

こんにちは

私は小さいころから本を読むのが好きで「図書館の時間」が  
好きでした。

今でも 何んでも (心でわかるもの) 読んで 勇気や 心の温  
もりをもらっています。

夕 年下の女性 (友達といったらわかるので) からもらった

江原啓之さんのスピリチュアルブックを お守り代わりに  
して 買物や 通院の付箋いなど うなだれた心に

勇気というほどのものでもないですが 自分なりの 勇気を  
出に出しています。小さい時から 気が弱いせいかな

緊張するので 夕方は このごろ 40代 50代 のころから たら  
たらと 疲れています。少し 横になって また 夕方の 1 たく

をして いる毎日です。 青藤環 先生の「ふきこむ」

の 人々の 苦しみを 書いた本も <sup>(精神科)</sup> 私の心の 支えにもなっ  
て います。  
(アドバイスも書いてくれているので)

心の中の 苦しみを わかってくれているようで ほんとうです。

でも わかっているも いつのまにか 心が くじけそうに  
も なります。 有り 辛い時 (呼吸が 乱れるので) 腹式呼吸

が いいようで (朝 おきた時 ゆっくり 3回 ほど)

精神安定剤 も お守りのみ たくぬい 1粒の 半分を のんで

出かける時 1粒 2粒のみ ながら ... 自分を だまし だまし  
たので よけいに 辛いのかも わかりませんね。 もっと 自分の心を

たたくかに 開いて さらさら もっと 楽になるかも わかりません。

でも 心は 岩のように かたく 重く かんたんに 柔らかく  
たたくません。 もっと 柳のように (たたり風から

柔らかく (明るい性格には 笑顔には たたくませんかな)

生きていけたら 人の心 もう けられ たら とうに

なるんじゃないかなーとか 今 思うこのころです

皆さんにも もっと 自分の心に 自由に 素直に 柔らかく  
たたくて ほしいと 願っています。