

<まとめ>

MIND

過去を思い出す。

一人になりたい。

悲しみ。

不安。

嫌なことを背負っている。

怒り。

被害者。

GENERAL

重さ。

左側>右側。(左は過去・女性と関係する)

外気で好転。

きゅっと締まる。

感覚が敏感になる。

覚醒する。

分泌物の増加。

PARTIAL

手足が温かい。

室内が息苦しい。外気で好転。

頭痛。

左肩が重い。

唾液分泌。

涙が出る。

鼻水が出る。

喉が詰まる、痛い。

THEME

海（潜在意識）

水

色（紫、黄色、金色、黒）

相反する（左－右、辛い－甘い、一人－仲間、黄－紫、白－黒）

ブルーピングメモ

手汗がさらに出た。

唾液がかなり出ました。

匂いが敏感になった。全てにおいて。廊下の素材の匂い。壁紙、コンクリート、建材の匂い。

左肩が凝った。

野菜炒めのイメージ。

海、クジラ

不安。何かわからない不安が最初。

血管、心臓のイメージが見えた。

ペンギンが目に入った、本屋さんで。小さい個展があつて、そこにペンギンがいっぱい。

唾液がたくさん。

入れた瞬間はそこが熱く感じた。

視界がクリアになった。目が見えやすくなった。

外の空気が吸いたいなー。

スーパーにいつても何もいらないわ。食欲低下。

色は紫色。

でて、道路に桔梗の花が植わってて。

お店に言って紫のものを。

不安感：京都駅の構内でICカードを落としたんです。落としたまんまにしていいのかな。電話したら、帰りに地下鉄の窓口によってください。授業中は忘れてたけど、思い出した。

最後は、行ってる時よりも体が軽くなってた、ささささ。

悲しい感じが湧いてきました。涙が出そうな感じ。出なかったけど、涙が出そうな。自然に泣けるような。

左の鎖骨が引っ張られるような感じがして、外に出ると

左側頭部が痛い感じがしたので、左に回ろうと思って、回った。

左に傾いたおばあさんに会った。

でも右の側頭部より後ろが少し感覚が引っ張られる感じがして、

右回りをして歩こうと思って、

神社があつたので、手を合わしたらふわふわ、地に足がついてない。

黒い顔の子供さんのポスターが気になった。黒かな。日焼けしてよく焼けてはるな。

綾小路の蟻って書いてあるのが気になった。

階段を降りる時に、くらーい、ふかーいところに入っていく感じだった。

まず目が覚める感じがした。

その後、海を思い出す。濃の中で体験した記憶。

クジラと一緒に泳ごうって、波が激しくて飲まれた。苦しいなーって記憶が出てきた。

喉が渇くような塩気を薄めたいけど、そのまま味を味わいたいという葛藤があった。

そのままにしていると、口の中がふっと甘くなった。

その時に、これくせになるなー、気持ちよくて。

ああだからうちの子供塩辛いものが好きなんだー。行動を理解できた。

歩いてると、土踏まずがしっかり感じられる。いつもよりも自分がきゅっと締まる感じである。周りが流れていくような感じがしました。

喉に入らない、突っかかる感じで、

もともと左にぐーっと力が入ってて、その部分がめっちゃおもたーい感じ。

腰から上が重たい感じ。

力入ってる部分が重たくなってる。

本屋さんで、自分の好みのところにひっぱられて、2冊。もった瞬間左手の平が熱くなった。

帽子を編む、植物で。

100枚便箋、花のを。いつも好きで、見たらすぐ買ってしまう。

ビルにはいるときに呼吸が重たいなー。

重みと一緒に睡魔が来た。

載せた部分は乾燥してからからになった。

眠かったのが眠くなくなった。

体が全体的に熱くなってきた。

左の頭の後頭部が、がんがんしたのと

左の肩がこわばってる感じ。

自転車とぶつかった。

怒った。ちょっとー！！

こっちを見てたから。

見てたよね、私のこと！なのに普通に来たから、かごを押したら、

すいません、気づいてませんでしたとインド人。平謝りしてた。

右に曲がるが多かった。右行き過ぎやなって思って左にかえてみた。

甘いって思った。

唾液がたくさん出る感じがして、同時にあーお水。飲みたいんじゃなく、なんとなくお水だなーってイメージ。

外の出てみて、やたらと緑色のものがはっきりきれいに見えるなー。緑色がすごい目につくなー。

緑を意識してたら、あれ？みどりじゃない。今度は黄色がすごい気になるなー。

金色に変わって。金色を探してたのかなー。
お水って思って、飲みたいわけじゃないけど、自動販売機を見ると、あーお水があるな
ー。お金を入れても戻ってくる。
この自販機には嫌われてる。まあいいや。
てくてく歩いて、自販機があって、お金を入れたら、また戻ってくる。
帰ってきて、自販機があって、最後にお水を買えた。飲みたいわけじゃないので封は開けてな
い。
ああ、誰にも会わなければいいなー、なんとなく一人になりたいなーって思いながら、
キョロキョロ、だれか探してる自分がいて、みんな帰っちゃったのかなー。

息苦しいです。
左のこめかみが痛くて、
左の肩が重い。
外歩いててもだるい。
いっつも歩いてる道なんですけど、ぜんぜん楽しくない、歩いてても。
朝は家から個々に来るまでの間に、すごい汗をかいたけど、
歩いててもあせかかへんし、熱いとも思わないし、ここでも熱くないなー。
黄色のものに出くわしたかな。まっきっきの車に2台来た。珍しいなー。
道先に黄色いだるまがあって、それも珍しいなー。
時間決まってるけど、なんとなく戻りたくないって気持ちが。やっぱ戻らなあかんよな
ー。

外の空気を吸いたくなって、外に行った。
朝顔を発見して、紫がきれいだなー。
ストレッチをしたくなった。
匂いが敏感じゃなかったのに、草花の匂いがやたらと気になった。
ストレッチをしたせいか、体の先、足の指があたたかくなってきて、
筋肉が緩む感じがした。
ま、いっかって気持ちになりました。
過去のことだと思います。過去を振り返ろうかなーって思ったけど、
振り返っても今は今だし、過去は過去だし。
それはネガティブなことです。それはもういっか、水に流そうって感じ。
プランター菜園を去年してたのをやったほうがいいなー。
きゅうりとかやってみたいなー。
きゅうりばかり気になった。
寝そべって下から上の空を眺めていて、こんなことをしてたら悟りを開けそうだなー。
そんな感じかなー。

咳が出た、

鼻水が出た。左側。

頭の芯が思い。

眠くてあくび。

外は気分がいい。

中華料理のメニュー。黒酢の酢豚を見て、少し悲しい気分。

常盤貴子を思い出した。

体が暖かくなった。

外気がほしい。

植物の緑をすごく見たくなった。

後頭部が痛くなって、

手足が暖かくなった。

声が出なくなった。