



道場って何!?

作者自身の承認欲求の充足、病状の確認及び人生の反省の為に発行しているフリーペーパーです。副作用として、躁病相の悪化、活動昂進、貪欲な承認欲求の発生などがありますが、大丈夫です。

作ってる人 Tokin Live Paint

イラストレーター。  
躁うつ病、解離性障害を患っている、アグレッシブ病人。キティちゃんがとっても好き。



ご予約は、公演日程・お名前・ご希望枚数をご記入の上 mail@tokin.info までどうぞ

■11/22 (土) 学芸大学メイプルハウス  
「それぞれの物語、彷徨と歌」

出演：  
ムズイカ・キオスク、バクガキ+Tokin  
開場 19:00 開演 19:30 ¥1800 (+ドリンク)

〒153-0053 東京都目黒区五本木 3-18-7  
第二版倉ビル Tel: 03-6272-5282

■12/19 (金) 高円寺ミッションズ  
出演:バクガキ+Tokin 他

〒166-0003 東京都杉並区高円寺南 4-52-1  
Tel:03-5888-5605

■1/31 (土) 新宿 Naked Loft  
「カウンター達の朗読会  
あしたのハードルをぶっ倒す為の 57577」

出演:成宮アイコ、葛原りょう、Tokin  
開場 18:30 / 開演 19:30  
前売 ¥1500・当日 ¥2000+drink

東京都新宿区百人町 1-5-1 百人町ビル 1階  
TEL 03-3205-1556

フリーペーパー専門店 OnlyFreePaper  
onlyfreepaper.com

のブログにて、不定期に  
コラムを書いて  
います。



吉祥寺 cafe/gallery terrace  
にてポストカードや小さい  
絵を販売しています。  
12月は個展をやるよ。

web http://tokin.info  
Twitter @Tokin0528  
mail mail@tokin.info  
バックナンバーの郵送、定期購読承ります。  
メールにてご一報くださいませ～

2014年11月20日発行

特集 嫌われる勇気がない

みなさんこんにちわ。突然ですが、私は人に嫌われるのが、ものすごく稀です。一事が万事、大事は小事、些細な失敗で絶縁されたら大変だと常にビビりしています。今号は私の健気な努力を書くので、みなさん、私を好きになって下さい。4649お願、申し上げます。

徹底マスター Noの言い方

どんなわけでも、私は人に「NOを言うこと」がものすごく苦手です。でも、言うべきことを言えないと、こうなる。



ストレスがたまる人のせいに解離して...  
という訳で、どうNoを言うのが良いか、色々考えてみました。

フォーラム2 謙虚型

これは、先日 Yahoo 知恵袋で見たんですわ。質問した人の言いたかった事と少し違う内容の回答に対し  
「少しちがいましたが、次回どういふ事があつた時には参考にしますわ」と書いていた人がいて、感動しました。こんなさわやかなお断りの仕方はなかなか出来ないぞ!?! まって...人なのた"o 14??

フォーラム3 正直型

中途半端に言葉をにごすとというのが多分あまり良くないのですよ。なので正直にNOの理由を言う。  
「昼寝していたらカメに追いかけてチコクしました」

フォーラム1 言い切り型  
友人がこういう人です。あっけらかんと断る。キツくなく、明るく言うのがポイント。  
無理!!!  
あわかた〜

結論としては、ごまかそうするとあせり、窮屈気になるんだと思うんですよ。なるべく正直に、失礼のないように心がければ良いんじゃないか?!



嫌われる  
勇気がない  
その2

# DonoRu

この10-11で解って頂けるように、私は  
言いたいことがたくさんあるタイプである。しかし  
ほとぼを話してしまうのだ。そこで、分析してみよことにした。



私はよく  
こうな  
っている。  
下を  
向く  
もじもじ  
している



## 良朋ス

(イメージも変わるぞ)

口は横に。  
口角を上げる。  
背骨を  
伸ばす  
声はのどから  
外へ出る  
イメージ

冗談みたいですが、これは結構本気で  
オススメします。「え？何て言った？」と言われる回数か  
減った気がしている。



とはいえ、別に人前での  
緊張はなくならずども  
んですが、最大の薬は「ども、てるけどまあい、か」、こ  
ちらき直ることのよーな気もして生きぬ。

ひらきなあるか



あと、これも冗談みたいですが、緊張して  
どもりそうだなー、と思った時に  
**オープンハート**  
って、心の中で叫ぶんですよ。(70リキア  
っぽく言うと良い)これは良いですよ。  
バカバカしいけど交かく(と私は思っている)

今号の特集は以上です。いかげでしたか。  
私のことが好きになりましたか。いや〜  
これでホント、あたしモテモテスわ〜!!!  
どうも!!

## 最近の 病状

朝、寒いですがね。毎年そうなんですけど、寒いと  
パニックになりやすい気がします。ストレス?



## 前回の あらび

当事者です。と自分の話をする以外に、  
も、と誰かとつながり行動することが  
出来ないかと考えたトキン(31)。として  
おこなった行動とは...?!

## 9月14日 こねれ者の祭典に 出演したよ

障害者生きづらさ  
テーマに、110パフォーマンスのイベントを  
行っている「こねれ者の祭典」に出演  
させて頂きました。香山リカ先生  
ひまいる「トウキョウこねれ者」という  
4人のコントチーム、という形でした。  
私は「香山先生の所に来た。絵を  
描く患者」という役でした。  
役というかそのままだネ。



大ウケで良かったぞ。  
たのしかった〜

## 新聞にのちよ 9月25日

超ビックリなんですけど、9月25日朝日新聞  
東京版の朝刊に、私の記事が載りました。ゾンビ道場の  
話を中心に、生きづらさと私自身についてお話をさせて  
頂きました。「すごい数の周りに合わせに来てメールボックスか  
いは、いっしょにならうどうしよう!!」と心配  
しましたが杞憂でした。でも、  
私の活動の理由や意図をわか  
りに汲み取って下さる、本当にうれしかったです!!



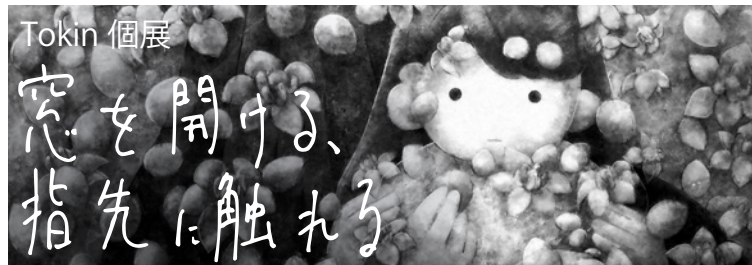
最初にメールを頂いた時は、おどろきすぎて意味がわからず、  
「これは新聞社を多乗ったスパムではなにか」と疑ってしま  
いました。夢中スパムでなくて良かったぞ!!

## 「ライブハウスへ行こう」10月16日 というものを、書きました。

我々主導で企画を作れないか  
と考之、「生きづらさ人同士で  
ライブハウスへ行こう」という  
企画を行ないました。どのか  
怖いやー!!のライブハウスも  
みんなで行けば怖くないかな?と

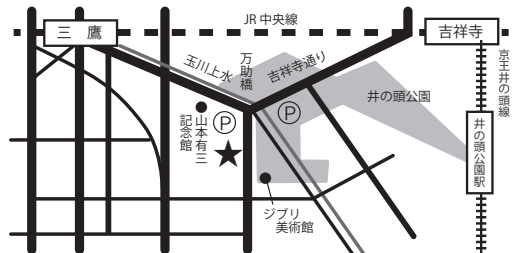


当日、お客さんのプレゼントをしくれたのは  
「いっしょに連合」の宮原直孝さん。彼の  
巧みなトークと企画力に拍手!  
みんなご案内した。バクカキの  
ライブは、すぐく気に入って  
頂けて、大成功でした。  
この「ツアー」はまたつづけて行  
きたいな〜と思っているよ。



2014年12月3日(水)~14日(日) 12:00~19:00 (※月・火曜は定休、14日は16時迄)

個展のお知らせ  
突然真面目な告知ですが、  
絵画の個展を開催します。  
これまでグループ展やイベン  
トで発表したものを中心に、  
未発表作品、新作の小品も含  
め数多くの作品を展示・販売  
致します。ぜひお越し下さい  
ませ。



三鷹市下連雀 1-14-1 TEL.&FAX.0422-49-2450  
■吉祥寺より徒歩15分、バス(万助橋下車)2分  
■三鷹駅より徒歩15分 バス(ジブリ美術館下車)2分