

言葉を紡いで、

もっと広い世界へ行こう

「あなたの言葉に救われました、ありがとうございます」

自分のなかの汚い気持ちを吐き出してみたら、

「ありがとう」と言ってもらえた。

これが、わたしが「書く」ことに魅せられた最初の出来事です。

普通に生活をしているなかで、

「言いたいこと」ってたくさんあると思います。

会社で理不尽な人事異動があったとき。

友だちから涙が出るほど嬉しいことを言われたとき。

「面白い」と言われている映画が、自分にとっては面白くなかったとき。

でも、あえてそれを言葉にする人は少ない。

「言ったところで、意味がないかも」と、言いたいことを飲み込んで、

自分の胸にしまったり、当たり障りのない言葉に変換したり。

言うとしても、せいぜい身内しかいないSNSにちよつとこぼしてみるか、家族や仲のいい友だちに話すくらいだと思います。

たしかに、言ったところで事実は変わらないかもしれない。

でも、その「言いたいけど言えないこと」を、

文字にしてみたらどうなるでしょう。

わたしはずっと、世界に「生きづらさ」を感じてきました。

嫌なことがあっても我慢しなきゃならないこと。

「ネガティブなことを言うのを幸せが逃げていくよ」と言われてしまうこと。

みんなが楽しそうにしている場で楽しくできなかったりすることが、  
つらいこと。

そんなモヤモヤを、思い切って全部書くことにしました。

嫌だ、つらい、しんどい、捨ててしまいたい。

そんな決して綺麗ではない心のうちを。

初めて自分の日記を公開したのは、中学2年生のときです。

父親の転勤でアメリカに住むことになったわたしは、

英語も話せず、友だちもできず、やりたいこともなく、

ただただ日本に恋焦がれながら、

「早くこんな生活から抜け出して、日本に帰りたい」と思っていました。

みんなは日本で楽しく青春を送っているというのに、

自分は車がなければどこへも行けないようなところに閉じ込められて、

授業中は異国語を話す人たちに絡まれないように必死に寝たふりをして、

授業がおわれば一目散に帰って、数冊しかない漫画を宝物のように読む毎日。

まるで牢獄に放り込まれたような気分でした。

でも、こんなクソみたいな生活も、

日記に残しておいたら、いつか大切な宝物になるのだろうか。

なるのかもしれない。

そう思っ**て**ブログをはじめました。

そうして、自分の心のうちを吐露する毎日が始まりました。すると、そんな日記を読んでもくれる人がどこからか少しずつ集まってきたのです。

そのときに、決して誇れるものではない自分の人生や、何気ない毎日が、少しだけ煌<sup>きら</sup>めいて見えました。

今では「書く」ことは、わたしの仕事にもなりました。努力もしてないし、才能も技術もべつになかったけど、本音をさらけ出して「書きつづけた」ことで、世界が、自分が、人生が変わったんです。

「書く習慣」

自分と人生が変わるいちばん大切な文章力」

いしかわゆき

はじめに

人生なんて、

「書く」だけで変わる



はじめまして。

“ゆび”という名前で活動している、いしかわゆきと申します。

フリーランスのライターとして、Webメディアで記事を書いたり、取材をしたり、企業のSNSの運用をしたり、といった仕事をしています。

端的に言えば、「文章を書く」ことがお仕事です。

1日中パソコンの前に張り付いている日もありますし、電車でぼーっと移動



しながら、スマホでなにかしら文字を打っている日もあります。

一方で、人と話すことはとても苦手です。

大人数の飲み会では「さっさとアルコールをチャージせねば」と、直前にストロングなお酒をガブ飲みして酔っ払うことで、やっと緊張せずに人と話せるような状態。

学生時代にやっていた接客業のアルバイトでは、台本を作って、少しでも想定から外れたことが起こるとパニックに陥っていました。

そこそこ仲のいい友だちからも「話してるとき、面白いくらい目を逸らすよね」と突っ込まれてショックを受けたこともあります。

そんなわたしは、「書く」ことに支えられています。

まともに人と話せなくても、目が合わせられなくても、コミュ障でも、「書く」ことができたから、こうして今も生きていられていると思っっています。

中学生のときにはじめてブログは大学入学とともにやめてしまいましたが、社会人になってしばらくして、あのときと同じような「モヤモヤ」が生まれたことをきっかけに、ふたたび日記を書くようになりました。

「なんでもない日常でも、書けば、絶対になにかが変わる」

中学時代の強烈な原体験があったからこそ、わたしには確信がありました。

そうしてまた書きはじめてから3年。

ただの会社員だったけれど、ブログを書いていたらライターとして採用してもらえた。

記事を書いていたら、一般人なのにTwitterのフォロワーが7000人もつ

いた。

毎日のように日記を書いていたら、こうして本を出版することになった。

冷静に考えて「フォロワー7000人（インフルエンサーと呼ぶにはそこま  
で多くないですよね!）」で本が出せるのか……」とびっくりしています。

夢のある時代ですよねえ。

そしてありがたいことに、「書いているだけ」で、今までほとんど営業をか  
けずにお仕事をいただけています。

自分から手を挙げなくても、自分が過去に書いた記事を誰かが読み、そこか  
ら依頼をしてくれることがほとんどなのです。

## 「思い」を伝える最強のツール

もちろん「書く」ことは、仕事以外でもわたしを救いつづけてくれました。

中高時代、学校が嫌で嫌で塞ぎ込んでいたけれど、ブログを書いていたら応援してくれる人ができた。

勇気を出して話すことはできなかったけど、メールでアプローチしていたら好きな人と付き合えた。

誰かに相談することはできなかったけど、ノートに思いを書き殴っていたら、やるべきことが見えて転職ができた。

「書く」ことは最高のひとり遊びでもあり、良き相談相手でもあり、口で言わなくても自分の気持ちを相手に届けてくれる最強のツールでもあります。

口ではうまく言えないからこそ、自分の書いたものを相手に見せると、「こんなことを考えていたなんて知らなかった」と言ってもらえることもあります。また、自分自身も気づかなかった自分の本音が、書くことで見えてくることもあります。

思った以上に、人は自分の気持ちを言葉にするのは苦手なのです。

つまり「書く」ことは、仕事に繋がることもあれば、新しい自分を発見させてくれたり、すばらしい未来を引き寄せてくれたりもするということ。

だからこそ、「やりたいことがない」と思っている人や、「毎日同じような日々でつまらない」と感じている人も含め、全人類に「書く」ことをやってみてほしい。そう思っています。

幸いわたしたちは義務教育課程で一応「文章の書きかた」を習っています。「文章を一度も書いたことがない」という人はかぎりなく少ないはずです。

## 「書く」の第一歩は「好きになる」こと

わたしはライターではありませんが、この本はライターになりたい人や、文章をうまく書けるようになりたい人だけでなく、「なんでもいいから発信してみたい」「人生をもっと楽しみたい」「よくわからないモヤモヤをなんとかしたい」という人にも向けて書きました。

今は「一億総クリエイター時代」と言われるほど、発信できる場所が多く生まれ、「なにかしら自己発信をしたい」と考えている人が増えている時代です。一方で、「なにを書けばいいのかわからない」「発信を続けられない」と悩んでいる人が多いことも確かです。

世の中には、「どう書けばいいか」を教えてくれる本はたくさんあります。

でも、わたしは思うんです。  
そもそも「書く」のって、好きじゃないとしんどくない？

たしかに文法は大事。でも「書きたい」気持ちはもっと大事だと思うのです。  
退社後、最寄駅から自宅までの10分間の帰り道、「暇だなあ」と思ってた書きはじめた短い日記が、今のわたしを形作っています。

「毎日のように書いていて、つらくないの？」と言われることもありますが、不思議とつらくはありません。

それは、「書きたい」気持ちを失わないように習慣化させてきたからです。

これは、決して特殊な能力ではありません。

それには「コツ」が必要であり、それをこの本には詰め込みました。

この本では、「どう書くか」は学べないかもしれませんが。

でも、あなたのなかにある「書きたい」気持ちを育んで、無理なく楽しく続けられる「習慣」を身に着けられる本にはなっている自信があります。

- ・自分の気持ちを素直に表現したい人
- ・今の自分にモヤモヤしている人
- ・なにか新しいことをはじめたい人
- ・なにか伝えたいことがある人
- ・書きたい気持ちはあるけどなにを書いたらいいのかわからない人

ひとつでも当てはまる人は、ぜひ最後まで読んでみてください。

そして、先ほど、「どう書くかは学べないかもしれませんが、ライター志望や文章がうまくなりたいたい人であったとしても、この本を読んでもらいたいです。



だって、どんなにノウハウやテクニックを学んだところで、書くのが好きじゃなかったら続けるのがつらくなってしまおうと思うから。

それに書きつづけてさえいれば、自然とコツもつかめてきて、勝手に文章もうまくなっていきます。

そういう意味では、「書きたい」気持ちを失わずに習慣化させるコツは、趣味でも仕事でも、「書く」すべての人にとって役立つことかもしれません。

書くのが好きになれば、習慣になって自然と上達する。

書くのが好きになれば、自分の思いを伝えたくなる。

書くのが好きになれば、真っ白な画面にワクワクするようになる。

書くのが好きになれば、毎日が楽しくなる。

「書く」ことに救われたわたしが、「書く」ことであなたに革命を起こします！

誰でも、なんでも、書いていい。

みなさんにとって、「書く」ってどういうことでしょうか？

「小さいころから国語が得意だった人がやること」

「語彙力のある人がやること」

「著名な人がやること」

そんなイメージもあるかもしれませんが。

なかには、「学校を卒業して以来、文章というものを書いてない……」なんて、「書く」こと自体に苦手意識を持っている人もいることでしょう。

わたしも昔は、SNSのアカウントに鍵をかけて、身内に向けてひとりごとを呟つぶやいては、巧みに文章を紡ぎ出す人々を遠目に見て「すごいなあ」と思うだ

けでした。

でも、誰もがネットで自由に発信を楽しめる今、「書く」つてもっと身近な  
ものです。

SNSのちょっとした書き込みが共感を得て、たくさんの人に読まれるよう  
になったり、個人の日記が本になったりと、素人でも「書く」を起点に自己実  
現をしていった人がたくさんいます。

そんな人たちの文章は、必ずしも「うまいもの」ではないと、わたしは考え  
ています。

どちらかと言えば、荒削りだったり、文章も短かったり、支離滅裂だったり。  
なかにはタメになるものもあるけれど、本当に心からどうでもいい些細なこ  
とだつてあります。

つまり、国語が苦手でも語彙が少なくても有名じゃなくても、なんでも書いていいし、世界中のどこかに、それを読んでくれる人が必ずいるということ。

必要なのは「書いてみよう」と思う気持ちだけ。

あまり難しく考えず、気構えず、はじめていいんです。

## 文章を書くのに文才はいらない

よく、「文章を書く」ことと「文才」はセットで語られます。

「文章が書ける人は、文才がある選ばれし人」

「だから、凡人のわたしたちが文章を書くのは恥ずかしい」

そう思うこともあるかもしれませんが。

でもあくまで文才は、小説家や詩人のように、自分の思い描いた物語を読者に届ける目的において必要になるものです。

まるで鮮明な映像が目の前に浮かび上がるかのごとく、情景を巧みに描いたり、心の動きを繊細に表現したりする人へのみ求められるものであって、それ以外の人には必要がないと思うのです。

別にゲームの才能がなくても、ゲームオーバーを連発しながらゲームをやっているように、文才がなくても文章を書いていいし、それについて咎められる理由なんてなにもないんです。

こう言っただけなんです、世の中のビジネス書をパラパラとめくってみても、すべてに対して「文才があるなあ……」とは思わないじゃないですか。

そう、究極的には、文才がなくても誰かに伝わりさえすればいいんです。

そもそも「文才」というのは、すごく曖昧な言葉です。

端的に言えば「文章を巧みに書く才能」という意味ですが、「巧み」といつてもどのくらい巧みなかわからないし、そんなものにとらわれてなにも書かないほうがずっともったいないこと。

だから「自分には文才がないなあ」という思い込みは捨てちゃってください。  
むしろ、「文才がないと気づけるほどたくさん文章を書いたのかよ!」と、  
ピンタしにいきたいくらいです。

たしかに、他の人の文章を見て「うまいなあ」と思うことはあるでしょう。

わたしも大学時代に文芸サークルにいたときは、同級生が紡ぎ出す美しい物語に「これを同い年の人が書いたなんて!」と度肝を抜かれました。

でも、それが「文才」だとは思いません。

だってそれは、「才能」じゃなくて「努力」の賜物だからです。

「はっきりと言っておこう。自らの才能を問う人は、『諦めの材料』を探しているだけだ。もつと言えば夢をあきらめる『言い訳』を探しているだけだ」

これは、『嫌われる勇氣』など数多くのベストセラーを手がけたライターの高賀史健さんの著書『20歳の自分に受けさせたい文章講義』のなかの一文です。文章にかぎらず、「才能がないからできない」と嘆いているあいだはなにもできないということ。

大事なのは、才能の有無にとらわれず、とにかく書きつづけることです。

最初は、読むのも嫌かもしれない。

他の人と比べて落ち込むかもしれない。

そんな「才能がないかもしれない」場面にぶち当たっても、どうか書くのをやめないでください。

書きつづけければ、誰でも絶対に書けるようになりますから。

## 文章の正解は自分で決める

「文章ってどうやって書けばいいんですか？」

たまにもらうこの質問に、わたしはちょっと困ってしまいます。

なぜなら、文章は誰にでも書けるものだから。

もちろん、「文章の最後には『。』をつけましょう」とか、「同じ接続詞が続かないようにしましょう」とか、ある程度の読みやすくするためのライティング



ルールは存在するとは思いません。

では、「そのルールたちを度外視したものを文章と呼ばないのか」と言われたら、そんなことはありません。

わたしの文章も、なにかを読んで勉強したり、誰かに教わったりしたのではなく、毎日繰り返し文章を書くなかで、自然と確立していったものです。

それは一般的に正解なのかはわかりませんが、少なくともわたしのなかでは「正解」だと思っています。

正解は、そうやって自分で決めていいのです。

「ポエトリリーディング」というものをご存じでしょうか。

自作の詩を朗読するアートをさし、ラップミュージックにのせて伝えたり、ビートボックスとコラボレーションしたりと、その形態はさまざまです。

わたしも以前、興味本位でイベントに参加してチャレンジしたことがあるの

ですが、みんな思い思いの形で自分の感情を言葉にしていたのが印象的でした。自作の音楽に合わせて歌をうたう人、独特な節に合わせて身体も使いながら表現する人、手紙のようなメッセージを泣きながら読む人……。

正しいとか、正しくないとか、そんなことは誰も気にしていませんでした。

主催の人が最後にこんな話をしてくれました。

「今回イベントをやるにあたって、『詩ってどうやって作ったらいんですか?』と聞いてくる人が何人もいたんですよ。でも、あなたがそれをポエトリーと思うならそれがポエトリーだと思うし、それを定義するのは自分だと思っ  
うんですよね」

そのとき、何事も自分が正解だと思えば、正解になるのだと実感したのです。

文章も、イラストも、写真も、ファッションも、デザインも、「こうすればキレイに見える」という一般的なルールのようなものはあっても、それが必ずしも「正解」とはかぎりません。

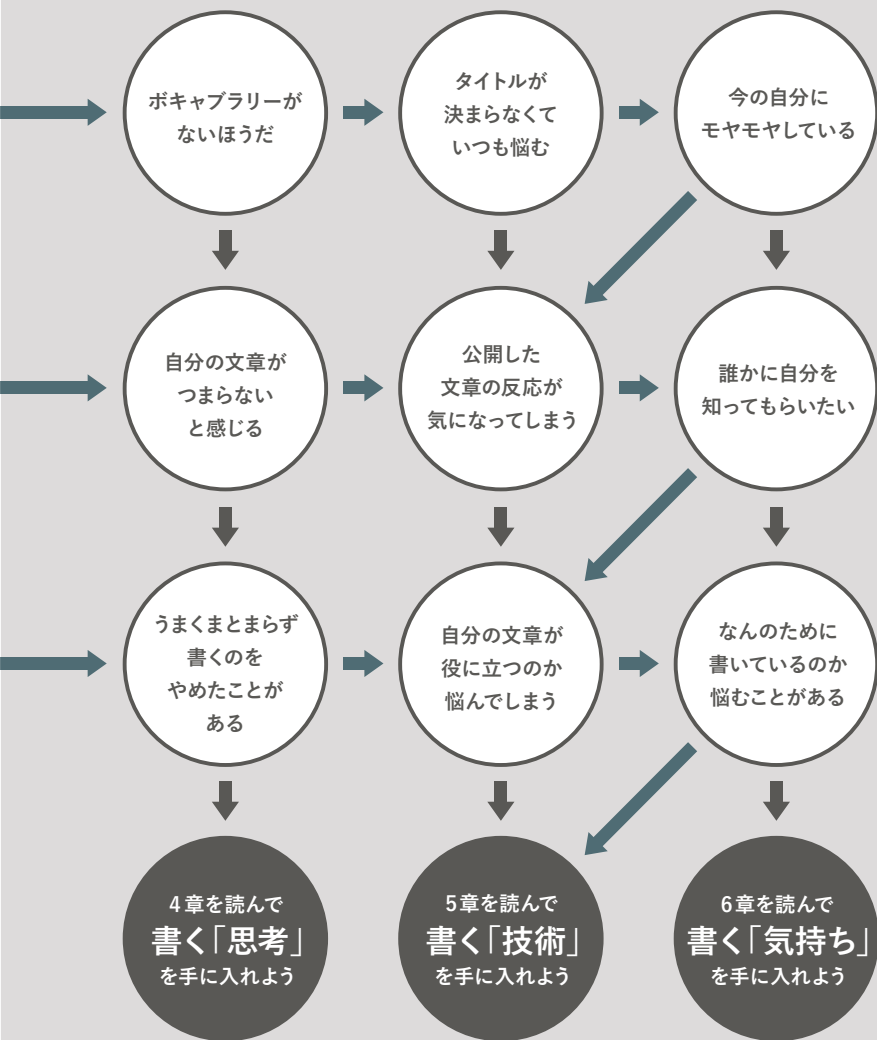
だったら、細かいことを気にせずに、素直に自分がいいと思つたものをやればいいんじゃないかと思うんです。

「こんなヘタクソでめちゃくちゃなものを見せたらダメなんじゃないか」と怯えずに、胸を張って見せていけばいいんです。

世の中には「正解」と呼べるもののほうが少ない。

わたしたちは自分なりの「正解」を確立していきうじゃありませんか。

「そもそも自分はなにがわからないのか、わからない」というのは、よくあることです。この本はもちろん、すべての内容がすべての読者に役立つように書いていますが、「とくに自分に必要」な箇所がわかるように、チャートをつくってみました。「全部読む時間がないから、必要などころだけ知りたい」という人や、または本書を読んだあと、ふたたび「書く」ことに悩んだ人は、このチャートを読んでみてください。きっとそこに、あなたを「書く」に向かわせるヒントがあるはずです。

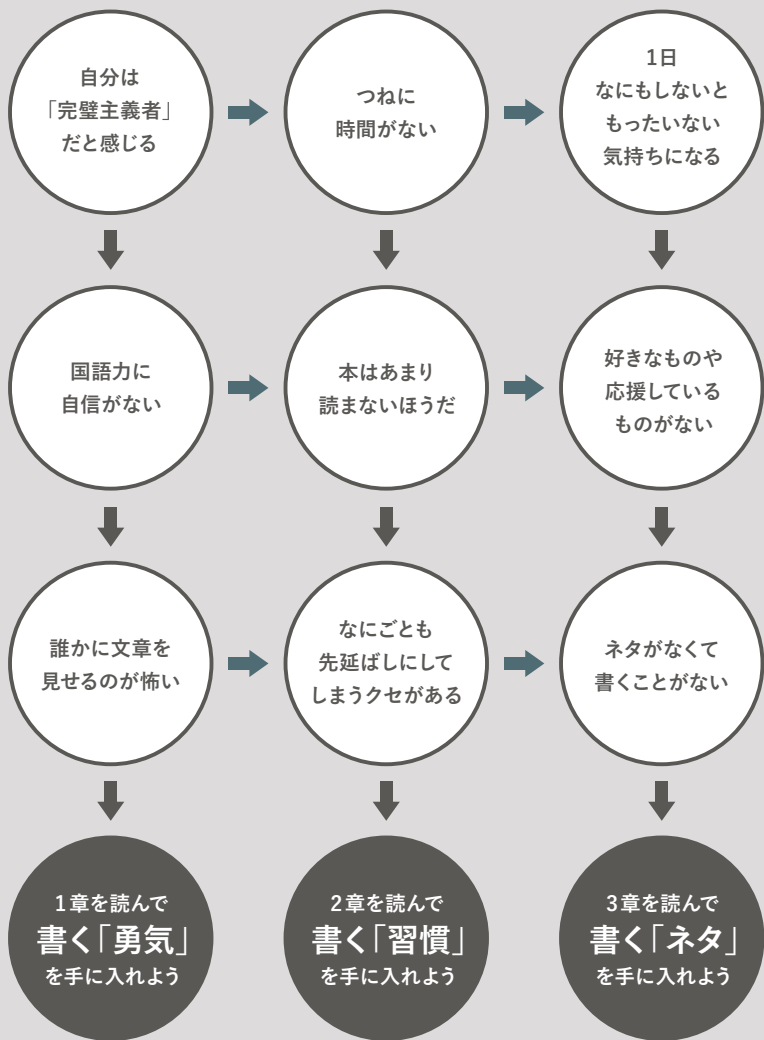


あなたの「書けない…」はどこから？

# お悩み診断チャート

➡ NO ➡ YES

スタート





はじめに

人生なんて、「書く」だけで変わる

008

## 第1章

# 言葉と仲良くなれば 書けるようになる



誰でもなく、「自分のため」に書いていい

038

「自分はアホだ!」と思えばアウトプットできる

041

まずはその「メイク」を脱ぎ捨てよう

045

小論文・レポートの「お作法」、いりますか?

049

「うわあ〜」と思ったら「うわあ〜」と書いてしまえ

053

## 第2章

# 習慣になれば 書くのが楽しくなる



「完璧主義」を捨てて、どんな形でもいいからおわらせて……………056  
「意味がない」文章に意味づけするのはあなたじゃない……………061  
手書きが持つウソみたいな「魔法の効果」……………065

「日常」に落とし込めば努力なんていらぬ……………070  
「視界の端にチラつかせる」が習慣化の第一歩……………074  
「自分日記」で思いを言葉に変えていこう……………078  
ハードルをうんと低くする「5分マジック」……………083

# 第3章

## ネタを見つけれらると 止まらなくなる

「思考停止時間」を探し出せ！……………087

「毎日やる宣言」で自分のプライドを利用する……………092

「やめたら気まずい」状況をあえてつくろう……………096

「生産性のない自分」を受け入れよう……………100

「書く」ことを楽しく習慣化する「Writer活用術」……………105

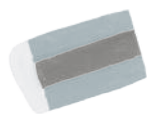
「本・漫画・映画」はツイートするまでが体験……………110

つい書きたくなる日常の「解像度」の高めかた……………115

「落ち着いたらやろう」は絶対にやらない……………121







## 第4章

# ちゃんと伝わると嬉しくなる



あなたの「ありふれた日常」は、じつはネタの宝庫……………	126
「愛」のある発信は無益でも受け取ってもらえる……………	131
「枯れた心」からネタは生まれない……………	136
「面白かった」でおわらない人になるための読書術……………	141
テーマを決めて、自分に「取材」してみよう……………	149
なにもない日は「なにもない」ことをネタにする……………	153
情報を集めることだけが「インプット」じゃない……………	156
その文章、「中学生」にも伝わるレベルですか？……………	160
すべての文章は「知るかボケ」前提で書く……………	165

## 第5章

# 読まれるともっと好きになる

「たったひとり」の向こうに世界は広がっている……	172
「いい感じのまとめ」が文章をつまらなくする……	175
「誰でも書けそうな文章」から抜け出す方法……	179
どんなに「ヘタクソ」でも結局は書いたもん勝ち……	185
文章の顔はイケメンよりも「三枚目」くらいがいい……	192
「1%の体験」は100%の評論に勝る……	197
「まるで自分に言われてるみたい」と思わせる秘密の言葉……	202
誰かの「日課」にしてもらう……	207
有益なこととは「知らないこと」である……	210



## 第6章

# 「書く」ことが与えてくれるもの

過去の自分に向けて書くと、「未来の誰か」が救われる……

「あのクソ野郎」に共感が集まる!? ……

惹きつけたいなら、「調和」を乱そう……

「言葉の刃」で誰かを傷つけないために……

反応がなくても、みんな「ひっそり読んでいる」よ……



あなたの文章が「良き相談相手」になってくれる……

文章のなかに「知らない自分」が見えてくる……

「口下手な自分」をちゃんとわかってもらえる……

世界のどこかにいる「仲間」が見つかる……

246 242 238 234

229 224 221 216 213



文章が「ひとり歩き」して自分を広めてくれる…………… 250

平凡な毎日が言葉で「ラベリング」される…………… 253

未来の自分がそっと取りだせる「希望の手紙」を紡ごう…………… 256

書くことは「呪い」を解くための「魔法」…………… 262

新しい世界への「切符」が手に入る…………… 268

おわりに

「書く」ことで変わるもの、

変えちゃいけないもの…………… 272

「書く習慣」をつくる52のコツまとめ…………… 285

「書く習慣」1ヶ月チャレンジ…………… 287

