

大丈夫。
大丈夫。
あなたは、そのまま、大丈夫。

今、心が苦しくて、どうしようもなくつらくて、
すべてを投げ出してしまいたいと思うことがあるかもしれません。
「もう無理だ」「自分なんていなくてもいい」
そんな気持ちになることもあるかもしれません。

でも、大丈夫。

なぜなら、あなたがどんな自分でも、
何かができる、できなくても、
あなたには、もともと計り知れないほどの価値があるからです。

生きているだけでいい。
ここにいていい。
そう思えない日があるのも、きっと自然なこと。
だからこそ、無理に「頑張らなきゃ」と思わなくていいんです。

あなたは、すでに大切にされている存在です。
たとえ自分で「ダメな人間だ」と思う日があっても、
あなたを大切に思ってくれている存在は、必ずどこかにいる。

「そんなこと言われても、わからない」
「自分にはそんな価値なんてない」
そう思うなら、それでもいい。
それでも、大丈夫。
あなたの価値は、あなたがどう思うかとは関係なく、
最初から、ちゃんとあるものだから。

過去に何があったとしても、
どんな思いを抱えていたとしても、
あなたがここにすることは、尊く、かけがえのないことです。

だから、大丈夫。
本当に、大丈夫。
そのままのあなたで、生きていいんです。