

## 歌詞解説

悲しい出来事から立ち直れないとか、友達とうまく付き合えないとか、苦しい日々というのは誰にでも訪れる可能性がある。そんな時、《マイバラード》や《Believe》のように「仲間がきっと支えてくれる」的な歌は多い。しかし、本当に心を病みそうになっている時…そんな仲間の存在さえも見えなくなってしまうのではないだろうか。「自分はダメだ…」と思い込んでいる人にとっては「そのままの君で…」という言葉さえも受け入れられない。

苦しい日々から抜け出すきっかけは、やはり《自分》の中にあるのではないだろうか…。しっかり前を向いて一步踏み出すこと。そこを自力で乗り越えてこそ、仲間の助けも得られるし、成長もあるのではないだろうか。

実は、「このままじゃイヤだ。変わらなきゃ…」と覚悟を決めた時点で、もう最初の一步は踏み出しているわけで、あとは何か《行動》を起こすことで自信が強化されていく。それは何でもいい。「岬まで行って朝陽を浴びたら何かが変わるかも…」というように、何かをきっかけにすることができれば…

### 1 番：

また夜明け前に目覚めてしまう。早朝覚醒…いつもなら「また一日が始まってしまふ…」と暗い気持ちになるのだが…今日は違う。今日で断ち切る。覚悟を決めて起き上がる。家の外へ出ると外はまだ真っ暗。自転車にまたがり、《岬で朝陽を見る》、そのことだけを考えてペダルを踏む。きつい山道で自転車が使えなくなったら、あとは自分の足で歩くしかない。覚悟は決めた。…でもまだ不安はある。つらい日々の記憶と闘いながら、暗い砂利道を無我夢中で歩く。まだ空気は冷たいけれど既に目覚めている小鳥たちのさえずりに希望を見出し、岬を目指して進む。

### 2 番：

《明けない夜はない》とは、よく言われる。ただ、つらい日々の中では逆だ。夜が明けてしまえば、またつらい一日が始まってしまふ。でも、輝く朝陽を全身に浴びれば、一日の始まりをポジティブに実感できるのではないか…。そう思ってここまで来た。潮騒や海の香りを乗せた風から、海が近いことが感じられる。あとはこの真っすぐな道を行けば…もう迷いはない。闇の中だから見えていた夜空の星は、周囲が明るくなれば見えなくなる。そして闇の中では見えていなかった雲は、光が当たれば美しく光りだす。自分の気の持ち方が変われば、世界は違って見えるはずなのだ。周囲もかなり明るくなってきた。岬まで走る。

### サビ：

朝陽を全身に浴びると勇気が湧いてくる。今日から自分が変われそうな気がしてくる。いや、自分を変えるのはあくまで自分自身なのだ。私は決意する。今日から私は変わるんだ。

サンライズ (作詞・作曲：諸戸高)

悲しみをこらえて	朝陽の輝きを	サンライズ サンライズ
笑顔を作る日々	この目に焼き付けて	恐れることはないから
今日こそ断ち切ろう	明けぬ夜はないと	サンライズ サンライズ
生まれ変わるように	心にきざもう	勇気を胸に抱いて
		明るい未来を
山道の途中で	遥かな潮騒と	信じて生きよう
自転車を乗り捨てた	海風に誘われて	今日からきっと変わる
うす暗い林を抜け	真っすぐに続く道	
砂利道を歩いていく	しっかりと踏みしめた	サンライズ サンライズ
		振り向かずに進もう
冷たい空気の中	星たちが消えてゆき	サンライズ サンライズ
小鳥たちは目覚めてる	茜色に光る雲	苦しい時があっても
急ごうあの岬まで	走ろうあの岬まで	明るい未来を
太陽が昇るまえに	太陽が昇るまえに	信じて生きよう