



## 特集メニアライクリック ～日々を病まないための小技集～

症状が爆発的でなくなってきたので、やることが日々増えてきました。でも日常的に具合を悪くする引き金がある。困る。(しかし)これらに備つてこと大切なのは、というわけで、内面を整理してみました。



以上を踏まえた上で、考えてみよう。生き方。



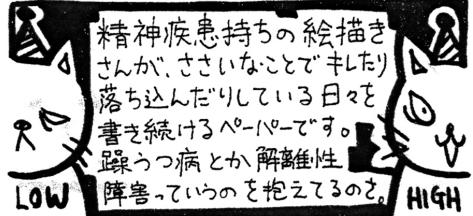
すぐ医者に頼りまうね...。仕方ないでさうね...。で、こんなことを言われました。

1. 忘れるのは仕方ないので、Xモードとりまくれ!!
2. 君の患者は視覚化だ!!



## ゾンビ道場とは

「ゾンビ」...生き返る死体の意。転じて、ここでは、体調を崩しては復活する事をひんぱんにくり返す作者を指す。



作っている人 Tokin トキン

イラストレーター。ライヴハウスで絵を描いてたりもしています。夢うつつをテーマに制作をしてりますが、日常的にボーッと白昼夢を見てしまうのは症状なんだどうでもあら... そんなの...。

## バックナンバーについて

ご希望の方はメールにてご連絡下さい。郵送承ります。一部から。多いのもOKなこともあります。

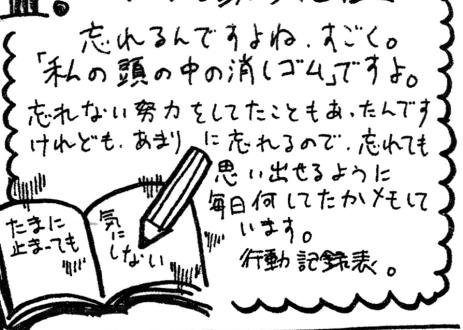
## 定期購読

切手にて送料を頂きます。

毎号発送致します。

ゾンビ道場についての  
ごレンタル、お問い合わせはこちら  
tokin528@gmail.com  
お気軽にどうぞ。

## 1. 日々の行動の把握



「ハ? 時間を管理出来ないで大人スカ?? ハ? という天の声が聞こえた。気が付いたので、自分の行動をいちいちはかってみることに。」

## 2. ストップウォッチの活用

結構まつしないことに時間アラバタ体つたりしてんのねと思つた。でもなんでも分割して生きよう。するとツライから、まあ、あの、参考までに。」

## 3. 思考の視覚化

「ハニケーフ、あたまが真っ白になるので、「キヤ」とな、たら全部紙に書くことにこじこじしている。もうなんでもいいのです。」  
「トドモ。ハニコンでモ。フリペー・ハニーコード。」  
いやゆる、「うらみ、つらみ、ねたみ」とねみの的なものね。  
いいんだよ、書いて気が済むならよ。人ににはせないけどね...くくく...」

## イシフォトエクシコン

ライヴハウスの片隅で絵を描いています。

LIVE Photo  
PAIRS  
3.30. 高時 Club Missions

4.11. ( thu ) 四谷・天窓 comfort  
カフキローブスの↑  
八神一春さんのライ

GEISAI #18  
4.29. 都立産業貿易センター  
(祝) 台東館 (浅草)

ハッ!! とすくぎ、かけがやほしくて申し込んでしまいました。心の底から緊張しています。がんばるよハドトラッ!!

ポストカードなど置かせて頂いています。  
cafe gallery terrace さん  
吉祥寺・三鹰駅から徒歩15分くらい!!

恐らく次の号は5月です。お元気で!!

月刊「ゾンビ道場 Vol.8

発行 Tokin 発行 2013.3.29.

✉ mail@tokin.info 作品のせて  
☎ http://tokin.info

「いいたって最高の自分で」とかね。よく本に書いてある。でももう百万回くらい呪いのように唱えていたけど、向いてないみたい。なので↓

## 4. 常に100%を目指さないで

60%くらいよな...

動物園

人が疲れたたら  
人じゃないものに  
おひましよう。

## 6. 「普通」については忘れろ!!

「ツー、こうじるよか...」と考えて  
「なのに私は...」とへこむことが  
多いので「ツー...」と言いつ始めた  
ら、自分で「ツーって誰」と  
ツッコミを入れやせ。ツ、自分を生きる  
のは自分しかいねえぜ。それがRockだぜ。

そんなかんじで日々、生きるスキルを  
上げていく努力してるよ。努力して  
自分アピールしたいから書いたような  
もので。といふか、全くその通りです。  
自己顕示欲の萌芽ですか。  
春、らんまん...。

# やきしれ精神劇場 SPECIAL

春の日差しにさわれて...!!  
やきしれ精神劇場(早い話精神病  
まんが)」スペシャルです。ドキメンツ



人に会う時、こんなヘリテーを作ります。  
にも関わらず、本気で「病人だ」とことは  
バレない、ように」と冷や汗をかいります。  
しかし、これまでかなり色々な方から  
上記のような台詞を頂いてあります。  
それでも本人(私)は、「よし、取り繕えども、  
と思い込んでるので、痛々しいな」と思っています。

病状の不安定でから来る、思い出したくな  
る言動、行動エピソードには事欠きません!!  
黒歴史の量産が人生のテーマなのかと...!!  
そういった過去のエピソードを振り返されると  
毎に「もう言及しないでww」と思うわけですが、  
言及されたくないコトが多すぎます。  
最近もうどうでも良くなってきた。つづ...

「それは違うよ!!」と反論したくなる  
場面にはよく遭遇するのですが、  
慣れて突然解説するというのも無理  
だよなー、と思いま。最近こんな風に  
スリーナンニングが増えました。  
でも、本当にこんなことでほしか  
ない、と思いま。なんと言ったらい  
らいいものなんだよー?

