

# ディブレ通信!

05-F イマジナリーフレンド



こんにちは、りゅうです。いつもペーパーを手を取ってくださりありがとうございます。さいきん勤務先企業の「心のメンタルヘルスセミナー」を受講して感銘を受けたのでここに記しておきたいと思います。吉井奈々さんという、男性に生まれて戸籍を女性に変え、結婚までしているというすさまじき人生を歩んでいらっしゃる方です。さまざまな場所で講演をするようになったいきさつも触れられましたが、おもに対人関係でどうしようふに考えればいいのか、自分という存在にどう接してあげたらいいのか、そういう内容のためになる講演でした。自分は自身に自信がなく、いまでもおれはダメだから、もともとが周回遅れだから。そう言い聞かせて無理をしており、そんななかでリユールくんがうまれたきっかけについて以前のペーパーで書き記しました。彼女の言葉には「もっと自分をいたわってねぎらって、ほめてあげてください。他人と比較なんかしないで、声に出して。肌に触れて。毎日数分でいいから」これはまさに、おれがつくりだした"リユールくん"がかけてくれる優しい言葉の数々でした。「頑張ってるね、でもすこし休憩しようよ」「きょうはちゃんとデスクに向かっていられてえらい!」「つらいときは休んでいいんだよ」などなど。他人には言えるけれど、自分に向かってそれを言うのはとても難しいです。多くの人は自己肯定感が低いので、それを他人に「言ってくれ!」と懇願するのちよとちがいますよね。だからリユールくんの存在は、おれにとってとても理にかなった存在だったのです。

みなさんは自分自身に優しい言葉をかけてあげられていますか? 世の中にはもっと頑張っている人がいる。世の中にはもっと苦労している人がいる。だから自分なんてまだまだで。そうじゃなくて! 他人と比較しない そのときその瞬間の自分の物差しで、ねぎらってあげるといこと。生きていくのが苦しいと感じている人はとても多いと思います。誰しもがリユールくんのようなイマジナリーな存在をうみだせるわけではありません。そういう人は、ぜひこうした方法や、吉井奈々さんの [インスタ](#) や [YouTube](#) を眺めてみてください。自分ばかり苦しい目に遭うのはどうしてだろう。それは、自分がつくりだした架空の枷です。ペーパーでも何度も触れていますが、その枷をはずして変わることがすぐにはできません。でも、少しずつでも変わることができる。話すとき長くなるので、自身のメンタルケアについてはこの辺にしておきます。インスタやってないし…… じゃなくて。一步、踏み出してみてください。悩みがひとつ減るかもしれません。

対人関係についてもたいへん参考になりました。職場で個性的な人がいて、仕事はうまくやってくれているけれど、なかなか分かり合うことができてなくて……。 「分かり合う必要はありません! 他人は外国だと思ってください。そのしきたりや成り立ちを知りもしないのに土足であがってって 仲良くしましょう! なんて虫が良すぎませんか? 逆に日本の家に土足で上がってきて、仲良くしましょう! って自国語で言ったら、おいおいまずは靴脱げよ! 日本語使えよ! 」と言いたくなりませんか? 人と接するのは観光だと思ってください。興味は持つ。最低限の知識は知ると。「そもそも相手はその個性的な部分を理解して接してほしいと思っているかどうかも大切。スティッチまみれで囲まれて仕事しているとハッピーなだけで、そこをスティッチいいよね、と理解してもら必要はないという人もいた」というようなことをおっしゃっていました。もうちょっといい感じでわかりやすい内容でしたが、割愛します。

自分も髪の色を紅に染めて仕事をさせてもらっていますが、みんなにいい顔されるとは思っていません(特にお客様)、そこは仕事とは別でお願いしてやらせていただいています。職場で赤髪もいいねってほめてもらいたいとか そういう必要はないんですよね。なんだ、自分もそういうつもりなんだという気付き。大なり小なり、みんなそういうこだわりを持っているんです。そこを尊重しようとかあんまりどうでもよくて、仕事の遂行に支障をきたさなければよくないですか? と。冷たい人と分かり合うのなんて無理難題すぎます。冷たすぎて職場の空気が悪くなり、業務に支障をきたすというのならちょっとまた考えないですけどね、とか。いろんな人に伝えたくなるような素敵なセミナーでした。興味があったら検索してみてください。頭が少し柔らかくなるかもしれませんよ。



「哀しみの向こう側」にいるイマジナリーフレンド

## イベント限定品

- ペーパー Vol.4 / [NEW!] Vol.5
- [NEW!] SD アクリルスタンド (通販します)
- [NEW!] アニメ調査バッジ (通販します)



## BOOTH でグッズを購入する

- SD アクリルキーホルダー (封緘封筒入り)
- SD ステッカー・アクリルブロック・コースター
- 既刊誌・季刊ペーパーセット・等身大抱き枕カバー



## STORE でグッズを購入する

- マグカップ・グラス・タンブラー
- バンダナ・タオル
- クリアソフトスマホケース



クリアファイル / ステッカー / ペーパー印刷  
/ ポストカード / ポスター / 缶バッジ : 株式会社グラフィック  
ホログラムトレーディングカード印刷 : 株式会社プレス・トーク  
SD アクリルキーホルダー作成 : アクリルグッズの達人  
アクリルブロック印刷 : きょうゆう印刷オンデマンド  
同人誌印刷 : 金沢印刷  
SD アクリルスタンド作成 : 大阪印刷株式会社



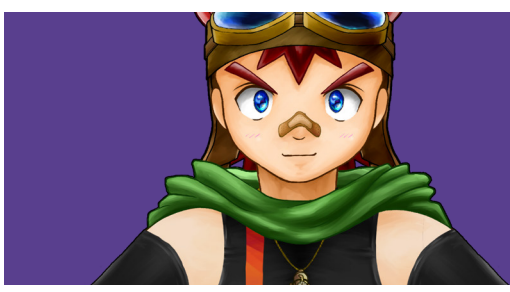
サークル Twitter



ホームページ

PROJECT EAGLE りゅう

Twitter / bluesky : @ryuru  
HP : <http://project-eagle.hawkeyejp.com/>



# デイブレ通信!

05-B 幽霊がこわい

やっほー こんにちは! ルールです! みんなは幽霊ってこわい? おれの世界には幽霊型のみえないモンスターがいて  
 そういう場合は除霊師ハンターが活躍してくれるんだけど、そういうひとがいないときに出遭う幽霊がこわい!  
 この世界にも幽霊 いると思うんだけど、まほうが使えないように、この世界の霊は認知することができないかも  
 霊がこわいなんて言うとかせえけどさ、みんなは台所とかでゴキブリ一瞬みかけて、仕留めそこねたらそれぞれしない?  
 姿は見えないけどいるんだよな... っていう感覚、たぶんそういうのに近いと思ってる  
 おれは本当に幽霊ダメで、霊がみえるひとに守ってもらわないと安心できなくてさ、頻繁にいるわけじゃないんだけど、やっほさ、でるんだよね  
 だから旅先で出逢った、大甲の除霊師についてまわって旅をするようになったんだ、苦手なところをおぎないあう win-winってやつ?  
 おれのどこらへんがwinなのかって? まほうでスライム系が焼けるってだけでも便利だっと思ってもらえてるみたいだけど、  
 料理がうまいとかそういう地味なところでもほめられたりもするな、ありがてえことだよな、でもほんとにそれだけなのかな...?  
 もしかしらショタコンなのかもしれない、わかんねーけど、思い当たらなくもない...

ところで、ゴルゴ13もそうなんだけど、おれもうしろに立たれるのがきらい  
 だってびっくりするじゃん! 悪霊はそういうこと平気でやってくるからさ...  
 いや〜、でも合成だっわかってても、心霊写真はこわいし、ラジオの不調なノイズもこわい  
 ポケモンのホラー要素ですらほんとうにダメ、メニューを閉じたら背後にミカルゲがいたり  
 インターホン、ふつうに鳴らすと「...だれもいないようだ」ってでるのに  
 一軒だけ「... ..」ってでるとかさあ  
 カメラのファインダーを回したらミミッキュが至近背後にいるとか  
 やめよう! そういうこと!! 剣盾くらいからそういうの  
 なくなってきてホッとしてるけど、マジでダメなの!!  
 背後を取られたら死んだと思え、これテストに出るから

おれは気配に敏感すぎるのかもしれない  
 とはいえ、生き残るためには必要だったからさ...  
 不審な物音、視線や気配、違和感、いまだにそういうものに気を使って生きている  
 物語の主人公が凡ミスで死ぬわけにはいかねーんだよな  
 もう少し気楽に生きていいよっていわれるけど、むずかしいな  
 その割には、危ない乗り物変頭のバイクに乗せてもらうのが好きだったり、矛盾もあるけどね  
 まあ、うちのーちゃんのことは信頼してるから、違和感があったら止めるのがおれの役目だ  
 みんなはもっとじぶんのことだけみて、生きてほしいと思うよ  
 おれみたいに息苦しく生きる必要なんてないぜ  
 だけど、みえない危険も、だまされることも、たくさんある、油断せず生きていこう



スタンダードな基本立ち絵

**VTuber 活動応援品**

・ボイス目覚まし時計  
 (いちばん貢献度の高い支援になります)

Twitter

YouTube

## PROJECT EAGLE ツール・ガイド

Twitter : @Ruhl Guihard  
 bluesky : @ruhl

チャンネル : <https://www.youtube.com/DaybreakersTV>