



くだらない宝物

あっという間の夏休み

儚き夏

サムライ **Radio Exercise**

初期衝動

ランチタイムバス

絵日記

配慮に遠慮

花火大会

蒸す陽だまり

蜻蛉は見惚れてた

オレンジのチュニック

二十五歳のお盆

モテ期がやって来た。

約束のエスカレーターの下

さまざまサマ～

69回目の夏におけるベルリンの壁のような隔たり

猛暑の行列 辛いライ雷カッ～

くだらない宝物

磨いても磨いても
汚れの取れなかったボール

汚いから捨てろ とよく言われた

お守り代わりに
着けていたピンバッジ

特に良いことは起こらなかった

友達が夏休み明けにくれた
お土産のキーホルダー

何度も無くしかけた

こすってもこすっても
輝かなかった石ころ

泳げないから気晴らしに探してた

希少価値は
もちろん生まれそうにない

思い出は
たいして詰まってない

その程度のモノばかり

でも捨てる気にはならない

そんなものでも捨ててしまうと
悲しむだろうから

【初出】

2006/3/14(火)

「 くだらない宝物 」

<https://blogs.yahoo.co.jp/komasen333/705173.html>

あつという間の夏休み

気づけば遅すぎた夏休み
去年もたしかこんな風だった

イマサラ

オソスギタ

嫌というほど嘔み締めてきた

いつまで経っても直らないね
独り言

繰り返すことでしか
進むことも下がることもできない

こっちの身にもなってよ
眩くのは楽かもしれないけど
聞き役は想像以上に辛いよ

ネガティブシンキング振りまいていれば
気をそらせるの

何事も捉え方次第

わかっているても反応できない

空虚なまま

翻弄されていく

【初出】

2006/3/16(火)

「 あっという間の夏休み 」

<https://blogs.yahoo.co.jp/komasen333/790631.html>

儂き夏

疲れ果てた夢
青い空に浮かべ
雲の切れ間に隠そうとした8月

叩きつけるような雨が
浅はかな思いを
打ちのめしてくれると信じていた

早く 綺麗に 遠くまで
速く きれいに 彼方まで

現実から夢が消えた

涼しげな季節を呼び寄せようとしても
この暑さは決して忘れられない

散らばる白の四角い欠片
点在する緑の区画の海

寝転んで触れてみたい
いつかのように 何も知らないままに

今でも残る雫の跡

小さく 大きく 揺れる向日葵
優しく 強く 揺れるヒマワリ

夢から現実が消えた

許された時の短ささえ
振り切ろうとする蝉時雨

【初出】

2006/3/16(火)

「 儂き夏 」

<https://blogs.yahoo.co.jp/komasen333/791712.html>

サムライ Radio Exercise

無限に溢れる真夏の1・2ヶ月

誰もが平等に享受

きらめく日差しを制す

radioから流れる真夏の風物詩

今日のスタートはいつだってここから

たかだかスタンプ

毎日通えば勲章

ルールは単純明快

燃えるゼチルドレン

メロディーに乗せられて

身体はしなやかに

リズムに釣られて

心は ready for today

腕を振りほどけ！

青の宇宙を抱きしめるように

脚を解き放て！

茶の大地を蹴散らすほどに

お目覚め前のカラッとした空気

汗ばむ体温と心地良く混じる

リアルタイムを肌で感じて

世界は1つと肌で味わって

ゆらりとサンシャイン

添えるようにクラウディ

日いずる世界はここから始まる

【初出】

2006/5/2(火)

「サムライ Radio Exercise」

<https://blogs.yahoo.co.jp/komasen333/3869931.html>

初期衝動

くたびれた夏の佳境
遅すぎた恋心が目覚めた

その瞳に撃ち抜かれ
初めて気づいてしまった

俺って持ち味何一つないってことに

とりあえず話のネタとして
ギターを弾いていることにした帰り道

中2の夏休み以来
触れることのなかったピックを手に

コードもくそもない
それらしく高音域 優しく奏でてみた

リアクションに戸惑わせるわけにはいかない
だったらバンド組んでいることにしよう

形だけ上下
あとはテキトーなコーラス
鼻歌同然で表舞台へ

場違いなほどのステージ 感激ビビリ
デタラメの洪水でごまかせ！

ノイズでもそれらしくやれば パンキッシュ
ファッションを少し気にかければ たちまちPOP

すべてを憧れの的に照準
あとは全部じゃがいもと思え！

これぞまさにROCK？
We are right ROCK'N ROLL！

【初出】

2006/8/20(日)

「 初期衝動 」

<https://blogs.yahoo.co.jp/komasen333/17634008.html>

ランチタイムバス

「すぐに迎えにくるからね」
見え透いた嘘なら言わないで とも言えず
とりあえず笑顔を小さく返した

想は途切れることなくいつの日かの憧れへ
果たせなかった情景は心をかき乱すばかり

咲き誇るイメージへ少しでも
色づけた日々はしたり顔

バスの窓にはいつかの夏空
変幻自在の僕らに繰り返していくすばらしさを見せつける

譲れないセンターライン
陽炎アスファルトにそよぐ街路樹のコントラスト

最後部席から俯瞰した街並
嫌味なく人口色が映える12時前

白い傘に太陽 黒い帽子に風
それぞれに打ち合わせどおりの役割分担

「すぐに戻ってくるからね」
どうしてだろう
別れの朝は 笑顔が眩しかった

【初出】

2006/8/24(木)

「 ランチタイムバス 」

<https://blogs.yahoo.co.jp/komasen333/17946586.html>

ゆっくりと降り注ぐのは優しい木漏れ日
季節の叫び声を初めて聴いたよ

置いてけぼりは嫌だから
必死に取り繕うことしかできない

遅いよ 早く 早くおいでよ
失敗する前から「しまった」って顔はいらぬよ
来なくてもいいよ それも選択肢の1つだから

どこにも行くことはなかった夏休み
特に目立ったことをしなかった夏休み
絵日記に残せるような事がほしかった
「どこかに連れてって」
まだそんな気分さ

ふてくされてばかりだった日々
少しも不満はないのに 不安に押しつぶされまいと
いらついた表情を身につけていった

振り返ることばかりじゃなくて
前に進むための準備しよう
あの夏休みからさほど変わらない自分がここに居る

つまらないことばかり
それでも日々は流れていく

楽しいことばかり
それでも時は止まらない

ぼんやりと見上げた空に
救いと呼べるほどのものはなく
ゆらりと浮かぶ雲のようにはなりそうにない

それでも重ねた記憶はいつまでも胸に
転がり続ける夢はいつまでも心に

【初出】

2006/8/24(木)

「 絵日記 」

<https://blogs.yahoo.co.jp/komasen333/17984932.html>

配慮に遠慮

真夏の夕暮れ あまりにも残酷
はやしたてる 無邪気ないつかの声

隠れ家に立ち寄った いつかの隠れ家に
誰かは居てくれた いつだって

無理に何か話さなくても
受け止めてくれる誰かが

無常に垂れ流されて行く性
数え切れない 噛み締める事もない

熱射の下 凍りつきそうな笑くぼ
温めてあげるべきか待つべきか
この手は竦むまま

世界は今日も地団駄を踏み続けている

明日にでも途切れかねない
奇跡の上で僕等は殺り合う

【初出】

2006/8/24(木)

「 配慮に遠慮 」

<https://blogs.yahoo.co.jp/komasen333/17939661.html>

花火大会

あくびばかりの駅のホーム
いつの日か声をかけられ
鮮やかな世界へのチケット
渡されるのを夢見る少女
あり得ない わかっている
運命はたぐり寄せられると信じ
夜な夜な励む健気な姿は清らかで

きつときつと 願いつづけ
きつときつと 超えていく

そびえる高層 叫んでいるよ
そろそろ限界 そろそろ限界
似ているよ 僕みたいだ

傷つくことが恐くて 泣く事もできなかった幼き日々
泣いてもいいんだよ
ドラマみたいに効果的なタイミングでいい人は現れなかった

気づかせたいよ もちろん
この歌を口ずさむ理由はそのためなんだから
でも気づかないよ たぶん
あまりにも遠すぎるからね

空よ そんなに光らないでくれ
眩しすぎるよ 泣きながら叫ぶことはないじゃないか

場違いなほど 眩しく眩しく

長いまつげの下に映るのはあの日の影
それともあの憧れ？

綺麗過ぎるから 切なく切なく

寂しげな花を見つける横顔に見惚れていた

毎日が溢れていく きらめくきらめく

遠くの海で今日は花火大会
それは昨日のように胸に迫り来る

時間は止められない 夢でも夢でも
キスしても縮まらない 離れる離れる

抱き寄せる 焦りながら焦りながら

とまどいながら真夏を抱き寄せる

見上げた空はどこまでも果てしない
気づいた 君もこの空の下に居る
それだけで充分じゃないか

会えない夜 会えなくなった朝
二度と出会えないかもしれない それでもいいんだ

君が今日もどこかで何気ない日常を過ごしていると思うだけで

【 初出 】

2006/8/28(月)

「 花火大会 」

<https://blogs.yahoo.co.jp/komasen333/18223121.html>

蒸す陽だまり

食い入るように練りこむ感情 あがき疲れたイデオロギー
さよならさえ言えないまま 別れのをきを待ちわびる

踏み出す勇気がほしい そんなことばかり呟いては眠りについたあの夜
一筆で描いてきた夢らしきものは現実に即したようで

「会いたかった」心の底から言いたかった想い
10月はまだまだ暑い ごまかせないんだ

駆けずり回る夜光虫 ほとぼしる汗を拭い さよならの呼ぶ方へ
いつか きっといつか 僕等はなんで繰り返すのだろう

「待って」一言言えればよかった
イマイチ綺麗に駆け抜けることに不器用になっている

木々を燃やすようにとどろく風 なぎ倒されまいと踊る木々
飛ばされないように身を優しく寄せ合い逃げてきた

自暴自棄でも時は一分も待ってくれない 切ないほどにたそがれていく海極

壊れそうでも中々壊われない まだまだ行けてしまう
それほど能天気にはいられないまま

夏を想いおこさせるように 蒸し暑い陽だまり

【初出】

2006/12/9(土)

「 蒸す陽だまり 」

<https://blogs.yahoo.co.jp/komasen333/25055060.html>

声が聞こえた また響き始めている
陽炎に揺れるホームで佇む姿
水彩画のように 淡く儂く

思わず1人 見惚れてた

声が聞こえる 6限終わりのざわつく教室
足早に帰るふりしてそのペースに合わせていた
夏期講習のために予備校へ走り
同じ方向に向かう私服姿
いつかの夢のようで

思わず 1人見惚れてた

僕だけの思い出がある
誰も見たことのない キミは想像することしかできない

都合良すぎるほど綺麗でも修正は誰にもできないから
胸の奥をそっと掻きむしると焦がれた感覚は鮮明によみが

君だけの思い出がある
誰も見たことのない　ボクは想像することしかできない

どこまで本当なのかわからないけれど
すべては胸の奥でしっかりとしまわれている

【初出】

2007/2/18(日)

「 蜻蛉は見惚れてた 」

<https://blogs.yahoo.co.jp/komasen333/28735349.html>

オレンジのチュニック

涼しげに揺らすオレンジ柄のチュニック
似合いすぎるよ その肌色に寄り添ってるようで

向かう海岸までの少し混雑した電車
僕は少し勇気がなくて
妹の手を引きながら君との夏 一瞬一瞬噛みしめた

出逢わなければよかった この夏も

いつかそんな風に思い出すのかな 切な過ぎるくらい塞ぐお
ぼろげな約束

夜空に咲いては散りゆく花々
何よりも眩しく輝く華のようで

向こう岸で慌しくゆらめく人影
僕は少し勇気づけられて
眠る妹を肩車しながら君との夏

初めて一度手をつないだ

出逢わなければよかった この夏も

いつかそんな風に思い出すのかな
げな時間

切なすぎるくらい紡ぐ儚

夜空に咲いては散りゆく花々
照らす笑みが何よりも眩しく輝く華のようで

出逢わなければよかった この夏を

いつかそんな風に思い出す予感はなくなるのかな

出逢ってよかった この夏も

いつかそんな風に思い出せるのかな

【初出】

2008/3/11(火)

「 オレンジのチュニック 」

<https://blogs.yahoo.co.jp/komasen333/40936822.html>



予定通りに終わった記憶がない夏休み
小学三年の夏休みの
スケジュール表が物語っている

「キタナイ字！」と
左隣からずっと覗き込んだつぶらな姪っ子
「わたしはもう宿題おわったよ」と
誇らしげに言い逃げ

久しぶりの帰省
出来たてのショッピングセンターちらほら
懐かしい匂いの実家
荒々しさが全くと言っていいほど
なくなった隣家の暴犬
相変わらずの両親
それなりに幸せそうな姉夫婦
天国を
先取りしたようなターコイズブルーの空

切なさだけで
懐かしさだけで
どこまでも行こうと思えば
行けないことはないのだろう

マナーを誤魔化しながらなら

ちょっとの

ひたむきさと優しさがあれば

大きなトラブルがあっても

生きていけるのだろう

災害と病気をのぞけば

経験が増えて

風景が変わって

価値観も少しずつしなっていく

両親、姉夫婦、同級生の近況を

聞いていくうちに

また

新たな発見が生まれたり

疑問が渦巻いたり

「ボクはボクを見つけない。

どんな風になるとしても

理想的なボクになりたい」

的外れな

哲学もどきな

暑苦しい字で書き殴った卒業文集の裏表紙

二度と取り戻せないあの頃

急速に

甘酸っぱい

ポジティブなフラッシュバック

そうこうしているうちに

ケータイのアラームが鳴り響いて

慌てて

ポストンバッグに

文集や思い出のノートをつめて部屋を出る

「またな」と

つぶらな姪っ子の頭をポンポンと叩いて
「お正月には帰ってきなさいよ」と
儀礼めいた母の言葉を背に受けながら
新幹線出発の
二十分前到着をイメージして駅へと歩く

真夏の陽射しに促されるように
揺れる陽炎が
帰るべき
明後日のオフィスの
デスクをふと過ぎらせる

ちょっと鬱陶しい
だけど嬉しい
お土産として渡された清涼飲料水
ゴクッと飲んで
歩くペースを上げた 八月末

【初出】

2012/6/15(金)

「 二十五歳のお盆 」

<https://blogs.yahoo.co.jp/komasen333/53368067.html>

モテ期がやって来た。

モテ期がやって来た。

唐突にやって来た。

夏までがピークだと思っていたら

秋になってからもやって来た。

秋と言ってもまだ9月。

昼間は夏のように暑い日があるから

モテ期がやって来るのも不思議じゃない。

いやあ、まいったな。

いつの間にかモテまくりだもん。

ほんと困っちゃうな。

僕の血なんかに

こんなに需要があるとは。

ほんと

モテて、モテて、仕方ないな。

程々にしてくれないと困るよ。

かゆくて

かゆくて

仕方ないじゃないか、蚊。

【初出】

2013/9/24(火)

「 モテ期がやって来た。 」

<https://blogs.yahoo.co.jp/komasen333/54501673.html>



いた。

いてくれた。

夏を思わせる涼しげなワンピース。

ひらり、ふわり、重力もひるんだ昼下がりに。

約束のエスカレーターの下

ナチュラルに手を振ってくれた、くれた。

それにつられて

ぎこちなく手を振り返した、返した。

キミは微笑んだ。

ぼくは弾けた。

世界は面白いくらいころがった。

よくある高揚だよ

よくある効用だよ。

面と向かって言うと

鬱陶しがられるだけだから

わざわざ言わないけどさ。

オブラートに包んでも

嘘くさく響くだけだろうから

わざわざ伝えないけどさ。

きれいだよ。

誰よりも美しく見えるよ。

スゴイよ。

誰よりもこの心を揺さぶるよ。

約束のエスカレーターの下

近況を交わしつつ歩き始めた、始めた。

逢えた。

また逢えた。

数年ぶりに逢えた。

細身なシルエットに寄り添うワンピース。

ひらり、ふわり、憂鬱もゆるんだ昼下がり。

来た。

来てくれた。

しあわせでした

それだけで。

しあわせでした
その微笑だけで。

【初出】

2014/7/2(水)

「 約束のエスカレーターの下 」

<https://blogs.yahoo.co.jp/komasen333/55082059.html>

さまざまサマ～



サマ～

皆サマ～

お母サマ～

お父サマ～

息子サマ～

娘サマ～

お客サマ～

神サマ～

よろしくサマ～

扇風機サマ～

かき氷サマ～

夏休みサマ～

サマータイムサマ～

流しそうめんサマ～

海水浴サマ～

アバンチュールサマ～

暑中お見舞いサマ～

クールビズサマ～

受験勉強サマ～

バーベキューサマ～

バカ騒ぎサマ～

肝試しサマ～

花火大会サマ～

猛暑日ムシムシサマ～

エアコンガンガンサマ～

ミンミンうるさいサマ～

開放サマ～

失敗サマ～

奔放サマ～

内省サマ～

大胆サマ～

夕焼けサマ～

喜びサマ～

怒りサマ～

哀しみサマ～

楽しみサマ～

冴えないサマ～

イケイケサマ～

とばっちりサマ～

羽を伸ばしまくりサマ～

板挟みサマ～

なんだかんだで感動サマ～

さまざまサマ～

それぞれサマ～

心置きなくサマ～

【初出】

2014/7/14(月)

「さまざまサマ～」

<https://blogs.yahoo.co.jp/komasen333/55101409.html>



保守派の彼女は言った。

「先の戦争は敗戦。

戦略や戦術が間違っていた」

リベラルの彼氏は言った。

「先の戦争は終戦。

そもそも戦争すること自体が間違っていた」

先の戦争は

戦いに負けたことを意味すると同時に

戦いが終わったことを意味している。

一度も

「終戦」という用語を使わなかった彼女は
先の戦争の是非
様々な戦争の是非には全く言及しなかった。
最後の最後まで戦略論や戦術論だけを滔々と述べた。

一度も

「敗戦」という用語を使わなかった彼氏は
先の戦争の戦略や戦術の是非
様々な戦争の戦略や戦術の是非には全く言及しなかった。
最後の最後まで外交論や平和論を滔々と述べた。

議論は平行線を辿るところか
ベルリンの壁のように絶対的な隔たりで
双方が独り言を延々と繰り返しているかのようで。

どちらの言い分にも
ある程度共感できる部分はあると思いつつ
議論とはとても呼べない乖離が気がかりだった。

「敗戦」という土俵
「終戦」という土俵
「戦略論」や「戦術論」という土俵
「外交論」や「平和論」という土俵が
交わるようで
肝心なところで交わっていかない。

完全に独立した土俵として
評価や価値が固定化して
歴史的観点の過剰分散と
各観点の超絶的な孤立が加速する縮図を見た気がした。

「先の戦争」と言いながら
共通土俵として語っているつもりが
全然交わらない主張を
全然交わらない評価を
全然交わらない価値を
それぞれの観点で
それぞれの箱庭で
ただ述べるだけに終始しているだけではなかったか。

眼前に相手がいるにも関わらず
自説に向かって自説を語り
持論に向かって持論を語り
聞き手なき状況をリフレインしてただけではなかったか。

絞り込むべき議論の土俵が
優先的に語り合うべき議論の土俵が
未だに定まっていない気がした、69回目の8月。

【初出】

2014/8/15(金)

「 69回目の夏におけるベルリンの壁のような隔たり 」

<https://blogs.yahoo.co.jp/komasen333/55148687.html>

並ぶ。

猛暑日に並ぶ。

炎天下で並ぶ。

そんなに食欲もないのに並ぶ。

話題の店だとすすめられたから並ぶ。

暑いけど並ぶ。

暑すぎるけど並ぶ。

やっとのことで店内に入る。

満員。

全然涼しくない。

空調はガンガンに入っているが

調理人の熱気と客の多さと夏日が相まって

画的にも体感的にも涼しさを感じない。

注文する。

中々でてこない。

待ちわびる。

イライラが増す。

カッ～

やっと

注文した品が目の前にやってくる。

一口、辛い。

あまりにも辛い。

イライラが増す。

カッ～

覚悟はしていたが辛い。

イライラが増す。

カッ～

想像していた二十七倍も辛い。

イライラが増す。

カッ～

それでも食べる。

イライラが増す。

カッ～

ひたすら食べる。

イライラが増す。

カッ～

食べるペースを止めない。

イライラが増す。

カッ～

何を食べているのかよくわからなくなってくる。

イライラが増す。

カッ～

何のために食べているのかよくわからなくなってくる。

イライラが増す。

カッ～

それにしても辛い。

イライラが増す。

カッ～

なかったはずの食欲がみなぎっている。

イライラが増す。

カッ～

ほんと辛い。

イライラが増す。

カッ～

味よりも辛さしか感じなくなってくる。

イライラが増す。

カッ～

水はもう何杯目だろうか。

イライラが増す。

カッ～

ちょっと食べるペースが落ちる。

イライラが増す。

カッ～

辛いが食べ続ける。

イライラが増す。

カッ～

食べることに意地になっている。

イライラが増す。

カッ～

周りの声が聞こえなくなるほど

食べることだけに夢中になっている。

イライラが増す。

カッ～

汗を拭いても拭いても流れる。

イライラが増す。

カッ～

夢中で食べるが辛いもんは辛い。

イライラが増す。

カッ～

なんとか麺と具は食べきる。

イライラが増す。

カッ～

飲まなくていいスープを飲んでいく。

イライラが増す。

カッ～

水と交互にスープを飲んでいく。

イライラが増す。

カッ～

スープ飲んで

水を飲んで

スープ飲んで

水を飲んで

ちょっと休んで

またスープを飲んでを繰り返す。

イライラが増す。

カッ～

途中で気づく。

飲みきるのは無理だと。

イライラが増す。

カッ～

それでも飲めるところまで飲もうとする。

イライラが増す。

カッ～

何と戦っているのか。

イライラが増す。

カッ～

何で意地になっているのか。

イライラが増す。

カッ～

コップの水を置いて深呼吸。

イライラが増す。

カッ～

鉢に手が伸びない。

イライラが増す。

カッ～

手を合わせて無言のごちそうさま。

イライラが増す。

カッ～

当然だけど完食はできなかった。

イライラが増す。

カッ～

それにしても辛かった。

イライラが増す。

カッ～

辛いにも程がある。

イライラが増す。

カッ～

まだ水を飲みたくなる。

イライラが増す。

カッ～

衝撃的な辛さだった。

イライラが増す。

カッ～

食べたばかりなのに辛さしか記憶に残っていない。

イライラが増す。

カッ～

味を思い出せないレベルの辛さが舌に残ったまま。

イライラが増す。

カッ～

混み合う店内をかきわけ席を立つ。

イライラが増す。

カッ～

会計にも列が出来ている。

イライラが増す。

カッ～

店を出る。

イライラが緩む。

カッ～

風が強い。

イライラが減る。

サァ～

かなり涼しい。

イライラが消える。

スゥ～

味ははっきり覚えていないが

辛さしか印象に残っていないが

うまかったという満足感に満ちている。

イライラは消えている。

フゥ～

が、

辛さしか印象に残っていないのに

「うまかった」という感想は

どういうことかと自分でも思う。

イライラが顔を覗かせる。

カッ～

この「うまかった」という満足感は

暑さと辛さによる

イライラの影響で生まれた感覚？

イライラがよみがえる。

カッ～

味は大したことなかったんじゃないかと自問する。

イライラが増す。

カッ～

舌は辛さしか思い出せないままにいる。

イライラが増す。

カッ～

風が再び強く吹く。

イライラが緩む。

サァ～

かなり涼しい。

イライラが減る。

スゥ～

風が抜けて全身が気持ちいい。

イライラが消える。

フゥ～

味ははっきり思い出せない。

辛さしか印象に残っていない。

「うまい」という満足感は

暑さと辛さが混ざりあって
生まれた感覚の気もする。

けれど

「まあいっか」と思う。

ハア～

【初出】

2015/8/24(月)

「 猛暑の行列 辛いライ雷カッ～ 」

<https://blogs.yahoo.co.jp/komasen333/55686524.html>

komasen333の関連リンク

【 橙に包まれた浅い青 】

<http://komasen333.blog.jp/>

【 電子書籍 】

<http://p.booklog.jp/users/komasen333>

【 現代詩フォーラム 】

<http://po-m.com/forum/myframe.php?hid=6982>

【 無限な無心な無色なシャイニング・ブライトリー 】

<http://blog.livedoor.jp/sakowha333/>

【 なんちゃって自己啓発の詩想 ～ ポジティブ ポエトリー ポッシブル～ 】

<http://positivepoetrypossible.blog.jp/>

【 Life Love Laugh ～変わる心は恋のせいに 変わらぬ心は愛のおかげに 】

<http://lifelovelaugh.blog.jp/>

【 エンプティ エン エターニティ 】

<http://komasen333.hatenablog.com/>

【 photo photo photo 】

<http://photo3.blog.jp/>

【 禁カフェイン→脱カフェイン→減カフェインに下方修正 】

<http://nocoffee.blog.shinobi.jp/>

【 YouTube 】

<http://www.youtube.com/user/komasen333/videos>

【 SUZURI-オリジナルグッズ 】

<https://suzuri.jp/komasen333/products>

【 レポート・論文 】

http://www.happycampus.co.jp/docs/983431505701@hc05/?docs_num=&m=2&v=&t=&e=&__a=list_bar

【 Twitter 】

<https://twitter.com/komasen333>

【 note 】

<https://note.mu/komasen333>

【 VALU 】

<https://valu.is/komasen333>

【 Gridge 】

<https://gridge.com/komasen333>