

海猫沢めろん

ゆるく

自由に生きる

レッスン

頑張りつて
生きている
嫌な人の
ための本
が

頑張って
生きるのが
嫌な人の
ための本

ゆるく自由に生きるレッスン

海猫沢めろん

海猫沢めろん

(うみねこざわ・めろん)

1975年生まれ。文筆家。さまざまな職業を体験した蓄積を生かし、小説やエッセイ、ラジオなどの分野で活躍中。「愛についての感じ」(講談社)で第33回野間文芸新人賞候補。著書に『ニコニコ時給800円』(集英社)、『全滅脳フューチャー!!!』(幻冬舎文庫)など。共著に『死にたくないんですけど』(ソフトバンク新書)などがある。

頑張^{がんば}って生^いきるのが嫌^{いや}な人^{ひと}のため^{ため}の本^{ほん}
ゆるく自由^{じゆう}に生^いきるレッスン

2014年3月5日 第1刷発行

著者 海猫沢めろん
うみねこざわ

発行者 佐藤靖

発行所 大和書房
だいわ

東京都文京区関口1-33-4
電話 03-3203-4511

装幀 鈴木徹 (THROB)

カバー写真

©TAKEYA KIMURA/a.collection/
amanaimages

本文印刷 厚徳社

カバー印刷 歩プロセス

製本所 小泉製本

頑張って生きるのが嫌な人のための本

目次

1章 | 力を抜いて「平凡な自由」を考える

自由の答えを出すのはあなた自身 16

いろいろ働いてはみたけれど…… 17

監獄のような高校時代 19

ひねくれ者のKが本当にしたかったこと 21

「死ねば楽になる」は本当か？ 24

無気力に救われることもある 26

カントの考える「悪」の問題 28

科学的には「自由な意志」は存在しない？ 30

「正気のまま自殺」は考えられないことか？ 32

気の持ちよう次第で自由と不自由を行き来する 35

「家から一步も出ない自由」もあるはず 38

時間があるほど、迷ったり、悩んだりする 40

肉体労働は悩む時間がない 42

自由とは「人生の選択肢の数」でしかない 45

究極のリア充だったブツダが求めたもの 48

自由になるのに努力は必要ない 49

平凡に生きる勇氣を持つ 52

2章 | 人とのつながりという「檻」から自由になる

「歪んだ鏡」は本当の自分を映さない 56

人間嫌いな人でも、実は他人を求めている 58

誰も人間関係という「檻」から逃げられない 59

複数の「友だちの輪」を移動してみる 62

「お説教好き」のいないところへ 64

素直に「さみしい」と言っている 66

足りないのは、コミュニケーションする自信 68

30人の学生を前に何も言えなかった僕…… 69

馬鹿に見られるくらいでちょうどいい 72

批判の銃弾は「もう一人の自分」に受けてもらう 75

実はしがらみだらけのヤンキーたち 79

サンデル教授が流行った理由 83

J・S・ミルの考えた「愚かなことをする権利」 85

社会の美德に振り回されるな 87

人生はゲームと思えば楽しめる？ 89

少しくらいは「人のせい」にしている 93

3章 ― 「働きたくない」と思うほど、不自由になる

働かないほど、不自由さが増す 96

「楽な仕事」は存在するか？ 98

「文系か理系か」という無意味な区分け 100

そして、僕は携帯電話を捨てた 102

「仕事がつらい」の本音は「人間関係がつらい」 105

誰かの考えを絶対だと思わなくていい 106

自意識過剰でうまくいかなかった転職活動 108

「どこで」ではなく「だれと」が大事 109

自由に考えるために一度「型」にはまる 111

ちよつとだけ無責任になってみる 114

「今はこうなんですよ」と上の世代に教える 116

4章 ― 「後ろ向き」でも生きる強さを

無理に前向きになることもなし 122

絶望しまくるカフカは、なぜ自殺しなかったか？ 123

前向きを強要してくる世間 126

ただの真面目で終わらない 128

「やらなきゃいけないこと」から逃げまくれ 130

自由は自分の心の外にある 133

スポーツ嫌いな僕が、なぜかボクシングジムへ 134

他人の面白さに感染する 137

5章 ― 「信じる自由」とは何か？

信じる者は救われる？ 142

本当に「自分らしい」犯罪者 143

制服で閉じ込められる程度の個性は個性でない 146

才能は、問題ではない 148

「信じるもの」は必要か？ 150

信じることに実感はなくていい 152

ブラシーボ効果程度の信仰 154

僕の宗教体験 156

怪しい宗教に足を突っ込んでみた！ 159

あり得ないことを真面目に語るおかしさ 161

「自分宗教」は信じない 164

宗教の代わりになるものを持つ 168

6章 | 「彼」は今、自由か？

自由になりたかった彼は、今どうしているだろう？ 172

「さよならをいうのはわずかのあいだ死ぬことだ」 174

人の情報はいつでもアップデートされる 177

死んだ人の「データ」は世界に散らばっている 179

騒がしい世界で「静かな自由」を手に入れる 182

あとがき 185

まえがき

これは、自由についての本です。

どうして僕がこんな本を書くことになったのか。

きっかけは友人「K」の死です。

Kは10歳近く年の離れた友人でした。

出会ったときのKはまだ16歳で、人を寄せ付けない尖^{とが}った雰囲気があり、非常に聡明で、いろいろなことを考えすぎてしまう少年でした。

出会ってから7年後に彼は亡くなりました。

部屋のドアノブにひもをくりつけて首をつったのです。

その3日後に僕は、彼の好きだった高円寺の名曲喫茶で彼の親族と会い、お話をしました。

Kは小さな骨になっていました。それを見たとき、騙し絵のなかに入ったような奇妙な気分になったことを覚えています。

スーツを着たKの父は、僕に「君は書く仕事をしているのだろう。ぜひこのことを書いてください」と告げました。

文字通り体が震えました。自分の子供が亡くなったとき、すぐ言えるようなことではありません。

それからKのことを小説にしようと試みたこともあったのですが、どうしてもうまくいきませんでした。その頃から、僕はゆるやかなスランプに陥っていたのです。

そんなときです。本書の担当編集者がやってきたのは。

悩める人が少しでも楽になる生き方を指南する本を書いてほしい——そういうふうに使われたのですが、僕にはまったくそれができる気がしませんでした。

精神が強い人のことをよく「軸がブレない」と評しますが、僕は昔から軸自体がぐんにやりと歪ゆがんでいるような状態です。

たいして長く生きているわけでもない。

人生でなにかを成し遂げたわけでもない。

強い意志で成功を収めたわけでもない。

想像を絶する過酷な体験をしたわけでもない。

なにかの研究者でもない。

だいたい作家というのは、人よりうまく文章を書けるだけで、一皮剥けば実際はおどろくほど平均的で、平凡な普通の人であることが多いのです。

僕も例外ではありません。

一度は依頼を断ったものの、そのあと時間が経つうちに、ふとKのことがひっかかりました。

Kは閉塞感を抱えて生きていました。

自由になることを望んでいました。

そのために最終的に選んだのが自殺でした。

しかし、自由になるための方法は、本当に自殺しかなかったのでしょうか。

あのとき死んだKが、もし生きていたら。Kのような悩みを抱えている人がいるなら、今だったら、すこしは役に立てるのではないか。

自殺なんてそんな大げさな、と思われませんか。

けれどこの国では年間3万人前後もの人が自殺で亡くなっています。

誰もがこの問題とは無関係ではいられません。

16歳で出会ったときから死にたいと言っていたKは、それから7年を生きました。もうちょっと何かできたんじゃないだろうか——あの頃、僕とKがしていた会話を思い出しながら、もう一度考えてみたいのです。

万人に役立つ人生訓や成功術は教えられなくても、Kのようなひねくれ者の氣むずかしい若者といつしよに、いろいろなことを考え、共に悩むことはできるのではないかしら。そう思い、この本を書くことにしました。

この本がこうして、小説ではない形で出るのは作家としては失格なのでしょう。それでも、少しでも誰かが救われる可能性があるなら、それはどんな形であってもいいのではないか。

この本ではまず、Kや私の経験も踏まえて、自由という概念や、様々な自由の形について話し、それはどうすれば手に入るかを考えます。

次に、仲間や友達・政治・働くことの自由について話し、「頑張りたくない」という人に向けた生き方を探り、最後にまたKのことについて考えています。

この本には僕とKが話したことや、話せなかったことが書かれています。

いろいろなことを考えすぎて、人生に絶望し、悩めるひねくれ者が、かろうじて生

きていくための方法を、僕なりに考えたものです。

世間の常識とは、ちよつとだけズレたことが書かれているかもしれません。

でも、僕たちは世間の常識からズレたところで生きていたので、それでちようど良かったのです。

もちろん、そこまで思い詰めていない人にとつても、読んで少しだけ生きるのが楽になるようなことを書いたつもりです。

ゆつくりと寝る前にでも、気になったところから少しずつ読み進めてください。時間ができたら、他のところも読んでみてください。

それではまたあとでお会いしましょう。

