わかちあうこと
わかりあうこと

目の前の人の笑顔の裏に隠れてる
悲しみや苦しみを

きみは想像できるかい？

一生懸命やっても
認めてもらえないときは
自分で自分を褒めてやろう

理由もなく怒鳴られたときは
反論せずに静かに
嵐が過ぎるのを待ってみよう

悪口や陰口を言われたときは
傷付かないように
心を空っぽにすると良い

それでも、悩んでしまうなら
考えないように寝ることだ

笑顔でいることに疲れたら
思いっきり泣いてみよう
まだ泣ける力があるならば

心はﾁｬﾝと生きてると
きみはきっと
気付くだろう

それでも、生きることが
難しいなら

その場所から逃げなさい

きみが初めて向き合う
悲しみや苦しみを

ぼくはそうして
乗り越えてきた

きみは独りぼっちじゃない
今のぼくに、いるように

わかりあえる人は
必ずいるはず

そして、わかちあえる人も