



変性意識 特集

- 一人対談 ~ 過去からの手紙 ~
- 意識もこの手に ~ 医師による提言 ~

ゾンビ道場 作者自身の承認欲求の充足・
病状に対するツキ及びそれに伴う
「何?」 反省の為に発行しているペーパーです。
毎月、病気のはなしをしています。

イラストレーター・アーティスト。躁うつ病
解離性障害を患っている。普段は
心の中をテーマにした水彩画とか書いて
いる。ハローキティについて考えるのが趣味。
Twitter @ Tokin 0528
HP: <http://www.tokin.info>



こちらのイベントに
ライブイベントで出演します。
ぜひぜひお越しくださいませ。

カウンター達の朗読会 vol.7
きみの手でカウンターパンチをするための 57577

column

onlyfreepaper.com
フリーペーパー専門店
OnlyFreePaper さんのブログ
にて、不定期にコラムを
書いています。

出演：成宮アイコ、葛原りょう、Tokin
タマフジカ、川瀬由紀子

2015年7月11日(土)
OPEN 18:30 / START 19:30
予約 ¥1,500 / 当日 ¥2,000 (共に飲食代別)

Goals

吉祥寺
gallery/cafe terrace
ポストカードや原画を
販売しています。

会場：ネイキッドロフト
169-0073 新宿区百人町 1-5-1 百人町ビル1階
Tel03-3205-1556

いじめ・家庭内暴力・不登校・ひきこもり・躁鬱・リストカット...
まっとうに生きられなかった詩人2人がミュージシャン
& ライブペインティングと共に「生きること」をさらけだ
して呼びます。
「なににもなれない自分」「どこにも属さない自分」そんな
グレイゾーンで孤独と葛藤を抱える僕らのハードルは全部ぶ
つ倒して生きていこう。あなたの中にある痛みと忘れられない
クソみたいな黒歴史が、いつか明日の糧になりますように。

column

季刊「Be!」
(アスク・ヒューマンケア刊行)
ゾンビ道場が連載マンガに
なっているよ!アスクヒューマン
ケアのサイト、または amazon
にてお買い求め頂けます。

前売り予約
・ローソUNCHケット Lコード 34326
・ネイキッドロフトへのお電話 & web
03-3205-1556(16:30 ~ 24:00)
<http://www.loft-prj.co.jp/naked/>

ゾンビ道場 Vol.16 2015年6月1日発行 <http://tokin.info> mail@tokin.info

一人対談 過去からの手紙

うつモードに入ると、大変落ち込むのですが、うつが
晴れると大体、どう落ち込んでいたか忘れるので
自分から自分に手紙を書き、元気が出てから返事
を書いてみました。一人上手です。
対談形式で番号の部分で会話になっています。

元気がない私より

喉元をすぎると、すぐ苦しさも忘れる私(=あなた)
を戒めようと思ひ、ペンを取りました。①
あなたはもう、これを読む時は苦しさをから逃れ
周囲の人に「大丈夫」などと言っていると思ひま
すが、大体、いつもいつも躁とうつをくり返
すのに、何が「大丈夫」なんですか。②
あなたは「かむはるぞ」がブログですが、
布団から出られないのに「かむ
はる」も何もありませんよ。③
みんなが、私より立派な
気がしてめじめです。④
周囲の人達は「かむはる」
私が好きなだけ、弱者
を吐いたらみんな離れてい
くように思ひます。⑤
日々の些細なことが苦しく死んでしまいたいです。⑥

何が「大丈夫」だ。



元気が私から返信

- ① あなたも、元気がなくなると
元気が、時があることを忘れま
すね。
- ② 何度うつになっても何度も
立ち直るなら、まあいいんでは
ないでしょうか。
- ③ 布団から出られるようになってから考
えたい方がいいと思ひます。
- ④ 人を敬う心がある感じがします。私
は逆に、自分が最も優れている
ように思ひます。
- ⑤ 弱者を吐いてはなれなくてしま
うような人は、相性が悪いんでは
ないか?
- ⑥ 些細なことを苦しく思ひほど疲
れていて、寝た方がいいと思ひ
ます。

みんなのこと
あつたか?



いかがでしょうか。これにより、落ち込んでいた時は
冷静な判断が出来にくくなるというコトが明らか
になりました。でも、やっぱりこの発見もまた忘れ
ないでほしいです。

