

まえがき

「すべての悩みは対人関係の悩み」

これまでの人生で一番悩んだことって何だっただろう？

目を閉じて自分の胸に聞いてみる。あなたもぜひそうしてみてほしい。

自分の場合は間違いなく人間関係だ。この本を書くにあたって、十代、二十代に書いた日記を読み返してみたら、書かれていたのはほとんどが人間関係のことだった。

職場や学校の人たち、家族、恋人、ネットで出会う人、彼らとのやりとりがすべて人間関係なのだから、それがどれほど大きなものか思い知る。

「人間の悩みはすべて対人関係の悩み」。そう言ったのは心理学者のアドラーだが（註）、すべてとまでは言わなくても一番に上がる人は多いだろう。

それなのに人間関係の悩みは、なぜか人に言えない。たいてい悩んでいないふりをしてる。差しさわりがあるからだ。仲間うちの誰に嫌がられている、誰が嫌いだ、あるいは異性の誰が好きだ。そんなことは、そうそう簡単に口に出せるものではない。

だからあまりないことになっているのが人間関係の悩みだと言える。

ニュースでも人間関係の問題なんかめつたに出てこない。その代わりに問題としてよく取り上げられるのは、まず社会の問題だろう。

自分も高校の頃、そして会社に入った頃、死ぬような思いをした。それらは学校や受験、そして会社という社会の制度が悪いからだと思っていた。もちろんそれも大きいものだから軽く扱うわけにはいかない。

けれども日記を読み返せば単に、そこにいた“人間”が一番の原因だったのかもしれないと思う。そこがもっとやさしい人間関係だったら、制度は同じでも居心地は全然違っただろう。

ある人を不幸にしている一番の原因は、近くにいる別の個人なのではないか。そんな疑問がふつふつと湧いてくるのだった。

少なくともそこを、本気で考えなければいけなかった。

心の問題もそうだ。自分は高校の教室のなかで社交不安障害（対人恐怖症）になってしまった。それについては本文中に書いているけれども（第一章）、もし周囲の視線がもっとやさしいものだったら、それも絶対に違っていた。

心を病むのもまた、他の個人のせいという側面が大きいのではないか。

「あの人、嫌な人だよな」。そんなことを親しい人から打ち明けられたらどうすればいいだろう。

そんな仲間集団の力関係の問題だけでも悩むのに、悪口など言われ続けたら、一生でもトップレベルの苦しい経験になってしまう。

そんな苦しみは、全力を注ぎ込んでなくさなければいけなかったのだ。

それなのに我々は、あまりにも人間関係のことを問題として取り上げてこなかった。子どものいじめが問題と見なされたのは、八〇年代の半ばになってやっとなのだ。

親が子に暴力をふるうのが問題だと思われたのは、さらにもっと後のことと言える。それまでの長い長い歴史のなかで、人類はそんなつらいことを、頭のなかでどう処理してきたのだろうか？

それなら人間関係の悩みをなんとかするためには、何か法則のようなものがあってもいい。この本で考えているのはそこだ。

人間は醜いから、少し離れてつながる

この本の結論を一言で言えば、

「人間には醜い面があるのだから、少し離れてつながろう」ということになる。

自分の育った家庭では、兄がよく家族に当たっていた。嫌がらせや暴力も多かった。それを一番受けつづけたのは自分だ。これについても詳しく本文に書いている(第二章)。

そこまですではなくても、何かおかしくないだろうか。友情も、恋愛も、親子愛も、兄弟愛も、みんな素晴らしいのだ。

そんなことはない。人間関係はもつと醜いものだ。少なくとも、いい面もあれば悪い面もあると考えるのが普通だ。

そしてその奇妙な性善説のせいで、人と人が安易に近すぎる距離で、閉ざされて生きるようなしくみができている。そこから幸せも生まれるだろうが、大きな悲劇も生まれる。学校でのいじめや家庭の暴力が致命傷になってしまうのも、近すぎ・閉じすぎのせいだ。

集団であっても人が出たり入ったりしているなら、村八分を熱心にやったところでまるで効き目がないのだから。

どうしても離れるわけにはいかない場合も多いけれども、そんな時は心の距離を離すことだって、意外に簡単にできるのだ。

近すぎる距離を少し離して、さらに外に開く。そうすれば仮に嫌がらせや攻撃があったとしても、致命傷にはならない。少し考えればわかることだ。

家庭、会社、学校の外でつながる

社会的な背景も見てみよう。

日本では特に戦後昭和の時代、人が家庭、会社、学校の三領域に閉じ込められていた。

当時の結婚率は世界最高レベルで、みんな家庭を持っていた。終身雇用と長時間の労働で、お父さんは会社にずっといることになった。子どもの登校率も当時は異常な高さで、しかも部活動がある。

けれども九〇年代あたりから、もう家庭を持たない人が増えて、終身雇用も少なくなつて不登校も増えた。

つまり家庭、会社、学校の三つの領域から人が降りはじめたのだ。ここにはもちろん社会的な変化の影響もある。けれども主体的な動機のほうが大きいと自分は思っている。人はこれはきつくて耐えられないと思つたら、いつまでもがまんしていない。とつとつやめ

てしまうのだ。

ここで起きているのは「沈黙の革命」みたいなものだ。

けれども問題があった。ずっと三領域だけでやってきただけに、世の中にはこの三領域以外の居場所が育っていなかったのだ。

今騒がれている孤立の問題、そしてひきこもりの問題だって、そのせいとも言える。

自分が社会に適応できない／しない人のための居場所を作ったのもそのためだ（第一章第四項）。

そういう少し離れた、流動的なつながりがたくさんできればいい。そうして固く閉ざされて密着している人間の世界を外から崩してやりたい。

心からそう思う。

自分が開いている居場所に、そんな力はないけれども。

もっとういいかげんにやる

とは言っても、そのために「もっともっと真面目にがんばる」という方向に行っても、

この問題は多分うまく解決しない。

嫌な相手の嫌なところに毎日意識を集中していたら、自分がつらくなってしまおう。問題だつて必要以上に大きくなってしまふかもしれない。

人間関係にかぎらず他の問題でも、この国の我々について言えば、そっちの方向にはゴールがないような気がしている。

むしろ逆に、もっといいかげんにやったほうがいい。

もつとのん気にやること。もつと気を散らすこと。

我々が幸せになるには、そういう方向を探るべきだ。

それは自分が自分に言い聞かせてきた言葉そのものでもある。いつでも問題や悪い可能性に意識を集中して、いつも重い気持ちでいることは、自分の心の病そのものだった。

真面目にがんばることははや解決と言うより、逆に苦しみを大きくしているのかもしれない。

そのために第四章には、わざわざ気楽になる方法をまとめた。

このまえがきはそこにも書いた言葉のなかから、特に自分がさんざん頭のなかで反芻してきた歌の一節で終わりにしよう。

「そのうちなんとかなるだろう」

目次

まえがき

第1章

友人から一歩離れる

015

1 「人からどう思われるか」
を基準に生きない

やさしい視線のなかに行こう

020

2 仲間はずしに従わない

仲間うちの力関係で
動くことのむなしさ

025

3 友だちがいない時が
あってもいい

肯定されない関係なら
なくていい

030

001

11	10	9	8	7	6	5	4
<p>ありのまま いられる グループ を選ぶ</p>	<p>オンラインに 期待しすぎない</p>	<p>どこにも 通わなくて いい 大丈夫</p>	<p>友人は大勢 いなくていい</p>	<p>攻撃してくる 相手に 近づかない</p>	<p>「みんなとちよつと 違う人」でいい</p>	<p>嫌な相手とは「心の距離」 を置けばいい</p>	<p>もうひとつ居場所を持つ</p>
<p>仮面をかぶって生きるつらさ</p>	<p>会うことで湧く 親しみにはかなわない</p>	<p>フリーランス三十年の経験から</p>	<p>大勢がうらやましく 思える不思議</p>	<p>注意深く見わけて予防する</p>	<p>「みんな同じ」 にしようとする集団の力</p>	<p>少しずつ疎遠になるのが一番</p>	<p>「不応者の居場所」を 作ってみた</p>
070	065	060	054	049	044	040	035

家族を開く

6	5	4	3	2	1
家族は人間でなくてもいい	家族の素晴らしいイメージにだまされない	毒親もただの個人と 思ってみる	家庭は開いたほうがいい	子どもがいなくてもいい	家族は寄りそわなくていい
植物でもふわふわのクッションでも	真に受けてもつらいだけ	客観的に見れば 憎しみもやわらぐ	閉じた場所では 加害が起きやすい	「子どもこそ幸せ」という 最大の圧力	距離が近いと「嫌い」が爆発する
104	099	094	090	085	080

2

セックスも無理に
しなくもいい

誰もが好きなものではなかった

133

1

そもそも恋愛を
しなくもいい

「恋愛は面倒」な人が増えている

128

第3章

恋人をゆるめる

123

9

家族とは
一生離れ離れでもいい

うまくいかない相手とは
一緒にいない

119

8

サードプレイスに
逃げていい

家庭や会社に心を占領させない

114

7

血のつながりに
とられない

他人の子とも親子になれる

109

9	8	7	6	5	4	3
相手はリアルでなくていい	一対一でなくてもいい	別れてもいい	一緒に住んでも近づきすぎない	若くなくても恋愛していい	結婚はしすぎだった	けんかをしない相手を選ぶ
空想を使えば恋愛は自由自在	相手を独占しなくても恋愛はできる	逃げられないから地獄が生まれる	相手を傷つけるのは近すぎる距離	自分のために生きる人が増えてきた	身を固めなくてもいい時代	好意にも悪意にもお返しが来る
167	162	157	152	147	142	137

第4章

こうすれば気楽になれる

171

6	5	4	3	2	1
「あなたはある、私は私」と割りきる	「誰がどうした」ばかり考えすぎない	「生きていることは素晴らしいから離れる」	嫌な相手に意識を集中しない	怒りは一晩寝てやりすごす	「もうどうしようもない」とあきらめる
個人主義のススメ	SNSでなくなる心の平穏	不自然な思想は苦しくなる	悪いことは気になるもの	時間がたてば理性が勝る	最後に見切った人の持つ強さ
200	196	191	186	181	176

9

くだらないと笑い飛ばす

緊張からの解放

214

8

広い世界、
長い時間を意識する

遠くを見わたせる場所に行こう

210

7

いかげんになる

心配をあおる文化に
乗せられない

205

第 1 章

友人から
一歩
離れる

ま

えがきに、自分の日記は人間関係のことで埋め尽くされていたと書いた。けれども正確に言えば、大部分は「友人」に関することだった。

友人というよりは、家族でも恋人でもない、大勢のまわりにいる人たち。誰でも数多く接することになるこうした人たちとの関わりかたについては、何かのノウハウが示されていてもいい。

集団から離れて治った心の病

自分は視線の密度の濃い高校の教室のなかで、心を病んでしまった。人目を気にしすぎる病だ。

それはもっと人間関係のゆるい大学に行くと、ややおさまった。大学の人づきあい流動的で、ほとんどしなくても許されていた。もっとも誰とも話さない時期が長引くと、それはそれでできなくなってくるのだが。

そして就職して視線の密度の濃い職場に入ると、また同じ心の病がぶり返してしまった。そこでフリーライターになって、こうしたオフィスのような、人の詰まった場所に通うのを一切やめた。それまで生きてきて、初めての選択だった。

さらに本が売れて、無我夢中で原稿を書いたりインタビューを受けたりしているうちに、

話の合う友だちも格段に見つかりやすくなった。

気がつくとき、その心の病は消えていた。

本が売れたことによる環境の激変の影響が大きかっただろうから、治り方はあまり一般的とは言えない。ショック療法のようなものだったのだろう。

けれどもオフィスや教室のような環境から離れたこと、そして話の合う友だちと出会いやすくなったことは、大きく影響したはずだ。

「どう思われるか」に振りまわされる

別に自分の体験を絶対視しているわけではない。

けれどもこんな経緯を振り返って思うのはまず、人目が多くて固定されている場所にいると、「どう思われるか」に振りまわされがちになるということだ。言うまでもないことなのだが。

そしてもうひとつは、単に視線が多いというより、否定的な視線に満ちている場所では、より人目を気にするし、心の負担が大きくなるということ。自分がいた教室や職場には、その傾向があった。

つまり「孤独か人間関係か」などという単純な二択ではないのだ。自分を否定してくる

ような人間関係から離れることが何よりも大事だ。同じ人間関係であっても、肯定的か否定的かで天と地ほど違うのだ。

集団一般について見てみれば、集団とは大なり小なり「みんな同じ」を強いるところだ。個人への縛りがきつい集団のなかで、みんな同じになる方向で解決しようとしても、なかなか楽にはならない。そんな時は集団から離れたほうがいい。

そのためには楽に集団を変えられるような準備を、あらかじめしておいたほうがいい。もちろんそう簡単に離れられないことも多いので、そんな時は心のなかで距離を置いて離れる技術もある。

この章では、そんなやりかたをたくさん紹介している。

「人の詰まった箱」は人間に合わない

我々は教室やオフィスといった“人の詰まった箱”のような場所に入って生きるのが当たり前だと思っっている。

人間関係にも家族や近所づきあいなどいろいろあるけれども、まさにこのなかでの関係こそ、「ザ・人間関係」とでも呼びたくなるものだ。

こういう箱がそもそも人間に合っていないのではないか。自分はそうにらんでいる。

そんなところにずっと入っている人生なんて、産業革命期より前の、公立学校も工場もない社会では、まったく一般的ではなかった。ここ二百年くらいの間に始まったことだ。

人間の体は、それに適応できるように作られているわけじゃない。

それに加えて今の日本の小中学校では、人間関係の訓練までやっている。運動会や朝礼といった、たくさんの特別活動がそれだ。

人類はこういう箱のなかで暮らすのを、やめていったほうがいい。

日本で小中学校が始まったのは明治時代だけれども、いわゆる不登校の生徒が一番少なかったのは一九七〇年代で、今はまた増えてきているのだ（註）。テレワークや通信制の学校の広がり、見てのとおりだ。

その箱が疲れる人には、別のオプションがあつて当然だった。

気がつけば自分が箱に入っていた時間は、人生の半分以下になっていた。

そこから出れば誰もが幸福になると思わない。けれども、自分についてはそうしてよかったと思っている。

（註）「Le Paris」 学校基本調査 年次統計 理由別長期欠席児童生徒数

「人から

1 どう思われるか」を

基準に生きない

やさしい

視線のなかに

行こう

高校の頃から社交不安障害になってしまった。対人恐怖症という古い呼び方のほうが、わかりやすいかもしれない。一言で言えば「人から悪く見られることを恐れて、対人場面に支障を来す病」だ。「どう思われるか」を気にするのがひどくなった状態だ。

社交不安障害はアメリカでも、十人に一人以上が一生のどこかでかかる病気というデータがある(註)。そのくらいまったたく珍しくない病気だ。

それなら、気にしすぎる程度の人ほど大勢いるのだろう。人目を気にせずにいられる人などまずいない。

これは特殊な例ではなく、ちょっとひどいだけで本来誰にでも関係のある問題なのだ。

人目を気にしすぎると自分を殺す

自分には、例えばこんなことが起きた。