

## You Raise Me Up

When I am down and, oh my soul, so weary  
When troubles come and my heart burdened be  
Then, I am still and wait here in the silence  
Until you come and sit a while with me

気持ちが沈み  
心が疲れたら  
困難に見舞われ  
重荷を背負ったら  
静寂の中で待つ  
君が隣に来て  
座ってくれるまで

どうしようもないほどに  
落ち込んでいるとき  
誰も分かってくれないと、  
感じる苦しみと闘っているとき  
ただ静かに  
じっと 自分のことと語り合う  
そう、あなたがそっと  
となりに寄り添ってくれるまで

**You raise me up**, so I can stand on mountains  
**You raise me up**, to walk on stormy seas (stormy seas)  
I am strong, (strong...)  
when I am on your shoulders

**You raise me up**...to more than I can be.

君が支えてくれるから  
高い山も登れる  
君が支えてくれるから  
荒れ狂う海も歩ける  
(荒れ狂う海も...)  
僕は強くなれる  
(強くなれる...)  
君を信じていれば  
今以上の自分になれる

あなたがいてくれるから  
苦しみも乗り越えられる  
あなたがいてくれるから  
荒波も超えていける  
私だって 本当は強くなれる  
あなたがいてくれれば  
だからどんなときも  
あなたとともに 生きたい

**You raise me up**, so I can stand on mountains  
**You raise me up**, to walk on stormy seas (stormy seas)  
I am strong, (strong...)  
when I am on your shoulders

**You raise me up**...to more than I can be.

君が支えてくれるから  
高い山も登れる  
君が支えてくれるから  
荒れ狂う海も歩ける  
(荒れ狂う海も...)  
僕は強くなれる  
(強くなれる...)  
君を信じていれば  
今以上の自分になれる

あなたと一緒にだから  
どんな苦しみだって乗り越えられる  
あなたと一緒にだから  
どんな大きな波も超えていける  
私は きっと強くなれる  
あなたが支えてくれれば  
だから明日も あなたとともに 生きたい

**You raise me up**, so I can stand on mountains  
**You raise me up**, to walk on stormy seas (stormy seas)  
I am strong, (strong...)  
when I am on your shoulders  
**You raise me up**...to more than I can be.

君が支えてくれるから  
高い山も登れる  
君が支えてくれるから  
荒れ狂う海も歩ける  
(荒れ狂う海も...)  
僕は強くなれる  
(強くなれる...)  
君を信じていれば  
今以上の自分になれる

あなたがいてくれるから  
苦しみですら生甲斐を感じる  
あなたと一緒にだから  
私のいのちの理由を感じる  
一生懸命に生きたい  
あなたの支えとともに  
あなたとともに  
もっと強い私になれるように

**You raise me up**, so I can stand on mountains  
**You raise me up**, to walk on stormy seas (stormy seas)  
I am strong, (strong...)  
when I am on your shoulders

**You raise me up**...to more than I can be.

あなたは 私の夢に 翼をくれる人  
あなたは 私のことを  
しっかりと支えてくれる人  
一生懸命に生きたい  
あなたの支えとともに  
あなたとともに  
もっと強い私になれるように

**You raise me up**  
To more than I can be.  
君が支えてくれるから  
今以上の自分になれる

私のいのち  
あなたとともに  
大切に生きていきたい

④「ユー・レイズ・ミー・アップ」(You Raise Me Up)は、アイルランド/ノルウェーのミュージシャン、シークレット・ガーデンの楽曲。2002年のアルバム『Once in a Red Moon』に収録されている。