



実を言いますと、春先から体調を崩して、仕事をお休みしていました。年末にグラブル風スタンプジェネレータをつくっていて、仕事と趣味の境目が曖昧になってしまっていたのが、最後のダメ押しになってしまいました。履歴をみると、イベントも無理して参加をしすぎたことが記録として残っています。配信回数も異常な量です。仕事も同人も、全力で頑張りがすぎたしまいました。反省しています。それでも、この休みの間に得たことがたくさんあります。

休職するにあたって、ただ休職するのではなく、リワークに通ってみたいかどうか？と提案されました。最初は、もう年末で更新が切れる、雇い止めされる、このタイミングで休職、もうおしまいだ。と絶望していました。氷河期世代なので、多重派遣、偽装請負、リストラ、雇い止め、すべて経験、ブラックの役満。だから、無期雇用転換期に、雇い止めにあうだろうと焦っていました。自分はいまの会社は無相応だ、自分には価値がないと思って生きてきました。ミス指摘されると、やっぱりダメなんだ、できない自分が全部悪いと考えていました。この歳まで手取り 15-17 万円で、残業代で稼ぐという無茶なスタイルに再び戻るの、もううんざり。けれども、結論から言うそうではありませんでした。まだいてほしい人材だから、リワークに通所して改善して戻ってほしいのだと。リワークセンターには、同じ悩みを持った人たちがたくさんいました。ホワイト企業でも苦しむ人は苦しむのだということを知りました。

リワークに通所しているうちに、見えてきたことがたくさんあります。過去を振り返ると、10 年以上前でも、応用情報技術者という難しい資格を取っていました。ひとりで任されたプロジェクトがうまくいって、お客さんから良質なフィードバックをもらったこともありました。パソコン教室や大学でも、教えたことがわかりやすかった、といううれしい意見もたくさんありました。悪い記憶ばかりに目がいて、できていた点をすべて忘れてしまっていました。

認知行動療法やアサーショントレーニングで身につけた知識もたくさんあります。会社や上司、取引先の言うことは絶対で、自分の意見は押し殺すものだと思っていました。しかし、普通はそうではない。アサーション、"主張する権利" が人にはあるということを知ったのです。たとえば夕方に この仕事、明日までお願い。と言われたとします。いままでの自分なら、言われるがままに残業して、疲労を溜めていました。だけど、アサーティブに考えるとそれはよくないことなのです。家族がいたらプライベートを優先する権利もあるし、いさぎよく断ることも権利です。もし断れなくても、明日は無理だけど、あさってなら対応できます、と譲歩する。あるいは、勇気を出して やっぱりできませんと言う。そういう概念が、自分には欠けていました。人生において、自分の序列は最低辺と思い、仕事がなによりも優先度が高かったのです。だから仕事が少しでも難航すると、メンタルに支障をきたし、人生そのものがダメに思えてくるのです。できないからダメだ。この呪いとらわれている人は、かなり多いと思っています。

傷ついたメンタルは、時間経過で勝手に治りはしないことも学びました。物理的な傷と同じで、消毒しなければ化膿するし、絆創膏でカバーしなければ、痛みは続くし、ダメージが広がることもあります。心の傷もそうなのです。傷ついた。時間が解決してくれるだろう。だからいまは我慢しよう。それは誤りです。自分の傷ついた原因を客観視して、適切なケアをしないと、傷は膿んで、同じことが繰り返されます。それは一朝一夕で身につくものではありません。本を読んだり、そういうセミナーに赴いたりする必要があります。それに 本を読んだとしても、もやもやした気持ちは書いて吐き出しましょう！ とはあるけれど、実際にただ書くだけで 相当しんどいです。しんどいだけで何も生まれません。書き出すにしても、外在化して客観視するための、適切な書き方がありました。自分ばかりが悪いということもないと知りました。相手も相応に悪いことがたくさんあります。自分の悪い考え方の癖を把握したり、そういう論理的な根拠を確認するために、書き出してケアしていくのです。もし他人がこの書き出した内容に悩んでいて、何か声をかけるならと客観的に考えると、ほとんどの問題は「考えすぎだよ！」でした。

創作世界のリユールくんの兄、ユーリックも自責の念が強く、ずっと自分が至らなかったからだと自身を責め続けています。創作開始時から闇に飲まれる運命を書いていましたが、それは自身に潜伏する危険な思考の投影だったのかもしれない。

[SUZURI](#) や [skeb](#) で音声データ、ドキュメントなどの受付を開始しました。あなたの悩んでいることを教えてください。おれやリユールくんがそれを客観的にみて、励ますことができるかもしれません。



Illustration: ざきむらさん

イベント限定品

・しばらく参加の予定はありません



BOOTH でグッズを購入する

- ・SD アクリルキーホルダー (封緘封筒入り)
- ・SD ステッカー・アクリルブロック・コースター
- ・既刊誌・アクスタ・等身大抱き枕カバーなど



SUZURI でグッズを購入する

- ・マグカップ・グラス・タンブラー
- ・バンダナ・タオル
- ・クリアソフトスマホケースなど



クリアファイル / ステッカー / ペーパー印刷

/ ポストカード / ポスター / 缶バッジ : 株式会社グラフィック

ホログラムトレーディングカード印刷 : 株式会社プレス・トーク

SD アクリルキーホルダー作成 : アクリルグッズの達人

アクリルブロック印刷 : きょうゆう印刷オンデマンド

同人誌印刷 : 金沢印刷

SD アクリルスタンド作成 : 大阪印刷株式会社



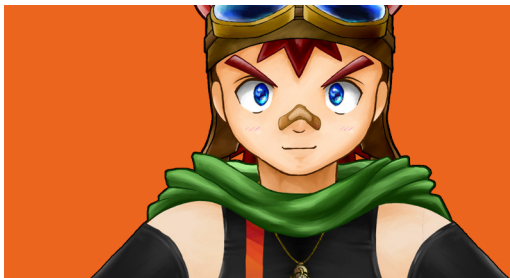
サークル Twitter



ホームページ

PROJECT EAGLE リユール

Twitter / bluesky : @ryuru
HP : <http://project-eagle.hawkeyejp.com/>



ダブル通信!

07-B 人格をかたちづくるもの

おれのむかし話をしてもいい? おれさ ほんとにさいしょ 学校に行き始めたくらいのころってさ
本ばかり読んで ひとと話すことも得意じゃなくて いまみたいなキャラじゃなかった いわゆる典型的な隠カ
人間じゃない 仕掛け物だっけって思われた 無視されるくらいならまだよくて
いじわるなこともたくさんされた ものはすぐなくなるし 先生までがおれのことを まるでいないように扱った
らんぼうで書けないこともたくさんされた でも言い返すことも やり返すこともできなくて
思い出すのもけっこうしんどい 身体ががんじょうで回復も異様にはやかったものもあるけど
おれなんか生まれてこなければよかったのかな っていつも思ってた
でも 高いお金を払って行かせてもらってたから がまんしてたんだ
もうむりかも って何度も思ったけど ある日転入生がやってきて たまたまおれの隣になって
僕と友達になってくれる? って言われたんだ それは偶然に隣だったからかもしれない
ただの気まぐれだったのかもしれない 誰でもよかったのかもしれないし おれの置かれてる状況を知らなかったからかもしれない
おれはびっくりして 戸惑って返事もなくて すこしうなずいただけだけど その時はとってもうれしくて
いまなら彼の気持ちがすこしわかる気がする 元気が明るいヤツって すこしおとなしめな 落ち着いたヤツと相性がいいと感じやすい
元気同士だとかち合うんだよね おれも性格が明るくなってから おとなしめの すこし選けられてそうなヤツに声をかけるようになったから
しゃべるのを聞いてくれやすいヤツっていうかさ なんかそういう雰囲気だったんだらうなって
そこからおれの人生に めちゃくちゃ光が差し込んできた 学校に行くのがたのしくなって たくさん話しかけてくれて
彼は都会から来た人間だったから ダブルに偏見もなくて いろんなところに行こうって連れ出してくれたんだ
おれがいじめられていると知っても 変わらず接してくれた むしろ守ってくれていた
だけど・・・ おれのことをかばっていたら だんだん彼がいじめのターゲットになっていった
何度もおれのせいでごめんってあやまった でも友達だからって さいごまで守ろうとしてくれた
ちょうどいまごろ すこし寒気の入った冬の空気がするある日の夕方
階段から突き落とされて 彼はあっけなく亡くなってしまった
おれはなにも彼におれができていない 一度もありがとうすら言えていないのに
この世界が憎くてしかたなかった さすがに もう その学校には行かなくなった
違う学校に通い始めたけど もういじめられたくなくて 人間が憎くて
こっから らんぼうにふるまった
いじめまではしなかったけど ケンカしすぎて しまいには親方が呼び出されて
そこもやめなきゃいけなくなった
こんどはおれが加害者になってしまった 冷静になって それはきっと
亡くなった彼が望んでいないことだとはわかった
更生施設で経過観察を受けた どうしたらよかったんだらうって 相談したんだ
もうおれが言えない彼に対してできることはなにかを
そうしたら 彼がしてくれたように だれかに手を差し伸べることなのかもしれないよって

3つめの学校では彼みたいな存在であらうと望った
そこからすべてが いまのおれがはじめたんだ



Illustration:machiさん

VTuber 活動応援品

・ボイス目覚まし時計
(いちばん貢献度の高い支援になります)



Twitter



YouTube

PROJECT EAGLE ツール・ガイハード

Twitter : @Ruhl Guihard
bluesky : @ruhl

チャンネル : <https://www.youtube.com/DaybreakersTV>