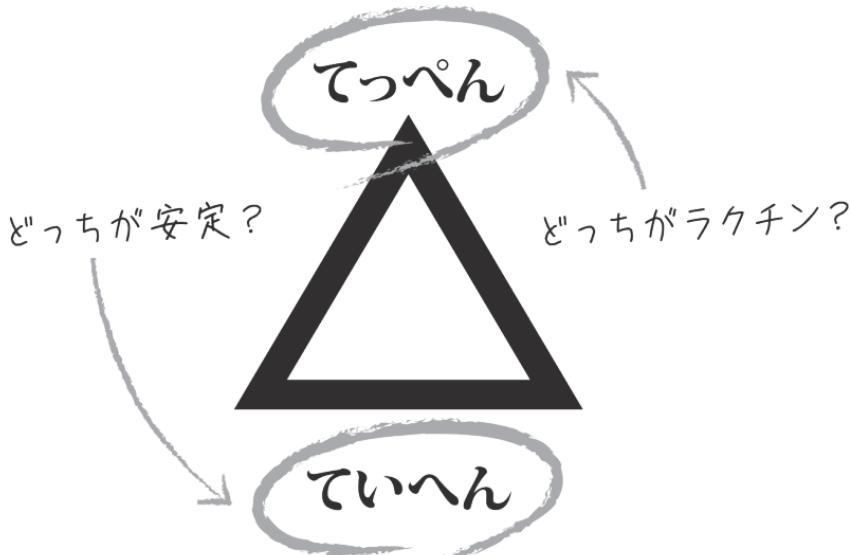


Mizusato Seiga
水郷醒河

底辺力



もっとラクに生きてみないか!?

「重い鎧(よろい)を脱ぎ捨てよう!!」

「居心地のいい場所から逃げ出そう!!」

「やりたいことをやってみよう!!」

気ラクに生きられるノーガード戦法

底辺こそ最強パワーだ!!

ほめて育てるはアブない!!

青山ライフ出版

目 次

序章 意識革命	11
はじめに	7
① テッペン願望	11
② 弱音を吐きまくる生き方	13
③ やりたいことをやってみよう！	18
④ 時代によって変わらる方向性	22
第一章 ノーガードな生き方	27
① ノーガードの方がラク	27
② 海外でのカツアゲ体験（底辺力の勝利）	31

第2章 プラス思考にあふれた今の時代はつかれる

- ③自分は馬鹿であると公言した方がラク……………36
- ①ポジティイブシンキングの氾濫……………42
- ②私がポジティイブシンキングをしない理由……………46
- ③私がプラス思考をしないもう一つの理由……………50
- ④なぜ人はミエを張るのか?……………57
- ⑤存在感覚が喪失しているのはなぜだろう……………61
- ⑥反抗期の喪失……………64
- ⑦ほめて育てるは危ない!!……………69

第3章 自分のカラを脱ぎ捨てよう！

72

- ①押しつけられた価値観を捨てよう！……………72

- ②他の誰かと比べるのはやめよう！……………76

- ③居心地のいい場所から逃げ出そう！……………79

- ④荷物を背負いこむことをやめよう！……………84

- ⑤二重三重に着こんだ思い込みという名の鎧を脱ぎ捨てよう！……………89

第4章 底辺主義

94

- ①底辺主義とは何か？……………94

- ②タテ構造で考えるクセをやめよう！……………101

- ③自分意識……………103

④自分を知る方法.....106

⑤自分の価値観で生きよう！.....109

⑥成功するより失敗する方が、圧倒的に多くを学べる.....114

⑦何のために生きているのか？.....117

⑧究極の底辺主義.....122

⑨最底辺パワー.....129

あとがき.....134

はじめに

今の人たち（10代から60代）を見ていると、キツイ生き方をしているなあと感じる。もっとラクに生きればいいのに!!……と思うのだ。

自分で自分を追い込みながら生きている。……私には、そう見える。
周りの若者たちを見るにつけ、つくづくとそう感じる。

見る見るうちに、ストレスの風船が膨らんでいくのだ。
そして、いつしか大爆発を起こす。

それが、昨今の凶悪事件につながっているのではないだろうか。

1988年の「宮崎勤による幼女連続殺傷事件」。1997年の「神戸連続児童殺傷事件」。2008年に起きた「秋葉原通り魔事件」。2019年「京都アニメーション放火殺人事件」……等々。数えきれないくらいの犯罪や事件が起こってきた。

これからも、まだまだ続きそうな気配である。

起こしたのは、ほぼ全てオトナシそうな人ばかりだ。誰も彼もが、そんな悪いことをやりそうには見えない。

原因は複数あるだろう。色々なストレスや不満が折り重なって凶行に至ったに違いない。

また、自分で自分の命を絶つ人も少なくない。

「死にたい！」というセリフは、いったい何人の人から聞きつづけてきたんだろう。

進学塾で猛勉強に励む小学生と中学生。不登校の子ども。バーに通つてくる常連さん。夜の店で働く女性。風俗嬢。会社勤めの男女。幼い子どもを育てる母親。大学生。カフェで知り合つた若者……

私は思う。彼らに限らず、今の時代、誰も彼もが自分を追い込む生き方をしている、と。

「オレは凄い」「ボクは頭がいい」「ほんとうは自分はケンカが強い」……などと主張する人が増えている。

誰も彼もが「自分を良く見せよう」と躍起になつてゐるように見える。「テッペン」ではないのに、無理矢理に「テッペン」であるかのように振る舞おうとしている人も少なくない。

見ているだけで、聞いているだけでストレスが溜まってしまう。その様は、強迫神経症に罹^{かか}っているように見えないこともない。「一番になりなさい！」と育てられてきたのかもしれない。

「自分は凄い」と言つた時点で、「凄い人」として振る舞わなくてはならないではないか。「自分は頭がいい」などと吹聴すれば、「知らない」などとも言えなくなつてしまふ。それは、もの凄くつかれることだ。そんなつかれる生き方などは、私はウンザリである。

「もうダメだ！」と吐き出してみよう。

「自分は最低だ!! それがどうした!?」^{うそぶ}と嘯いてみよう。

……ひょっとすると、少しだけラクになれるかもしれない。

そして、そんな開き直った生き方の中にこそ、最強のパワーを生む可能性があるのだと思う。

そう。最低こそが最強なのだ。