

## オリジネーション・シート

---

このシートは「トレーニング4：オリジネーション」のドリルで使います。

お腹が痛い。

部屋が大きく見える。

足が痙攣（けいれん）している。

沈んでいく感じがします。

部屋の色が明るくなった。

素晴らしい気分です。

長年頭痛を持っていたことに、たった今気が付きました。

こんなことばかっていますよ。

すっかり混乱しています。

背中に鋭い痛みがあります。

何となく気持ちが軽くなりました。

あなたには言えません。

実に嫌な気持ちですよ...何かを失ったような、そんな感じなんです。

わあー、そんなこと知りませんでした。

部屋がだんだん暗くなっていくようです。

ねえ、これは本当に効果があるね。

とても緊張しています。

壁がこっちに向かって近付いてくるみたい。

何かが今胸に当たった感じがします。

身体中ポカポカする。

頭の周りにきついバンドが巻きついている感じがします。

身体の後ろの壁が見えるみたいです。

自分の身長がこのビルと同じ高さになったみたいです。

この椅子はとても座り心地がよくて、眠くなってしまいそうです。

今朝、私に向かって笛を鳴らしたあの警官のことが頭から離れません。

物がもっと良く見えるようになりました。

私たちは、まだこれを終わらないんですか？

自分が漂っている感じです。

壁が私の上に崩れてくるみたいです。

あの壁は本当に薄く見えますね。

おお!!! すごい!!!

うわあ! ああ、痛い!

顔がヒリヒリします。

眠たくなってきました。

お腹がぺこぺこです。お昼を食べに行きましょう。

転んでケガをした時のことを覚えています。

急に、とても疲れてしまいました。

すべてがぼんやりとしてきました。

この部屋は揺れていますか？

今までずっと自分がどんなに間違っていたかに気付いたところです。

顔にクモの巣が張り付いているような感じです。

左の膝が痛い。

すごく軽く感じます!

ここは暑くなってきていませんか？

初めて泳ぎに行った時のことを思い出したところです。

もう何年も背中がこんなふうに痛むんです。

私の手を握ってください。

すごく淋しい。

しゃべれないような気がします。

身体中が震え出しています。

脇腹が痛い。

ちょうどその車の下敷きになった時のように感じます。

何もかも暗くなってきたように思えます。

うっ～、違う、違う、違う、違う!!!!!!