

2021年5月20日(木)

⑥ 最近の体調について。

明らかに良くなっています。(パニック症状)

良いと認めると、また悪化しそうな気持ち…

⑦ 具体的に良くなつたと感じること

先日、往復460kmある場所に出掛けた。

知らない場所が上に1人で運転して行く。

今までは、最低でも飛行時の薬や吐き気止めを飲むといふ

パニックを起さない。それが今回ではなく、薬も飲まない。

今までは、ワクワク<不安→パニックだったのが

ワクワク>不安に変わった。

だから、純粋に楽しむことができる。

吐き気止めや漢方薬も、二ヶ月は服用していない。

胃痛もない。
←

ブランコに乗る機会があり、三半規管が元々弱いのもあり

更に大人になり乗らなくなつたこともあります。すぐに酔ってしまう。

だけれど先日は、あまり酔わず乗ることができた。

酔うというよりは、自ら酔いに行っていると言った方がいいのか。

「酔う」という暗示ばかりから、乗る前から酔った時を想像して

すぐに酔ってしまう感じになります。

→ 今回は、それがなくて、

「乗ったら酔う」という気持ちから

「乗ったらどうなんだろ?」「酔っても大丈夫」という気持ちに変わった。

そもそも、三半規管も本当は弱くないのかも…?

⑧ 仕事が楽しくない

一番大きく感じることは、「早く終わって休息したい」

何か楽しいこと、報われることを考え、そういう出来事がない

絶望的な気持ちになる。

そもそも今まが楽しいと感じていたことが奇跡的だから。

仕事が楽しい、という人、周りにもいないし。

皆違うものなのかなえ。