第20回

てんてん こころの広場を行く

細川貂々



細川貂々（ほそかわ・てんてん）1969年生まれ。セツ・モードセミナー卒業後、漫画家、イラストレーターとして活動。『ツレがうつになりまして。』が大ベストセラーに。『それでも母が大好きです』、『わたしの主人公はわたし』、『日帰り旅行は電車に乗って　関西編』、『生きづらいでしたか？』など著書多数。

そんなことが
一日に何回か
あります

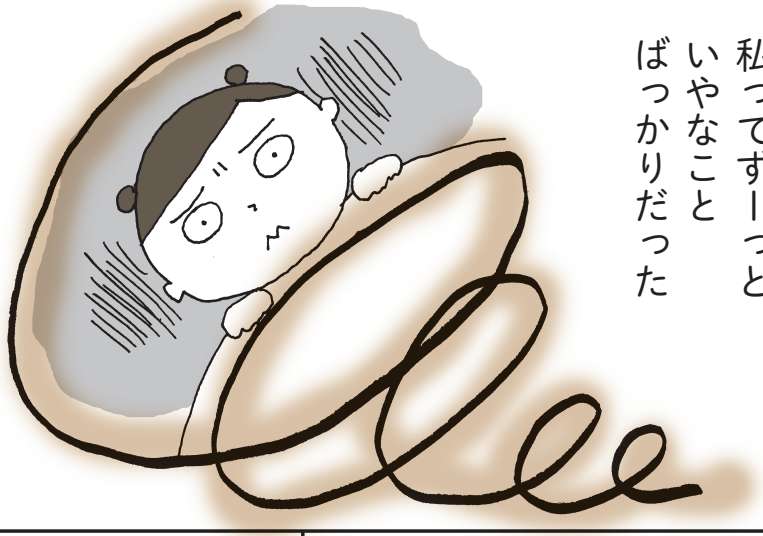


夜ねようと
目を
とじた
とき



いやな記憶が
うかぶと

私ってずーっと
いやなこと
ばっかりだった



これからもずーっと
いやなことが
続くにちがいない

もうだめだ
もうだめだ
もうだめだ



ぐるぐる同じことを
考えて眠れなく
なります

それに
気づく
ことが
できたら



とりあえず呼吸に
集中します
そうするとぐるぐるから
解放されることもあります