「左ききのエレン」が教えてくれる「あなたらしさ」

はじめに

『左ききのエレン』（集英社）という漫画をご存じでしょうか？

かっぴーさんという漫画家が『cakes』に連載し、その後nifuniさんの絵によるリメイク版が『少年ジャンプ＋』（集英社）で連載されました。わたしは広告代理店のクリエイティブディレクターから紹介されて原作者であるかっぴーさんの原作版のほうから読むようになりました。この作品にはあらゆる人の抱える多様な葛藤が表現されていて、そこに生き方や働き方のヒントがあって、すぐに引き込まれていきました。クリエイティブやアート関係の職場でなくとも、自分自身の生き方や働き方の根本となる考え方に気づかされるシーンが満載で、すべての人が読むべき現代の哲学書とも言える内容です。

もちろん、本書を手に取った方の中にはすでに『左ききのエレン』のファンという方もいらっしゃるかと思います。ありがとうございます。本書はメンタルトレーニングを専門にしているわたしが、様々な人の考え方やあり方を日々クリエイトしているドクターの立場から、『左ききのエレン』の印象

に残る言葉を解説したものです。より多くの人たちの悩み解決に役立ててもらえたり、自分らしく生きる手がかりを得るヒントにしてもらえたらなという思いで執筆しました。

何度も何度も読み込み、付箋を貼って、印象的な言葉やシーンを書き出して、本書の目次のような構成を考え、ようやく執筆をはじめました。読めば読むほど、そこに登場する人物たちの生き方・働き方、すなわち人々の考え方の多様性が作品の中でさく裂していることに気づきます。登場人物たちの抱える葛藤が自分事として迫ってくる作品なのです。それらの考え方や葛藤を生み出しているのはすべて人間の脳なので、わたしの専門の脳や心を通して再度みなさんにわかりやすくお伝え出来ると確信したのです。

約二〇年前に執筆した『スラムダンク勝利学』（集英社インターナショナル）も有名コミックを題材にしたわたしの書籍になりますが、漫画に付箋を貼って熟読したのは『スラムダンク』以来です。この二〇年でわたしもたくさんの経験や体験をして成長・進化していると思います。今の自分が伝えたいことがこの漫画と本書には満載です。

たとえば、「働く」ということについて。この世の中、ほぼすべての人は

働いています。多くの時間を「働く」に費やしているのです。しかしその結果、「働く」とは何か、なぜ働くのかなどについて真剣に考える時間はあまり取れないのではないでしょうか？　本書がその人生に必要不可欠な「働く」について考えるきっかけとなってほしいです。働く価値がみつかれば自分の人生の質を豊かにすることに役立てられるかもしれないからです。

　現代に働く多くの人はみなさん同様たくさんの葛藤を抱えて生きています。その典型的な葛藤を『左ききのエレン』からピックアップしてみました。「才能か努力か？」「普通か特別か？」「個人かチームか？」などなどです。主人公の朝倉光一（あさくらこういち）や山岸（やまぎし）エレンも同じ葛藤を抱え苦悩しながら働き、生きていきます。それに共感したり疑問をもったりしながら漫画を読み進めるのも楽しいです。

　さらに本書では自分自身を振り返ることをテーマに章立てしています。**人生において、「働く」も「生きる」もすべては自分自身そのものなので、自分をみつめ自分に気づくことが生きることの質を高めるからです。**日頃は中々そのような時間を取ることが出来ない現代社会のわたしたちです。禅やヨガや瞑想と同じように本書も自分を振り返る一助になり、現代版の生きる

知恵として役に立てればと願っています。正解が書いてあるわけではなく、あくまでみなさんへの投げかけであり問いかけです。それで何かを感じ、みなさんに考えていただければ本書の目的は果たせるはずです。とりあえず、気軽に読んでいただければ幸いです。

また、この『左ききのエレン』の根底に「本気」というキーワードがあるのではないかとわたしは感じています。社会人で本気という言葉を知らない人はいないと思いますが、はたして日々の生活や仕事や人生で意識したり使ったりしているでしょうか？　本気で生きる、本気で働く、などあまりピンとこない概念ではないでしょうか？　しかし、どこかでみな本気に憧れ、本気であることを願っているのではないでしょうか？

わたしが専門にするアスリートたちのメンタルトレーニングの中では、「本気」と「やる気」の違いなどを真剣に話し合います。やる気というのは条件や理由などの外発的な要因でエネルギーを生み出している状態です。やる気を出すための何かが必要なので、やる気に偏った心の整え方はしばしば言い訳に繋がっていくことになります。ですから、やる気はとても不安定なのです。

表現方法は違いますが、『左ききのエレン』の中で光一もエレンも「本気」をテーマにして生きています。**本気とは外界の何かに動かされることなく、自分自身の内発的なエネルギーを源に生きていたり働いている状態です。**当然、スポーツで言えば、外発的な「やる気」で動くよりも、内なるエネルギーである「本気」でプレイしているアスリートやチームのほうが間違いなく強いはずです。ややもすると人は外発的にやる気で動く傾向が強いのですが、そんな中でこの漫画は「本気」について考えさせる大事な役割を担っているように感じます。スポーツシーンではなく、働くシーンや人生にも置き換えて「本気」を考えさせるのです。「本気」で働いているのか？　「本気」で生きているのか？　みなさんは如何（いかが）でしょうか？

それでは付箋を貼りながらピックアップした様々なシーンを基に、わたし自身の経験や脳科学や心理学などを踏まえた解説を始めます。漫画のシーンと共にお楽しみいただければ嬉しいです。

目次

はじめに……3

第一章

『左ききのエレン』とは？
――働く人々の群像劇

「働く」を通して生きるを考える……15
「何かに人生を捧げた人間達はつながっているんだ」
「これは働く人々の群像劇です」

人物を通して生きるを考える……24
「自分の希少性が保たれる市場に常に身を置く。
そのためには自分の武器が1つではダメだ」
「デキるクリエイターってのは大抵…この4つのどれかだ」

第二章

人は葛藤の中で生きている

才能か努力か？……37
「私の成功は技巧というステータスを誰よりも早く完璧に身につけた努力の賜物」
「天才になれなかった人間の持ち得る唯一の武器だ!!!」

個人かチームか？……47
「優れた個人よりも優れたチームが求められる時代がくる」
「個人より〝チーム〟が大事だって…」

ジェネラリストかスペシャリストか？……57
「この分野なら負けないってのがスペシャリストで、
色々な分野を広く知っているのがジェネラリスト」

普通か特別か？……64
「普通じゃない事が……恥ずかしいんです…!!」／「普通の人生じゃ嫌なんだ…!!」

主役か脇役か？……74
「エンドロールは作品を照らす者達の光なんだよ」
「お前達は物語の主人公でオレはいつだって読む側だった…」

若さか熟年か？ …… 84
「『若さ』は最後の切り札」／「若い時ほど『今だ』って時があるんだよ」

第三章

働くって何だろう？

本気はダサいのか？ …… 99
「本気でやらないと本気で諦める事なんて出来ないから」
「本気出せよ光一――本気出して、それから――あきらめろ」

再起する力 …… 111
「表現者に最も必要な力は再起する足腰である」
「負けない方法とか折れない方法なんて物、オレだって知らん」

大義は必須 …… 122
「ルールを破ってでもやる意義が無ければ、
私達のやってる事は破壊行為でしか無い」

集中の本質 …… 128
「『集中強度』、『集中深度』、『集中速度』。
そしてこの3つを掛け合わせたものが『集中力の質』」

仕事とは？……134
「やりたい仕事と向いてる仕事が同じだったらなぁ…!!」
「お前はデザインが上手くなったんじゃない。仕事に慣れただけだ」
社会は期待に満ちている……144
「大人はみんな若者に大きな夢を期待する」
「期待も腹八分目だ」
組織に所属する……155
「少数精鋭――〝ブティック型〟組織。
オレはこの組織像が新しい常識になると信じてる…!!」
コラム　登場人物の脳の使い方を分析……162

第四章

「自分力」を持って生きる

自分の幸せのために生きているか？……167
「君は君が選んだ生き方で幸せになりなさい」
「手を伸ばせば手に入る…安い幸福に…逃げたんだ…!!!」

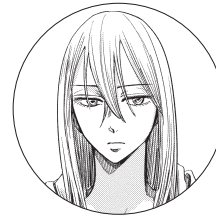
夢は必要なのか？……179
「夢って大きい方が偉いの？」
「夢みてるやつが10万人いたとして残るヤツは10人がいいところだ」
大人になる！……189
「大人ってもんはつまんねぇんだ…」
「オレはもっと大人になれたのだろうか――」
自分を見つめる……200
「オレ達が出来ないって、まずは認めろよ!!」
「自分が囚われているバイアスを認識できた時――エレンの目は――初めて開く」
「自分につく嘘はお前の〝呪い〟になるぞ!?」
おわりに……216

第一章

『左ききのエレン』とは？

――働く人々の群像劇

第一章　登場人物



山岸エレン

高校時代の光一に影響を与えた天才少女。さゆりとニューヨークに渡る。

朝倉光一

世界的デザイナーを目指す少年。美大卒業後は目黒広告社に入社。

加藤さゆり

エレンの幼馴染で、光一の元恋人。卒業後はエレンのマネージャーになる。

神谷雄介

クリエイティブディレクター。光一の上司だったが、独立することに。

柳　一

クリエイティブディレクター。神谷が独立した後、光一の上司に。

沢村　孝

クリエイティブディレクター。光一の最初の上司。

トニー・ジェイコブス

ニューヨークで最も才能あるアーティスト。エレンと対決する。

脚本家の女性

光一の後輩として働きながら、脚本家になる夢を追っている。

「働く」を通して生きるを考える

「何かに人生を捧げた人間達はつながっているんだ」　山岸エレン（八巻六四ページ）

何かに人生を捧げた働き方や生き方は素晴らしく見えますが、本当のところ本人は孤独に感じているのかもしれません。一方で人生を捧げることが見つからずに悩んでいる人も少なからず存在しています。社会にはその人にしかわからない様々な葛藤を抱えて生きている人がたくさんいることでしょう。今こうしてこの書籍を読まれているあなたはもちろん、あなたの周りにいる人たちもそれぞれの葛藤の中で生きているのです。

人のことは羨ましく感じ、自分だけが苦しいように感じることもしばしばあります。主人公のエレンのこの言葉は、たくさんのその人なりの葛藤の中で、懸命に自分が出来ることをして生きている人は世界に自分一人だけじゃないというメッセージです。作中でこのメッセージは世界から注目されるアーティストであり画家のトニー・ジェイコブスにも届

くものとなっています。しかし、これはエレンが自分自身に言い聞かせた言葉でもあるのでしょう。孤独に感じるかもしれないけど実はそうじゃないんだと。みなさんもきっと頷(うなず)いているはずです。「何かに全力で取り組んでいる人はこの世界にはわたし一人ではなく、必ず他にも仲間がいて、どこかにいるのだということを信じよう」という強い思いの表れなのです。

「何かに人生を捧げる」という発言は簡単には述べられない重みのある言葉かもしれませんが、『左ききのエレン』に登場するすべての主人公たちもそれぞれに今自分が出来ることに全力で取り組んでいるのです。そこに優劣などはなく、すべての人が自分にしかない「生きる」や「働く」を日々それぞれに営んでいるのです。誰かと比べてしまうと、やっていること、持っている才能などを評価してしまい、自己肯定感を下げていくことになってしまいます。**比較や評価や優劣を超えて、自分しか出来ないことに懸命に向き合うことは、知らないうちにわたしたちに見えない繋がりを生み出し、それを感じさせてくれるのだということを忘れてはなりません。**仕事の内容や資格のレベルだけで「人生を捧げた働き方や生き方なのか」を自己評価してしまうと自己否定感ばかりが湧いてきてしまいます。自分は人生を捧げてなどいないという思いに陥ってしまうことになるのです。もしかすると多くの人がそうかもしれません。

自分の芸術を極めることにためらいがあった天才アーティスト・ジェイコブスとの対決で、エレンは同じアーティストとして手を差し伸べた。（8巻64ページ）

「何かに人生を捧げて生きてますか？」と問われて、「はい」と即答出来る人がどのくらいいるでしょうか？　捧げているという言葉から離れて、**あなたらしく、一生懸命に生きていることをもってよしとするという考え**を提案したいです。

一方でエレンのこの言葉によって救われる人は天才アーティストと言われるジェイコブスだけでなく世界中にいるはずです。それは「働く」とか「生きる」とかを超えて、様々な葛藤を抱えているすべての人たちへのメッセージだからです。自分らしさとは？　あなたらしさとは？　こうした疑問を抱きながら、働いて生きているのがわたしたちだからなのです。もはや生きるとか働くとかも区別する必要などないのではないかとわたしは考えます。決してワークライフバランスは無意味なのだということが言いたいのではありません。働くことに人生を捧げるということが何なのかまったくわからない人もいれば、生きる中で人生に捧げるものが見つからない人もいるでしょう。自分は才能もないし夢中になれる仕事も趣味もないと悩んでいる人も少なくないのです。しかし、それでいいのです。そこに正解を求めたり、人と比べることなど必要がないのだということにも気づいてほしいというのが本書の意義でもあります。

人生を捧げているのか、そうでないのかを評価することなど無意味なことで、すべての人がそれぞれに葛藤を抱えてそれぞれに生きているのだということを知って気づいて共有

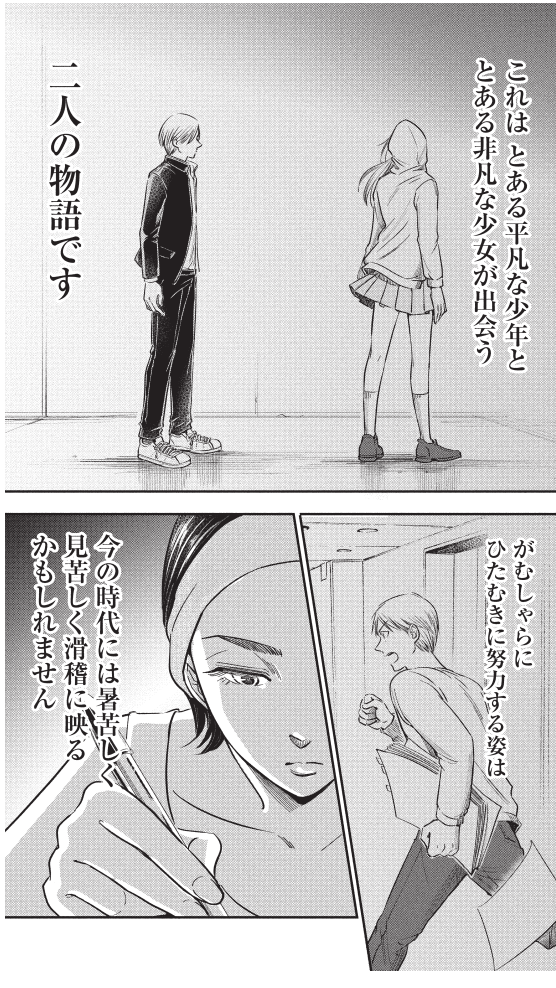
していくことが重要なのです。

エレンの言葉はすべての人に届けたい、そんな叫び声のように聞こえます。何かに人生を捧げている人も、まったくそう感じられない人も、同じように葛藤の中で生きているのです。『左ききのエレン』はそうしたすべての人が生きるためにそれぞれが有する「あなたらしさ」とは何なのかをわたしたちに投げかけてくれているのです。本書を通して、読者のみなさんがそれぞれの「あなたらしさ」に気づくヒントを得て、生きるためのエネルギーを少しでも感じてもらえれば幸いです。

「がむしゃらにひたむきに努力する姿は
今の時代には暑苦しく見苦しく滑稽に映るかもしれません。
でもだからこそ、その姿から学ぶべき事があるはずです。
これは（中略）働く人々の群像劇です」　脚本家の女性（一三巻一九三〜一九五ページ）

『左ききのエレン』は非凡な才能を持つ山岸エレンと平凡ながらも純粋でがむしゃらなエネルギーを持って生きる朝倉光一の二人を軸に展開していきます。このセリフはドラマ化を記念して描かれた特別読み切りのもので、かつて光一の部下だった脚本家の女性が、光一から聞いた話を回想しながら企画書に綴った言葉です。エレンと光一の二人を通じて作者が表現したかったことがこの言葉に集約されています。それはこの『左ききのエレン』の物語そのもののテーマでもあるでしょう。

今の社会は、非凡か平凡かなどの才能に目をむけられがちで、わたしたち一人一人がそうした評価と比較の中に生きざるを得ない世の中になっています。ＳＮＳの発達により、自身の才能発信や周りの人たちの才能把握が容易になり、自分を数限りない才能ある他の人たちと比べてしまい苦しくなるリスクが多いのです。他者からも、学校の成績だけでな



かつて光一の下で働いていた脚本家の女性は、光一の言葉に励まされドラマ企画『左ききのエレン』を書き上げた。（13巻193ページ）

く、ＳＮＳにより自分の才能を簡単に評価されてしまう傾向があるのです。それぞれが自分の非凡性を主張するチャンスにたくさん恵まれる社会であると同時に、一方で常に比べられて平凡な自分の存在を思い知らされる世の中でもあります。社会にはいくらでも自分に比べて非凡な才能があります。非凡さを自分と比べて評価する限り、そのギャップの中で溺れていく危険性は光一に限らず誰にでもあるのです。

しかし、ふと立ち止まってみると光一に見られるがむしゃらさや努力は誰にでも出来る平凡な生き方であり働き方でもあり、実は多くの人に憧れを抱かせる非凡さでもあるのではないかと考えさせられます。光一のようながむしゃらさをもった生き方は平凡である一方で、憧れでもある生き方です。ですが、なかなか実践出来ない。それを暑苦しい、見苦しいとする社会の目もあるかもしれません。つまり、そこにもまた大きな葛藤があるといえます。誰もが非凡な才能に憧れる一方で、実は誰でも出来るがむしゃらさも非凡であり、むしろカッコいいのではないか？　平凡や非凡とは何か？　がむしゃらさや努力は平凡なことなのか非凡なことなのか？　すべての人が抱える葛藤なのです。

拙書『スラムダンク勝利学』にも登場する『スラムダンク』の主人公である桜木花道（さくらぎはなみち）になぜ多くの人は憧れるのか？　彼のジャンプ力や運動神経といった通常の人では出来ない非凡性への憧れもあるでしょう。一方で花道のがむしゃらさや一生懸命な姿へも多くの人

が憧れを抱いているのです。光一や花道の姿は誰もが本来出来る平凡なあり方です。しかし、その姿に非凡さを感じ、憧れる面もわたしたちにはあるのではないでしょうか？　誰にも真似出来ない非凡さと誰でも出来るけどただやっていない非凡さがわたしたちの社会を取り巻いているといっても過言ではありません。

脚本家の女性はこの矛盾と葛藤を光一とエレンの姿に投影して前述のように語るのです。それは誰しもがどこかで抱える悩みでもあるため、わたしたちに響く言葉として考えさせられるものとなるのです。**非凡や平凡を定義化して自己評価するのはやめましょう。がむしゃらさや一生懸命さはカッコ悪いダサいことではなく、一つの立派な非凡性だと認識しましょう。非凡や平凡の概念から脱出していくことがわたしたちには必要だと今こそ言えるでしょう。**

日本は非凡であることへの憧れもある一方で、同調圧力の強い国でもあります。みんなと同じであることが善で、正義だと。つまり、平凡であることへの目に見えない強要や圧力があるのです。非凡への憧れ、平凡への強要、たくさんの矛盾と葛藤が実際のわたしたちの生活の中に存在しているのです。様々な葛藤がわたしたちを取り巻いている中で、改めてどのように考えればあなたらしく生き抜いていけるのか？を考えるきっかけにしていただければと思います。

人物を通して生きるを考える

「自分の希少性が保たれる市場に常に身を置く。（中略）
そのためには自分の武器が1つではダメだ。
いくつもカードがある事で変化に対応できる様になる」

加藤さゆり（一巻一三七ページ）

自分の武器は何？　この問いは簡単には答えられないとても難しい問いかもしれません。あなたは自分の武器と言って明確に言葉に出来るものがありますか？　そもそも武器とは何か答えられるのでしょうか？　わたしにとっても難しいと言わざるを得ず、この問いには頭を抱えてしまいます。武器とは「戦う道具」だと一般に答えることが出来ます。それでは何と戦う道具なのでしょうか？　人でしょうか？　社会でしょうか？　そもそも社会と戦うとはどういうことでしょうか？　社会には敵がいてそれと戦うということでしょう

か？　そして、勝つとはどういうことなのでしょうか？　誰に勝てばいいのでしょうか？　スポーツの勝負の場以外で「勝つ」とは成功すること？　有名になること？　偉くなること？　みなに認められること？　答えられる人はいるでしょうか？　そもそも、それは誰に勝ったということなのでしょうか？　たくさんの疑問が湧いてきます。

加藤（かとう）さゆりは父の海外赴任からの帰国後に新しい高校に入学し、その初日にこのセリフを呟（つぶや）きます。戦略的な生き方をするさゆりのこの言葉は非常に認知的な発言だといえるでしょう。

認知的とは結果や外界を大事にして、承認欲求や社会的欲求を満たそうとする文明を発達させ、この世の中を形成している人間の脳の働きです。人類が他の動物よりも進化させてきた脳の使い方といえます。自分の武器、つまりは後天的スキルを獲得し、認知的社会の中で戦い、勝負し、勝つ、すなわち成功を収めるというシナリオを表現する言葉そのものに思えます。多くの人は認知的な社会で認知的な脳をフル活動してさゆりのように生きているのです。彼らにとって、自分の希少性は比較や評価から考えられるものであって、したがってそこで戦い、勝つための武器やカードという発想になってしまいます。結果、苦しくなってしまうのです。絶対に勝てる保証はないし、もっと優れた人はいるし、必ず成功出来るとは限らない。心が落ち着くことがなく、多くの人がストレスを負ってしまっ

光一とエレンの同級生・さゆりは、優れた絵の才能を持つエレンのそばでいかに自分は生きていくかを常に考えていた。（1巻137ページ）

ているのです。そう、あなたもわたしも例外ではありません。苦しさから解放されるために、武器を持ち、なんとか勝とうとしてもがいているのです。勝ったら楽になるという妄想の中で……。しかし、そう簡単には勝てないから、ストレスは続きしあわせは中々やってこないのが現実の世界です。この社会で武器を持って勝とうとしたり成功や幸せを掴もうとしている限り、それはエンドレスでしんどいのです。ほとんどすべての人がさゆりと同じように考え、この社会の中で勝とうと必死になっているのです。勝てばラクになる、勝つまで頑張るという構造です。

わたしがメインにサポートしている多くのトップアスリートやオリンピアンも勝つために様々な技という武器を練習で磨いて努力しています。みな活躍と勝利を目指し、金メダルを獲得するために努力していますが、残念ながらみなが勝つことは出来ません。そこで勝つためだけに認知的にやっているアスリートは心のストレスを抱えてしまいます。そのストレスに勝つために頑張るという根性を持ち出してしまい心が疲れ、折れてしまうのです。このような結果が問われる認知的な世界においては、それとは違った原動力を自分自身の中に見つけなくてはいけません。そしてそれを育てているアスリートが自分の力を発揮して自分らしく輝いているのです。勝つこと以外の目的を持って戦えるようにする原動力を内発的な動機といいます。これを認知的な脳の使い方とは違う、非認知的なスキルと

呼称しています。たとえば、大リーグで大活躍する大谷翔平（おおたにしょうへい）選手は結果が出ることよりも、自分自身が成長することが楽しくてやっていると述べています。結果はあとからやってくるだけだと。まさに成長の喜びという非認知的な内発的動機で動いている、日本を代表するアスリートだといえるでしょう。勝つための武器をバッターや投手として練習を通じて身に付ける一方で、勝つためだけに行動していないのが一流の証でもあるのです。

一方、エレンは勝つとか武器とかそんなことには無頓着です。自分の内なる欲求でがむしゃらに生きているのです。非凡な才能があるからそれが出来るのではなく、エレンには「好きでやっている」という内発的動機が感じられます。それは大谷選手と同じ非認知的な生きる力と言えます。**誰もが勝つための武器ではなく、「あなたらしさ」という才能や武器があるのだということに気づいて、内発的な動機で生きていくことこそが、何よりも大事なのです。**すでに自分にしかない武器をみなが持っているので、武器を得て誰かや社会に勝つということなどを認知的に考えなくていいのです。自分の武器というよりその価値に気づき、それを磨いて成長の喜びを感じ、活動する自分自身を好きになって生きる、このことの可能性を『左ききのエレン』はわたしたちに気づかせてくれるのです。

「左ききのエレン」が教えてくれる「あなたらしさ」
辻 秀一・著

発　行：集英社インターナショナル（発売：集英社）
定　価：1,540 円（10％税込）
発売日：2022 年 9 月 5 日
ＩＳＢＮ：978-4-7976-7415-6

ネット書店でのご予約･ご注文は こちらからどうぞ！