

恋の計画書

恋について考える（実施期間：9月1日～9月末日）

作成者	大塚 拓海
タイトル	恋愛の計画書
内容	ものすごい片思いをする。誰にも気付かれない片思いをする。絶対に好きと言わない。 だからわたしが一生振られることはない。最強の片思いだ。好きだという気持ちを一生抱えて、墓場まで持っていく。 抱え続けられた「好き」はいつの間にか自分の中で姿を変えて、かつて「好き」であったことを忘れてしまうかも知れない。 でも、それでいいのだ。わたしは、その「好き」をまた明日も生きるために使うだろう。あなたのことが好きだったことを忘れても、ずっと好きでいるだろう。 世界で、わたしだけが知っている。 どうせ忘れてしまうなら、思うことより強く身体に刻みつけたい。あなたが好きだと言った色をわたしも好きになる。あなたがかなえたいと思った夢をわたしも、夢にする。もしあなたが、神様を信じているのならわたしも信じる。 そうやってわたしを変えたあなた。そのおかげで、わたしは。 ひとりでは行くことがなかったところに行く。 ひとりでは読むことが無かった本を読む。 ひとりでは出会うことのなかった人と出会う。 ひとりでは思うことのなかったことを思う。 わたしの「好き」をはなれて、あなたは変わっていくだろう。わたしが心で思うよりもずっと自由に、生き生きとあなたはどこかで暮らしているだろう。 わたしが覚えているのは、その一瞬の輝きだけ。
計画書へのコメント	（藤本） 計画書をありがとうございます。 文章がとても素敵です。小説を読んでも気分でした。 最強の片思いをするという計画には恐れ入りました。説得力もあって、計画書としてのクオリティーも高いですね。 蛇足ですが、かぐや姫は最強の片思いをするために誰のプロポーズも受けなかったのかもしれませんがね。

恋の計画書

恋について考える（実施期間：9月1日～9月末日）

作成者	水野 渚
タイトル	★恋の計画書を作る★❤️🥒🔥
内容	<対象> ・料理をしているときのわたし <思い描く姿> ・台所で舞うように料理をする。目指せ、台所のバレリーナ！ ・この世界を全身で感じたい <期限> ・完成はないけれど、まずは1ヶ月間意識してやってみる！ <やること> （準備） ・台所の整理整頓 ・毎朝、お茶を淹れる ・淹れるお茶によって音楽を変えてみる （コーヒーだったらジャズ、抹茶だったら和歌、チャイだったらインド音楽とか） ・旬のもの・生のもの・自生しているものをなるべく近くで調達する （今の季節だったら、栗、さつまいも、サンマ、鮭とか） （本番） ・耳と鼻で、素材をきく （あなたはどのように料理されたい？） ・じぶんの腹にきく （どのくらいの量食べたい？どのような味で食べたい？どうやってこの素材を一体化したいのか？） ・手先だけではなく、体全体で素材と一体化する、呼吸を意識 ・待つ、寝かせる、時間に委ねる * 恋の計画書 ~音声ver.~ https://soundcloud.com/2021-tarl_study_1/iz3ysaqvksyq/s-mG2C79plleq?si=ec685d2f98334dc3a3a32ce73aa3fb1f
計画書へのコメント	（藤本） 計画書ありがとうございます。自分に恋をしたいというコンセプトが面白いですね。 期間が設定されていたり、具体例のシチュエーションが細かかったりして、お聞きしていてワクワクしました。1ヶ月後が楽しみです。

恋の計画書

恋について考える（実施期間：9月1日～9月末日）

作成者	波多野 彩姫
タイトル	私の恋の計画書
内容	無意識のうちに4時間ほどかけて 耳たぶの柔らかさでたもっている 強く押すのも弱く押すのも壊れてしまう 穴を治して水を足して 凸凹を平にして 私にとって耳たぶの柔らかさのこれが あなたにむける恋だと 私は思った。 うまく出来たつもりだった よく見たらボコボコしていた。 シンプルにつくっていた 模様とかつけないんだ、って思った。 ほんとには私、そうだよ、ね、 焼くまでが恋 そこからは何？ あなたとどう歩み寄るか少しわかった気がする。  * 音声ファイル https://soundcloud.com/2021-tarl_study_1/qkiv1lnp9coa/s-S4ZOFgyAzSG?si=34d3f7a69fe64d6e9f3a7a8976ecd1ad
計画書へのコメント	（藤本） 計画書ありがとうございます。文字のメモもオーディオ版もすごく深みがあって、読み解いて行きたくなりました。 今後そのような恋に出会えることを願っています。

恋の計画書

恋について考える（実施期間：9月1日～9月末日）

作成者	田中 有加莉
タイトル	恋の計画書
内容	受け取りに行く。 つなぐ。 削ぎ落とす。 変換する。 いくつか作ってみる。  現代美術に片想いをしている。 もうかれこれ7年くらい。 わたしにとって恋とは、 追いかけるもの。 簡単に手に入らないからこそ、 分からないからこそ、 恋の対象は魅力的であり続けると思う。 わたしの恋を動きで表して、 （つかまえようと、がむしゃらに手を伸ばす） 録画してみた。 一方的にガツガツ向かってくる手は 思いのほか怖くて、 これでは 想いを寄せられる側は わたしを選ばないだろうなあと考えた。 選ばれるためには 適度に力が抜けていることが必要なのだと思う。 まわりを思い返してみても、 やっぱりそう思う。 「わたしの追っかけ片思い」（動画） https://www.youtube.com/watch?v=gzZW-nRMUCk
計画書へのコメント	

恋の計画書

恋について考える（実施期間：9月1日～9月末日）

作成者	山田 裕子
タイトル	恋の計画書？
内容	風が吹くと桶屋が儲かる、というけれど、嵐が来ると恋が進展したりするのだろうか。 近所に森のような公園があり、昼夜問わず散歩に出かける。季節や天候によって、空気の匂いと、足裏の感覚が変わるのが面白い。 そこに、地域ネコとして近隣のボランティアの方々がお世話しているネコがいる。森に棲んでいるのかは定かではないが、単独でいたり、集会を開いていたりする。 その中の、リーダー格らしき、灰色のトラネコと、よく目が合う。 個人的に、世界の全ネコは無条件に愛すべき対象だと思っているので、ネコに愛情を伝える時のしぐさである、ゆっくりまばたき、を試みている。 (ちなみに全イヌは、家族だと思っているので恋愛対象とは異なる) 通常、こちらの愛を受け入れてくれた場合、まばたき返しをしてくれる。 が、対象の灰色トラネコは、じーっと、こちらを見ているだけで、いっこうに返答がない。 3ヶ月経過しても関係に変化はないが、じーっと見てくるのだから、こちらに興味がないわけでもなさそうだ。 続いて、ネコは意外とヒトの声を覚えている、という情報を得たので、前述のまばたきに加え、声かけも行ってみる。 「やあ」とか「今日は天気がいいね」とか、「鈴虫が鳴き始めたね」とか。 当たり障りのない挨拶をする。 と、ネコではなく、近くを歩くヒトがビクッと反応することが多いので、この作戦はよしの方がいいのかもしれない。 また、ネコは幾つになっても遊びが好き、らしいので、ネコジャラシを用意。 これは他のネコが反応して転げ回ってくれたので、ネコジャラシ捌きの技術が無いわけではないのだろうが、肝心の灰色トラネコは、プイとした。 ここで、ネコと暮らす友人のアドバイスや、YouTubeの保護ネコ動画を見て日々学習し得た、奥の手を投入すべきか迷う。 奥の手、それは、 チュール、という魅惑の食べ物。 が、踏みとどまる。 灰色トラネコと、どのようにになりたいのか、改めて考え直す。 餌付けをしたいわけではない。 ましてや、こちらが優位に立ちたいわけではない。 ただ、ゆっくりまばたきに対して、どんな気持ちでいるのか知りたい。 あわよくば、ちょっと撫でさせてくれるくらいの関係になれば、うれしい。 と、もやもや考えているうちに嵐がやってきた。 近所の森のような公園の木々が、ゴウゴウと唸りをあげている。 今年の台風では、園内で倒木があった。 例の灰色トラネコも含め、屋外生活をしているネコ達が心配になる。 こんな時に「ちょっと一晩、軒先を貸してくれないか」と言ってもらえるくらいの関係に発展していれば、と思うが、今は無事を祈るのみ。 ひとまず、バスタオルと洗濯ネットと、煮干しを用意。 嵐がおさまったら、空振りに終わってもいいから、様子を見に行く。
計画書へのコメント	（藤本） 計画書ありがとうございます。対象の猫について多角的に書いてあってこちらも勉強になりました。 今後の計画の進展は、猫との関係性も大事ですが、雨にも負けず、風邪にも負けず、猫たちが無事でいることも大切ですね。

恋の計画書

恋について考える（実施期間：9月1日～9月末日）

作成者	大迫 健司
タイトル	恋の計画書？
内容	恋をキューピットしたい、と考えてみているよ
計画書へのコメント	（藤本） めっちゃ気になります！

恋の計画書

恋について考える（実施期間：9月1日～9月末日）

作成者	伊藤 悠希
タイトル	恋の計画書
内容	触れられない相手を、愛で包んであげられる方法を考える。 色々と試してみる。 いずれ万人に応用できたらいいな。友達とか家族とか見知らぬ誰かとかにも。 だけどまずは、恋が愛に変わってしまうと触れられなくなってしまう彼女に。 いつか彼女が泣いて、うずくまっている時に、大丈夫だよって包んであげられるように。 今の所考えられる方法 ・浴びてもらう。 ・物理的に包む。 使えそうな素材 ・言葉 ・布 ・音楽 他 ・まばたきでくちづけしたい。 ・明かりを使って箱の中にいる気分からだんだんと狭ってきて、最終的に包み込む感じ ↑何かアイディアや感想がある方、ぜひコメントください！ （愛の計画書じゃんと思われるかと思うのですが、これは恋の計画書なんです。恋できなくなってしまったあと、何ができるかを 考えたいんです。）
計画書へのコメント	（はたの） 私包まれたことがあります （大塚） 声でつつむ 水でつつむとか…… （柳原） 相手の想像力も借りるのはどうでしょう？その人が包まれてるなと感じられたら、包んだことになるかも。 ハグの話になっちゃいますが、電話しながらお互いにケータイや枕など抱きしめたりしたことあります。思い出しながら(あるいは想像しながら)身体にぎゅって力入れると、ハグされてるみたいに感じます。(長い) （藤本） 花の香りや自然の風で包んであげるのも良いと思います。美味しい食べ物に囲まれると愛に包まれた感覚になります。

恋の計画書

恋について考える（実施期間：9月1日～9月末日）

作成者	柳原 実和
タイトル	恋の研究計画書🔬🖋️💉
内容	恋してる状況を作ったら、勝手に恋になるかな？ →🌟自分の毎日に恋したい！（現在と未来） <私的恋してる状況> ・日記にそのことを書く（書き留めたい、忘れたくないという積極的な感じ） ・たくさん思い出す ・想像、妄想する ・全部よく見える ・恋している意味、理由がはっきりしないこともあるし、それでいい <計画> ・今日どんな風に時間を使う？使った？（見える化） ・やってみたいことを毎日1つ。一見小さくてもいい。 (例)今日はエスカレーターを使わない！とか ・何か継続してやってみる。1週間ごととかで振り返り、進展にわくわく、行き詰まりに燃える。 ・日記を書きやすくする、書きたくなる工夫。 (例)場所、時間の固定。固定の質問又は翌日の質問を考える。 ・今の、スタートの状況を把握・記録。どうなりたいか想像。 ・仲間を増やす。 (例)種を蒔く。うちにあるピーズの種。 ・前向きな気持ちになるように、身体からアプローチしてみる。 (例)ストレッチ、ヨガ、筋トレ <メモ> 自分で考えたけど、ちょっと自信ない（笑）一つずつでもできたら何か変わるかも。 他にも何かいいアイデアある方いたら、ぜひ教えてください🙏🌟
計画書へのコメント	（藤本） 計画書ありがとうございます。自分の毎日に恋する人が増えれば、世界中に恋が溢れて楽しいことが起こるかもしれませんね。 日記を書くのは自分の毎日とのコミュニケーションができるのでいいアイデアですね。例えばそこに、自分への感謝の気持ちを書くと、少し恋をした気分になるかもしれません。 あと、恋はマンネリ化すると良くないと思うので、適度に刺激を与えなくてはいけません。そのために、自分が普段やらないことをしてみたり、大きな試練に立ち向かって自分をあえて突き放したりするのもいいですね。 （伊藤） 自分の毎日に恋をする（現在と未来）、素敵ですね。 僕は、朝起きた時、ぼーっとしながら、前日、目覚めてから眠りにつくまでの時間を水のように、光のように、流します。 しばらくしてると、頭の中にとどまるイメージや会話があることに気づきそれらをそーっとのぞきます。 そうしてると、前日に恋できます。そして前日を生きた自分に恋でき、今日1日に恋できるような気がしてきます。 現在と未来ということなのに過去を出してきて僭越ですが、ぜひお試ししてみてください！

恋の計画書

恋について考える（実施期間：9月1日～9月末日）

作成者	和田 夏実
タイトル	◎恋の計画書
内容	留意点：暴走と没頭と時間をうまくやりくりできなくて、恋 9月末に書いていた下書きをまだ9月にいますといいながらこうかこうとしているうちにこんな時期になっちゃったので、えいやと送信しました
計画書へのコメント	

恋の計画書

恋について考える（実施期間：9月1日～9月末日）

作成者	岡村 成美
タイトル	恋の設計
内容	食べる 入れるとか取り込むのは 信頼してるものしか無理 昆虫食も人間同士も性も 恋食 ハマると同じものを食べている 三日ほど同じものを マッシュポテトに恋してた ロシアに行って死ぬほど食べて嫌いになった 食も飽きたり伺ったりできる 作ったものを食べてもらえないと喪失感 食べたことないものを食べる その辺に生えてる草を食べてみる 染まるのかなと思う草も食べてみる 変な実 新しい発見があれば記録しておく 作ってみる 切り方のわからない変な野菜 聞いたことのない料理名 気持ちいい語呂 うちにはブルスケッタとかラザニアなんてものは出なかった 家庭ごとの独特な食べ方のルール 食べる分だけ取って回す 最後の一個はお父さん 卵は一個まで 恋×恋 最後にぶつけてみる 両思いになれるかな パートナーの料理人に美味しいと言わせたい 餃子しか今のところ勝ち目ない 修行
計画書へのコメント	(藤本) 計画書ありがとうございます。食にまつわる計画がどれも面白くて、どうなるのか本当に未知数です。たくさんの恋に幸あらんことを願っています。 ごちそうさまでした！



恋の計画書

恋について考える（実施期間：9月1日～9月末日）

作成者	木村 和博
タイトル	【恋の計画書】
内容	対象は、なんとなく海辺で月をみたときのような時間。 アプローチ方法は、「なんかしらの予定をいれる前後2時間～3時間を空けておく」すべては無理なので2週間に1回、対面での予定を優先。 予定終了後に無理に時間を使おうとはしない。なんとなくまだ帰りたくないなあ、なんかあれしたいなあという気持ちが芽生えつつあるときにのっかる。 対象と常に一緒にいたいとはいまのところ思っていないので、ペースは随時調整。恋の対象が変化したり、解像度があがったら再度計画見直す。 いそがしくて会えないーってなりそうでも1ヶ月に1回は確保したい。でも意欲がなかったら無理しない。
計画書へのコメント	（藤本） 計画書ありがとうございます。対象が抽象的なのに計画がかなり具体的で面白いです。これからどんなふうに進んでいくのかワクワクします。

恋の計画書

恋について考える（実施期間：9月1日～9月末日）

作成者	阿部 健一
タイトル	【恋の計画書】
内容	対象は、頼れるあの人のことば。 (1) 自分のコンディションを整える わたしを認めてあげられないと、恋する私も認められない。 すてきなあの人と同じくらいにすてきでいられるための努力をする。 早起きして、ちゃんと調べて、連絡を怠らないで、ユーモアを忘れないで毎日仕事をする。 少なくとも1ヶ月間。 特に語尾がいい加減にならないように気をつける。 （いい加減な語尾がゆるされるのはそれが芸の域に達した大御所とカリスマだけ） (2) すこし遠くから味わう ことばとその人自身を取り違えないように注意しながら、 少し遠くから味わう。 取り出せるようにして持ち歩く。 話をする時間=新たにことばに触れる時間を大事にする。 (3) 手放す 花が枯れたら処分するように、恋の期限を受け入れる。 でも枯れた花のよさもある。
計画書へのコメント	

恋の計画書

恋について考える（実施期間：9月1日～9月末日）

作成者	嘉原 妙
タイトル	恋の計画書のためのメモ（または、恋の計画書のはじまり）
内容	20210929 深夜。9月最後の日まであと12分くらいのところ。 ・1%の可能性を感じて悶える（これが結構堪える鼻の奥の方がツンツとする切なさなのかも） ・ツンツとした切なさを誤魔化すために、水の中に潜る。お風呂でもいい。プールや海、湖の中だったら、ぶかぶかと浮かび、後ろ周りに一回転してみる。 ・少しぬるめのお湯に浸かる。肌寒さを感じるまでひたひたと身体を沈める。 ・自分のなかに「時報」を決める。毎日、その時間に、1分間、あの人を想う。 ・街中でひとりぼっちになれる場所を探す。もし見つけられたら、そこでしばらく佇む。 ・できるだけ、遠くを眺める。できるだけまばたきはせずに。 ・真夜中、生き物の寝息が聞こえる時間帯に、ベランダに一人で座る。 ・夜通し起き続けていられたら、朝陽と共に忘れようと心に決める。 ・無意味に、その人のズボンの後ろポケットの指を引っ掛ける。なるべく気付かれないように。 ・待ち合わせをするときは、見つからないようにする。私の方が最初に相手を見つける。 ・本を贈る。読んでほしい本じゃなくて、なんとなく、その人の呼吸に近い本を選ぶ。 ・飽きるまで、待ってみる。
計画書へのコメント	

恋の計画書

恋について考える（実施期間：9月1日～9月末日）

作成者	藤本 昌宏
タイトル	【恋の計画書】
内容	題目：プロセス重視の恋をしよう！ 背景： 1. コロナ禍で人に会えなくなってから、今までの自分の恋について振り返ってみたとき、異性に恋をすることを自分自身が強制していたにも関わらず、恋をしていた対象は、決して異性だけではないことが分かった。 2. そこで、どのような人に自分は今まで恋をしていたのかを書き出してみたところ、自分は恋をしているプロセスを楽しまないまま結論を出していた可能性が高いと判断した。 3. 例えば、一番最近の恋の履歴は、ただ好きだという感情にまかせて対象者にアプローチして、結果的にはいい方向に向かったが、気持ちが長続きせず、後味の悪い終わり方になった。 この計画における恋の定義： 「ある人や物について考えているとき、それを自分のそばに置いておきたいのになぜだか左胸が苦しくなって叫びたくなる瞬間、及びそれをどうしたら手に入れられるか考え、実行に移すまでの思考の流れ。」 対象者： 大学時代の同性の同級生。現在は連絡は取っているものの、なかなか都合が付かず、会えていない。 対象者を選んだ動機： 1. 知り合ったときは仲の良い親友だと思っていた。 2. しかし、同じ授業が増えたり、目指しているキャリアが近いと感じたりしたときに、彼と話せなかったり会えなかったりすると妙にテンションが下がることが増えるようになった。 3. かといって、彼に会うときには妙に緊張して、話したいことさえともに話せなくなる。 現状： 1. 彼に気持ちは伝えたが、タダの冗談だと思われるようで信じてもらえていない。 2. 告白後、関係自体は良好なまま。 3. 彼の住んでいる場所や、彼の好きなアーティストを話題にされると焦る。 4. 告白後には具体的なアプローチはできていない。夏休みにアプローチする予定だったが、コロナの影響で頓挫。もしかして自分が逃げるためにコロナを言い訳にしていたかも。 計画： 1. まずは彼にコンタクトを取る。できれば食事に誘う。難しければ電話でもイイノで声を聞く。 2. 食事や旅行に誘って、対面で話せる環境を用意する。彼の喜びそうなプレゼントを渡す。 3. 関係が切れないように連絡は頻繁に取る。 4. 頻繁でなくてイイノで、対面で会える時間を作る。 5. キスでもハグでも、しっかり相手の体を感じられるところまでは頑張りたい。 計画の注意点： 1. 今までの恋では、恋を形にすることに必死だったので、その人を好きである瞬間を楽しむことを重視する。 2. 対象者について、付き合うべきなのか、それとも恋している瞬間を楽しむだけで十分なのか判断する時間と心の余裕を作る。 3. 同じく対象者について、心が満たされるだけで恋とするのかを慎重に見極める。 4. この人は恋の対象ではないと思っても、すぐに諦めたり感情を変えたりしない。行動よりも感情に浸ることが大切。 5. その人との関係性の変化を可視化するように努める。 6. 「恋をしている」とか、「好きだ。」と感じた瞬間を忘れないように、何らかの方法で記録を取る。
計画書へのコメント	みなさんへ。 改めて、先月は私と一緒に恋について考えてくださり、ありがとうございました。また、素敵な計画書も提出くださり、感涙です！計画書については、僭越ながら私からの感想を順々にスレッドに記入致しております。お時間のある時にでもお読みください。 あと、私の計画書もこのチャンネルにアップしましたのでそのうちに覗いてみてください。 今後の皆さんの恋に幸あれ！