

きみが どんなに 苦しくっても  
 きみが どんなに 悲しくっても  
 いのち 投げ出さないで  
 もしも やりきれなくなったら  
 懐に 手を 入れてごらん  
 その 温もりが きみの いのちだよ  
 その 温もりを とっても とっても  
 大切に 思っている人が きみの そばに きっといるよ  
 その 温もりに いつか 返り逢いたいと 思っている人が  
 世界の どこかに きっといるよ  
 きみが いま 気がついていないだけでよ  
 いのち 投げ出さないで  
 いのち いたましい

きみが どんなに 追い込まれても  
 きみが どんなに 切なくても  
 いのち 投げ出さないで  
 もしも やりきれなくなったら  
 懐に 手を 入れてごらん  
 その 鼓動が きみの いのちだよ  
 その 鼓動は 幾百万年のあいだ  
 おおくの 鼓動の リレーできみへ とどけられたんだよ  
 その 鼓動は 決してきみ 一人だけのものじゃないんだよ  
 その 大切さを 知ってほしい  
 その いのちの重さを 感じてほしい  
 いのち 投げ出さないで  
 いのち いたましい

きみが どんなに やりきれなくても  
 きみが どんなに むなしくても  
 いのち 投げ出さないで  
 もしも やりきれなくなったら  
 目を 大きく 開いてごらん  
 苦しいのは きみだけじゃないんだよ  
 世界中には 飢えや 戦いや 病で  
 おおくの人が苦しみ いのちが 脅かされて いるんだよ  
 その 大切ないのちを 生きたくても生きられない人がいる  
 そのことに 気づいてほしい  
 その 悲しみに 気づいてほしい  
 いのち 投げ出さないで  
 いのち いたましい

(最後の いたましいが いだましい となっているのは 福島生まれの西田さんが、どうしても 福島のなまりで表現したいという願いで いだましい となっています)

- ① きるすばらしさを  
 ② ゴミをもって いっも  
 ③ きょうの家族のしゃやくは君だから...