

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>エルフ</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>こよひ</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<sup>エルフ</sup>

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<sup>ひと</sup>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―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!

そっぞ 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いでなくて  
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