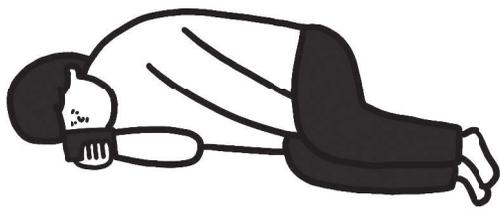


言葉に
ならない
気持ち日記

コピーライター
梅田悟司

なんだろう、この気持ち悪い感覚は。
なんとも言えないビミョーな感じ。
心がざわざわする感じ。

この感情を言葉にできたら、
どんなにすっきりするだろう。



なぜ、こんなにもやもやするのだろう。

そして、なぜ、こんなにもやもやが続くのだろう。

嫌いになるほどムカつくわけでもなく、

絶望を感じるほど悲しいわけでもない。

なのに、ずっと頭と心の中に居座り続ける。

「さっさと出て行ってほしい」と考えれば考えるほど、
もやもやは大きくなっていく。

これぞ、悪循環。

この心のざわつきがなくなれば、
どんなに心穏やかに暮らせるだろう。
笑顔でいられるだろう。
毎日そう思っている。

朝ご飯を食べながら、
電車に乗りながら、
お風呂に入りながら、
ベッドの中でだって。
あ、また、考えてた。やっぱり、悪循環。



敏感すぎるのかもしれない。

たぶん、そうなんだと思う。

だからといって「鈍感になれ」

と言われても、絶対になれない自信がある。

何度、受け流そうとしたことか。

笑い飛ばそうとしたことか。

しかし、そのたびに、

挑戦は失敗に終わってきた。

鈍感な人って、本当に幸せなんだろうな、

と思ったりしながら。



このもやもやが、

消えることはないのだろう。

ひとつもやもやが消えたら、

新しいもやもやが生まれるのだろう。

そう思いながら、もやもやしている。

もやもやこそが、人生か。

そんな境地に達しつつある自分がいる。



違和感まみれの人生は、

これからも続く。

しかも、人生100年時代、

らしい。

こりゃ、

大変なことになってきましたな……。



はじめに

はじめまして、梅田悟司です。コピーライターという仕事をしています。

私も例に漏れず、違和感にまみれた日々を生きています。コピーライターという仕事は、無数、いや、無限に存在する「言葉にならない気持ち」と向き合い、言語化することでもあります。

もやもやを見つけて、輪郭をはっきりさせながら、言葉にする。こうした繰り返しの日です。「このもやもや、最近増えてないか……」そんなことを思いながら。

私たちは日常生活で、実にたくさんの“もやもや”を抱えています。家庭で、職場で、お店で。家族と、同僚と、友人と。数え出したらきりが無いほど、正体不明のもやもやが存在しています。もしかすると、人と人がかかわるすべての場所に、もやもやはあるのかもしれない。

怒りや悲しみに任せて爆発してしまえば、すっきりするだろうな。そう思うこともあり

ます。でも、別に我慢できなくもない。だからこそ、厄介なんだと感じます。心の片隅にまどわりついて、離れてくれないのです。

正体のわからないもやもやを抱えたままです。大きなストレスです。寝つきが悪くなったり、寝ても疲れがとれなかったり、忘れた頃に思い出してイライラしてしまったり。そして、少しずつ心を削られ、疲れてしまいます。

そんなもやもやを解消する方法として、私が提案したいことがあります。

それは「言葉にすること」です。

最近、使われるようになった言葉でいえば「もやもやの言語化」です。

もやもやしたことを言葉にしても、なんの役にも立たないでしょ？

そう思われた方は、非常に多いと思います。しかし、もやもやを言葉にすることの効果は絶大なのです。

私はコピーライターとして、これまでさまざまな言葉を生み出してきました。もしかす

ると「コピーライター＝キャッチコピーを書く人」という印象をおもちかもしれません。たしかに、インパクトのある言葉を書くこともあります。

しかし、コピーライターの仕事の本質は、違うところにあるのです。

それは、「まだ言葉になっていないことを言葉にすること」です。生活者の心の奥底にある気づきや本音を見つけ出し、言語化すること。マーケティングの世界では、「インサイトの発見と言語化」と呼ぶこともあり、最重要事項であると位置づけられます。

いままで形のなかった感情に言葉を与えることによって、私たちはようやく「得体の知れない感情」と向き合うことができるようになります。まるで、心の曇った鏡を拭きとって、自分を見つめ直すように。

そう、言葉は「心のもやもやを整頓する道具」でもあるのです。

あの気持ち悪い感覚は、こういうことだったのか。

言葉にできて、すっきりした。

この感覚こそが、もやもやを言葉にすることの意味とも言えるでしょう。

本書籍では、日常生活に存在している「言葉にならない気持ち」を見つけ出し、みなさんの代弁者として、その気持ちに言葉を与えることが目的です。

テーマは「もやもや出現率」が高い、職場での関係、友人との関係、家族との関係はもちろんです、日常生活やお店での出来事、SNSなど多岐にわたります。それぞれのテーマごとに「言葉にならない状況」と「言葉にならない気持ち」をできる限り言葉にすることで、「そうそう、これが私の感じていたもやもやだったんだ！ あー、すっきりした」という清々しさを、ひとりでも多くの方に感じていただきたい。それがこの本のゴールです。

この言葉にならない状況と気持ちの言語化こそ、閉塞感ただよう現代の日本において、私がコピーライターとしてできる最も重要な仕事であると考えています。

それでは「もやもやと向き合い、言葉にしなから受け入れていく旅」に出かけましょう。あなたの中にある言葉にならない気持ち、言葉になる体験をおたのしみください。

1章 生活編 LIFE

- こんなに服があるのに、着たい服がない。——24
- おなかはずいてないのに、情性で3食、食べてしまう。——26
- 急いでもないのに、つい「閉」ボタンを連打してしまう。——28
- 相手が先に到着しており、約束時間の前なのに遅刻扱いされる。——30
- 同じ苗字の友人だけが下の名前で呼ばれている。——32
- 誰もいないのに「ただいま」と言ってしまう。——34
- あんなに好きだった曲のタイトルが思い出せない。——36
- エスカレーターの新ルールを守るべきかどうか悩む。——38
- 電車で座れるのが、だいたい降りる手前の駅。——40
- 説明書のない商品が増えすぎて困る。——42
- 数回しか行っていないのに、第二の故郷と呼びがち。——44
- 毎日、始球式の話がニュースになっている。——46

2章 友人・恋人編 FRIENDS & LOVERS

窓に並べられたぬいぐるみが色あせている。—— 48
よく犬に吠えられる。—— 50

ふたりで会う予定だったのに、知らない人がいる。—— 54

私だけ、2回もご祝儀を渡している。—— 56

友人の悩み相談が、毎回同じ内容。—— 58

仲よくなると、すぐファミリー扱いされる。—— 60

仲よしグループに、実は苦手な人がひとりだけいる。—— 62

ひさしぶりに会うのでたのしみにしていたら、みんなはけっこう会っていた。—— 64

二度と会いたくない人にも「またね」と言ってしまう。—— 66

友人とランチに行くと、注文の価格帯を揃えてしまう。—— 68

自分だけお酒を飲めないのに、割り勘になる。—— 70

ドアが閉まった瞬間に鍵をかけられた。—— 72

行けたら行くは、だいたい来ない。—— 74

映画デートで字幕版を見たいのに、吹替版ばかり提案される。—— 76

3章 仕事編 WORKS

沈黙に耐え切れず、つい余計なことを言ってしまう。――78

デートした相手が、一度も振り返ってくれなかった。――80

ドラマの主人公の名前がアイツの名前で集中できない。――82

「また今度会おうね」と言われたのに、具体的な日程が決まらない。――84

無意識でその人の名前を呼んでおり、はっとする。――86

新しい恋に進もうとするたびに、心の古傷がうずく。――88

押してダメなら引いてみたのに、その後、音沙汰がない。――90

好きな人のSNSを数年分さかのぼってチェックし、夜更かししてしまう。――92

上司の説教が長すぎて、反省する気持ちが消滅した。――96

名前を慣れない発音で呼ばれ続ける。――98

上司が最新のカタカナ言葉を微妙に間違えている。――100

大事なことをメモしていただけなのに、スマホをいじるなど指摘される。――102

体調不良で休んだのに、仕事は何ごともなく進んでいた。――104

忙しい時に限って、プリンターの紙が詰まる。――106

4章 お店編 SHOPS

せつかく用意した資料が使われることなく終わる。	108
自分のメールに限って、迷惑メールフォルダに振り分けられる。	110
出社はいい運動になっていたと気づく。	112
リモート会議が連続しており、膀胱が破裂しそうになる。	114
終了時間が決まっていない会議が多すぎる。	116
急ぎの案件と言われたのに、そんなに急ぎではない。	118
12時からのミーティング。ランチは前に食べるか、あとに食べるか。	120
「いい仕事の報酬は、次の仕事」というあまりにも率直な正論。	122
意見を求められたのに、意見をさらっと流された。	124
重要な話題に限って、会議の最後に投げ込まれる。	126
机上の観葉植物の世話をしていないのに、元気に育っている。	128
隣の人に限って、キーボードを叩くのが強い。	130
複数の上司から、矛盾する指示を受け、詰む。	132
スーパーのレジで、自分の列だけ進みが遅い。	136

5章 家族編 FAMILY

- ゾロ目レシートをお守りとしてとっておく。—— 138
- ポイントカードを忘れた日に限って、ポイントキャンペーン日。—— 140
- 美容院で髪を切ったあと、家に帰ると、さっきと違っている。—— 142
- ずっと行きたかった店が、私が行った日に限って不定休日。—— 144
- 隣のテーブルに、よりおいしそうな料理が運ばれてくる。—— 146
- ランチに予想外のスープがついていた。—— 148
- レストランではいつも「一品多かった」と後悔する。—— 150
- SNSで見た素敵な写真と、実物があまりにも違いすぎる。—— 152
- 店に知人がおり、気づかれないように店をあとにする。—— 154
- 悩んで買った服が、セールで投げ売りされている。—— 156
- 突然、両親から電話がきてドキドキする。—— 160
- 実家に帰ると、ご飯が無限に出てくる。—— 162
- 実家に帰ると、2時間くらいで帰りたくなる。—— 164
- リモコンの電池をくるくるしても反応しなくなった。—— 166

6章 子育て編 PARENTING

- 旅行は、だいたいケンカして終わる。――168
- さっきまで大ゲンカしていたのに、何ごともなかったような声で電話に出て恐怖を感じる。――170
- 家事の方法が自分と違いすぎて、つい口を出してしまう。――172
- 母の日の翌日に、カーネーションが投げ売りされている。――174
- 誕生日を忘れているのか、サプライズがあるのか、不安になる。――176
- 家族会議を開いても、結局親の意見が通る。――178
- 友人が来る時だけ、急に部屋が片づく。――180
- インドア派だった父が、アウトドア派になっている。――182
- ネット配信ドラマの表現が、家族全員で見ると濃い。――184
- 育児本の内容を、まったく育児に活かせない。――188
- 子どもが写真に写りたがらない。――190
- 子どもの靴のサイズがあつという間に合わなくなる。――192
- 夕飯がカップラーメンだと、子どもがめっちゃ喜ぶ。――194
- 風呂を拒否していた子どもが、風呂から出るのを拒否している。――196

7章 SNS編 SOCIAL NETWORKING SERVICE

- 「おなかすいた」と大騒ぎしていたのに、ちょっとしか食べない。――198
- 子どもが寝たあとにリラックスタイムをとると、寝る時間が0時を越える。――200
- 習いごとの辞めどきが難しすぎる。――202
- 運動会での勇姿を、スマホ越しに見ている。――204
- ガチャの値段が高騰している。――206
- 子どもの好き嫌いが毎日変わる。――208
- 子どもの遊び相手をしているうちに、自分が熱中してしまう。――210
- たのしみになっていたレストランで、子どもがグズってたのしい気持ちが消滅する。――212
- 子ども向け番組ばかりで、自分の見たい番組をまったく見られない。――214
- 夫婦間で育児方針がズレており、育児より疲れる。――216
- 子どものいない友人のキラキラ投稿に、子どものいなかった世界線を想像してしまう。――218
- イヤイヤ期でもひどいのに、反抗期を想像するだけでゾッとする。――220
- 明日学校にもっていくものを、前日の夜に告げられる。――222
- テキストに選んだ服の日に限って、勝手にSNSにアップされる。――226

CONTENTS

返信がこないメールの文面を何度も読み直してしまう。	228
友人からの返信が、いつも一言で終わる。	230
スマホを忘れたと思ったら、手にもっていた。	232
「逆に」が、まったく逆じゃない。	234
社内にいるのに個人ケータイを使ってやりとりする背徳感。	236
既読スルーしそうな予感がするので、未読スルーする。	238
何かを匂わせているのに、具体的には何も言わないポエム。	240
深刻そうに相談してきた友人が、能天気な投稿をしていた。	242
ちょっとしたこと。「人生変わった」と語る友人がいる。	244
友人が映えスポットに行きまくっていて、お金が大丈夫か心配になる。	246
友人の投稿には「いいね」しているのに、自分の投稿だけスルーされている気がする。	248
会った瞬間に「投稿見してくれたー？」と聞かれる。	250
ママ友LINEグループの通知が多すぎる。	252
そっとフォロワーを外されていた。	254

8章 趣味編 HOBBIES

好きでやっているだけなのに、熟練度を評価される。―― 258

「へー、変わった趣味だね」と軽くディスられる。―― 260

推しの知名度が上がりすぎてしんどい。―― 262

オフ会のためなら、なんとか生きていける。―― 264

時間が空いたらやりたいことが多すぎて、どれもやれずに終わる。―― 266

道具沼にハマってしまい、道具ばかりが増えていく。―― 268

クレジットカードの引き落としが、毎月予想を超えてくる。―― 270

趣味が義務化していることに気づく。―― 272

おわりに―― 274

言葉にならない気持ちワーク―― 278

著者プロフィール―― 280

1 章



生活編 LIFE

こんなに服があるのに、
着たい服がない。

クローゼットを開けると、色とりどりの服が並んでいる。まるで小さなブティックである。去年のセールで手に入れたジャケット、お気に入りだったシャツ、数年前の旅行で買ったカラフルな小物たち。その一つひとつが、選択の軌跡である。

しかし、私は困っている。いままさに「着たい服がない」のである。クローゼットいっぱいの洋服たちは、私に何も語りかけてこない。沈黙である。どれも悪くはないのに、どれもいまの気分に合わないのだ。ああ、こんなにも選択肢があるのに、なぜ

着たい服がないのだろうか。

まず、生まれるのは、過去の買い物への反省である。気に入って買ったのに。あんなに悩んで買ったのに。奮発して買ったのに。あの瞬間の高揚感はいち出せるものの、あの瞬間の高揚感に戻ってこない。本当に困った現象である。あの出費はなんだったのだろうか……。

選択肢が多すぎると、決断が難しくなる。この感覚は「選択のパラドックス」と言うらしい。随分と立派な名前である。クローゼットの中にある豊富な服が、逆に、選ぶ基準をぼやけさせる。なんとという皮肉だろうか。どちらにせよ、こんなにも服を買ってしまったことへの反省へと帰着する。

服はただの布切れではない。好きな服を着ると、うれしく、たのしく、がんばる気持ちが増える。クローゼットの服を前に絶望する気持ちも、反省する気持ちも、また服を買いたくなる気持ちも、かけがえのない自分の一部なのかもしれない。