

人生どん底レポート

こんにちは
しいなまでです。

このレポートでは、僕がマーケターになって

自信・仲間・お金・幸せな生活

を手に入れるまでにどんなことを
やってきたのか。

そこに至るまでのつらかった過去のお話を
していこうと思います。

現在、僕はマーケターとして
さまざまな業種のクライアントさんと仕事をしています。

マーケティングを用いて、
これまでにたくさんの会社の売上を上げてきました。

その結果、

自分の自信になったり、
信頼できる仲間ができたり、
もちろんお金を稼ぐこともできました。

こんな幸せなことはないと思っています。

ですが、昔の僕はどうしようもない人間でした。

極度の人見知りで、
ほぼしゃべれないから友達ができない。

勉強も運動もできるわけではないし、

体格も顔も良くないからモテない。

自分の意見も言えず、
家族にすら遠慮して本心を伝えられない。

本当に楽しいと思えること、
やりたいことがない。

何をするにしても自信がなく、
ネガティブに考える。

こんな人間になると、
もうどうしようもありません。

「自分がいなくても何も変わらない。
なんで生きてるんだろう。」

どんどん負の方向へ進む一方です。

僕は、そんな状態でした。

では、ここから僕の過去にさかのぼって
お話しさせていただきます。

人生どん底物語、はじまりです。

幼少期

僕は、地方のド田舎で生まれた。

両親は普通の会社員。

貧乏ではないが裕福でもない
ごくごく一般的な家庭。

ただ、他の家庭よりお金に関していえば、
かなり厳しかったと思う。

家では、母が父に怒鳴っているのをよく見ていた。

そんな高価なものではない。

お菓子やカップ麺といった安いものでもガミガミ言われていた。

父は反論することはなく、ただ母の言うことを聞き流していた。

僕はそれを近くで見ている、

お菓子やカップ麺などを買うことが悪いことなのかと理解するようになっていく。

家では母が一番権力を持っていたことは小さいながら理解していた。

こんな環境にいた僕のお金に対する価値は相当高かった。

おもちゃ屋さんで「これ欲しい」と言っても買ってはくれない。

僕の意見が通ることはない。

この時の僕は、母が怖いというよりも

「母に良い子だと思われたい」

という方が強かった。

暴力は一度も振られたことはないし、むしろ好きだった。

だから

「これを欲しがるのは悪い子だ」

「母の言うことが正しい」

そう思うようになっていった。

僕は自分を殺した。

思っていることを言ったところで
聞いてもらえないから。

いつからか、僕は

「これ欲しい」

「あれ食べたい」

「あそこに行きたい」

「それやりたい」

などという感情を表に出さなくなった。

例え、そんな感情があったとしても
自分の中だけに抑え込んだ。

どんどん内気な性格が形成されていった。

小学生

小学校では、僕は無口キャラだった。

自分の感情を表に出さず、
自分の思っていることも言えないのだ。

周りに話しかけられても
常にボソボソしゃべって聞こえないから、

だんだん話しかけられないようになっていった。

そんな奴といっても楽しくないし、当たり前だ。

自分ではちゃんと話そうと思っているんだけど、緊張してうまく話せない。

質問されると、なんて答えればいいのか考えている内に相手はどっか行ってしまう。

僕は即答なんてできなくて考える時間が欲しかったんだけど、

相手にとってはその時間が長すぎたんだと思う。

たとえ頭の中で回答があったとしても、その言葉が口から出ない。

僕の何かが言葉にするのを遮っていた。

自分の言うことはダメなことで、

「嫌われるんじゃないか」

という不安もあった。

この時は、なんで自分は周りのみんなのように話せないのかずっと悩んでいた。

もちろん、自分の内気な性格、家族にもわがママが言えないことも1つの原因としてあったと思う。

けど、一番の問題だったのが『場面緘黙症』という発達障害であったことだ。

場面緘黙症というのは、学校や塾などの特定の状況下に置かれると話をすることができない状態になってしまうというもの。

症状は人によって様々で、
ヒドい人だと全く話せずに体も動かなくなってしまう。

僕は全く話せなくなるというわけではなかったけど、
言葉が口から出ないことは何回もあって、

一日一言もしゃべれなかった日なんてめっちゃくちゃある。

ほんとはしゃべりたいのにしゃべれないって、
めっちゃつらい。

当時は、自分が場面緘黙症であることを知らなかった。

自分が発達障害だなんて考えもしなかった。

この事実がわかったのは、
症状がだいぶ改善できた後の23歳の時だった。

場面緘黙症の人でも家族にはなんでも話せる人が多いんだけど、

僕の場合は幼少期のこともあって
家族にも本音を言うことはできず、相談できなかった。

結局、なにも話せなくて
あとになって罪悪感に襲われる。

しゃべれない方が嫌われるとわかっているのに。

6年間を通して、

教室の隅っこにいて影の薄い、
いてもいなくてもわからないような存在だった。

何回か熱を出して学校を休んだこともあるけど、
僕がいなくてもクラスでは特に変わりはないと思う。

成績も運動も特にできるわけではなく、普通。

凡人のレベルですらなかった。

本当は友達たくさん欲しかったし、

たくさん騒いだり、

友達の家にもたくさん遊びに行きたかったけど、

当時は恥ずかしくてできなかった。

目立つことが嫌だったから。

視線が自分に集まるのがほんとに嫌だった。

授業での発表とか顔真っ赤になるくらい緊張してたし、

自分がしゃべって注目を集めるのが
逃げ出したくなるくらいとにかく嫌だった。

小さいながら、周りの目ばかり気にして、

「これ言ったら絶対に嫌われる」とか

「自分はどう思われてるんだろう」とか

常に考えていた。

家族にも自分の本心が言えなかったんだから
そりゃそうなる。

家族にでさえ、自分の気持ちを抑え混んで、
ほんとストレスばかりが溜まっていた。

学校は楽しくなかったから、
唯一の楽しみは家でゲームをやること。

ゲームはじいちゃんばあちゃんが買ってくれた。

ポケモンにハマリ、
休みの日も友達と遊ぶ予定もないから、ひたすらやっていた。

学校でもポケモンがはやっていて
みんなやっていた。

僕はポケモンのことを話したかったけど、
話しかける勇気がなかった。

僕も通信対戦もやりたかったし、
ポケモン交換もしたかった。

色違いポケモン捕まえたことを
自慢したかった。

僕には友達はいなかったけど、
いじめられてはいなかった。

質問されても何も答えることができず、
結果的に無視することになってしまい、

相手をイライラさせたこともたくさんあったけど。

途中からはもう諦められていた。

「あいつは話しかけても何も言わないから」

って、まず近づかれてないようになっていった。

僕はもう空気と同化していた。

ただ、暴力だけはされなかった。

痛いことはされなかっただけ、僕は良い方なのかもしれない。

僕のクラスでは他に、いじめられている子がいたのだ。

いじめっ子グループの5人は
その子をずっと標的にしていた。

だから僕は標的にされずにすんでいたんだと思う。

その子がいなかったら、確実にいじめられていたはず。

そのいじめられていた子は
僕と違って普通にしゃべれる子だった。

だけど、いじめられていた。

理由は、気持ち悪いから。

顔が気持ち悪い
動きが気持ち悪い
汗が気持ち悪い

そんな理由でいじめられていた。

子どものいじめに大した理由はない。

その子は、徐々にクラスメイトにも避けられるようになり、
孤立していた。

僕も孤立していたから、同じもの通し
僕にも話しかけてくれた。

けど、僕は他の人に話しているところを見られたくなくて、
無視した。

これは、話したくて声が出なかったのではなく、
僕の意志で話さなかった。

いつも話していないから、
周りからは普通のことだと思われていたと思うけど、

たとえ自由に話せたとしてもしゃべらなかつたと思う。

周りの目を気にして無視を続けた。

その子がいじめられているところを見ても、
助けに行けなかつた。

その子とは家が近くて、帰り道が一緒だったんだけど、

いじめっ子グループにビンタされたり、
ランドセルを持たされたり、
犬のフンを踏まされたり、

いろいろやられていた。

僕も助けられるなら助けたかったけど、

自分が同じようなことを考えると
怖くて何もできなかつた。

何もできない自分に腹が立った。

自分にイラついた。

イラついた。

声が出なくても、割って入ることはできたはずだ。

自分の頭では、
もし自分が助けに行ったらどうなるのかを
シミュレーションしていた。

そのシミュレーションでは、
僕はいじめを加えていたグループ全員に勝利し、
謝らせることができていた。

想像では。

実際は行動もしていない、
何の意味もない最低の人間だった。

ほんとうのクズ野郎だ。

帰り道はいつも後悔していた。

「今日もなにもできなかった」

「あの時ああしていれば、、」

後悔しても、
次の日にはまたなにもできずに終わる。

その繰り返し。

止めに行くような勇気はないし、

いつ標的が僕になってもおかしくなかったから、

常に怯えていた。

結局、卒業までいじめは続いた。

僕も一人も友達ができず、ずっと孤独だった。

幼少時代の後悔

今ではこんな過去をさらけ出しているが、

23歳までは「本当は友達欲しかったんだよ」とか誰にも言えなかった。

家族とも腹を割って話すことなんてなかった。

「誰かに相談することが迷惑になる」

「こんな自分を知られるのが恥ずかしい」

などと考えていたから。

それが、23歳でマーケティングを学んだ結果、

我慢せずに自分をさらけ出し、
人間関係も良くなる

という、最高の状態になれた。

僕は、本当に運が良かったと思う。

なんで周りとの関係が広く深くなったのかというと、

マーケティングってコミュニケーションだから。

つまり、マーケティングを学ぶことによって、
コミュニケーションスキルも上がる。

だから、あんなコミュ障の根暗人間でも、

講師として人に教えるようになったり、
多くの深い人脈が作れるようになった。

過去に戻れるってなったら、
絶対にマーケティングを学ぶと断言できる。

過去の僕になにか伝えられるのなら、
「マーケティングを学べ」と言いたい。

というか、まずしゃべれと言うかな。笑

自分の気持ちを言わないって
人生損しすぎてるからね。

そんな嫌われることなんて、そうそうないし。

だから、

今自分の本心を抑え込んでいる人、
やりたいことをやりたいと言えない人がいたら、

それ全部さらけだしちゃおうぜ。

それで文句を言ってくる人がいたら、

その人は自分とは合わない人だから
切ってもいいと思ってる。

同じ好きなことで生きてる人って、
たくさんいるんだよね。

僕もマーケティングを学んで、
同じ気持ちの人と何人も会うけど、

やっぱりそういう人たちと一緒にいるのって楽しいし、
長く深い関係にもなるんだよね。

だから、昔の僕みたいにならないでほしい。

楽しい世界があるんだよってことを知ってほしい。

好きなことに出会え、

好きなことでお金を稼いで、

楽しい仲間と出会い、

楽しく仕事ができたら

最高に人生楽しいから。

あと、僕と同じように場面緘黙症で話したくても話せない人がいたら、
まず周りを頼ってほしい。

両親でもおじいちゃんおばあちゃんでも兄妹でもいい。

なんでも話せる人がいるなら、その人にすべてさらけ出して、
助けてもらった方がいい。

僕は家族ですら、気軽に話すことができなかったから、
すべて自分で解決しようとしていた。

結果、自分が発達障害であることを知ることなく、
ずっと苦しんで苦しんで、

23歳になってしまった。

心からほんとうに楽しかったことなんてなかった。

経験したからわかるけど、
「しゃべらなくて良かった」なんてこと一つもない。

自分で解決しようと行動するのも大事だけど、
まずはSOSを求めることも大切だと思う。

一人でできることは限られているから。

今の状況が変わるためにも、
なんでも話せる、信頼できる人に頼ってみて。

話がそれてしまった。

過去の話に戻ろう。

中学生

中学に入った僕は、
小学校の時と同じように影の存在だった。

ほとんどの人が同じ中学に入るから、
環境としてはあまり変わらなかった。

変わったことといえば、
不良(っぼい人)がいたことかな。

僕のクラスにも不良がいたんだけど、
僕は標的の1人になってしまった。

これは、小学校の時にいじめを見て見ぬふりした罰なのかな。

当時は、ガリガリでしゃべらない、
もろ弱そうな貧弱人間だったから、

おもしろがって何度も絡まれた。

ズボン下ろされるとかはまだかわいい方だけど、

顔を叩かれたり蹴られたり、
柔道の技をかけられて投げ飛ばされたりもした。

中学生ってまだまだ子どもだから、
加減がわかってない。

どこまでやれば危険なのかを考えないから、
普通に危ない。

僕は突然、柔道の技で投げられていたけど、
マジで危ない。

急にやられるから受け身なんて取れないし、

後ろ向きで投げられたときなんて
「死んだ」と思うくらい怖い。

めっちゃ痛かったし、あざもできた。

その時の僕は、

何も言わずにただ笑って見過ごしてただけ
だった。

心の中では、むかついてたし、
ぶっ飛ばしたいとも思ってたけど、

そんなこと言う勇氣は一ミリもなかった。

あとは、

バックをぶん投げられたり、

筆箱をキャッチボールされたり、

ペンを盗まれたりもした。

僕は、柔道技とかで自分が傷つくよりも、

母や家族に買ってもらったものを
壊されたりする方がつらかった。

お金に厳しかった母が買ってくれたものは、
ほんとに嬉しくて、大切に使っていた。

それを、雑に使ったり、わざと壊したりされたときは、
めちゃくちゃムカついた。

ただ、そんな状態でもなにも言えなかった。

そんな自分に情けなく、悔しかった。

ただ見ているだけの自分に。

誰もいないところでひとり泣いた。

誰かに見られるのが嫌で、人前では我慢してたけど、

今思えば涙目だったから、
泣きそうになっているのはバレてたと思う。

それがほぼ毎日続いて、本当につらかったんだけど、

学校に行かないと親に心配されたくないから、
休むことはしなかった。

いやー、今思い出してもつらい。

ここでも、唯一の楽しみは家でゲームすることだった。

正直、学校では何も楽しい思い出とかなかった。

仲の良い親友とかがいれば、
少しは変わったのかななんて。

あと、僕は衝撃的な事実を知ることになった。

それは、周りの人がみんな
お小遣いをもらっていたことだ。

「月のお小遣いいくら？」と話し合っているのを聞いて、
衝撃だったのを覚えている。

みんなよくゲームセンターに遊びに行ったり、

当時はやっていた遊戯王カードを買いに行ったり
してみたいたいんだけど、

僕にはそんなことにお金を使う余裕はなかった。

「みんななんでそんなにお金持ってるんだろう」

とか思っていたけど、

みんな月に一回お小遣いをもらっていたのだ。

僕は月のお小遣いはなかった。

小学校、中学校、高校までなくて、
大学になって初めてもらった。

それまでは、

誕生日プレゼント、クリスマスプレゼント、
お年玉の時くらいしかもらっていなかった。

それが普通だと思っていた。

だから、お金を使うことはほぼなかったし、
コンビニにもほぼ行かなかった。

お金は貴重なものだし、
使うのはもったいないから貯金をしていた。

僕は「月のお小遣い欲しい」とは言わなかったけど、
正直欲しかった。

けど、それは悪いことだと思っていたから言わなかった。

「別に、お金には困ってないし」

とか自分に言い訳をつけて。

たまに、じいちゃんとばあちゃんは
お菓子とかゲームとか漫画とかを買ってくれた。

買ってくれるのはうれしかったんだけど、

「こんな高いもの買っていいのか？」

という罪悪感もあった。

それくらいお金に対する価値が高かった。

中学時代の後悔

やっぱり、たくさんの情報に触れることって
めちゃくちゃ重要だと思った。

僕は常に一人だったから、
ちゃんと話すのは家族くらいだった。

だから、自分の家の世界しか知らなかった。

それが普通だし、みんな同じだろうと思っていた。

しかし、実際は違って、
自分が知らないことだらけだ。

自分だけの世界に浸っていると損しかない。

お金の価値もそうだし、
マーケティングのことも前までは全く知らなかった。

けど、今はいろいろな情報に触れ、
たくさんの知識を得ている。

知らないことが多いのって、めちゃくちゃ怖いと思う。

もし僕がマーケティングのことを知らなかったらと思うと、
ゾッとする。

もしかすると、今僕は生きていなかったかもしれない。

とにかく、外の世界に踏み入れるのは怖いけど、

「入ってみたらめっちゃくちゃ楽しい」

みたいなのはたくさんある。

新たなもの・人に出会うことができ、
僕は本当によかった。

さて、続いて高校時代に入っていこう。

高校生

僕は進学校の高校に入ったので、
幸いなことに不良はいなかった。

さらに、中学まで一緒だった人たちはほぼいなかった。

つまり、クラスのみんなは僕のことを知らない。

「頑張れば高校デビューできるかも」

とか期待して、高校生活が始まったのだ。

けど、環境が変わっても性格が変わらないと結局同じ。

気づいたら、高校でもクラスの隅っこで影を潜め、
目立たないようにしていた。

優しい人とかもいて、話しかけてくれる人もいたが、

めっちゃくちゃ仲良くなるとかはない。。

成績も運動も平凡。

部活は必ず入らないといけなかったため、
僕はサッカー部に入った。

サッカーに興味はあったし、ワールドカップとか観てて、
「カッコいい、僕もこうになりたい」と思っていただけという
軽い気持ちだった。

しかし、すぐやめることになる。

部員は全員が中学の時からサッカーをやっていて、
レベルが違った。

中学の時にサッカーをやっていなかった僕は、
足手まといでしかなかった。

トラップやパスなどの基礎もできていないから、
僕と一緒にやると練習にならない。

体力もないから、走り込みでひとりだけ遅れる。

試合でもどういう動きをすればいいかわからないから、
みんなから怒られる。

結果、みんなから嫌われて、嫌みを言われて、
友達もできない。

チーム決めをするときに、チームのキャプテンが
順番に欲しい人を取っていくんだけど、

必ず僕は一番最後に残った。

そして、僕が入ることになったチームメンバーには
必ず嫌な顔をされた。

僕がまるで疫病神みたいに。

そう思うのも当然だと、自分でも思う。

あんな下手なやつ、誰も欲しくないだろう。

「あいつ、マジいらなくね？」

「辞めちゃえばいいのに」

「俺だったらやめるね、あんな下手だったら」

聞こえるように悪口を言われるのも嫌だったけど、

かげで言われているのを聞いた時がめちゃくちゃつらかった。

いい人だと思っていた人も、
かげではそう思ってたんだと知った時は、

「もうこの場所に味方はいないんだ」

と思った。

そして、部活を辞めた。

誰も引き止めようとしなかった。

わかってはいたけど、悲しかった。

部活は楽しいものだと思っていたけど、

僕にとっては自分の精神を削りに行くような、
地獄のような場所だった。

そんな場所に自分から進んでいくことはできなかった。

帰宅部になり、
高校はただ授業を受けに行くだけの場所になった。

楽しかったことは、スマホゲームくらいかな。

僕は高校生になって、初めてスマホを持たせてもらった。

周りは中学の時から持っていて、
「うらやましいなあ」と思っていたから、うれしかった。

スマホを手に入れた僕は、スマホゲームにハマってしまう。

パズドラにハマリ、一時期ずっとやっていた。

それ以外にも、たくさんのゲームをやった。

だから、学校にいるときも家にいるときも
ずっとスマホを触っていた。

話す人がいない僕にとっては、
スマホしかやることがなかったのだ。

本当は友達と話したかったけど、
不安を紛らわすためにゲームをやっていた。

友達がいらないじゃなくて、

ゲームの方がおもしろいから友達と話さないと
思われた方がいいと思っていた。

こんなこと思ってるやつに、友達なんてできるわけがない。

今になって思うけど、スマホゲームってただの暇つぶしで、
将来に何の影響も与えない。

(それきっかけでゲーマーになるとか、
スマホアプリの開発に携わるとかはあるかもだけど)

僕は、高校3年間はマジで無駄な時間を過ごした。

3年間でドブに捨てたのだ。

大切な時間を。

高校からでもやれることはたくさんあったのだ。

SNSやブログを書いたりして、

情報発信するのもいいし、

マーケティングを学ぶこともできた。

高校生活は後悔しかない。

戻れるなら、

3年間マーケティングをきちんと勉強して、
ブログを書いて、SNSで情報発信しておきたい。

絶対に毎日楽しいだろうし、

知識やブログは自分の資産になるから
早く始めた方が断然いい。

僕の知り合いの高校生で、
すでにマーケティングを学び始め、

実際に案件をとってお金をもらっている人もいる。

そう考えると、
僕はマーケティングを学び始めたのが正直遅かった。

「早くからマーケティングを学び始めてうらやましいなあ」

と思うけど、ただ思っただけでもなにも変わらないから、
僕は日々学んでいる。

その子に負けないように僕は学び続け、
知識・スキルを上げている。

つらいことはあるけど、
それよりも楽しいから続けられている。

まだまだ頑張っていこう。

高校の話に戻そう。

高校の思い出なんて、ほぼない。

けど、あえていえば大学受験かな。

受験をする時期になり、勉強を頑張った。

ただ、行きたい大学とかはぶっちゃけなくて、

ただ親に負担をかけたくないという理由だけで
国立の大学を目指した。

それなりに頑張っただけから、
模試では第一志望の大学がBとかだった。
(Aは一度もない)

今思えば、もっと頑張れただろって思うけど。

そしてセンター当日、まー繊細であがり症の僕は、

会場の緊張感と人生を賭けた一発勝負に
完全にのまれてしまって、撃沈した。

結果、第一志望の大学はほぼ合格は無理だった。

当時担任だった先生から「他の国立大学を受けろ」と言われ、
それに従うことにした。

もうその時は、
「国立大学であればどこでもいい」と思っていた。

私立に行くのも浪人するのも、
「親に迷惑はかけられない」と思って、選択肢になかった。

だから、当時はプレッシャーが半端なかった。

親の意見も聞かず、ただ自分で課したことなのに。

で、最底辺とも言える某国立大学の2次試験を受けた。

試験本番、全然問題が頭に入ってこなかった。

これで全て決まると思い、
緊張しまくって、集中ができなかった。

手応えは全くなかった。

僕は帰って、家族にも「落ちた、ごめん」とだけ伝え、
部屋にこもった。

それからの毎日は、なにもかもが無だった。

何を食べてもおいしくない、
勉強すべきなのにやる気もない。

魂が抜かれたような感じだった。

そして結果発表の日。

大学のサイトに合格番号が掲載されるのだが、
僕は期待していなかった。

してみると、当然僕の番号はなかった。

「人生終わった」と思い、絶望でなにも言えなかった。

泣けもしなかった。

しかし、母親からの連絡で受かっていたことを知った。

最初は「はっ？」と思ったが、
よく話を聞いてみると、

僕が見ていた学科と違うところに
僕の番号があったのだという。

実は、学科の希望を第一と第二希望まで
書くことになっていた。

僕は第一希望の学科しか見ていなかったけど、
第二希望の学科に受かっていたのだ。

絶望から一気に安堵が押し寄せた。

うれしいというよりは、
安心のほうが大きかったと思う。

とにかく、
家族に迷惑をかけずにすんだことに安心した。

本当に危なかったけど、
すべり込みでギリギリ合格。

これが、高校生活の中で一番の思い出に残るものとなった。

大学生

最底辺の某国立大学に入った僕だが、
もちろん性格とか人間関係は特に変わらない。

むしろ、もっとダメな方向へ進んでいき、
よりダメ人間が形成されていく。

大学に入る前は、

毎日遊んでいる楽しそうなイメージがあり、
大学生活が楽しみだった。

だが、全くそんなことはなかった。

当たり前だけど、大学自体が楽しい環境であったとしても、人によってはつまらない場所にもなる。

僕の場合、今までと同じように、

親友と呼べるような人は作れず、
サークルに入る勇気さえもなかったため、

大学は授業の時だけ行く場所となっていた。

ただうれしい成長もあった。

ほんのちょっとだけど、話せるようになっていた。

授業では必要事項だけは発表できた。

途中、めちゃくちゃ止まるし、声めちゃくちゃ小さいし、
ボロボロだったけど、声は出た。

あと、友達はできないけど、
授業のときに何回か話すこともできた。

ただ、休日に一緒に遊びに行ったりはしない。

授業の前に話すくらいで、授業中はほぼ寝てた。

意味がわからないことばかりを
教授はしゃべっていた。

ちゃんと授業を受けてた人なんて
いなかったんじゃないかな。

大学に行った人はわかると思うけど、
大学の授業のほとんどが無駄。
(学部・学科にもよるが)

大学で習ったことで今覚えていることなんて、

何ひとつない。

授業がない日は、ずっと家に引きこもって、

スマホゲームをやっているか、
YouTube見ているか、
録画したテレビ番組を見ているか。

それが楽しかったかと言われると、
なんとも言えない。

ゲームやったり動画見たりして楽しいと思っはいたが、

やることがなかったから
仕方なく暇つぶしにやっていただけ。

ほぼ動かず、ベッドの上で1日を過ごす。

ただひたすら寝ているだけの無駄な1日を
過ごしてしまった日なんて、腐るほどある。

一人暮らしをしていたから、怒られることもない。

友達からの遊びの誘いもない。

完全にニート状態。

最悪だよ、こんな奴。

「なんか楽しいことないかなあ」

とかよく思ってたけど、

自分で動こうとしないから、何も変わるわけない。

「本気でそう思ってるなら動け」って、
当時の僕に言ってやりたい。

ただただ時間だけが過ぎていくだけの、
何もない毎日を過ごしていた。

ちなみに、バイトもやっていたけど、

週に2回3時間くらいしかやってなかったので、
やってないのと一緒に。

ファーストフードのアルバイトで、
コミュニケーションが下手だから主にキッチンを担当。

最初はわからないことばかりだから
先輩に教えてもらわないといけないんだけど、

声をかけられず自分勝手にやって何度も怒られた。

コミュニケーションが苦手な僕にとっては、
本当にきつかった。

でも、

「他のバイトの面接を受けても受からないだろうし」と思ったり、

「やめます」ということという勇気がなかったから、

仕方なく続けた。

何度やめたいと思ったことか。

意味不明な理由でクレームしてくるお客さんもいたりして、
ストレス溜まりまくりだった。

「時間ないから早くしろよ」

「この商品この前買った時より小さいから、
もう一つおまけでつけろよ」

「髪の毛ついてたから、これ交換してくんない」

理不尽なクレームにいつも精神をやられていた。

バイトも嫌になって、
徐々にシフトを入れる日も少なくなっていった。

そんな最低最悪のゲーテラ生活を3年間過ごした。

それから就職活動を始めるわけだが、
これもちゃんとやらなかった。

就活に関しては、

「あー、ちゃんとやっておけば」

と、今でもめちやくちゃ後悔している。

自己分析とか企業研究とかほぼやらないで、

適当に見つけた会社のインターンに行って、

その流れで面接を受けて、

こんな僕でも受かってしまったから、そこにした。

あと、僕を担当してくれた採用担当の方が
めちやくちゃ良い人だったというのも理由の1つだ。

だけど、今思うと、

僕によくしてくれたのは

自分の成績を上げるため、

出世のため、

給料アップのため、

当たり前のことだ。

そんなこと、当時は一ミリも考えていなかった。

あとは、おそらくその会社は人が足りてなかったのも、
僕みたいなコミュ障の根暗人間でも採用したんだと思う。

派遣の会社だったから、人が足りないのだ。

僕は工学部に入っていたので、
将来はエンジニアだろうと勝手に思い込んでいた。

だから、エンジニアしか選択肢になくて、
後々大変な思いをすることになる。

ちゃんと調べてなくて、後から後悔することになる。

この時は、マーケティングやろうなんて全く考えてなかったし、
知りもしなかった。

今就活をしている、もしくはしようとしている人がいたら、
業種は絞らずにいろいろな業界を見てみてほしい。

おもしろいと思える業界が必ずあるはずだから。

「僕は〇〇部だから、〇〇になる」といった考えは
捨てた方がいい。

大学の勉強は無駄になるかもしれないけど、

これからの人生、楽しく仕事したいのなら、
その考えから離れた方がいい。

大学の4年間よりも、
これからの40年、50年をとった方がいいに決まってる。

そんなこんなで、4年で無事卒業。

テストに関しては、

前日に学科のグループラインで出回っていた過去問をやり、
単位はぎり取れていた。

あれがなかったら、確実に留年していたから、
ほんとによかった。

大学時代の後悔

なにもやってない時って、

「今の状況が一番最高」

だと思い込んで、変えようとしない。

本当はこんな生活ダメだと思っているんだけど、

ダメなことをしている自分を否定したくないから、
最高だと思い込んでいる。

素直に生きないと、絶対に後悔する。

行動しないと、なにも変わらない。

友達を遊びに誘うのもいいし、

新しいバイトを始めるのもいいし、

サークルに入るのもいいし、

違う分野の勉強を試してみるのもいい。

「何でもいから新しいことに挑戦しろよ」って思う。

慣れって怖い。

慣れてしまうと、変えることが怖くなってしまふ。

だから、なにもできずにそのままの状態が続くだけ。

まず、なにかしら行動すれば、

新しい好きなことに会えるかもしれない。

好きなことじゃないかもだけど、
行動せずになにも変わらないより**1000000**倍マシだ。

あー、あの時挑戦していれば、
マーケティングに出会えていたかもしれないのに。

あんなブラック企業で働くことなんてなかったのに。

死のうとまで考えることなんてなかったのに。

大学の4年間も無駄にしてしまったのだ。

学費を払ってくれた家族には本当に申し訳ない。

ごめんなさい。

社会人

就職先が東京ということで、
上京して一人暮らしを始めることになった。

大学がつまらなかったのも、
仕事に関してはちょっと楽しみではあった。

「大学に行っていた時はお金はもらえなかったけど、
仕事は行けばお金をもらえる。最高じゃん」

とか思ってたなあ。

まず、研修を2ヶ月やった。

大学の授業とほぼ同じだった。

講義を受けて、課題をこなす。

「もろ大学じゃん」

「仕事なら大学の授業と違って楽しいのかな」

なんて思っていたけど、やることは変わらない。

当たり前だ。

講義の内容もめっちゃ難しいし、
課題も全くわからない。

ま一つまらない。

仕事への期待は完全になくなり、やる気は消滅。

「お金をもらえるだけ、大学よりマシか」

とか思ったりして、毎日やり過ごした。

あと辛かったのは、朝。

大学では、昼まで寝てることなんてしょっちゅうあったから、
毎朝7時に起きるのが本当に苦痛だった。

目覚ましを何個も設置して、
二度寝、三度寝を繰り返して、ようやく起きる。

そんな最悪の目覚めを毎日、繰り返すわけだ。

元のテンションも低いのに、

さらに朝からテンション爆下がり、
一日中ローローテンション。

通勤はいつも体が重かった。

入社して2ヶ月が過ぎた時、突然派遣先が決まった。

「えっ？」

自分で決められなかった。

入社前とかに説明していたらしいけど、
僕がちゃんと聞いてなかったんだと思う。

で、勝手に決められた派遣先が、関西。

せっかく東京に来たばかりなのに、2ヶ月で引越し。

もう本当にいやだったなあ。

でも逆らうことはできず、
「やだなー」と思いながら関西に行った。

派遣先は、某自動車メーカーの下請け会社なんだけど、
仕事内容が本当につらいものだった。

クリエイティブな仕事なんてものではなく、
ただの単純作業の繰り返し。

僕は、ただ言われたことを言われた通りにやる
ロボット同然。

「これ誰でもできるだろ」

「機械にやらせろよ」

とか思ってたけど、口に出すことはできなかった。

「派遣だからしょうがない」と自分に言い聞かせ、

精神を保っていた。

経験している人はわかると思うけど、
毎日同じことをやっていると、気が狂いそうになるんだよね。

僕は、スイッチのONとOFFをひたすら繰り返して、
流れている音がおかしくなったら止めるという、

意味不明な仕事もやっていた。

その変な音というのが、何万回に1回あるかないかの確率らしくて、
1日中やっても変化ない時もある。

めちゃくちゃ眠くなるけど、油断してると音を聞き逃して、
また何万回をやり直しとかになるので、寝れない。

上司にも怒られるし。

聞いていた音というのが、

マイクがハウリングしている時に鳴るような
「キーン」という音なんだけど、その音がずっと流れている。

あまり経験したことないと思うけど、
同じ音を1日中とか数日間ずっと聴き続けていると、

音を聞いていない時も音が鳴っているような、
幻聴のような状態になる。

これが精神的にも身体的にも辛くて、
もう自分が壊れそうになっていた。

しかも、残業もあって、
終電まで残っていることもよくあった。

上司とか正社員の方は早く帰っていたから、
「何なんだよ、こいつら」とかイラついてたなあ。

あと、重要な仕事は正社員がやるから、
なにも仕事が回ってこないこともあった。

だから、パソコンの前で座っているだけの日もあった。

周りに社員がいるから、
パソコンで動画見たり、ゲームしたりもできない。

なにもやってない時って、めちゃくちゃつらい。

時間が経つのが本当に遅い。

何回時計を見ても、全く進んでいないんだよね。

8時間とか座ってるだけだから、
座っているのがキツくなる。

寝そうにもなるんだけど、
正面や隣に上司がいたから、寝れなかった。

睡魔とずっと戦ってた。

派遣なんて吹けば飛ぶようなものだから、
一瞬寝てしまった時は、本当に怖かった。

あれはほんと拷問だよ。

もちろん、職場の人間関係も良くない。

僕が自意識過剰なだけかもしれないが、

「派遣は差別されているから、仲良くしてくれない」

など思っていて、
必要事項以外は話すことはほぼなかった。

だから、仲の良い同期や上司もできず、

職場はまさに拷問。

唯一の楽しみが、食堂で昼食を食べることだった。

カレーが300円くらいで食べれて、
あれはおいしかったなあ。

ちょっと高くなるけど、唐揚げも好きだった。

あと、僕は周りからの目をすごく気にするタイプだったから、
派遣であることがバレるのが嫌だった。

派遣と正社員でつける名札の色が違っていただけで、

それを見られたくなくて、食事中も外歩いている時も、
常に他の人から見えないように気にしていた。

職場以外でも、関西ということもあって、
知り合いが1人もいない。

相談できる相手もいなく、
全て自分の中だけに閉じ込めていた。

まー相手がいたとしても、言えなかったと思うけど。

家族にさえ言えないからね。

平日は帰りが遅いから、自由時間が少なかったし、
外に出ることはほぼなく、ベッドの上で1日過ごしていた。

ゲームかYouTubeかテレビか。

モンハンとかやってたなあ。

趣味とかやりたいこととかなかったから、
やることがそれくらいしかなかった。

ただ時間を潰すためにゲームとかやっているだけなので、

めちゃくちゃおもしろいというわけではなかった。

で、また月曜日が来て、地獄がはじまるわけだ。

月曜の朝が一番つらかったけど、
僕の場合は日曜の朝からつらかった。

「次の日は仕事だ」と考えてしまうから、
そればかりが頭にあって、何も楽しめなくなっていた。

唯一ゆっくりできたのは、土曜だけ。

でも、土日出勤もたまにあったので、
本当にゆっくり休める日なんてほぼなかった。

楽しいことなんて全くなくて、
身体と精神がただ削られていくだけ。

こんなつまらなくて、つらくて、憂鬱で、
本当に死にたくなるような毎日を送っていた。

最後のメッセージ

ここまでが、人生どん底だった僕の過去のお話。

そこから僕は、マーケティングと運命的な出会いを果たし、
人生が一変することになります。

今回の人生どん底レポートでは、

僕がどれだけひどい人生だったか
どうしようもなく最低最悪な日々を送っていたのか

を話していきました。

最後に、大事なことを言わせてください。

僕は今、
「つらかった過去を消し去りたい」とは思っていません。

「あんな過去を経験してよかった」と言うのは難しいですが、

あのつらい過去があったからこそ、

今の生活を手に入れることができたんだと
思うことができます。

あの過去があったからこそ、

僕の人生を変えてくれた尊敬するマーケターに
会うことができたんだと。

十分すぎるくらい運が良かったと思います。

自分の知っている範囲だけで生きてると、
自分の殻から抜け出すことは一生できません。

自分の知らない世界を教えてくれたマーケターと
会うことができたから、

今の僕があるんです。

なにも行動しなかったら、そんな出会いはそもそもないですし、

あったとしても「自分の人生を変えたい」という
素直な気持ちがなければ、変えることはできなかったでしょう。

それを僕は、なんとか変えることができたんです。

十分すぎるくらい運がいいですよ。

やりたくもない、やりがいのない、つらいだけの仕事を
頑張り返けるのも、悪いとは思いません。

他のことで心満たされていたり、
たくさんの人から愛情を受けたりしていれば、

成功するまで頑張り返けられるかもしれません。

ですが、昔の僕のように、誰からの友情も感じず、
なにをしても満たされず、やりたくないことを強要されるのは、

あまりにも酷です。

誰だって、楽しい毎を送りたい。

そう思うのは、当然のことだと思います。

努力し続けることに意味があるといっている人もいますが、
僕は「本当なのか？」と疑問に思っています。

ただつらいだけのことを努力したって、
成功する前に自分が壊れてしまったら終わりです。

いくら努力しても、なにに対して努力しているのかが、
その後の人生を楽しめるのかどうかの分かれ目になります。

最初の一步さえ踏み出せば、
そこからどんどん人生が好転し始めます。

今がつらいのであれば、
少しずつでも行動していけばいいと僕は思っています。

そのたった1つの行動が、
後の大きな変化を生むことになるんです。

僕が小学生の時なんて、
同級生に話しかけることさえできませんでした。

自分に自信がなく、
話しかけて嫌われたくないと思っていたんです。

だとしたら、一歩踏み出して、
一人に挨拶するだけでも大きな進歩になります。

そんな風に考えることができれば、
心が救われる人は多いと思います。

最初の一歩を踏まずして、
人生を変えることはできないんです。

最悪なのは、なにもできなくなることです。

僕は行動できない理由として、

「行動するより、今の方がいいに決まってる」

と思い込んでいました。

しかし、それは大きな間違いで、

行動した後のことはいくら考えてもわからないんです。

悪い方に行くかもしれませんが、

なにもせずに停滞していた時よりは
確実に進歩しているんです。

僕は、「なんで自分だけこんなひどい人生なんだ」と
思っていました。

ですが、そんなこと恨んでいても仕方がないんです。

当然、世の中には格差があります。

しかし、資本主義社会では当たり前のことです。

それを認めなければならないんです。

その上で、自分の運を良くするには
なにをすればいいのかを考えなければなりません。

運が悪くだけで自分の人生を終わらせるのは、
あまりにもったいないです。

僕も23年間、自分の人生を恨んできました。

ですが、それになんの意味があるのでしょうか？

運が悪いなら、

運が悪いことさえネタにできるようにならなければ、
本当に運が悪いままで終わってしまうのではないのでしょうか？

それが一番悔しいことだし、悲しいことです。

もし、僕がなに不自由なく、幸せな環境で育っていたら、

今のように自分を客観的に見て、人生を目一杯楽しもうと
思うことはなかったと思います。

誰だって否定はされたくないはずです。

肯定だけされ続ける人生だったら、
そんないいことはないでしょう。

ですが、どこの誰かもわからない人に否定されて、
心病んでしまうくらいなら、

自分で自分の現状を否定して、
今より良い生活を目指す方が、

僕は全然いいと思います。

自分を否定するのではなく、

誰かに否定される前に
自分の現状を否定するのです。

素直に生きることは、とても難しいことです。

自分の弱さを認めなければならないし、

何でもかんでも言い訳して生きてきた人生を
終わらせる覚悟を決めなければなりません。

ですが、少しずつでも人生を良い方向に持っていけば、
こんな良いことはないです。

僕もまだまだ言い訳してしまうこともあります。

しかし、23歳でこの考え方になれたのは、
幸運と言えるのではないのでしょうか。

言い訳を重ねて行って、

素直になれずにやりたくもない仕事を続けていたら、
ろくな人生を歩めなかったと思います。

素直に、今の現状を変えたいと認めて、
そのために行動に移す。

目的はなんでもいいです。

「お金を稼ぎたい」

「毎日楽しい生活を送りたい」

「好きな人とだけ関わりたい」

素直になればいいんです。

行動すればいいんです。

そっちの方がよっぽど健全だと思います。

自分に嘘をついて、他人にも嘘をついて、
顔色を伺うだけでは、

本当の意味で良い人生は訪れません。

好きなことが見つければ、

仕事だけでなく、プライベートも充実するはずです。

改めて、僕に人生の選択肢を与えてくれたマーケターに
感謝したいと思います。

そして、ここまで読んでくれた読者の皆さんにも
感謝したいと思います。

こんなに長いレポートを読んでくれて、
本当にうれしいです。

僕は、本当の思いをこのレポートに書きましたが、

正直向き合いたくない気持ちもありました。

ですが、それは自分に自信がなくて素直になれない感情や、

やりたいことをやりたいと言えない感情、

そのほかにもさまざまな認めたくない感情と

素直に向き合うことができる良い機会になりました。

だからこそ、自分の感情をありのままに書いてみたのです。

このレポートを読んだ人が、
昔の僕のようなつまらない世界から抜け出すことができ、

そして素直になり、自分の感情に嘘をつかないで生きてくれることを
心から願うばかりです。

改めて、最後まで読んでいただき
ありがとうございました！

しいなま

しいなまのメルマガは、
下記リンクから登録できます。