

幸福な僕の不幸な人生

売れっ子 Kindle 作家 大矢慎吾

「幸福とは？」

人は幸せになるために生まれてきたらしい。だけど、あきらかに人生は楽しい事よりも辛い事の方が多い…だから、ある時に僕はこう思った。

『幸せになるためには一度、不幸と向き合う必要があるのではないか？』

僕の人生には楽しい事があま
りない。

だけど僕は、誰よりも

「人間」を楽しんでいる。

まえがき

僕は中学の頃からずっと考えてきた。「幸福とは何か？」について。当時、部屋に引きこもって悩んでいた僕を励ますように、母がこう言った。

『人は幸せになるために生まれてきたのよ』

言われた僕もたしかにそんな気がした。きっと僕たちは、幸せになるために人生を生きているはずだ。

けど僕にはどうもその言葉が引っかかった。その話それ自体は正しいような気はする。ただ「何が幸せなのか？」は、いまいちよくわからなかった。

例えば「楽しいこと＝幸せ」だとしたら、人生はまったくこれと矛盾している。

なぜなら人生は楽しいことよりも苦しいことの方が圧倒的に多い。しかもそれは歳を重ねるほど色濃くなる。我慢を強いられる場面が増えるからだ。自分の欲望を抑え込み、言いたいことは腹に抱え込み、自分の好きなことに没頭できる時間は減る一方…楽しくて幸せなはずの人生は、むしろ忍耐と苦悩の連続だ。

もしも僕たちが幸せになるために生まれたのなら、どうしてこんなにも苦しいことが多いのだろうか。どうして人生はこんなにも辛いのだろうか。これじゃあ、まるで僕たちは、死に向かうにつれて不幸になっていくみたいじゃないか……

……けれども次第にわかってきた。

”不幸は避けることができない”

どれだけ避けたいと願っても、どれほど万全に備えようとも、困難はある日突然にやってくる。たとえいま心穏やかに暮らしていても、その状態がそのまま続くことは決してない。登り調子もいつか傾く時がやってくる。上がりっぱなしのままにはいかない。自分では上手くいっていると思っても、思わぬところでつまずいてしまうのが人生。先人曰く、平坦な人生など無いのだそうだ。

だからある時、僕はこう思った。

自分が幸せになるためには、一度、この不幸と向き合わなければならないのではないか…

この書籍は、僕が不幸な出来事と向き合ってきたことで得た『気づき』、そしてその先にたどり着いた『幸福とは何か?』について、自分なりの考えを書き綴ったものだ。

この書籍があなたに何かしらのきっかけを与えられたら嬉しく思う。

目次

まえがき

不幸な出来事

- その1 「お漏らし」
- その2 「不登校」
- その3 「失恋」
- その4 「公認会計士試験不合格」
- その5 「父の難病」
- その6 「友達がいらない」
- その7 「借金」
- その8 「従業員との別れ」
- その9 「自殺未遂」

35歳、派遣社員……あとかきにかえて

その1 「お漏らし」

「人生最初の不幸は何だっただろうか？」

振り返った時、真っ先に思い浮かぶのは幼稚園時代のことだ。

僕はいつもウンコを漏らしていた。

教室にいるみんなが「何かくちやい」と騒ぎ始めると、いつも先生が僕のそばにやってきて耳元で囁いた。

「やった？」

当時の心境を完全に思い出すのは難しい。この頃の出来事はトラウマになっていて、大人になるまでは鍵をかけて心の奥深くに仕舞い込んでいたからだ。時間が経つにつれて苦しみが少しずつ浄化され、今ではようやく他人に話せるまでになった。

そのせいか、頭の中には断片的な記憶しか残っていない。おかげで思い出しても平気でいられるのだと思う。当時の僕が目にして光景は、夢にまで出てきてうなされるほど、おぞましいものだったはずだ。

うずくまった僕の周りを取り囲み、「やーい！ やーい！」と大声ではやしたてる数人の友達。その辱めを避けたいと、どうにか漏らした事実を隠そうとするが、いつも誰かに目ざとく見つかってしまい大声で言いふらされる。今日は絶対に失敗しないぞと強く決意したにも関わらず、いざその場面に直面すると、我慢できずまた同じことを繰り返してしまう。そんな自分の不甲斐なさに、どうしようもなく情けない気持ちになる。

だけど今日こそはと思っても、目の前の現実は一向に変わらない。自分を変えたくても変えられない。事実を隠そうとしても隠せない。もういい加減にやめてくれとどれだけ懇願しても聞き入れてもらえない。どんなに助けを求めても、この屈辱的な日々からは逃れることはできない…

そんな出口の見えない毎日はまさに悪夢のようだった…はずだ。なのにその記憶がほとんど消えてしまっているのだから幸運としか言いようがない。ただ「苦しかった」という思いだけはハッキリと記憶に残っている。ひたすら苦しかった。ずっと誰かに助けて欲しかった。

すべての原因は、「トイレに行きたい」というその一言が言えなかったことだ。

なんでそんな一言が？ そう思った方は、おそらく少し思い違いをされているかと思う。あの頃の僕が意思表示できなかったのは、決して目立つのが恥ずかしかつたからではないし、ましてや手を挙げることに對して勇気が出なかったからでもない。

そうすることは「ダメなこと」だと思っていたのだ。

未だにそうだが、僕は人に助けを求めるのが苦手だ。この時もとうに我慢の限界を超えているのにも関わらず、近くにいた子に助けを求めることすらもできなかった。みんなと同じことをやっているのに自分だけが違う行動をとってはいけない。そんなことで周りに迷惑をかけてはいけない。だから、苦しくても最後まで我慢しなければいけない。そう心から信じ込んでいたのだ。

『人様に迷惑をかけてはいけない』

僕は父の教えに忠実に従っていた。その実直さが、僕の幼少期に消えない汚点を残すことになってしまった。

学生時代はいわゆる明るいグループに属していた。

友達は同級生の中でも目立つタイプばかりで、女子の間でもよく名前が登場するような奴らだった。ただ僕は、彼らと過ごす時間を表面上は楽しんでいたものの、いつも心のどこかにモヤモヤする気持ちを抱えていた。そのグループで過ごすことに妙な居心地の悪さを感じていたのだ。

逆におとなしい子や目立たない子とはなぜかとても馬が合った。彼らと話しているとやけに心に安らぎを覚えた。ありのままの自分でいられた。だから明るいグループのメンバー一人一人と話した時間よりも、おとなしい子と二人きりで話した時間の方が多いと思う。

彼ら（おとなしい子）はとにかく優しくかった。

会話の要所要所で他人に対する思いやりが感じられた。彼らの多くは明るいグループの標的としてからかわれるキャラクターだった。だけど大人しいがゆえに怒ることができないらしく、相手から好き放題言われるがままでいた。「どう怒っていいのかわからない」そう嘆く彼らの姿に、僕は過去の自分の姿を重ねていたのかもしれない。

彼らとの対話が心地良かったのは、会話のスピードがゆっくりであることが大きかった。

僕にとって集団の中で交わされる会話は、上っ面で浅はかに感じてしまう。その場の雰囲気壊さぬようにと、誰もがおおよそどうでもいい話題ばかりを挙げる。また話を聞く側にも一定レベルの愛想が要求されていて、相手の話に興味の無い素ぶりを見せたり、淡泊な相槌ばかりを

打っていると”ノリの悪い奴”と、グループの輪からつまはじきにされてしまう。

僕から見ると、そこには「こう言われたらこう返す」という暗黙の了解があるように感じる。

集団の会話ではないが、上司と部下の会話がその最たるものだと思う。例えば上司が「君は頭の回転が早いね」と部下を褒めたとする。それに対して部下が素直に「ありがとうございます」などと言おうものなら、途端に上司は怪訝な顔をする。「いや、そんなことはないです」という謙遜の言葉が当然に返ってくると思っていた上司にとっては、素直に喜んだ部下の反応は”不適切”だったらしい。

このように上司と部下の会話は、問いかけに対する適切な返答があらかじめ決められている。社会人一年目はこの返答方法が身につけていないために何度か醜態^{しゅうたい}をさらすが、段々この暗黙の了解がわかってくると、そのうちに人から褒められても「そんなことはないです」と謙遜の言葉が条件反射的に出るようになる。もはや頭で考える前に言葉が先に出てくるようになるのだ。そして数年後には数種類の「返答テンプレート」が構築されていて、あとはテンプレートから返答を選択するだけで、上司との会話がスムーズに行えるようになる。

集団の会話は、まさにこの「返答テンプレート」を利用した会話なのだ。

集団での会話はとにかくスピードが速い。そのやりとりは、まさに条件反射のようなとてつもない速さで繰り返される。とても考えてから返答できるようなスピードではない。だから交わされる会話が上っ面で浅はかなのだ。楽しい会話も本当に楽しいのかさえもよくわからない。なんとなく盛り上がっているだけのような気がしてしまう。人としっかり会話をしようと思ったら、そんなに速いスピードで相槌を打てるはずがないのだ。

みんな、本当に相手の話を聞いているのだろうか？
相手の話を理解しようとしているのだろうか？

集団の中にいると、僕はこんな疑問ばかりが浮かんでしまい、どうも居心地の悪さを覚えてしまう。

おとなしい子との対話ではそれがなかった。一つ一つを噛みしめるようにして交わされる会話はとても有意義で、そして、すこぶる心地が良かった。

今は大勢の人たちと同じ空間にいる時でも、僕は基本的に誰か一人と話をする。

周りの人たちが輪になって話し出しても、自分からその輪に溶け込むことはしない。過去に何度もそのことを試みたものの、僕はみんなと同じようにはできなかった。

僕は相手と適当に会話をしたくない。

一つ一つ、自分の思ったことを、自分の伝えたい言葉で相手に伝えたい。ただそうやって会話をしていると相手へ返答するのに時間がかかってしまう。集団内では会話の流れを止めることになるし、場合によっては「どもっている」などと馬鹿にされることもある。だからもう、今では集団の会話に溶け込む努力すら放棄しているのだ。

僕にとっては一對一の対話が人とのコミュニケーションを図る唯一の手段となっている。それ以外に人と仲良くなる方法を知らない。その点は返答テンプレートを放棄した弊害だと思う。

ただ人と一対一で対話をしていると、思わぬところで相手の暗い一面を垣間見ることがある。

集団の会話は予定調和になっているので妙な話をすると周りから怪訝^{けげん}な顔をされる。「悩み」などがそうだ。そういうテンプレートで対応できない”重い話題”を出すと、周りの人たちから迷惑そうな目で見られることがある。

誰もが一度は経験したことがあると思う。自分が出した話題のせいで会話の流れが止まってしまい、何だか気まずい思いをしたという経験が。そこで「なんか、暗くなってごめんね」などと詫^わびを入れられたらまだセーフだけど、そういうフォローができない人物は、やはりどこか周りから煙たがられるらしい。

だから本当は悩んだり苦しんだりしているのに、その悩みを誰にも打ち明けられないという人も少なくない。一対一で対話をしていると、相手の口からそのような暗い話がポツリと出てくることもあるのだ。

それは僕自身に暗い過去があることも少なからず影響しているような気がする。きっと僕には、暗い話題を出しても平気な気がするのだろう。

ある種、僕のような人間は「暗い話要員」なのかもしれない。大人数で愉快的な話をすることはできないが、対面でゆっくりと相手の話を聞くことはできる。僕は相手から暗い話や重い話をされてもまったく不快にならない。どんな話題であろうと、相手と対話をする事自体が好きだからだ。

自分の経験則になるけど、何かに苦しんだり悩んだりしている人は、誰かに話を聞いてもらいたいと思っていることが多い。またそういう時は、誰かに悩みを打ち明けるだけで、気持ち楽になることもある。そ

れはその人に友達がいけないわけじゃない。「暗い話のできる友達」がないのだ。

そんな時に、僕のような暗い話要員の存在が役に立つらしい…。

もしも幼稚園時代のトラウマがなかったら、僕はもうこの世にいないかもしれない。

あの時いじめられていなければ、きっと僕は「人の痛み」がわからないまま成長していただろう。そして集団にも溶け込めず、他人に共感することもできずに、孤独に耐えきれなくなって死を選んでいたかもしれない。『痛みの記憶』が僕に人とコミュニケーションを図る方法を教えてくれて、そしてクソ真面目だった僕を孤独から救ってくれた。

不思議なもので、相手と一対一で話をしていると、大体は相手の抱えている悩みの話になる。これだけSNSが発達し、人とのコミュニケーションは簡単になっているはずなのに、他人に悩みを打ち明けることはむしろ、難しくなっているのかもしれない。

「じっくりと話を聞く」ただそれだけのことに価値を感じてくれる人が多いのだ。

僕は自分を欠点の多い人間だと思う。だけど、人から不誠実だと言われたことはない。

そうなのは、すべて「人生最初の不幸」があったからだと思っている……

[続きを読むにはこちら](#)

【Kindle本は端末がなくても無料アプリですぐに読めます】

[アプリのダウンロードページ](#)