

## 瞬きもせず そして いつも一緒に

だいじょうぶ 一緒にやろう

君は 輝いているね

いつも 見えています

あなたは大切な人です

ほめてあげれば そこがのびる

人は鏡 自分が 写ってる

かたよらない とらわれない こだわらない

悔いのない日を 作っていこう

雨の日には 雨と遊ぼう 風の日には 風と遊ぼう

今日もいい日

幸せは 自分が決めること

どこまでも ついていく

「年がいもなく」やる 「いい年をして」やる

勇気を出して はじめの一步

人生は 前向いて生きるもん

楽しんで 生きるもん

喜んで生きるもん

まあるいところで 生きていきたい

おかげさま ありがとう

自分にも聞く 答は必ず 出てるよ

してあげたいことをするより

相手がしてほしいくないことを しないことだな

負けて たまるか

ごくろうさま ありがとう

君には 人になんかものきつとある

あなたの笑顔が 周りを明るくしている

足りないぐらいで丁度いい 足りてしまえば不満が出る

初めから 上手な人は いないさ

今日はなんだか いい日になりそう

きっと うまくいく

みとめあうことから はじまる

みんな 元気で 幸せに

(にわ ぜんきゅう『ぜんきゅう心のギャラリー』)

涙は忘れちゃいけないんだよ  
この世界の空気を  
はじめて吸ったとき  
ぼくは泣いたんだ

せつなくて うれしくて

(神岡 学)

あなたの涙、無駄にはならない  
あなたの想い泡となっても  
それはやがて雲になり雨となり  
あなたの心の土をやわらかくし  
どんな種も受け入れる  
あなたの  
やさしい土となるでしょう  
そして、あなたは  
あなたの花を咲かせます

果てとか限界なんてない  
自分勝手に線を引いて  
創つとるだけやで  
だってね、こんなにも  
地球は広く  
光にあふれとんやからね

(きむ)

(きむ)

どんなにつらくても 夢をあきらめないで  
きっと叶えられる 信じているから  
泣きたいときは ねえ 我慢しなくていいよ  
忘れないでいてね 一人じゃないこと

(岡本 真夜)

悲しい時 くじけそうな時  
君の笑顔 思い出すよ  
また会おうね また会えるよね  
遠く離れてても

(岡本 真夜)

自分の人生は、  
自分にしか作ることはできない。

(ニキ・ラウダ)

幸運の鍵は、  
自分の手にしかにぎられていない。

(あることわざより)

幸運を手にする  
もっとも確実な道は、  
考え、行動すること。

(メアリ・R・レポー)

ほんとうの強さには  
やさしさがにじんている

(中嶋 真澄：PURE heartより)

聴こうとしなければ 聴こえない  
観ようとしなければ 観えてこない

(中嶋 真澄：PURE heartより)

わたしは天才ではありません。ただ、人より長くひとつのこととつき合ってきただけです。

(Einstein)

どうして、自分を責めるんですか？  
他人がちゃんと必要なときに責めてくれるんだから、  
いいじゃないですか。

(Einstein)

ほら何もかもが準備OKです。  
あとはあなた自身の足で歩くだけで  
景色がどんどんかわります。

いつもいつも 心の中に あなたが居るから  
何もかもが楽しくて うれしい。

人間にとって  
美しい花の種は  
心に蒔き  
咲く花の名は  
笑顔と言います。

暑いから、苦しいから、辛いから、やりきれないから。  
そんな気持ちだからこそ見える

美しい景色もある。

たった今から始まる「未来」というものに  
「失敗」というものはけっして存在しません。  
なにもかもが「経験」なんです。

楽しさと苦しさ喜びと、悲しみと、  
いろいろなものによって  
人は、みがかれ、輝きを増すものですね。

目的だって、目標だってどんどんかえるがいいさ。  
それが、後向きでないかぎりには。

(ひろはま かずとし)「四季の言の葉」春夏秋冬より

## 世界に一つだけの花

No.1 にならなくてもいい もともと特別な only1

花屋の店先に並んだ いろんな花を見ていた  
人それぞれ好みはあるけど どれもみんな きれいだね

この中でだれが一番だなんて 争うこともしないで  
バケツの中 誇らしげに シャンと胸をはっている

それなのに僕ら人間は どうしてこうも比べたがる？  
一人一人違うのにその中で 一番になりたがる？

そうさ 僕らは 世界に一つだけの花  
一人一人違う種を持つ  
その花を咲かせることだけに 一生懸命になればいい



小さい花や大きな花 ひとつとして同じものはないから

No.1 にならなくてもいい もともと特別な only1 (横原敬之)

ひとはそれぞれ、初めから「わたし」に生まれるのではなく、少しずつ  
少しずつ「わたし」になっていくものだろう。  
あるがままの「わたし」を受け入れ、さらに望ましい「あるがまま  
のわたし」を創っていく。 (落合恵子『わたし、を生きる』)

みんなちがって みんないい。(金子みすゞ『私と小鳥とすずと』)

だれかと同じように笑ったり、話したりしなくたっていい。  
みんなと同じような格好をしなくたっていい。  
あなたはあなた、それでいい。

(パット・パルマー『自分を好きになる本』)

悩むことは悪いことじゃない  
カッコわるいことは悪いことじゃない  
悲しいことは悪いことじゃない  
気が小さいことは悪いことじゃない  
そのまんまでいいんだ  
ぜんぶ 愛すべき



自分の人生なんだもん (小泉吉宏『ブッタとシッタカブッタ』)

ゆっくり大人になればよい。

(坂上佑子『ゆっくり大人になればよい』)

この世には、何かの役に立っていないものなんか一つもないんだよ。  
たとえば、この小石だって役に立っている。  
空の星だってそうなんだ。  
君もそうなんだ。(フェデリコ・フェリーニ監督映画『道』より)

失敗したほうが人生おもしろいよ

(チャップリン)

友情ゆうじょうというのは、まるで猫ねこみたいだ。  
手に入れたいと追おいかけまわすと、するりと逃にげていく。  
忘わすれていると、いつのまにかほっこり膝ひざの上に座すわっていたりする。  
(工藤直子『まるごと好きです』)

自分だけの小さな世界は大切にしなければいけないと思います。同時に、他人にもそういう世界があるのだということをよく知って、できるだけ大切にしていなければいけないでしょう。

(佐藤さとる『だれも知らない小さな国』)



行く言葉が美しければ、来る言葉も美しい

韓国格言

よい友情ゆうじょうとは、対等たいとうな関係のことです。  
やりたいことをいっしょに決められる。  
なんでも平等びょうとうにわかちあうことができる。  
おたがいに信頼しんらいしあえる。  
どんな問題も、力を出しあっていっしょにのりこえられる。  
いいときも悪いときも、たよりあえる。  
それぞれが、ほかに友だちをもっている。  
(クレア・パターソン『ありのままの自分がいい』)

千人の友を持つ者は一人の友もないのも同じ

(北城 恵『友だちに出会う本』)

友だちから、人間の勉強をさせてもらうのだ

(赤塚不二夫『友だちとは何か?』)

「人間は何のために生きてるのかな」(満男)  
「何て言うかな、ほら、あ〜生まれて来てよかったなって思うことが何べんかあるだろう。そのために、人間生きてんじゃねえのかな」(寅次郎)

(山田洋次監督『男はつらいよ第三九作 寅次郎物語』より)

まだ経験けいけんしたことの無いことは 怖いと思うものだ。  
でも考えてごらん。世界は変化へんかしつづけているんだ。  
変化しないものは ひとつもないんだよ。

(レオ・バズカーリア『葉っぱのフレディ』)

障害しょうがいは不便ふべんです。だけど、不幸ふこうではありません。

(乙武洋匡『五体不満足』)

みんなが考えているよりずっとたくさんの「幸福こうふく」が世の中にはあるのに、たいていの人はそれをみつけないのですよ。

(メーテルリンク『青い鳥』)



心で見なくちゃ、  
ものごとはよく見えないってことさ。  
かんじんなことは、目に見えないんだよ。

(サン・テグジュペリ『星の王子さま』)

人間的に値打ちのあるものは、めんどくさいこと。

(山田洋次 映画監督)



生きているということは  
誰かに借りをつくること  
生きてゆくということは  
その借りを返してゆくこと

(永 六輔『大往生』)

自分で自分をよわむしだなんて思うな。  
にんげん、やさしささえあれば、やらなきゃならねえことは、  
キッとやるもんだ。それを見て他人がびっくらするわけよ。

(斎藤隆介『モチモチの木』)

苦労なんて耐えるもんじゃない  
苦労は楽しむものです

職人のことば (永 六輔『職人』)

人間“もう駄目だ”と思ったところで終わるのでは進歩がない。  
もう駄目だ。しかし、本当に身になる練習はここから始まる。

(君原健二 マラソンランナー『人生ランナーの条件』)

住井： 人間はみんなまだまだ駄目なの。

永： まだまだ駄目ですか。

住井： 駄目だということは希望の持てることですね。(笑)

未来が長いってことだから。

いま完成していたらもう未来がないから。

『住井すゑ と 永六輔 の人間宣言』

どんなにひどい絶望のどん底にあろうと、  
命さえあれば必ずやり直すことができる。

(キョンナム『ボッカリ月が出ましたら』)

寒さにふるえたものほど 太陽のあたたかさを感じる。  
人生の悩みをくぐったものほど 命のとうときを感じる。

(ウォルト・ホイットマン)

プロでミスしたシュート9000本  
負けたゲーム約300  
ウイニングショットをはずしたこと26回  
いままでミスしてきた  
何度も、何度も、何度も  
だから、おれは成功する

(マイケル・ジョーダン)



げんかい  
限界は天高くに

(千葉敦子『若いあなたへ!』)

何度私はこの旅を中断しようと思ったことだろう。  
そのたびに、もう一日だけ、もう一日だけ前進してみよう  
と自分にいいきかせた。

(植村直己 冒険家 『北極圏一万二千キロ』)

「ぼくは あまりつきつめてものを考えないんです。

考えて変わるならば、考えてもいいけれど、どうにもならない  
ことは考えないことにしているのです。

そうでないと やっていきませんから」 (野茂英雄 野球選手)

ゆうき きんにく  
勇気は筋肉と同じで、使えば使うほどきたえられる。

(ルース・ゴードン 女優)



太陽は 夜明けを待ってのぼるのではない。  
太陽がのぼるから 夜があけるのだ。

(ユネスコ憲章)

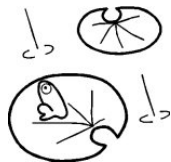
山というのは、わたしども人間のふところやと思います。  
人間でいえば母親のふところやと思います。  
木も人間もみんな自然の分身ぶんしんですがな。  
おたがい等ひとしくつきあうていかなあきませんね。

(西岡常一『木に学べ』)

「あめのうた」 鶴見正夫

あめは ひとりじゃ うたえない  
きっと だれかと いっしょだよ  
やねと いっしょに やねのうた  
つちと いっしょに つちのうた  
かわと いっしょに かわのうた  
はなと いっしょに はなのうた  
ああめは だれとも なかよしで  
どんな うたでも しってるよ

やねで とんとん やねのうた  
つちで ぴちぴち つちのうた  
かわで つんつん かわのうた  
はなで しとしと はなのうた



「自分の番」 相田みつを

父と母で二人  
父と母の両親で四人  
そのまた両親で八人  
こうして数えてゆくと  
十代前で1024人  
二〇代前では  
なんと百万人をこすんです  
過去無量のいのちの  
バトンを受けついで  
いまここに自分の番を生きている  
それがあなたのいのちです  
それがわたしのいのちです



太郎は太郎になれ。  
花子は花子になれ。 (中村高月)

あなたがそこに ただいるだけで  
その場の空気が あかるくなる  
あなたがそこに ただいるだけで  
みんなの心が 安らぐ  
そんなあなたに わたしもなりたい (相田みつを)

「がんばれ！」の声をかける前に  
自分ができることはないか。  
そして、  
「がんばれ！」と「がんばろう！」も  
全然ぜんぜんちがうことがある。 野霧山



私の前を歩かないでください。  
あなたについていけないかもしれないから。  
私の後ろを歩かないでください。  
あなたをリードできないかもしれないから。  
ただ私のそばにいて、いっしょに歩いてください。  
そして私の友だちになってください。

「ぬくみ」 みずかみかすよ

ある日  
ふっと  
上着が重くなる  
たまらなく重くなってぬぎ捨てる  
一枚  
もう一枚  
もうまた一枚と  
・・・・・・・・・・・・・・・・  
こんなにも  
いろいろと  
重ねて着てたのか  
夢中になって  
最後の一枚をはぎとったとき  
わたしは幼虫  
黒い土の手のひらに  
白くひかる



「木」 田村隆一

木は黙っているから好きだ  
木は歩いたり走ったりしないから好きだ  
木は愛とか正義とかわめかないから好きだ  
ほんとうにそうか  
ほんとうにそうなのか

見る人が見たら  
木はささやいているのだ ゆったりと静かな声で  
木は歩いているのだ 空にむかって  
木は稲妻のごとく走っているのだ 地の下へ  
木はたしかにわめかないが  
木は  
愛そのものだ それでなかったら小鳥が飛んできて  
枝にとまるはずがない  
正義そのものだ それでなかったら地下水を根から吸  
いあげて  
空にかえすはずがない

若木

老樹

ひとつとして同じ木がない  
ひとつとして同じ星の光のなかで  
目ざめている木はない

木

ぼくはきみのことが大好きだ



「うんこ」 谷川俊太郎

ごきぶりの うんこは ちいさい  
ぞうの うんこは おおきい  
うんこというものは  
いろいろな かたちをしている  
いしのような うんこ  
わらのような うんこ  
うんこというものは  
いろいろな いろをしている  
うんこというものは  
くさや きを そだてる  
うんこというものを  
たべるむしも いる  
どんなうつくしいひとの  
うんこも くさい  
どんなえらいひとも  
うんこを する  
うんこよ きょうも  
げんきに でてこい



「お と」 いけしすこ (工藤直子)

ぼちゃん ぼちよん  
ちゅぴ じゃぶ  
ざぶん ばしゃ  
びち ちよん  
ざざ だぶ  
ぱしゅ ぽしよ  
たぶん ぶく  
ぽつ どぼん・・・  
わたしは  
いろいろな おとがする

「くまさん」 まど・みちお

はるが きて  
めが さめて  
くまさん ぼんやり かんがえた  
さいているのは たんぽぽだが  
ええと ぼくは だれだっけ  
だれだっけ  
はるが きて  
めが さめて  
くまさん ぼんやり かわに きた  
みずに うつた いいかお みて  
そうだ ぼくは くまだった  
よかったな



「ぼくが ここに」 まど・みちお

ぼくが ここに いるとき  
ほかの どんなものも  
ぼくに かさなって  
ここに いることは できない  
もしも ゾウが ここに いるならば  
そのゾウだけ  
マメが いるならば  
その一つぶの マメだけ  
しか ここに いることは できない  
ああ このちきゅうの うえでは  
こんなに だいじに  
まもられているのだ  
どんなものが どんなどころに  
いるときにも  
その「いること」こそが  
なににも まして  
すばらしいこと として

「やわらかなまっすぐ」 藤川幸之助

心と 言葉が ぴったりの時

言葉はまっすぐ

まっすぐは 人をたおしてまで 突き進もうとするけれど

やわらかな心から出た まっすぐは

やわらかなまっすぐで

相手の心の形に合わせて

大きくなったり小さくなったり

いろんな形に変わったりしながら

またまっすぐになって

進んでいく

心と 言葉が ぴったりの時

「ひとつぶの水滴」 やなせ・たかし

雲の中で

ひとつぶの水滴が生まれた

地上めがけて

落ちていった

無数の水滴はあつまって川になり

海へ流れていった

ぼくは何かの役にたったのだろうか

ひとつぶの水滴は

そうおもった

ひとつぶの水滴がなければ

川もなく海もない

地球は完全に乾いてしまう



「樹の心」 高田敏子

花の季節を愛でられて

花を散らしたあとは

忘れられている さくら

忘れられて

静かに過ごす樹の心を

学ばなければならない

忘れられているときが

自分を見つめ 充実させるときであることを

樹は知っている



「生命は」 吉野 弘

生命は

自分自身だけでは完結できないように

つくられているらしい

花も

めしべとおしべがそろっているだけでは

不十分で

虫や風が訪れて

めしべとおしべを仲立ちする

生命は

その中に欠如を抱き

それを他者から満たしてもらうのだ

(中略)

私も あるとき

誰かのための虹だったろう

あなたも あるとき

私のための風だったかもしれない

いのちがいちばんたいせつだと 思っていたころ

生きるのが 苦しかった

いのちよりたいせつなものがあると知った日

生きているのが うれしかった (星野富弘)

「何かいいものを見つけたとき、それをだれでもいいから  
出会った人に分けてあげて、いっしょによろこんでござらん。

そうすれば、いいものはどこまでも広がっていく。

おまえのみつけた“いいもの”が もっともっと大きくなる  
なんて、ステキなことじゃないかい？」 (リトル トリー)

やらなかった

やれなかった

どっちかな・・・ (相田みつを)



「自分が自分にならないで  
だれが自分になる」 (相田みつを)

「ほしとたんぽぽ」 金子みすゞ

あおい おそらの そこふかく うみの こいしの そのように

よるが くるまで しずんでる ひるの お星は 目に見えぬ

みえぬけれども あるんだよ

みえぬものでも あるんだよ

ちって すぐれた たんぽぽの かわらの すきに だアまって

はるの くるまで かくれてる つよい その根は 目に見えぬ

みえぬけれども あるんだよ

みえぬものでも あるんだよ

「きみとぼく」 月も星だと  
太陽も星だと  
地球も星だと  
きみが本当にわかるのは  
いつだろう

あの子も人だと  
この子も人だと  
自分と同じ人だと  
きみが本当にわかるのは  
いつだろう

虫も生きものだと  
草も生きものだと  
自分と同じ生きものだと  
きみが本当にわかるまで  
ぼくは生きたい

がく  
(中川肇『楽へ』より)

### 「名まえ」

あたら新しい花や木を見つけ  
ふさわしい名まえをつけたヒトは  
みんなすごい うみの親  
だから きみを初めて見つけて  
( ) という名まえをつけてくれたヒト  
きみの父さん母さんもすごい  
にわ庭のコスモスの一本一本にも  
な葉の花畑の花一つ一つにも  
ふさわしい名まえをつけたいと  
考え続けているすごいヒトもいる  
ニンゲン畑に咲いた一つの花  
きみに 今日 名まえがついた



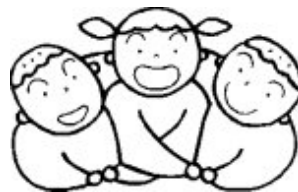
がく  
(中川肇『楽へ』より)

### 「さんぽ」 中川李枝子

あるこう あるこう わたしはげんき  
歩くのだいすき どんどんゆこう  
さかみち トンネル くさっぱら 一本橋に でこぼこじゅり道  
くもの巣くぐって 下り道  
あるこう あるこう わたしはげんき  
歩くのだいすき どんどんゆこう  
みつばち ぶんぶん 花畑 日なたにとかげへびは風ね  
バツガとんで 曲がり道  
あるこう あるこう わたしはげんき  
歩くのだいすき どんどんゆこう  
キツネもタヌキも 出ておいで たんけんしょう 林のおくまで  
ともだちたくさん うれしいな

### 「ともだちになるために」 新沢としひこ

ともだちになるために 人は出会うんだよ  
どこの どんな人とも きっと分かりあえるさ  
ともだちになるために 人は出会うんだよ  
同じようなやさしさ もとめあっているのさ  
ともだちになるために 人は出会うんだよ  
一人さみしいことが だれにでもあるから  
ともだちになるために 人は出会うんだよ  
だれかをきずつけても 幸せにはならない  
今まで 出会った たくさんの  
君と 君と 君と君と君と君と君と  
これから 出会う たくさんの  
君と 君と 君と君と ともだち



「ピリープ」 杉本竜一

たとえばきみが きずついて くじけそうになったときは  
かならずぼくが そばにいて ささえてあげるよ そのかたを  
世界中の 希望のせて この地球は まわってる  
いま 未来のとびらを あけるとき  
かなしみや くるしみが  
いつの日か よろこびに かわるだろう

I believe future 信じてる

もしもだれかが きみのそばで 泣き出しそうになったときは  
だまってうでをとりながら いっしょに歩いてくれるよね  
世界中の やさしさで この地球を つつみたい  
いま すなおな きもちになれるなら

あこがれや いとしさが  
大空に はじけて ひかるだろう

I believe future 信じてる



「はじめの一步」 新沢としひこ

小さな鳥が うたっているよ ぼくらに朝が おとずれたよと  
きのうとちがう 朝日がのぼる 川の流れも かがやいている  
はじめの一步 あしたに一步 今日から なにもかもが 新しい  
はじめの一步 あしたに一步  
勇気をもって 大きく 一步 歩きだせ

信じることを 忘れちゃいけない 必ず朝は おとずれるから  
ぼくらの夢を なくしちゃいけない きっと いつかは かなう  
はずだよ  
はじめの一步 あしたに一步 今日から なにもかもが 新しい  
はじめの一步 あしたに一步  
生まれ変わって 大きく 一步 歩き出せ

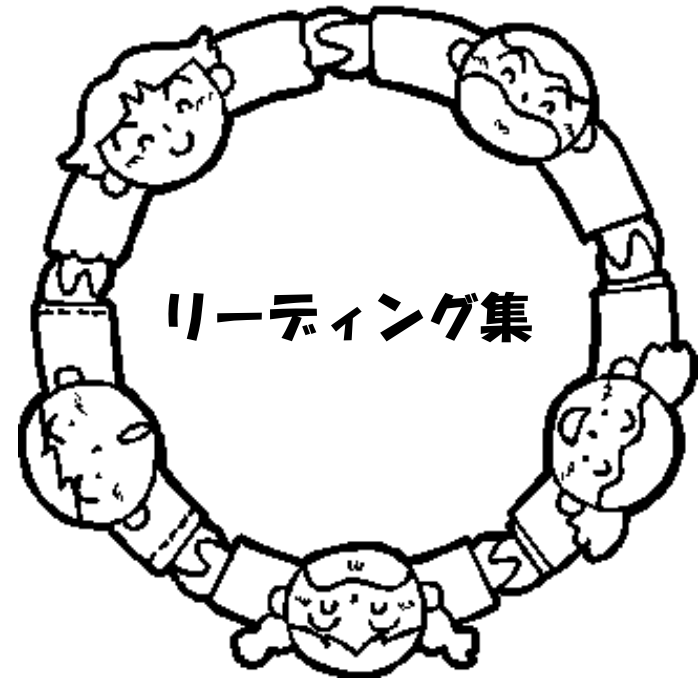
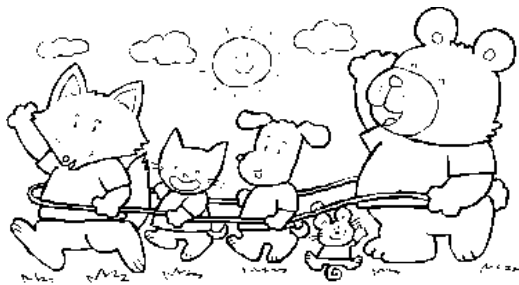
「山からおりてきた人」 原田直友

山からおりてきた人は  
みんな胸を大きく張って  
ゆったりしている。  
どの顔も明るくかがやいて見える  
なぜだろう

ぼくは今度 山に登ってそれがわかった  
頂上からながめると  
となりの村が見える  
その向こうの町が見える  
町の向こうに はてしない海が光って見える  
そしてぼくの村の なんと小さいこと  
あの手のひらのようなところで  
ぼくはつまらないことに おこったりすねたり  
喜んだり悲しんだりしていたのだ  
それがなんだかばかげたことのように思えてくるのだ  
そして希望で胸がぐんとふくらんでくるのだ  
太い鉄でも飲みこんだように  
どっかり腹もすわってくるのだ

山からおりてきた人は  
(ぼくもきっとそうにちがいない)  
ちょっとのことにはゆるがない  
明るい顔でいつもにこにこ笑っている





なまえ \_\_\_\_\_