



「テレビで健康!」 ～安心は月額制～



解離性同一性障害 & 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。

死にそうで死がない、ゾンビのような日常を生きるんだぜ。

バックナンバーの一部は web で公開しているよ。

また、ご郵送、定期購読も承っています。

詳細はホームページ (<http://tokin.info>) を見てね。

「ハーピ道場」とは

ZINE、
ポストカード
など
販売中！

- 渋谷 BOOKS9
- 吉祥寺 gallery/cafe terrace
- 江古田 オイルライフ
- さいたま市 にじ屋
- みじんこ洞 オンラインショップ

エッセイ
Only Free Paper のサイト
で、時々エッセイを書いています。
(onlyfreepaper.com)

本文中で安眠法を書き
ましたが、本文の絵を
書き終えた頃、あの安眠法がそんなに
効かない事が明らかになってしまいま
した。書いておいてなんだけど、やっ
ぱり寝る前にテレビはやめた方がいい
と思うよ。

Tokin (トキン)



作
ハーピート



Tokin (トキン)

アーティスト、イラストレーター。通常は、心理やメンタルヘルスをテーマにした水彩絵を描いています。趣味は、立ち食いそば巡りとウルトラマンとサンリオです。

「ハーピ道場」
Vol.21

2017年6月発行

発行者 Tokin
メール mail@tokin.info
ホームページ <http://tokin.info>
Twitter @Tokin0528
インスタ @tokin-hap

次号は8月頃に出したいです。頼みます...

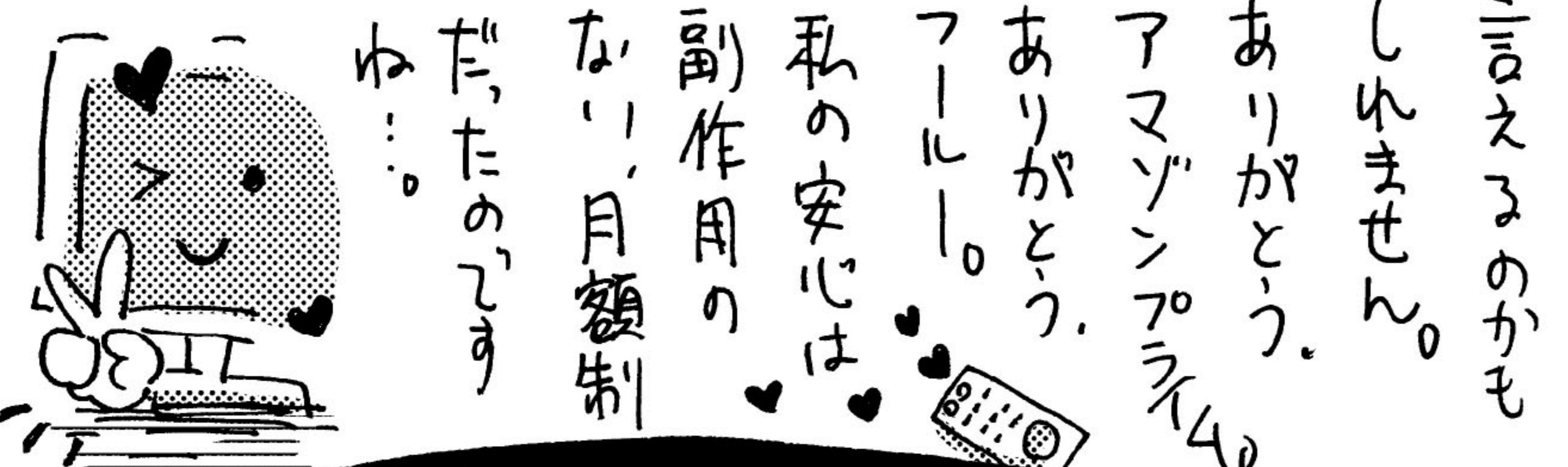
それは4月のある日のこと。2週間に一度ほど
通っているカウンセリングで、心理士のHさんは
Tokinにある提案をしたのですが……。それは正に
青天の霹靂である。た……。





解説 Tokinが傾いているウルトラマンオーバーの作中に、闇の力を持つシャグラー→でいうキャラがいてね、彼の闇の力があたってから、最終回で、光=ウルトラマンがや助かるっていうシーンがあったの。いい話でした。

まとめて問題の根本の解決につながるととも、今はテレビが私を救ってくれています。漠然とした不安が軽減する事が「問題の解決」なのだとすると、実際問題は解決していると



イベントのレポート



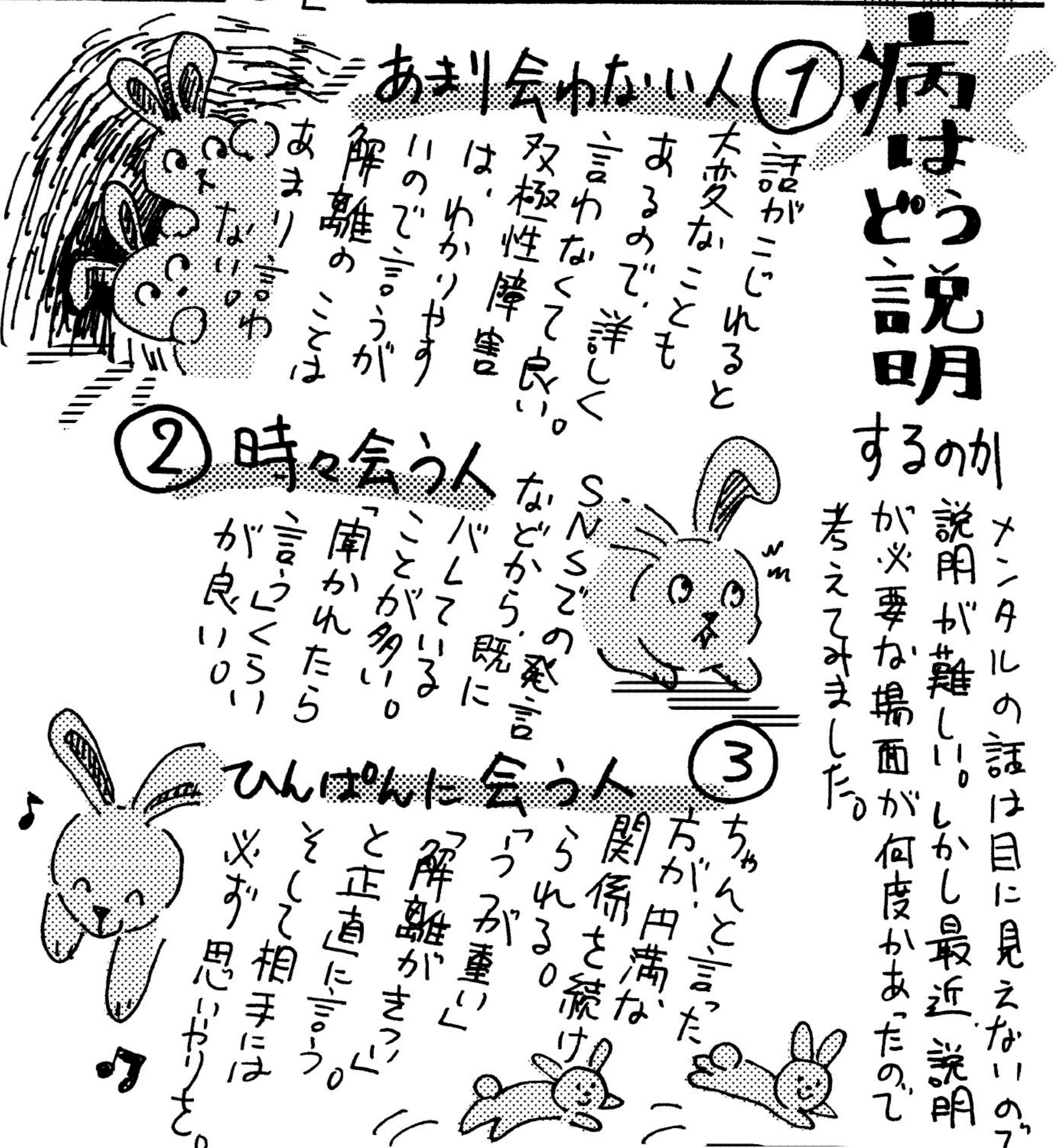
西荻窪の図書店で、話を聞く事を話す方法を探るワークショップを行いました。相手と自分の間にある心の垣根を工作で作り、それを見ながらディスカッションをする、というもの。未知の意見も全否定せず、そこそこ仲良く生きていくたいなあ。

詳細は
<http://tokin.info>

6月24日 カウンター壇の朗読会 vol.11 @渋谷 LOFT9 ライナペイント

7月4~16日 老若男女世界文学選集 @外苑前 DAZZLE 展示

9月 なんと個展だ!! 詳細をお楽しみに



メニタルの話は目に見えないのでも、説明が難しい。しかし最近説明が必要な場面が何度かあたるので、考えてみました。