



多分そいつ、
今ごろパフェとか
食ってるよ。

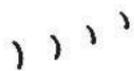
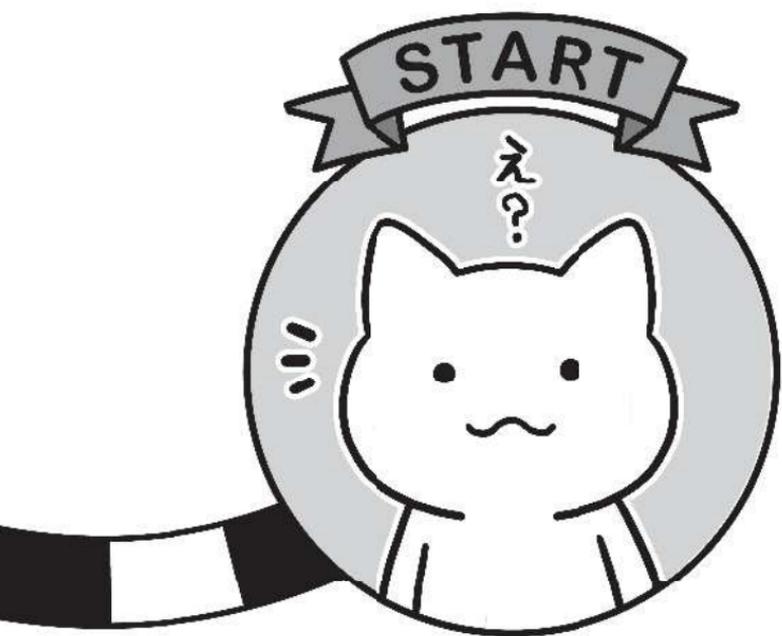
Jam

マンガ・文

精神科医
名越康文
監修

sanctuary books

人生って色々ある



理不尽なやつに
やられて1回休み

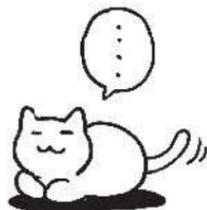
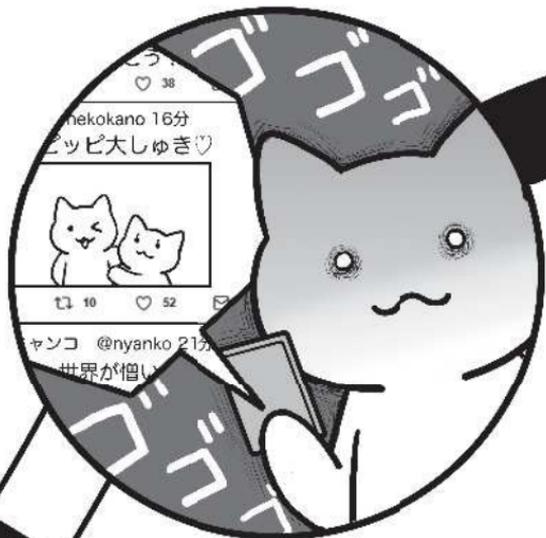
嫌な人もいるし



理不尽な人もいる



リア充に
心をやられて
1回休み



人の幸せが気になったり

周りの目が気になったり

自分を責めてしまったり…

悪口言われている
気がして凹む
3ターン1マス
しか進めない



いつも誰かのことを考えて

フォロー外から
失礼されて1回休み



ブラック企業に
入ってしまって
3もどる



SNSで嫌な上司に
友達申請されて
2回休み

嫌なコト言って
みずから凹んで
1もどる



頭の中がぐるぐるして...



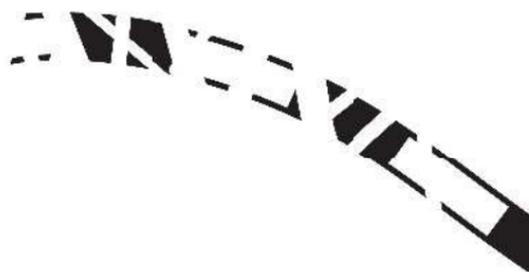
SNSでうっかり
ツライものを見て
1回休み

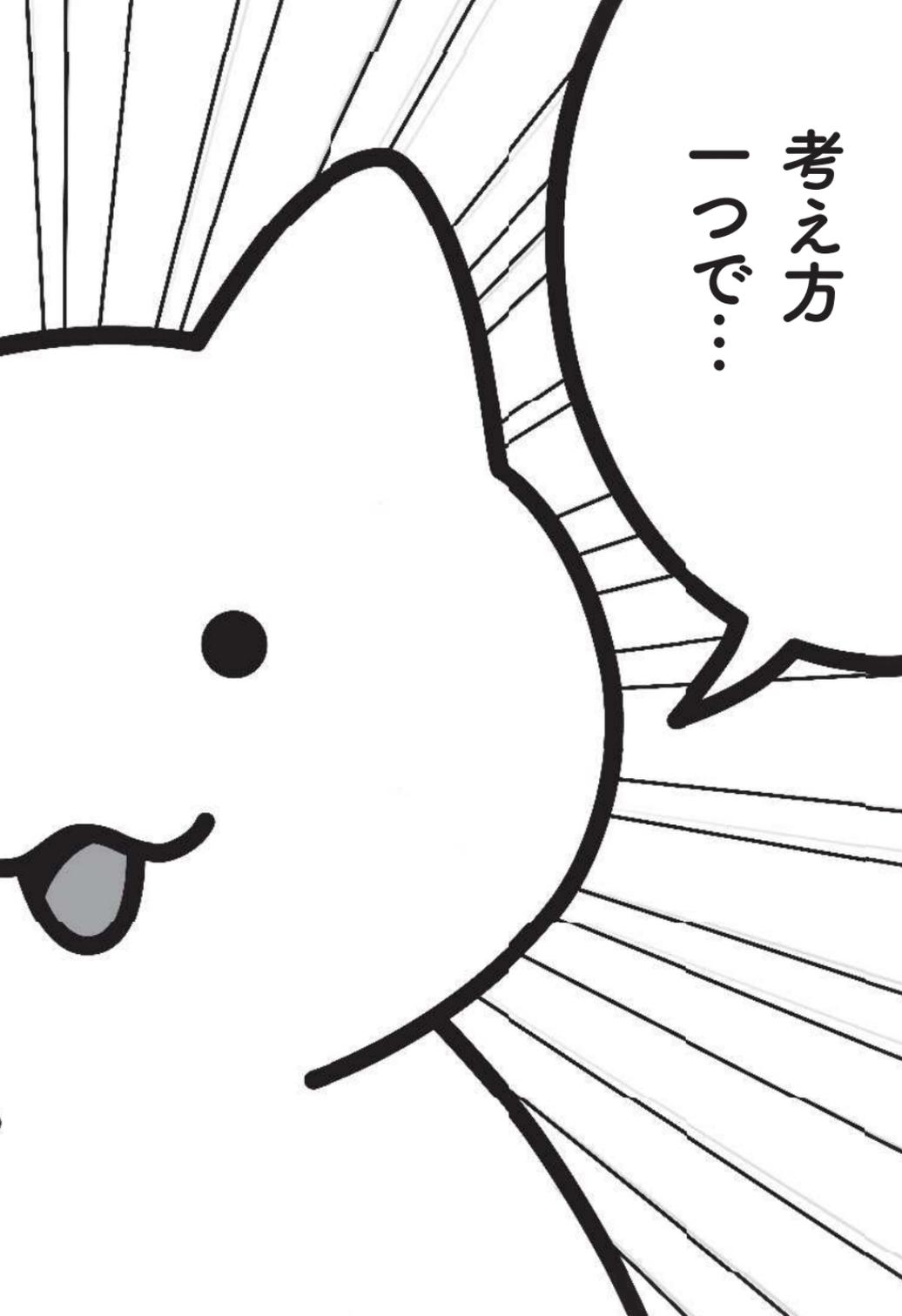


メ切落として
5もどる



でも…





考え方

一つで…

悩みを
消せるかも？



はじめに

「お芝居と同じように、人生にも上手な人と下手な人がいるのよ」

そんな名言があります。

私も人生を上手く賢く生きてこられたかというと、どちらかと言えば三文役者でした。

なぜこんなに生きるのが下手なのだろうって落ち込んだ数は計り知れません。でも、そういう人って沢山いると思います。

お仕事、友人関係、恋人や家族のこと…。

最近はSNSが普及したことで、今まではなかったような悩みも増えたんじゃないでしょうか？

プライバシーもどんどんなくなるし、昔は知っている人としか起こらなかつたらブルも、知らない人とも誰とでもつながれるようになって、今や相手は世界です（笑）。それ以外に対面での人間関係もあるんですから…。

この時代を生きている人の悩みって、昔の何十倍も多いんじゃないでしょうか？ そりゃあ気持ちだってボコボコ凹みます（笑）。

自己紹介が遅れましたが：はじめまして、Jamと申します。

フリーでゲームのグラフィックのお仕事の傍ら、マンガやイラストを描いております。

私ってすごく悩みが多い人間でした。

どうにかそのつらさから逃れたくて、心理学や哲学の本を読みあさったり、自力でなんとかしようと、色々な方法を試してはみたんですが、なかなかスツとできず…。

ある時、人間関係で嫌なことがあって悩んでいた私に友人が言ったのが、この本のタイトルにもなっている「多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ」でした。

思わず「パフェかよ！」ってツツコミを入れて笑っちゃったけど、その瞬間、色々なことが頭の中を駆け巡って、パアアア…って光が射すみたいにハツとして、

「相手はパフェを食べて楽しめるくらい気にしてないかも」

「こっただけ悩んでバカみたいだなあ」

「悩んだ分、相手も気にするわけじゃないんだ！」

ストーンと腑に落ちて納得して、悩むのをやめました(笑)。

専門的な本を読んでもピンとこなかったことも「これだ！」って思いました。

マンガを描き始めたきっかけは、初めは身近な仲間を読んで欲しかったからでした。周りにも心が疲れている人が多かったので、ツイッターに「私はこれで楽になったよ」って載せたら読んでくれるかなって。

それが身近な人だけでなく多くの方から反響を頂いて、びっくりしたのを覚えています。同じように悩んでいる人が沢山いると知り、書き続けるようになりました。

この本には、嫌な気持ちを引きずらないための考え方のコツが、全部で六十四個書かれています。私はなにかの専門家や偉い先生じゃないから、あまり頭のいいことや難しいことは言えませんが、だからこそ気楽に読んで欲しいです。

この本を読んでモヤモヤした気持ちが少しでも晴れて、自分を守るお役に立てれば嬉しいです。



CHAPTER

1

SNSのモヤモヤ

はじめに

- リアクションしなきゃいけないことが多すぎる 22
- 既読スルーされて落ち込む 24
- 自分の悪口を言われていると感じる 26
- 理由もわからずブロックされたり、フォロワーを外される 28
- 苦手な人からの友達申請が断れない 30
- 人という時もSNSが気になる 32
- SNSを見るのがやめられない 34
- 人の幸せや成功に嫉妬してしまう 36
- 人の自慢話にイライラする 40
- 「いいね」が沢山欲しい 42
- 知らない人から攻撃される 46



CHAPTER

2

人間関係のモヤモヤ

- 何を言ってもつかかってくる人がいる 48
- SNSに書かれていることが、全部自分のことに感じる 50
- ネガティブな言葉ばかり目につく 54
- 情報に乗り遅れたくない 56
- SNSでのキャラで人を判断してしまう 58
- 嫌な人や苦手な人がいる 62
- 人からの嫌な言葉に傷つく 64
- 理不尽な目にあって、忘れられない 66
- 嫌な人への怒りがおさまらない 68
- 嫌な人のことをずっと考えてしまう 72
- 離れたくても離れられない人がいる 76
- どうしても合わない人がいる 78

- ワガママな人に振り回される 80
- 無理な頼みごとをされて断れない 82
- どうしても許せない人がいる 84
- 嫌なことがあっても人に相談できない 86
- 人を偏見で決めつけてしまう 88
- 人からダメだしばかりされる 90
- 人から勝手にキャラを決めつけられる 92
- 誰にもわかつてもらえないと孤独を感じる 94
- 八方美人でみんなにいい顔をしてしまう 96
- 人からどう思われているか気になる 98
- どうしてもとけ込めない場所がある 100
- 人からつらい話や不幸話を聞かされる 102
- 人の悪口ばかり言ってしまう 104
- 人の為に自分のことを後回しにしてしまう 106
- 人への思いやりをつい忘れてしまう 108



CHAPTER

3

職場のモヤモヤ

- 人が自分の思い通りに動いてくれない 110
- 人の為に頑張っても感謝されない 112
- 大切な人と離れ離れになってしまう 114
- 大切な人を失うことが怖い 116
- 自分の意見をうまく伝えられない 120
- 人と比べて仕事ができない自分に落ち込む 122
- 会社の人間関係がしんどい 124
- ブラック企業だとわかっていても辞められない 126
- 理不尽な業務や不当な扱いをガマンしている 130
- 仕事でストレスでも耐えて頑張ってしまう 132
- 身体や心に不調を感じる 134
- このまま今の仕事を続けていいのか悩む 136



CHAPTER

4

自分のモヤモヤ

- 自分に自信が持てない 140
- 自分にダメだしばかりしてしまう 142
- 人から褒められても、素直に受け取れない 144
- 自分で自分のことを決めつけてしまう 146
- 自分の居場所や価値がわからない 148
- すぐに気持ちが落ち込んでしまう 150
- 何かしていないと不安になる 152
- 小さなことで悩んでしまう 154
- 突然、不安な気持ちに襲われる 156
- 自分が進むべき道に迷っている 158
- 好きなことや本当にやりたいことを後回しにしている 160
- やりたいことがあるけど、やる時間がない 164

過去を引きずったり、先の見えない未来が不安
.....
166

つらいことばかりだと感じる
.....
168

解説
.....
170

あとがき
.....
174

CHAPTER

1

SNSのモヤモヤ



1

リアクションしなきゃいけないことが多すぎる



SNSのコメントへのお返事やフォロー返しなど、全てに対応しなきゃいけないと思うと気持ちが悪くなってしまいませんか？ 何かを返してくれる人って、自分をかまってくれる人だからますますお返しを求めの人が集まってきてしまう。

私はお返して本当に返したい時だけで良い気がします。

SNSでのメッセージは、送った時点で相手は目的を果たしています。フォローだって相手が見たいからするだけです。みんな自分の都合でやっています。

だから本来、お返しも自分の都合で良いと思います。

お返して日本ならではの文化ですが、「絶対返さなきゃいけない文化」ではありません。ホワイトデーのお返しをするのも、他の国ではあまりないそうです。

義理人情に厚く、頂いたら返すという文化、私は好きです。

だからこそ義務ではなく、優しさや心の余裕として、返せる時や返したい時だけお返しする。SNSでも、そうであればたら素敵かもしれません。



SNSにお返し文化はなくてもいい