

明日も生きよう、  
生きなければならぬと  
思うとつらくなります  
今日一日で人生は終わりと  
思い切ることができるなら  
苦しみ、つらさは薄らぐか  
消えていきます



そして今を楽しむことが  
できるようになります

明日以降のことは  
全く考えないで  
今日一日だけ生かして  
いただこうと思う



そう思うと  
今というこの時間に  
どんなに  
嫌なことがあっても  
今日だけのことだから  
大丈夫だと思えてくる  
今生きていられる  
ことからすると  
嫌なことなど  
何の問題もないと  
思えてくる