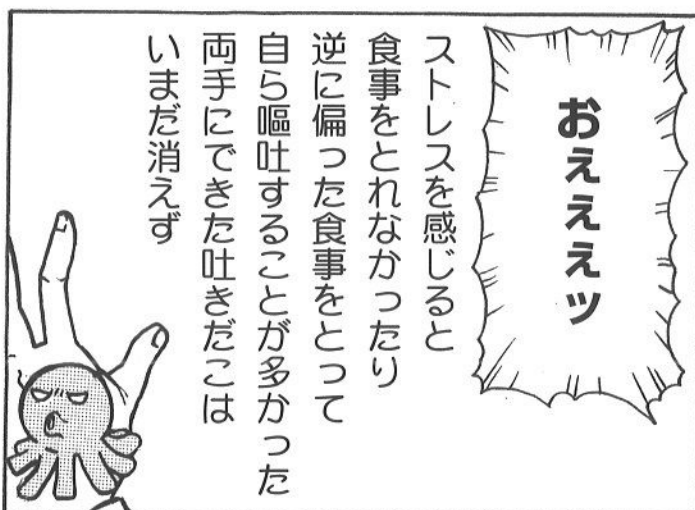


「ココロとカラダの栄養補給」



最初はそんなこと何になると
軽く捉えていたが試しに野菜を使った
冷凍食品をやっとひと口ほおばった

そしてもう一口

なぜか噛むごとに涙が出てきた

食べ終わる頃には
涙でぐしゃぐしゃに
なっていた

ずっと
荒んでいた心が
まるで

体と一緒に栄養を
取り戻したかのように
整い温まっていた

正直

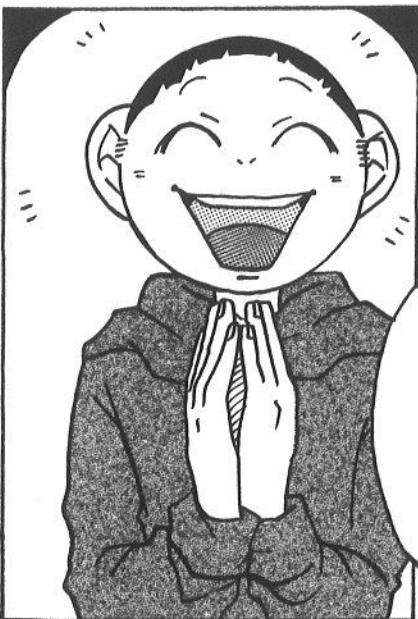
あのアドバイスで
こんなにも元気が
出るなんて
思ってもいなかった

それ以来
心が栄養不足に
なったらまずは
体に栄養を運ぶ
ようにしている

心と体調は意外と
ちよつとしたことで整う
ことを教わったからだ

…よし

いただきます！



プロフィール：高2の春に統合失調症と診断され、今に至る。