



傷がそこにあることを  
認め、受け入れ、  
傷のまわりをそっとなぞること。  
身体全体をいたわること。  
ひきつれや瘢痕を抱え、包むこと。  
さらなる傷を負わないよう、  
手当てをし、好奇の目からは隠し、  
それでも恥じないこと。  
傷とともにその後を  
生きつづけること。