

「漫画家やめたい」と追い込まれた心が雑誌で救われていく1年間

目次

「漫画家やめたい」と 追い込まれた心が 雑談で救われていく 1年間

はじめに 004

1	「漫画家やめたい」.....	014
2	否定されるのがこわい.....	034
3	ネガティブやめたい.....	044
4	他人と比較するのやめたい.....	059
5	「漫画家やめます」.....	070
6	自分らしさがみつからなくて.....	078
7	話を聞いてもらえなくて寂しい.....	088
8	10年前の自分に.....	098
9	この1年どうでした?.....	122

その後、 その前、 通過点。

—— 吉本ユータヌキエッセイ集

あした死のうと思ってたのに	134
父のこと	138
Kくんからの呼び出し	142
夜中のペランダ	146
タワレコと音楽	149
父の最期	153
寂しさ	157
気持ちを話す	159
「明るくないと」	162
自分の意思で	163
「幸せ」	166
おわりに	167

はじめに

「過去をどう思うかは今からでも変えられるかもしれない」

そう気づいたのは、つい2年前のこと。

それまでの36年間は、ずっと過去を思い出しては苦しんで生きてきました。

父親に殴られるのを怯えて過おびごした毎日。

いじめを受けた中学時代。

11階から飛び降りようとした高校時代。

13年前に他界した父親の写真に向かって、いまだに手を合わせることができなくて、実家に帰るたびに「自分はなんでこんな人生だったんだろう」そして「なにがそうさせてるんだろう」という問いの中で答えがみつけれずにいきました。

人に嫌われたくないということばかり気を取られ、「しっかり稼がないと家族に見放されるかも」「漫画が描けないと編集者に見放されるかも」「期待に応えないとフォロワーしてくれている人たちが離れていくかも」「お仕事がなくなるかも」という黒いモヤモヤで頭がいっぱいでした。

でも4年前はじめて、公認心理師でありコーチングのプロである中山陽平さんなかやまようへいとの雑談会をキッカケに、少しずつ自分の気持ちに気づけるようになり、過去と向き合い、自分なりにこれまでの人生を受け入れられるようになりました。

そして、2023年春に「あした死のうと思ってたのに」という、17歳の頃に11階のベランダから飛び降りようと思った時の気持ちをもとにした漫画を描くことができました。

それまで、過去から引きずり続けてる暗い気持ちは出してはいけないものと思っていたんです。読む人がイヤな気持ちになるかもしれない。暗くて残念なやつだと思われるかもしれない。明るくないといけない。そんな妄想が心にフタをして

いました。

けど、無理に明るくしようとしたり、暗い気持ちを出さないように我慢して、自分にウソをつきながら描き続けることに、限界を感じるようになったんです。描けば描くほど「読み返したくないものが増えていく」一方だったので、描くことをやめる決意をし、それなら最後に、「もう誰にどう思われてもいい。嫌われても、もう期待してもらえなくなってもいい。自分のために自分が納得できるものを作ろう」と決めて描きました。

1ヶ月半かけて22ページを描き終え、SNSにアップしてみると、自分の想像とは全く違って共感や優しい感想ばかり。ひとつひとつ読み終えるたびに「描いてよかった」と思いました。

その後、「あした死のうと思ってたのに」を含む7作品をまとめた書籍化が決まり、あとがきを書いている時に思ったんです。

思い出すと苦しくて、悲しくて、ツラくて、後悔も憎しみも溢^{あふ}れていたのに。こんな人生だったから作ることができて、たくさんの方に読んでいただけ、共感して

もらい、書籍にまでしていただけたことに喜んで、読んでくださった方に感謝して
るって。不思議だな、と。

だからと言って決して「こんな人生で良かった」にはならないし、消化すること
もできない。けど、今の自分の手で過去の見え方を変えることができたのかも。そ
う思えた瞬間でした。

20年以上かかったし、偶然、奇跡的にそうすることができたかもしれない。
簡単なことじゃない。だからぼくには「できたのかも」ぐらいにしか言えないです
が。

* * *

ぼくは1986年11月13日に大阪市東淀川区^{ひがしよどがわ}で生まれ、物心ついた頃から府営
団地の11階で3人兄弟の長男として育ててもらいました。

おそらく、ごく平凡な家庭で裕福でもなければお金に困ったことも（たぶん）なく、
部屋は弟と一緒に7畳ぐらいのスペースに2段ベッドと学習机が2つ。狭かったけ

ど、当時は一軒家に住んでる友達も少なくて、それが当たり前だと思っていました。中学時代はずっとこれといった夢がなく、友達のマネをして「将来は公務員になる」と言っていました。けど、高校時代、授業についていけなくなって、テストの成績では学年で下から数えた方が早い順位になり、勉強がイヤになったことと、まだ就職はしたくないと思ったことから、家から一番近いという理由だけで音楽の専門学校に進学しました。楽器はほぼ触ったこともなく、入学前のクラス分け技能テストではベースで「ドレミファソラシド」と1音ずつぎこちない運指で弾くことしかできず、先生が苦笑いしていたのを覚えています。

そんなぼくですが、なんでもある程度はすぐにできるようになるというコツを掴む早さと、要領の良さをなぜか持ち合わせていて、卒業時には1番レベルの高いクラスにまで上がることができました。

でも自分の1番の欠点と感じているのは「要領よく、ある程度」から、突き抜けることができないこと。「ここから先は努力しないと進めません」というラインに達したところで、「もういつか」と諦めてしまっあきらます。

学校在籍時から8年近くバンド活動をしていて、事務所に所属してCDデビュー

したり、音楽フェスに出たり、日本各地へツアーに行ったりもしたけど、世間的に「売れた」と言われるほどの人気は出ず、最後に活動していたバンドのボーカルが蒸発したことを機に音楽をやめました。

漫画家になってからも、編集者さんから「吉本さんは常に65点は描けてるけど、それを80点にしていくなが課題だね」と言われたことがあります。それまで器用なのが取り柄だったのに、編集者さんの言葉で自分が器用貧乏だったことに気づきました。

話をバンド解散後に戻すと、その後、少ししてから『吉本ユータヌキ』というペンネームをつけて、今に至る活動をスタートしました。今年で活動12年になります。ちなみに『ユータヌキ』という名前の由来は、小説家の山崎ナオコ^{やまざき}さんの名前のかっこよさに憧^{あこが}れて、本名の『祐太^{ゆうた}』に『タヌキ』を合体させたものです。

タヌキになんのゆかりも愛着もなかったものの、付けて以降、ぼく自身がゆるやかに太り「タヌキっぽいから付けたんですか？」と言われるようになり、今では「そうです」と答えるようにしています。人見知りのぼくにとっては、いい話のとお

かかりにもなっているので、今は気に入っています。

好きなものは阪神タイガースと深夜ラジオとお笑いを観ること。人を笑わせるということに憧れがあり、芸人さんを尊敬しています。

そんな感じでここまで38年間、生きてきました。

なので、知り合いからは「そんな過去があったなんて想像もつかない」「幸せそうやのに」と言われることが多いです。子どもも3人いて、妻にも優しく支えてもらいながら毎日不自由なく過ごしていて、お仕事もいただけ、こうして本を出すこともできて、幸せじゃないと否定するのもおかしいと思いつつも、自分が「幸せ」だと言えないんです。

それがなぜなのかはわからなくて、時折考えては答えが出ず、そのたびにモヤモヤしていました。

この本について説明させてください。

本書の前半は、「漫画家やめたい」と思うまで心が追い込まれたことがキッカケ

.....

で出会った、公認心理師の中山さんと、1年続けた雑談会がベースになっています。その中で得た「自分を大きく変えてくれた気づき」について書きました。21年4月〜22年春頃までの話です。

漫画をSNSに投稿したのは22年7月頃で、その後、この本に収録するにあたり、文章を新たに書き下ろしました。漫画と文章につながりがないようにも読めるかもしれないませんが、漫画は悩みの一部分にフォーカスしたもので、文章はその根源に、自分なりに、じっくり向き合ってみたものです。どちらも読んでもらえると幸いです。

本書の後半は、その後、自分の考え方のクセや、そんな今の自分を構成した原体験はなんだろうと過去を振り返り、向き合ったもので、22年夏以降に書いた内容です。

この本を作りたいと思ったのは、ばく自身が本に救ってもらったことがあったからです。

次は自分が作った本で、どこかの誰かの命を、明日に繋ぎたいと願っています。

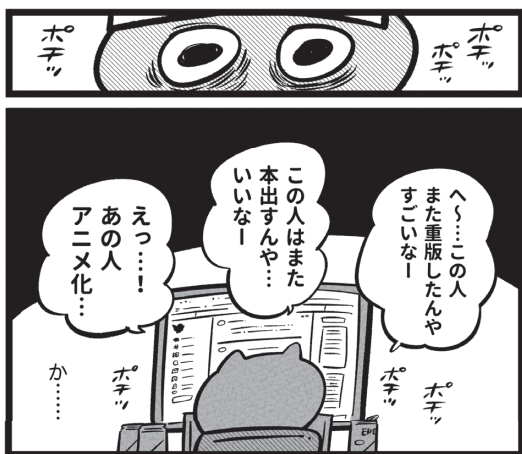
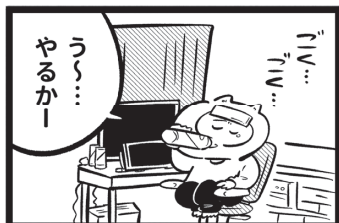
「漫画家やめたい」と
追い込まれた心が

雑談で救われていく1年間

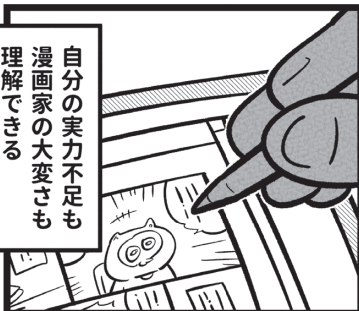


1

「漫画家やめたい」



自分の実力不足も
漫画家の大変さも
理解できる

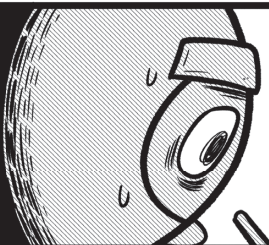


エージェントから
もらった大きな案件

1話だけで
もう3ヶ月近く
描き直してる

> ネーム修正_29稿
> ネーム修正_30稿
> ネーム修正_31稿
> ネーム修正_32稿
ーム修正_33稿
ーム修正_34稿
ーム修正_35稿
ーム修正_36稿
ーム修正_37稿
ーム修正_38稿
ーム修正_39稿

楽しむ余裕は
なくなり
不安と焦りが
すごい勢いで
押し寄せてくる



1けど
第3子が生まれた
ばかりで収入も
作業時間も激減…

休んだら
いろんな人に
迷惑をかけて
しまう…

1って
言われたけど…

今は焦らず
ゆっくり
休んで健康を
取り戻し
ましょう

誰かに話したいと思って
受けたカウンセリングでは



どうしたら
いいか
わからない

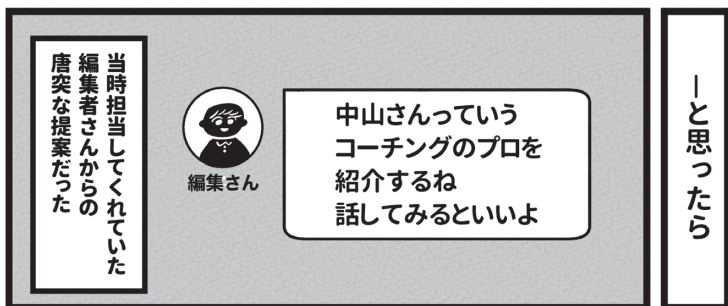
もう
いっその
こと……

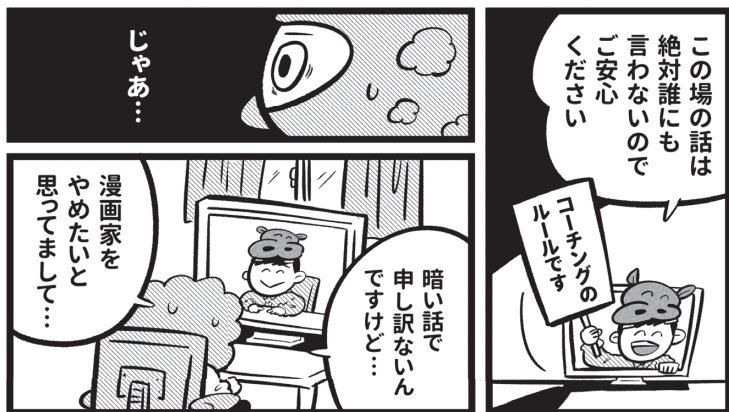


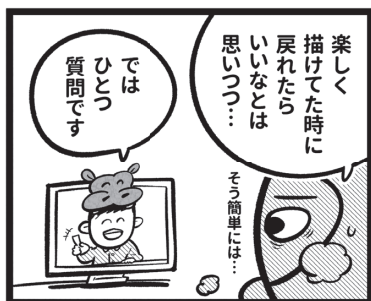
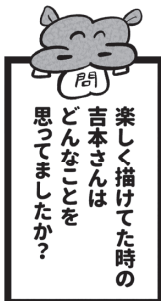
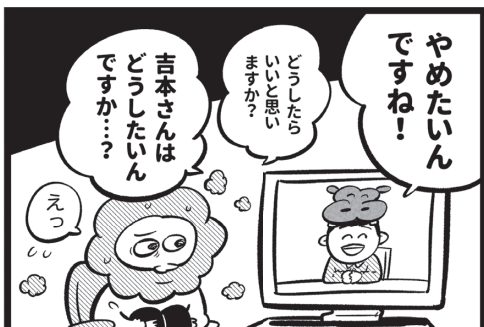


こわい…

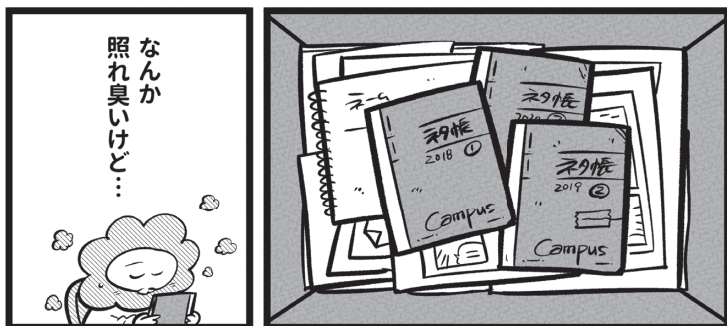
また原稿への
指摘かな…











「漫画家やめたい」

それまで8年間活動してきて、やめたいと思うまで追い込まれたのは、はじめてのことでした。

少しでも^{さかのぼ}遡って話させてください。

2020年4月。

新型コロナウイルスがやり始めた頃でした。

当時、仕事の9割は、企業の新商品やサービス訴求のためのプロモーション漫画の制作で、コロナの緊急事態宣言と共に軒並み中止になり、収入がほぼなくなってしまいました。

まだ組んで1年しか経っていない家のローン、生まれたばかりの第3子、少しずつ底に近づいていく預金残高。どうしたらいいかわからなくて、胃薬を飲みながら求人サイトを眺める毎日を過ごしていました。

それでも漫画家をやめるとは決断できず、

「なんとかして漫画でお仕事を取らなければ」

と悩みに悩んだ結果、創作漫画に挑戦することにしました。

それまでずっと家族との話や、自分自身に起きた面白い出来事を描いたエッセイ漫画ばかりで、創作漫画を描いたことはありませんでした。あれこれ悩んでる余裕はなく、ただ「やるしかない」と思い、YouTubeで物語の作り方から勉強しながら、作ってみることに。今思うと、とんでもなく無謀だったけど、初めての試みなことあつて、自分が創作漫画を作ることができている、なんとかなるかもという喜びで頑張っていました。

2020年6月。

2ヶ月近くかけて「今日からこっそり聴いちゃいます」という、新社会人の弟が大好きすぎて心配な姉が盗聴器を仕掛けて、弟の社会人生活をサポートするという、創作漫画を作ることができ、完成するやいなや出版社数社にweb持ち込みをしました。

けど、どこからも返事がありませんでした。

当時は自分的にすごく良くできたと自信があつたのに反応がもらえなかったことと、

生活のことを考えると、2ヶ月を無駄に過ごしてしまったかのように思えて、ものすごく落ち込みました。でもそんなこと言ってる場合じゃない。気持ちを切り替えるしかない。

次どうするか考える前に「せめてSNSで楽しんでもくれる人がいれば」ぐらいの思いでTwitterにアップしてみると、公開してすぐ、すごい勢いで拡散されていき、数時間で3万を超える「いいね」や「面白かった」という感想が届いたんです。想像もしてなかった反響に手が震えていました。

エージェントに所属する

収入にはならないけど、自分が作ったものを作品として楽しんで「いい」と思ってくれた人がある。そこに少しでも可能性を感じられて、とある漫画家エージェントに「よかったら漫画読んでください!」とメッセージをしました。ここは人気漫画を多数手がけた編集者が代表を務めていて、「TwitterのDMで漫画を送ってくれたら、誰のものでも読みます」と、その代表の方が公言していたこともあり、鵜呑みにして、メッ

セージを送ってみたんです。

とはいえ、ぼくみたいなペーパーからのDMなんて開くこともないだろうとダメ元な気持ちでいると、15分ぐらいで返事が。しかも夜中0時過ぎ。

「ユータヌキさんは才能があるから、一緒にやりたいなあと思っていました！」と。

え？

「いやいやいやいや、社交辞令でしょ」と思いつつも、認識してもらえていたことに心臓をバクバクさせながら何度かメッセージをやりとりさせてもらうことに。その後Zoomで何度か作品を見てもらい、アドバイスや感想をもらって「じゃあまた続きができたら連絡してね」と言ってもらえたのをまた鵜呑みにして、連絡してまたZoomで話すのを繰り返していくうちに「所属する？」と誘っていただき、スルッと所属させてもらうことになりました。

コロナで仕事をほとんど失って、これからどうしようと思いつながら、一念発起してはじめてみた創作漫画がキツカケでエージェントに所属できるなんて。自分の運の良さに驚きながらも、少しホッとしたのを覚えています。

しかし、そんな喜びも束の間でした。

所属先のエージェントは、編集者や他の所属作家と話す時間を大切にしていって、その場では活動の中でのおづきを共有して、議論して深めていくことが多く、必死に「ついていかないと」と思って参加していたのですが、みんなが話していることを理解できないという場面がよくありました。

とくに壁にぶつかっていたのは「漫画は『出来事』じゃなくて、『心の動き』を描く」という話でした。

それまでずっと誰に教えてもらうこともなく、感覚だけで漫画を描いてきたぼくにとっては、なんで心の動きを描くのが理解できなかったんです。出来事だっていいんじゃないの？　今まで読んできた漫画をそんなふうに見たこともなければ、そんなことを意識して描いたこともなくて、度々「また出来事を描いてるよ」と指摘をもらっては、なにがどうしてできてないのかもわからず。焦りと困惑ばかりの毎日でした。

どういふことなのか、聞いて細かく教えてもらえばよかったものを、当時はついていくことに必死なのと、みんなはわかったように話していたこともあって、そんなこと聞くのは水を差すようで申し訳ないという思いと、「そんなこともわからないのか」と思われてしまうんじゃないかという不安な気持ちで、その場その場をわかったフリをして

やり過ぎてしまいました。

エージェントからお仕事をいただくものの、いつももらった指摘を理解しきれず、何度も修正を繰り返して、メ切を過ぎてしまい、スケジュールを調整してもらうこともありました。そのたびに、最初にいただいた「才能あるから、一緒にやりたい」という言葉を思い返しては、期待に応えられない不甲斐なさや、理解できてないことへの情けなさを感じ、同時に収入が発生しない修正作業を繰り返す毎日に気持ちの余裕を奪われていました。

そんな日々が続き、2021年2月。

限界を迎え「漫画家やめたい」と思いました（それが冒頭の漫画のシーンです）。

エージェントからいただいた大型案件は別の作家に代わってもらうことになり、生活が崩れない程度の最低限のお仕事だけ受けていました。今、当時描いていたものを見ても、絵柄も描いてる話の内容も迷いだらけで、本当に苦しかったんだろーなどと、すごく感じます。

「あいつ、ダメだったんだ」と思われてしまう

「漫画家やめたい」と思ったのに、すぐにやめなかったのにはいろんな理由がありました。

フリーランスで漫画を仕事にして、ありがたいことに、会社員との兼業時代と同等の収入が得られるようになったことで、やめると収入が減って生活水準が変わり、家族を不安にさせてしまうのでは、とか。フリーランスでも頑張っていけると思ってた会社をやめたのに、また会社員に戻ったら「あいつ、ダメだったんだ」と思われてしまうんじゃないか、とか。人付き合いに自信がない自分がまた会社の組織の中で、やっていけないか不安だったり。

今となっては、そんな悩みを誰かに話すだけでも少しは気持ちが悪くなるってわかってるので、知人に頼ることができんですけど、当時のぼくは人に悩みを相談することができませんでした。

知人宛にLINEで相談のメッセージを打っては、送れずに消すのを何度も繰り返し

ていました。弱い人と思われるのがこわくて、ツライことや悩みがあっても笑ってごまかして、気にしてないフリをして、忘れるまですっと頭の中でこねくりまわすんです。

でも冒頭の漫画で描いたように、中山さんにはスッと自分の悩みを打ち明けることができました。

言うしかないってぐらいに追い込まれてたつてのもあるんですけど、よくが中山さんに話したいと思ったのには、明確な理由がありました。それは、Zoomが繋がってから中山さんが1度も画面から目を逸らさないでいてくれたことでした。

コロナ禍に入って、それまで直接会ってしていた打ち合わせがオンラインになり、ずっとモヤモヤしていたのが、話しながらなにか別の作業をする人が多いことでした。最近マルタタスクなんて言葉もあって、打ち合わせしながらでも別の作業ができてしまう。そもそも自分のために時間を使ってもらうこと自体、申し訳ない。だから、モヤモヤしながらも「仕方ない」と思っていました。けど、そんな中で、中山さんは目を逸らさずまっすぐに話を聞いてくれて、「この人には話を聞いてもらえるかも」と思えたんです。

いざ話してみると、どんな言葉も受け入れてくれて、ぼくが話してる間は途中で話を挟んでくることも、ぼくの言葉を否定することもなく、びっくりしたのを覚えています。そして、受け入れてもらえると思えば言葉が出てきました。

自分でも「こんなことまで言って大丈夫かな」と思いながらも、ダムが壊れたかのように、ずっと留めていたものが全部出た感じがしました。

話し終わった後は解放感に満ちていて、今まで怯えていた「情けないな」とか「頼りないやつ」「ダサい」って思われたかも、という不安は少しもありませんでした。

それにまた話す約束をしてもらえたことで、「自分には話を聞いてくれる人がいる」と思えて、嬉しくな^{うれ}ったのを覚えています。

「これからどうしたいと思っていますか？」

よく自身、中山さんと雑談するまで、「コーチング」という言葉すら聞いたことがありませんでした。正直、受けていても理解するまですごく時間がかかりました。

簡単に説明すると、コーチングはコーチと対話をしながら「自分自身の中にある答え

を一緒に探す」もので、カウンセリングやティーチングのように話を聞いて、対処や解決に向けて何かアドバイスをしたり、教えてくれるというものではないんです（アドバイスをする人もいるんですが）。

最初はスポーツのコーチをイメージしていて、「パフォーマンスを最大化するための適切な動き」を教えてくれるように、アドバイスを意見がもらえと思ってたんですけど、そうではなくて、願いの達成に向けての「問い」を出してくれるものでした。

だから「漫画家やめたい」という多くの言葉を言葉のまま受け止め、中山さんは「やめたいんですね。これからどうしたいと思っていますか？」と、「やめたい」を受け入れてくれました。

「元気出して頑張りましょうよ」とか「一度休んで考え直してみるのはどうですか？」って言われると思ってたんで、ある意味、残酷というか「じゃあ、やめればいいじゃない」と言われているような気がして、びっくりしました。

でも、それがコーチングのすごいところで「やめたい」という言葉を受け入れてもらえて、残酷さや寂しさを感じた瞬間、「ということば、本当はやめたくないのかも」と、素直に言葉にできない気持ちに気づいたんです。

コーチングはそんな心の奥にある本当の気持ちに向き合う時間で（ぼくはそう思ってます）、ぼくはそれまで、自分の感情を人に説明することや、客観的に見るということを意識的にしてた記憶はあんまりなくて（漫画を作る上でしてたハズなんですけど）、最初は抵抗がありました。

というか、なにかスピリチュアル的なものだと思って、かなり警戒していました。中山さんのことも、とびきり胡散臭い人だと思っていました（本当にすみません）。

そんな出会いでしたが、結果的には、ぼくにとって中山さんとコーチングとの出会いは、これまでの人生を丸ごとひっくり返してくれるものになりました。

また、中山さんが「コーチング」を説明せず、「雑談会」と言ってくれたのは、コーチングに不慣れなぼくに対しての優しさだったんじゃないかなと思っています。最初はアドバイスや考え方も教えてくれることがあったので。慣れていくに連れて、ぼくの考えてる間の沈黙の時間が長くなっていったのを覚えています。

ぼく自身も沈黙を気まづく思わなくなっていきました。

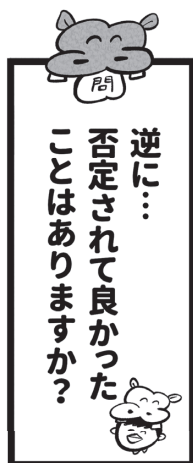
2

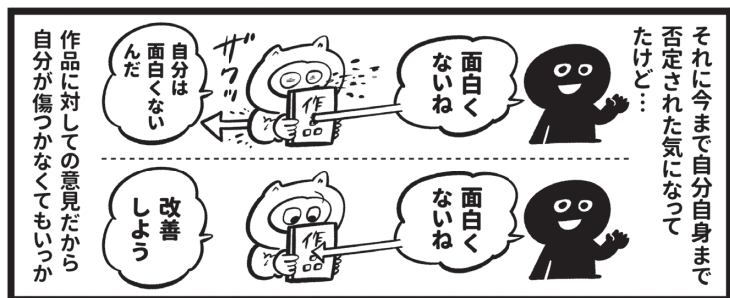
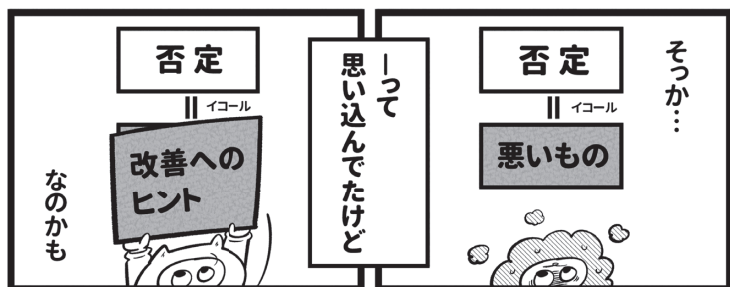
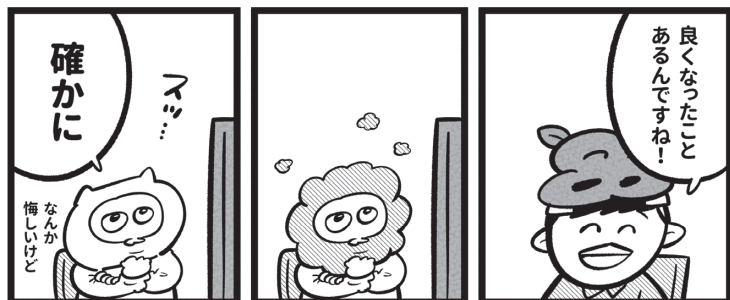
否定されるのがこわい



これはコーチングのプロ
中山さんと僕のモヤモヤに
ついて話し合う雑談会の話





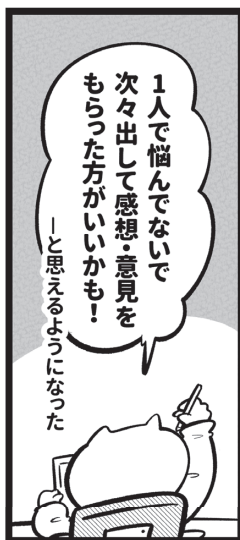




編集者さんに
原稿を提出する時も

修正原稿お送りします!
もっと良くしたいので
ご意見あればバッシバシ
お願いします!

意見ドンと来い!
という気持ちで
送れるようになった



見放されてしまうかもしれない

中山さんにはいろいろと話せたものの、その後もぼくは「心の動きを描く」が理解できないままで、「またできてないって言われたらどうしよう」と思いながら編集者に原稿を送り、フィードバックがくることにビクビクしていました。

一時期は返信を開くのがこわくて、1〜2日寝かしてから開いていました。定期的な打ち合わせの2〜3日前からは「まだ描けてないの？」と言わせてしまうんじゃないかと、お腹が痛くなることもありました。

それでも編集者の仕事は少しでも漫画を良くしていくことで、指摘や気になることがあれば伝えるのは当たり前。指摘が善意であることはわかるんです。

でも、ぼくは「お前はほんまあかなあ」「物分かりの悪いやつだな」って思われているんじゃないか、いつか「もうお前とはやってられるか」と見放されてしまうかもしれない、と怯えていました。

そんな状況が続いていくうちに、ぼくはなにを描いても楽しさを感じられなくなり、自分で納得できるものが描けなくなっていました。提出期限があるから間に合わせる。ただそれだけで描いていました。

そして、ある日の打ち合わせで担当の編集者さんから「編集者の答えを描くんじやないよ」と指摘を受けました。一瞬、バカにされてるのかと思いました。だって「あなたが指摘するから、その通りに直し続けてきたのに……」そう心の中で言い返しました。

その数ヶ月後に、中山さんに話を聞いてもらって“否定されること”への認識が変わって、気づいたんです。

元々は、たくさんの人に知ってもらいたい気持ちや、届けたい想いがあって描きはじめたもののな。いつの間にか、「編集者に“いいね”って言ってもらうためには何を描いたらいいか」「指摘されないためには」「期待に応えたい」ってことばかりを考えて、ぼくのアイデアや想いはそちのけで描いていたんです。

それをずっと見透かされていたんだと思います。

最初から「編集者に“いいね”をもらうために描いてしまってるから、自分の描きた

いことも忘れずにね」ってやさしく言ってくれたらよかったのに。それなら3ヶ月近くやり直しを繰り返すことも、漫画家やめたいと思うまで悩まなかったかもしれないのに。最初はそう思っていました。意地悪だなんて。

でも今は、中山さんの力を借りながらも、自分で考えて、気づけたことに意味があったんだと思っています。自分の思い込みが自分自身を迷わせていたとわかったのだ。

「オチをつけようと思いますよね」

ある時、中山さんと話している中で

「吉本さんってどんな話にもオチをつけようと思いますよね」

って言われたことがありました。

ぼくは漫画を描き始めてから、ずっと自分の日常の中で起きたことを、できるだけ面白おかしく、自虐的に描こうと決めていました。普通のなんでもない平穏な日常を描こうと思った時に「で、オチは？」と言われてしまうんじゃないかという、関西的なノリであり、呪いが自分の中にあっただんです。

「漫画家やめたい」と追い込まれた心が 雑談で救われていく1年間

吉本ユータヌキ

発 行：集英社インターナショナル（発売：集英社）

定 価：1,760 円 (10%税込)

発売日：2025 年 8 月 26 日

I S B N：978-4-7976-7467-5

ネット書店でのご予約・ご注文は [こちらからどうぞ！](#)