけで
いつか奇跡を起こすことも
あることを知った気がする
何となく…

自分らしい人生を描きながら
良かったと思えるように きつとなる
きつと思えるんじゃないかな…

ちよっとした

魔法の言葉で

心穏やかになる

“大丈夫”

道標

足早に駆け抜けた日々に
置き忘れてきた大切な思いを
僕らの未来のために
もう一度探しに行こう
変わらぬ美しきもの
そのままの場所へ…

空・海風・聖なる森
たくさんあるはずなのに
触れることさえできないでいる…

生きていればこそ 信じて
新たな光が歩むべき
道を照らしてくれるから
ほら歩き続けよう まだ見ぬ未来を

みんなで掴むまで

子どもたちが 迷い込まぬように
道標を…

人生は右往左往ばかり
嫌なことばかり数えるんじゃなくて
希望を連れてくるように
自分の魔法の言葉
ばらまいて笑いとばそう
続いでる明日へ…

夢・現実・本当の自分
見失うこともあるけど
誰かが傍で見守っている きつと…

時に風まかせ 揺られて

しよつてきた荷物を放り投げて
少し自由を感じたら
また歩き始めよう 理想の世界を
みんなで造つて行こう

子どもたちが 見つけられるように
道標を…
道標を照らして…

焦らなくても
大丈夫だよ
何ごとも選択肢は
一つだけじゃないから

第二章へ（違う空の下、違う風）

窮屈な常識に縛られることなく

誰も傷つけずに 生きてゆければ…

若かりし日の声は幼く…

臆病な足音が

いつも辿り着けない

道を歩いていた

それでも、あの時とは違う空の下

今は 違う風が吹いている

ひとつ前の電車に乗り遅れてもいい…

何だか やっていけそうな気がしてきたよ

これからの歩く道 立ち止まらなくても

大丈夫と信じる気持ち

数えて生きよう

どうでもいい体裁に振り回されないで

自分の思うままに 生きて行きたい…

大人になっても迷う心が…

不器用な生き方が

いつもカラ回りして

前が見えなくなる

それでも、あの時とは違う空の下

今は 違う風に吹かれて

空気みたいに漂い 時に任せてみて…

何とかなる事もたくさんあるんだよ

十年後もその先も 恐れることないよ
大丈夫と信じ続けて
第二章を生きよう

過ぎたことよりも
先のことよりも
今が大事
今生きること
いふこと

僕の週末

今日の風は何色？

君はどんな色を選ぶの？

僕は心からとり出したクレパス

朝やけがきれいなオレンジ…

動きはじめた一日…

さあ髪を整えて 突っ走る

満員電車にゆられて行く

ウトウトウトウトしながら…

いつもと変わらぬ時間を

今日も追いかけている

明日の土曜日はまさか…

休みに雨なんてツイてない！

特に趣味もなくとりあえずランニング

始めようと思ったチャレンジ…

天気予報を恨むよ…

じゃあ髪を切りに行こう 目が覚めたら

サビだらけのビニール傘で

テクテクテクテク歩いてく…

明日の日曜は晴れマーク

多分いいことがある！

何かが待ってるよ きつと…

スローライフ

生きづらさは 自分の弱さのせいじゃない
時々牙をむく その心は
何を求めているのだろう…
どうしていつも 届かないのかな…

この世界がもっと多くの
子どもたちの笑い声であふれたなら
きつとあきることのない毎日に
やさしさが生まれるだろう…

みんなのお陰様が連鎖して
地球上を駆けめぐれば
ひとりひとりの 形は違っても
しあわせが 見つかると思うんだ

もつとゆつくり 時間ときに溶け込んで
ぽっかり浮かんだ雲のように
夢をのせて 明日へつないでゆこう
スローライフ 描きながら
少しぐらいにじんでもいい
君の色があるなら

責めるよりも 自分の声をもっと信じて
まだまだたくさん 出逢いがある
そして変えていけるのだから…
いろんな景色を眺めて歩こう…

まだ知らないことだらけ
この街にも転がっているステキなこと
そう思う気持ちに光が射し
さわやかな一日になる…

僕らの、ありがとうが世界中に

いつの日か届いたとき

誰かのことを 愛という力で

それぞれが しあわせにしているんだ

ほら両手を 胸に当ててごらん

あったかい いのちの音が聞こえる

希望を捨てないで 一緒に歩いてゆこう

スローライフ 君のペースで

焦らないで遅れてもいい

笑顔でいられるなら

答えなんて…

青葉が芽吹くころ

ちよつとしたことに 悩んだりしてた

周りの景色は 赤やピンクの

美しい花々を咲かせている…

人の心も 季節ごと変わりやすいけど

答えを出せないまま

時間ばかりが 過ぎて

鼓動が止まったかのように

動き出せない悔しさが…

誰かの声にもっと素直に

耳を傾けることができたなら

諦めないで 恥ずかしがらないで

ゆっくり進めばいいんだよ

今なら あの日の自分に
言えるのに Ah...

木の葉が色づく

物思いに：沈んだりしてた

公園のイチョウが 風に転がり

切なさを一緒に吹きとばすよ：

人の前には たくさんの道があるんだ

答えばかり求めず

己を知って 歩いて

溢れる涙を拭きながら

歩幅を変えてゆけばいい：

自分の声に気づいたなら

風にチャンスのをせてゆくように

いくつもの人生持ち合わせてれば
もっと楽しく生きられる

そうだよ あの日の自分とは
違うんだって

もっと歩いて 脇道へ

君もあなたも 僕も ありのまま

はじめから答えなんて

どう探しても 見つからないから

雪の空に

粉雪が降りはじめた
駅のホームで僕らは別れた
君は反対側のホームで
少し俯うつむいてた

本当は暖かい二人の時間を
まだ過ごせると思っていた：

僕は自分の道を選び

君も違う道を歩き始める

敢えて、さようならを言おう

また会う日のための言葉だから

ずっと堪えていた涙が

こぼれないように

雪の降りてくる空を眺め続けた

下り線の電車がきて

君の足が扉へと向かう

切なくなるばかりの僕に

君は微笑んでた

吐息で曇った窓ガラスに笑顔で

「また会えるね」と君は書いた：

二人同じ気持ちがあれば

どんなに離れていても大丈夫だよ

口を「またね」と動かす

僕の顔を焼きつけておいてよ

発車した電車に手を振る

見えなくなるまで

雪の向こう側 電車は見えなくなった

風が吹いて

真白な粉雪 舞い上がる
キラキラと輝く二つの心を
この空に刻み込んだ
いつか二人たどり着くまで…

KOHARU

雪化粧した この街のどこかで
凍えていないかと 君をふと思う…
君に会いたい この気持ちは何だろう
特別な理由なんて なくても…

さり気ないやさしさが詰った日々
心を重ねたあの頃が 懐かしい

春の匂いが訪れてくるたびに
君の幸せを祈っているけど
風のたよりは まだ届かず…

今 僕は闘ってるんだ 進むべき道
岐路に立たされても
君のことを想ってしまうよ…

会いたい この気持ちは何だろう
君は心と春でコハルだね
いつだって心に春があるから…

特別な理由なんてなくても
ただ 会いたい

雪が溶けていく 陽だまりのカフェテラス
熱いコーヒーの中に 君が映ってる…
ここで会えると思う自信は何だろう
切なくて 理由なんて分らない…

あの時もこんなふうな気持ちだったら
言葉を失うことなんて なかったのに

桜の花びら舞う季節めぐるたびに

君の幸せを祈っているけど
春風吹けど 今日届かず…

きっと君は笑顔のまま どんな時だって
どこ吹く風だから
僕のことなんて忘れたかな…

会いたい そんな君にもう一度
君は名前どおりに暖かく
いつだって心に春を持つ人…

ただ君がそこにいるだけで…

特別な理由なんていら
ない
また会いたい

ただ 素直に会いたい

シグナル―あなたの願い―

いくつもの季節を乗り越えて

君が流した涙

僕に投げかけた黄色のシグナル

何度見落としたのだろう

もっと早く気づけば良かった

君の気持ちを思うと 胸が苦しくなっ

帰り道 車のテールライトが滲んで見えてくる…

うまくは伝えられないけど

まだ間に合うなら

僕らの何気ない一コマ一コマ

一緒に描いていけるといいね

あなたの願いを叶えるのは

本当に 僕でいいですか…

見上げた夜空に流れ星

君の願いが届く

僕の言い訳に付き合わせてばかり

一人淋しかったんだよね

ずっと好きと言えずにいたから

今は優しい気持ちに 胸が熱くなっ

次に会うときは しまっていた言葉持

許してもらえるといいけど

まだ間に合うかな

不器用な精いっぱい ハラハラしながら

いつも見守ってくれたんだね

これからは僕が守るべき人

それは 君でいいですか…

僕らの日常の一コマ一コマ
二人で作ってゆけると思うから
あなたの願いを叶えるのは
この僕に任せてください…

生きるって何と

時代ときの流れを止めることは
誰にもできないことだけど
生きるための真実ほんとうの術を
失くさないでほしい…

無理して追いかける必要もない
変えてゆくべきものと
変えてはならないものがあるんだ
たとえ僕らは つぎはぎの人生でもいい
自分の身の丈なら それでいい

ガラス越しに見た心じゃ分らない
ぬくもりを感じる
君の その心で触れてみよう
終わりなどない大人の階段

いくつになっても辿り着けない
でもそうやって 生きていくものだよ
生まれて来たのだから：

いつからだろう、昔の方が良かった
と口癖になったよ
何のために生きるのかさえも
分らないままに：

生まれ来たことに喜びあり
つないでゆくいのち
そこから始まる物語
一人一人の役割が 見つかってゆくよ
失うものがあったても 構わない

新しい何か 目の前にきつとくる
信じ続けていて

そう 好きな自分を生きてゆこう
水平線の向こう側にある
見えないものを探そうとする
でもそうやって 夢を持てるんだよ

そうやって生きていくものだよ
生まれて来たのだから：

季節から未来へ

季節ごとに吹く風 癖のある文字の手紙
君とはしゃいだあのころ 淡い淡い恋の奇跡：
春やさしい風はゆっくりと二人を運んだ
流れる時をもどして いま君がいるように
ここから伝わるように叫ぶよ
虹のかかった空の向こうまで はりさける
思いの全て正直に届けた：

こぼさないように両手で受けとめて
破れそうな夢の続き巻き戻して
もう一度もう一度 追いかけて行きたい

今日は 明日に続いているよ
やがて君も 確かな未来へ向かって行くんだ

季節ごとの雨にも 懐かしい匂いがある
君を感じてたころの ずっとずっと前の記憶：
秋しぐれる雨は音もなく悲しいけれど
あの時君がいたから いま僕がいるんだ
やっとそう思えるようになったよ
雨上がりの雲の切れ間から洩れてくる
光の中にやさしさを見つけた：

あふれるほどの涙を乾かして
つぶれそうな胸の扉こじ開けたら
眩しくて眩しくて 手をかざしたけれど

今日は 明日に変わって行くよ
そして遥か彼方の 未来へ向かって行くんだ

いくつもの季節を越えて 未来へ：
いつの日かもう一度 君に会えたなら
ありがとう っって言える気がする

痛み

痛いんだね

ツライんだね

でも 何かのために

乗り越えようとしているんだね

自分の痛みは 自分にしか分らない

伝えることは難しい

我慢すればするほど…

痛いんだね

苦しいんだね

でも 誰かのために

生きていこうと決めたんだね

自分の痛みは 自分にしか分らない

与えられた試練だけど
がんばろうとするけれど…

気力が欠けてゆく 無口になる

涙があふれて止まらない

何もできないもどかしさ

人にやさしくなれない自分がある…

いいんだよ

今は それでいいんだよ

時にはため息ついて吐き出して

風に身を委ね 黄昏ゆく空を

見て歩くのもいい

決してひとりじゃないことが分るから

そう 宇宙は広いんだよ

思い

君を思うとき 胸が痛くなるよ
どうか同じ空の下にいてくれたらと思う：
いま再びスタートラインに立った君
どれだけ頑張ったことだろう：

さあここから羽ばたいて行こう
小さな羽を大きく広げて
空いっぱい自分を描いてほしい

君は生きる道を選ばなくちゃダメだよ！
君は何も悪くないんだからね：
この社会に正しいことなんて：初めからない：
まして「間違い」という言葉の説明さえもつかない：

今だから 言えることがある

今だから 許せることもある：

あの頃の君を もう追いかけてもいいんだよ

君は好きだった あの七色の虹の物語を
今でも思い出せるかい？

果てしない夢を追いかけていた日々
何ひとつ失うものはなかったはずなのに：

君が好きだった七色の虹は
今でも 心の瞳で見えているかい？

君のやさしさが 空に舞う
風と共に 新たな夢を見つけて：

君のやさしさ 伝えておかなくちゃ
せつかくの人生 せつかくの君の人生だから

春のおくりもの

春になると やってくる

光とともに やってくる

彩り美しく 咲き誇る花々

風とともに やってくる

あちらにも こちらにも

ほんのり やさしい香りが：

この自然の優美なスペクトルに癒され
人と人がつながってゆく

不可思議ないのちの季節：

また今年も やわらかな若草色の風が
頬をかすめていった

まるで 約束を交わしたかのように：

私たちの新しい一歩のために

時には強くも 時には冷たくも吹き

夏の訪れを知らせる

何てステキなおくりもの

過ぎ去りし日の絵

時代にのりおくれた時のかけらに
忘れたものは何ひとつなかった

そして あの日の空の青さと
おい茂った草の碧さと香は
誰かの描いた絵となって
永遠に残った
誰の心の中にも

ただ その絵の持ち主が
誰なのかわからないまま

(昭和五十六年十月二十六日)

五月雨の日ころ

雨だれの中をそーっと覗いてみてごらん
いつかどこかに置き忘れた
想い出たちが見えるでしょう

雨音にそーっと耳を澄ませてごらん
いつかどこかで誰かと聴いた
メロディーが流れてくるでしょう

五月雨はいじわるだよ
人の心の中にしのび込んでさ
通せんぼしちゃうんだよ
夏も恋も当分おあずけだって

どんなに雨に打たれても
紫陽花がきれいなのは

たった今 恋をしはじめたばかりだから
なんだよ
ほら かたつむりがやって来た

(昭和五十七年五月三十一日)

小さきころ

子どもたちは遊んでいます
帽子をかぶった子がいます
笑ってる子がいます
怒ってる子もいます
泣いてる子もいます

だけど…子どもたちは遊んでいます
みんな一緒に遊んでいます
悩みもその悲しみも 知らないのです

私にはひとむかし前
小さきころの すべての広さを
今はもう…
狭く感じることにしか出来ないのです

小さきころは だんだん
消えてしまうのです
誰のせいでもなく…

(昭和五十四年九月二十四日)

My home town

(H.25.2.5)

あなたと 夢を語り合った
あの頃のと きめき
いつの間にか屋根の色を描いて
やがて少しずつ 形になっていった
マイホームタウン 緑の街に光注ぐ
新しいのち その手をしっかりと握りしめて
一緒に 歩いて来た道

今 この高台に立ち夕陽に染まる
連なる遠き山を 眺めれば
懐かしさと淋しさが 込み上げてくる

巣立つ我が子に っいつか帰る場所は
ここだよと 心で叫んでいた

あなたと夢を分ち合えて

本当に 良かった

心に吹く 隙間風を互いに

そっと受けとめて 今日に辿り着いた

マイホームタウン 桜並木が空を仰ぐ

増えたシワ数え 苦笑いしながら手をつなぎ

さらに 夢を持ち続け

もう巻き戻せない過去 想い出の箱

はじける若き日々は 万華鏡

美しさと優しさが 混ざり合っている

どんなことにも 意味があつての今

ふるさとに抱かれて 生きてゆこう

ありがとう My home town

あとがき

この詩集は、広い宇宙の中のちっぽけな一個の人間が綴ってきたものに過ぎません。今日ここに私が在るのは、どこかで支えて頂いたみなさんのお陰です。

世界中を見渡せば、日々多くの問題が絶えません。

各地で被災された方々を思つては、何もできずに心を痛めておりました。またいじめによる若者の自殺に、悲しみ涙しておりました。

そして、難病と向き合い苦悩を抱えている人も、たくさんいらっしゃいます。現在、私自身も闘病中であります。このような自分に今できること……その答えが、この詩集を出版することだったのです。

心に秘めていた様々な思いを、素直に言葉にして一冊の形にしました。一人でも多くの人の心に触れ、誰かの心に響いたなら幸いです。

最後に、この詩集の出版を後押し、ご尽力下さいました日本文学館のスタッフの皆様方に心から御礼申し上げます。

ありがとうございます。

十時のん

著者プロフィール

ととき
十時 のん

本名 とときのぶこ 十時信子

1962年 大分県出身。

1969年 宮崎県清武町立清武小学校入学。

1978年 宮崎県西都市立妻中学校卒業。

1981年 佐賀県立武雄高等学校卒業。

1984年 保育士資格取得。

1988年 結婚。

1996～2012年 “書”に勤しむ。

2011年7月 悪性リンパ腫発症。

現在も闘病中。

趣味 音楽。

スポーツ ソフトボール。

空と風とボクラ

—大丈夫、君は一人じゃない—

2013年9月1日 初版第1刷発行

- 著者 十時 のん
- 発行者 米本 守
- 発行所 株式会社日本文学館
〒160-0022
東京都新宿区新宿5-3-15
電話 03-4560-9700 (販) Fax 03-4560-9701
E-mail order@nihonbungakukan.co.jp
- 印刷所 株式会社平河工業社

©Non Totoki 2013 Printed in Japan

乱丁本・落丁本はお手数ですが小社宛にお送りください。

送料小社負担にてお取り替えいたします。

ISBN978-4-7765-3583-6