



+100

絶好調、理想的状態、最高の気分、神仏を越えた。ありがとう神様・サンキュー人生。未来はバラ色。発想は限りなく生じ、可能性は無敵大。莫大な数の悩みも一気に雲散霧消。会社を興せば成功間違いなし。あれこれ足を引っ張る周りの凡人が邪魔

やる気にあふれて、目標をつぎつぎ思いつく。前向きな気持ち。欲しいものも沢山。後で払えるからと一度にまとめ買い。投資にも意欲的。心配事なし、こだわりなし。脳はスパコン状態

目の前に大便があっても、崇高な目的や誰かのため、愛している恋人の大便だったなら、食べる勇氣さえある

寝る時間は1分でももつたいない。徹夜でも疲れ知らず、不死身・鋼鉄製の体の持ち主。

心の底から笑い、楽しみ、喜ぶ、辛さ、悲しさが入り込む隙は1分1秒もない。辛いという言葉の意味が分からない



+75

自分としてはちょうど良いか、普段よりもやや良い状態。周りから見るとハイテンションと言われるが、自覚はあり、適度にプレーキや反省もできる。

理解が普段より良く、頭の回転が速く、テストの点数も高い。仕事も営業も好調。普段より買い物が多いが、無駄はない。

過去のこだわりは10分も経てば捨てられる。独りであれこれ考えている人の気持ちが分からない。

4, 5時間の睡眠でも疲れが残らない。寝るのは最低限で良い、長寝は人生の無駄。

楽しいかと聞かれたら、ハイと答え自信がある。他人の辛さ、悲しさも共感できる。楽しさを人にも分けてあげたい。



+50

どちらでもない普通。何かあれば落ち込むこともあるが、一日経てば、自然に、その気持ちを忘れていく。先のことを考えていることの方が今までのことを考えるよりも多い

帰宅時や休み時間で友達とお喋り、近況やニュース、上司・教師の話、遊びの話。2時間ぐらい、仕事や勉強はぼちぼち。授業は受けているが、だるい授業は寝る。仕事もたまにズル休み

たまに、嫌な気持ち、不潔な気持ちが沸いてくるが、そのまま戦わず、数分すると自然に忘れていく。買い物を楽しむ

寝ている時間は一日6~8時間。ベッドでごろごろしているときもあるが、時間の無駄ではない

楽しいか?と聞かれたら、相手の顔を見て答える。正直なところ、楽しいか、辛いかは、自分でもよくわからない。



+25

良い日と悪い日が半々、何かに集中しているときは、気分は気にならないが、一人の時、朝、夜寝るときなどにマイナスの考えに襲われる。未来や将来のことを考えるのが避ける。希望とは縁がない。

きつさ、だるさを感じる。集中力がない。何かし始めれば良いが、取りかかるのに時間がかかる。億劫。誘われたら行くが、自分から何かしようという気が起きない。買いたいものもない。

一人になるとつい考え事。雑談や楽しい話は苦手、仕事・勉強に集中できない、テレビがついていても見ていない、考え事をしていくことが多い。

ベッドの中などひとりぼっちのときは、心配や恐れで頭がいっぱい。その場を離れれば、やらなければならないことはなんとかできる。

一見楽しそうなことをしていても、楽しくない、人前で皆が笑っていても心からは笑っていない。正直、不幸な話を聞く方が楽。辛そうにしている人に同情する。



+0



-25



-50



-75

今まで思い出す限り最悪・最低。惨め。一日中続いて気分の晴れる時間がない。これからすることを考えることができない。何かを考えたり、することも一切できない。涙も枯れ、怒ることもできない。

体が重たい。頭に石が詰まっている。きついで寝たいが、寝てもきつさはとれない。横になって独りで考えるばかり。うろろと起きたり寝たりを繰り返す。それ以外は何もできない

起きている間ずっと嫌な感じにとられる。頭から離れられず、イライラする。頭を叩き、体を痛めつけてやっと落ち着く。

1週間、通院以外は外に出していない。家では12時間以上横になっている。起きるのも寝るのも辛い。寝たまま、目が覚めなければと思う。楽に死にたい。消えて

楽しむこと自体が考えられない。楽しそうにしている人を見るのが辛い。暗くしている自分が責められている。自分の過去を振り返るとマイナス点しかない。生きていくこと自体が罪深い



-100