

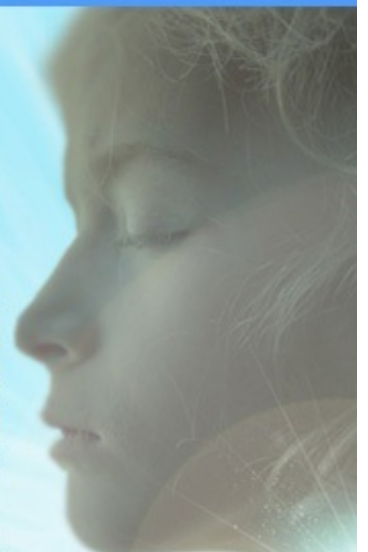
# FREE

# Twitter

# ikokoro

イラストが付いて！  
TMOからの贈り物

## 39作品収録！



Twitterでつぶやいていたikokoroのメッセージ集！



## ごあいさつ

---

皆様こんにちは。

ココロについてTwitterでつぶやいていた言葉をこの度イラストを添えて制作いたしました。

沢山の皆様にフォローを頂き、

そして時に応援メッセージをいただくととても嬉しく感じ元気をいただけてきました。

皆様へ何か恩返しができないかと考えていた時に、コチラのサイトと出会い電子書籍を制作する事になりました。

いくつかテストで制作し、やっと取り掛かれた次第です。

実は何かikokoroらしさや違いがほしくて、

今回は素人走り書きですが、イラストも入れたくて検討していました。

あるボードと出会い走り書きを携帯で撮影して編集し文章と合体してみました。

そして10話ごとに背景を暗くしております。

夜のイメージを取り入れたくて変化を取り入れました。

心を大切にしてほしいから！つぶやいていたのですが沢山の方にフォローしていただいてその感謝の気持ちを込めて電子書籍無料 (Free)にしました。

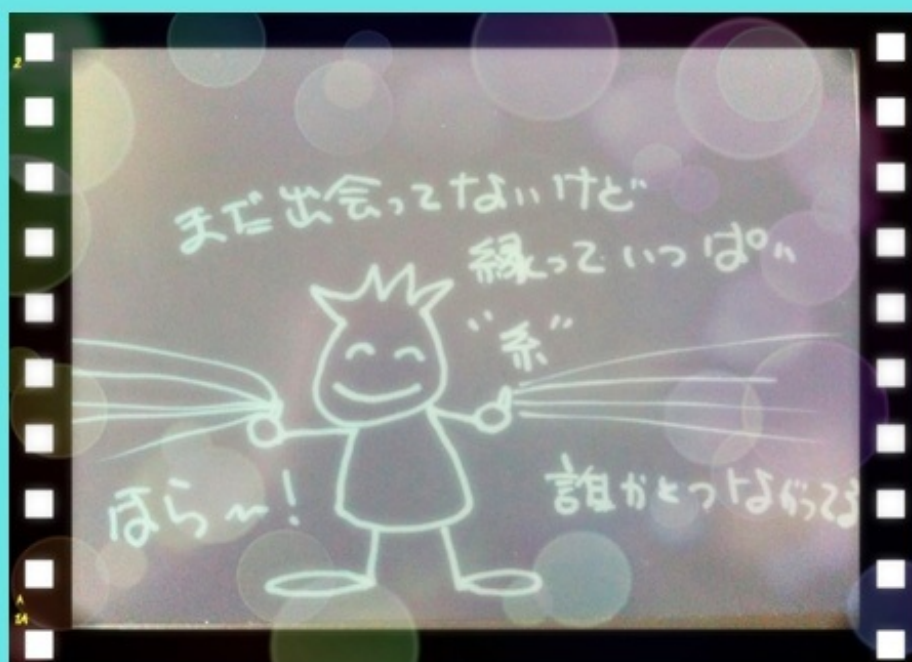
ココまで応援していただいてありがとうございます。

そしてこれからもよろしくおねがいします。

ikokoro

何かに困っていたら。  
話せば助けてくれたり  
情報やアドバイスが待っているよ。  
弱さは人との距離も近くもしてくれる。  
素直な事は大切だね。  
素直になって、笑う人がいたら、  
この際、距離をおこうね。

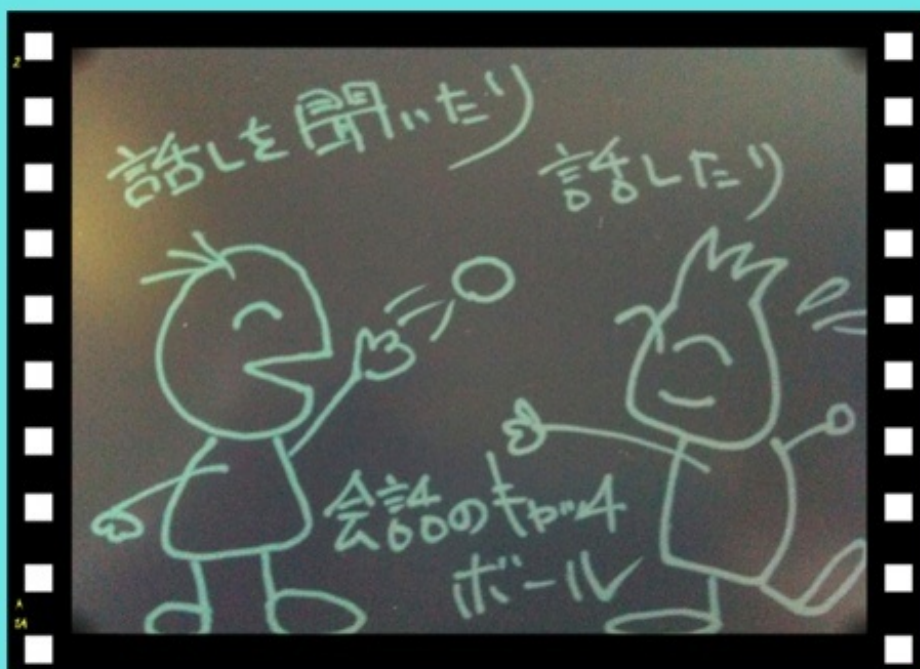
(\_?)? ☆エンガチョ



気持ちをうまく相手に伝えるには、  
やはり言葉のスキルなのかもしれないよ。  
沢山言葉を知っていても  
会話のキャッチボールが出来なければ  
意味がないもんね。

スキルとは相手に理解できる言葉を選  
ぶことも大切なんだね。

(^^;) 言葉は難しいね。



あなたは

どんな部分に意識を向けていますか？

癖さえみつければ、

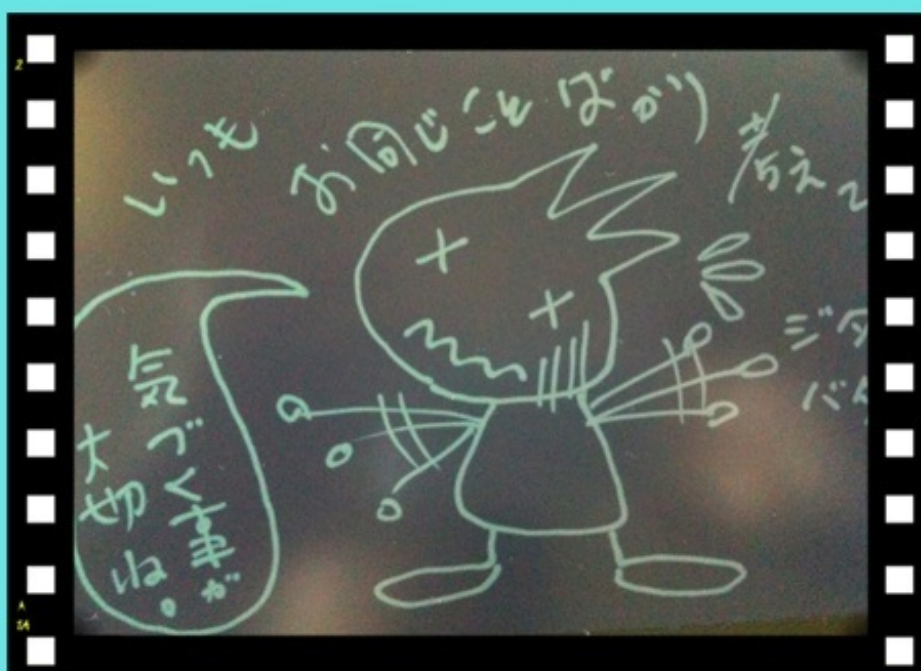
切り換える事で思考が広がりを始めるよ。

内面ばかりの時は外に…

人の事ばかりの時は

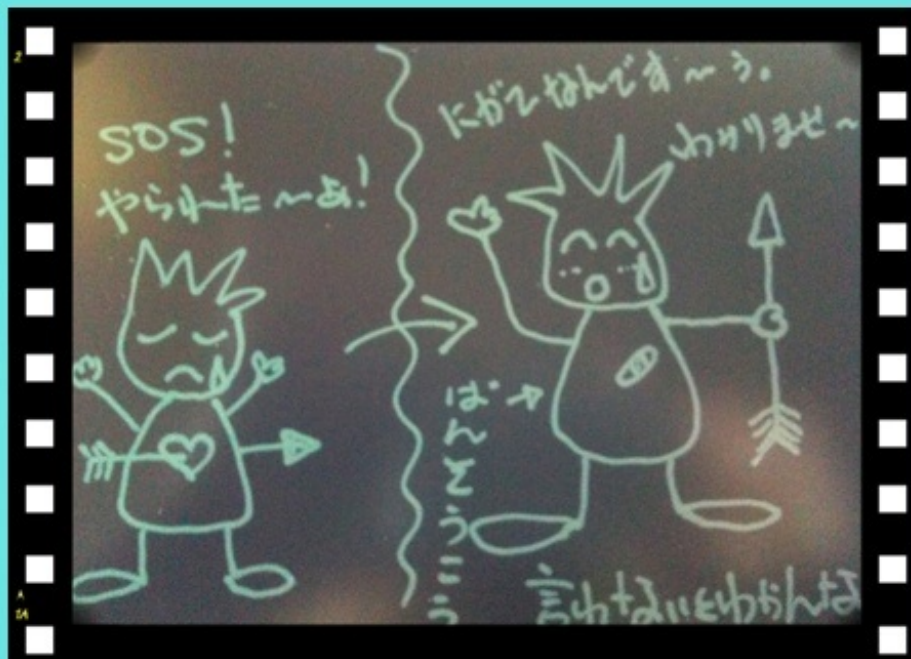
自分へバランスの良い切替を

見つけてみてね。( \_?)? ☆



世の中にはいろいろな人がいて、  
心の弱さは誰もが  
人に対して失礼な事を知らない間に  
してしまうんだ。

やはりよくない事は良くないから、  
許す前にNO!と言ってからでもイイんだよ。  
相手の為に伝えてあげようね。  
勇気が必要だけどさ!(´▽`)/



季節を感じるって素敵だね。  
何かに意識を向ける事って大切！  
特に、自然に意識を向ける事は  
脳の切り替えや  
リラックスにも繋がっているね。  
(´▽`)/



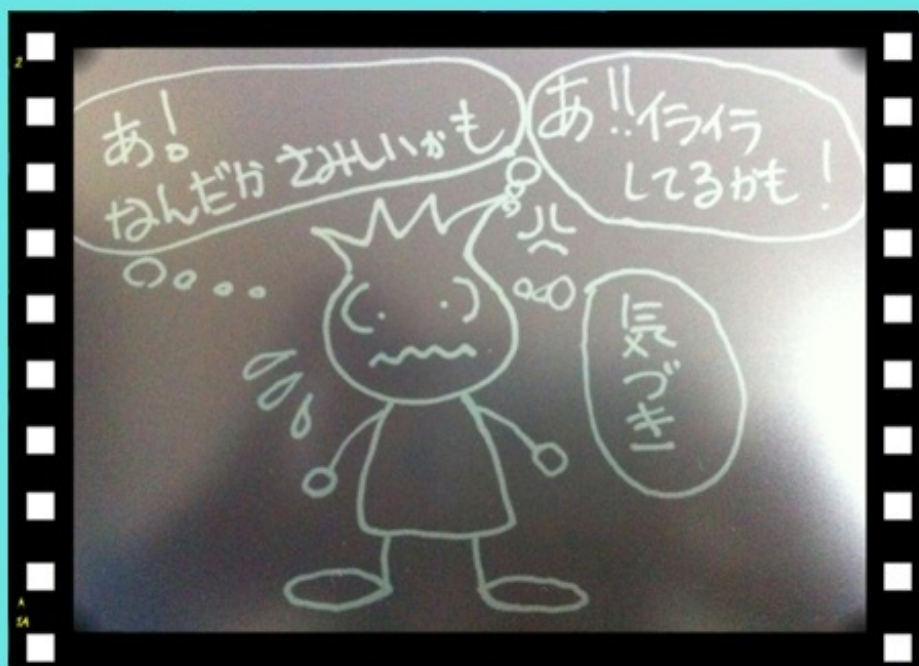


時には気分が寂しくなったり  
イライラしたり…突然訪れたら、  
まずその事に早く気付こうね。  
そんな時は些細なことでも  
反応しちゃうからさ！(´▽`)/  
そして素直に言っちゃお。

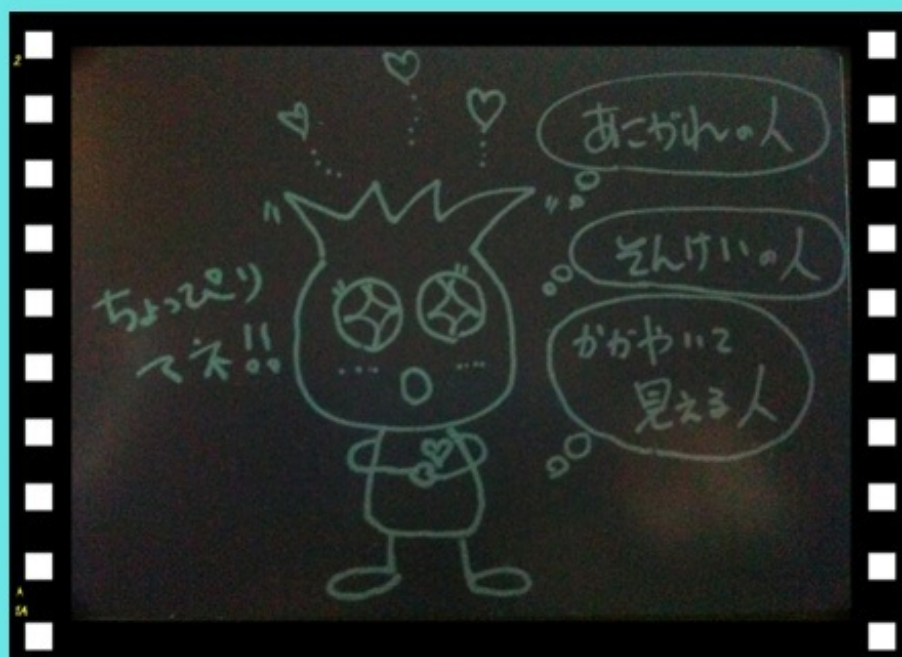
「なんだかさみしいの。。。」

「イライラしているみたい。。。」

言い方も大切だからね。(可愛く言いましょ)



人の話を聞く事は  
やはり影響受けるものだよね。  
聞く相手は選びたいな。  
憧れの人などはいかが？  
知らない内に似てるかもしれないよ。



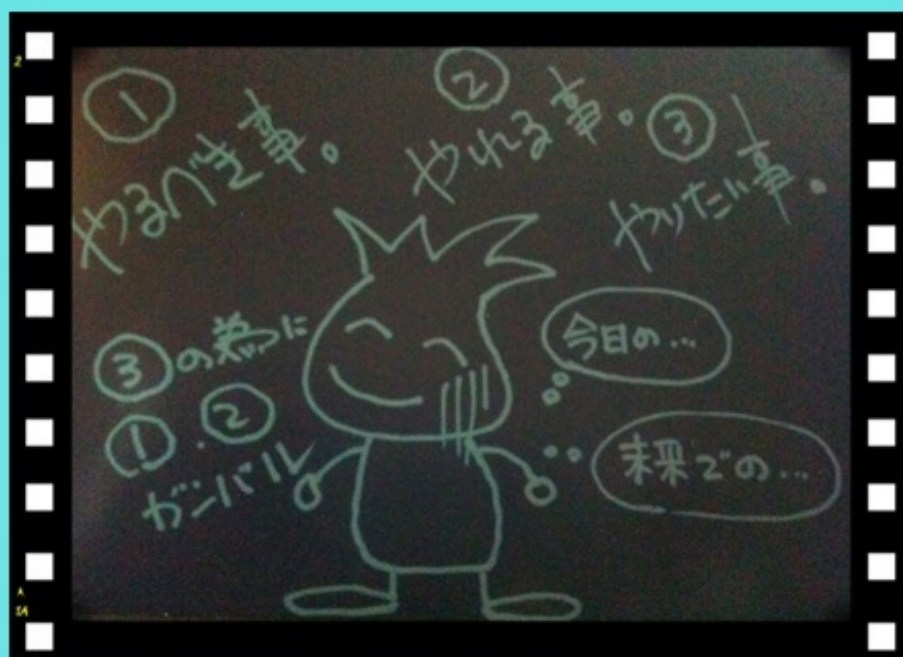
やりたい事が御褒美だから、  
やりたい事の後には  
やるべき事をまた頑張らましょ。

次の御褒美まで…

くりかえしだね。( 〇 ) /

やれる事は時に、

奉仕活動にも変換できるね。( ^ ▽ ^ )



情報交換は

身近な人より距離が離れた人と

うまくゆくんだよ。

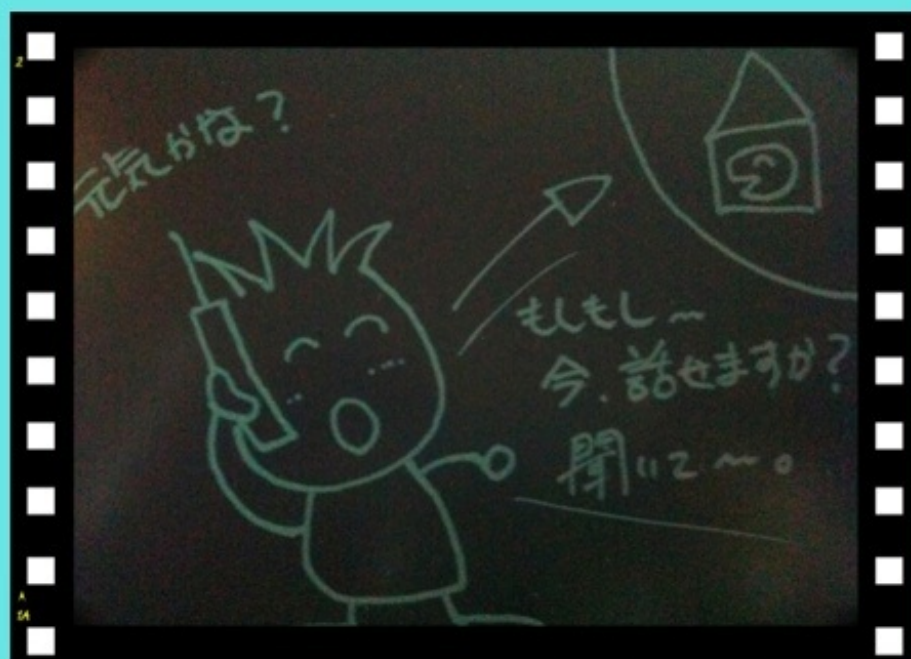
仲良し過ぎたり近い関係には

いずれどちらかが、ライバル心が

目覚めちゃうかもなの！(◡◊◡:)

どちらにも親しき仲にも、礼儀あり。

↑これがあれば大丈夫だけどね。(◡\_◡)/



人との会話で

愚痴ばかりを聞いている人は疲れちゃう。

たまに、

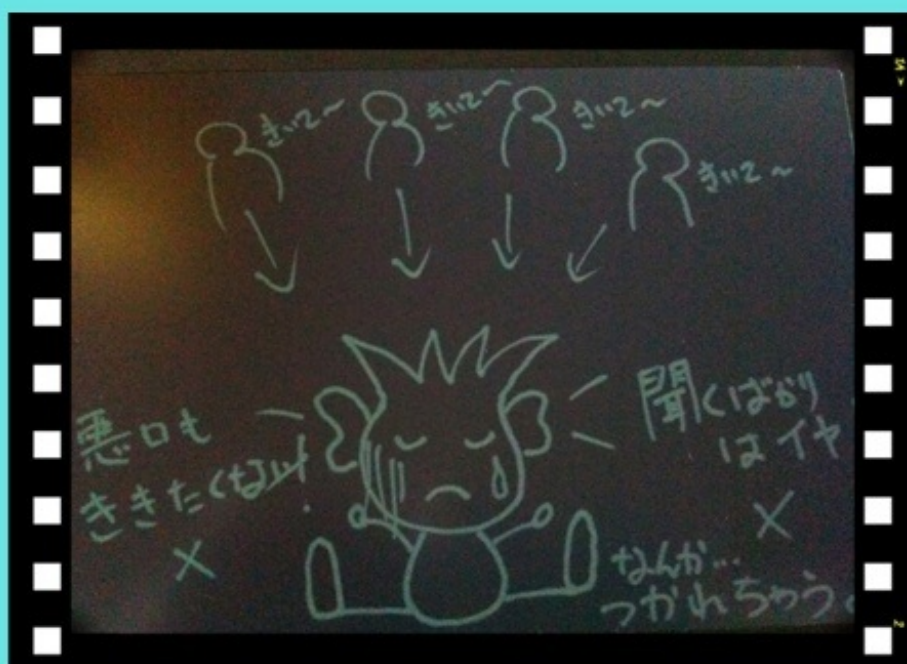
体験談や不思議な話や笑い話など

してみてください。( )/

笑い話も人の悪口や陰口で笑い合うのは、

後から嫌な感じが舞い戻って来るから

ダメだぞ！



嫌な会話がはじまったら、  
どうしてる？

話を切り替える人がいるんだよ。

特に悪口や陰口に対して

ちがう話しですり替える。

場を作る凄い技なんだけどね。

みんなも試してみてください！(〇)/^^。

勇気いるけどチャレンジしてみてくださいね！



世の中にはいろいろな人がいるよ。  
みて学ぶ事が大事だよ。  
素敵なおとこを学ぼう。  
不快なおところは真似しないでね。  
無意識でいると判断しないまま  
悪いところも真似ちゃうから気をつけてね。  
(´▽`)



無理しすぎないくらいが

ちょうどいいよね。

適度な運動やスポーツ。

適度な遊び。

貴方の適度は貴方しかわからないからね。

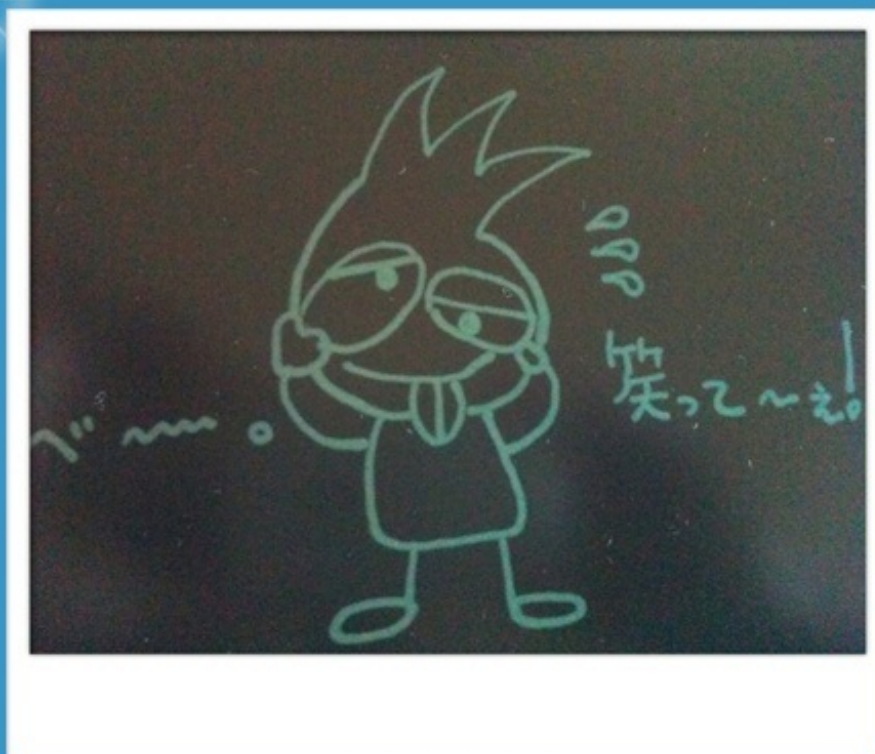
(´▽｀)/真面目すぎる人は

何でもやりすぎるから、気をつけてね。





ユーモアを持っていますか？  
ユーモアは時に人にも  
自分にも笑顔にさせる一面だよ。  
真面目な人ほど  
ちょっぴりユーモア研究だよ。  
(\_?)?☆



眠るまえには明かりを落として、  
テレビのボリュームも下げたり、  
消したり。ムードも大切なんだよ。  
切り替えにはムードからかな。  
(^▽^)おやすみなさい。



私達の脳内にあるセロトニン神経は  
健康と元気に深い関わりがあるんだよ。  
セロトニン神経を活性化させるには  
日光浴がとても大切なんだけどね、  
太陽の光が10時からのお天気が  
効果的なんだって！  
朝日や夕日は少し足りないそうよ！  
2500ルクス必要だそうです！



お日さまとの関係は、  
睡眠時無呼吸症候群さんも  
セロトニン神経が弱っていると  
起こるそうです。

強化しなくちゃですね。

良く寝て快適な目覚めには大切なのですね。

★エンパシーさん（感受性の高い人）も  
セロトニンが少なくなりがちだからね。



目を閉じて・・・

楽しかった事を思い出してみませんか？

それを紙に書いてゆく。

過去にさかのぼって楽しい事、

ワクワクした事をメモしてみよう！

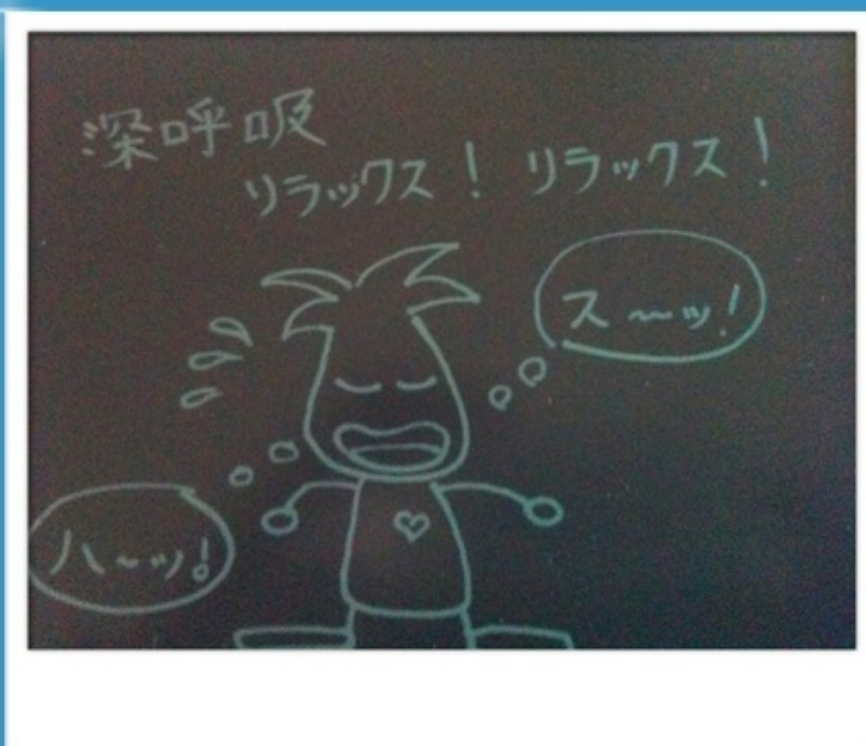
どれだけあるかな？（^-^）



気持ちをリラックスさせる事は  
すごく大切だよ。

特に大切な決断や判断が必要な時こそね。

(^^) 大きく深呼吸しよう。



子供の時って

何かに興味なかった？

記憶が無いかもしれないけど

誰でも無邪気な時期があったんだよ。

ちょっぴり恥ずかしいけど

両親に聞いてみよう。

小さい時などの話は

自分の本質が見えてくるんだよ！



寂しさは皆持ってるからね。

自分だけじゃないよ。

(´▽`)/皆持っていると知ると、

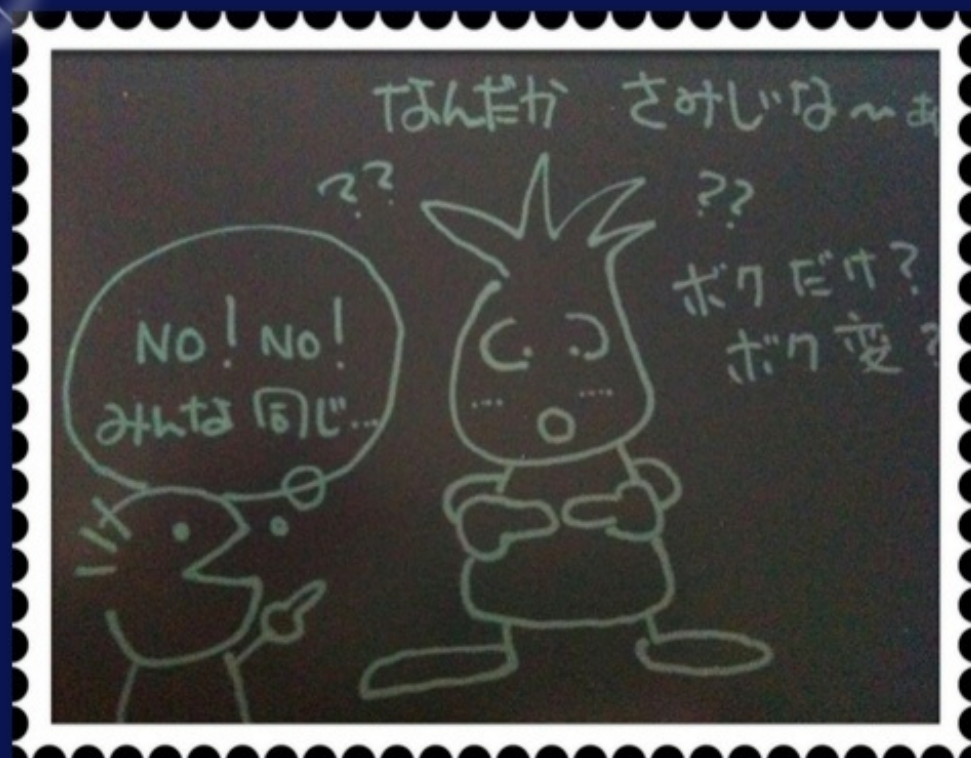
何だ！とたいした事じゃなくなるよ。

だから関わる人を大切にしなさい。

なんて教訓なんだね。

寂しさは知らない間に

友が癒してくれているから…友達を作ろう！

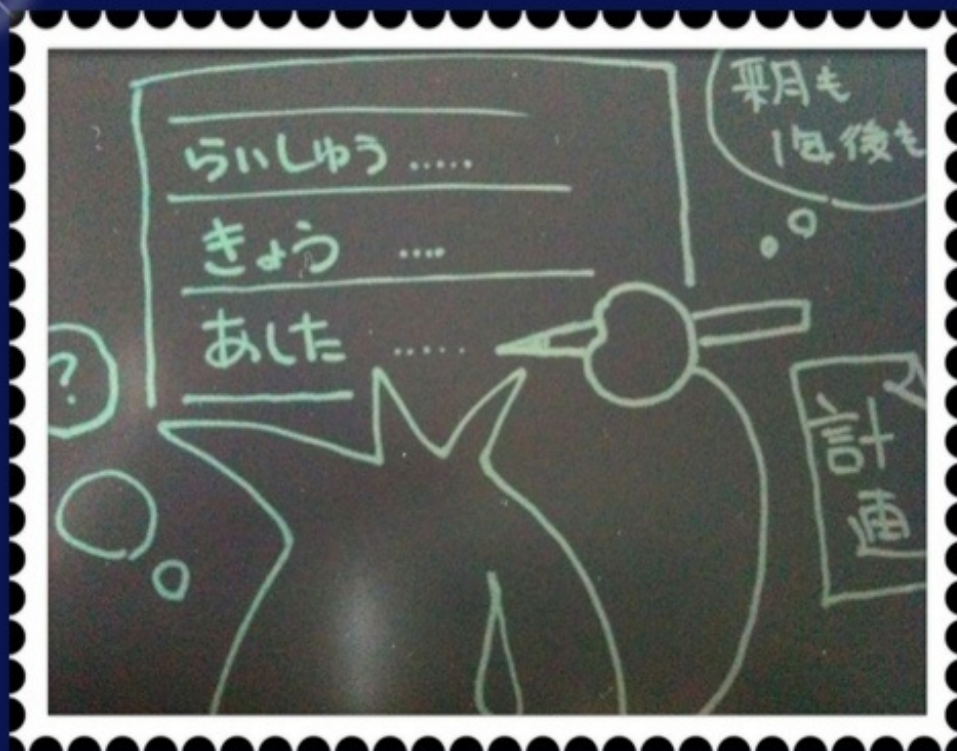




貴方のやれる事はなんだろう。  
たまに考えてみてね。  
もしかしたら、  
特別な事に繋がっている事があるからね。  
(´▽´)/気軽にやれる事を  
リストアップしてみてね。



考え方を変わると  
身体にも影響があるんだよ。  
ポジティブで肯定的に  
過去から学び未来に向かって  
イメージしてみようね。  
明日をどう過ごすかは貴方次第だよ。  
(\_?)?☆。



出来事などから

悪い事を人のせいにしちゃダメだよ。

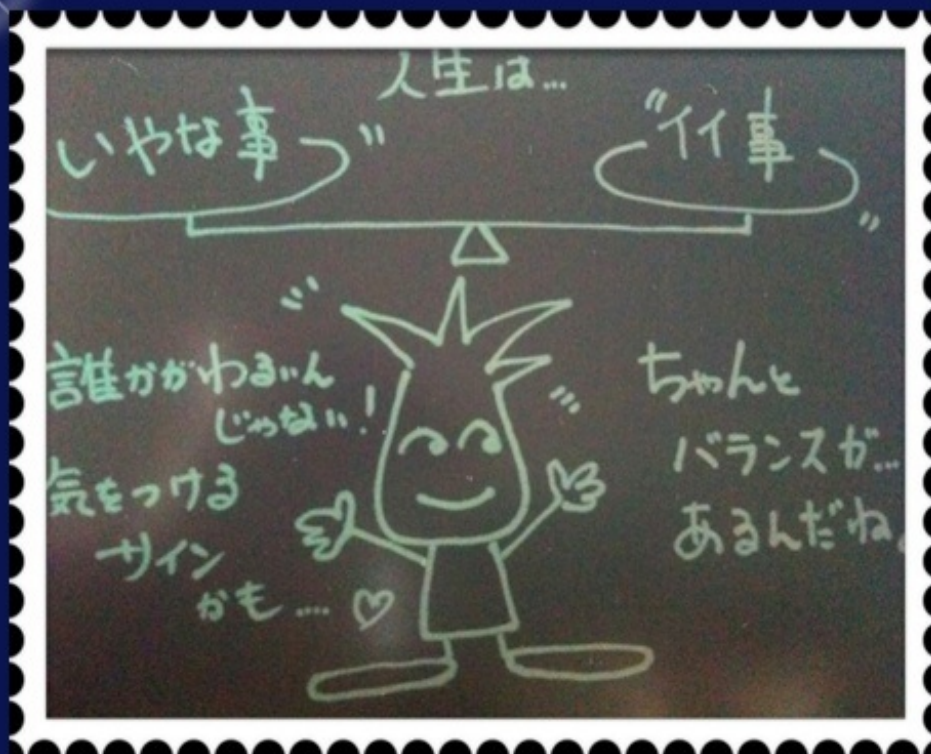
人のせいにしちゃうと

同じ事が繰り返し起きちゃうからね。

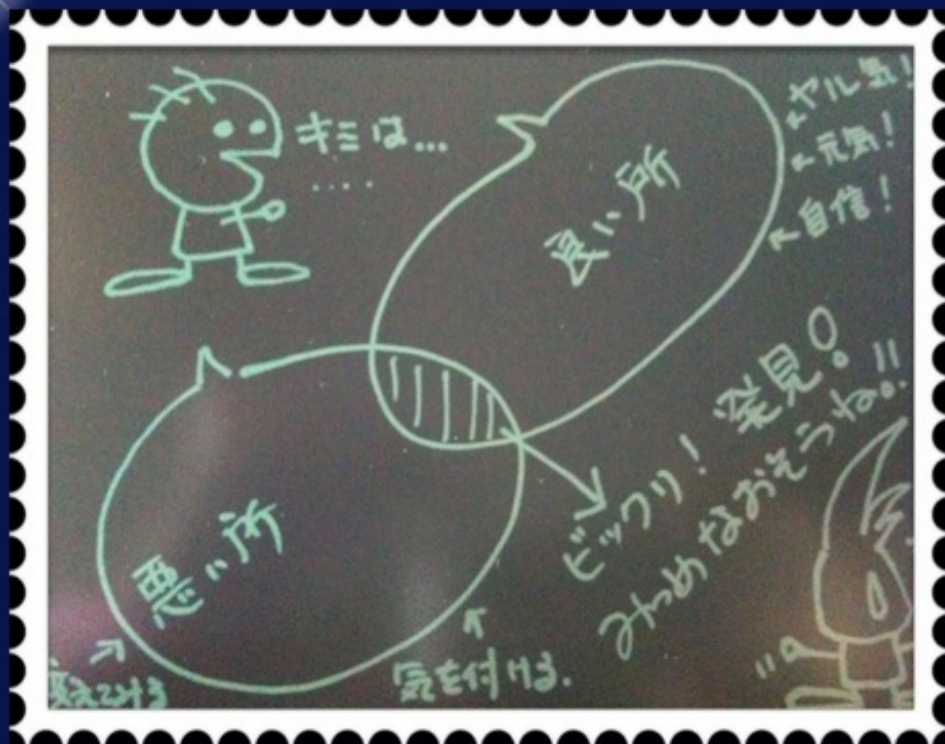
自分のせいにする事でもないよ。

何故起きたのかを考えてみてね。

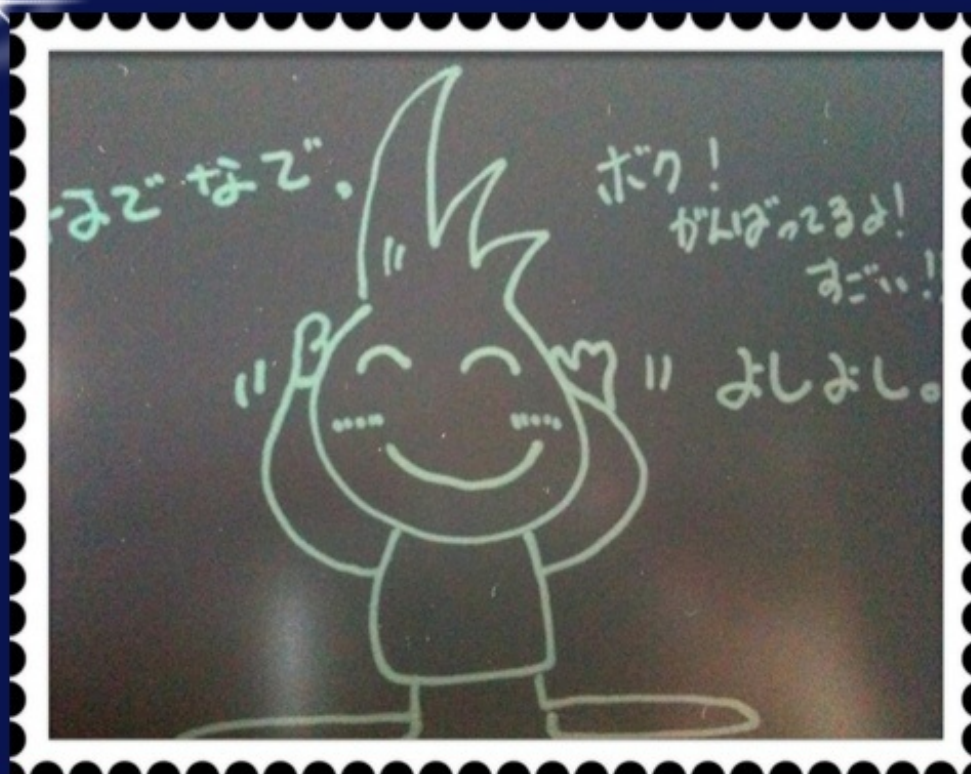
(´▽`)/それが大事。。



自分の長所と短所は、  
人から見た意見も取り入れてみてね。  
知らない部分をより発見出来るよ。  
(´▽`)/短所は注意してね。  
長所は素直に認めちゃお。



体の痛むところや張っている場所、  
違和感のある所には、  
優しく触れてマッサージしてあげてね。  
「いつも、ありがとう」  
その気持ちで触れていると  
治癒しやすいと言われているよ。  
体にも褒める、感謝なんだね。(´▽`)/。



意見交換のできる友達を増やそうね。  
意見を押し付けたい、  
違う意見に対して認めない人は  
沢山の情報を生かせないから気をつけてね。  
沢山の答えから選ぶ事が  
貴方らしさだからだよ。(´▽`)/



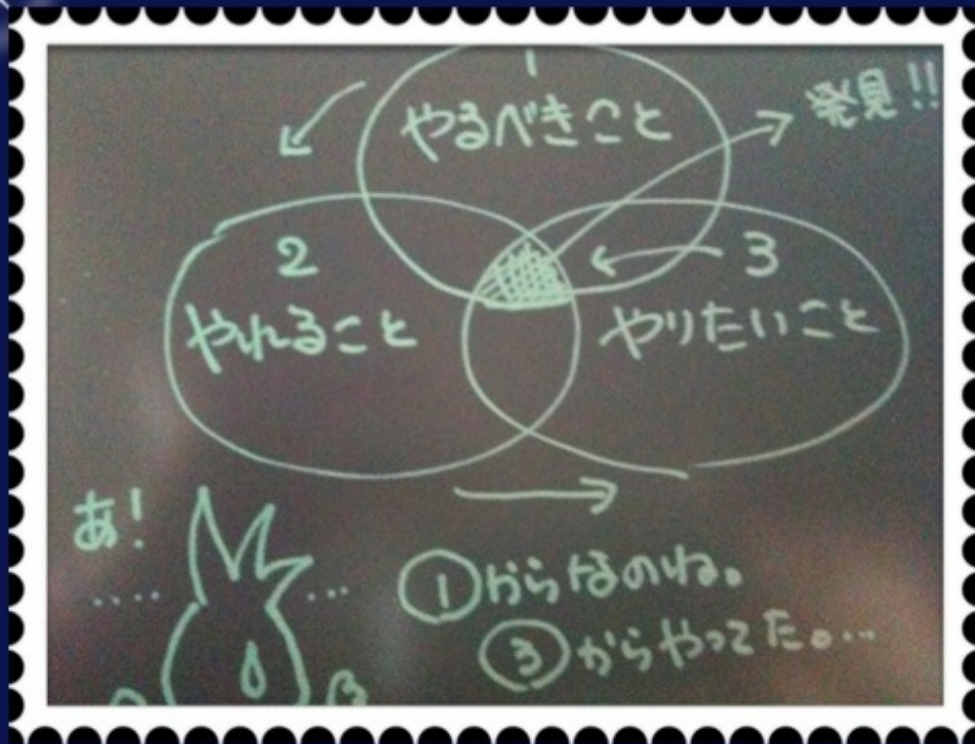
やるべき事してる？

やりたい事ばかりしちゃういけないよ。

知らない内にやりたい事も

できなくなっちゃうから、

やるべき事を一番にね。(´▽`)/

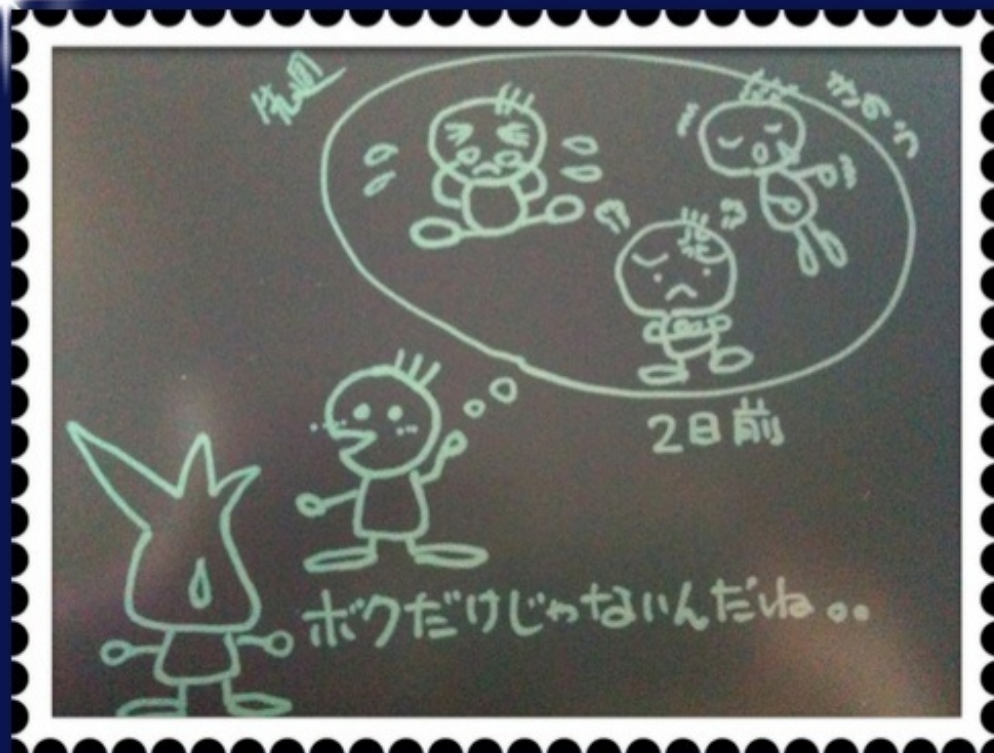


出会う人の目を見つめてみて！  
その人のところが伝わるかもしれないよ。  
そんな気持ちで向き合う事が  
一番大事なんだよ。  
目をハートにして見るくらいが、  
ちょっぴり何かが伝わるかもしれないね。  
(´▽`)/



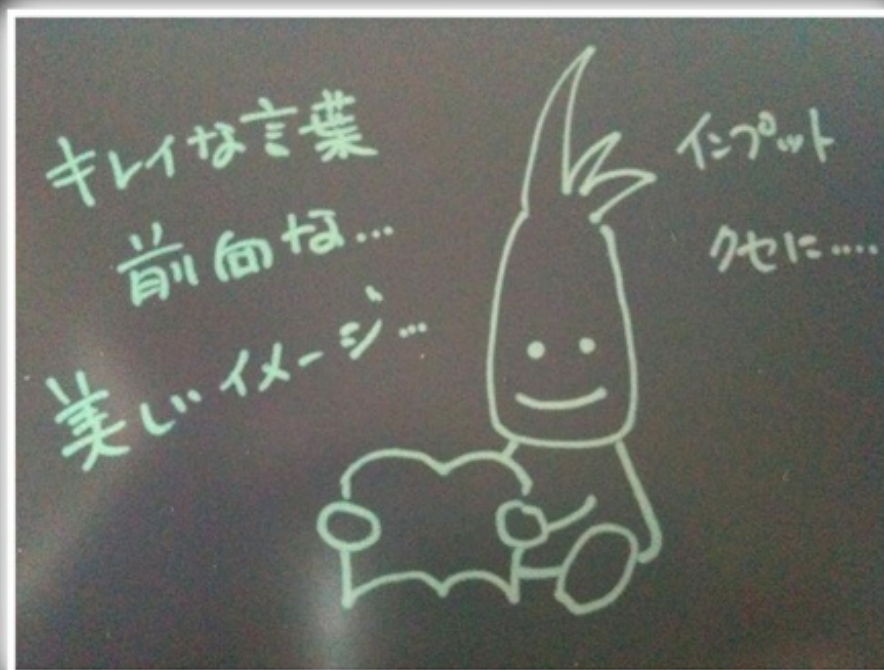


全てが嫌になる瞬間は  
君だけじゃないからね。  
今、周りにいる人も、  
笑顔を見せている人も、  
皆 全てが嫌になるほどの瞬間を  
たくさん乗り越えてきてるんだよ。  
まずは、自分に負けないでね



ポジティブな言葉や肯定的な言葉を  
毎日読んでいるだけでも、  
考え方や今までの癖に変化を与えているよ。  
ネガティブなイメージになってしまう言葉に  
気をつけようね。

影響されない様にね。(\_?)?☆



不安や緊張してしまったら、  
その場でゆっくり深呼吸だよ。  
おもいきり、ゆっくりと  
肺いっぱいまで  
新鮮な酸素を取り入れましょう。  
そして、ゆっくり息をはき切りましょう。  
それだけでもリラックスできるからね。



どんな人も・・・

笑顔はとても美しいよ。

だから笑おうよ。

どんな場面でも笑顔を絶やさないで！

小さな明かりのようなものだから・・・

(^^) 笑顔を忘れないでね。。



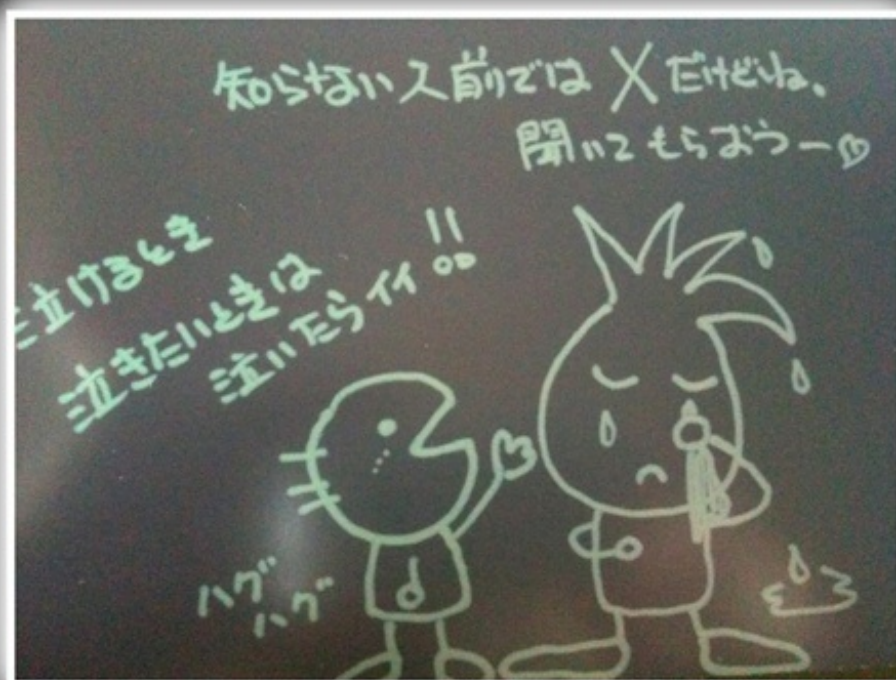
誰の人生にも意味はあるんだよ。  
どんな人もどんな人生でも…  
でも、自分の人生を切り開いている人は、  
しっかり自分の決断や選択に  
責任を持っていて、  
自分自身に嘘はつかないみたい。  
まずは、素直になる事なんだね。(´▽`)/



小さな行動が、  
時として大きな結果になるんだよ。  
小さな行動を沢山ちびちびでも  
やれる事をしておきましょう。  
何かが起きるかもしれないよ。( \_ ? ) ? ☆



涙って大切。  
感情が麻痺すると、  
関係ないところで泣いてしまったり、  
怒りがでたり、時差が出てきちゃうからね。  
悔しい涙、嬉しい涙、悲しい涙、  
沢山あるけど素直に流したいね。  
止まらなくなるからさ



傷付きやすい時期や  
涙もろくなる事は誰もが  
あるからね。  
原因が無くても  
低迷することだってあるんだよ。  
急がず焦らず何も責めないで  
ありのままでいよう。  
知らない内に低迷期は通過してるよ。  
(´▽`)/





孤独感はどんどん

自分を追い込んでしまうよね。

孤独感に対戦するにはやはり、

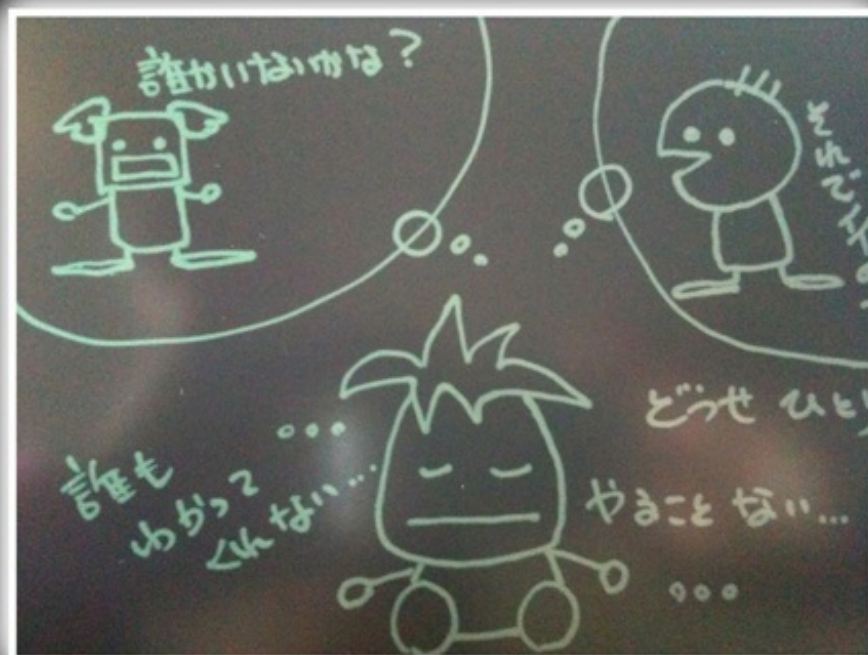
チャレンジ精神！探究。

何がしたい？興味は何？計画的に実行！

気づいたら孤独を忘れて

ワクワクかもしれないよ。

孤独に勝つ生き方しようよ。(´▽`)/



夜になると考え過ぎてしまうから、  
夜は寝る時間。

リラックスタイムと思ってね。

自分を見つめる事は、

昼間がいいよ。(´▽`)/!

星はキラキラ輝いてキレイだね～。

Thank you !

END

ikokoro



## イラストについて

---

皆様こんにちは。いかがでしたでしょうか？

言葉は時に重くも感じられたり・・・イメージも、  
とても大切に感じ

今回はイラストを入れたくて挑戦してみました。

イラストも何か気軽なタッチで描きたくて長い時間をかけて検討していました。

はじめはiPhoneでキャラクターを書いてみたり

画用紙に書いてみたり・・・

しかし、扱う言葉がココロなだけにどうしても決まらないまま。。。。

ある日、情報収集している時にBoogit Board と出会いました。

B5サイズのボードで薄くて軽いので決定です。

海外で発売されてメモ書きに使われて人気の商品でした。

日本では2010年10月中旬発売の商品です。

しかし発見してすぐ、我慢が出来ず旦那様にねだり海外版を購入しました。

手にしてすぐ、制作に取り掛かる意欲が沸いてきて・・・

そして今に至ります。

走り書きのような初心者のイラストですが楽しんでいただけたなら幸いです。

書いて→（取り消しが出来ない）写真を撮り→携帯からトリミング→PCへ送信。

フォトショップで壁紙にイラストを差込→文字をいれ完成！

イラストに私がiPhoneで構えている姿が映っていますが、その様子を含めて笑っていただけると嬉しい限りです。

**ikokoro**

これからの情報は・・・

---

この度はT w i t t e rでの**ikokoro**つぶやき集を

ご覧頂きまして誠にありがとうございました。

メンタル活動&アドバイスをしながら何かつぶやけないかと検討して軽い気持ちではじめました。はじめはフォローをいただくのが嬉しくワクワクしていましたが、いつの日からか、数百を超え千を越えたくらいからもっと楽しく息抜きにならないかと画像を貼り付けたり笑えるものも参入してゆきました。今回はありがとうございました！の気持ちをこめて**39**ページ&イラストを添えてフリーでダウンロード出来る様にしてみました。素人の自作自演になっておりますので行き届かない点が多々あるとと思いますがご了承ください。

何かご意見やご感想がございましたら下記のHPよりメールをいただけたら嬉しいです。

この度はこの電子書籍をご覧いただきまして心より感謝しております。

ありがとうございました。

**2010/12/1 ikokoro**

今後の作品と情報は**TMO**ホームをご覧ください。

<http://tmo39.com/book.aspx>