

はじめに

私は二十四歳で反抗期を迎えました。それは、多くの皆さんが思春期の頃に体験するような普通の反抗期とは少し異なるものでした。

「こんな風になっちゃったのは、お母さんのせいじゃん！」

深夜のリビングで涙ぐみながら母を睨みつけ、そう叫んだことを覚えています。

幼い頃からずっと「良い子の仮面」を着け続け、手のかからない子どもであった私が親に逆らった初めての夜でした。

しかし、この叫びは言葉足らずで、今思えばこれは、「自分のことなのに、自分のことがわからない」「自分をうまくコントロールして期待した未来に辿りつけない。これからどうなるのか不安だ」ということだったのだと思います。

自分の中にある漠然とした不安に耐え切れず、母親に八つ当たりしたわけです。だけど、八つ当たりされた母親は、意味がわからないといった感じではかーんとしていました。そりゃ、そうでしょう。そもそも、自分で自分のことがわからないのに、母親にだってわかるはずがありません。

本書のタイトルは「あなたのしくみ」です。

会社員を辞め、エネルギーコンサルタントという肩書きを勝手に作り、様々な活動をしてきて早四年。一つの集大成としてこの本を執筆しました。

暮らしては便利になり、経済的にも目まぐるしく発展してきた現代社会。しかし、そこに暮らす人々はなんだか窮屈そうにも見えます。経済的な豊かさや、社会の合理性と引き換えに、なにか大事なものをどこかに置き去りにしてきたような。巨大な空虚さを内包しているにもかかわらず、その違和感に蓋をして見ぬ振りをしているような。現代人は、頭ばかりが強く働きすぎていて、体感する力が停滞してしまっているように感じられます。

毎日を必死に生きているはずなのに何故か満たされない。将来が不安で仕方がない。

その原因は、「自分のしくみ」がわからないことにあると私は考えます。

ゲームをする時など、そのゲームがどういう世界観で、どういうシステムによって動いているのか確認しますよね。この現実世界も本当は同じで、そもそも私たち人間はどんなしくみで思考し、行動し、感情を出しているのか、わからないまま、私たちは漠然と生きています。

ただただ慢心して生き、ワクワクすることではなく、世間体を気にして無難に生きる道を選ぶ。そうやって生きていくうちに「やりたいこと」や「好きなこと」は押し入れの隅に追いやられ、輝きを失っていききます。そして、私のように、自分のことなのに、自分のことがわからない、そんな人間が大量生産されています。こんな私のような漠然とした不安を抱える人は、どうやって生きればいいのか

でしょうか。

本書には様々な「あなた」が出てきます。「あなた」が満たされない理由、あるいは周りをつながないと感じるしくみを、私なりの解説を交えながら紹介していきます。しくみを知り、理解することは、自分らしく生きるための道標となります。

本書の中に「あなた」がきつといるはず。「これは自分のことだ」と思いながら読まれても結構ですし、「これはあの人のことを言っているのだわ」と身近な誰かを思い浮かべながらお読みになるのも面白いかもしれません。

そしてこれは「あなたのしくみ」であると同時に、著者である「わたしのしくみ」でもあります。まだ三十年ほどの人生にすぎませんが、私なりに考え、感じてきた自分や周りとの「つながり」というものに向き合ってきた私の体験も、できる限り包み隠さず紹介しながら、お話をしていきます。

さあ、私と一緒に「本来のあなた」を探す旅に出かけましょう。