

貧乏などん底生活、
いじめの毎日からはい上がり、
ジャンクシオンプロデュース
プティック泉南の代表へ。
今なおアクセルペタ踏みで走り続ける日々。
地獄の日々からここまで
一步一步登ってきたからこそ、
自信を持って、胸を張って
人に言えることがある。
自らを最強の成り上がりと言い放つ、
人間・上野真幸の人生相談劇場。

ジャンクシオンプロデュースプティック泉南代表

上野真幸の

Vol.3

道標

みちしるべ

悩める人生の特効薬

上野真幸 Masayuki Ueno

有限会社ジャンクシオンプロデュースプティック (JUNCTION PRODUCE BOUTIQUE 泉南) 代表取締役。1974年7月17日生まれ。仕事のときも遊ぶときもパワー全開。そして仕事仲間にも家族にも「親しき仲にも礼儀あり」をモットーに毎日を生きる37歳。3月31日(土)発売の「ヤングオート2012」では、映画ピーパップ・ハイ・スクールに登場していた菊リンと熱く対談。そちらも必見!!
■ジャンクシオンプロデュースプティック泉南
〒599-0232 大阪府阪南市箱作2129 TEL.072・476・6300

うつ病。メンタル面の弱さをなんとかしたい。

上野さんこんにちは。神戸に住む27歳の会社員です。

中学時代ヤンキーをやっていた、高校に行ってから真面目に生きようと決めて大学まで行きましたが、大学在学中に中学時代の元同級生に恐喝や暴行に遭い、全治1か月のケガを負いました。それから元同級生の逮捕で、事件

と関係のない中学時代の他の同級生から「俺らに仲間を犯罪者にさせた。お前は裏切者だ」と理不尽な言いがかりを付けられました。クルマのナンパを覚えられ、たびたび中学時代の同級生に襲撃されたりもしました。数年前に失業し、仕事も見つからず1年間ニート状態を強いられました。

あり、あぐくの果てには知らないうちうつ病になってました。心療内科に通いながらも仕事が決まり、現在に至りますが、会社うつ病のことが発覚し、それから冷遇を受けています。それでも心療内科には定期的に通い、うつ病を治すために自己啓発セミナーに行ったり、趣味であるカメラやバイ

クに打ち込んだり、旅行をしたり、スポーツしたりと、プラスになることは積極的にやっています。しかしもともとネガティブ思考なので、ちよつとつまずくとズルズル引きずってしまい、趣味にも手を付けたくない状態や仕事にも行きたくない状態になります。

を立ってたので、こは踏ん張ってキツイ仕事にも耐えて、目標を達成するように精進しなきゃいけないのですが、メンタル面の弱さとネガティブ思考が障壁となって困っています。正直、死にたいと思ったことは何度もあります。上野さん、アドバイスをお願い致します。

(兵庫県)孝弘 27歳 会社員

完璧人間なんていない。自分を信じて自信を持って。

死にたいと思うことは誰もが経験すること。でも人間は思うだけで死のうとするのをセーブできるという理性がある。だからアナタも止められる理性がある。大丈夫や!

人生というものは山もあれば谷もある。善人もいれば悪人もいる。衆もあれば苦もある。でもそれは受けた側が感じるもの。自分にとって楽しいこと。善悪。それは受ける側が感じるもの。だから受ける側が逆にとらえたらそれはありがた迷惑、悪意にとらえられる可能性もある。

僕の昔の経験だけど、下水管の間に子犬が挟まっていて、かなり衰弱していて身動きが取れない、助けようと試みるがうまくいかない。たまたま通りがかった人に助けを求めてみるが、これもうまくいかない。何事だ!人が集まって来て、誰が呼んだかレスキュー隊も到着、そして無事救出!

そして隊員に聞かれました。この子犬の引き取り人は誰ですか? 誰もいません。当然、子犬の行き先は保健所結果、ここで死ぬか、保健所で殺されるか。助けようが助けまいが、この

子犬には死が訪れるという事実。レスキュー隊を呼んだ人が善人か悪人か、それは感じた人が決めること。地球の人口はおおよそ約60億人、ということ。そんな60億通りあるうちうこと。そんな60億通りの考えを苦しみ楽しみ生きて行くとするのが人間。つまり、完璧人間は絶対に存在しないということ!

自分の短所ばかり責めるのではなく、長所を伸ばさなければいけない。誰にでも必ず長所はあるはず。僕はプラス思考を人一倍前に出すようにしています。特に自分がとった行動は、悪い結果であっても自分自身が出した結果なんやから、後悔ではなく満足できるように心がけること。

何事も人のせいにするのではなく、まずは自分に非がないかを考えてみる。今回アナタは大学の時に恐喝と暴行を受けたとある。友達でも恐喝、暴行をふるう奴らを放置していると、もつと過激な事件を起こしかねない。彼らのためにも、自分の将来のためにも、因縁つけてこようが何されようが、その行動が正解だと思おう。まわりの目なん

か気にしたら何にもできへんしな! まずはしっかり自分を信じてること。そして時には人を信用する。余談ですが、配管に挟まっていた子犬、僕が引き取りました。当時、僕の家は団地だったので動物は飼えなかったのですが、秘かに飼っていました。これも僕が善人か悪人か、感じ方は人それぞれ。でも僕はこの子犬を引き取ったことを後悔していません。

自分がとった行動に自信を持って!! やな! (上野)

質問いくつか? 自分は埼玉に住む16歳の学生です。最近ヤバイ先輩たちとつるんでんだけど、自分の彼女をよこせて毎日言われてます。はじめは冗談半分と思っていました。毎日自分の彼女に電話やメールしているみたいで、電話も1時間以上切らせてくれないらしく、かなり困ってます。全部放棄して逃げたいけど、自分的には守りたい気持ちもあります。でも先輩が超怖いんです。逃げたいです。どうしたら良いのかな? (埼玉県/16歳)

質問いくつか? 自分は埼玉に住む16歳の学生です。最近ヤバイ先輩たちとつるんで毎日言われてます。はじめは冗談半分と思っていました。毎日自分の彼女に電話やメールしているみたいで、電話も1時間以上切らせてくれないらしく、かなり困ってます。全部放棄して逃げたいけど、自分的には守りたい気持ちもあります。でも先輩が超怖いんです。逃げたいです。どうしたら良いのかな? (埼玉県/16歳)

これから先、問題に直面するたびに逃げるのか?

冗談であれ、本気であれ、人の彼女にそんなことを言う先輩やろ! ちゃんと向き合って話しろ! それでは彼女がかわいそうだと思うよ。そんなウジウジやってたら彼女の方から愛想つかさ

が必要だと思う。アナタは何をしたいのか? 全部放棄して逃げる? 彼女を守ることも放棄するのか? 電話も1時間以上切らしてくれな

更新中!! 上野真幸の BLOG DESTINY
ブログのキャッチフレーズは「運命〜それは自分で変えるもの〜」。携帯からもOK。
<http://ameblo.jp/jpboutique/>

読者の皆様からの相談、質問、お待ちしております!!
●上野真幸が読者の皆様の相談、質問に全力でお答えします! 仕事、恋愛、人間関係の悩みなど何でもOK。〒170-8427 東京都豊島区東池袋3-7-9 (株) 芸文社 VIPCAR 編集部 または vipmac@geibunsha.co.jp いずれも「道標」係まで。