

はじめに 「モンブラン100個ひっくり返して廃棄にした」

ポンコツから愛を込めて 002

第1章 ポンコツでも、会社を辞めていいですか？

014

そもそも「会社を辞める」という選択肢がなかった1年目 017／「好きなことなら頑張れる」と思っていたけど……？ 021／「自分、会社員に向いてないかも？」と思った瞬間 6選 026／「フリーランス」は「フリーター」みたいなものだとガチで思っていた 034／会社を辞めたら困ること、辞めたらいいことを天秤にかけてみた 041

第2章 ポンコツメンタルで生きていこう

044

『ポンコツ』は治すのではなく「受け入れる」が正解 047／ポンコツがポンコツのまま生きる5つのコツ 047

第3章 ポンコツのお仕事ハック

066

「知らない」ものは「選べない」 069／「置かれた場所」で咲かなくていい 069／自分の得意と相手の得意は違うから、「得意なこと」をすればいい 069／「幸せになるための仕事で不幸になる」のはバカらしい 069／わたしたちは代替可能。「その人にしかできない仕事」はない 069／「お金」にも「仕事」にもならないことをやってもいい 069／メルカリでモノを売るのも立派なお仕事じゃん 069／「やめなければいつか何かなる」法則 069／ルールから外れても何も怖くない 069／休むことは褒美ではなく仕事である 069／つていうか健康じゃないと仕事ができない 069／自由な国だからわたしが選ぶよ 069



第4章 めんどくさくない人間関係を築く魔法

114

人間同士、何があってもわかりあうことはできないと知る 117 / 「嫌われてもいい」と思い始めたら人間関係はラクになる 117 / 「偽りの自分」で出会うと、望まない人がやってくる 117 / 「ひとりでも幸せ」に勝るものはない 117 / 自分だけの王国を築いて「勘違いブス」になれ 117 / コミュ障は改善しないけど、テキストコミュ強にはなれる 117 / 絶対に許せないことは許せないままでいい 117 / 好きな人には好きと言っている 117 / 笑顔でいること、働くこと、恋愛することは「普通」じゃない 117



第5章 「そもそも何なん？」な呪縛は解いてしまおう

160

世界が「思い込み」できていると知る 163 / すっぴんでもヒールを履かなくても死なない 163 / テキトーな選択がテキトーな人生をつくる 163 / はやく幸せになりたいなら、はやく自分の辞書を分厚くしよう 163 / 年齢が気になるのなら「永遠の17歳」で生きればいゝ / 生きていくのに多くのモノはいらない 163 / 決まったルーティンで生きなくていい 163 / 理想はうんと低く。自分と守れる約束をしよう 163 / 泣いてしまっても「弱い子」じゃない 163 / 人生笑って死んだ人が勝ち組 163 / 世の中の

「美しい」に自分を当て込まなくていい 163 / 「やりたいこと」がなくても生きていける 163 / 闇落ちしかけたとき、自分のなかに理由を探さない 163 / 「死にてえ」と思う日があってもいい 163 / 生きてるだけでえらい。何もしない自分を許してあげよう 163



おわりに 弱みは晒すと強みに変わる 228

「仕事」というのは「会社」という場所でするもの。

ずっとそう信じて生きてきたけれど。

自分の「当たり前」をぶち壊す新しい考え方に出会ったとき、

それがパチンと弾ける音がした。

何かが許されたような気がした。

そもそも「会社を辞める」という 選択肢がなかった1年目

はじめに4ページほど、わたしがバリバリ会社員をしていたころの話をさせてください。

社会人がはじまってからは、毎朝布団から手を伸ばして目覚ましのスヌーズを何度も止め、お母さんの「起きなさい」コール3回目ぐらいでやっと起きて、10分で支度をして、寝ぼけながら満員電車とバスを乗り継いで1時間半かけて出社していました。

出社したら、オフィスの掃除をして、みんなで輪になって「今日のやること」を報告して、仕事スタート。

大学を卒業して一番最初に入った会社は昭和から続く小さなメーカーで、わたしは営業として採用されました。「有休消化率100%」「年間休日120日以上」「残業ほぼなし





わたしも「遅刻するのをなんとかしたい」と心療内科に行ってみました。が、「これは性質なので治りません。2時間前に待ち合わせ場所に行きましょう」と言われたうえ、A D H Dを発揮してカウンセリングルームでハードディスクと椅子を倒して帰ってきた日から、考え方が変わりました。

ポンコツが治らないなら、わたしはこのポンコツを受け入れてあげよう、と。

そしてポンコツが治らないなら、ポンコツでも許される世界を作ればいいんだ、と。

ポンコツが ポンコツのまま生きる5つのコツ



では、ポンコツがポンコツのまま生きるにはどうすればいいのか。具体的に考えてみました。

1 自分が変わらないなら環境を変えればいいじゃない

自分を変えたいなら「人」「時間」「場所」を変えろ、と言います。

「人」の場合は、仮にネガティブな人と付き合っていたら、自分自身もちょっと卑屈になってくるけど、太陽のように明るいい人といったら、つられてポジティブになったりしてきますよね。

「時間」の場合は、これまで大半を趣味にだけ割っていたところを、一部勉強時間に充て

「幸せになるための仕事で不幸になる」のはバカらしくない？



社会人になって数か月が経ったある日曜日、久しぶりに大学時代の友人と遊んでいたときのこと。それまで何気ない話で笑い、お酒を飲んでいた彼女ですが、帰る時間になるにつれて、表情がどんどん曇り、駅のホームで過呼吸のような症状を起こしてしまいました。

「月曜日が近づくといつもこうなるんだ」

そう力なく笑う彼女に、「会社、辞めちゃいなよ」という言葉が喉元まで出かかったのですが、社会人1年目でまだ経験も浅かったわたしは、何も声をかけることができず、ただ彼女の背中をさすることしかできませんでした。



あれからしばらく「社会人」をするなかで、心を病んでしまった友人を何人も見てきました。気づいたら歩道橋の階段から飛び降りてしまった人、仕事が忙しすぎて腕に蕁麻疹が出てしまった人、事に振り回されて休職してしまった人。そして、わたし自身もそうでした。仕事で終電を逃してタクシーで帰りながら、突然ポロポロと涙が止まらなくなってしまうのです。ただ、わたしの場合はまだ理性がちゃんとあったので、「このままじゃマズい」と先延ばしにしていた部署異動を急ピッチで進めることにしました。

古着の街・高円寺を散歩してみると、オシャレな古着に身を包んだカップルとすれ違うことがあります。自分の「好き」に忠実だからこそ、自分の「好き」なタイプの人と出会えるのだと思っています。

わかりやすくファッションで例えてみました。これはすべてにおいてそう。「偽りの自分」を演じている限り、自分が本当に望む人はやってこないのです。

ポンコツなわたしのまわりには面倒見のいい人ややさしい人がたくさんいるのですが、「いい人に恵まれている」というよりは、「いい人を引き寄せている」と捉えています。それは多分、ポンコツな自分を隠さずにオープンにしてきたから。

1時間寝坊しても笑って許してくれたり、自分の前に立って道案内をしてくれたり、お昼にのっそりと起きたことを責めずに「いっぱい寝たね」と褒めたりしてくれる人ばかりがまわりにいるのは、「時間が守れない、地図も読めない、朝も起きれない」自分を偽らなかつたからだと思うのです。



自分の好みではないファッションに身を包んで、「その服素敵だね。君のセンスが好きだよ」なんて言われても嬉しくないですよね。全然しっかり者じゃないのに、自分をよく見せるために背伸びした結果、「しっかり者に甘えたい人」に好かれても困りますよね。

偽らず、着飾らず、無理しないこと。それが、自分とぴったり合う人間関係を築くために自分ができることだと感じています。

誰かが決めたのかもわからない「謎ルール」をなぜか守りがち。
ルールから外れたら罰則があるわけでもないのに。
それに気づいたとき、すべてがどうでもよくなる。
どうでもよくなると、なんか楽しくなってくる。

世界が「思い込み」でできていると知る



あるとき、わたしは恐ろしいことに気づきました。この世界がすべて「思い込み」でできているということです。

トリガーは、「村田沙耶香」と「大豆田とわ子」と「東京女子図鑑」でした。

村田沙耶香さんは、私が数年前からハマっている作家さんで、2016年に芥川龍之介賞を受賞した『コンビニ人間』は30言語以上に翻訳され、大ベストセラーとなりました。『コンビニ人間』で検索すると、関連ワードに「やばい」「サイコパス」と出てきます。主人公は無感情で、誰かと話すときも「顔の筋肉を動かして発声をする」ロボットのような人間で、「コンビニ」という核がないと生きていけないからです。