1
@t_n_tommy
黙って
抱きしめるから
黙って甘えろバカ

望んでいるのは

とてもとても

シンプルなこと

理由なくメールが出来て

理由なく電話が出来て

理由なく会いに行けて

理由なく髪に触れられて

理由なく手を繋げて

理由なく抱きしめられて

理由なくキスが出来て

理由なく好きと言えること

理由を必要とせず互いに

与え合う事が出来る関係

2012 年 07 月 03 日 /21:53:55

手の温度で温められたさかな様に
唇の温度で熱くされたさかな様が出来ればいいのにね。
2011年08月31日/17:37:52

いつでも遠慮せずに好きだと言っていい権利。

恋人が持っているのはそういう権利。

傷付けてもいい権利じゃない。

2012 年 02 月 29 日 /21:29:18

目と目が合っただけで笑える関係の安心感。

2011 年 11 月 29 日 /16:36:55

『淋しい』って感情に性別も年齢も関係ない。

いつまでもいくつになっても側にあるもの。

それを感じない時は、消えたのではなく

他のもので見えにくくなっているだけなんじゃないかな。

だから、夜中にふと顔を覗かせては

少し悲しい気持ちを残していく、大切な人たちに会いたくなる。

2011 年 09 月 30 日 /11:00:18

何事もはじめの頃の気持ちは忘れてしまいがちだけど

付き合いたての頃の気持ち忘れないでいてほしい。

今の当たり前が当たり前じゃなかった頃の気持ち忘れないでいてほしい。

隣に当たり前の様に好きな人がいることの嬉しさ

ずっとずっと忘れないでいてほしい。

2012年10月31日/00:27:15

頑張るのも自分 頑張らないのも自分

想うのも自分 想わないのも自分

そこにあるのは自分の意志 そこを決めるのは自分の意志

どんなにしんどくても辛くても自分が頑張ると決めたのなら

想うと決めたのなら貫けばいい イヤになったら投げ出せばいい

その選択を言える権利なんて自分にしかない

2012年06月28日/10:43:11

思い出し笑いの数だけ

楽しい記憶がある

幸せな記憶がある

きみの笑顔がある

2012 年 06 月 14 日 /23:09:21

人を真っ直ぐに愛することを恥ずかしがりたくはない。

2012 年 02 月 28 日 /21:06:24

会いたい って言葉にするの躊躇わなくていいよ。

想いを隠さなくていいよ、誤魔化さなくていいよ。

心の奥の奥から出てきたそんな言葉を聞きたい

そんな言葉が何よりも嬉しい。

2012 年 08 月 21 日 /00:41:41

人には優しい言葉がかけられるのに

自分自身には優しく出来ない人って多い。

自分自身にこそ自分が一番優しくあるべきなのに。

2011 年 06 月 30 日 /02:03:59

「どれぐらい好き？」に対して

「家族の次に大切」という返しを聞いて

なるほど 大きさで表現しないのもアリだなって 思った

2013 年 02 月 03 日 /01:34:37

声を聞いたら淋しくなった。

は

好きだよ。

と

同じ意味。

2012 年 04 月 26 日 /22:22:30

自分が会いたいから会いに行く
だから ごめん なんていらない
ありがとう だけでいい
ありがとう がいい
2012 年 12 月 15 日 /22:18:40

24時間大切な人のことだけを考えていることなんてないけれど
24時間心の片隅には居てる。
ふとした瞬間に顔を覗かせては一瞬で心に拡がる。

2012年07月16日 /20:59:36

好きだから

時々

嫌いになる。

2012 年 07 月 30 日 /13:47:18

日陰を探しながら歩く様になったら大人ですよ。
2011 年 06 月 28 日 /12:29:37

その日、見た夕日を覚えている日はきっと心に余裕のある日。

綺麗なものを見て綺麗だと感じる余裕のある日。

心の余裕は心の豊かさに繋がる。

2011 年 11 月 29 日 /16:42:53

男だから

女だから

なんて付けなくても

誰だって淋しい時は淋しいし

恋しい時は恋しい。

2012 年 01 月 28 日 /00:36:00

人を好きになれた自分を好きになってね。

2012 年 03 月 30 日 /17:15:21

自分からばかりメールしてる

自分からばかり電話してる

自分からばかり誘ってる

自分からばかり会いたがってる

なんて卑屈になる時あるけどね

そんな「からばかり」にでも

キチンと応えてくれてる内は

幸せなんだと思うよ。

からばかりが空回りするのは悲しい。

2012 年 03 月 28 日 /01:19:25

NEXT
会えない理由10個説明するよりも
なにがどうなれば会いに行ける様になるのか
そんな次に繋がる話を1つでもしよう。
2012年10月14日/18:00:02

忙しくて会えない時なんて誰にでもある。
そんな事が重なる時だってある。
そんな時は「忙しいから」で終わらせずに
「忙しいから、こうしよう、ああしよう」
そんな次に続く言葉が大切になる。
相手は忙しさを責めている訳でなく
会えない事が淋しいんだよ。
次の予定が見えない事が不安で悲しいんだよ。

2012年03月31日/17:14:58

埋められない身長差は甘いキスで埋めればよろし。

2012年01月03日/19:45:45

大切な人の過去の恋に嫉妬なんてした所で

どうしようもないことなんて頭ではわかってる

わかってるけどふとした時につい考えてしまう

自分だって他の誰かを好きだった過去の上に立ってるのに

同じなのに

一切気にしないなんて言い切れないけど

今だけを見ようと想う

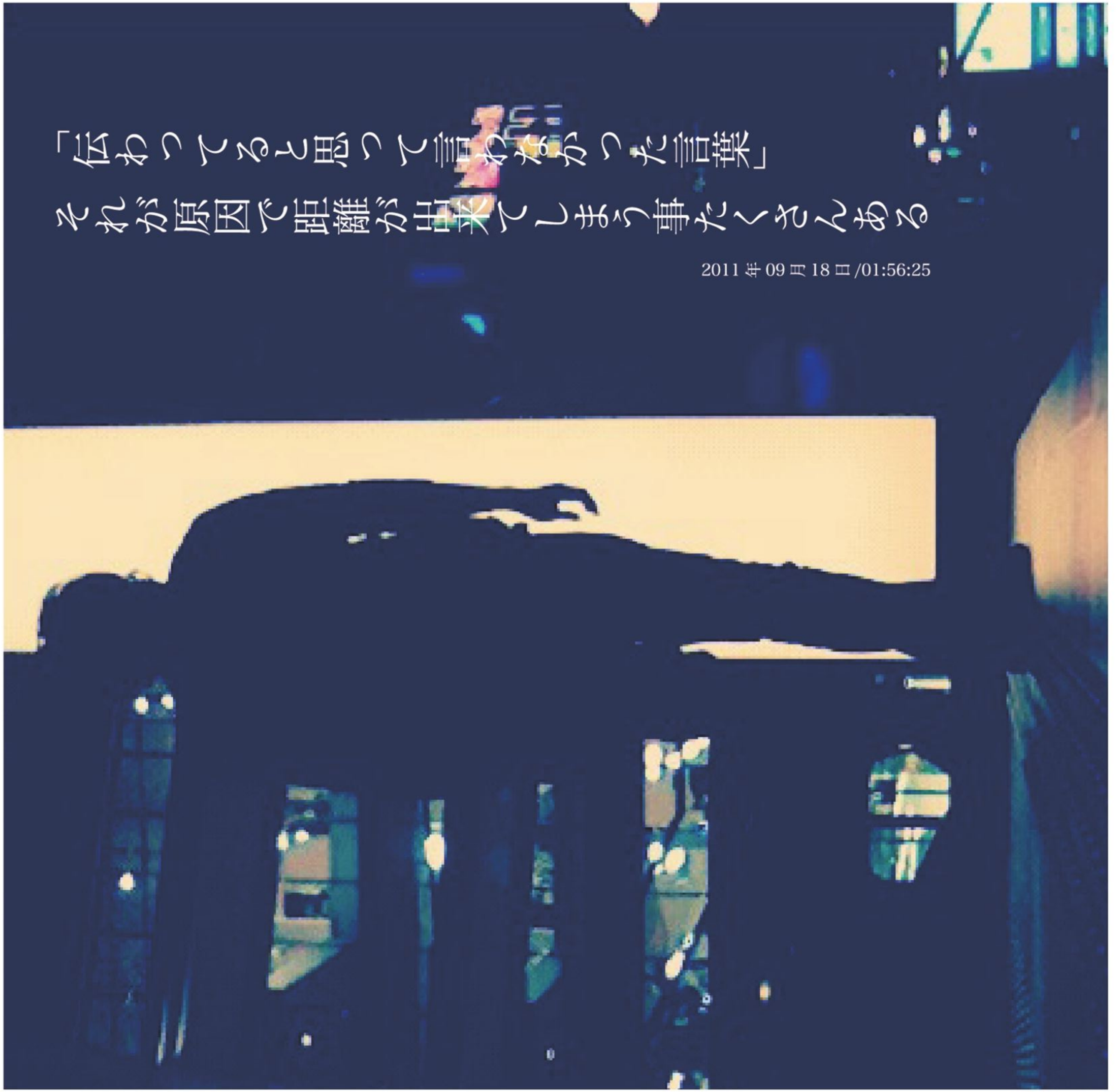
今の２人だけを見ようと想う

2012年12月02日/16:37:08

「近ちゅうしゅる時ゅうに仙ちゃんが仙様」

それが医因ど出鑑が主来ゅうしゅ様ゅ様ゅへれてある

2011年09月18日/01:56:25



1人の帰り道も

想う人がいれば少し温かい。

2012年03月27日/21:13:00

本当は好きになってはいけない人
なんていなくて
ただ触れてはいけないだけ
想いを抱いてはいけない訳ではなくて
抱いてはいけないだけ。
想いを想いのままで
終わらせなければいけない人なだけ。

2012年10月13日/01:10:49

他の子と会話してる彼氏を見掛けて

「他の子と話さないでよ」

ってヤキモチよりも

「もっと私と話してよ」

ってヤキモチの方が可愛いと思うよ。

前者だと束縛に感じてしまうけど後者なら

「自分を見てほしい」って「甘え」に近く感じると思う。

伝え方って大切だよ。

2011 年 07 月 28 日 /00:47:24

人の気持ちは試すものじゃない。

確かめるだけでいい。

2012年08月11日/13:30:32

一日の終わりに浮かべる人がいるなら

それは大切な人

人生の終わりに浮かべる人がいるなら

それは最愛の人

2011年04月30日/23:59:47

話しかけるでもなく
なんとなくその姿を表情を目で追ってしまっている時
恋はじまってる。
2012年10月14日/7:21:10

かけるべき言葉が見つからない時は

優しい沈黙を。

相手が話す言葉に穏やかな相槌を。

それでいい、それで十分に優しい。

2012 年 03 月 22 日 /00:51:33

気になるのに全く気にしていない様な素ぶりをしてみたり

淋しいのに楽しいフリをしてみたり

そうやって本当の気持ち言えなくなって

しんどくなって苦しくなって

何かの拍子に口にした時にはもう心の中で大きくなり過ぎていて

ついついキツい口調になってしまっては反省する。

悪いのは自分だ。

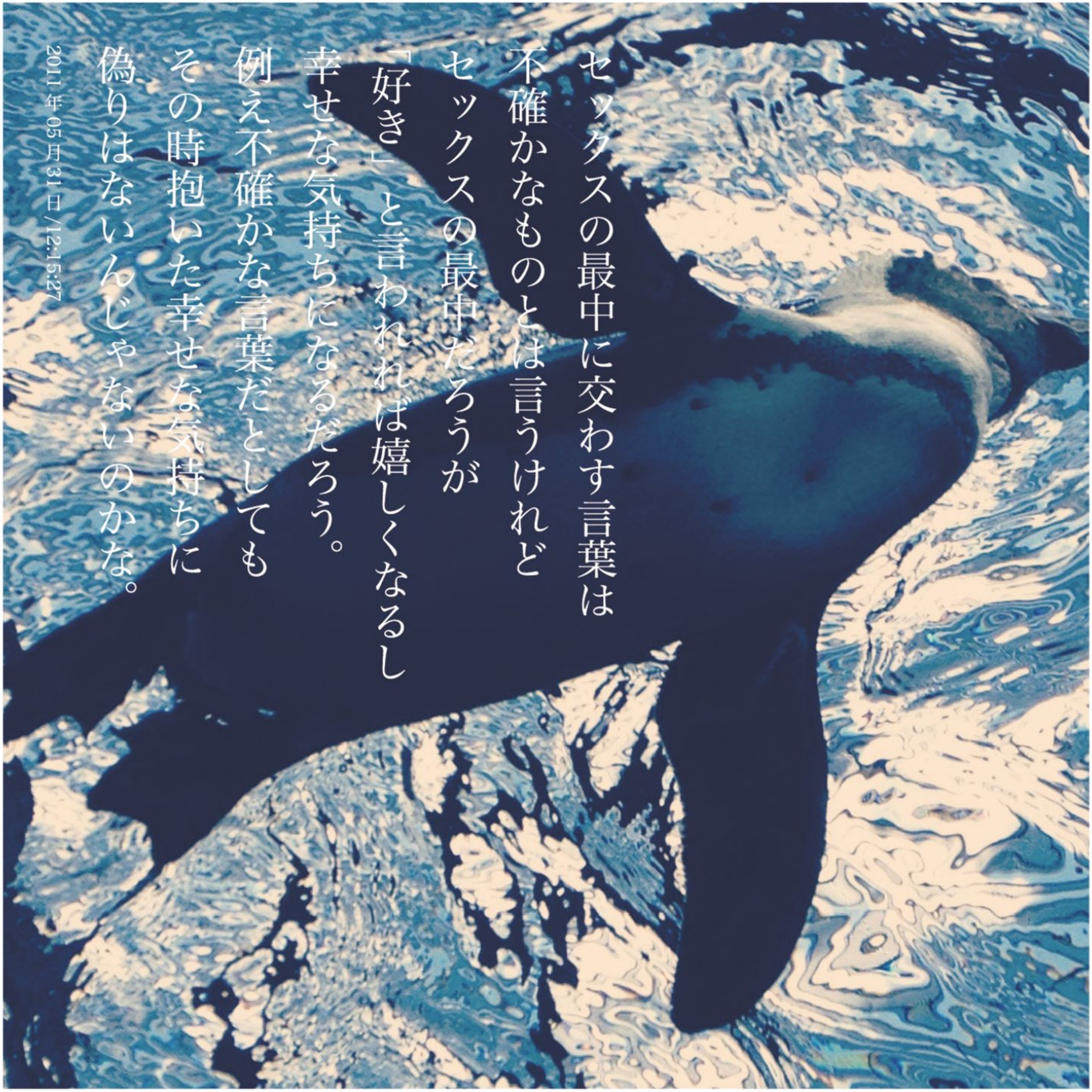
2012年09月25日/18:36:11

特別なことでなく、ただただ普通のこと
そんな普通のことの中に幸せや喜びや笑いを見出させてくれる
そんな人のことを大切な人と呼ぶんだろう。

2012年07月28日/02:11:38

人から見えない所に付けたキスマークは
２人だけのお守りみたいなもの

2013年02月01日/09:39:29



セックスの最中に交わす言葉は
不確かなものとは言うけれど
セックスの最中だろうが
「好き」と言われれば嬉しくなるし
幸せな気持ちになるだろう。
例え不確かな言葉だとしても
その時抱いた幸せな気持ちに
偽りはないんじゃないのかな。

2011年05月31日/12:15:27

好きの一歩手前。
気になるの少し後ろ。
そんな時の会いたい
そんな時の気持ちは強い。

2012年02月27日/22:02:35

どう受け止められるか分からない言葉ほど
メールで送るより顔を見て伝えた方がいい。
顔を見て伝えにくいから
メールで送りたくなる気持ちは分かるけど
顔が見えない分
余計に自分の中の不安な気持ちが膨れてしまう。
顔を見て目を見て伝えたら
少しは相手の心に近づく事出来るんじゃないかな。

2011年05月31日/12:15:27

表情も体型も全体から醸し出される雰囲気も

今まで生きてきた上で形成されてきたもの

好きな人が歩んできた人生そのもの

だから「そのままでいいよ」って肯定したい

出会った事で無理に変わろうとしなくてもいいよと伝えたい

今、出会えた瞬間のきみだから好きなんだよと肯定したい

2011 年 09 月 20 日 /20:15:00

「I love you」を「月が綺麗ですね」と訳した夏目漱石が

思い浮かべた月夜はきっと雲一つない月夜。

今日見上げる月夜は流れる雲のせいで何度も月が隠れている。

不安や嫉妬、悲しみに怒り

そんなものは流れる雲の様に時折「愛する」気持ちを隠してしまう。

想いは変わっていないはずなのに。

2011 年 09 月 12 日 /21:33:13

楽しいから一緒にいる が

いつの間にか

好きだから一緒にいる

になって

そしたらいつの間にか

楽しくなくても好きだから一緒にいる

になってしまったりして

おかしいね

無理してるんだろうね

楽しさの含まれない好きなんて

いつか苦しくなるよ

2013年02月06日/00:59:53

3

誰かのことを心から好きになれた過去の自分のこと
忘れてもいいけど無理に消さなくてもいいんじゃないかな
なかったことにはしなくてもいいんじゃないかな
2012 年 11 月 23 日 /00:51:25

優しいのはきみが好きだから
きみに好かれたくてじゃなくて
自分が好きだから優しくしたいと
想える、想わせてくれる
ずっと優しくいさせてほしい
ずっと好きでいさせてほしい

2012年11月02日/01:18:42

どれだけ一度はくっつきそうなほど近づいた心と心であったとしても
別れが訪れることはあって、引きずっては悲しむ夜の先の先の先の先にまた
心許せる人に出会える可能性はある。大切な人はいつだって１人。
けれどその大切な存在になり得る人は１人ではない。

2012 年 10 月 03 日 /00:56:20

自分の考えてる事がうまく伝わらないと

ついイライラして距離を置いてしまいがちだけど

距離を置いても問題は前に進まない。

本当に伝えたい事は例え一時的に衝突する形になったとしても

離れずに伝えるべきだよ。

2011 年 10 月 30 日 /18:16:58

一緒に振り返られる想い出をたくさん作りたい

一人じゃなく二人で振り返られるように

今日も明日も二人の関係を大切にしたい

2012 年 12 月 07 日 /00:54:03

触れかたで想いの欠片は伝わる気がする。

2011 年 05 月 31 日 /22:55:26

会いたい時ほど会えなくて

伝えたい言葉ほど伝わらなくて

言いたくない言葉ほどすぐに浮かんで

会えないのに距離が出来る様な

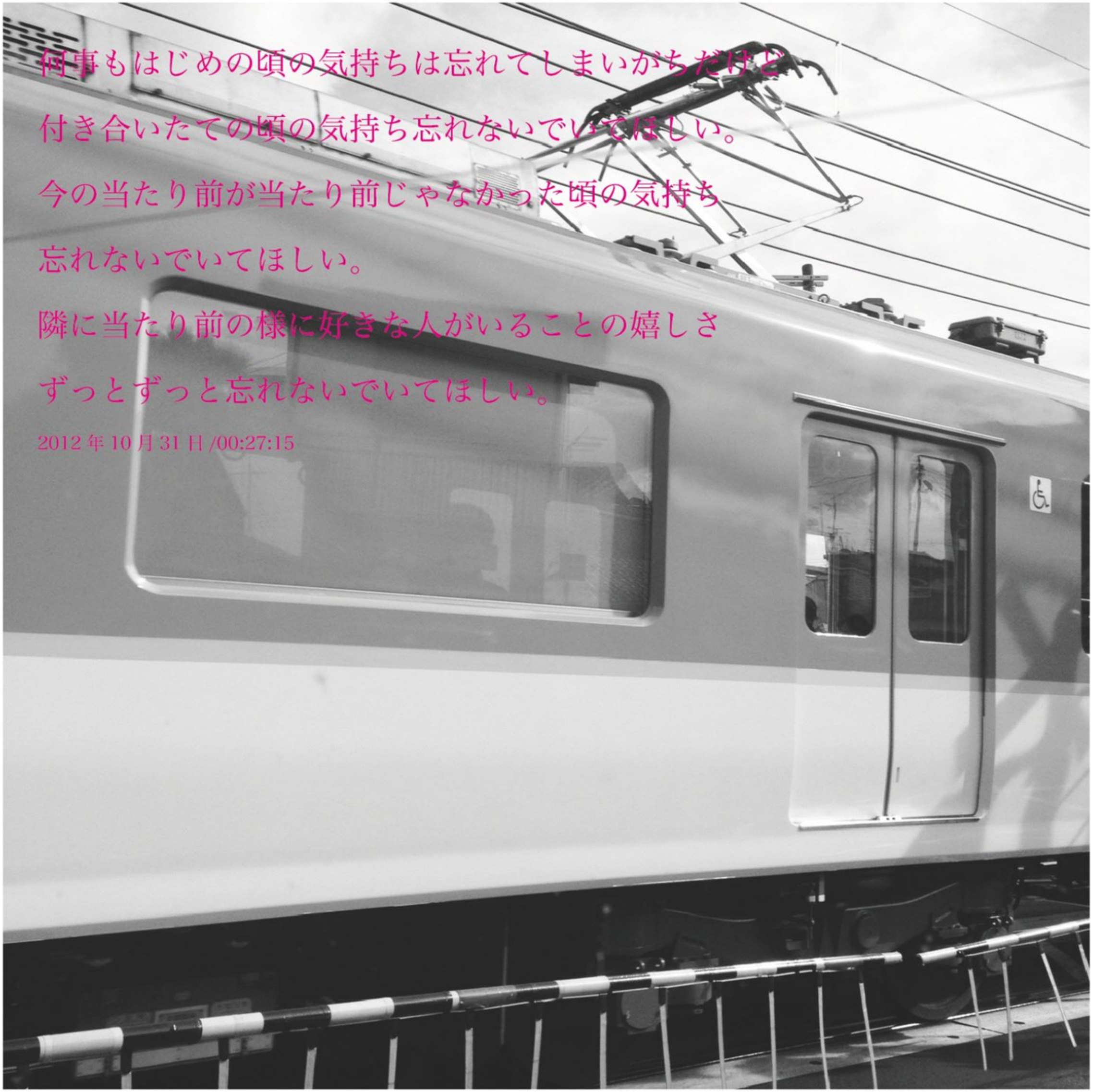
態度と言葉をとってしまっては

後悔して反省して その繰り返しの繰り返し

会えない時ほど素直な言葉と態度の大切さを

顔が見えないは心が見えないになり易い

2011 年 09 月 20 日 /16:26:27



何事もはじめの頃の気持ちは忘れてしまいがちだけど

付き合いたての頃の気持ち忘れないでいてほしい。

今の当たり前が当たり前じゃなかった頃の気持ち

忘れないでいてほしい。

隣に当たり前の様に好きな人がいることの嬉しさ

ずっとずっと忘れないでいてほしい。

2012年10月31日/00:27:15

「失った恋 忘れ方」

なんてものを探しているうちは

その恋のことは忘れられない。

2012 年 08 月 25 日 /01:12:21

後ろからぎゅうとした時の髪の匂い
肌の温もり、柔らかさ
あれを「愛おしい」と呼ぶんだろうな。

2011年12月18日/21:49:35

忘れられない夜は与えられないかも知れないけれど
想い出したくなる夜ならあげられるかも知れない。
2012年04月24日/23:19:52

四六時中なんて想わなくていい。

ふと顔が浮かんだ時に連絡してくれればいい。

おいしかったご飯の話、友だちと笑った話

しんどかった仕事の話、話の内容なんて何だっていい。

大切なのは連絡しようと想ったところ

ふと顔が浮かんだというところ。

互いにそうやって繋がっていられればいい。

2012年08月06日/23:40:46

言葉にしないからといって

怒っていない訳でも悩んでいない訳でも

考えていない訳でも想っていない訳でもない。

そんな言葉にしていない感情に気付いてくれる人は

いつも自分を見てくれている人。

そんな感情に気付いてそこには触れずに和ませてくれるのは優しい人。

大切な人のそんな存在になりたい。

2012年08月06日/23:40:46

ゴメンね の後に
笑い合える関係を
笑顔に戻る関係性を

2012年 10月30日/17:29:44

守りたい存在はいつだって自分の心の支えでもある。
2012 年 04 月 30 日 /21:24:03

「触れたい」は触覚の恋
「声が聞きたい」は聴覚の恋
「キスがしたい」は味覚の恋
「会いたい」は視覚の恋
「抱きしめたい」は嗅覚の恋
いつだって五感で恋してる

2012年03月09日/17:40:58

自分の言葉を考え方を肯定してもらえるのは嬉しいことだけれど

肯定しかされない関係は 怖 い。

2012 年 03 月 13 日 /21:20:17

些細な事で気持ち疑って 繋がっていなかった線と線

点と点を勝手に繋いで あの時のあれはこういうこと

なんて 1 人で組み立てては心沈める

その間 1 人

直接的に相手に言うでもなく聞くでもなく

ただ 1 人頭の中で話を進めては嫌悪感を抱いたり淋しくなったり

2 人 なら変わるかもしれないのに

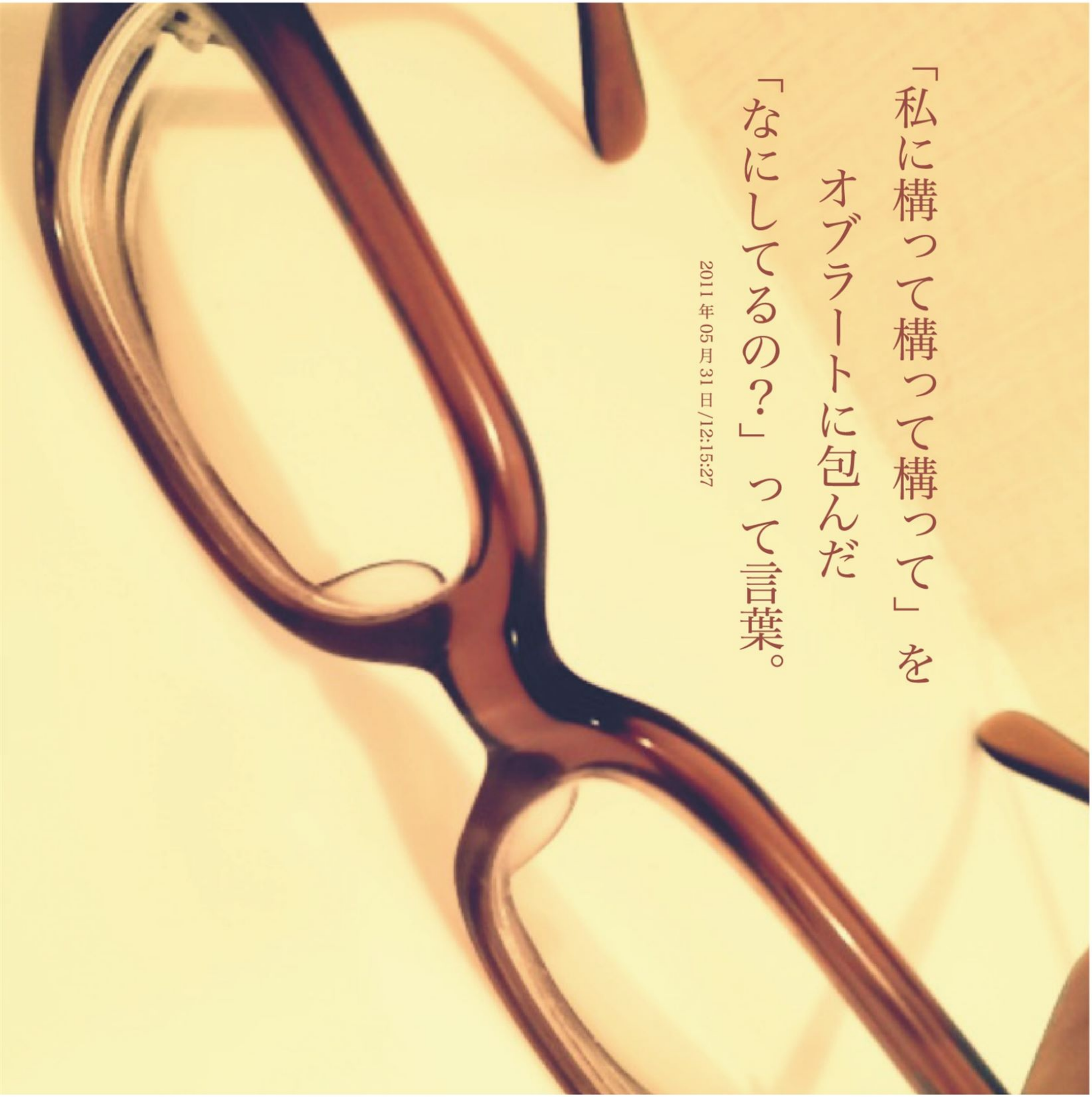
2012 年 03 月 13 日 /21:20:17

好きな理由なんてなんだっていい

好きになってくれるならそれでいい

好きでいてくれるならそれでいい

2/23:05:43013 年 01 月 14 日



「私に構って構って構って」を
オブラートに包んだ
「なにしてるの？」って言葉。

2011年05月31日/12:15:27

相手の考えてることを知ろうとして

考えて考えて考えてたらいつの間にか

自分の中のネガティブな思考が

色濃く混ざっている時がある

必要以上に嫌われてると思い込んだり

マイナスに考えて勝手に相手のこと

苦手になりそうになったりして

相手の考えてることなんて

自分の脳内だけじゃ絶対にわかり得ない

2013 年 02 月 12 日 /00:31:42

幸せになりたい は きみの隣にいたい と同じ意味

2012年07月16日/18:21:18

温かい手はやさしい。
2012年04月25日/21:29:52

とりあえず笑っとき。
そしたらきっとええ事あるわ。

2011年01月31日/23:39:23

『モテたい』ってよく言ってるけど
漠然としてるから叶わないんだって
気付いたから モテたい。

2011年01月31日/20:47:26

携帯触りながら無印良品に入って
立ち止まってメール打ってたらまわりよく見たら
マタニティコーナーだったからとりあえず
お腹さすりながら店内ウロウロしてる。

2011年02月28日/14:29:13

女性には一生敵わんですわ。

2011年02月28日/00:45:11

心の端を垣間見たと思ったそばから

また違った一面が見えては距離を感じて不安になる。

2012 年 07 月 31 日 /23:31:53

迷いは人を弱くする。

2011 年 10 月 08 日 /01:53:03

この人 恋人の前では ちゃんと笑うのかな ちゃんと甘えるのかな って
つい心配してしまうような女性がたまにいる
誰にでも愛想よくなんてしなくてもいいけど
大切な人の前ではちゃんと笑っていてくれるといいな

末 Tweet

恋しさの原因が自身の淋しさによるものでもいいけど
愛おしさの方がうれしい 愛おしくて恋しいってうれしい

末 Tweet

セックスしたい って好きな人にはちゃんと伝えたい
したいもんはしたい

末 Tweet

誰かを憎む事にいくら労力を注いでみても得るものなんて何もない
それなら笑おう しあわせの方角に歩こう そっちに進もう

末 Tweet

特別扱いは相手がそれに気づいて初めて意味を為す
「こんなに特別扱いしているのに」なんて言う前に
気づかせよう 気づいてもらおう 想いが空回りしないように

末 Tweet

好きな人の前ほど不器用になる。

2012 年 08 月 10 日 /19:38:37

おやすみ

2012年04月18日/23:56:18

会う前の恋しさと
別れの際の恋しさは
きっと違うものだけど
どちらも大切にしよう
どちらの恋しいも
ちゃんと大切にしよう
きっと特別な感情だから

末 Tweet

自分を選んでくれた

それだけでしあわせ

自分を愛してくれる

それだけでしあわせ

隣で笑ってくれる

それだけでしあわせ

そんなしあわせを

ぎゅーっと抱きしめたい

同じだけきみを

ぎゅーっと抱きしめたい

末 Tweet

何回ケンカしても嫌いになれないのズルい

末 Tweet

若さは取り戻せないけれど

あの頃とはまた別の楽しさとは

いくつになっても出会える気がする。

2012年01月15日/22:00:32

自分の気持ちに嘘なんてつけない。

好きって気持ちなら尚更。

適当な言い訳を見つけて誤魔化した所で自分は騙せない。

好きなものは好き。

たとえそれが苦しかろうが上手く笑えなかろうが

幸せな未来が浮かばないものであろうが好きなものは好き。

認めるしかない。

2012年06月23日/01:00:18

「死ぬまで俺としりとりをしてくれないか」

っていうプロポーズ。

そして、どちらかの死の間際

2人はこんな言葉を交わす

「今までありがとう」

「うん」

2010年10月28日/21:43:26

あとがき

はじめまして こんにちは・こんばんは tommy です

このたびは「黙って抱きしめるから黙って甘えろバカ Vol.1」を

購読して頂きありがとうございます

Twitter をはじめてからはや 1000 日

たくさんの言葉と写真を残してきました

そんな中からごくごく一部を今回こんな形でまとめました

改めて読み返してみると はじめたての頃の文章の

稚拙さ わかりにくさ 読みにくさ そして少しずつ変わっていった

言葉・自分自身 と向き合える良い機会となりました

そもそも無料で書いている物をまとめて有料で販売する事に

関してはいろんな意見があるかと思います

ただこの本を作りにあたり費やした労力は

決して「遊び」のレベルではありません

仕上がりにもとことんこだわりました

この本を手にしたみなさんが何かの度に

この本を何度も読み返してくれることを夢見て…

本当にありがとうございました

そしてこれからもよろしくお願い致します

tommy（@t_n_tommy）

2013.02

@t_n_tommy