

涙を流そう

こころに傷がついたとき、おもてに出せなくて
奥にしまい込んでしまうことはありませんか？

私はどうしてもなく辛いとき・悲しいときは
気が済むまで泣くようにしています。
すると、どこかスッキリした気持ちになります。

言葉ではなく、涙でしか表せない
気持ちもあります。
涙を流して、こころの傷を癒してみませんか。

M.N

八巻香織（2020）． ひとりでできる こころの手あて
セルフケアができる本 太郎次郎社エディタス