

# ほどける夜のカタチ

— 7日間、やさしく終える小さなプログラム —

がんばらなくていい夜のために。

## 🌙 はじめに

この小さなプログラムは、  
何かを変えるためのものではありません。

整えるためでも、  
前向きになるためでもありません。

ただ、夜をやさしく終えるための  
7つのカタチを集めました。

夜の種類は、ひとつではありません。

ざわつく夜もあれば、  
自分を責めてしまう夜もあります。

その日の気持ちに合わせて、  
1ページだけ開いてもいい。

7日続けなくてもいい。

なぞらなくてもいい。

ただ、眺めるだけでも大丈夫です。

あなたのペースで、  
あなたの夜に合わせて。

このカタチたちは、  
そっと寄り添うためにあります。

# 🌙 Day1 ざわつく夜のカタチ

止めなくていい。



今日は、  
なぜか気持ちが落ち着かない。

理由がわからなくても、  
止めなくていい。

このカタチを、  
ただ眺めてみてください。

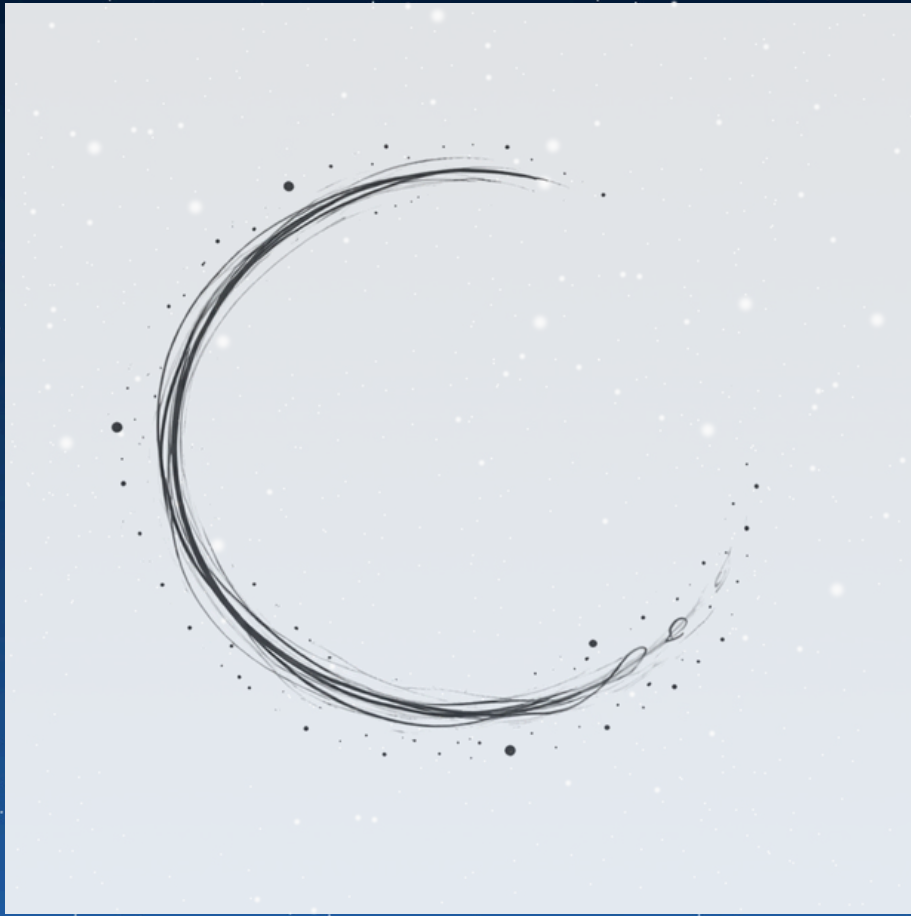
もしよければ、  
ペンや指で、ゆっくりなぞってみても。

きれいにできなくていい。

ざわざわは、  
消さなくていいのです。

## 🌙 Day2 自分を責めてしまう夜のカタチ

完璧でなくていい。



あの場面で、  
もっと違う言い方ができたかもしれない。

そう思う夜。

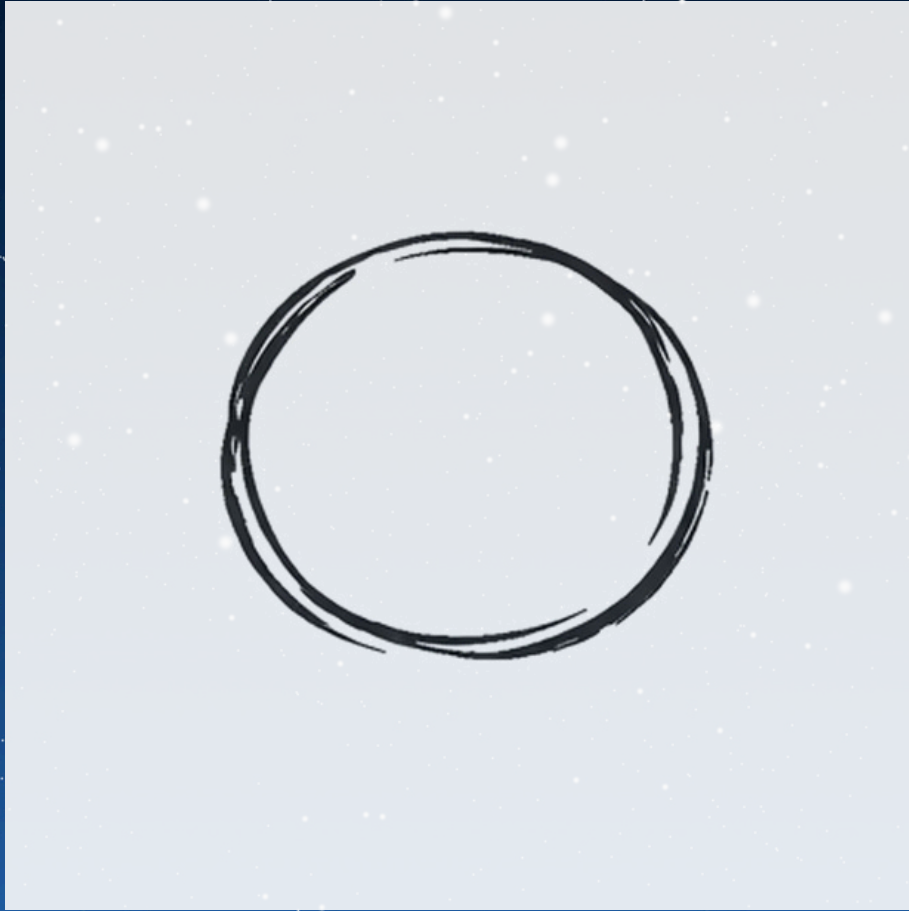
でも今日は、  
それ以上考えなくていい。

このカタチは、  
少しゆらぎを残しています。

それで、いいのです。

🌙 Day3 言い返せなかった夜のカタチ

あとから言わなくていい。



あの言葉に、  
うまく返せなかった。

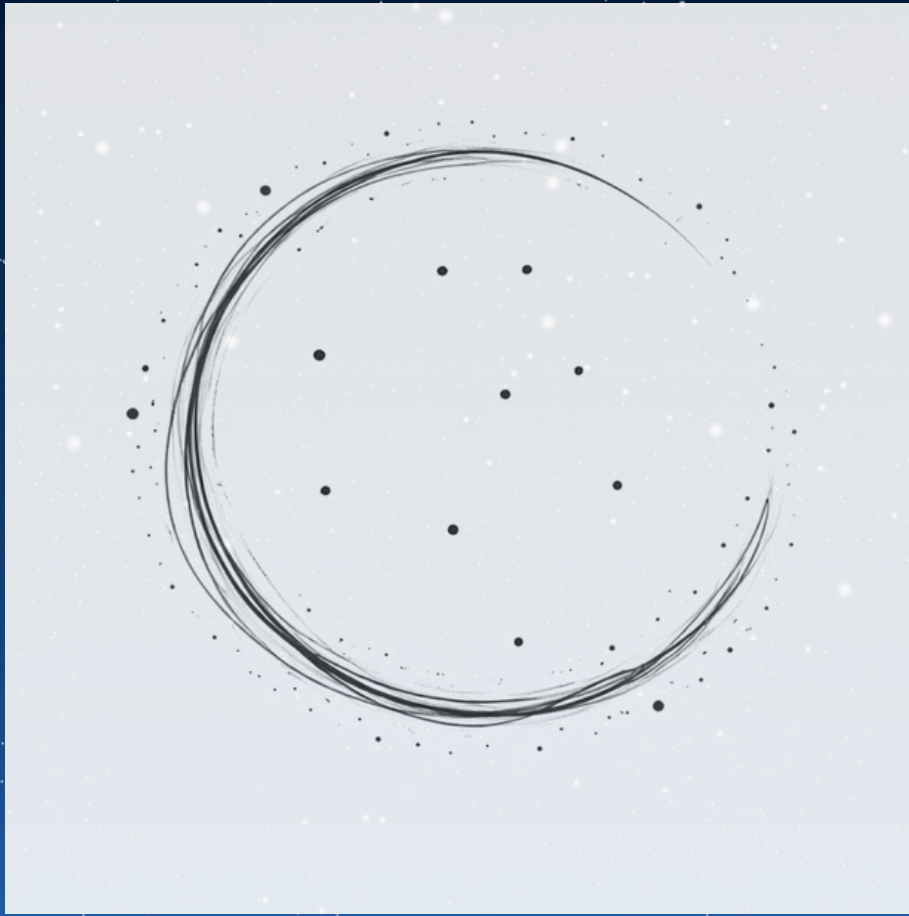
でも、  
夜にやり直さなくていい。

この線は、  
途中でほどけています。

あなたも、  
そこで止まっていいのです。

🌙 Day4 何もできなかった夜のカタチ

今日は、これでいい。



思っていたより、  
何もできなかった日。

でも、  
今日が終われば、それで十分。

中央の余白を、  
静かに見てください。

足さなくていい。

☾ Day5 不安が広がる夜のカタチ

ここに戻る。



考えが広がって、  
止まらなくなる夜。

このカタチは、  
外へ広がらず、内へ流れます。

視線が戻ってきたら、  
それで十分です。

☾ Day6 涙が出そうな夜のカタチ

こらえなくていい。



理由ははっきりしないけれど、  
胸がきゅっとする夜。

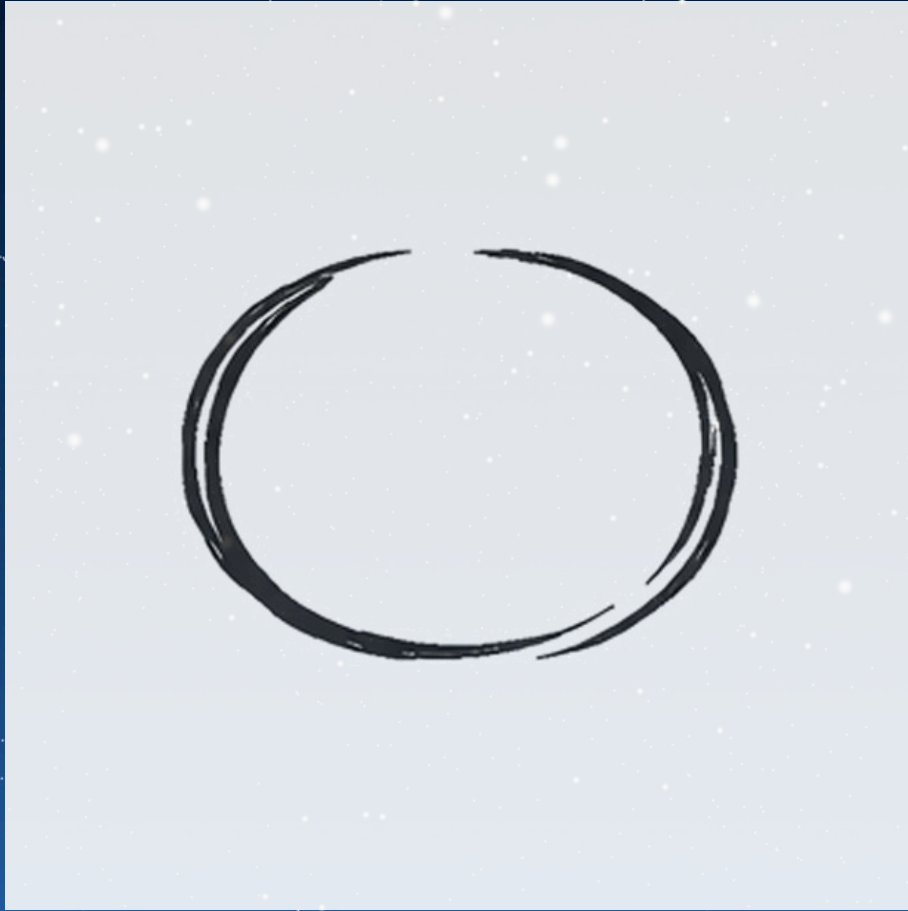
涙は、  
がんばった証かもしれません。

なぞっても、  
眺めるだけでも。

今日は、  
やわらかく。

🌙 Day7 明日が少し怖い夜のカタチ

まだ決めなくていい。



明日のことを考えて、  
少しだけ重たくなる夜。

この輪は、  
閉じきっていません。

未来も、  
閉じなくていい。

今日は、  
ここまで。

## 終わりに

7日間、  
続けられましたか？

続けられなくても、大丈夫です。

このプログラムは、  
“きちんと終えるため”のものではありません。

必要な夜に、  
必要なページを開いてください。

夜は、毎日ちがいます。

そしてあなたも、  
毎日ちがいます。

どの夜も、  
否定しなくていい。

このカタチが、  
あなたのそばにありますように。

おやすみなさい。

※これは医療的なものではありません。  
ただ、夜をやさしく終えるための時間のきっかけです。

## 本教材の使用についての注意点

### 著作権について

「ほどける夜のカタチ」

(以下、本教材と表記)は、著作権で保護されている著作物です。

本教材の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

Nobuaki Suzuki Artsの書面による事前許可なく、本教材の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイルなど)により、複製、流用および転売(オークション含む)することを禁じます。

### 使用許諾契約書

本契約は、本教材を入手した個人・法人(以下、甲と称す)とNobuaki Suzuki Arts(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本教材を甲が受け取り、パッケージを開封もしくは、専用サイトへのアクセスすることにより、甲はこの契約に同意したことになります。

### ■禁止事項

本教材に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本教材から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信などにより一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本教材に含まれる情報を使用できるものとします。

### ■責任の範囲

本教材の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

無断転載を禁じます。

本資料のいかなる部分も、Nobuaki Suzuki Artsの書面による同意なしに複製・転載・販売することはできません。