

ふしぎなまほう
作詩：あん（滋賀県彦根市・21歳）

あんぱんひとつ ありました
ぼくもきみも おなかぺこぺこ
ぜんぶたべたい ふたりとも
けんかして かなしくなった

おなかも ペこぺこ
なんで たべたのに
こころも ペこぺこ
きみがいない からっぽ

どうしたら よかったの
きみもぼくも しあわせなみち
あんぱんかって きみのおうち
ごめんねって むかおうか

あんぱんひとつ ありました
ぼくがとって きみはなっている
まだたべたい ふたりとも
なかなかおり したいっていった

おなかも ペこぺこ
はんぶんこ どうぞ
きもちも ペこぺこ
きみがいる みちてゆく

いっしょにね おいしいねって
たべるからこれは こんなに
しあわせあじに おもえるんだ
ひとりじめは しょっぱいね

わけっこって へっちゃやうようで
しあわせが いっぱいうまれる
うれしいきもち ばいになる
わけっこは ふしぎなまほう

これからも…
作詩：奥谷 泰代（奈良県桜井市・39歳）

今まで自分の体はどう動いていたんだろう？
動かしていたのかな？
今まで人の顔や景色はどう見えていたんだろう？

もうなんとなくしか思い出せない

思うように動かなくなってしまった体
思うように見えなくなってしまった

まだ少し動いていた時 少し手を動かしていた時
もう少し見えていた時

陶芸や手芸やそしてパソコンで
LINE スタンプも作ったよ
出来上がるのが 楽しくて嬉しくてたまらなかった

たまに思う
戻りたいなって
今よりまだ動いていた頃に
今よりまだ見えていた頃に

でも今は絵を描くこととスマホ操作が一番の楽しみ
筆を持つのも両手を使っても難しいけど
どこに色を塗るかも手探りだけど
一筆一筆 丁寧に描いていきたい
スマホの操作だって
音とスイッチがあればなんでもできる

今は助けて支えてくれる人が たくさんいてくれて
すごーく心強い

だから今
まだ自分で出来ること
頑張りたいな
楽しみたいな
助けてもらっている
支えてもらっていることを
いつも忘れずに
感謝 感謝 ありがとう

ちいさなて
作詩：古賀 清美（熊本市・60歳）

ママの手をつないで 歩いてくれた
ちいさなてのひらの あたたかさ
今も心をつないでいます

わがままも言えずに 丸めたハンカチ
ポッケのなかで にぎりしめた

今もきこえる あなたがよぶ声

ママの手をつないで 歩いてくれた
ちいさなてのひらの あたたかさ
今も心をつないでいます

甘えることもできずに ひとりねむった
枕のうえに 涙こぼれ

今もきこえる あなたがよぶ声

ママの手をつないで 歩いてくれた
ちいさなてのひらの あたたかさ
今も心をつないでいます

だきしめてほしくて ちょっぴりすねたり
机のすみに きずをつけた

今もきこえる あなたがよぶ声

ママの手をつないで 歩いてくれた
ちいさなてのひらの あたたかさ
今も心をつないでいます

今もきこえる あなたがよぶ声

「ありがとう」を今 あなたに

みんながいる
作詩：近藤 己順（大阪府羽曳野市・40歳）

生きづらくてうまくいかない日々だった
見様見真似の作り笑顔で悲しみを隠した
何度も逃げてしまいそうになった
でもそんな日々はやめたのだ

諦めなかった叫び続けた
不器用なままの私を認めてと
わかってくれる人が一人また一人と増えていった
この世は捨てたものじゃない
未来は明るい

人とうまくやれなくて
トラブルばかりで
誰もかれもが嫌いになりそうだった
扉を閉めそうにもなった

でも私はひとりぼっちを選ばなかった
できる限り努力して歩み寄った
そばにいてくれる人が一人また一人と増えていった
優しい人も必ずいる
素晴らしい世界

私はいつも頑張ってきた
努力して声をあげて結果がついてきた
私の側にいてくれる全ての人へお礼を言うよ
本当に本当にありがとう
私は幸せ者です

ちいさいわたしへ

作詩：鈴木 美緒 (兵庫県神戸市・16 歳)

ちいさい わたしは
「なんで見えないんだ みんなは見えてて
ぶつからずに走れるのがずい」
「なんで見えないんだ みんなは声なくても
表情が見えてずい」
って思ってたよね

ちいさいわたしへ
これから いろいろなことに会うよ
楽しいこと うれしいこと

タンDEM自転車に乗れるよ
風が気持ちいいよ
さわる練習をいっぱいして魔法の手になるよ
点字も読めるよ
本がたくさん読めるようになるよ
自分で物語が書けるよ
すごく自分の世界が広がるよ
わくわくするよ
誰の声かすぐにわかるようになるよ
友達ができるよ
手先が器用になるよ
ビーズでアクセサリを作れるようになるよ
頭の中に地図が描けるようになるよ
白杖で歩けるようになるよ

誰かの手を借りれば
できることもあるよ
見えていても見えなくても
わたしにしかできないこともあるし
もしかしたらすごい才能が
眠っているかもしれない
あきらめたら もう進めないけど
あきらめなかったら
自分の道が 開けるかもしれない

ちいさいわたしへ
だから 元気に前を向いて歩いて行こう

私の夢

作詩：陳 惠琳 (大阪市・14 歳)

私はフィギュアスケートをやっている
私はスケートが好きだから
練習は一生懸命やってるよ
髯は私だけけど
外国人はたくさんいる
インド人 中国人 韓国人 アメリカ人 イギリス人
いっぱいいるよ
みんなスケートが好きだから来てるよ
ジャンプしたり スピンしたり ステップしたり
するよ
昨日の練習でも転んだよ
手首とひざが痛かったよ
出血したり 骨折したりすることがあるんだ
難しくて なかなか上手くいかない
すごく寒いよ
私のお父さんが
「寒すぎて鼻水がでて無理」
って言ってたよ
でもあきらめない
やるよ
もっと上手くなったら
音楽に合わせて滑る
けど
私は耳が聞こえにくいから不安だな
でもやるよ
めっちゃ好きだから
四回転跳びたい オリンピック出たい
素晴らしいアイスショーにも出たいよ
これが私の夢だよ

イイカゲン人生

作詩：富谷 和馬 (岡山県高梁市・60 歳)

フリフリCP 60 年
山あり谷あり出会いあり
生き場所もさまざま変わったけど
オイラ 根っから意地っ張り
風を起こして 人を奮わせ 空気を動かし
我が路を歩いてきた

昇って 降(くだ)って また昇り
ちょうどイイカゲン イイカゲン人生
残り時間は少ないけど
笑って 怒って 泣いて
のんびり 楽しみ 進んでいくぜ

ユラユラCP アテトーゼ
頸椎歪んで 気力 ZERO
いくつもの恥辱も浴びせられて
リスク高めオペを受け
熱と出会って 我(われ)を奮わせ 前への想いが
僅かに蘇った

転んで ドンマイ また起きて
これもイイカゲン イイカゲン人生
おしめ離れができないけど
笑って 怒って 泣いて
のんびり 我が路 進んでいくぜ

グラグラCP 60 年
いい時 わるい日 巡りゆき
瞬間の言葉を発しながら
オイラ 手渡しした気だが
風を起こして 人を奮わせ 世間が動くにや
まだまだ足りねえな

浮かんで 沈んで また浮いて
ちょうどイイカゲン イイカゲン人生
残り時間は少ないけど
怒って 宥(なだ)めて 諭し
我が身の生き様 晒(さら)した言葉
リミット来るまで 遺していくぜ

紅色(くれないいろ)の花

作詩：福原 立春香 (福井市・21 歳)

本当の絆が生まれた日
私をはじめで強くなれた
遠くのあなたを思った日
私の心は満たされた
去りゆく人も 消えゆく物も
すべては心で生きている
無限に輝きを放つ種は
いつか美しい花になる
愛と希望の光を浴びて開く
新しい朝へ続く花
喜びに満ちたこの心に乗せて
今あなたに届けたい

自分の弱さを認めた日
私はきっと報われる
素直な気持ちと謙虚さは
未来の扉の鍵になる
過ぎゆく昨日も まだ見ぬ明日も
すべては心の中にある
無限の可能性を秘めたつぼみは
やがて美しく花開く
時には涙で体潤し育つ
新しい種を結ぶ花
感謝に満ちたこの思いに乗せて
今あなたに届けたい