

# どうせなら、楽しく生きよう

渡辺由佳里著

## 目次

### Table of Contents

まえがき .....	3
1章 自己啓発書で不幸になる理由 .....	7

本書の無断複製・複写を禁じます。  
引用は、出典を明らかにしてくださるようお願い  
します。

**The most important thing is to enjoy your  
life - to be happy - it's all that matters**

**- Audrey Hepburn**

「最も重要なのは自分の人生を楽しむこと  
とです。そして、幸せでいること。

大切なのはそれだけです」

オードリー・ヘップバーン

**To David and Allison,  
who make me happy and help me enjoy  
my life.**

## まえがき

のんきに見えるせいなのか、私は人からよく「気楽な人生でいいですね」と言われます。「あなたは強いからいいけれど、弱い人もいますよ」とか、「恵まれているあなたには、わかりませんよ」と注意されることもあります。

楽しく生きていると思われるのは嬉しいけれど、私は決して強くないし、突出した才能や運に恵まれているわけでもありません。

子どもの頃にはふつうの子ができることができず、いじめられて、泣いてばかりいました。失敗、挫折、失恋の体験も人一倍多いのではないかと思います。

「生きているのをやめてしまいたい」と思ったこともあります。

ことに 30 代のなかばの数年間、夜中にひとりで車を運転して大木にぶつけてしまいたい衝動と毎日のように戦っていました。

私は、あれこれ試して小さな成功と挫折を繰り返しながら、10年かけて日常生活で幸せを感じられるようになりました。

その道程を振り返ると、「よく抜け出せたものだ」と感心します。ちょっと選択をまちがえたら、あのまま暗い世界にいたのかもしれないと想像すると、ぞっとします。

そこで私は、かつての自分のように悩んでいる人に「幸せを感じられるようになる方法」を教えることはできないものかと考えるようになりました。

まずは「成功者」とみなされている人から高校生まで、あらゆる人に会って話を聞くようになりました。それぞれが語ってくれた有意義に生きる心がけからインスピレーションを得ることはできたのですが、書きためたものが膨大な量になり、まとまらなくなってしまいました。

思い切って最初から書き直すことにしたのですが、その過程で、私は「幸せ」という言葉がもたらす幻想に気づいたのです。

取材をしているときには、「成功」と「幸せ」のキーワードにこだわりすぎて見落としていたのですが、私が心の暗闇から抜け出したのは、「成功」したからではありませんでした。

落ち込んでいたときと、「生きるのが楽しい」と感じる現在の私の状況は、ほとんど変わっていません。仕事の内容も収入もほぼ同じです。

では何が変わったのでしょうか？

最も変わったのは、私の内面でした。

幸せの幻想が消え、自分にとっての心地良い生き方がわかるようになり、人生のとらえ方や、自分の評価や、他人とのつきあい方が変わりました。

その結果、これまでと同じような日常生活に小さな幸せをたくさん感じるようになったのです。

本書では私たちが不幸にしている思い込みと、私自身が葛藤して得た人生を楽しむ考え方を正直にお話ししようと思います。

このなかには、読者のみなさんの状況には当てはまらないこともあるでしょうし、じっくりこないこともあるかと思います。

また、本書で語るのは「うつ病」の治療法ではありません。あくまでも、私個人の考え方にすぎないことを明記しておきます。

多くの方に読んでいただきたきたいので、廉価に抑えられる自費出版の電子書籍として出版することにしました。

手作りの未熟さをご容赦くださいますようお願いいたします。

\*登場する方々の肩書・役職名は、取材、あるいは文献から引用した当時のものです。

## 1章 自己啓発書で不幸になる理由

自己啓発書を読めば読むほど不幸になる人がいます。

自己啓発書の教えにしたがって真面目に努力しているのに、ちっとも幸せになれません。ですから、「もうこれ以上努力なんかできない」、「私はやはりダメな人間なのだ」と崩れ落ちてしまうのです。

そんな心理状態の人を励ますつもりなのか、「努力なんかしなくてもいい」と諭すたぐいの自己啓発書もあります。けれども、こちらのほうが前向きな自己啓発書よりタチが悪いと私は思っているのです。

落ち込んでいる人は、満足できない現状を改善したくて努力しています。彼らは、努力そのものが嫌いなのではなく、努力しているのに期待した結果が得られないのがつらいのです。

そんな人に「努力しなくていい」とアドバイスするのは「あなたには才能がないのだから、どんなに努力してもムダ。諦めな

さい」と突き放すようなもので、ちっとも  
親切なアドバイスではありません。



## おわりに

人生は、思ったようにいかないことだらけです。

「わかった」と思ったとたんわからなくなりますし、幸せを感じた直後に嫌なことが起きます。愛している人から突然別れを告げられたり、信頼していた人から裏切られたり、誠意を尽くしても誤解がとけなかったりします。

けれども、できれば人や運命を恨まずに、楽しく生きたいと思うのです。

そして、自分が楽しく生きることによって、周りの人も楽しく生きさせてあげたいと。

少なくとも、それは自分で選べることなのでから。

本書のように小さなプロジェクトのために、二度も取材に応じてくださった糸井重里さんと、「こういう本を書きたいと思っています」とお願いしたら「私にできることでしたら、ご協力します」と心よく引き

受けてくださったアポロ宇宙飛行士のアラン・ビーンさん、貴重な体験を語ってくださった佐々木順子さんには心から感謝しております。

つらい思い出を共有してくださったナカイサヤカさんと加藤小夜子さんには、私のほうが励まされました。ありがとうございます。

また、初期の原稿を読んで貴重なアドバイスをくださった安西洋之さん、伊藤大地さん、八代江津子さん、渡邊哲子さん、前田須美子さん、Yukari Peerless Davidsonさん、Tomoko Nakamura-Shirleyさん、取材でお世話になった篠田真貴子さんと「ほぼ日」の皆さんにも言い尽くせないほど感謝しております。

素敵な表紙をデザインしてくださった書道家の薛翔文さんと、原稿を丁寧に校正してくださった岸田麻矢さんのおかげで本として完成させることができました。

塚本晶子さん、上野美都さん、Junko Harrisさん、三浦真弓さん、落合典子さん、まり

かさん、@tatamie104 さん、白皓愷さん、  
ジャネット・ティアンポさん、ジル・スマ  
イロウさん、スコット＝マーティン・コソ  
フスキーさんなど多くの方からサポートと  
インスピレーションをいただきました。

そして、ツイッターやフェイスブックで  
毎日応援してくださるみなさまにも、この  
場を借りて感謝の気持ちを伝えたいと思  
います。忙しくてなかなか人と会う時間  
が取れない私にとって、みなさんは大切  
な心の友です。

読者が、本書を読んで「楽しく生きよう」  
と読んでくださったのなら、これ以上に嬉  
しいことはありません。

2014年4月

渡辺由佳里

---

<sup>i</sup> 勝間和代、香山リカ、『勝間さん、努力で幸せになれますか』（朝日新聞出版）など。