



多分そいつ、
今ごろパフェとか
食ってるよ。

孤独も悪くない編

Jam

マンガ・文

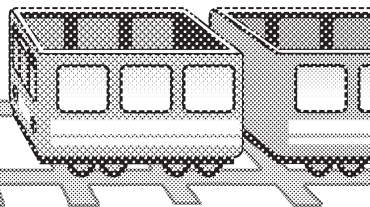
精神科医
名越康文
監修

sanctuary books

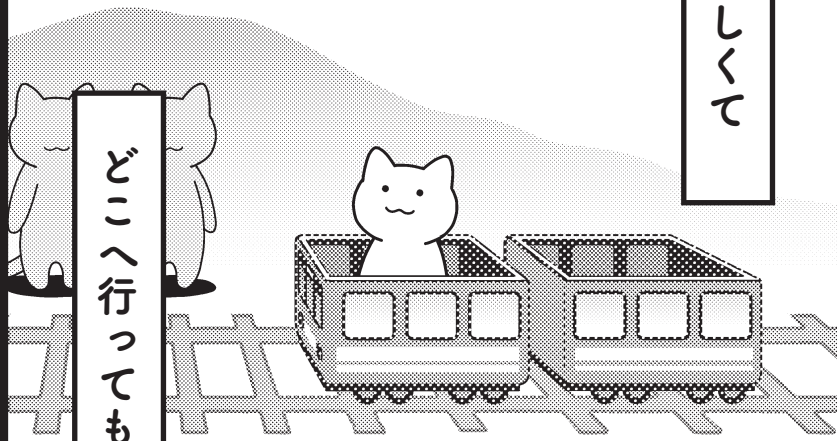
孤独ってなんだろう？



居場所ってなんだろう？

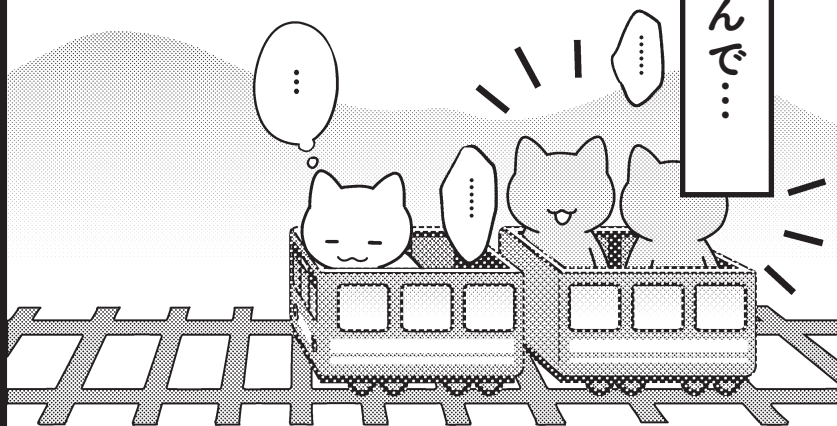


どこへ行っても寂しくて

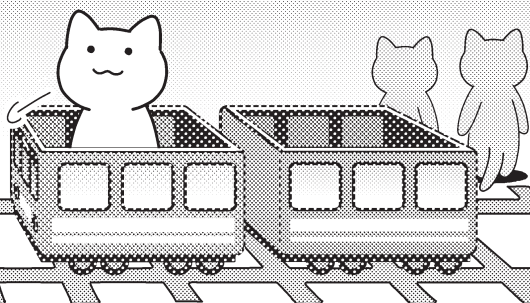


どこへ行ってもいづらくて

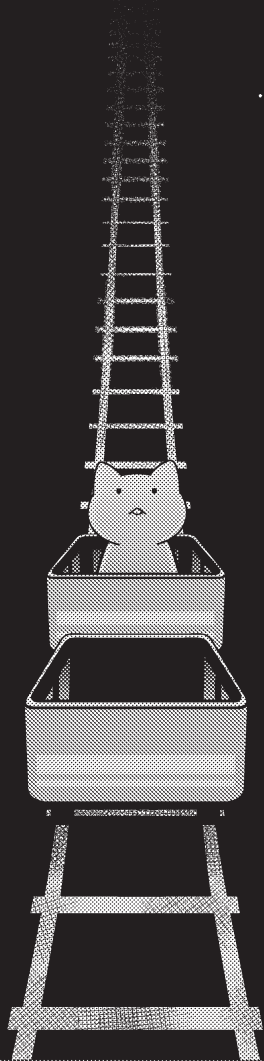
一人だからと悲しんで…



一人だからホッとする…



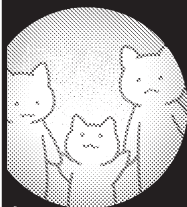
孤独の中で考える



孤独じゃないと気づかない…

本当に会いたい人…

本当に生きたい場所…



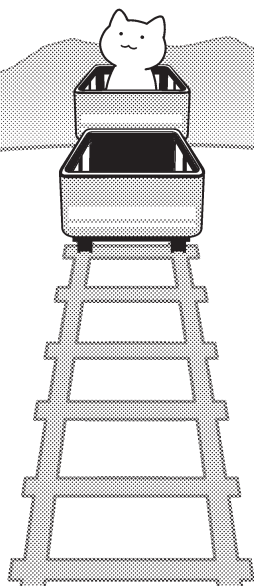
一人じゃ足りないものに気づいて…

変えられる未来があるなら…



孤独も…

悪くないかもしれない





はじめに

「呑気と見える人々も、心の底を叩いて見ると、どこか悲しい音がする」

夏目漱石の『吾輩は猫である』に出てくる名言です。

この言葉を見た時、パッと見ではわからなくても、人の心の底には、孤独や不安や悲しみがあつて、自分も、あの人も、みんなが心の底に、それを抱えて生きているのかもしれない。そんな風に思いました。

はじめまして、Jamと申します。

この度は、拙著をお手に取っていただき、ありがとうございます。

この本は、前作『多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。』の続編です。

タイトルは、昔、私が人間関係で悩んでいた際に、友人が言った言葉です。

自分が悩んでいる時も、相手は楽しくパフェを食べているかもしれないし、こっちが悩んだ分、相手も気にするわけじゃない。そんな風に考えると、こっちだけ相手のことで悩むのは馬鹿みたいだな…と、気が楽になりました。

今回もやはり、一人で悩む時間を、少しでも減らしてもらいたい気持ちが強かったので、同じタイトルの続編とさせていただきます。

前回の本のテーマは、そんな風に、ここにいない相手から「心を守る」でしたが、今回の本のテーマは「孤独や不安」です。

人生の悩みは、色々ありますが、対人の悩みと同じくらい、自分の中でぐるぐると回る、孤独によって生まれる悩みも多いと思います。

私はどちらかというと、孤独について考えてきた時間の方が、誰かについて悩む時間より、多かったと思います。

他人とのトラブルで生まれた問題は、接点を断つことで、変えることもできますが、一人の時間に生まれた悩みは、どこへ行ってもついてきます。

悩みの種の原木は、自分なのではないかと思うくらいに、孤独から生まれる不安は、尽きることがありませんでした。

ただ、今は、「孤独も悪くない」と思う日が多いです。

人と過ごすのが大好きだし、その時間が楽しいけれど、一人の時間は欠かせないものとなり、手放せなくなりました。若い頃の自分が聞いたら、びっくりすると思います。孤独と寂しさから逃れたくて、毎日、必死でしたから。

でも、今の私から見れば、なんであんなに孤独を嫌い、自分の居場所を、外にだけ求めていたのだろうと、苦笑いしてしまいます。

そんなわけで、この本には、孤独や不安と上手に付き合うための考え方が、全部で六十八個書かれています。前作でも書きましたが、私は何かの専門家や先生ではないので、あまり頭のいいことも、難しいことも言えません。だからこそ、身近な人とちよつと話すくらいの気軽さで、読んでいただけたら嬉しいですよ。

この本が、孤独や不安を抱える方にとって、少しでもお役に立てる一冊となれますように。



CHAPTER

1

心のモヤモヤ

はじめに

自分はひとりぼっちだと感じる	22
どこにも居場所がないと感じる	24
人というのに寂しい	26
誰にもわかってもらえないと感じる	30
自分を好きになれない	32
感情をコントロールできない	34
自分がないものを持つ人がうらやましい	38
人から愛されたい	40
予定が埋まっていないと不安	42
ネガティブ思考がやめられない	44
孤独や寂しさを感じる	46

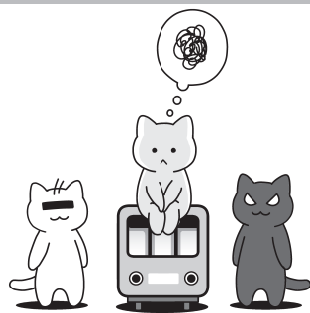


CHAPTER

2

人間関係のモヤモヤ

- 人に嫉妬してしまう 48
- 悪いジンクスにとらわれてしまう 50
- 自分についてないと思う 52
- 欲しいものが手に入らない 54
- 理由もなく落ち込んでしまう 56
- 諦めきれないことがある 58
- 過去の思い出が忘れられない 60
- 悪い習慣がやめられない 62
- 人生が順調そうな人を見て焦ってしまう 64
- 自分の年齢を気にしてしまう 66
- 人が機嫌が悪いのは自分のせいだと思ってしまう 70
- 人の気持ちを優先してしまう 72



- 自分といて楽しいか気にしてしまう 74
- 人からどう思われているか気になる 76
- 人にお願ひするのが苦手 78
- 人からの誘いを断れない 80
- 人に自分の意見を言えない 82
- 人に執着してしまう 84
- 初対面の人が怖い 86
- 人に依存してしまう 88
- 人が思い通りに動いてくれない 92
- ストレスのはけ口にされる 94
- 人からマウントを取られる 96
- 人が察してくれない 98
- 気の進まない人間関係を続けている 100
- 人を大切にできていない 102



CHAPTER

3

仕事のモヤモヤ

- 常にオンラインで逃げ場がない 108
- 人が怒られていると自分ごとに感じてしまう 110
- 誰にも必要とされていないと感じる 112
- うまく力を抜けずに余裕がない 114
- 自分は会社の駒だと感じる 116
- 怒られると自分の存在もダメだと感じる 118
- 休むことへの罪悪感がある 120
- お金のためにやりたくない仕事をしている 122
- 人に気を使って注意や意見を言えない 124
- 人が期待に応えてくれない 126
- 自分より頑張っている人を見て落ち込む 128
- 人にほめられたい 130

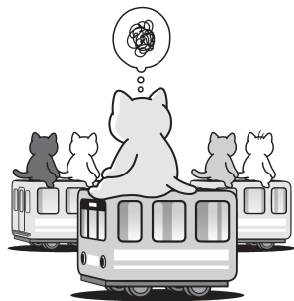


CHAPTER

4

世の中のモヤモヤ

- テレワークで孤独を感じる 132
- 自分だけ休んではいけないと感じる 134
- 自分のやりたいことがわからない 136
- 先の見えない将来が不安 140
- やりたいことがあるけど踏み出せない 142
- 情報に振り回される 146
- ルールを守らない人が許せない 148
- 過激な投稿を見るのがつらい 152
- SNSでデマを広めてしまった 154
- 親しい人がSNSでは別人だった 156
- SNSで悪口やデマを流された 158
- 生活に制限があつてつらい 160



楽しみにしていたことが中止になってしまった

..... 162

悪いニュースに心をもっていられる

..... 164

身近な人の本性が見えてしまった

..... 166

大変な時なのに自慢してくる人がいる

..... 168

見えないものへの不安や恐怖がある

..... 170

世の中が大変な時に楽しんではいけなさと感じる

..... 172

自分より大変な人がいるのにつらいと感ずってしまう

..... 174

解説

..... 179

あとがき

..... 184

CHAPTER

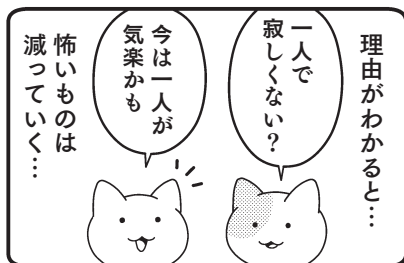
1

心のモヤモヤ



1

自分はひとりぼっちだと感じる



いつの頃からか、私は一人でいるのは、怖くて寂しいことだと思うようになりました。でも、ある日、どうしてそう思うのか、ちゃんと考えてみようと思いました。

寂しいとか、怖いと思うからには、何か原因があるはずです。そして、よくよく考えると、自分が思う以上に「一人で寂しくない？」と聞かれた機会が多いことに気づきました。

人から聞かれ続けると、それが自分の抱えた問題のように感じてしまうことは多いです。そこで改めて、本当に一人が寂しくて怖いのかと考えてみたら、人という時間と同じくらいに、一人の時間も気楽で楽しいことに気づきました。

たとえば自由に好きなお店を見て回ったり、文字通り一人で考えたい時に、ゆっくりと一人で過ごして考える時間を持てたり。

少なくとも、一人でいるのは寂しいとか怖いだけではありません。

理由もわからず怖いと思うことがあったら、「どうして？」と自分に聞いてみるといいかもしれません。



理由のわからない不安は、自分に「どうして？」と聞いてみる