



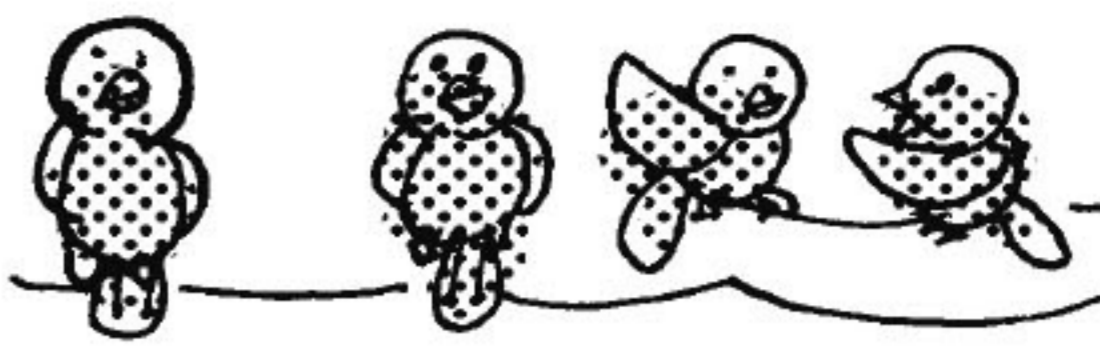
解離性同一性障害 & 双極性障害という精神障害と暮らす日々を記録しているフリーペーパーです。
 死にそうで死なない、ゾンビのような日常を生きるんだぜ。
 バックナンバーの一部はwebで公開しているよ。
 また、ご郵送、定期購読も承っています。
 詳細はホームページ (<http://tokin.info>) を見てね。

道場とは



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。



- ・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

ZINE、
ポストカード
など
販売中!

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。

あとがき

道場 Vol.21
 2017年6月発行
 次号は8月頃に出したいです。願っています...

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_nap

「テレビで健康に?!」
 ~ 安心は月額制 ~

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あり……。それは正に青天の霹靂であった...



