



吐き気がする。胃が重い感じ。

視野がぼやける。

後頭部が重い痛み。

後頭部がぼや一つとして重い感じ。

めちゃくちゃ不機嫌です！何見てもイライラする。匂いも嫌だし色も、町も人工的で、来るたびにあー京都～だったのに、イライラ。

本屋さんも大好きなのに、本も嫌！

こんな世界嫌だな。

みなさんが話してもそこに入れない。会話に。

なんでみんなにこやかにしゃべってんだろう。理解できない。

もともと子供とか大好きだけど、泣いてたらうるさいなー。

犬も歩いてたら、いつもはあーって近づきたいけど、ふんって感じです。世の中にふんって感じ。ちょっと苦しい。

泣きそう。

世の中に不満だらけ。

全てが不満。私なんで赤い服を着てるんだろう。

終始、すごい飢えを感じた。食べないでって聞いてたけど、コンビニに駆け込んでおにぎりを買って食べてしまった。

ささみの揚げ物をすごい食べたくなった。

めっちゃ腹減ってきた。

5分してから、町の至る所の食べ物をすべて食べたくなった。でも冒険はしたくない。

個人店には入りたくない。コンビニを4件はしごした。

買ったのは塩おにぎり。冒険したくないから。玄米おにぎりも食べた。お赤飯おにぎりも。

3つ食べたけどまだ空腹感がある。

普段はお肉とか入ってるやつだけ目に入らなかった。

ああ、なんかめっちゃ懐かしー、ミルキーやん、なつかしー。

外に出たらちょっと楽しくって、和服の小物やさんにめっちゃ長居して、大きめのがま口を買った。

本屋さんにいって、青い色系が好き、青い表紙の文庫本とか目に入って、青いピーターラビットのシール。

上を見て歩きたい！もともと空を見るのが趣味で、それが強くなってる。ぜったい上みたい。

看板を全部読みたい。ポスターの字も全部読みたい。ひとつひとつのビルの名前とかめっちゃ読んで歩きました。

シールは青いんですよ。有吉佐和子さんの非色という本を買おうと思ったけどシールを買っちゃった。

がま口は赤色。仕切りがあって、アクセサリーも入れておけるしめっちゃ便利やん！

楽しいけど絶対青いもの買わな、ぜったい読みたい、上見て歩きたい。

楽しいと喋ると、わーって喋る。この数年落ち着いた大人になりたいと思ってたけど、楽しくなっちゃって、好きなことに対する勢いが出た。

桔梗の青い色がめっちゃめっちゃ。

これは嫌な私。落ち着いてて静かな佇まいが憧れ。歯止めがきかない感じ。

青いボトルを凝視してしまう。

青いハチドリが赤い花を食べてる風呂敷が買いたくなった。

私も青で、本を見てたらやたらめったらロイヤルブルーが目についた。空の色とか。

フェルメールのロイヤルブルーの絵をずっと読んでた。

青がすごい目に入ってきた。普段はそうでもない。青は好きな色だけど。

お昼寝から覚めたあのように手の先がぼかぼか。気分はお昼寝から覚めた子供のような、ぼうっとして幸せ。

頭がぐらくらするような感じになって、脱力した感じになった。

階段で降りたんですけど、なんとなくしっかり歩けてない感じ。

歩いてるときもちょっと軽くお酒に酔ったような、ふらつとした感じがした。

本屋さんに入って、人と自分が分離した感覚になって気持ちがそこにない感じ。

商品見ても全然気持ちがいかなかった。

マスクをしてない事に気づいた。ぼうっとしてたんだろうな。

急にマスクを付けてない自分にびっくりして、慌てて外に出た。

そういう自分がすごく悲しいんじゃないけど、嫌な感じになって、このまま歩こうかと思ったけど急にここに帰りたくなった。

急に気持ちがこの教室に向かってしまった。

すごい視界がクリアな感じ。気分がいい。

私は普段の方が世の中にふんって思ってる。

気分良く散歩してて、すがすがしいなー、マスクしてなくて、しまった。

5分後に同じお店で買い物した。ふわーつとした感覚がした。飲む前からニヤニヤしてた。

飲んだ後にふと思い描いたイメージが、海です。

海の中をウミガメが出てきた。青い海をゆったり泳いでるイメージ。

教室を出る辺りから左側が重くなってる気がして、左の肩とか左の扁桃腺とか腕とかが重いなって。
右に曲がりたくない。左に行きたい。しばらく歩くとまた左に曲がって。
視界が若干ぼやけるような感じが今もある。

毛細血管に血流が流れる感じ。末端の血流が良くなる感じ、手の先が暖かくなる。
あくびが止まらなくなった。

白色と光に反応した。

普段は酸っぱいのは好きじゃないけど、みかんゼリー、レモンの飴、すっぱい蓮根が食べたいなと思った。
頑張りたくない。ポジティブなんかになりたくない。本屋さんにいったらポジティブになる方法ってあるじゃないですか。

口に入れた瞬間はふわっと安心感。

すごい思考とか動きがゆっくりになった。ほとんど何も考えない。

機械の音、エンジンとか室外機の音、耳に飛び込んでくる。

ずっと機械の音ばかり聞こえた。嫌も好きもない。すごくクリアに。

甘いものが食べたくなくて、チョコを買った。

路地に入りたくなった。

京都っぽいふるーい再建築できないところがあって、あー楽しかった。

思考が止まった感じで、無の感情になった。

右側に違和感というか、足の付根が痛いとか右側が気になった。

普段は眠気は感じないけどとにかく眠い。今も眠い。いつもとすごいちがうなー。

手が熱かったのに冷たくなった。

動悸が止まらない。手もドクドクしてる。動悸はバクバクする。大丈夫かなー。

動悸のとき汗もすごい。汗が止まらない感じ。暑いわけじゃないのに。

心は穏やか。

暖色系の照明とか見たら落ち着く感じがしました。

粉を見ただけでドキドキした。なめてもドキドキした。普段からよくドキドキするけど。

ヘリコプターの音を3回聞いて、でも全然ドキドキしない。

普段ならヘリの音にドキドキする、怖い感じ。今日は全然しない。

屋上に行ったら足がいつもすくんで手足が震えるのが全然平気。

いつも外出たら日傘をさしたいけど、別にいいや。紫外線は嫌だけど別にいいかな。

外に出ても思いっきりいってきまーすって、いつもは子供おいてでかけるのは平気だけど、今日は家に帰って子供と遊びたいなって感じ。

喉が渴いた。

皆さんの脱いだスリッパがとっても気になった。

すごい乱雑に思えて、一生懸命整列に並べたい衝動に駆られた。

普段は全然思わないけど、今日はすごい揃えようとして揃えた。

普段は膝が悪いけど、腰が痛いなー、膝は気にせずに外に出た。

視界が、目がすごい軽いな。視界がひらけた感じ。

外に出ても頭も軽い感じ。

右側に行きたくなった。いつも右に行って右に行って、元に戻った。

途中でスパイシーなカレーをみつけて食べたい！

スマホを忘れてた。出るとき持っていこうと思ってたはずなのに、どうしよう。まだ大丈夫だろう。

スパイシーなカレーは忘れて路地にはいって、こんな飲み屋さん行ってみたいな、何のお酒があるんだろう、とにかく目が冴えてる。

スマホがないので私帰れなくなる。GPS がないから帰れんぞ。それでも路地に入りたい欲求。

たい焼き！かわいい看板で、缶バッチを買ったんです。青い缶バッチを買った。

普段はぜったいあんこのたい焼きを買うのに、ミックスを買いました。

やっぱり看板がとっても気になる。

忍者道具って看板があって、あー入りたいー。チェーンを張ってて、なんだ今日休みじゃん。

とにかく帰らなきゃ。

時計もない。ふとみたら 45 分でまだ大丈夫だ。

本屋さんにいって、今は何分ですか？

エレベーターを乗るときに上が気になって、上を見たら照明にビニールが被ってて、なんでや。

足は痛いけどけっこうな距離を歩いたけど痛みをあまり感じない。

悲しい曲がずっと頭のなかを流れてる。

ニーアというゲームの「エミール犠牲」って曲がずっと流れていた。

なめたら甘くて不快。イラッとしたが長続きしなかった。

頭がぼうっと軽くなって空っぽになって考えられない。

外に行くのはめんどくさいな。階段にすわって一人で静かにしていたかった。動きたくないな。

屋上に行った。

腰椎の左側がずきっとしました。

お腹すいたなー。まだ 5 時くらいで早いなー。夜ご飯何かなー。

全く何もない。もともと乳製品がすごい嫌いで、無理って、ほとんど食べてない。

持ってたお菓子(ビスケット)を食べちゃいました。

基本的に白い食べ物は手を付けない。まずかったです！無理！牛乳は無理！

とにかく眠くなったのと、安心感につながった。

白い道路の線とか水玉の白色とか、白いのがすごい目についた。

ぼうっとしてるからか漢字を読みたくなくて、ひらがなばかり目につく。すごいひらがなを読みたくなった。

幼くなった気がして、ちっちゃい子がいるところにいて、同じような気持ちになった気がした。

食べ物屋さんにいったら、ビスケットを買おうとしたら、3 袋買ったけどもっと買いたくなった。

3 種類かった。買うとしても普段は 1 つ。5 つくらい買いたかった。

ビールが飲みたいなー。

もっと文字をみたい、青をみたい！飢餓感に似ている。

もともものが飲み込みにくい 10 年前から。

今の食欲に変わるものが、食べたいけどどうせ食べれない。

食欲を満たす代替りのものが好きな色やったり、字をわ一つて読むこととか、好きな言葉を読むのがそれかと思ってたのがもともとあった。

私のそれが飢餓感だったのかな。

お腹痛くて下痢をしそうな感じになった。

左腕と左足首がかゆかった。鼻の輪をはめるところが痒かった。

曲が流れてたときにずっと女の人が青い服を着てダンスをしていた。

氷の上をすべってた、ゆったりしたダンス。

突然頭を打つかも。打たないように気をつけな、って。

手で頭をかばった。

3 歳の子が後ろ向きで歩いてて、私にぶつかってきそうだから、あぶないって手で止めた。

なんかその感じが何回も出てきてる。怪我させたらあかん！不安な感じ。

わ一つと喋る自分が恥ずかしい。人の話を食ったりしてた、それ知ってる一つて。

思い出したらほんと恥ずかしくて嫌なんです。

子供の感じに戻った。お母さんにダメ出しされて。

ヨハン・シュトラウスの曲でくるくる回ってたら、

何踊っちゃってんの？って母が冷水をかける。

喜んでる感じの自分の感じがあった。空を見ときたいー。

(翌日)

昨夜は全く眠れなかった。いろんなことを思い出した。

金曜日の夜にバイトから帰った娘がすごい不機嫌で私に対応した。

普段私はもの分けりの良い母親だけど、

そういう娘にどうもイライラしていた。

何なん！？

お母さん明日からいないのにつて言っちゃった。

ああこれは娘に対して怒ってるんじゃないな。私の中に反応してるな。

娘がごめんって言いに来た。

私は抱き合いたいタイプだけど。

そこはよく分からず昨日ブルーピング受けて、すごい不機嫌に反応した。

思い出すと私自分の周り是不機嫌な人ばかりだった。

ずっとご機嫌を取りながら生きてきた。

不機嫌を出すことを許されなかった。

その人達に対して、何なんよ！って言いたい気持ちを抑えてた。

そういうのをず一つと抑圧してたと思う。

今はそういう環境ではないので忘れてた。

昨日は、昨日の態度は、世の中に何なんよ！っていうのは
抑えてたものがやっと出せたっていうのが、昨日すごく思いました。

あ、そうなんだ。だから娘に対しても。

私は家族に不機嫌さを出せなかったのに、
娘にある種羨ましかったのかも。我慢してきたのについていうのがあったのかなって感じました。

（今回のブルーピングはコーヒーで容易にキャンセルされるようだ。）