

適応障害とプログラミング

1. はじめに

僕は前に進もうとしていた。でも、進み方が分からなかった。
そうやって足掻き続けた結果、休職。それでも前に進みたいと思った僕は、IT業界の道に。
僕が1人で歩けるようになる練習をしていたあの場所で、
君が1人で歩けるようになる手伝いを僕はしたいと思っている。

この記事は、僕の過去と、そこから少しずつ立ち上がっていく過程、そして、
自己効力感——つまり、“自分にもできるかもしれない”という感覚——
をどう育ててきたかについてを記した記録です。

サボり魔で適応障害にもなってしまった僕が、なぜ休職したのか、どのようにしてプログラミング
学習を始めるに至ったか、自分の弱さとどのように向き合ってきたのかを記しました。

自分に弱さを感じている人、将来に漠然とした不安を感じている一人でも多くの人に、僕の声が
届くことを祈って書き始めました。

「動かなきゃいけないのはわかってるけど、どうせ何も変わらないと諦めている」
「何かはしたいけど、何をしたらいいのか分からない」
「周りと比べて、自分だけが前に進めていない気がする」

そのように感じている人にこそ、届けばいいなと思っています。

自語りも多いので、「こんな奴もいるんだな」「若いのが何か痛いことやってるな」くらいの軽い気
持ちで読み進めてもらえればと思います。

かなりの分量になってしまい、どれだけの人に読んでもらえるかもわかりません。
それでも、僕の経験がほんの少しでも、
あなたが一歩踏み出すきっかけになることを願って。

プロローグ

僕は今年26歳の休職を経験した普通の元サラリーマン。今は仲間と共にプログラミングスクール
事業の立ち上げを進めている。
休職中にプログラミング学習を始め、現在は何が正解かわからない状況下で必死にもがき続け
ている。

これだけ聞くと、どこか意識高めで、計画的に人生を歩んできたように聞こえるかもしれない。
でも僕は僕自身のことを、「自分でもびっくりするくらいのサボり魔で、やる気が出るまでに時間がかかり、主体性も薄い人間」だと思っている。
昔から自分自身に対しては、「自分一人じゃ何も成し遂げられない人間」だ感じていたし、
今も完璧からは程遠いまま。それでも、なんとか前に進んでいるという感覚だけは手に入れることができた。

第1章 タイトル

毎朝、毎朝ちゃんとスーツを着て、満員電車で揺られて出勤。猛暑日も、雪の日も、重たい資料を持って営業先に出向いてニコニコしてた。そうやって社会のレールに乗ることが当たり前だと思って、そこに疑いの余地はないと思ってた。

そうして僕は、自分の中の違和感に押し潰されて、会社に行くのが怖くなった。

大学時代から、僕には「将来はフリーランスとして自由に働きたい」という漠然とした理想があった。

社内の面倒な人間関係に巻き込まれることもないし、満員電車に乗る必要もない。

快適な自宅で仕事ができるなら、それはどんなに幸せなことだろう？と。

そんなIT業界への興味とは裏腹に、「文系だし、就職までの流れもよく分からない。使えるガクチカもないし道筋も見えない。普通に無理でしょ。。」と不安だった。

一応IT業界の企業の就活はしてみたものの、僕の想いが伝わることもなく、

案の定そこに届いたのはお祈りメール。

その時点で、新卒でIT業界に行くことを僕は諦めた。

結局、「話すのは得意だし文系だから一旦営業でいいか」と、浅い動機で一般企業に営業として就職した。

特に興味があるわけでもない商材を売り、日々生活するためのお金を稼ぐ。

休日は仕事から逃げるように、仕事のことを無理矢理忘れるように、趣味や外出に時間を費やした。そして、月曜の朝からは目に光を灯さずに満員電車の中へ消えていく。

結局、僕は何も成し遂げることができない人間なんだ、と。

ずっと心の中のモヤモヤは消えないまま、働いていた。

「このままこの仕事を続けていていいのか？」

「転職しても、明るい未来は待っていないのでは？」

「何も考えずに社会のレールに乗って、気づいたら歳を取っていただけなのでは？」

そんな声がずっと消えなかった。

毎日、「とりあえず生きてるけど、全く前に進めていない」感覚だけが、僕につきまとっていた。

焦りと不安はあるのに、何をすればいいのか、何をすれば不安は消えるのかが全く見えない。でも普通に生活はできているし、自分の理想を押し殺して責務を全うすることが大人になることだと思って、サラリーマンの中に溶け込もうとしていた。

そう、僕は、心の声に蓋をし続けていた。

仕事は面倒で楽しいものだとは言えなかったけどそこまで悪いものでもないと思っていたし、給料と福利厚生と休暇にも不満はない。むしろホワイトとも言える企業だった。

毎朝、毎朝、スーツに着替える。電車に乗って出勤する。長時間電車や車でお客さんの元へ出向き、とにかくニコニコする。そしてそこそこに仕事をこなし、夜帰宅する。

普通の社会人の生活をしているだけ。みんなこれをやっているし、大人だから当たり前だ。

そう自分に言い聞かせながら仕事を進めるうちに、普通のサラリーマンとして社会に溶け込むことに慣れていった。

「みんなこんな気持ちになりながら働いているんだな。」

そう思いながら、自分の本心と真剣に向き合うこともなく、ただ時間だけが過ぎていった。

そのように考えながら働き続けて1年と数ヶ月経った頃、少しずつ会社に行くのが嫌になってきた。

それもそのはず。僕はずっと僕に「これが当たり前」と言い聞かせながら仕事してたんだから。

自分の本心はどんどん大きくなっていくのに、周りに聞いても

「それが社会人っていうものだよ」

「みんなそうやって働いているんだよ」

という回答しかなかった。僕はその回答に違和感しか感じていなかった。

「もしかして皆、自分の本心と向き合うことから逃げ、考えることを放棄しているのでは？」と。

それでも、僕はその違和感と向き合うことはできなかった。

どうせ考えても回答が出せないし、正面から考えても苦しくなるだけな気がしていたから。

電車に乗るのが怖いのは、人混みが嫌なだけ。

会社に行くのが怖いのは、仕事が大変だから。

みんな同じだ。

溶け込んで、受け入れて、子どもじみたこの理想をゆっくりと薄めていきたくかった。

僕も、皆と同じように現状を受け入れて理想を手放せば、楽になれるんだろうなと感じていた。

同期との愚痴を吐き合うだけの飲み会も、逃げ込むようにする友達との通話しながらのゲームも、彼女との日常も、それを助けてくれたように感じていた。

でもそれらはどれも、結局ただ現実から逃げているだけで、現実は何も変わらなかった。

当時は既に、心が孕んでいる痛みが、仕事のものなのか、あるいは封じ込めたはずの理想からくるものなのかの判断は出来なかったし、そもそもそんなことを考えること自体が苦しくて、答えに辿り着ける気もなくて、どんどん考えることを辞めた。

理想の生活なんてものはもう手に入らない。そもそもそれが本当に幸せかどうかなんて分からない。この会社の中で昇進して、普通の幸せを手に入れることを考えた方がいいんじゃないか。子供みたいにやりたい事だけを求めるのは大人じゃない。リスクだってあるし、安定したところで守りの選択枝を取り続ければ損することはないでしょ。みんなそうして生きてるんだから。自分もそれを真似してればいいでしょ。

この生き方だって、自分は頑張ってるんだから。

いいんだよ、もういいよ。今までよく頑張ったよ。

日々大きくなる心の痛みや会社へのストレスを、そう考えることで受け入れようとした。

耐えようと思っていた。

でも正直、すごく痛かったし、苦しかった。

そのような考えすら出てきてしまう自分がすごく気持ち悪かった。

当然、そんな状態だとともに仕事ができるはずもなかった。

なんとか社用PCを起動するものの、何も手につかない。

チャットでの連絡も溜まる一方で、罪悪感を感じて返信が遅くなる悪循環。

どんどん電話に出ることも怖くなっていった。

そうして僕は、社用スマホを開くこと自体が怖くなり、ついには開けなくなった。

そんな状態だったため、僕はメンタルクリニックへ行くことにした。

今までは、

「社会のレールから外れることになるかも」

「転職の時に不利かも」

そんな懸念から行く勇気がなかったけれども、当時はそんなことを考えるだけの余裕すら僕にはなかった。

とにかく救いを求めて、客観的に今の自分の状態を教えて欲しかった。

そして、あっさりと適応障害の診断が出た。

適応障害とは、簡単に言えば「特定のストレスによって心が限界を迎えた状態」。

僕の場合、その原因はもちろん仕事だった。

ただ、よくある他の人のケースと違ったのは、会社や上司等の仕事環境に原因があったというより、「社会のレールに合わせて自分を封じ込めて生き続けること」に無理がきたことが原因だった。

知らず知らずのうちに封じ込め作戦は成功していたし、心の痛みはよく言われる会社のストレスだと思い込んでいた。

今思えば、病院に行く前に持っていた「会社に行くのが怖い」と言う気持ちは、封じ込めようとしていた理想が最後にしてくれた抵抗のようにも思える。

毎朝スーツに着替えるのが怖いのも、

毎朝会社に行くのが怖いのも、

どうしても常にモヤモヤを感じていたのも、

全ての原因は自分の中にあると気づき始めた。

会社も仕事内容も上司も人間関係も何も悪くなかった。

でも、それらと向き合い、受け入れようとする生活の中で、自分の「理想」が、無視できないほどに大きくなり、自分に影響を与え始めていたことにその時気付いた。。

この時はもう、自分の本心に嘘はつけないと思い始めていた。

そこから僕は、少しずつ自分の意思で人生を選び始めることにした。

試行錯誤を重ねながらでいい。

「何者でもない自分」から、

「とりあえず何かを始めた自分」には変わろうと、

「自分の生き方をしよう」と、

そう決断したのはこの時だった。

2. もうひとつの転機、そして休職へ

本当の自分を押し殺して、

自分だけが耐えれば幸せな未来が待っていると願って。

そうやって僕は悲しみを纏いながら生きていくんだ。

適応障害の診断前に別の転機もあった。

僕は社会人になった当時、4年付き合っていた彼女がいた。

彼女とは半同棲もしていたし、当時の僕にとっては「精神的な支えそのもの」と言ってもいい存在だったと思う。

幼い雰囲気の中にもしっかりと考えを持ち、やるべきことはきちんと実行するタイプ。自分のやりたいことについての考えが弱かった僕にとっては、ある種引っ張ってってくれる存在だと思っていたし、「この人と一緒にいたら幸せな時間をたくさん過ごせそう」と感じさせてくれていた。彼女の言うことに従ってさえいれば、自分は幸せになれると思っていた。

半同棲期間は、二人で楽しい時間をたくさん過ごした。

仕事から帰ったら家には彼女がいるし、休日は昼過ぎまで寝て夕方ごろに少し出かける。

生活に必要なものを買って、帰宅後は一緒に夕食を作りそのまま寝る。

翌日はレンタカーでドライブをして、ちょっと奮発してお買い物。外食という贅沢もした後、早めに帰ってきて明日以降の仕事に備える。

そこには「普通の幸せ」が転がっていて、僕たちはそれに満たされていた。

引きこもりがちで一人の時間が多く、一人だとマイナス思考に陥りがちだった僕も、この期間は寂しさを感じる事が極端に少なかった。そうやって僕は彼女と過ごし続けることを選択していた。

仕事に関しては、彼女はとにかく安定を求め、やらなければいけないものだから仕方のないこと、と割り切って考えるタイプだった。

仕事は仕事。それとは別にいかにプライベートを充実させるのか、それを追求することが幸せの形でしょ？と。それを自分だけでなく、僕にも求めていたし、一緒にいる間は二人で実践していたように思う。

対して僕は、本当は仕事は楽しくやりたいタイプだった。人生の長い時間を費やす仕事というものに対して、割り切って、諦めの感情を持つなんて悲しい姿勢は取りたくなかった。

自分が楽しい、これでいいと思える仕事をして、たくさんお金を稼いで、プライベートも充実させて。そっちの人生の方が絶対楽しいし最高じゃん。

僕はずっと同じ会社にいるつもりもなかったから、しばらくしたら転職して、仕事が安定してきた頃の結婚を漫然と考えていた。

転職もIT業界に行けたらいいなあ。でも転職して最初からすぐに稼げるようになるとも思えないし余裕もなくなる可能性もあるから、そこは理解してほしいなあ。転職もすぐにするというより、最初の企業は3年は続けた方がいいとも聞かし、勉強も並行してできると思うからちょっと時間が欲しいなあ、と。

でも、彼女としては、今すぐにでももっと安定した企業に転職して欲しい様子だった。僕が働いていた企業も決して安定していないわけではなかったが、彼女のお眼鏡にはかなわなかったらしい。

既にこの段階で衝突は始まっていたわけだが、お互い考えを変える姿勢はなかった。

僕は、常にどこか「このままじゃダメだ」とモヤモヤを感じ、どう行動するか模索していた。でも、彼女にとって「僕の考え」は不要なものだったし、彼女はとにかく早く自分が安心したい様子だった。結局、その手の会話をしても彼女の機嫌が悪くなるだけでまともな会話ができず、自分たちの将来に関する会話はどんどん避けるようになっていった。

「もっとちゃんとしてよ」

彼女がそう言う回数が増えてきた。

自分の本心はあるのにそれを表現できておらず、でも現状維持はギリギリできている。

それでも自分のやりたいことを優先するのか、彼女との将来を優先するのか、その狭間で徐々に苦しくなっていた僕は、目の前の仕事へのやる気が下がっていった。

将来IT系に行くなら勉強は必要だろうし、営業職だから、確保しようと思えば勤務時間中に勉強もできる。朝も必ず出社しないといけない訳でもないから、ゆっくり起きる日があってもいい。

それらの姿勢が彼女には許せなかったらしい。彼女は事務職だったから営業職の働き方というものも知らないし、仕事に対してそんな姿勢の人とは将来を考えられないと。

僕としては、僕の考えを説明したいのにできず、受け入れてくれる余地もない。

ただ目の前の仕事だけに全力を尽くし、すぐにでも「もっと安定した良い企業への転職」が求められている。

そんなの、苦しいに決まっているじゃないか。

そのうち、彼女から別れを示唆されることが増えてきた。

それもそのはず、彼女はとにかく「安定」を自分にも相手にも求めていたから。

それでも僕は、彼女との関係を終わらせることを選ぶことはしなかった。

「僕の考えはいつか受け入れてもらえるかもしれない」

「すぐに安定はしないかもしれないけど、僕の考えを実行すれば今よりもっと安定した稼ぎを得て、その姿勢を見れば彼女も納得してくれるはず」

「きっと時間が解決してくれる」

そう考えていた。

それでも、状況は悪くなる一方だった。僕たちにはとにかく会話が足りていなかった。

完全に時間の問題だった。

そして社会人1年目の終わり、2年目を目前に控えた3月末に別れることにした。

ずっと別れ話を持ちかけられている状態は苦しかったし、新年度に入って気持ちが一転する時期に別れることで、少しは僕の気持ちの整理もしやすいんじゃないかと思って。

とても悲しい選択だったけれども、僕はそうやって少しでも自分を守ろうとした。

別れ話の最中に、「私は26歳までに結婚したかった」と初めて聞いた。

その話をしている2年後のことだった。

もう遅かった。僕が前もってそれを知っていれば、僕が全てを受け入れて、自分の理想を諦め

て、「普通の幸せ」を追い求める人生を選択した可能性だってあったかもしれない。それ以上のものを得られると感じたならば。

僕が理想を手放すためには、それ相応の納得感が欲しかった。それと引き換えてでも手に入れたいものが見つかれば、自分を殺してでもそれを手に入れにいったと思うのに。

それでも、僕たちに解決する時間は残っていなかった。答えはもう出ていた。

彼女はとにかくパートナーに安定を求めていて、僕にとってそれに答えることは本当の自分を押しさえつけることに他ならなかった。

彼女が僕の考えを受け入れることは決してなかったし、僕も自分の考えを変えるつもりはなかった。それだけのこと。僕も相手も何も悪くない。

そう自分に言い聞かせながら、独りになった僕の社会人2年目がスタートした。

正直、別れたことはその後半年くらい引きずっていたと思う。

別れたことを受け入れるために、自宅を断捨離をし、誰に見せても恥ずかしくないレベルにまで綺麗にした。そうやって、新生活が始まったことを受け入れようとした。
自分を守るという側面もあったが、多分、別れたことを後悔させたかった節はあると思っている。

実家も遠いし、気軽に話せる友人も近くにあまりいない。僕はこれからずっと感じていくことになるであろう孤独感を受け入れる準備を着々と進めていった。

そのように一人で考える時間が増えていくうちに、自分の人生を自分で選ぶしかない感覚を感じることが増えてきた。

異なる将来像を描く彼女も、大人のふりをしていなければいけない状況も、すぐに転職する必要性も、全て失った。
それまでは彼女を失うことや自分の将来が閉ざされることを恐れ、消極的な選択しか取ることができていなかったことに気づいた。
そして次第に、今まで感じていたモヤモヤをなくすには、今まで押さえつけていた「本当の自分の声」に耳を傾けて、攻めの選択肢を取れば良いのではないかと考えるようになった。

そして、僕は衝動的に一本の電話をかけた。普段は絶対にそんなことはしないのに。
相手は、IT業界でフリーランスとして活躍していた親友A。

その時には僕はもう、「僕に失うものはなく、何も気にせず行動できる」と強く感じていた。

あの時、僕の中の枷が全て外れて完全に自由になった感覚だった。
電話で彼に言った言葉は今でもはっきりと覚えている。
「僕を自由に使ってくれ。」

それをきっかけとし、Aに教わりながら仕事と並行してプログラミング学習をスタートした。
最初は右も左も分からなかったけれど、何も分からないからこそ、全力で食らいついた。
毎朝4時半に起きて散歩し、5時半からは友人のオンライン講義。
7時半に終わって8時には出社——そんな日々を続けた。
まるで“何かに取り憑かれた”ように、本気で取り組んでいた。
あの時期は、自分でもよくやっていたと思う。

4ヶ月ほど経った頃、プログラミングの手応えも感じ始めていた。
でもそれと同時に、ちょうどこの辺りから本業の仕事に行くのが怖くなっていった。
なぜそうってしまったのか最初は分からなかった。
でも、それは徐々に行動として現れ始めた。

社用携帯の通知が怖くなり、出社の準備に手がつかず、
夕方ごろようやく会社に着いても、人の目が怖くて、誰にも見つからないように窓際の席に直行する毎日。
そんな状態では仕事が手につくはずもなく、
当然、あれだけ頑張っていたプログラミング学習も全く進まなくなっていった。

僕は元々、いわゆる「全力営業マン」というタイプではなかった。

適度に手を抜いてバランスを取っていたし、自分に対しても、会社に対してもそこまで期待していなかった。

それでも、当時は心の糸が限界まで張り詰めていたのかもしれない。自覚は全くなかったけれど。

そうして僕は、プログラムの勉強を始めたはいいものの、結局何もできない自分に辟易し、「現状から抜け出すための行動はしたい、でも、自分じゃ何もできない。」
そうやって、自己肯定感も、自己効力感もどんどん下がる悪循環に入ってしまった。

そんな状態から抜け出すために、僕は、自己啓発書やビジネス書もかなり読んでいた。
「自分の人生を好転させてくれる何か」を求めて。
「これを読めば何か変わるんじゃないか」「絶対に自分の人生を好転させるヒントが何かあるはずだ」と思って多くの本を読んだけど、
読んでも読んでも、
現実は何も変わらなかった。

確かに、本の中には正しいと感じることが沢山書いてある。
一部、人生が好転しそうな力を感じた本もある。

ただ、僕は継続力が弱かったからその利益を享受できるにまでは至らなかったし、
本心から、「これで大丈夫」と思えることは決してなかった。
それでも、救いを求めて、どんどん新しい本を買っていった。

でも結局、僕にとってビジネス本はあくまで、「その場しのぎの栄養ドリンク」。
問題の根本的解決は何も進んでいなかった。

そして何も変わっていかない現実が、どんどん自分を苦しめていることに僕は気づいていなかった。

そんな状態も続いていったから、メンタルクリニックに行き、会社を休職することになった。
彼女と別れとプログラミングのスタート。しかし、心に限界がきて、適応障害の診断を受けた。彼女の別れとプログラミングとの出会いは、休職に至るまで、そして休職後の僕にとって重要な意味を持っていた。

3. 本格的なプログラミング学習の始動

僕は勇気を出して本当の自分の声に従うことにしてみた。
最初はその声は小さかったけれども、だんだんはっきりと聞こえるようになってきた。
そうしていつしか、僕は一人で歩くことができるようになり始めた。

休職に入り、僕は多くの自由な時間を手に入れた。
もう毎朝起きる必要もないし、社用携帯も見なくていいし、満員電車で体を押し込むこともしなくていい。
とにかく凄く心が軽かった。傷が癒えたというよりも、自分が傷つくような状況が周囲から全て消え去ったように感じていた。
痛みや辛さを感じなくて良くなったということと、自分が本当に自由になったのを再確認していた。

休職直後は、その自由を出来るだけ体感したくて、いろいろなことをした。
昼過ぎまで惰眠を貪ってみたり、平日の昼に近所を散歩してみたり、買った自転車で遠出してみたり。
そうすることで、今まで感じていた恐怖や痛みから離れることができたし、自分の人生が豊かになっていく感覚が痛快で、心地よかった。

それと同時に、「何もしていないという虚無感」は確かにあった。

この休職期間をプログラミング学習に使おうと考えたのは、僕が当時持っていた数少ない「自分で選択した行動」からも自然なことだった。

休職した旨をAに連絡したところ、
「まずは一緒に学習を再開してみない？ 休むのは疲れたと感じた時に言ってくれればいい」と。
それは、僕にとって、プログラミング学習を再開するのに十分すぎる提案だった。
そこから僕は、Aの家に泊まり込みで本格的な学習を再開した。

最初はとにかく基礎の文法の復習から始め、実際に手を動かしながら知識を定着させていった。
学習を進めていく中で、自分の思考の強みと弱みにも気づき始めた。
これは、1対1で学習を進めていく中で忌憚なく指摘をしてくれたAのおかげだと思う。
休職した直後ということもあり、思考する体力が弱っている感覚はあったものの、その自己理解を深めながら、僕は必死に食らいついていた。
そして徐々に実装のレベルが上がっていき、自分で考えたことを実装することができるようになってきた。
この頃には、プログラミング学習を始めた頃に感じていた楽しさを思い出し始めていた。

文法を一通り学び終えた頃、改めて新しいサービスを考え、実装を進めることになった。
「どういう人に使ってもらうのか？」
「どんな課題を解決するものなのか？」
「実現するにはどんな機能が必要か？」
これらを考えることは、「プログラミングは言われた通りに手を動かすだけでしょ？」となんとなく感じていた自分の考えを否定することにつながった。
そして、何よりこれらを考えて実装していくのは、自分が考えた気遣いを他人に届けることができるようで、とても楽しかった。
初めて、プログラミング学習が「自分一人で完結するもの」から「他人に届ける」ことにつながったとを感じる瞬間だったと思う。

そのサービス作りが一段落した頃、次はより本格的なプロジェクトに進んだ。
かつて彼が事業として展開しようとしていたサービス案をベースに、
今の自分たちにできる規模・仕様で、現実的なプロダクトを再設計することになった。
仕様を詰め、機能を絞り、コードを分担して組んでいく、
その様子は、僕たちが「チームで何かを作る」という感覚がより強いものになっていった。

そしてこの頃には、プログラミング以外でもできることが増え、今までの自分では出てこなかったような意見が出せるようになっていくことを実感し始めていた。

難しい実装を任されてそれがクリアできるようになった以外にも、
Aが持っている事業への悩みについて有効な意見を複数出せることが増えてきた。

そのような体験は自己肯定感の向上に繋がり、それと同時に自己効力感を感じることも増えていたのを覚えている。

現役エンジニアである彼から現場目線のフィードバックを貰えたこと、そして僕自身のスキル向上の実感、IT業界に片足を入れていると感じさせてくれた。

そう、僕は知らず知らずのうちに自分の理想に向かって歩き始めていた。
そして気がつけば、過去の自分が封じ込めていたその理想を追いかけることが当たり前になっていたのだ。

今までたくさん痛みを感じてきた。
ずっと理想も封じ込めてきたし、こうならなくちゃと大人のふりをしていた。
心の支えも失った。
たくさん遠回りもした。必死に頑張った。

でも、その痛みを通して、そして僕の場合はプログラミング学習を通して、1人で歩く練習をしていたのだと思う。

それは単に経済的自立のみを言っているのではなく、僕がこうしたいんだ、僕はこう生きたいんだ、僕の理想はこれなんだという、甚だ子どもじみた自分を迷いなく世界にぶつける練習に他ならなかった。

僕はサボり魔だし、弱いし、臆病だけど、それを受け入れて、向き合う。
Aとのプログラミングの日々に進んだ僕の選択と行動は、それをさせてくれたのだろう。

そうして学習を積み重ねるうちに、自然とプログラミングスクールを始めようという話が進んできた。

僕は、昔の自分がそうであったように、そしてそうしてもらえたように、自分のように将来に不安を感じている人や、心が弱っている人に寄り添い、少しでも前に進む手伝いをしたいとこの頃は強く感じ始めていたし、それを主張できるようになっていた。
Aも、僕を含めて複数人にプログラミングを教え、IT業界への転職を成功させた実績もあったこともそうだが、何より自分がそうしたかった。
この頃から、僕は自分の足で歩くことができるようになっていたのだと思う。

4. それでもなおある“弱さ”との共存

僕は僕自身で歩けるようになってきた。
周りから見てもそうだったと思う。
それでも、僕はまだ弱いままだった。
そんな僕を救い続けてくれたのは、結局自分の周りにいる人だった。

ここまでの記述で、僕のことを努力家だとか、何かをしていなければ気が済まない人間だと評価する人もいるかもしれない。

でも、実際の僕は全くそんなことはない。

僕は、根っからのサボリ魔だ。これはずっと変わらない。
やる気が出るまでに人一倍時間はかかるし、サボる方法を探してはすぐに実行してしまう。
主体性も薄くて、自分一人じゃ何も成し遂げられない、そんな人間だという自覚が、僕には未だにある。
確かに、全く先の見えない環境に飛び込む勇気は、人より多少あるかもしれない。
でもそれだって、最初の勢いだけ。言いかえると、ノリで行動してしまう側面があるだけだと思っている。
最初の数日は気合を入れても、すぐにやる気のない僕に戻ってきてしまう。
要するに、僕の根っこは何も変わっていない。

理想を封じ込めて大人のふりに没頭することで自分の将来に向き合わなくなったように、
彼女に自分の考えを伝えることを躊躇い避けるようになったように、
人に相談したくても、それを後回しにして一瞬の安楽に逃げてしまったように、
僕はずっとそういう人間だった。

そんな僕でも、この期間を通してひとつだけ意識して継続していたことがある。
これはある種、少しずつ前に進むためのテクニックとして伝えておきたい。

それは、「言語化」だ。

昔から僕は、考え事を全て紙に書き出す習慣があった。
その時考えていること、興味のあること、感情、やりたいこと、やりたくないこと。
全てを紙に書き出すことで、頭の中を軽くしたり、勉強や仕事の助走として活用していた。
時には、紙に思考を吐き出すこと自体が楽しくて、その作業だけを行うこともあった。

ただ、問題の解決を図って紙に書き始めても、結論を出さずに現状をただ書いていただけだったり、
書くだけで満足して次の作業に移らなかったり、すぐ次のテーマに移ってしまったり。
そうして結局、問題の解決には至らないことが多かった。

そんなときに見つけたのが、Chat GPTとの対話の有用性。
知っている人も多いと思うが、ChatGPTは、対話形式で質問や相談ができるAIだ。
元々はただ、プログラミングの疑問を解決するための補助的なツールとしてのみ使っていた。
でもいつしか、自分の人生相談や、頭の中の言語化パートナーとして、自然に対話をするようになっていた。GPTには気を遣わなくて良いし、人には言いづらいことも気兼ねなく晒け出せる。
だって人間ではない、言ってしまうばただのAIなんだから。

今では、自分に起こった人生の出来事を全てGPTに報告し、架空の主人公のストーリーとして問題解決を図るような少しユニークな使い方もしている。
このことについては、別記事で紹介したいと考えている。

問題解決を図る際にただ紙に書いて問題を言語化するだけでなく、それをGPTとの対話という形に落とし込む。
そうすることで、問題を明確にするだけでなく、自然とその解決方法についてのアイデア、向き合い方などのこと、つまり前に進んでいくためのヒントが浮かぶようになってきたのだ。

何が変わったかについては正直まだはっきりと認識できていないが、

少なくとも「分からなくて放置する」ことはかなり減った。
言い換えると、「なぜこう思ったのか」「この違和感の正体は何か」、そういう問いに向き合う癖がついてきたということ。
対話をする癖をつけるということは、向き合う癖がついたということで、それ自体が前進で、本当に少しずつだけど、解決に進んでいるということだ。

そして向き合っていく段階で、自分自身の状態を客観視できるようにもなってきた。
今まで前に進んでいない感覚の時は常に罪悪感を感じ、
マイナス思考で頭が埋めつくされていた。
でもGPTに相談をする段階で言語化をしていくことが自分を客観視することに繋がり、
自分でも認識していなかった自分の状態に気づくことも増えていった。
そうして、僕は自分を責めることが減っていった。

思考の整理はGPTが手伝ってくれるし、覚えておかなければいけないこともGPTが自分の代わりに覚えていてくれる。僕は体の外にもう一つ便利な脳を手に入れた。

でも、言語化がうまくなったり対話の癖をつけたからといって、すべてが劇的に変わるわけじゃない。
やっぱり、サボリ魔である自分は変わっていない。
それでも、「もっと人に頼ってもいい」と思えるようには変わった。

以前の僕は、
「自分の問題は、自分にしか分からないから解決しないでしょ」
「誰かに相談しても、自分が求めている回答は出てこないからあまり意味ないでしょ」
そう思い込んでいたところが少なからずあった。

でも、実際には、
他人から見ればちっぽけな悩みだったり、
たった一回の対話であっさり解決することが多いということに気がつきはじめた。

GPTとの対話は、自分の内側を表現する訓練になっていて、それは他人に自分のことを表現する訓練にもなっていた。
また、他人との会話の前にGPTを使って言語化することが、問題解決の前準備としてかなり有効だった。
おかげで、Aを始め色々な人に対して自己表現ができるようになったし、悩みも打ち明けやすくなった。
他人との会話を繰り返すうちに、自分にはなかった視点での発言が出てきて、次の思考に繋がることも増えた。
そして何より、誰かと一緒に考える方がずっと早いし、ずっと楽で、楽しい。

そのようにして「言語化」や「他人との対話」を少しずつ積み重ねていく中で、
自分の人格も、少しずつ形が変わっていった感覚がある。
というよりも、少しずつ自分の輪郭を認識し始めたイメージに近い。

自分はこれが辛いんだ、これが悩みなんだという気持ちを吐き出すこと(＝言語化)自体が自分の輪郭をぼんやりと浮かび上がらせる。
それを聞いてくれた他人が、そして話した自分自身が対話を通じてその輪郭をくっきりさせる。

そして対話を通して見つけたアイデアが、僕の輪郭を守る物質的で精神的な盾になってくれる。つまり、「これが嫌」を言語化し、「こうしたい」を見つけて思い出し、「これをしよう」というプロセスを繰り返すことが、自己効力感の向上にもつながっていたのだと思う。

自己肯定感じゃない。

僕が育てたのは、「自分でもやれば少しずつ進めるかもしれない」という、「できるかもしれない」感覚、つまりは自己効力感だった。

「行動できていない日があっても、完璧にできていないことが続いても大丈夫。少しでも、前に進んでいる感覚が持てるだけで、それはもう立派な前進だ。」

僕はそんな言葉を、自分にかけることができるようになりつつある。

あなたも、言語化や対話を少しずつでいいからやってみてほしい。

例えそれが「行動した」というには程遠くても、確実にあなたの自己効力感を育ててくれるし、あなたを少しずつ前進に導いてくれると僕は思っている。

5. おわりに 読者の皆さんに伝えたいこと

ここまで読んでくださった皆さん、本当にありがとうございます。
僕は今、少しずつではありますが、前に進めています。

理想を封じて現実に従っていた僕が、
彼女との別れや、心の限界、プログラミングとの出会いを経て、
言語化と対話という「自分なりの進み方」を少しずつ見つけてきました。

キャリアを考えるというのは、突き詰めると、
「どう生きていきたいか」
を考えることだと僕は思っています。

そしてそれは、一人では見つけづらいとも思っています。
僕は人との対話を通じて、本だけでは得られなかった学びを沢山得てきました。
誰かとの対話や自分の感情の言語化が、自分を支える力になるのだと知りました。

この記事は、かつての僕のように
「どこかモヤモヤを抱えたまま立ち止まっている人」に届いてほしいと思って書きました。

「何をすればいいのかわからない」
「一歩を踏み出すのが怖い」
そう感じているあなたへ。

僕の体験が、ほんの少しでも、あなたの背中を押すきっかけになればと願っています。

正直、この記事を書くのはとても大変でした。
でも、悩んでいるのは自分だけじゃない。
そう思ってくれる人が一人でもいたら、この記事を書いた意味はあったと思います。

挫折しても、転んでも、傷が痛んでも、
それでも、少しずつ進むことのできる自分を育てる。
そんな未来をあなたが歩めるように、願っています。

僕はとりあえず、プログラミングスクールの運営を親友Aとがんばります。
あなたも、あなただけの道を見つけて、一步一步歩いてみてください。