



解離性障害&双極性障害という  
精神障害と暮らす日々を記録  
しているフリーペーパーです。  
死にそうで死なない、ゾンビの  
ような日常を生きるんだぜ。  
そして書籍化を希望しているぜ。

書いてる人  
**Tokin**

アーティスト、イラストレーター。  
心理やメンタルヘルスをテーマにした作品  
作りをしています、本当は物悲しい感じの  
水彩画を描いているので、そちらも  
ぜひチェックして欲しいです。  
後生だから...

ゾンビ道場は  
配布して下さる方を大募集  
しています!バックナン  
バー、定期購読のご要望も  
承っております!どちらも  
http://tokin.info までご連絡  
下さい。

20号なので特別な事を  
書こうと思うと先延ばし  
になりなのでだいたい通  
常運転です、これとは別  
に、記念号を制作しよう  
と思って  
あとがき

ゾンビ道場 Vol.20 2016年11月23日発行

発行: Tokin web http://tokin.info Twitter @Tokin0528



もう「言えテク」しかほしくない!!  
言うべきことを、しっかり  
伝える「言えテク」あなたは  
持っていますか? 私は持っていません。

「毎回 数百部を折って  
送ることを改善でき  
ないか5年以内考えては

イベントフライヤーや  
ゾンビ道場を渡すのも  
とても度胸がいる。  
そもそも当紙で私は  
「精神に問題がある  
ことを言ひまくっている  
のである。あえてそれ  
をオマケにするのは  
仕事を受ける上で  
自爆なのでは...  
と今さら人に相談  
してみたところ、

ムリに引きつけても  
続かなくなってしまうか?  
でも、  
ごもともである。

しかし!! 5年目にしつと  
pdfのフリー配布を始めました

ここからダウンロードでき  
ががが印刷して広めて下さい!!

前に逆の意見も  
言われた  
やめて!!  
都合のいい  
話しか開きた  
ないのよ!!

tokin.  
info

先延ばし!!  
もういいや!!  
かんばる!!

「毎回 数百部を折って  
送ることを改善でき  
ないか5年以内考えては

pdfに  
した?  
折るの  
毎回  
大変だ

「毎回 数百部を折って  
送ることを改善でき  
ないか5年以内考えては

「毎回 数百部を折って  
送ることを改善でき  
ないか5年以内考えては

相手とぶつ切っちゃうよな気がするんですけどよね。断定的に物を言っちゃう。だからさーっ

とか言っちゃうんだけど、その優柔不断さの方が余程相手も傷つけるのかもしれない。大体どういっ事でもその人が傷つかないようにか、かどうかわからないけれど、とこでこの秋は、自分以外の人へのつらさを考えたい。

9月10日 ワークショップ「垣根を乗り越える」Vol.1

初めてのワークショップの企画! 心の中で垣根を感じていることを

9月22日 ライブイベント「さんど・望もろ」あさくさ・劇亭

牧場の「オラマ」をつかって話していきます。

10月15日 トークイベント「生きがさって何ぞ?」Loft plus One

生きがさをのりえられない人はどうしたらいいか? というテーマのこのイベントと、生きがさを持った人同士がつながっていくというこちらに出演の「つながる」というのが

10月22日 ワークショップ「生きがさを抱えた人間讃歌」長野 give me little more

こちらでは成宮アコが朗読のためのテキストを募集して詩にねという試みを行いました。私は絵ですよ。



# 自撮りつらい問題

今は生活に欠かせないものになった「自撮り」。しかし私は「写真一緒に撮ろうよ」が言えない。



そこで「身代わり人形」を思いついた。自分ではなく人形を撮るんだ。でもよく考えたら人形を撮る方が恥ずかしかった。

全然関係ないですが、今年の特撮にハマった一年でした。夕陽に出てくる怪獣が本当に良いです。あと今は、仮面ライダーフィッシュを見ています。

面白いです。

11月3日 スーパー猛毒ちんどん vs 成宮アコ・M77カ Tokin

身体・知的



↑からのワークショップ2回目は、社会に対して感じている垣根を実際に工作で作す。というものの困難やつらさは、それぞれの中にある。『～したら良い』というものではないのだというところが、身を以て解ります。

11月13日 垣根を乗り越える Vol.2