



わたごん先生  
精神科専門医

## わたごん先生

からのメッセージ

ひっそり泣いているのはあなたかな。泣くから自分が悲しいと思えるのかな。  
あなたの流れる涙があたたかいのは、あなたの気持ちが多分冷えているから。  
あなたの手に脈うつ拍動は、あなたが生きている証しになるのだろうか。  
「痛み垢」を見て読んでみたよ。  
どんな感じかな。最悪、サイアク、さ、い、あ、く。でも永遠に続かないよ。  
一年前のあなたはそうではなかった。2年前のあなたはそうではなかった。笑顔  
のあなたがどこかにいたはずだ。サイアクなら、これから良くなるかもしれないよ。  
今10代の子ってどんな音楽きいてるの？って私の10代の長女に質問したら、  
「あいみょん」を教えてもらった。『生きていたんだよな』という歌。「生きて生きて」  
と何度も叫んでいた。  
大人って信用できない人だけかな。そうかも。それでも信用できる大人を見つけ出  
してほしい。あなたが今度も生き残り、あなたが流す涙のように気持ちが少し  
暖かくなるように祈ります。

ただ涙を  
流すだけの  
あなたのお  
座って黙っ  
座って黙っ  
ただ泣いて  
私にできること。



●医師

渡邊 良弘 さん