無キャサバイバルガイド

Publication information / 出版情報: supplied by the author or publisher.

目次

第 1 章 「高学歴無キャ」とは何者か 1

1.1 高学歴無キャの定義 1
1.2 スペックとモテは直結しない 2
1.3 要領の悪さをどう補ってきたか 3
1.4 なぜいまこの本を書くのか 4
1.5 同じ悩みを持つのは誰か 5
1.6 この本の進み方 5

第 2 章 娯楽禁止家庭という出発点 7

2.1 娯楽を所有しない家庭で育つ 7
2.2 共通言語としての娯楽を奪われる 8
2.3 暇を持て余した子は勉強に没頭する 8
2.4 ゲームを禁止する最後の世代 9
2.5 完全な娯楽のシャットアウトは良くない 10
2.6 娯楽は後から取り戻せるか 10

第 3 章 超進学校のスクールカーストと居場所 12

3.1 公立中学のカーストは一元化する 12
3.2 超進学校のカーストは多元化する 12
3.3 どの集団にもなじめない無キャ 13
3.4 勉強ができることは教室で価値になるのか ... 14
3.5 居場所がないまま高校生活をやり過ごす 15

第 4 章 東大という生態系 17

4.1 男女比と出身の偏り 17
4.2 東大内部の階層と居場所 18
4.3 合格は生きづらさの解決ではない 19
4.4 コロナ禍の学生生活という条件 20
4.5 それでも大学で世界が開いた 21

第 5 章 恋愛市場の非対称とコミュニティ内恋愛 23

5.1 恋愛市場の男女非対称 23
5.2 共同体という入口 24
5.3 コミュニティ内恋愛が有利な理由 24
5.4 エロス資本は年齢で動く 25
5.5 著者の実践と失敗 26
5.6 非モテを属性ではなく位置として捉える 26

第 6 章 マッチングアプリの作法と婚活の現在 28

6.1 男性は課金と熱量、女性は無料と多選択 28
6.2 無キャがアプリを使うときの作法 29
6.3 自治体の婚活支援をどう見るか 30
6.4 アプリと共同体はどう使い分けるか 30
6.5 婚活で勝つとは何か 31

第 7 章 学歴・仕事・研究のリアル 33

7.1 学歴は入口として効く 33
7.2 要領・コミュ力・運の比重 34
7.3 研究と受験の能力は一致しない 34
7.4 大学院という選択の現実 35
7.5 無キャが働き始めてぶつかる壁 36

第 8 章 コミュ障の会話構造と人間関係の作り方 38

8.1 抽象的コミュニケーションと具体的コミュニケーション 38
8.2 同じレベルの仲間と出会う 39
8.3 経験が世界と価値観を広げる 40
8.4 それでもうまくいかないとき 40
8.5 関係を続ける習慣 41

第 9 章 レール論とモラトリアムの使い方 43

9.1 レールに乗ることの合理性 43
9.2 モラトリアムをどう使うか 44
9.3 天才型と努力型 44
9.4 人生段階ごとに優先すべきこと 45
9.5 レールを降りるという選択 46

第 10 章 時代環境のなかでサバイブする 48

10.1 性犯罪厳罰化と規範の変化 48
10.2 中間的アダルトの排除とメディア 49
10.3 SNS と陰キャの付き合い方 50
10.4 恋愛欲求が満たされると挑戦できる 51
10.5 それでも人間関係がすべてである 52

参考文献 53

第１章　「高学歴無キャ」とは何者か

「高学歴無キャ」という言葉は、私が自分のことを説明するために作った造語である。学歴は高い。勉強も、それなりにできる。なのに、恋愛も、友達づきあいも、趣味も、何ひとつうまくいかない。この生きづらさには、これまで名前がなかった。名前がないから、自分のことなのに説明できない。周りを見ても、同じ状態の人間がどれくらいいるのかも分からない。だから自分で名づけた。本書は、その属性がどこから来て、現代をどう生き延びればいいのかを、私自身の経験と分析で一冊にまとめたものだ。まずこの章では、高学歴無キャとは何者なのかを確定し、読者自身の現在地を確認してもらう。

これは慰めのための本ではない。あなたの生きづらさを肯定して回る本でも、無理に前向きにさせる本でもない。自分の属性をできるだけ正確に把握し、そのうえで、勝てる場所と順番を選び直すための本である。だから結論を先に言えば、高学歴無キャは、努力が足りないのではない。努力の向き先と、評価に変換される回路が、他の属性と少しずれているだけだ。そのずれを自覚するところから始めたい。

1.1 高学歴無キャの定義

まず、この言葉が何を指し、何を指さないのかをはっきりさせておきたい。

「高学歴無キャ」とは、学歴や学力は高いのに、趣味や運動、集団型の人間関係において取り柄がない属性を指す。似た言葉に「勉強しかできない人」がある。東大卒の人生を考える会が定めたこの概念には、私も多くを共感した。ただし、私が考える高学歴無キャは、そこからもう一段ずれている。勉強しかできない人は、文字どおり勉強以外に何もできない人だ。高学歴無キャは、勉強はできる。しかし、その勉強すら「効率よく」はできない。ここが決定的に違う。当然ながら、高学歴な陰キャやオタクとも違う。彼らには彼らの居場所と、共通の話題がある。高学歴無キャには、それさえもない[1]。

もう少し丁寧に言えば、高学歴無キャは「陰キャ」の一種ではあるが、陰キャという言葉が指す範囲より狭い。陰キャには、アニメやゲームに没頭するオタク、特定の界隈に属する者、内向的でも趣味の共同体を持つ者が含まれる。高学歴無キャは、そのどれでもない。没頭する対象そのものを持たないので、陰キャの共同体からも、陽キャの共同体からも、はみ出す。分類する側から見ると、ラベルが貼りにくい。「キャラが読めない」と言われるのは、これが理由である。だから高学歴無キャは、自分から名乗らないかぎり、周囲に存在を認識されない。

私自身の特徴を挙げれば、八つになる。第一に、勉強効率が悪い。学力の伸びは（勉強時間）×（時間当たりの吸収量）で表せるが、高学歴無キャはこの時間当たりの吸収量、いわゆる地頭の部分が弱い。それでも成績が良いのは、趣味も部活もなく時間が余っているから、勉強時間を圧倒的に長く取れるからだ。逆に言えば、部活と両立しながら少ない時間で東大に現役合格したようなタイプは、勉強効率が非常に良い。同じ東大生でも、ここがまるで違う。効率の悪さは、受験科目の外でも顔を出す。理科の実験レポートのように正解が一つに定まらず、全体像を先に描いてから細部を詰める必要がある作業は、要領の良い人間には難しく、無キャは極端に苦手とする。逆に言えば、範囲が限定され、努力が評価に直結する勉強でしか、無キャは高学歴を得られない[2]。

第二に、根が真面目で、与えられたことに優劣をつけない。受験に不要なリコーダーや家庭科のテストまで、律儀に勉強してしまう。大学の課題も、就職活動も、適度に手を抜けずに真面目に取り組む。効率が悪いので飛び抜けた成果は出ないが、だからこそ留年や退学、就活浪人といった「道を踏み外す人」が少ない。

第三に、主体的な活動への関心が薄い。科学オリンピックにも、楽器にも、運動部にも、文化系の部活にも、生徒会にも手を出さない。勉強以外の才能がないから、せめて「勉強ができる人」というアイデンティティを確立しようとする。第四に、娯楽を禁じられた家庭で育っている。ゲームもテレビも漫画も、そもそも家に存在しない。

第五に、初対面の浅い会話は取れるが、長期的で集団的な人間関係が苦手だ。共通の話題がないので、部活やクラスのように毎日顔を合わせる関係に発展しない。第六に、感情を表に出さない。喜怒

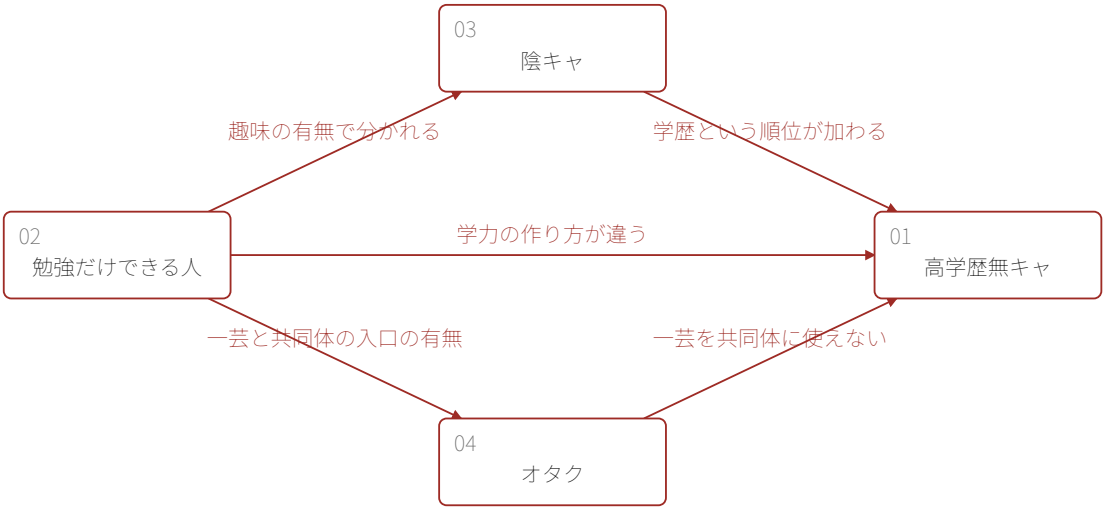


図 1.1　高学歴無キャと、陰キャ・オタク・勉強だけできる人の位置関係。学力の作り方と共同体への入口の二点でずれる。

哀楽の起伏が小さく、自我を知られるのが恥ずかしい。周囲からは「キャラが読めない人」と扱われる。第七に、ゲームが苦手。第八に、車の運転が苦手。後ろの二つは追記された特徴だが、娯楽禁止家庭の帰結としては同じ筋の話である[1]。運動音痴も、この筋の延長にある。球技や水泳のような身体の使い方は遊びの場で自然に身につくもので、家に遊びの機会がなければ露呈しやすい[3]。

組織でどう振る舞うか、目上にどう話すかといった「組織適合のボキャブラリ」も、家庭で仕込まれないまま大人になる。同調圧力の強い集団の作法を知らない無キャが、就活でスペックの割に苦戦するのは、この語彙の欠如によるところが大きい[4]。自己開示を禁じられて育つと、親という絶対的な理解者と自我を共有できなくなる。高学歴でも陽キャほど親子仲が良く、無キャほど距離が遠いのは、禁止事項の多い教育方針だったかどうかに由来する[5]。

この属性は、孤立して存在しているわけではない。私は日本人男性を、「絶対的なスペック」と「コミュニティ内カースト」の二軸で四つに分類している。スペックが高くカーストも高いのが①エリート陽キャ。スペックは高いがカーストが低いのが②高学歴無キャ。スペックは低いがカーストが高いのが③マイルドヤンキー。どちらも低いのが④弱者男性である[6]。

四つの位置関係が頭に入れば、自分がどこに近いかは、すぐに見当がつくだろう。エリート陽キャはスペックの高さとコミュニティの高さが噛み合っている。マイルドヤンキーはスペックが低くても、身近な共同体の中で上位に立てる。弱者男性はどちらも欠く。そして高学歴無キャは、高いスペックを持ちながら、身近な共同体では沈む。この非対称が、以降のすべての話の出発点になる。補足すれば、現代の若者はブランド品で見栄を張らない。情報の非対称性が解消し、身に着けているものから収入や資産が推測できてしまうため、分不相応なブランドはむしろ不格好とされる。マイルドヤンキーが分かりやすい記号としてブランドを重宝するのは、情報の透明性が低いコミュニティの内側に限った話である[7]。

中核となるこの概念を、この本では次のように定義しておく。

高学歴無キャ

学歴・学力は高いが、趣味・運動・集団型の人間関係に才能も関心もなく、娯楽のない家庭で育ったために共通の話題を持ちにくい属性。勉強はできるが、その勉強の効率も悪い。著者が命名した中核概念。

この定義で大事なのは、高学歴無キャが「勉強ができない人」でも「やる気がない人」でもないという点だ。能力と意欲はある。むしろ、何者かになりたいという気持ちは人一倍強いことが多い。ただ、その向く先と、評価に変換される回路が、他の属性とは違っている。この属性は、東大や進学校に一定数存在する。目立たないので数えにくいが、確かにいる[1]。

1.2 スペックとモテは直結しない

ここでいうスペックとは、学歴・身長・容姿・年収のように、数値やラベルで分かりやすく示せる指

標のことである。私はこれまで、「スペックが高いからモテる」わけではないと繰り返し書いてきた[8]。理由は単純だ。私たちが普段所属するコミュニティは、自分の持つスペックの最大値のつり合いで成立している。東大生は東大生とばかりつるむし、高年収の大企業に勤める人の周りには、同じくらいの年収の人間が集まる。同じスペックの者が集まる場では、そのスペックは無力化される。代わりに、リーダーシップやコミュニケーション力、運動神経といった、スペック以外の部分がカーストを決める[6]。

スペックの例を三つ挙げる。学歴。身長。容姿である。

表 1.1　スペックの高低と、モテ・人間関係の実感。数字が動いても結果が連動しない行が残る。

型	数字で測れるスペック	恋愛・人間関係の実感
東大・高身長の陰キャ男子	学歴は最上位、身長も高い	彼女ができない。告白しても「共通の趣味がない」で振られる
高収入だが無趣味の社会人	年収は高い	趣味がなく、誘う口実も続ける話題も持てない
学歴は中位でも趣味と共同体がある人	学歴は目立たない	共同体の反復接触で関係が続き、恋愛に発展する

たとえば東大卒の男性が付き合う女性は、①東大女子、②早慶女子、③女子大女子の三タイプに大別できるという。相手の属性から、その男性のバックグラウンドやカーストが読み取れる。東大女子と付き合う層は、欲がなく真面目で、尻に敷かれても精神的な安定を得ている。早慶女子と付き合う層は、地方の公立進学校出身の陽キャが多く、社会人になると世帯年収や教育を見据えてパワーカップルを形成する。そして普通の東大男子、つまり高学歴無キャは、女子大卒で栄養士や看護師といった手堅い資格を持つ女性とマッチしやすい。双方が「家庭の安定」と「尊敬できるスペック」を求め、ニーズが一致するからだ[9]。ここでも、スペックは恋愛の入口にはなっても、それだけでは関係を成立させない。むしろ、スペックが相手選びの条件として効き始めるのは、コミュニティの外へ出てからである。

私自身の話をすれば、大学時代、四回ほどデートを重ねていい感じだと思っていた女性に告白して、見事に振られたことがある。理由は「共通の趣味がない」だった。高身長で、顔も悪くなく、学歴もある。それでも無趣味で無キャならモテない、とそのとき思い知らされた[10]。これは自虐ではなく、構造の話である。中高から二十歳前後までは運動神経や友達の多さがモテに直結する。大人になると身長や学歴が評価対象に加わるが、それでも趣味や会話、共同体の中での振る舞いが最後の壁として残る[11]。指標と結果のあいだには、いつもこの壁がある。

スペックは、一度上がったら終わりではない。維持にもコストがかかる。高学歴無キャは、コミュ障や陰キャというマイナスを、学歴や年収のスペックで強引にカバーして地位を保っている。だが学歴と違い、年収はサラリーマンである以上不安定だ。難病にかかったり、適応障害などで働けなくなったりすれば、一気に弱者男性へ転落する。実際、高校時代にカースト上位だった男が、大学中退を機に弱者男性へ落ちた例を、私はテレビ番組で見た。著者自身も高学歴無キャと自認しているからこそ、明日は我が身だという緊張感を持っている[12]。スペックに頼る者ほど、この脆さを自覚しておくべきだ。

この壁の存在は、マクロな恋愛論をする人たちの間では、しばしば忘れられる。だが、個人にとって重要なのは、指標の高低ではなく、どの場で勝負するかである。スペックが高いのに非モテに甘んじている高学歴無キャは、一刻も早く戦場をコミュニティの外へ移すべきだ、というのが私の持論だ[6]。

1.3 要領の悪さをどう補ってきたか

要領の良さとは、限られた時間と労力で成果を出す力のことである。私はこれが、人より決定的に劣っている。

中高時代、私は問題集を一ページ目から律儀に解いていた。苦手な単元にたどり着く前に、できる単元を何度もやり直して時間を使い切る。本当に勉強すべき苦手箇所には、最後までたどり着かない。効率の悪い勉強を、ダラダラと長く続ける。勉強時間は人より長かったのに、時間当たりの吸収量は低い。だから成績は伸びるが、頭が良くなった実感はない。当時、暇でしょうがなかったからこそ、この非効率なやり方を疑わなかった。時間があることが、かえって効率を考える意識を鈍らせていたのだ[1]。

この要領の悪さは、勉強だけの話ではない。投資でも同じだ。個別株や短期トレードのように、期待値で判断する力、相場が急変したときの瞬発力、情報を取捨選択する要領、長期的な戦略思考が求められる場面では、高学歴無キャは苦手な人が多い。ここでいう数学的思考とは、受験数学が解けるかどうかではない。期待値や確率を直感的にイメージできるか、飲み会の会計をすんなり処理できるか、といった日常的なセンスのことである。高学歴無キャは、この種の勘所が弱い。だから黙ってインデック

スファンドに積み立てるほうが、よほど向いている。真面目に働き、節約し、毎月コツコツ積み立てるプロセスは、がり勉とよく似ているからだ[13]。要領の悪さを直そうと足掻くより、要領の悪さを前提に戦略を組むほうが、現実的である。

では、要領の悪さは欠陥なのか。私はそうは思わない。重要なのは学歴ではなく、勉強歴である。同じ東大生でも、中高の六年間に勉強に使った時間はまるで違う。要領よく少ない時間で受かった人と、人一倍がり勉して受かった人では、価値観も、性格も、たぶんモテ方も違う。勉強に時間を使ったということは、裏を返せば、その時間だけ遊びや趣味に使えなかったということだ[14]。要領の悪さは、長い時間をかけることでしか補えない。だが、長い時間をかけられること自体が、無キャの武器でもある。部活も趣味もないから、時間だけはある。この前提に立つと、自分の要領の悪さを、欠陥ではなく初期条件として扱えるようになる。そして初期条件は、戦略でいくらでも覆せる。

> **補足**
> 要領の良さは、生まれつき固定された能力ではない。私自身、マッチングアプリで三百人とやり取りし、三十人と会うなかで、選び方の要領だけは後天的に身についた。短期間で効率を上げるのは苦手でも、試行回数で補うことはできる。要領の悪さは、回数で埋めればいい。

要領の悪さは、場の選び方にも現れる。高学歴無キャは、集団で目標を達成するチームスポーツやバンド、演劇には向かない。同じ学歴が集まるサークルでは学歴で差別化できないから、活動の実力がそのままカーストに直結してしまう。だから、個人で完結できて、能力差が出にくく、拘束時間の短い場所を選ぶのが正解になる。これも、自分の要領の悪さを前提にしないと選べない判断だ[15]。

余談になるが、この「要領の悪さを回数で埋める」という発想は、本書の随所に現れる。読者は、要領の悪さを恥じる必要はない。ただし、それを放置したまま、要領の良い人と同じ土俵で勝負するのはやめたほうがいい。土俵の選び方の話は、後の章で繰り返す。

1.4 なぜいまこの本を書くのか

私は十九歳で note を書き始め、二十四歳になった。書き始めたのは、大学生特有のモラトリアムの葛藤からである。大学二年の夏、初めて強い危機感を覚えた。同級生が当然のように経験してきたことを、自分だけが何ひとつやっていない。彼女はおろか、友達とカラオケに行ったことも、ディズニーに行ったことも、ご飯を食べに行ったこともない。一日誰とも会話しない日もあった。塾と学校と家を往復するだけの生活である。その異常性に気づき、強いコンプレックスを感じた。体感としては、これが抱えてきたコンプレックスのなかで一番大きかった。一時期は、悩み苦しみすぎて大学の学生相談室に行こうかと思ったほどだ[16]。note を始めたのは、ちょうどこの時期である[17]。

> 「皆が人間関係を通して当然のように経験してきたことを自分は全くやってない。彼女はおろか、友達とカラオケに行ったことも、ディズニーに行ったことも、ご飯を食べに行ったこともないぞ…？？」

書くことは、私にとって自己分析の手段だった。言語化して外に出すことで、自分の状態を初めて客観視できた。その後、大学で価値観の合う仲間に出会い、世界が急速に広がった。友達が別の友達を紹介し、飲み会も、ドライブも、海外研修も、バイトも、インターンも、すべてその人間関係から始まった。人生初めての人間関係だった。ここ一年で私が学んだのは、けっきょく人間関係がすべてだということである。何かを得意になるにも、彼女を作るにも、仕事で成功を収めるにも、良い人間関係が欠かせない。ぼっちのまま成功した人はいない[17]。

私はこの本で、読者をむやみに励ますつもりはない。むしろ、無キャがレールから外れるリスクのほうを先に伝えたい。高学歴無キャの特性は、「社会からやるべきこととして提示され、努力すれば一定の成果が得られるもの」への努力継続にこそ向いている。受験も、就活も、婚活も、すべてその形をしている。だから一時の感情でレールを降りる前に、この本で順序を確認してほしい[18]。

note のフォロワーが千人に到達したのは、社会人になる直前のことだった。高学歴無キャという概念をはじめ、学歴論や陰キャ陽キャ論、娯楽禁止家庭の話に、一定の共感を得られた。

私は無キャを自称しているが、無気力だったことは一度もない。むしろ逆で、何者かになりたい、新しいことに挑戦したいという気持ちは人一倍あった。ただ、能力が足りなかったり、向き不向きを誤ったり、コミュニティ選びを間違えたりしていただけだ。なりたい姿と現実のギャップに苦しんだあの時期は、大人になるための成長痛のようなものだったのかもしれない。高学歴無キャは無気力であってはならないし、弱者芸であってもならない。人並みの幸せを手に入れて、かつ成り上がるまでを、これか

らも描いていきたい[19]。断片的に書いてきたそれらを、一冊の順序だった攻略本として組み直す。それがこの本を書く理由である。読者には、私が何年もかけてやった自己分析を、この一冊で先回りしてほしい。

1.5 同じ悩みを持つのは誰か

高学歴無キャは、東大や進学校に一定数存在する。私自身、中高時代にアイデンティティがなく、ひどく悩んでいた。同じように悩んでいる人は、必ずいる[1]。だからこの本は、特別な誰かではなく、名もなき読者のために書いている。

型は一つではない。地方の公立高校から一念発起して東大に入った人、部活に打ち込んで一浪した人、要領よく現役で抜けた人。中高六年間の勉強時間が違えば、同じ学歴でも抱えるものは違う[14]。

共通しているのは、学歴以外の場所でうまく立ち回れず、その自覚が遅れたという点だ。高学歴大学生のなかには、入学後に「学歴以外の中身がない」自分に気づき、その劣等感から反学歴主義に傾く者もいる。だが、就活や恋愛で学歴のカードの強さを実感すると、その看板を静かに下ろしてシステムの中へ戻っていく。反学歴主義は、モラトリアムの出口で見せる最後のもがきのようなものだ[20]。ミスコン反対運動が毎年むなしく繰り返されるのも、根っこは同じ承認欲求である。彼らは容姿への劣等感はあるかもしれないが、それ以外の面では満たされていることが多い[21]。悩みの形は違っても、根にあるのは「自分には取り柄がない」という感覚だ。

マクロな社会論――学歴のコスパが悪い、マッチングアプリが恋愛を壊した、といった議論――は、マクロでは正しくても、当事者にとっては「やらない言い訳」になりやすい。学歴以外の条件を揃えたうえでなら、学歴は高いほうが強い。無キャがスペックを言い訳に手軽な現実逃避に溺れるのは、いちばんもったいない[22]。恋愛も就活も、要領のよさより試行回数と作法で決まる部分が大きい。私が「就活生はマッチングアプリをやれ」と言うのは、その実践の場としてこれ以上に手軽なものがないからだ[23]。

趣味がないことは、話題がないこととほぼ同義だ。だから私は、趣味を持てない無キャの大学生には、まず海外旅行を勧める。趣味に必要な継続性や体系的な知識が要らず、金を払えば誰でも形になり、万人受けする話題を一つ持てる。地位財としてのコストパフォーマンスは、これ以上に良いものはない[24]。

なお、この本では主に男性の高学歴無キャを扱う。女性にも同じ構造はあるが、恋愛市場での非対称性や、社会から求められる役割が違うため、同じ語り口では実態を捉えにくい。女性の無キャについては、機会を改めて論じたい。

反論・別解釈

「高学歴無キャは、単に気質や性格の問題だ」という見方がある。生まれつきの内向性やコミュ障が原因で、本人の努力ではどうにもならない、というわけだ。私はこの見方を、半分だけ認める。だが、娯楽を家に置かない教育、時間を勉強に集中させる環境、運動や遊びの機会を奪う生活習慣。これらは、性格以前に、あとから与えられる構造である。気質で片づけると、変えられる前提を見落とす。

この章で確認したかったのは、「自分は異常なのか」ではなく、「これは構造なのか」という問いである。答えは後者だ。そして構造だと分かれば、攻略の対象になる。ここから先は、その構造を順に解体していく。

1.6 この本の進み方

以降の章は、私の人生の順序に沿って並んでいる。まず成因である家庭環境を扱うのが第 2 章 だ。娯楽禁止家庭で何が奪われ、何が残るのかを書く。次に第 3 章 で超進学校のスクールカーストを、第 4 章 で東大という生態系を見る。ここまでは、なぜ高学歴無キャが生まれるのかという話である。

後半は実戦になる。第 5 章 で恋愛市場の非対称とコミュニティ内恋愛を、第 6 章 でマッチングアプリの作法と婚活の現在を扱う。第 7 章 では学歴・仕事・研究のリアルを、要領の話とつなげて書く。第 8 章 はコミュ障の会話構造と人間関係の作り方であり、私が最も伝えたい部分だ。第 9 章 でレール論とモラトリアムの使い方を示し、最後に第 10 章 で時代環境のなかをどうサバイブするかを考える。前半で原因を押さえ、後半で手を打つ。この順序には意味があるので、できれば前から読んでほしい。

補足

全部を順番に読む必要はない。いま恋愛に困っているなら第 5 章 と第 6 章 から、仕事に悩んでいるなら第 7 章 から読んでほしい。各章はそれだけでも読めるように書いてある。ただし、なぜそうなるのかという理由を知りたいなら、この章と第 2 章 に戻ってきてほしい。

次章では、この属性の成因に踏み込む。なぜ高学歴無キャは、共通の話題を持てず、趣味を持てず、集団の輪に入れないのか。その出発点は、幼少期の家庭環境にある。第 2 章で、娯楽禁止家庭という始まりを一緒に見ていこう。

第 2 章　娯楽禁止家庭という出発点

第 1 章 で私は、高学歴無キャの特徴のひとつに「娯楽を禁じられた家庭で育っている」ことを挙げた。ここからは、その家庭環境が何を奪い、何を残したのかを具体的に見ていく。断っておくと、これは私自身の生育の話である。同時に、同じ時代に同じ方針で子育てをされた人間が一定数いるという話でもある。個人の特殊例として読むこともできるし、世代の産物として読むこともできる。どちらの読み方もできるように書いておきたい。

2.1 娯楽を所有しない家庭で育つ

まず、私の家に何がなかったかを並べる。テレビがなかった。ゲーム機がなかった。漫画もアニメもなかった。新聞も取っていなかった[25]。スマホは当然、中高生になるまで持たせてもらえなかった。いわゆる「思想の強い家」だったのだと思う。添加物の多い市販のお菓子やファストフード、インスタント食品も、めったに食べさせてもらえなかった[25]。マクドナルドに行った記憶は、小学生のあいだには一度もない。

テレビが完全にゼロだったわけではない。年末年始の旅行先や祖父母の家では例外的にテレビがついており、私はそこで 1 年遅れの世間の流行を知った[26]。紅白で初めて日本エレキテル連合を知り、中学を卒業するまでダウンタウンを 5 人組だと思っていた。

では、家に何があったのか。勉強机と本棚と、旅行と美術館と、習い事である。両親は娯楽は与えなかったが、旅行や美術館にはよく連れて行ってくれたし、やりたいと言った習い事はすべてやらせてくれた。つまり、禁止の対象と許可の対象がはっきりしていた。彼らは教育熱心で、子どもに無駄なものを与えたくなかったのだ。当時はそれが普通だと思っていたから、自分が特殊な環境にいるという自覚はなかった。

自覚のきっかけは、外の世界である。小学校の休み時間、クラスメイトの会話の半分以上が、テレビかゲームか漫画の話だった[27]。私はそこに入れなかった。中学生になって電車通学をはじめてから、その差はさらに広がった。友達の家に行けばゲームがあり、テレビがついている。自分だけがその共通の経験を持っていない。この時点でようやく、自分の家庭が特殊だったのだと気づく。気づいたところで、家の方針は変わらない。親は「我々を説得できたら買ってあげる」というスタンスだった。小学生に、その説得ができるわけがない。

この方針の理不尽さは、あとから効いてくる。中学生のころ、一度だけゲームを買ってほしいと親に言ってみたことがある。返ってきたのは、2 時間、3 時間にわたる説教だった。時間が経つにつれて、ゲームが欲しいという感情より、早くこの説教を終わらせて勉強に戻らなければ、という焦りのほうが大きくなっていった。結局ゲームは買ってもらえなかった。親は「我々を説得するだけの十分な理由を説明できないお前が悪い」という論理で、禁止したことすらなかったことにしていた[28]。子どもを黙らせる程度の論理武装ができるのも、娯楽を禁止する親の特徴だと思う。

禁止されていたのは娯楽だけではない。自室も、お小遣いも同じ方針だった。私の家では、子ども部屋を作らず、リビングで勉強させられた。家族とのコミュニケーションが大事だとか、リビングで勉強したほうが成績が良いとか、そういう理屈である。お小遣いも、決まった額を渡すのではなく、必要ならその都度与える方式だった。必要なときに必要な分だけ渡す方式では、金の使い道を結局は親が決めてしまう。これが積み重なると、子どもは管理されることに慣れ、受け身の姿勢が染みつく。お年玉も、もらった端から没収された[29]。一見すると子どものためによく考えた方針に見えるし、実際そう主張していた。だが、どちらも共通する本質があった。子どもが自分で意思決定する場を、親が先回りして潰しているのだ。

奪われたのは物だけではない。私の家は、小学校の途中、中学校の入学、高校の入学と、そのたびに県をまたいで引っ越した。転勤ではなく、学力の高い環境に身を置くためと、通学時間を削って勉強時間を確保するためである。進学のたびに、せっかく築いた人間関係とコミュニティはリセットされた[30]。

娯楽禁止家庭

テレビ・ゲーム・漫画・アニメ・お小遣い・自室など、同世代のマジョリティが当たり前に持っている娯楽を、そもそも所有させない、あるいは禁止する教育方針の家庭。禁止の対象は家庭ごとに違うが、共通するのは「子どもが同世代と同じ娯楽を共有できない状態に置かれる」ことである。私の家の場合、テレビ・ゲーム・漫画・新聞・お小遣いが該当した。

2.2 共通言語としての娯楽を奪われる

娯楽禁止がなぜ無キャを生むのか。私がこれまで繰り返し書いてきた説明は、「同世代との共通の話題を奪われるから」というものだった。これは分かりやすい説明だが、少し抽象度が低い。もっと本質的な言い方をすれば、娯楽禁止教育とは「子どもが自分で意思決定することを禁止している」のである。親が先回りして干渉した結果、子どもは自分で考えられなくなる。これが無キャの芯になる[31]。

まず、共通言語としての娯楽の話をしておく。ゲームや漫画やテレビは、単なる暇つぶしではない。子ども同士が関係を築くための共通言語である。話すことがあるから、一緒に遊べる。一緒に遊べるから、関係が続く。娯楽を持たない子どもは、この入口から排除される。この入口から排除される側の実例は、2.1 節 で書いた。

ここで誤解してほしくないのは、無キャは「陰キャ」の一種だが、オタクとは違うということだ。オタクには、アニメやゲームを介した人間関係がある。趣味を共有する仲間がいる。無キャには、それすらもない。陽キャの輪にも入れず、陰キャの輪にも入れず、結果としてどちらの共同体からもはみ出す[27]。私はこれを「ぼっち」と呼んでいるが、単なる陰キャではない。共通言語そのものを持たないのだ。高校以降はこの苦労も減るが、小中学生のあいだは、これが学校生活のすべてだった。これは男子の話である。女子の場合はもっと厳しい。女子中高生はグループで行動し、共感を重視する。孤立している男子は珍しくないが、孤立した女子はほとんどいない。共通の話題を奪われる打撃は、男子より大きい[32]。

共通言語の不在は、会話の場面だけでなく、もっと能動的な場面にも影を落とす。幼稚園や小学校のごっこ遊びは、たいていアニメやゲームがモチーフになる。ポケモンごっこ、イナズマイレブンごっこ。中学の文化祭では、テレビ番組や CM をパロディにした企画が定番だった。修学旅行で、ある飲料の CM をパロディにした映像をバスの中で流して盛り上がる、といったノリがある。私にはその元ネタの知識がない。だから、そういう場では言われたことだけをやる受け身の役に回るか、それすらこなせずに固まってしまう。主体性や、みんなをまとめるリーダーシップが育つはずもない。共通言語を持たないということは、会話ができないというだけでは済まない。集団で何かを生み出す場面から、静かに締め出されるということなのだ。

特にきつかったのが、公立中学の英語の授業である。「あなたの好きなテレビ番組」「好きな芸能人」「好きなキャラクター」を英語で紹介しろ、というお題が定期的に出された。先生は生徒を盛り上げようとポップなお題を選んでいるのだろうが、私にとっては完全に有難迷惑だった。好きなテレビ番組など、存在しない。ポケモンはピカチュウ以外の名前をほとんど言えなかった。しかも中学生のプライドで、娯楽を禁止されていることを隠していたから[25]、正直に言ってネタにすることもできない。40 人の前で、自分の無知を晒すことになった。

ケース

中学の英語のスピーキング練習で「好きなキャラクター」を 1 分間紹介する課題が出たとき、私は正月に祖母の家で見た番組の微かな記憶と、映画館で観たことのあるドラえもんの話でお茶を濁した。心臓は終始バクバクしていた。休み時間の会話についていけないのは自分がその場を避ければ済むが、授業内の発表は全員強制で回避できない。共通言語の不在は、こうして逃げ場のない場面で露出する[25]。もっとも、言葉にして伝えること自体、昔から得意ではなかった。小学校の作文は、何を書けばいいのか分からず、最後まで枠を埋められないことが多かった[33]。

2.3 暇を持て余した子は勉強に没頭する

娯楽禁止の功罪は、一方に偏らせずに見る必要がある。罪の面はここまでに述べた。共通言語を奪われ、主体性を削られ、ぼっちになり、無趣味になる。しかし功の面も、はっきりある。娯楽がなければ、暇なのだ。暇を持て余した子どもは、目の前にあるものに没頭する。私の家では、それが勉強だった。

中学に入ってぼっちになってから、私はますます塾の勉強に打ち込んだ。遊びに行く友達もいない。部活もやっていない。娯楽もない。本当に勉強くらいしかやることがない。勉強が娯楽のようになり、

成績はどんどん上がっていった[27]。結果として私は難関高校に入り、難関大学に進んだ。これは紛れもない娯楽禁止の効能である。親の狙いどおりだったのだろう。

ただ、暇がすべて勉強に向かったわけではない。テレビも漫画もない家では、思春期の興味は行き場を失った。私はアダルト画像に触れては激しい罪悪感に苛まれ、自分の欲求そのものが異常なのだと思い込んだ。何が普通なのかを教えてくれる共通言語が、家にも周りにもなかった[34]。

考えてみれば、学力は（勉強時間）×（時間あたりの吸収量）で決まる。私は要領が悪いタイプで、時間あたりの吸収量が少ない。だからこそ、長い時間を投入できることが効く。娯楽のない環境は、その長い時間を自動的に生み出した。この構図は第 1 章で書いたとおりである。要領の悪さを前提にすると、暇であることは欠陥ではなく資源になる。

ここで大事なのは、功罪を相殺しないことだ。勉強ができたから娯楽禁止は良かった、という話ではない。娯楽禁止は、共通言語と主体性を奪った。その代償として学力が得られた人もいれば、そうでない人もいる。私の場合は、たまたま学力のほうを回収できたというだけである。娯楽をまったく知らない人が、私のようにぼっち系の陰キャでありながら、勉強も中途半端で、どこか自信がなくおどおどしている、という像も簡単に想像できる。娯楽禁止がプラスに出るかマイナスに出るかは、その後の環境と、本人がどう埋め合わせるかで決まる。

補足

人と同じ娯楽を経験したうえで、そのうえに自分のオリジナルな活動を重ねるから、独自性が生まれる。共通言語をすっ飛ばして自分の個性だけを作ろうとすると、たいてい空回りする。経験の土台がないまま、個性だけを求めても出てこない。

2.4 ゲームを禁止する最後の世代

ここまでは自分の話だが、もう一段引いて、なぜこうした家庭が存在したのかを世代論として考えてみたい。なぜ親は、ゲームが子どものコミュニケーションツールだと知りながら（あるいは知らずに）、禁止したのか。

私の家でゲームが買ってもらえなかったのも、当時の親世代の経験と価値観を映したものだった[35]。

私の仮説はこうである。親世代、1970 年前後生まれは、家庭用ゲーム機の普及が進んだ時期にはすでに十代後半に差しかかっていた。任天堂の沿革によれば、家庭向けテレビゲーム機は 1977 年から発売され、ファミコンは 1983 年、ゲームボーイは 1989 年に発売された[36]。同時代の 1989 年版情報化白書では、ファミコンは 1988 年末までに累計出荷が 1300 万台を超え、小中学生のいる家庭の半分以上が所有している計算になると報告されている[37]。1970 年前後生まれは、ファミコン発売時には十代前半、家庭への普及が進んだ時期には十代後半だった。ゲームなしで小中学生時代を過ごした世代ではないが、幼少期の多くを、ゲームが一般家庭に広がる前に過ごした世代である。

人間関係やキャラ付けが固まるのは小中学生までだ、と私は考えている。その時期の前半をゲームの一般家庭への普及前に過ごした親世代は、ゲームの有無で人間関係が変わるという感覚を、私たちの世代ほど身近に持たなかったのではないか。家庭への普及が進んだころには、友人関係の土台がすでにできていた者も多かっただろう。だから、わが子にゲームを与えないと仲間外れにされる、というイメージが湧きにくい。むしろゲームはオタクっぽいという負のイメージのほうが先に立つ。これが禁止につながったのだろう[35]。

ここから先は、私の家庭経験から組み立てた世代論であり、統計的に示したものではない。私には、ゲームが友人同士の共通言語になる経験をしていない親ほど、その意味を実感しにくいように思える。だから、ゲームが禁止される家庭は、時代が進むにつれて少数になっていくのではないかと考えている。同じことは、もっと新しいプラットフォームでも起きている。2000 年生まれの私の世代にとっての TikTok は、1970 年生まれにとってのゲームと同じ位置にある。私が TikTok を初めて認識したのは高校 1 年のときで、日本で爆発的に普及したのは 2020 年代に入ってからだ。私は TikTok（もっといえば SNS 全般）を経験せずに小中学生時代を過ごし、その時期に人間関係を築いた。だから大学生になった今、TikTok をやっているかどうかで友達づくりは変わらない。しかし今の小中学生にとっては、TikTok をやって流行を追うことが友達づくりに欠かせないのかもしれない。世代が変われば、禁止と共通言語の対象も変わる。私の家庭の問題は、時代が変われば形を変えて再発する構造でもある。

反論・別解釈

「ゲーム禁止は親の世代の問題だ」という説明には限界がある。家庭ごとの教育方針や、宗教・思想・地域の文化でも禁止は起こる。私の世代論は、あくまで 1970 年前後生まれの親という限

定された層の説明である。ただし、共通言語としての娯楽が入れ替わりながら、同じことが繰り返されるという点は、世代論の枠を超えて言える。

2.5 完全な娯楽のシャットアウトは良くない

ここまで功罪の両面を書いてきたが、私自身の結論は単純である。幼少期に娯楽を完全にシャットアウトするのは良くない。同世代と交流し、大人になっていくこの時期に、共通の話題が圧倒的に少ないのは不利だからだ。

私に関しては、代わりに勉強に打ち込むことができたので、トータルではプラスかもしれない。しかしそれは結果論である。私のように勉強で回収できた例は、むしろ例外だと考えたほうがいい。土台の話は 2.3 節 の補足に書いた。

これは娯楽禁止の家庭で育った人間の、後悔や反省として書いているのではない。もっと冷たい言い方をすれば、娯楽禁止は費用対効果の悪い教育だった、という話である。学力を取るために共通言語と主体性を差し出す取引は、割に合わないことが多い。そしてこの取引は、子ども自身が選んだものではない。親が選んだものを、子どもが後から引き受けているにすぎない。

ここで私の言う「完全なシャットアウトは良くない」は、倫理的な正しさの話ではない。子ども時代に共通言語を持てたかどうかが、その後の人間関係と主体性を大きく左右する、という実利的な話である。また、禁止された子ども側には、自分の家庭が特殊だという自覚すら持ちにくい。私も、外に出てはじめて気づいた。家庭の中にいるあいだは、それが世界のすべてだから、比較する対象がない。異常性に気づくのは、いつも外の世界に出てからである。

家庭環境が人間関係を決めるのは、娯楽禁止家庭に限らない。家庭が恵まれすぎて、否定される経験も挫折もないまま育った人間も、外に出てはじめて自分の価値観の狭さに気づく。どの家庭も、子ども時代に何を経験させられたかが、その後の人間関係に出る[38]。

だから、もし今の親が同じ判断をしようとしているなら、一度立ち止まってほしい。娯楽を与えることは、子どもに意思決定の練習をさせることでもある。ゲームとの距離の取り方、お小遣いの使い方、部屋の使い方。小さな選択と失敗を積ませる場を残しておいたほうがいい。

娯楽禁止家庭という題材は、私の記事のなかでも反響の大きいもののひとつだった。テレビを禁じられた暮らし、ゲームを買ってもらえなかった交渉、その代わりに何が残ったか。書いてきた本数だけはある[39]。

「僕の結論はやはり幼少期に娯楽を完全にシャットアウトするのは良くないということだ。同世代と交流し、成長していくこの時期に、共通の話題が圧倒的に少ないのは不利である。」

2.6 娯楽は後から取り戻せるか

では、娯楽を禁じられて育った側は、大人になってからそれを取り戻せるのか。結論から言えば、取り戻せる部分と、取り戻しにくい部分がある。

取り戻しやすいのは、娯楽そのものに触れることだ。大人になれば、テレビもゲームも漫画も、自分で買える。実際、大学生になってから私はアニメを見たりゲームをしたりする環境を得た。問題は、そこから先である。触れてみても、楽しみ方が分からない。どこが面白いのか分からないまま、すぐに飽きてしまう[27]。長いあいだ禁止されていたため、いまさら何かを始めようという発想そのものが湧いてこない。これが取り戻しにくい部分だ。主体的な活動の筋力は、使わなかった分だけ衰えている。

後から取り戻す作業で分岐になるのは、そこで作った入口を、周囲と共有できる話題のレベルにまで引き上げられるかどうかである。一人でゲームを買って遊ぶだけでは、共通言語にはならない。カラオケで同世代の曲を歌えない、というのがよい例だ。私は昔のフォークソングに興味があるが、同級生とのカラオケでそれを披露するわけにはいかない。かといって、無難な最近の曲を選ぶのも、自分に嘘をついているようで、そうしている自分を俯瞰して恥ずかしくなる[40]。曲を選ぶ行為は、自分の趣味嗜好を曝け出すことと同義なのだ。

この自意識の過剰さは、共通言語を持たずに育ったことの裏返しである。何度も場数を踏めば、選曲する自分も、歌っている自分も、必死に盛り上げようとしている自分も、冷めた目で見なくなる。そのうち「モブキャラである自分が何をしようが、誰も気にしていない」という事実に気づかされる。この諦めのような境地が、後から娯楽を取り戻す最初の一歩になる。

もう一つ、後からでは遅いものがある。それは趣味嗜好や価値観の土台だ。自室があれば、ポスターを飾り、家具の配置を考え、部屋が散らかれば掃除

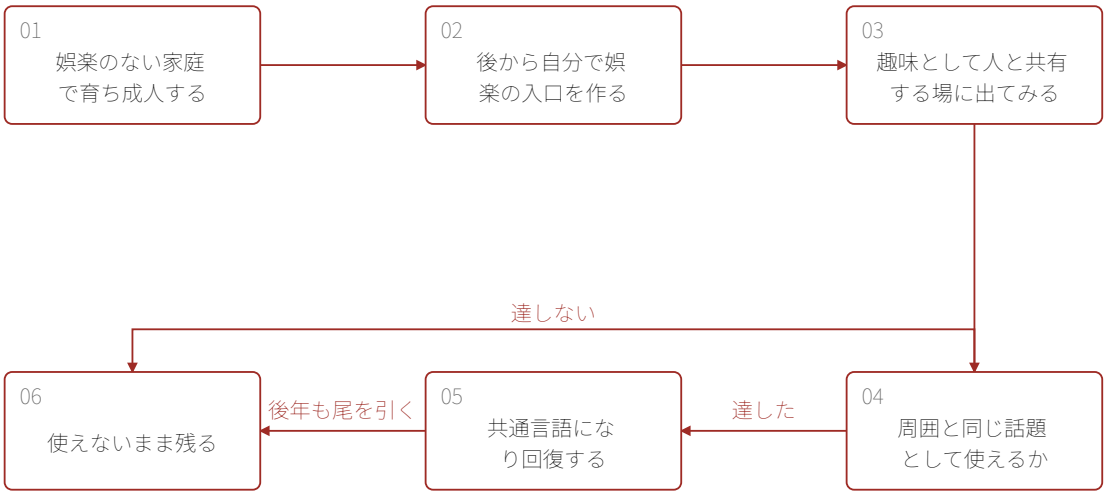


図 2.1　娯楽を後から取り戻す過程。入口を作るだけでなく、周囲と同じ話題として使える段階で進むか止まるかが分かれる。

をする。自分の意思で選んだ結果、居心地が良くなる。この小さな成功体験や、散らかった失敗体験が、自信になり、価値観や趣味嗜好を形づくる。お小遣いも同じで、決まった額のなかでやりくりし、無駄遣いをして学ぶ。誰にも干渉されずに自分の力で何かを買う経験が、記憶に残る話題になる。娯楽禁止は、ゲームやテレビそのものだけでなく、こうした選択と失敗の積み重ね、つまり自分で決める練習の場を、まとめて奪っていた。

そして、取り戻すための最後の鍵は、物理的に親から離れることだ。地元から離れた大学を受験し、入学を機に親元を離れる。遅くとも、社会人になって一人暮らしをする。一人の空間を確保して初めて、「何を買うか」「何時に帰るか」「何を食べるか」といった自分の意思決定権を取り戻せる[31]。普通の家庭で育った人には何を当たり前のことを、と思われるだろうが、娯楽禁止・過干渉の家庭出身者には伝わるはずだ。娯楽を取り戻す作業は、親から意思決定権を取り戻す作業と重なっている。

ここでは、家庭という出発点で何が奪われたかを見た。共通言語、主体性、そして小さな意思決定の積み重ねである。問題は、これが家庭の中だけで完結しないことだ。外に出れば、その不足は学校という場で容赦なく露出する。次章第 3 章では、超進学校のスクールカーストを扱う。公立中学では一元的だった序列が、超進学校ではどう変わり、無キャがそのなかでどう立ち回れずにいるのかを書いていく。

第 3 章 超進学校のスクールカーストと居場所

第 2 章で見たように、私は家庭の外に出てはじめて、自分の育ちが特殊だったと気づいた。その外の世界が、学校である。学校は、無キャにとって最初の社会だった。ここで私は、集団のなかでの自分の位置というものを、いやというほど思い知らされる。この章では、公立中学と超進学校でカーストの成り立ちがどう違うのかを比べ、無キャが置かれる位置を定めておきたい。

3.1 公立中学のカーストは一元化する

まず、比較の基準として公立中学のカーストを描いておく。公立中学のスクールカーストは、権力が一元化しやすい。上位の基準ははっきりしていて、たいてい「イケメンで運動部」が頂点に立つ。バスケやサッカーといった集団競技の運動部に属し、明るく、容姿にも恵まれている。彼らがクラスの中心を占め、文化祭や体育祭を仕切り、休み時間の話題もつくる。下位には、文化部や大人しい層が置かれる。

この構造の特徴は、序列がクラス全体を覆うことだ。上位も下位も、同じ一つの物差しで測られる。だから、その物差しから外れた人間は、はっきりと目立つ。「人と違う」ことが、そのままからかいやいじめの理由になる。私が育った環境では、テレビもゲームも漫画もないことが、まさにその「人と違う」に該当した。共通言語を持たない人間は、この一元化した序列の、どこにも置き場所がない。

公立中学のカーストは、上位に入るのが難しいというより、外れると逃げ場がないという点で厳しい。一つの序列しかないから、その序列に乗れない人間は、クラスという空間のなかで完全に孤立する。私が中学で味わった息苦しさは、この一元性から来ていた。

思い出せるのは、休み時間の教室の空気である。輪がいくつかできていて、そのどれにも入るすきまがない。入ろうとしても、共通の話題がないから、最初の一言が出てこない。出てこないまま、チャイムが鳴る。これを毎日繰り返すと、教室そのものが自分の居場所ではないという感覚が固まっていく。公立中学の一元化したカーストは、こうして外れた人間を、物理的には同じ教室にいながら、実質的に排除する。ここを基準に置くと、超進学校の構造がどれだけ違うかが見えてくる。

スクールカースト

学校内の生徒間の序列。公立中学では権力が一元化し、「イケメン運動部が上位、文化部が下位」という単一の物差しがクラス全体を覆う。これに対し、超進学校では運動部陽キャ・意識高い系・オタクなど、複数の上位が併存する多元的な構造になる。著者はこの違いを、無キャの居場所のなさを説明する鍵として用いる。

3.2 超進学校のカーストは多元化する

灘や筑駒、開成といった超進学校には、いじめやスクールカーストがないと言われることがある。生徒の精神年齢が高く、互いに干渉せず無関心だから、というのがその理由である。しかし、実際に在籍した私の経験から言えば、超進学校にもスクールカーストは確実に存在する。いじめはない。だが、序列はある。

ただし、その形は公立中学とはまるで違う。公立中学のカーストが権力の一元化だとすれば、超進学校のカーストは多元化している[41]。上位にもさまざまなタイプがいて、それぞれが違う物差しで評価されている。運動部の陽キャは、公立中学でも上位になるだろう。しかし超進学校では、彼らのほかにも上位がいくつも併存する。

たとえば意識高い系。ディベート部や ESS に属し、模擬国連に参加し、生徒会や校内新聞にも関わる。見た目は良くない人も、運動が苦手な人もいるが、コミュ力と能力が高いため上位に立つ。高校生で起業したり、プログラミングでアプリを開発している人も、この層に含まれる。数学オリンピックや物理オリンピックで成果を出す層もいる。彼らは独自のコミュニティを持ち、人間関係は充実している。進路も独特で、海外大学に進む人が出る。模擬国連や生徒会の経験が評価され、英語力とコミュ力もあるからだ。

超進学校では運動部の陽キャも成績が良い。運動ができて勉強もできるという、公立中学の物差しでは最上位に来る人間が、そのまま上位にいる。そのうえで、意識高い系やオタクという別の上位が、その横に並んでいる。そして、公立中学には存在しないのが、カーストの高いオタクである。超進学校、とくに男子校では、オタクはむしろマジョリティだ。程度の差はあれ、生徒のほとんどが何らかのアニメやゲームに没頭している。アニメ研究会のように集団で群れ、文化祭でオタ芸を披露し、演劇の脚本を書き、授業中に騒ぐ度胸もある。彼らはオタク仲間という強固な支持基盤を持ち、一般オタクの支持も集める。そのため学校行事にも進出し、スクールカーストでも上位に位置する[41, 42]。公立中学なら教室の隅にいるはずの存在が、超進学校では教室を牛耳る側に回る。この逆転こそ、カーストが多元的だということの証拠である。

面白いのは、彼らが運動系のイベントには一切関心を示さないことだ。体育祭やスポーツ大会の当日は、むしろ欠席しがちですらある。運動系のイベントは運動部の陽キャが仕切る。超進学校では、運動部陽キャとオタクは互いの領分を侵さず、見事な棲み分けを成立させている[42]。上位の基準が一本ではないのだ。運動ができる、意識が高い、一芸がある、オタクとして濃い。それぞれが別の物差しで上位になる。この棲み分けは、一見おおらかに見える。だが、よく見れば、無キャの居場所はどの領分にも用意されていない。運動部の領分にも、意識高い系の領分にも、オタクの領分にも、無キャが入るための入口はない。多元性は、入口を持つ人間にとっては選択肢の多さだが、入口を持たない人間にとっては、入れない部屋が増えただけのことである。

もう一つ、超進学校の陽キャには特徴がある。彼らはカーストの低い人間をいじめない。それは優しいからではなく、各々が別のことをやっていて、互いに無関心だからだ[41]。この無関心は、無キャにとっては諸刃の剣である。いじめられない代わりに、存在を認識されない。いないものとして扱われる。公立中学のいじめよりはましだが、認識されないというのは、それはそれで別の種類の苦しさである。

表 3.1　超進学校で併存する上位の型と、無キャの入口の有無。複数の序列があっても、無キャの入れる入口は一つもない。

上位の型	何で上位になるか	無キャの入口があるか
運動部系	身体能力・部活の実績・ノリ	ない（運動経験と共同体の作法を欠く）
意識高い系・学生団体	主体的な活動と自己発信	ない（主体的活動への関心が薄い）
オタク・一芸系	特定領域の深さと共同体	ない（一芸を共同体に使えない）

超進学校の力関係そのものも、時代で動いている。灘の東大合格者数は、いまは日比谷を下回り、全国でも六位まで落ちた。かつては毎年百二十人から百四十人を出していた全盛期があり、一九八〇年代以降は長期的に減っている[43]。トップ校の座も固定ではない。

非進学校から東大に合格した例がもてはやされることがあるが、そこに再現性があるかは別の話である。そういう受験者は、生まれつき処理能力が高い突然変異的な天才型であることが多く、その勉強法が万人に効くとは限らない[44]。無キャが進学するなら、天才型の語る独自ノウハウではなく、最大手で実績のある塾に通い、王道の参考書を使うのが正解だ。近道に見える教材は、要領の悪い者には遠回りになる[45]。

ここまでは、超進学校のほうが多様で居心地がよさそうに聞こえる。実際、何らかの物差しを持っている人間にとっては、公立中学よりずっと生きやすい場所だろう。問題は、そのどの物差しも持っていない人間である。

3.3 どの集団にもなじめない無キャ

超進学校のカーストが多元的だという話は、無キャを救わない。むしろ、多元的であることが、無キャの居場所のなさを際立たせる。上位が複数あるということは、入口が複数あるということだ。運動部、意識高い系、オタク。だが、無キャはそのどれの入口も持っていない。

運動部には運動と明るさが要る。意識高い系には英語力や企画力が要る。オタクには、アニメやゲームの知識が要る。無キャには、そのどれもない。趣味がなく、運動もできず、語るネタも持っていない。だから、複数の上位が併存していても、どの集団にも所属できない。むしろ、公立中学で一つの序列から

外れるより、居場所がないことがはっきりする。逃げ込める集団が、どこにもないのだ。

動画で、灘の卒業生が「オタクウェイにもなれへんし、サッカーしてウェイにもなれへんし」と、どっちつかずの居心地の悪さを語っていた[46]。この感覚は、私にはよく分かる。運動部陽キャにもなじめず、オタクの集団にもなじめない。どちらの共同体からもはじかれたまま、教室のなかで所在なく過ごす。超進学校にはこの「どっちつかず」の位置が確かにあって、そこに落ちる人間は、公立中学のぼっちとは違う種類の孤独を抱えることになる。

なぜこうなるのかを、私は自分の来歴で説明できる。部活に入らなかったことが大きい。中学に入学すると、ほとんどの人が運動部に所属する。私はその流れに乗らず、マニアックで活動の少ない科学部に入り、しかも途中でやめた。当時はひねくれていて、大衆と同じ行動を取るのが嫌だった。共同体に属さなかったのだから、人間関係が育つはずもない。塾が忙しかったことも重なる。学校が終われば塾へ向かい、帰りは夜だった。同級生との生活スタイルが少しずつずれ、一緒に遊ぶ機会は消えていった[47]。

超進学校の場合、この孤立に、中学受験組と高校受験組というもう一つの軸が加わる。私は高校受験で超進学校に入った。中学生のころから受験を見据えて過ごしてきた中学受験組に対して、強い劣等感と苦手意識があった[46]。同学年でありながら、学校に馴染んでいる時間の長さが違う。彼らはすでに六年間の共同体を持っている。後から入った私は、その共同体の外側から教室を見ている感覚から、最後まで抜けられなかった。

私のように公立中から高校受験で中高一貫の難関校に進んだ書き手は、学歴界隈には多い。人がコンプレックスを強く感じるのは、所属するコミュニティが切り替わり、自分の価値観が強制的に相対化されたときである[48]。ここが、私が長く引きずってきた劣等感の発生源だ。

公立中で「勉強以外は何もできない」自分に対し、運動もできて要領もよい同級生らは、たしかに眩しかった[49]。だが、超進学校で一度大きく挫折している人間は、東大に入っても意外なほど折れない。数オリ、模擬国連、スポーツ、濃いオタク。怪物だらけの環境で先に手痛い挫折を味わい、自分の限界と得手不得手を知っているからだ。その経験は、大学でのコミュニティ選びをむしろ楽にする[50]。

進路の型も、属性ごとに偏る。官僚になる東大生には、地方の公立中高出身、（マイナー）運動部、大学でも運動部、真面目だが陰キャ、非オタク、という共通の人物像がある。官僚の職場と運動部は似ており、上下関係や理不尽への耐性がある者が向いている[51]。医学部も、無キャと相性がいい進路の一つだ。部活やサークルのように主体性を求められる場は苦手でも、医学部はやるべきことが明確で強制的に与えられる。医師免許というセーフティネットを持ちながら研究に打ち込めるうえ、分かりやすい「キャラ」は婚活でも有利に働く[52]。

働き始めてみると、無キャであることを意識する暇はなくなる。社会人は常に誰かと一緒で、生活が忙しい。大学は、がり勉が冷笑され、やってもやらなくてもよいこと――サークル、インターン、飲み会、恋愛――でモラトリアムを埋める必要があり、無キャには居心地が悪かった。それが、働くと消える[53]。趣味のなさも、無キャの最たる特徴である。会社の自己紹介アンケートの趣味・特技欄を埋めるのに、三十分以上かかったことがある。日常生活の「やるべきこと」をこなすだけで満足してしまう面と、やるべきこと以外では脳が報酬を出しにくい体質の面が重なっている[54]。

> **反論・別解釈**
> 「居場所は自分で作るものだ」という反論は、いちばん出やすい。だが、これには前提が抜けている。居場所を作るには、まず所属する集団の言語と作法を共有している必要がある。運動部のノリ、オタクの話題、意識高い系の関心。どれかの土台を持っていれば、そこから居場所を作れる。無キャの場合、その土台そのものが家庭で奪われている。土台なしに「自分で作れ」と言われても、材料がない。だから私は、居場所のなさを努力不足に還元しない。これは構造だ。

3.4 勉強ができることは教室で価値になるのか

ここで、学力と人気の関係を整理しておく。高学歴無キャにとって、いちばん誤解しやすいのがこの点だ。勉強ができることは、教室のなかでは価値になりにくい。少なくとも、スクールカーストを押し上げる通貨にはならない。

超進学校ではなおさらである。周りは全員勉強ができる。学力は足切り条件であって、差別化要因ではない。運動部陽キャも、意外なことに成績が良い。彼らは最低でも東大の理Ⅰや文Ⅰレベルに到達する[55]。勉強と遊びのメリハリをつける、いわゆる勉強効率が良いのだ。だから、教室で「勉強ができる」ことは、特別な評価軸にならない。逆に、長時間の勉強を要するタイプは、効率の悪さを見抜かれてしまう。同じ点数を取るのに、彼らは三時間で済むと

ころを、私は六時間かけている。この差は、教室のなかでは見えない。だが、無キャ自身はよく分かっている。評価されるのは、むしろ運動、ノリ、一芸、話題提供力といった、学力とは別の軸である。

公立中学でも同じだ。成績上位の人間が、そのまま人気者になるわけではない。むしろ、勉強ばかりしている目立たない層は、「真面目な人」として処理され、序列の外側に置かれることが多い。学力は、教室という場所では交換できない通貨なのだ。私は長いあいだ、このことを分かっていなかった。テストの点数さえ良ければ、対等に扱われるはずだと思っていた。だが教室では、点数を持ち出してくる人間のほうが、浮いてしまう。

これは無キャに限った話ではないが、無キャはこの勘違いをしやすい。なぜなら、家庭で評価されるのは勉強だけだったからだ。テストの点数が良ければ親は満足し、悪ければ責められる。だから、集団の評価軸も同じだと無意識に思い込む。だが、社会の評価軸は、教室でも、会社でも、恋愛の場でも、勉強とは別のところにある。この認識のずれが、高学歴無キャの生きづらさの正体である。

このずれは、SNS の自己紹介欄にも表れる。東大生のインスタの bio 欄は、出身高校・科類・クラス・サークル名まで詰め込むのが特徴で、名前は本名、アイコンは風景写真が多い。早慶は構成が近いが、情報はもう少し控えめで、女子は所属先を絵文字で表しがちである[56]。だが、その bio 欄は学年が上がると空白になっていく。入学直後は出身高校や科類で埋め尽くされていた欄が、三年、四年と進むうちに、書くことがなくなる[57]。教室のなかの通貨が、学年が上がるにつれて効かなくなるからだ。

身体の評価も、教室の通貨の一つである。公立中の水泳の授業では、泳げない生徒だけが集められ、別メニューで壁際のバタ足をさせられた。隔離されるのが恥ずかしかった。そして泳げない組は、勉強も苦手な人が多かった。運動ができることと学力は、少なくとも私の中学では相関していた[58]。

補足

評価軸は、集団ごとに違う。教室では運動やノリが通貨になり、塾では勉強時間が通貨になる。SNS では別の何かが通貨だ。無キャは、自分の通貨がどこで通用するかを知らず、教室で勉強という通貨を出して空振りしていた人である。そして東大という環境に入ると、また通貨が入れ替わる。この話は第 4 章 で続ける。

3.5 居場所がないまま高校生活をやり過ごす

所属を作れないまま、学校生活は続く。ここで書いておきたいのは、その時間がどれほど長く、どれほど負荷がかかるかである。世間は、ぼっちの学校生活を「静かにしている人」ぐらいにしか見ない。だが、実際にぼっちでいる側からすれば、その時間は見た目よりはるかに長い。

少し計算してみる。中学と高校の六年間、一週間に五日、一日六時間を学校で過ごすとすれば、単純に七千時間を超える。この時間のほとんどを、会話のない状態で過ごすのである。しかもその間、テストの点数という、自分でコントロールできる唯一の評価軸だけが、頼りになる。ぼっちの学校生活とは、この七千時間をどう耐えるかという問題に還元できる。耐え方のひとつが、勉強への没頭だった。

私は中学入学と同時にぼっちになった。誰ともしゃべらずに一日が終わることもあった。順風満帆、無敵だったはずの人間が、どうしてぼっちになってしまったのか。要因は組み合わせで説明できる。引越しで初動を孤立させられ、部活に入らず、塾が忙しく、娯楽を知らなかった[47]。どれか一つなら持ちこたえられたかもしれない。四つが重なると、もうどうにもならない。

やり過ごし方は、勉強に逃げることだった。所属がない時間を、勉強で埋める。これは前向きな努力というより、防御である。成績という、自分でコントロールできる唯一の指標に逃げ込み、そこに居場所を求める。学校が終われば塾へ行き、帰ってまた勉強する。家・学校・塾の往復には、集団のなかでどう振る舞うかを学ぶ機会が、最初から入っていない[47]。

ケース

中学に入学してすぐの昼休み、みんなが友達のいる教室へ行ったり、校庭で遊んだりしていた。教室に一人だけ残された。あれが「孤独」というものを初めて自覚した瞬間だった。その後も、誰ともしゃべらずに終わる日が続いた。当時は、その時間の正体を「自分が変な人間だからだ」と解釈していた。実際には違う。引越しで初期の人脈を失い、部活という集団の入口を自ら捨て、塾が生活を占めていた。原因は性格ではなく、配置だった。

逃げ場は、人によって違う。漫画やゲームに逃げる人間もいれば、ネットのなかに居場所を探す人間もいる。無キャの場合、娯楽そのものを持たないか

ら、残る逃げ場が勉強しかない。これは能動的な選択というより、消去法の帰結である。

この退避が三年、六年と続くと、集団の作法は学ばれないまま固定する。私自身、中高の反省を生かして大学でサークルに属しても、一度形成された性格はそう簡単には変わらなかった。それどころか、ぼっちでいることに慣れすぎて、一人でいることを心地よく感じるようになっていた。これは回復ではなく、適応である。慣れてしまうことが、いちばん厄介なのだ。

無キャが学校を卒業しても、同じ生きづらさを引きずるのは、この構造が原因だ。努力不足でぼっちになったわけではない。集団に入る道具を持たずに、集団だけがある場所に置かれた。その状態が長く続くほど、道具の使い方は学べなくなる。この悪循環を断ち切るには、まず構造を理解して、自分のせいではないと知ることから始めるしかない。

学校の外の生活も、この孤立を補わなかった。東大生でも、学部生の体感で九割以上は何らかのバイトをしている。目的は生活費だったり、人生経験、コミュニティ、趣味や交際費だったりする。個別塾の講師は時給が高々二千円程度で、予習やレポートの無給拘束も多く、大手は学生同士の交流も乏しいため長続きしにくい[59]。私がバイトに踏み出せたのも、人間関係ができてからだった。

試験本番の弱さも、無キャの特性の一つである。私は「本番には強いが前哨戦に弱い」タイプで、滑り止め高校の入試ではパニックになり、数学で百点中十五点しか取れなかった。最後のセンター試験でも、前日に眠れず、ルーティーンを完璧にこなさなければという強迫観念に囚われ、小さな想定外を人生の終わりのように感じた[60]。詰め込みで要領を補ってきた人間ほど、想定外の一点で崩れやすい。

職場では、学歴の話は少しずつ扱いが変わる。大学名や大学受験の話はタブー視される一方で、出身高校や進学校の話は許容される。東大卒と分かると、上司は大学時代ではなく出身高校を聞きたがる。大学受験は全国・性別・居住地を問わず同じ物差しなので序列が一本に収斂し、高校受験は地域や学校の事情が混ざるから、話題として角が立たない[61]。

ここでは、家庭から出た無キャが、学校という最初の社会でどう位置を失うのかを見た。公立中学の一元化した序列、超進学校の多元的な序列、そして、そのどちらでも居場所を持てないどっちつかずの位置。この構造は、学校で終わらない。無キャの多くが次に進むのが、東大という、同じ学力の人間が数千人集まる巨大な生態系である。次章第4章では、その東大のなかで無キャがどう見え、どう振る舞うのかを扱う。

第 4 章　東大という生態系

第 3 章 で見たように、私は超進学校で居場所を持てなかった。その私にとって、東大合格はひとつの答えになるはずだった。日本でいちばん難しい試験を通れば、自分の学力は証明され、居場所も手に入る。そう信じていた。この章では、その期待を数字で補正する。東大はどんな人間が集まる場所で、そのなかで無キャがどう見えるのか。実感と統計の両方から確かめておきたい。

4.1 男女比と出身の偏り

東大のイメージを、まず公開統計で補正しておく。いちばん分かりやすいのが男女比である。令和 8 年 5 月 1 日現在の東京大学の公式統計では、学部学生の合計は男 11,075 人、女 3,023 人、合計 14,098 人。女子比率は約 21.4%、男女比にしておよそ 3.7 対 1 である[62]。東大は、圧倒的に男子の多い場所だ。この数字だけを見れば、東大に合格すれば女子との出会いが増えると思うかもしれない。だが、実態は逆である。女子の絶対数が少ないうえ、その少ない女子が一つの男の周りに集まる。男子が余る。理系の教室に一割程度しか女子がいない環境では、男子同士の競争が激しくなるだけで、出会いの総量は増えない。むしろ、東大にいるという事実は、恋愛市場ではほとんど役に立たない。この話は次章で詳しく扱う。

ここで恋愛の話を先取りしておくと、東大生がインカレサークルに入る動機の多くは、東大と女子大の学歴差を生かして女子にちやほやされ、彼女をつくることにある[63]。だが、推薦で入った華やかな学生と、受験勉強だけをしてきた無キャのあいだには共通言語がない。私自身、慶應卒の帰国子女と付き合ったが、会話が続かず、一か月で振られた[64]。マッチングアプリは、そうした無キャに下駄を履かせてくれる装置である。相手は恋愛前提の女性が集まる一対一の場で、コミュニティ内恋愛より有利に見える。ただし、それはドーピングであって、自分の本質的なレベルが上がったわけではない[65]。恋愛は、いい感じになる、告白する、といった短期的な快楽のチェックポイントが多い。長期的にじわじわ効く勉強と違って、中学生でも手を出せる手軽さがある[66]。

しかもこの偏りは、学部によって大きく違う。理学部の女子比率は約 10.9%、工学部は約 11.9% と、理系では一桁台に近い。これに対し文学部は約 30.1%、教育学部は約 39% と、文系の一部では高い[62]。つまり、理系の教室にいる女子は、そもそも一割程度しかいない。この環境で恋愛や人間関係を築こうとするとき、男女比の偏りは、努力では埋められない初期条件として効いてくる。無キャが「東大なのに彼女ができない」と悩むとき、その悩みのかなりの部分は、本人の努力ではなく、この構成の偏りに由来する。数字を見れば、それは自分のせいではないと分かる。

出身の偏りも大きい。東大新聞の新入生アンケートでは、出身高校は中高一貫の私立が 51%、中高一貫でない公立が 31%。出身地は東京都が 35% で最多、神奈川県が 11%、関東地方全体では 58% に達する[67]。東大は、首都圏の中高一貫校という特定の入口から、半分以上の学生が入ってくる場所なのである。

科類別の女子比率を見ても、偏りははっきりしている。最高は文 III の 37%、最低は理 I の 10% で、文 I 29%、理 II 28%、文 II 25%、理 III 24% と続く[67]。文系のほうが女子が多く、理系のほうが少ない。この差は、入学後の人間関係にも効く。女子の多い文系の教室と、ほぼ男子だけの理系の教室では、恋愛が起こる確率からして違う。

東大にいること自体が、恋愛市場での価値になる、という期待も、数字の前では怪しい。女子が少なく、男子が余る場所では、学歴という条件が一つ増えても、選ばれる確率は大きく変わらない。無キャは、スペックを高めれば結果が変わると思いがちだが、市場の側の構造が変わらないかぎり、結果は変わらない。ここが、競争と市場の違いである。

教員についても、私は自分の学科の教員の出身を調べるなかで、入学時の出身地の偏りがその後も続いているように感じた[68]。これは一学科に限った著者の集計で、東大全体の教員構成を示すものではない。少なくとも私の身近な範囲では、首都圏や中高一貫校の出身者が目立った。教員層全体に同じ

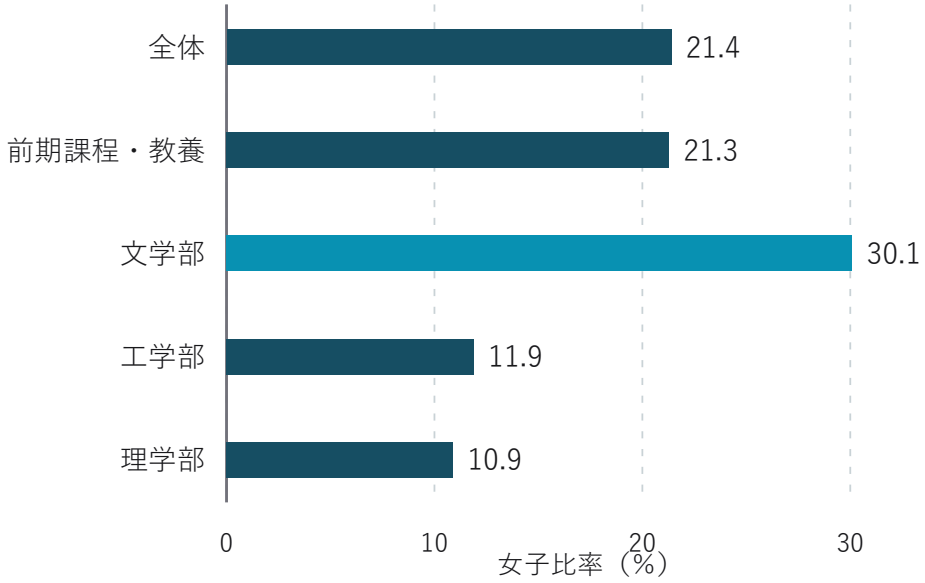


図 4.1　東京大学の学部学生に占める女子比率（%）。理系学部で著しく低く、全体平均は文系に引き上げられている[62]。

傾向があるかどうかは、この調査だけでは分からない。

この入口の偏りは、習い事の偏りとも重なる。東大生の習い事の経験率は高く、ピアノ・水泳・書道といった王道を一通りやってきた人が大半で、中高一貫の私立出身者ほどその傾向が強い。バイオリンやゴルフ、ラグビーのように、普通の小学生はまずやらない種目を経験している層も珍しくない[69]。地方公立から来た学生は、学力では互角でも、この初期経験の差を入学時に持ち込む。女子学生の出身校を比べても、お茶の水女子大のほうが東大より地方の公立高校出身者が多い。東大は難しそうだから、確実に受かるお茶大を選ぶ、という地方の女子の進路判断も聞いたことがある[70]。中学受験で第一志望に落ちた経験を持つ学生は、大学受験でも再び浪人しがちだ、という印象もある。塾から超進学校に上がった十五人のうち、中学受験経験者は七人、未経験者は八人で、ここまでは差がなかった[71]。

興味深いのは、私の学科で教員の出身高校を眺めると、超進学校と地方の無名校が目立ち、中間的な進学校の出身者は少ない印象を持ったことだ[68]。ただ、これも著者の学科に限る観察であり、そこから研究者一般の進路まで説明することはできない。中間的な進学校の出身者は二番手の位置に立ちやすく、そのまま企業就職を選ぶのかもしれない、というのが私の仮説である。

表 4.1　東大の性別・出身地・出身校の偏り。三つは別々でなく重なっている[[62]][67]。

属性	数値	偏りの形
性別	男女比 約 3.7:1（女子 21.4%）	理系学部ほど極端に偏る
出身地	東京都 35%・関東全体 58%	首都圏に集中する[67]
出身校	中高一貫私立 51%・公立 31%	首都圏の中高一貫に性別の偏りが乗る

4.2 東大内部の階層と居場所

東大に合格すれば、生きづらさが解決する。私が抱いていた期待は、これだった。周囲もそう言う。東大に行けば、頭のいい仲間ができて、話の合う人間も見つかって、人生が変わる。そういう物語を、私は信じていた。だが、東大もまた、内部に階層を持つ場所である。しかもその構造は、超進学校のカーストを、そのまま引き継いでいる。

私が見てきた東大生は、おおよそ六つの集団に分けられる。体育会系、マイナー体育会系、学生団体、テニサー、オタサー、ノンサーである[72]。体育会系はメジャーな運動部に属し、首都圏の進学校出身が多く、超進学校出身者は少ない。総合商社やディベロッパーといった日系の文系総合職トップに進む。マイナー体育会系は武術系や個人競技で、真面目な人が多く、官僚や銀行、メーカーに進む。学生団体は

意識高い系で、コミュ力とリーダーシップがあり、東大のなかでいちばん容姿が整った集団で、外資系の超トップ企業に入る。テニサーとオタサーは出身が対照的で、前者は地方公立出身者に、後者は超進学校と地方公立に二極化する[72]。

超進学校で上位だった人間が、東大でも上位にいるとはかぎらない。だが、上位に立つための条件は、超進学校よりむしろ分かりやすくなっている。運動、容姿、コミュ力、要領。それだけである。そして、この条件に当てはまらない人間は、どこにも入口がない。

この六分類は、超進学校のカーストを、そのまま大規模化したものだと私は考えている。運動部の陽キャが上位に立ち、意識高い系が並び、オタクが独自の領分を作る。構造は同じで、規模だけが違う。違うのは、東大では運動ができることよりも、コミュ力や要領のよさが、より強く評価される点である。超進学校では一芸や濃さが評価されたが、東大ではそれが必ずしも通用しない[72]。

注目したいのは、東大では、超進学校で重視された「オタクっぽさ」や「社会不適合的な面白さ」が、必ずしも高く評価されないことだ。超進学校でカーストが高かった人間が、東大で居場所を失うこともある。逆に、超進学校に馴染めなかったタイプのほうが、東大を居心地よく感じる場合がある[72]。環境が変われば、価値の物差しも入れ替わる。そして無キャは、この入れ替わりにも乗れない。運動部にも学生団体にもオタサーにも、どの入口も持たないからである。

東大生を語るときには、ひとつ注意がいる。ひとくちに東大生といっても、地方公立出身の陽キャと、都内進学校出身の陽キャでは、持ち物も作法も違う[73]。人が他人の凄さを測れるのは、自分が経験した領域だけである。東大合格の凄さを本当に理解できるのは、受験勉強に本気で取り組んだ人間だけだ。「本当の天才は藝大にいる」という言い方を軽々しくされることに私が違和感を覚えるのも、この非対称のせいである[74]。

> **補足**
> ここで挙げた六分類は、私の観察にもとづく非公式なもので、東大が公認した序列ではない。だが、当事者のあいだで共有されている感覚ではある。重要なのはどの集団が上かではなく、無キャがこのなかのどこにも入口を持たないという点だ。もっとも話しやすいのは、サークルに属さない最大勢力のノンサーで、彼らは「いい人」が多い[72]。

4.3 合格は生きづらさの解決ではない

ここまでで分かるのは、東大合格は、スペックの欄を一つ埋めるだけだということである。学歴という欄は埋まる。だが、共通言語の欄も、主体性の欄も、人間関係の欄も、埋まらない。むしろ、周囲のスペックが一気に上がることで、相対的な立ち位置は下がることすらある。超進学校で「上には上がいる」ことを思い知ったように、東大では、別の種類の「上がいる」ことを知る。

同じ学力の人間が三千人集まる場所では、学力は差別化要因にならない。そこでは、運動、容姿、コミュ力、要領といった、学力以外の要素が効いてくる。そして、無キャが弱いのは、まさにこの領域である。東大に入ったことで、無キャは自分の強みを一つ失い、弱みだけを持ち込むことになる。これは、合格が生きづらさを悪化させることすらある、という逆説である。

実際、私の周りにも、入学後に落ち込んだ人間は少なくない。高校ではトップだった人間が、東大で中の下になる。それは学力の話ではない。人間関係、居場所、自分のキャラ。そういうものの扱いに、ほかの人間は長けている。無キャだけが、その作法を学ばないまま、高い学力だけを持って、広い場所に放り込まれる。東大は、無キャにとって、いちばん厳しい試験場になることがある。

私自身、合格しても属性は変わらなかった。入学直後は、超進学校でぼっち気味だった自分が、大学でも同じ状態になることを恐れていた[75]。そして実際、最初の一年は部活や課外活動に挑戦したものの、うまくなじめなかった[75]。もっとも、中学受験で入ってきた層に対する劣等感そのものは、東大では薄れた。かつての「中学受験組」の側に自分が回り、その点では東大の雰囲気にすんなり馴染めたという感覚もあった[75]。東大に入れば、超進学校とは違う場所だからうまくいく、という期待は、あっさり裏切られた。合格は、自分を変えるきっかけにはなる。だが、合格という一点で自動的に変わるわけではない。ここを誤解すると、入学後の落差で心が折れる。

もっと露骨に言えば、合格はスペックの欄を一つ高い数値で埋めるだけである。スペックは、恋愛市場や人間関係の場面で、条件の一つとして働く。だが、それだけでは足りない。無キャが苦しむのは、スペックが足りないからではなく、スペックを結果に変換する回路を持たないからだ。東大合格は、この回路を一つも作らない。多くの無キャが、合格の瞬間を人生のピークにしてしまうのは、まったく変われない自分を見てしまうからである。

恋愛で苦労するのは、スペックの総量が低い人ではなく、バランスの悪い人である。学歴や収入が高くても恋愛に苦労する人がいる一方、低学歴・低収入でも恋人に事欠かない人がいる。人は自分が持つ最大のスペックを基準に主たるコミュニティを選ぶため、学歴だけが突出した無キャは、一部だけが高い場所に立ち、残りが噛み合わない[76]。

入学時に持ち込む初期条件も、人によって違う。私自身、中高六年で学校外に遊んだ回数は十回未満で、運動部にもオタクにも馴染めない濃い陰キャだった[77]。同じ学年には、幼少期からサッカーや水泳やピアノや書道を習い、私立中高一貫で部活と遊びに忙しくしながら成績も取り、中学で初めての彼女をつくり、東大の理系に現役で入ってサークルの中心に立つ、という人生を送る学生がいる。私がその「勝ち組陽キャ」の人生を想像して書き出したところ、自分の人生とほぼ真逆になった[78]。

その差は、超進学校に入った時点で開いていた。入学して一か月で、自分は勉強しかできないと気づいた。中学受験組は、スポーツも音楽も模擬国連も数学オリンピックもアプリ開発もこなし、その背景には習い事の経験と時間の余裕があった[79]。同じ試験を通った人間のなかでも、受験勉強の位置づけは違う。遊びを土台にしてそのなかに受験勉強を確保した層と、受験勉強を土台にしてそのなかに遊びを確保した層がいる。前者は多くの活動を並行させるマルチタスクを要求され、勉強を手段と割り切っている[80]。天才型に見えるか努力型に見えるかも、能力と目標の高さの相対で決まる。一日一時間で東大に受かる人が天才なのではなく、その人の能力に対して目標が低いだけであり、同じ人が理三を目指せば努力型になる[81]。

入学後の失敗も、一度で確定するわけではない。最後のセンター試験の前日は深夜二時に目が覚めて一睡もできず、本番の国語で傾向の変わった漢文を前にパニックになり、教室を出ようとして記憶を失い、廊下で倒れていた。それでも二次で挽回し、第一志望に受かった。試験場での失敗は、挽回できる[82]。

反論・別解釈

「東大に入れば道は開ける」という期待は、否定しきれない。確かに合格は、その後の選択肢を広げる。就職でも、留学でも、出会える人の層でも、東大の看板は効く。私自身、東大生の少ないコミュニティに入ったとき、「勉強ができる」ことで自動的にキャラ付けされる経験をした。それは、超進学校で無キャに苦しんだ私にとっては、ありがたいことでもあった[75]。だが、期待の向きを間違えると危険だ。東大が与えるのは、スペックという外側の札であって、内側の属性ではない。学歴を「自分が変わる約束」として受け取ると、変わらない自分を見て、より深く落ち込むことになる。合格は解決ではなく、単なる条件である。

4.4 コロナ禍の学生生活という条件

ここで、私の世代に固有の条件を、記録として残しておきたい。私が大学に入ったのは2020年、コロナ禍の只中である。対面の授業はほとんどなく、サークル活動もできなかった。居場所づくりという意味では、いちばん不利な時期に大学生になってしまった。

入学当初は、同じ学年の人間の顔すら、ほとんど知らなかった。オリエンテーションはオンラインで、サークルの勧誘もなかった。本来なら、新入生がいちばん人間関係を作る時期である。その時期に、大学という場が実質的に閉じていた。私は超進学校に馴染めなかった経験から、大学では仕切り直したいと考えていた。その意欲ごと、封じられた感じがあった。

当時は、自分が対面の場にあればうまくいったのか、という問いに、答えを出せずにいた。今でも分からない。ただ、少なくとも、機会そのものが失われていたことは確かである。能力や意欲の問題に還元してしまうと、自分のせいで大学生活を無駄にした、という結論に陥る。だが、条件を外して考えれば、話は変わってくる。若い時期の人間関係は、その時期にしか形成できない。その時期に場がなかった世代は、単純に、不利を引いたのだ。

大学生活で、人間関係が大きく広がるのは、最初の一、二年である。同じ釜の飯を食い、飲み会をし、下宿を行き来する。この時期の濃い接触が、その後の人間関係の土台になる。だが、私たちの世代は、その時期を家で過ごした。当時できたのは、画面越しの、薄い接触だけである。この遅れは、後からどれだけ努力しても、完全には取り戻せない。世代によって初期条件が違った、という事実として書いておく。

この条件は、能力の問題と切り分けて考えたほうがいい。私が対面の場で人間関係を作れなかったのは、コミュ力が低かったからでも、努力が足りなかったからでもない。そもそも、対面の場そのものがなかったのだ。同じ世代の誰もが、同じ制限の下にいた。自分の不出来として引き受ける必要はない。ただし、そのぶん遅れを取り戻すのに、人より

長い時間がかかったという事実は、素直に認めておく。

駒場の前期教養で落ちこぼれたのも、この条件と無関係ではない。がり勉で入ったのに、意味の分からない理系科目につまずき、明確な目標を失った。オンライン授業ではほぼ上の空で、真面目さゆえに欠席もできず、テスト前に少し詰め込むだけになった。過去問の意義も知らず、要領のいい勉強へ切り替えられなかった[83]。結果として平均六十点ほどで、進学できる学科は限られた。だが、その学科で初めて人間関係を築けた。落ちこぼれたことで、自分がやりたいことをやる大切さを学んだ[83]。

> **補足**
> この条件は、無キャに限らず、コロナ世代全体に共通する。だが、共通言語を持たず、自分から人間関係を作るのが苦手な無キャにとって、対面の場が失われたことの打撃は、人一倍大きかった。人より遅れていたうえに、その人が学ぶ場そのものが閉じたのである。不利が二重に重なった世代だと言える。

4.5 それでも大学で世界が開いた

ここまで、東大が解決にならないことを書いてきた。だが、そこで終わると、この話は絶望にしかならない。実際には、大学に入ってから、私の世界は急速に開いた。起点になったのは、属性ではなく、人間関係である。

転機は、対面の授業が戻った三年生のころ、段階的にやってきた。二年の終わりごろから少しずつ対面が始まり、授業後にご飯を食べに行く関係の人ができた。三年になると、その友達と過ごす時間が一気に増えた。そのなかで、私は価値観の合う友人に出会った。一緒に授業を受け、飲みに行き、勉強を教え合う。人生で初めての、きちんとした人間関係だった。その友人たちを通して、飲み会も、ディズニーも、ドライブも、ダーツも、ビリヤードも、海外研修も、バイトも、インターンも始まった。普通の人にとっては当たり前に見えることが、私にとってはどれも初めてだった[17]。人生初のカラオケも、この時期である。高校時代の自分には、想像もできない光景だった。そして、その人間関係のなかでしか気づけないことが、山ほどあった。

たとえば、自分が何を好きなのか分からない、という問題も、この時期に初めて解けた。誰かと一緒に何かを体験して、その反応を見て、自分の反応が分かる。趣味や価値観というものは、一人で内省して出てくるものではなく、人との接触のなかで形成されるものなのだと、このとき実感した。娯楽禁止家庭で育った私には、この経験そのものが欠けていた。

大学に入って分かったのは、自分が苦手なことの正体が、能力の問題だけではないということだ。車の運転、実験、チームスポーツ、飲食のバイト、複数人が同時に話す場。これらに共通するのは、短期的なマルチタスクと、人の動きをまねる力の不足である[84]。免許を取ったのは大学三年で、周囲が当たり前に経験することを一通りやっておこうという考えからだったが、技能教習は規定回数を十回近く超過し、卒業検定も一度落ちた[85]。理系科目でも、人の一倍の時間をかけてようやく半分ほどの点数しか取れなかった[86]。

ゲームも、その一つである。無キャはゲーム禁止家庭に育つことが多く、機器の操作方法やゲーム特有の展開の読み方が分からない。情報を素早く処理する力、とくに音声で流れてくる情報の理解が苦手で、対戦の場では足を引っ張る[87]。ゲームを禁じる親には、高学歴で教育意識が高い層と、低学歴で教育意識が低い層の二タイプがある。前者は大学教員や弁護士、医師、自営業に多く、時間と心の余裕があるぶん、極端な方針を実行しやすい[88]。

中学時代に仲良くしていたのは、勉強ができない側の人間ばかりだった。幼稚園からつき合った友人は字も満足に書けず、今思えば発達障害があったかもしれない。成績上位の集団とは、うまくやれなかった[89]。この頃の人間関係の傾向は、後の交友関係の選び方にも尾を引く。

> 「ここ1年のこれらの経験を通して僕が学んだことは、けっきょく人間関係がすべてということだ。勉強を得意になるにも、彼女を作るにも、仕事で成功を収めるにも、良い人間関係を築くことがかかせない。」

この、何でもない友人との日常が、私にとっては全部初めてだった。

いちばん大きかったのは、同じレベルにいる人間と出会えたことだ。それまでの私は、自分より優れた人間と比べて劣等感を抱き、無意識に壁を作っていた。だが、同じ世界に生きていると思える人たちと出会い、彼らの影響を受けて、視野が広がった[17]。大学という場所は、合格で自分を変えてくれる場所ではない。だが、同じ方向を向いた人間と出会える場所ではある。変わったのは実力ではなく、つながりだった。この経験が、以降の実戦編の土台になる。

ここで得た教訓は、シンプルである。属する環境を変えることは、自分を変えるより簡単だ。家から

離れること、コミュニティを変えること、同じ方向を向いた人間のそばに移ること。無キャがサバイブするための第一歩は、努力で自分を改造することではなく、環境を選び直すことにある。これは第 9 章で扱うレール論の原型でもある。そして、その環境選びの最初の実戦が、恋愛市場なのである。

学部選びも、実は環境選びの一種だ。理系は陰キャやオタクが多く、無キャであっても悪目立ちしにくい。実験や研究室を通じて、受け身でも人間関係が与えられる[90]。文系のような、自分から関係を作らなければ何も残らない場所より、無キャには向いている面がある。どこに身を置くかで、同じ無キャでも生きやすさが変わる。この発想を、次の恋愛編以降で具体的に展開していく。

ここまでで、属性の成因と、学校・大学という環境を見てきた。東大に入っても、無キャのままである。だが、人間関係からなら変わりうる、という手応えも得た。ここからは実戦である。まず次章第 5 章では、恋愛市場の非対称という、無キャがいちばん苦しむ領域に入る。なぜ学歴やスペックが、モテに直結しないのかを、市場の構造から説明する。

第 5 章　恋愛市場の非対称とコミュニティ内恋愛

第 4 章 で見たとおり、東大に入っても、無キャの生きづらさは変わらなかった。その中心にあるのが、恋愛である。学歴も、身長も、容姿も、それなりに揃っているはずなのに、なぜ報われないのか。この問いを、この章から実戦編として扱う。まず結論を先に置いておくと、無キャが恋愛で苦しむのは、スペックが足りないからではない。スペックが結果に変換されない市場に、立っているからだ。市場の構造を理解し、無キャが打てる手を具体的に考えていく。

私自身、この問いには長く苦しんだ。スペックは悪くないはずなのに、なぜ何も起こらないのか。この矛盾に、名前をつけられずにいた。答えは、スペックと結果のあいだに、市場という変数が挟まっているという単純な事実だった。

5.1 恋愛市場の男女非対称

恋愛を市場として見ると、まず男女の非対称が目に入る。同じ年齢の男女が同じ市場に立っているのに、需要と供給が釣り合っていない。大学生くらいの年齢では、女性の側の価値が圧倒的に高い。だから男性は、強いモチベーションで市場に参加せざるを得ない。マッチングアプリの課金の多くを男性が担い、女性は無料で使える。

奢り奢られ論争も、この非対称の裏返しだ。「男性が奢るべき」には共感しないが、「年上」に置き換えると納得がいく。奢れば付き合える範囲が広がるという論理は、ゴールをお持ち帰りに置いており、源泉は煎じ詰めれば性欲である。相性の良い相手を探すなら、不特定多数の歓心を買う必要はない[91]。若者が割り勘でもソファー席を譲るのは、経済力の価値が薄れた分を、目に見える優しさで補う生存戦略である[92]。

この非対称は、マッチングアプリでいちばん露骨に出る。だから、付き合ったあとにも熱量の差が残る。男性は「やっと漕ぎつけた」と思って関係を深めたいと願うのに、女性の側はデートの日程を一か月先に伸ばし、友達や家族の予定を優先する[93]。これは男女の性格の違いではなく、市場での立場の違いが生んだ現象である。

不同意性交罪が厳しいから若い男は恋愛できない、という言説には与しない。そう語るのは、モテてきたおじさんと、非モテの若年男性だ。前者は勝ちパターンが通用しなくなっただけで、後者は心配の先回りにすぎない。仲を深め、デートを重ねれば訴えられるリスクはほとんどないと、私は以前から感じている。ただし、これは私個人の体感であり、法的リスクの一般論を示すものではない[94]。

東大男子の価値観も変わった。かつては「不特定多数にモテる」ことが重視されたが、今の東大男子は特定の、スペックの高い彼女との安定した関係を重視する。アプリの普及で一本釣りが可能になり、不特定多数へのアプローチは金銭的にも非効率になったからだ[95]。この断絶は、今の三十歳あたりを境に起きている。

ここで、恋愛市場で評価される魅力を、エロス資本と呼んでおく。学歴や年収といったスペックとは別の、市場ごとに流通する通貨である。この資本は、年齢と供給量で大きく動く。同じ人間でも、二十歳のときと二十五歳のときで、市場での値打ちは変わる。

ここで注意したいのは、エロス資本はスペックと別物だという点である。学歴や年収をいくら積んでも、エロス資本には直接換金されない。東大にいても、恋愛ではほとんど役に立たない。無キャは長年、スペックを上げれば市場価値も上がるはずだと思ってきた。だが、二つの資本のあいだには、換金の回路がない。だから、スペックは十分なのに恋愛で報われない、という状態が起こる。

エロス資本

恋愛市場で評価される性的な魅力を軸にした価値。学歴・年収・身長といったスペックとは別の、市場ごとに流通する通貨。若い女性のエロス資本は高く、男性のそれは低い。年齢が上がり、市場の需給が変わることで、この分布は動く。無キャがスペックを高めても恋愛で報わ

れないのは、スペックがこの資本に直接換金されないからである。

無キャにとって重要なのは、この非対称が自分の欠陥ではないと知ることだ。市場価値が低いのは、努力が足りないからでも、人として劣っているからでもない。市場そのものの需給がそうなっている。

誤解のないように言えば、これは女性を責める話ではない。市場の需給が非対称だという事実を、事実として置いているだけである。大学時代の女性は出会いが多く、自分がその気になれば比較的簡単に恋愛できる。だからこそ、わざわざアプリに来る時点で、恋愛の優先順位が低いタイプなのかもしれない[93]。

5.2 共同体という入口

市場の非対称を認めたうえで、無キャに打てる手を考えたい。その一つが、コミュニティ内恋愛である。部活やサークル、ゼミといった、身近な共同体の内部で成立する恋愛を指す。マッチングアプリが不特定多数を相手にするのに対し、こちらは同じ時間と場所を共有する人間同士の関係である。

私が所属していた学内プログラムの同期を対象にした小さな調査では、この違いははっきりしていた。男子の恋人の出会い方は、マッチングアプリが約4割で最多、次がサークル・部活と友人の紹介の各2割だった。一方、女子は半数以上がサークル・部活での出会いで、学生団体を加えると七割以上が学内のリアルなコミュニティを通じて恋人と出会っている[96]。これはあくまで一つのサンプルで、東大生全体を代表するものではない。

だが傾向として、非モテ男性がアプリに集まる一方、恋愛がうまくいっている層は共同体の内部で出会っている。ここに、無キャが入り込む隙間がある。男子の出会いがアプリに偏るのは、第4章で見たとおり東大の男女比がおよそ3.7対1で、単純計算では男子の3割ほどしか東大女子とは付き合えないからだ。

平均的な東大男子は、東大ブランドを活かして学外に出会いを求める。陽キャ寄りの男子はインカレサークルや友人の紹介で出会うが、陰キャやサークル未所属のノンサー層はアプリに流れる[96]。つまり、アプリに集中しているのは、共同体の入口を持てなかった層である。無キャも、この層に属している。

共同体の内部で恋愛に発展させられない男子は、アプリというもう一つの入口を選ぶことになる。私自身、そういう友人にアプリを勧め続けてきたが、彼らが腰を上げるまでには数年かかることも珍しくない。アプリに抵抗がある心理は、共同体の恋愛より劣って見える、恋愛観を拗らせそう、知らない人と会うのが怖い、の三点に集約される。これは恋愛の優先順位が低いからこそ出る発想だが、学年が上がり人間関係が固定化すると、「このままでは一生恋人ができない」という焦りが、アプリのリスクを上回る瞬間が必ず訪れる[97]。

そのとき無キャは、なぜか初手にTinderを選びたがる。だがTinderは玉石混交で、真面目な恋愛には向かない。真剣度の高い相手が多いPairsやwithを選ぶべきなのに、非モテ自虐に居心地のよさを感じ、「非モテがあえてTinderに特攻する」のが面白いと思い込んでいる節がある[98]。

コミュニティ内恋愛

部活・サークル・ゼミなど身近な共同体の内部で成立する恋愛。同じ時間と場所を共有するため、外見や第一印象だけでなく、ふるまいや貢献が評価に加わる。マッチングアプリが不特定多数を条件で選ぶのに対し、こちらは関係の蓄積で選ばれる。非モテ男性にとっては、アプリより有利で関係が継続しやすいと著者は主張する。

5.3 コミュニティ内恋愛が有利な理由

なぜ共同体の内部は、非モテ男性に有利なのか。理由は三つある。第一に、接触の量が違う。共同体に属していれば、週に何度も同じ人間と顔を合わせる。第一印象で切られることがなく、何度も接するうちに、内面やふるまいが伝わる。アプリは写真とプロフィールで即時に選別されるから、この蓄積の効果がない。

これは無キャにとって決定的な差である。無キャの弱点は、初対面の浅い会話ではない。それなりに取れる者も多い。無キャが本当に苦手なのは、写真とプロフィールだけで即時に値打ちを測られ、その場で選別される場面だ。アプリは、その即時の選別をいきなり要求する。共同体は、この即時の選別を回避できる。関係の維持も、日常の接点が自動的に支えてくれる。相性で言えば、共同体のほうが無キャに向いている。

第二に、評価のされ方が違う。共同体のなかでは、容姿やスペックだけでなく、役割への貢献が評価される。頼られる、信頼される、場を回せる。東大女子と付き合えるのは絶対的に上位の男子ではなく、各コミュニティ内で相対的に地位の高い男子である[96]。一芸に秀でたオタクは東大女子と付き合える

のに、容姿やコミュ力が無難なだけの無キャは付き合えない。この差は、共同体の内部で「その集団における価値」を出せるかどうかで決まる。容姿やコミュ力が「無難」なだけでは、どの集団でも際立たない。無キャが共同体で勝つには、無難さを脱して、何か一つの役割を引き受ける必要がある。

「昔はモテ男性のおこぼれにあずかれたが、アプリの登場で非モテは淘汰された」という中高年の主張をよく聞く。だが、モテ男性が非モテを連れて合コンに行く状況は想像しづらく、彼らが思い描く非モテは、カースト上位のなかにいる「モテない担当」で、本物の無キャへの解像度が低い。モテ男性は今もリアルなネットワークで恋愛しており、アプリにいるのはむしろリアルでモテない側の人である[99]。

表 5.1　私の見立てとして整理した、三つの出会いの入口と、接触の量・評価の軸・持続しやすさ。有利さは列ごとに入れ替わる。

出会いの入口	接触の量と反復性	評価される軸	関係の持続
学内の共同体（サークル・部活）	反復接触が多く量も多い	一面でなく振る舞い全体	続きやすい
マッチングアプリ	入口は多いが一回性が高い	プロフィールの見え方	切れやすい
友人の紹介	量は少ないが信頼が乗る	紹介者の評価	比較的続く

第三に、関係を継続しやすい。アプリで出会った関係は、共通点が少なく、下駄を履かせてもらっている状態にすぎないため、長続きしにくい[96]。アプリの難しさは、付き合う前よりも付き合ってからにある。高学歴無キャは、ある程度頑張れば彼女は作れる。しかし、付き合ってから数週間から数か月で一方的に振られることが多い。関係を持続させることのほうが、はるかに難しい[100]。

共同体なら、日常の接点が続くかぎり、関係を維持する理由が自動的に残る。無キャが共同体の内部で生きやすいのは、要領の悪さを、回数と時間で補えるからである。これは第 1 章で書いた、無キャの武器の使いどころである。

共同体には向き不向きもある。地方公立や共学校出身者は、部活や行事でマルチタスクをこなし、女性と接することにも慣れている。中高一貫男子校出身者は、女性との交流に免疫がない[101]。出身で有利不利は分かれる。だが、どんな出身でも共同体の内部で役割を取れれば、関係は作れる。

ここで一つ、無キャが誤解しやすい点を潰しておく。よく「友達枠」という言葉がある。友達にはなれるが、異性として見られない状態のことだ。だが、無キャのなかには友達枠にすらなれない層がいる。友達枠になるには、鬼滅や W 杯に乗るミーハーさ、運動部で淡い恋をするようなマジョリティの経歴が要る[102]。共同体の内部で最低限の価値を提供できて、初めて友達枠になれる。無キャは、その手前で止まっていることが多い。まず友達枠に入ることを目標にするのが、順序として正しい。

友達枠の人のほうが、むしろ恋愛で苦労する場合もある。実力と希望が乖離しているからだ。共同体のなかで見た格上の相手を狙い、敗れ、アプリで出会う普通の人を物足りなく感じる[102]。これは無キャとは逆の悩みである。無キャにとっての問題は、希望が高すぎることではなく、入口がないことだ。この違いを押さえておくと、自分に必要な手が何かがはっきりする。無キャは、要領のよさで勝負するのではなく、共同体への所属と貢献で勝負する。

ただし、共同体が万能というわけではない。共同体の内部では、所属しているメンバーが全員、自分の恋愛対象候補になる。母数は限られ、競争も狭い。だから、共同体の中だけで完結させようとすると、相手がいないこともある。共同体は入口の一つであって、すべてではない。大事なのは、アプリしか入口がないと思い込まないことである。

5.4 エロス資本は年齢で動く

ここまで、大学生の市場は非モテ男性に不利だという話をしてきた。だが、この不利は永久ではない。エロス資本の分布は、年齢とともに動くからである。無キャが最も救われる話だと私は思う。二十代前半の恋愛市場で勝てなかったことが、その後の人生でもずっと続くわけではない。大学生くらいの年齢では女性の市場価値が圧倒的に高いが、結婚を意識する年齢になると、この男女の価値は逆転しうる[93]。需要の対象が、若さや見た目から、安定や収入へ移るからだ。婚活市場では、男性側のスペック、とくに収入や職業が評価の中心になる。ここで初めて、無キャが積み上げてきた勉強や学歴が、効いてくる余地が生まれる。

私の周囲のサンプルでも、東大の女子は数が少ない分、圧倒的に出会いの機会が多かった。恋人がいる割合は男子の約 3 割に対し女子は 6 割以上だった[96]。世間の「東大女子はモテない」というイメージは、私の見た範囲では逆である。だが、この優位は卒業とともに揺らぐ。就職のタイミングで別れるカップルも多く、東大女子の卒業後の恋愛は難航しがち

だという[96]。大学時代の市場と、婚活の市場は、まったく別の市場なのである。

> **補足**
> 今の自分が市場で不利なのは、市場の需給がそうなっているからであって、自分の値打ちが低いからではない。大学生市場で非モテだった男が、婚活市場で有利になることは十分ありうる。逆に、大学生時代にモテた女が、婚活市場で苦戦することもある。だから、今この瞬間の市場での立ち位置を、永久の評価として受け取らないほうがいい。変わるのは自分だけでなく、市場のほうでもある。ここを理解しておくと、二十代前半の苦しさを、一生続く欠陥として抱えなくて済む。

5.5 著者の実践と失敗

抽象論だけで終わらせないために、私自身が何をして、何に失敗したかを書いておく。私は大学二年の夏まで、恋愛に興味すら持っていなかった。それ以前は、恋愛そのものが自分の人生の発想になかったのである。中高時代は友達もおらず、部活も入っていなかったから、異性と話す機会もほとんどなかった。あって当然のものだと思っていたものが、自分の人生には欠けていた。それに気づいたのが、大学二年の夏だった。

転機は、マッチングアプリを始めたことだった。大学二年の終わりから三年の春にかけて、私は本気で彼女を作ろうとアプリをやり込んだ。その結果、アプリで初めて告白が成功し、人生初の彼女ができた。ただし、うまくいった話ではない。初めてできた彼女とは、三か月で別れた。会っていた期間も短く、付き合っていたと言えるのは一か月もない。すべてが初めてで、うまくこなせていなかったのだ。それでも、この経験を通して選び方の要領だけは後天的に身についた。要領の悪さは、回数で埋めればいい。

一つ補足しておくと、私が救われたのは、共同体に馴染めなかった人間でも、場を変えれば関係を作れたことだ。大学に入ってから、学部のクラスでは馴染めなかったのに、学科の別の集団では馴染めた。一つの共同体に失敗しても、別の共同体でやり直せる。この複数の居場所という発想は、恋愛でも同じように効く。

もう一つ、失敗から学んだことがある。アプリで付き合ったあと、相手の熱量が自分より低いと感じたことだ[93]。こちらは末永く関係を深めたいと考えているのに、相手は優先順位を上げてくれない。これは私が魅力的でなかった可能性もあるが、それ以上に、市場での立場の差がそのまま出た結果だった。無キャは、相手との関係を、自分の努力だけで動かせると思い込みやすい。だが、市場の側の要因は努力では動かない。この現実を知ってから、私はアプリ以外の入口、つまり共同体の内部を重視するようになった。アプリで出会うこと自体は悪くない。だが、アプリ一本に頼ると、関係が続くかどうかにまで責任を持てない。入口と、その先の関係維持は、別の問題なのだ。

同時に、アプリでの経験は、第1章で書いた選び方の要領を確かに上げた。三百人近くのプロフィールを見て、実際に会うなかで、相性の見極め方が身についた。要領の悪い無キャでも、回数を重ねれば判断の精度は上がる。恋愛に限らず、あらゆる実戦で使える原則である。

> **ケース**
> 人生初めての彼女と別れたあと、当時は自分の何が悪かったのか分からず、落ち込んだ。だが後から振り返ると、要因は三つに分けられた。一つは、作法を知らなかったこと。二つは、アプリという入口自体が長続きしにくいこと。三つは、相手との市場での立場の差である。この三つを切り分けてから、自分の失敗を人格の問題として抱えなくなり、次の手を打てるようになった。

5.6 非モテを属性ではなく位置として捉える

ここまでを踏まえて、非モテという言葉の扱いを変えたい。非モテは、属性ではない。位置である。属性は自分に固定されていて変わらないが、位置は市場と相手との関係で決まるもので、市場が変われば動く。恋愛を構造で見るとは、そういうことだ。ここでいう位置は、四段階で捉えると分かりやすい。恋愛経験のない無モテ、交際経験のない非モテ、自分から動いた経験のあるモテない人、コミュニティ内で告白された経験のあるモテる人。この四段階は、進むことはあっても、後戻りはしない[103]。私は大学二年の夏まで無モテで、そこから非モテ、そしてアプリでの初告白成功を経て、モテない人まで進んだ。三年以上経った今も、その位置にいる[103]。恋愛市場での立ち位置は、努力だけでなく、年齢、需給、所属コミュニティ、相手との相性で決まる。だから、今の位置が低いことは、これからもずっと低いことを意味しない。位置を動かす変数は、自分の中だけでなく、外側にもある。

「現代は女尊男卑だ」と嘆く非モテ男性がいる。だが、彼らの本心は男女平等ではない。専業主夫になる覚悟も、名字を変える気もないくせに、伝統的な「男が上に立つ」関係に憧れている。その本心を隠して口先だけで平等を唱えるから、恋愛に失敗する。深層心理に素直になれば、取るべき行動は「自分のスペックを上げる」か「相手に望むスペックを下げる」かの二択しかない[104]。

成功者ほど、部活や恋愛、結婚といった王道の人生経験を積んでいる。運動音痴や娯楽禁止家庭で育った無キャの苦悩は、これまで不可視化されてきた[105]。恋愛もまた、無キャが王道を歩んで成り上がるための一部である。

ただし、この言い方には反論がある。「結局、何も変わらないのではないか」と。この反論は半分正しい。自分一人の努力では、市場の需給は動かせない。だが、市場の中の自分の位置は、動かせる。コミュニティを変える、入口を選び直す、年齢の変化を待つ。打てる手は、努力だけではない。

この位置の捉え方は、恋愛に限らず使える。就職でも、人間関係でも、自分がうまくいかないのは、能力が足りないからだと考える癖がついている。だが、多くの場合、置かれた場所と市場の構造の問題である。構造を理解すれば、努力の方向を変えられる。無キャの攻略は、常にこの構造の把握から始まる。

反論・別解釈

「非モテは生まれつきの属性で、市場の話にすり替えるのは逃げだ」という批判はある。だが、属性だと思うと、行動の余地がなくなる。位置だと思うと、動かせる変数が見える。どちらの捉え方が現実的かは、結果で判断すればいい。少なくとも私は、属性ではなく位置だと思うことで、打てる手を一つずつ試せるようになった。恋愛市場の非対称は、そこで初めて攻略の対象になる。

ただし、市場を見る目は冷たく保ったほうがいい。希望を持てと言っているのではない。需給と構造を直視したうえで、そのなかで打てる手を選べ、と言っている。感情で動くより、構造で動くほうが、無キャは結果を出しやすい。

この章では、恋愛市場の非対称と、無キャが打てる手としてのコミュニティ内恋愛を見た。アプリ経由が長続きしにくい理由は、下駄を履かせてもらっている状態にすぎないからである。ならば、アプリをどう使うか。次章第 6 章では、マッチングアプリの実務と、婚活市場の現在を扱う。無キャがアプリとどう向き合うべきかを、具体的な作法として書いていく。

第 6 章 マッチングアプリの作法と婚活の現在

第 5 章 で、非モテ男性にとって共同体の内部が有利な入口だと書いた。しかし共同体だけが入口ではない。日常に出会いがない人間にとって、マッチングアプリは数少ない、自分で選べる入口である。この章では、アプリの構造を踏まえたうえで、無キャが使うなら何をすべきかを実務レベルで整理する。私はもともと、アプリは非モテ男性こそやるべきだという立場を、繰り返し書いてきた。構造に不利があっても、これが数少ない入口だからだ。同時に、自治体の婚活支援という政策にも触れておきたい。政策と個人の戦略は、分けて考えたほうがいい。

なぜアプリをここで扱うか。第5章で見たとおり、無キャは共同体に属すること自体が苦手だ。共同体の入口を持てなかった人間にとって、アプリは、所属を前提とせずに 1 対 1 で始められる、例外的な入口である。順序としては、むしろこちらを先に考えるべき局面もある。

6.1 男性は課金と熱量、女性は無料と多選択

まず、アプリの非対称を構造から確認する。現在のマッチングアプリの多くは、男性が有料、女性が無料である。月四千円程度の利用料を払うのは男性で、女性は無料で使い放題だ。これは需要と供給の結果ではあるが、実質的には男性から女性への補助金のような構造である[106]。

この設計は、アプリを使う人間の性質を決めてしまう。男性は身銭を切るから、真剣にならざるを得ない。彼女を作りたいという意思のもとで課金し、本気で取り組む。一方、女性は無料だから、「いい人がいればいいな」くらいの低いモチベーションでも始められる。女性はいいねを多くもらえるため、この人と別れても他に選択肢があると考え、今の相手への優先順位が低くなる。この差は、付き合う前のメッセージの返信やドタキャンにも、付き合ったあとの熱量にも、そのまま表れる[93]。

アプリにいる男性は、私も含めて非モテ側の人間が多い。だから付き合うことへの期待と熱量が高い。一度付き合えたら、仲良くなりたい、長く関係を続けたいと願う。だが、相手の熱量は低い。付き合っているのにデートの日程を一か月先に伸ばされる、友達や家族の予定を優先される、といったことが起きる[93]。ここで無キャは、自分の何が悪いのかと考え始めてしまう。

誤解しないでほしいのは、これは男女の性格の話ではないという点だ。同じ人間でも、有料で身銭を切るか、無料で使い放題かで、行動は変わる。だから、アプリで女性が「本気じゃないアピール」をするのは、当然の帰結である。

この非対称は、無キャの戦い方を二重に難しくする。第一に、こちらは真剣でも、相手の熱量が低い。付き合えたと思っても、相手の優先順位が低いままで、関係が深まらない。第二に、外から見ると、この苦戦は本人の魅力の問題に見える。だが、実際には、入口の設計そのものが非対称なのだ。この二つを切り分けておくだけで、無駄に自分を責めずに済む。誤解しないでほしいのは、問題は本気じゃないこと自体ではなく、それをプロフィールにわざわざ書いてしまうことだ[107]。書く側には「女性ならではのプライド」やセルフハンディキャップがある。アプリに来る時点で、恋愛の優先順位が低いタイプなのかもしれない[93]。無キャはこの構造を知らずに、自分の魅力の問題だと思い込んで傷つきやすい。構造の問題を、自分の問題として抱え込まなくていい。

マッチングアプリ

不特定の相手と 1 対 1 で出会うための出会いの場。男性は有料・女性は無料という非対称な料金構造を持ち、そのために男女で利用の熱量が異なる。アプリで付き合った関係は、共通点が少なく長続きしにくい傾向がある。無キャにとっては数少ない自分で選べる入口だが、最初の入口が写真とスペックで選別されやすいという弱点がある。

6.2 無キャがアプリを使うときの作法

構造を理解したうえで、実際の作法に入る。無キャがアプリを使うなら、まず何から手を付けるか。結論から言えば、アプリ選び、写真、文面、撤退ラインの四点である。難しい戦略より、この基本の積み上げのほうが効く。無キャは、恋愛を攻略法の話にしたがるが、基本的には量と工夫の問題である。まずこの前提を受け入れることから始めたい。

まず、使うアプリを選ぶ。高学歴の相手を狙うにしても、どのアプリでも高学歴層の比率は大きくは変わらない。ならば、ユーザー数が多いほうが母集団が広い。ペアーズ、with、タップルあたりが無難で、Tinder は玉石混交で真面目な相手探しには向かない[108]。高学歴の相手を望むなら、自分も同等の学歴か、それ以外のスペックが要るという前提は、受け入れておいたほうがいい[108]。

そのうえで、写真である。これは最初の選別を通過するための最重要項目だ。無キャは自己表現が苦手で、写真を適当に出しがちだが、ここを手を抜くと、プロフィールの文章を読まれる前に切られる。自分で良い写真が選べないなら、人に見てもらうのが早い。

次に、メッセージの文面である。無キャは初対面の浅い会話は取れるが、そこから関係を深めるのが苦手だ。だから、文面は短く、相手が答えやすい質問を一つ入れる、といった型を決めておくほうがいい。要領の悪さは、型と回数で補う。

この型で進めるやり方は、アプリ全体の設計とも噛み合っている。マッチングからメッセージ、電話、初デート、告白まで段階がはっきりしていて、ゲームの攻略に近い。やることが決まっているぶん、恋愛経験のない人間にはレールを敷いてくれる[109]。ただし、やりすぎると恋愛がタスクの処理になって、付き合ってからも次の段階をこなすことばかり考えてしまう。私自身、アプリで出会った彼女から「恋愛をこなそうとしている」と言われたことがある。経験を積んだら、型どおりに進めるより、相手の感情に合わせて崩していくほうがいい[109]。

四つ目は、撤退ラインである。ダラダラ続けても、やる気は持続しない。長期契約を勧めるのは運営のポジショントークで、実際には一か月が集中の限界だ[110]。むしろ短期集中で、一か月単位で区切って取り組むほうが成果が出る。区切って休み、また再開する。このほうが、無キャには続けやすい。

この四点を、順番に改善していく。写真を直し、文面の型を決め、短期集中で回数を積む。一回ごとの失敗を、次の改善に回す。恋愛は要領の勝負ではなく、改善の反復の勝負だと考えるほうが、無キャには合っている。

ここで大切なのは、「自分はアプリに向いていない」と言い訳しないことだ。アプリが向いていない人は、一部を除いて存在しない。向いていないのではなく、モテないだけ、つまり理想の相手に出会えていないだけである[111]。向いていないと感じるのは、獲得いいね数や返信率が数字で露骨に見えるからだ[111]。自尊心が傷つくと、人は外部要因を悪者にして、「アプリが合わないだけ」と考えるほうが楽になる[111]。だが、環境を疑う前に、自分のアプローチを見直すほうが早い。素直な人ほど、理想の出会いに早くたどり着く[111]。

ケース

私自身、約四年間で三百人ほどとマッチングややり取りをし、三千人ほどにいいねを送り、実際に会ったのは約三十人である[11]。早慶や MARCH の女子学生を中心に、二年間で二十人弱と会った時期もある[108]。この数字は、才能ではなく回数の結果である。やり取りのなかで気づいたのは、成果は写真と文面の改善に比例するという単純な事実だった。一回一回の失敗を材料にして、次のプロフィールとメッセージを直す。要領の悪い無キャほど、この反復が効く。

ただし、この種の数字は、傾向として読むものだ。私が実際に出会った女性の属性をまとめて開示したことがあるが、それは「自分が出会えた人」に限られた、サンプルの少ない偏ったデータでしかない[112]。利用先がペアーズに偏り、誠実でおとなしい系が多かったのも、私の性格と選び方の結果である[112]。自分の実績を一般則のように語る主張は、他人の威光を借りる型と同じで、割り引いて読んだほうがいい。

なお、アプリにはサクラはいないと見ていい。数十万人の会員がいる大手で、サクラを雇うのはリスクに見合わない。やり取りが続かなかったのは、単純にこちらのメッセージがつまらなかっただけだ[110]。業者は一定数いるが、プロフィールに外部連絡先を貼っている、文章が極端に短い、マッチング直後に店を指定される、といった特徴で見分けがつく。注意すべきは、自分より明らかに格が上の相手とマッチングした場合である[110]。落とし穴は避けつつ、試行回数を積む。これが無キャの基本戦術だ。

よく「恋愛経験がない人がアプリをやっても無駄だ」と言われる。これも半分は正しい。二十年近く恋愛をしてこなかった人間が、少しアプリをやった

くらいでうまくいくはずがない[110]。だが、無駄ではない。異性とメッセージをやり取りし、電話をし、会って話す。この経験そのものが、無キャには日常で得られない刺激になる。最終的に付き合えなくても、失敗を重ねて経験値の差を埋めていけばいい[110]。

この差は、そう簡単には埋まらない。共学出身の人間が中高六年かけて蓄積した恋愛経験値に、大学から急ピッチで追いつこうとしてもうまくいくはずがない[113]。夏目漱石は、欧米が内発的な動機で数百年かけて発展したものを、日本が外発的な動機で短期間になぞらえられ、あちこちに綻びが出たと論じた。それと同じで、焦って恋愛を始める男子校出身者の動機は、外から与えられたものになりやすい[113]。だからこそ、短期で結果を焦るより、回数を積んで埋めるほうがいい。

6.3 自治体の婚活支援をどう見るか

個人の戦略とは別に、婚活をめぐる政策にも触れておく。高知県が、マッチングアプリの利用料を年間二万円助成する制度を作った。現行のアプリの多くは女性無料だから、これは実質的に男性への助成金である[106]。非モテ男性の味方に見えるこの政策に、私は反対である。

理由は三つある。第一に、マッチングアプリはユーザー数が命だからだ。ユーザー数が多く、多様性があるからこそ、身近にはいない、価値観の近い相手に出会える。だからこそ東京のような大都市で機能する。人口が少なく、コミュニティが濃密な高知県で、果たしてアプリが出会いの手段として有効に機能するのか、疑問が残る[106]。

第二に、問題は金額ではない。非モテ男性が増えるのは、マクロに見れば経済的事情かもしれないが、個人単位では、性格や意識にも原因がある。お金がなくても恋愛する男はいくらでもいる[106]。アプリがうまくいかない人の典型的な課題は、他責思考だ。返信が来ない、ドタキャンされる、突然フラれる。そのたびに相手のせいにしていては、良い出会いは生まれない。自分の属性や文面を変える改善を、粘り強く続けられる人が最後に勝つ[106]。

第三に、助成額の二万円は多すぎる。男性は有料で身銭を切るからこそ真剣になり、自責思考を身につける。無料化はその成長機会を奪う[106]。年会費の相場が二万円だから合わせたという説明は、アプリを一年続ける前提に立っている。しかし、やる気を持続させるには、一か月が限界だ[106]。どうせ一か月で離脱する層が出るなら、残りの一万六千円は無駄になる。助成するなら、最初の一か月分で足りる。

> **補足**
> 行政に求められているのは、アプリの利用料助成ではない。恋愛で勝てるようになるための、男磨き・女磨きの支援である[106]。お金を配るだけでは、使う側の意識が変わらない。個人の戦略と政策は、分けて考えたほうがいい。政策を待っていても、自分の恋愛は前に進まない。

6.4 アプリと共同体はどう使い分けるか

ここまでの二つの入口を、統合しておく。共同体とアプリは、どちらが上という関係ではない。向いている場面が違う。共同体は、接触の量と関係の継続で評価される。アプリは、最初の選別は早いが、関係の継続は苦手だ。

とくに高学歴無キャに効くのは、アプリの構造だ。アプリは1対1のコミュニケーションなので、コミュニティ内のカーストが比較的関係しない。自分と相性のよさそうな相手を狙って出会える。だから、恋愛経験がない人こそ、アプリで経験値を高めるべきである[114]。共同体のなかで相対的な地位を競うのが苦手な無キャにとって、カーストを持ち込まれない場は、かえって動きやすい。

ただし、アプリと共同体は、弱点も裏返しになる。アプリは、写真とスペックで最初に選別される。だから、スペックは低いがコミュ力や人柄でコミュニティ内恋愛でモテてきたタイプは、アプリと相性が悪い[111]。逆に、共同体で目立った活躍ができない無キャでも、アプリでは1対1の相性で選ばれうる。自分がどちらのタイプかを見極めるのが、使い分けの前提になる。

表 6.1 共同体中心・アプリ中心・併用の三つの運用と、向く状況・必要なもの・やめる条件[96, 114]。

運用	向く状況	必要なもの	やめる条件
共同体中心	学内・職場など反復接触がある	場に身を置く時間	場を失ったとき
アプリ中心	反復接触の場がない	課金と熱量、写真と文面の作り込み	消耗が利益を上回ったとき
併用	共同体が細いが時間はある	両方の作法	どちらも空回りしたとき

共同体とアプリのどちらを主にするかは、置かれた環境で決まる。サークルや部活など、自分の居場所になりうる共同体があるなら、共同体を主にする

ほうが有利だ。接触量と継続で評価されるから、無キャの弱点が目立ちにくい。逆に、共同体がなく、周囲に恋愛対象の母数もないなら、アプリを主にする。1 対 1 で始められるから、集団のカーストを持ち込まれない。両方を使い、片方で失敗しても、もう片方が保険になる。これは第 5 章 で書いた、複数の居場所を持つことの強みと同じである。

共同体の内部でモテるかどうかは、絶対的なスペックでは決まらない。同じコミュニティには似たスペックの人間が集まるから、高学歴や高収入を持ち込んでも差がつかない。効くのは、面白さやコミュ力のように、相対でしか測れない要素である[115]。東大の学内カップルで彼氏のほうが顔が良い傾向があるのも同じ理屈で、学歴や年収で差がつかないぶん、男女比の偏りで女子の希少価値が跳ね上がり、男子は容姿やコミュ力で差をつけないと釣り合わない[116]。共同体では、スペックの低さが必ずしも不利にならない。

ここで、アプリを否定する意見への対処も書いておく。アプリを否定するのは、意外にも陽キャっぽい人に多い。彼らの根底には、「自分は日常生活の延長で恋愛できたから、できない人が理解できない」という思想がある[114]。中高で恋人を作り、大学や職場で知り合った相手と結婚する。この平凡な人生の実現難易度が、いかに高いか。アプリ否定論は、その平凡を実現できた側の視点なのである。

そして、しばしば「リアルで出会え」という助言が添えられる。しかし、リアルでうまくいかないから、アプリに来ている。恋愛弱者は、恋愛強者の飲み会に呼ばれない[114]。この助言は、無キャには届かない。リアルで出会える側が想像する「恋愛弱者」は、運動部でいじられ役を引き受けるような、まだコミュニティに居場所のある人間だ。陰キャや無キャ、恋愛と無縁だった人間は、そもそも彼らの視界に入っていない[114]。だから助言が的を外す。

無キャは、届かない助言に耳を貸すより、自分の手が届く場で回数を積むほうが現実的だ。入口は、一つに絞らなくていい。アプリで十分に戦えている間は、街コンのような別の入口をわざわざ選ぶ理由は薄い。実際、私もアプリで会いたい相手と会えているうちは、参加費が高く相手を選べない街コンを後回しにしていた。学生限定で、集団ではなく 1 対 1 で話せる形式を選んだのも、内向的な自分には合っていた[117]。「変な女に引っかかる」という不安も同じである。それは、自分が選ばれない現実を直視したくない心の防衛反応であることが多い[118]。アプリは、その現実を数字で映す鏡でもある。映った数字を見て、次の手を打つ場として使えばいい。

6.5 婚活で勝つとは何か

ここまで、アプリの作法と政策、共同体との使い分けを書いてきた。最後に、そもそも「婚活で勝つ」とは何なのかを問い直しておく。勝ち負けの基準を他人に預けたまま戦うと、勝っても負けても納得できないからだ。

婚活を市場として見る視点は、第 5 章 から引き継いだ。市場の非対称と需給を把握することは、無キャが無駄に傷つかないために必要である。だが、市場の外側にある自分の満足を、市場の基準で決める必要はない。この区別が、この章の最後の論点だ。

一般的には、婚活の勝ちは「条件の良い相手と結婚すること」とされる。年収、学歴、容姿、家庭的環境。この基準で言えば、無キャは不利な側にいる。だが、この基準自体が、他人のための基準である可能性がある。自分が何を望み、何に満足するかは、他人の物差しでは測れない。誰かに勝ちたいためだけに婚活をしても、達成感は長続きしない。

婚活市場でも、無キャは学歴や年収といったスペックを持ち込める。ただし、それは結婚を意識する年齢になって、相手の解像度が上がってから効いてくるものだ。二十歳前後の女性が相手を選ぶとき、学歴そのものより、コミュ力や一緒にいて楽しいかどうかが重視される[118]。恋愛における学歴の価値の本体は、学歴そのものではなく、学歴と因果関係にある社会的地位や年収、家庭環境のほうである[118]。市場のフェーズが変われば、効くカードも変わる。焦って勝ちを取りに行くより、自分のカードが効くフェーズを待つという判断も、戦略のうちである。

ただし、待つだけでは何も起こらない。待ちながら、無キャは経験値を積んでおくべきだ。アプリでのやり取りも、共同体での役割づくりも、失敗という形で経験値になる。市場のフェーズが変わったとき、経験値のある人間は、その変化を掴める。待つことと、準備することは、別の作業である。

そもそも、恋愛が満たすのは、性欲や安全、所属といった低次の欲求にすぎない。社会を動かすような活動は、その上の段階にあたる。恋愛欲求すら満たされていない人間は、わざわざ社会を変える行動を起こす余裕がない[119]。ならば、婚活の勝ち負けだけが人生の評価ではないことも、おのずと分かる。

反論・別解釈

「勝ち負けを問い直すのは負け惜しみだ」という反論はある。だが、私はそうは思わない。無キャが苦しむのは、勝てないからではなく、他人の基準で自分を測り続けるからだ。市場のな

> かで位置を確かめることは必要だが、その位置の低さを、自分の存在価値と取り違える必要はない。何をもって成功とするかは、自分の側で決める。これは、次章のキャリア論にそのまま重なる論点だ。

この章で、恋愛の実戦は一区切りとなる。市場の非対称、共同体という入口、アプリの作法と政策、勝ちの基準の問い直し。ここまでが、人間関係の入口を作る話だった。次章第 7 章 からは、学歴が効く領域に入る。無キャが長年積み上げてきた勉強や要領の悪さが、仕事や研究の場でどう働くのかを、現実の数字と構造から見ていく。

第 7 章　学歴・仕事・研究のリアル

第 6 章では、婚活の勝ちの基準そのものを問い直した。ここからは仕事の話に入る。学歴はキャリアでどこまで効くのか。無キャにとって、高学歴はどれだけ武器になるのか。先に結論を言えば、学歴は入口では確かに効く。しかし入口を過ぎると、その効きは急速に落ちる。そして出口に近づくほど、要領、コミュ力、運といった、学歴とは別の変数の比重が上がっていく。この章では、その切り分けを順に確かめる。過大評価も過小評価もしない。私が自分の就活と研究生活で見たことを、できるだけそのまま書く。学歴が効かなくなると言いたいのではない。効く範囲を正確に見たいのだ。範囲を取り違えると、無キャは努力の向きを間違える。

7.1 学歴は入口として効く

まず、学歴が効く場所を限定する。効くのは入口だ。就活の書類選考では、一人の学生に割ける時間はごく短い。だから採用側は、判断のショートカットとして学歴を使う。全員の人間性を確かめる手間を省き、一定の水準を満たす人間だけを土俵に上げる。学歴は、この足切りの機能として最も強く働く。

この入口の構造は、思っている以上に強固である。受験では、模試でずっと A 判定だった人間が本番で失敗し、E 判定だった人間が現役で合格する、という大逆転が起こる。だが就活では、そういう逆転はほとんど起きない。周りから見て「この人ならまあここに行くよね」という企業に、結局は収まっていく[120]。受験は当日まで実力が伸びうるし、その日の失敗も起こる。一方で就活は、始まった時点でスペックとこれまでの経験の大半が決まっている。ケース面接の対策や SPI の勉強で埋まる部分はあっても、学歴や人生経験そのものは、今さら変えられない[120]。

ただし、この入口の効きを数字で測るのは簡単ではない。ネットでは「ガリ勉して東大に入るより、青春しながら早慶に進んだほうが予後が良い」といったコスパ論が、定期的に話題になる[121]。一見もっともらしいが、この手の議論は前提が曖昧だ。何をコストとし、どこまで遡るのか。「理系はコスパが悪い」と言う人は、コストの期間を大学四年ないし六年に恣意的に区切っている[121]。中高や小学校まで遡れば、金銭的にも時間的にも、コスパは逆にひっくり返ることがある[121]。測定の設計次第で、結論はどうにでも変わる。

だから、学歴が入口で効くことを、無キャは正面から認めたほうがいい。学歴は、努力で後から買い直せる属性ではない。手に入れておけば、入口の時点で選択肢が増える。私は、この一点だけは素直に認めている。

ただし、入口で効くことと、中で効くことは別である。職種によっても重みが違う。たとえばコンサル業界ひとつを取っても、企業ごとの学歴構成ははっきり分かれている。東大比率が極端に高く採用人数が少ない企業もあれば、採用人数が非常に多く、対象大学も幅広くて関関同立や MARCH、日東駒専からの採用も多い企業もある[122]。業界全体として門戸は広がりつつあるが、企業ごとの学歴レベルとカラーは、依然として明確に分かれている[122]。学歴は、どの入口を選べるかを左右する。だが、選んだ入口の先で何が起きるかは、別の話なのだ。

コンサル業界を例にすると、就職者数が多いことは人気と同義ではない。単に採用枠が巨大なだけで、実際には本命に落ちた学生が、選考時期の早さから練習がてら受けているだけのことが多い[123]。私自身、業界の解像度が低いまま、キラキラして見えるという理由でコンサルを受けていた。初対面の会話は取り繕えるので、フェルミ推定やケース面接は対策本で突破できてしまう。だが、数日間にわたるオンラインのインターンは、ストレスの連続だった[124]。高い初任給や東京勤務、市場価値の上昇といった理由で、高学歴の学生はコンサルに流れやすい。ひとくちにコンサルといっても、戦略、IT、シンクタンク、中小企業向けと種類が多く、会社ごとに社風はまるで違う[125]。入口を通過したあとの評価は、学歴の高さよりも、その場での振る舞いと成果で測られる。無キャは、入口さえ通れば同じ土俵に立てる、と考えがちだが、土俵に上がったあとの勝負は、また別の力が決める。

文系の就活に限っても、入口の序列ははっきりしている。外資系投資銀行や戦略コンサル、総合商社、ディベロッパー、政府系金融といった最上位企業へ

の就職率で見ると、東大、一橋、慶應が圧倒的で、その下に京大、早稲田が続く[126]。src-0110 の記事では、著者が選んだ「最上位企業」への独自集計として、地方旧帝、MARCH、関関同立はいずれも一パーセント未満と報告されている[126]。企業の選定は著者の独断で、集計方法にも限界があるため、この値はその範囲に限った著者の集計結果として読む。範囲を広げれば様相は変わる[126]。学歴の効きは、どこを見るかで見え方が変わるのだ。

> **入口と本選考は別の勝負**
> 学歴が効くのは、書類の足切りと、相手が持つ信頼の初期値までだ。足切りを抜けたあとの面接や実務では、学歴そのものより、その場で何を言えるか、誰と関係を作れるかが問われる。入口の通過は、勝負の終わりではなく、ようやく同じ土俵に上がったというだけのことだ。

7.2 要領・コミュ力・運の比重

入口を過ぎると、評価を決める変数が入れ替わる。ここで効くのが、要領の良さ、コミュ力、そして運である。

まず要領である。要領の良さとは、限られた時間と労力で成果を出す力だ。無キャは、この要領が悪い。私自身、要領が悪いことを自覚している。高校時代から、人の何倍も時間をかけて、ようやく人並みに追いつくという勉強をしてきた。学力は、勉強時間に、時間当たりの吸収量を掛けたもので決まる[121]。この時間当たりの吸収量が人によって違うから、同じ結果でもかかったコストは違う[121]。要領の悪い人間は、同じ成果を出すのに多くの時間を払う。社会では、この差がそのまま効いてくる。

次にコミュ力である。仕事は、一人では完結しない。誰かに頼み、誰かに伝え、誰かと調整する。このとき、相手との関係を作れるかどうかが、機会の量を左右する。評価は、実力だけで決まるわけではない。同じ実力でも、相談される人間と、されない人間がいる。コミュ力は、この差を生む。

そして運である。これは無視できない。配属先、上司、部署のタイミング、景気。自分で選べない変数が、結果の大きな部分を握っている。就活でも、同じ企業に夏選考と本選考など複数回のチャンスがあり、適性レベルの企業に収斂していく[120]。裏を返せば、どこに収まるかには、タイミングの運が効く。実力で全部を説明しようとすると、どこかで無理が出る。

運の代表例が、配属と上司である。同じ会社に入っても、配属された部署と、最初についた上司で、その後の伸びは大きく変わる。無キャは要領が悪いぶん、周囲の助けに依存する度合いが高い。だからこそ、いい上司に当たるかどうかが、実力以上に効いてしまう。この運を認めることは、努力を否定することではない。努力で動かせる部分と、動かせない部分を切り分けておくことである。

ついでに言えば、学歴以外の変数を軽視してはいけないが、逆に学歴を軽視する理屈にも注意がいる。「早慶生のほうが予後が良い」という言説は、早慶生にはコミュ力や容姿、社会性があり、東大生はコミュ障だ、という前提を置いている[121]。これは無意識の属性トレードオフだ。同じコミュ障同士を比べれば、学歴が高いほうが予後は良いに決まっている[121]。学歴を捨ててコミュ力に賭ける、という選択が成り立つのは、その人間にもともとコミュ力がある場合だけである。

> **「実力さえあれば評価される」を疑う**
> 実力があれば必ず評価される、という前提は根強い。だが、評価は能力そのものではなく、能力が見える位置にいるかどうかで決まる。同じ成果でも、報告の場に居合わせた人間のものになる。無キャがここで誤りやすいのは、評価されない理由をすべて実力の不足に帰属させることだ。実際には、関係の側の変数が動いていることが多い。

動かせない運まで自分の実力で説明しようとすると、どこかで無理が出る。要領の悪さを自覚している人間ほど、この誤りに陥りやすい。

もう一つ、前提として崩しておきたいものがある。「勉強時間＝苦痛」という思い込みだ。コスパ論の多くは、勉強に費やした時間を損とみなす。だが勉強を娯楽と捉えている高学歴は、一定数いる[121]。そういう人間に「食えない研究者はコスパが悪い」と嘲笑しても、何の攻撃にもならない[121]。学歴に投じた時間を損と感じるかどうかは、計算ではなく価値観の問題である。無キャは、この価値観の違いを踏まえておきたい。

7.3 研究と受験の能力は一致しない

学歴と能力が一致しない例として、受験と研究の関係を書いておく。これは私が大学院で強く実感したことだ。

大学院生になってから、国内外の学会に参加する機会が何度かあった。そこで気づいたのは、受験学力が高いからといって、必ずしも研究で成果を挙げているとは限らない、という事実である[127]。もちろん最低限の受験学力は求められる。しかしそれ以

上は、必ずしも偏差値に比例しない[127]。優秀学生発表賞や優秀学生論文賞を受賞するのが東大生ばかりというわけではなく、むしろ地方旧帝の学生のほうが多いと感じることもあった。優秀とされる研究者も、東大出身とは限らない[127]。

なぜこうなるのか。理由は三つある。第一に、受験は抽象的な思考を求められるが、研究は具体的な作業が中心である[127]。第二に、受験は広く浅くを求めるが、研究は狭く深くを求める[127]。東大生は幅広い科目を要領よくこなす技術を身につけがちだが、研究では地道に続けることが求められる。第三に、成果は研究室と教授の実績に依存する[127]。どんなに優秀な学生でも、放任型の研究室に入れば何をすればいいか分からなくなる。逆に、受験学力がそこまでの学生でも、実績のある研究室に入れば成果を上げやすい[127]。

ここで、さきほどの要領の話が裏返る。要領の良さは、受験では武器になる。だが研究では、要領よく切り抜ける姿勢そのものが足を引っ張る。狭い分野を深く掘るには、要領の悪いくらいの執着が要る。要領の良さは、場面によっては裏目に出るのだ。

ノーベル賞クラスの受賞者を例に、受験時の序列と研究の成果は一致しないと論じた記事もある[127]。ここで押さえたいのは、個々の受賞者の出身校ではなく、受験エリートが必ずしも研究の才能を持つとは限らないという論点だ。

もう一点、無キャにとって重要なのは、研究で成果を出す非東大生には、中高時代から部活や趣味、恋愛も満喫してきたタイプが多いという指摘だ[127]。研究が向くかどうかは、モチベーションの質にもよる。私が長く続けられたのは、受験勉強、note の執筆、研究という、どれも一人で完結する活動だった。逆に、参加者のなかで最初から上位に立てるかどうかが大きく、最初に叩きのめされると一気にやる気を失う。上から理由なく否定されない、心理的に安全な環境でしか力が出ない[128]。受験に人生を全部賭けてきた人間より、別の世界も知っている人間のほうが、研究でも伸びることがある。学歴の高さと、その分野での適性は、こうも食い違う。

工学分野でこの傾向が見られるなら、文学や社会科学では、受験学力との関連はさらに薄いだろう[127]。理系のほうが、まだ最低限の学力が効く。文系の研究では、なおさら別の力がものを言う。

ここから無キャが受け取るべき教訓は単純だ。学歴は研究の適性を保証しない。だから、研究で身を立てたいなら、自分の学歴の高さに安心するのではなく、その研究テーマに興味が続くかどうかで判断したい。逆に、学歴が低いから研究に向かない、と諦める理由もない。適性を決めるのは、要領の良さでも偏差値でもない。

適性は、分野によっても違う。私は手先が不器用で、理科の実験や体育、自動車教習所のように、手順を覚えてその通りに実行する場面が非常に苦手だった。運動神経が悪いタイプの発達障害者は医者に向いているのか、という問いを立てたこともあるが、自分が医者になれる気はしなかった[129]。研究者にも、手順を正確に再現する力が要る場面は多い。適性は、学力や偏差値とは別の軸でも測っておく必要がある。

7.4 大学院という選択の現実

ここまでの話を踏まえて、大学院進学という選択を検討する。これは無キャにとって、単なる学歴の延伸ではない。

研究と同じで、コミュニティも目的を間違えると空回りする。共同体から得られる価値には、経済的な利益、活動そのものの充実、人間関係、地位やアイデンティティ、安全の五つがある。人間関係や恋愛は、活動そのものを頑張った結果として後からついてくる褒美であって、それを最初の目的に据えると、熱量の差で疲弊して抜けることになる。私自身、恋愛目当てで個別指導の塾講師を選び、シフトがばらばらで学生同士の会話が少ないと知って半年でやめた[130]。目的を言語化しておけば、この空回りは避けられる。

私自身、大学院は悪くない選択だと考えている。理由は三つある。一つ、追加の二年間で、人生経験の浅さを取り戻せる[131]。無キャは人間関係が希薄で、経験が少なく、同級生に比べて精神的に幼い。だが大学院で二年間学生をやることで、社会人になる前にその遅れを取り戻せる[131]。二つ、研究さえしていればよく、自分の専門が生まれるため、キャラ付けが容易になる[131]。三つ、研究室で人間関係を強制的に与えられる[131]。教授、先輩、同期、ゼミ、合宿。主体的に人間関係を作れない無キャにとって、これはありがたい。

だが、進学を目的化すると危うい。出口の現実を見ておく必要がある。私は博士課程には進まなかった。理由の一つは、研究職の出口が狭いことだ。英語でのコミュニケーションができない自分には、国際的な研究者として実績を積む道が見えなかった[132]。もう一つは、これまで積み上げたスペックを失うことへの不安があった[132]。社会人になれば、学歴そのものより、学歴と相関する地位や年収の価値が大きくなる。学歴以外に個性のない人間にとって、これは大きな問題である[132]。

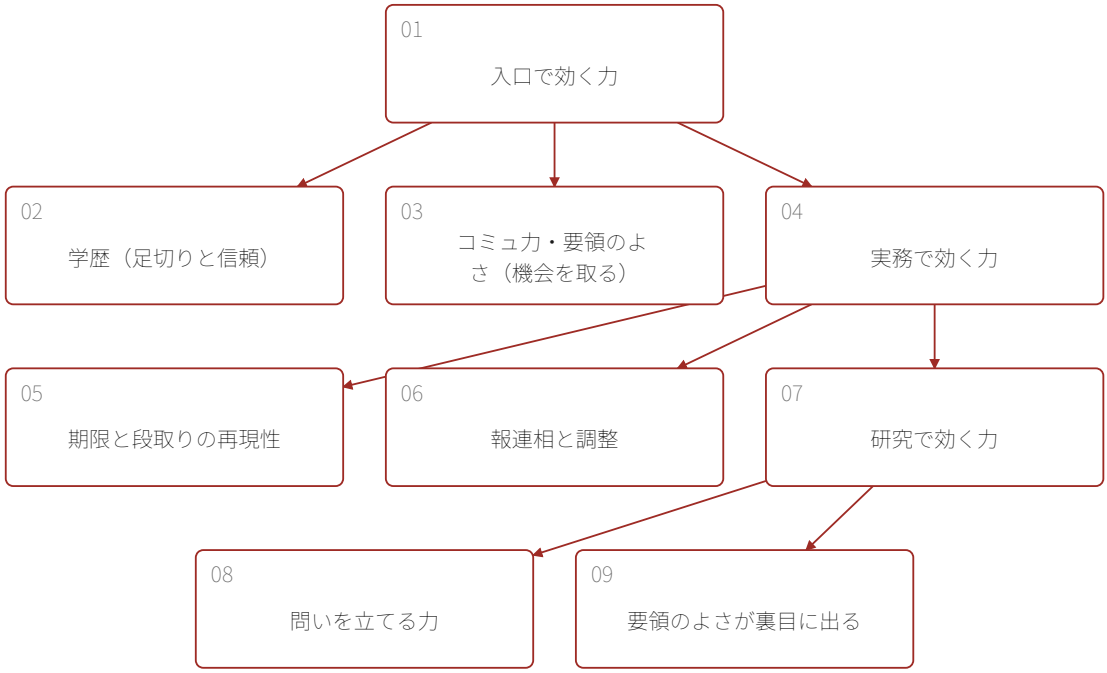


図 7.1　入口・実務・研究の各段階で効く力。学歴は入口で効き、研究段階では問いを立てる力に入れ替わる。

だから進学を考えるときは、費用と出口の両面から見たほうがいい。二年分の学費と、働けば得られたはずの二年分の収入。それを払って、どんな出口が待っているのか。研究職を目指すなら、その分野の求人がどれだけあるのか。ここを確かめずに、とりあえず院へ、という進み方は勧めない。興味のない研究を続けるのは苦しい[131]。目的のない進学は、ただモラトリアムを延ばすだけになりかねない。

補足すると、大学院の居心地の良さは、無キャにとっては学部以上かもしれない。研究さえしていればよく、サークルやバイト、インターンで差をつけられる場面が減るからだ[131]。ただしこの居心地の良さは、修士の二年間でいったん終わる。博士に進めば出口はさらに狭くなる。楽しいから残る、という判断と、出口を見て進む、という判断は、分けて考えたほうがいい。

> **進学を決める前に見る二点**
> 一つは費用。修士・博士と進むほど、学費と機会費用は膨らむ。もう一つは出口。研究職は狭く、博士の先はさらに狭い。目的がないまま「まだ学生でいたい」という理由だけで進むと、出口で詰まる。逆に、研究さえしていればいいという人間には、学部より居心地が良い場でもある[131]。楽しいから残る判断と、出口を見て進む判断は、分けて考えたほうがいい。

7.5 無キャが働き始めてぶつかる壁

最後に、働き始めてぶつかる壁を書く。これは学歴では解決しない。

社会人になると、ゲームチェンジが起きる。大学入試は、決められた科目をバランスよくこなせば上位に行けた。東大には、そういうバランス型の人間が集まる[133]。だが社会では、科目と配分が変わる。学歴が自分より低くても、同等以上の成果を出す人間がいる[133]。ここで戸惑う。

壁の正体は、組織で求められる振る舞いと、自分の属性のずれである。具体的には、雑談、報連相、配慮のやり取りだ。仕事の指示は、会議室で明文化されて渡されるとは限らない。むしろ、雑談のなかで共有され、暗黙のうちに調整されることが多い。この雑談に入れないだけで、情報からも、人間関係からも、少しずつ外れていく。評価は、能力だけでなく、関係のなかで動く。

この壁は、入社してすぐに現れるとは限らない。むしろ、最初の数年は能力で評価される。学歴の高さや、与えられた業務の処理能力で、一定の評価は取れる。ずれが見え始めるのは、もう少し先だ。仕事が、一人で完結する作業から、人を巻き込む仕事

に変わったときである。ここで、関係を作ってきた人間との差が開く。

ゲームチェンジの実例

社会人になり、会社の学歴が多様な場で働いてみて、変わったことがある。学生時代に成果に直結していた数学の処理力や暗記力は、ほとんど要らなくなった。代わりに、英語のスピーキング力やコミュニケーション力が、そのまま成果に効くようになった[133]。入試の科目と配分が変われば、上位になる人間も変わる。学生時代は課外活動もこなす人にコンプレックスを感じていたが、今は自分より低い学歴でも同等以上の成果を出す人に戸惑っている[133]。無キャの壁は能力の壁ではなく、この配分が変わったあとの勝負で、関係を作れるかどうかの壁である。

私は、組織を自分ごと化できるかどうかを、部活適性の核心だと考えている[134]。組織の勝ち負けを、自分のこととして受け取れる人間は、組織でうまくやれる。逆に、それができない人間は、努力不足ではなく、性質として組織に向かない[134]。無キャの壁は、能力の壁ではない。この自分ごと化の壁だ。だから、能力を上げても解決しないことが多い。ここを属性の問題として言語化できると、無駄に自分を責めずに済む。この壁の中身は、次章で扱う人間関係の話につながっていく。学歴は入口で効く。だがその先は、要領とコミュ力と運、そして何より人間関係が握っている。無キャが働き続けられるかどうかは、学歴の高さではなく、この壁とどう向き合うかで決まる。

仕事を左右するのは、結局は人間関係である。次章第 8 章では、コミュ障がつまずく会話の構造そのものを扱う。

第 8 章 コミュ障の会話構造と人間関係の作り方

第 7 章 の最後に、無キャの壁は能力ではなく、組織を自分ごと化できるかどうかの問題だと書いた。その壁の中身は、突き詰めれば人間関係である。では、その人間関係は、どうやって作るのか。この章では、コミュ障が会話のどこでつまずくのかを分解し、関係を作る手順と、それが何をもたらすのかを示す。私は中高と完全なぼっちで、会話の続かない理由が長いあいだ分からなかった。その理由を、ようやく言語化できるようになった。

8.1 抽象的コミュニケーションと具体的コミュニケーション

まず、つまずきの位置を特定する。初対面では話せるのに、ある程度親しくなると何を話せばいいか分からなくなり、気まずくなる。これはコミュ障によくある現象だ[135]。私自身、この現象に長年悩んできた。その要因は、抽象的コミュニケーションと具体的コミュニケーションの違いにある[135]。

初対面の相手とするのは、抽象的なコミュニケーションである。そこでは具体的なエピソードは少なく、自分の人生や興味関心を抽象化して説明し、自分を知ってもらおうとする[135]。たとえば「中学時代は友達が少なくて馴染めなかった」という話だ。この背後には具体的な出来事があるはずだが、初対面ではそれを細かく語らない。抽象化された要約だけを渡す。

一方、ある程度親しい相手とするのは、具体的なコミュニケーションである。昨日何をして、どう思ったか。出来事と感情を、詳細に語る[135]。ここでコミュ障は止まる。コミュ障は、日々を無意識に過ごしていて、身近な出来事に感想や感情を持つことが苦手だ。あるいは毎日が平坦で、語れるような出来事が起こらない[135]。だから「昨日何した？」「どう思った？」と聞かれても、うまく答えられない。だが、ある程度時間が経った過去の話なら、抽象的でいい。感情の言語化にも時間をかけられる。だから過去の話はできる[135]。

つまり構造はこうだ。コミュ障は抽象的なコミュニケーションは最低限できるが、具体的なコミュニケーションが苦手である。だから、ある程度知っているが親しくはない人と話すと、居心地が悪くなる[135]。ここが、つまずきの正体である。親密さは、抽象ではなく、具体的な側で生まれる。

コミュ力

集団の中で関係を築き、他者を頼り、情報や機会を得る力。会話を抽象と具体の二層に分けたとき、抽象的な情報交換だけでなく、具体的な出来事と感情を交わす層を運用できるかどうかが、親密さを分ける。無キャのつまずきは、この具体的な層の不足として現れる。

ここで誤解してほしくないのは、コミュ障が話せないわけではないという点だ。初対面の場では、抽象的コミュニケーションで意外と渡り合える。問題は、そのあとだ。関係を一段深める段で、具体的な話題が出せずに沈黙し、相手を退屈させる。自分はつまらない人間だと感じ、ますます口が重くなる。この悪循環の起点は、能力ではなく、日常生活と感情の扱い方にある。

裏を返せば、具体的なコミュニケーションは、才能ではなく訓練で埋められる。昨日の出来事に、一つ感想を持つ。それを一言でいいので言語化しておく。この習慣を続けるだけで、会話の材料は増えていく。無キャは、面白いエピソードを話さなければならないと考えて身構えるが、相手が求めているのは芸ではなく、その人らしい反応である。日常を少し丁寧に眺める。それが、具体的な層への入口になる。

会話の材料になるのは、出来事だけではない。ゲーム、漫画、アニメ、スポーツといった王道のコンテンツを多少知っておくと、それだけで話題の引き出しが増える。娯楽禁止の家庭で育った私はこれらを完全に避けてきたので、今さらながら、学生のうちに摂取しておきたいと考えている[136]。

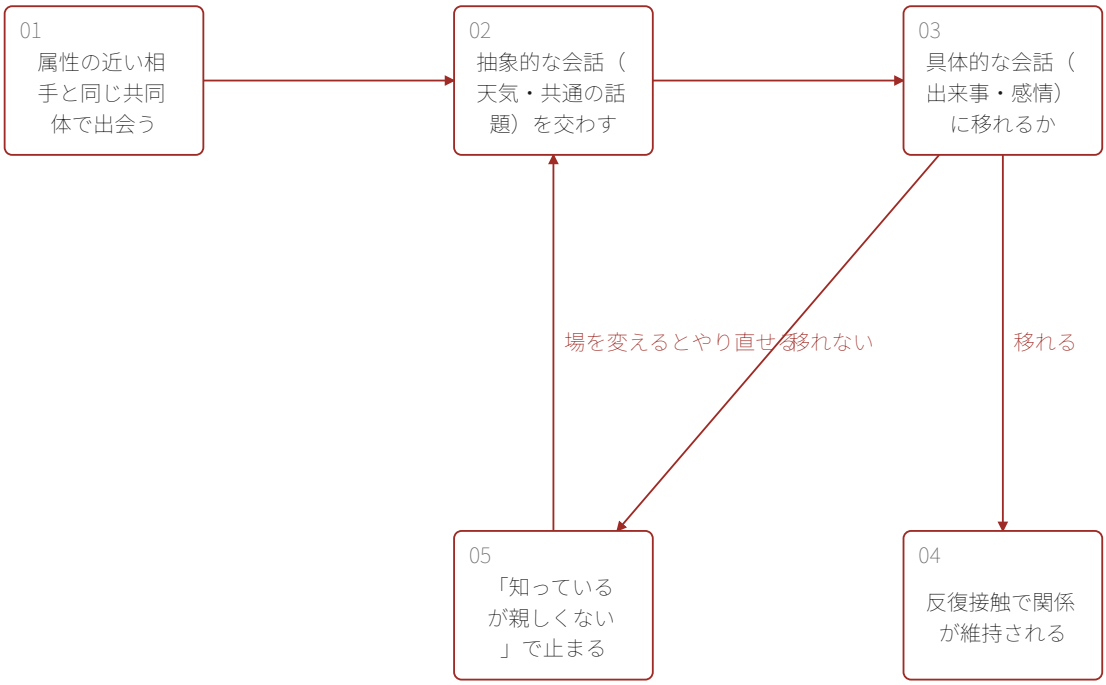


図 8.1　関係形成の流れ。出会いの数ではなく、抽象的な会話から具体的な会話へ移れるかで先が分かれる[135]。

8.2 同じレベルの仲間と出会う

つまずきの構造が分かったところで、関係の入口を考える。前提として、誰と出会うかで、会話の続きやすさは大きく変わる。

私は中高時代、完全なぼっちだった。部活にも入らず、授業が終わればすぐ帰宅した。学校外で友達と遊んだことは数えるほどで、一日誰とも会話しない日もあった。塾と学校と家を往復するだけの生活だった[17]。大学に入っても、しばらくは状況が変わらなかった。コロナで学校に行く機会が少なかったこともあるが、何より自分の性格の問題だった[17]。

それでも、学校を休みたいと思ったことは一度もなかった。学校が好きでも嫌いでもなかったからだ。実害のあるいじめがなく、最初からぼっちなら、そこに大きな落差もない[137]。

転機は、対面授業が再開してから訪れた。価値観の合う人に出会い、一緒にご飯を食べに行く関係ができた。そこから始まった初めての人間関係が、急速に世界を広げていった[17]。

ここで重要だったのは、自分と「同じレベル」にいる人たちと出会えたことだ。それまでの私は、自分より優れている人と一緒にいるのが嫌で、無意識に壁を作っていた[17]。だが、大学で同じ世界に生きている人たちに出会った[17]。彼らは自分より無能なわけでも、ぼーっと生きているわけでもない。いろいろ考え、取り組んでいる。だからこそ、話が続き、良い影響を受けることができた[17]。

レベルが近いと、抽象的な話題のストックが共通になる。何に興味を持ち、何を面白いと感じ、どんな価値観で動いているか。この共通言語があるだけで、具体的なエピソードをうまく話せない人間でも、会話に入っていける。逆に、レベルが大きく違うと、抽象の層からして噛み合わない。だから無キャは、背伸びをして格上の集団に入るより、自分と同じレベルの集団を探したい。

同じレベルであることの意味は、経験の共有にある。初めてのダーツを新発見のように語ったら、東京出身の陽キャの同級生に「ダーツは高校生の遊び」と笑われ、経験値の差を痛感した。逆に、同じく初めてだった地方出身の友人とは、同じ目線でビリヤードやクラブまで一緒に経験できた[138]。スタートラインが違いすぎると力関係が生まれ、負担や不満から関係は長続きしない[138]。同じ地点から経験を積める相手こそ、長く続く。

では、出会いは運任せなのか。そうではない。出会いは設計できる。同じレベルの人間が集まる場所は、たいてい決まっている。大学の学科、研究室、サークル、ゼミ、バイト先。無キャはこうした共同体に属することを避けがちだが、共同体は、接触の機

会を強制的に作ってくれる装置である。自分から話しかけるのが苦手な人間ほど、この装置を使ったほうがいい。一度関係の網ができれば、友達が別の友達を紹介し、人間関係が広がっていく[17]。

私の場合、その装置は偶然に近い形で手に入った。成績が振るわず、進学選択で成り行きに選んだ学科が、結果的に大正解だった。そこで初めて、大学生らしい人間関係ができた[139]。海外旅行に一緒に行けるような濃い人間関係は、サークルやゼミのような同じ場に身を置いて初めて築ける。私のような無キャが一人で海外プログラムにたどり着くのは難しく、そういう機会は、まず濃い人間関係の側から流れてくる[140]。

ここで一つ注意がいる。同じレベルと言っても、それは学力や学歴の話ではない。興味の方向、笑いのツボ、時間の使い方、そういった価値観の層が近いということだ。学歴が同じでも、価値観が大きく違えば関係は続かない。逆に、学歴が違っても、価値観が近ければ関係は作れる。無キャは属性の近さを学歴で測りがちだが、実際に効くのは、この価値観の近さである。

もう一点、レベルを探すときは、上ではなく横を見たほうがいい。格上の集団に入ると、抽象の層でも噛み合わず、具体的な層ではなおさら話が続かない。背伸びは、関係の入口を狭める。自分が自然体でいられる集団を選ぶことが、結果として最も早い近道になる。

8.3 経験が世界と価値観を広げる

関係ができると、経験が増える。経験が増えると、会話の材料が増え、会話が続けば関係がさらに深まる。経験と会話は同じ循環の上にある。この循環を外から断ち切る入口は、自分から経験を作ることではなく、共同体に入って接触の機会を確保することだ。一度入ってしまえば、向こうから経験が流れ込んでくる。

私が人間関係のなかで初めて経験したことは、数え切れない。飲み会、ディズニー、ドライブ、海外研修、バイト。普通の人には当たり前のことばかりだろうが、自分にはすべてが新鮮だった[17]。ぼっちだった私の世界は、急速に広がっていった。

経験は、視野だけでなく価値観も変える。それまでの私はかなり消極的で、できることなら何もせずに地味に生きようとしていた[17]。だが、関係のなかで経験を積むうちに、もっといろいろ経験したい、積極的に人と関わっていきたいと思うようになった。以前は全く興味がなかったようなことにも、やってみたいと思えるようになった[17]。価値観が百八十度変わったとまでは言わない。だが、視野が急速に広がっている実感はあった。

> 「ぼっちのまま成功した人などいないだろう。友人と語らう中で多くの学びがあり、視野が広がる。また何かをするうえで他者の存在は不可欠である。」[17]

実際、一人で何かを始めるのは、無キャには難しい。私も、一人で海外に行こうとか、一人で新しい趣味を始めようとは思えなかった。だが、友達がいたから海外プログラムに行けたし、ダーツにも行けた。人に引っ張られる形で経験を積むほうが、無キャには現実的である。経験は、意志の力ではなく、関係の副産物として手に入る。

実際、私が経験を積めたのは、すべて誰かと一緒だった。飲み会も、ディズニーも、ドライブも、海外研修も、一人では行かなかった。誘われたから行った。影響を受けたから始めた[17]。この受動性を、無キャは恥じる必要はない。むしろ、自分から動けない人間にとって、関係は経験を引き出す装置である。装置に乗っておけば、あとは向こうから機会が来る。

経験が増えると、価値観が更新される。それまで当たり前だと思っていた基準が、別の基準に置き換わる。たとえば、何もせず地味に生きるのが一番だという前提は、経験のなかで崩れた[17]。だから無キャが「自分はこういう人間だ」と固く決めつけるのは、もったいない。経験の量が足りていないだけかもしれない。中高時代に抱えていたコンプレックスも、関係のなかで経験を積むうちに薄れていく。以前は自分の「陰」な過去を知られるのが怖かったのに、今では「中高時代は勉強ばかりで友達が少なかった」と、自虐的に自分から開示できるようになった[141]。活動と関係は、相互に支え合う。要職に就いて濃い活動をするからこそ密な人間関係を築けるし、密な人間関係があるからこそ要職に就ける。それが理想の形だと思う[142]。

8.4 それでもうまくいかないとき

ここまで、関係を作る手順を書いてきた。だが、正直に言って、努力しても関係が築けないことはある。ここを曖昧にすると、うまくいかない人が自分を責めてしまう。

うまくいかない要因の第一は、相性である。同じレベルに見えても、価値観やテンポが合わない相手はいる。相性は努力では消えない。第二は、場である。無キャが無理をして格上の集団や、熱量の違う集団に入ると、そこで消耗する。私自身、目的を間違えて共同体に入り、疲弊した経験がある。人間関

係が欲しいだけで体育会の部活に入ったら、競技に熱量のある同期についていけず、途中で退部することになった[130]。第三は、タイミングである。関係は、こちらが準備できていても、相手にその余裕がなければ動かない。

これらは、努力量の問題ではない。だが、「努力量が足りないだけだ」という見方は、最も身を削る。関係が築けないとき、無キャはそれを自分の努力不足として抱え込みやすい。だが、目上や周囲との関係がうまくいかない場合も、同じことがいえる。コミュ障が目上の人に好かれない理由を分析すると、その多くは性格の構造に行き着く。自分から話しかけないこと、面白い一言を言えないこと、弱さを見せず人を頼らないこと、かといって一人で有能にこなせるわけでもないこと[143]。これらは、根性で一晩で変えられるものではない。

> **反論・別解釈**
> 「うまくいかないのは努力量が足りないからだ」。この前提は、最も自分を追い込みやすいので、ここで外しておく。要因が相性・場・タイミングにあるなら、努力の総量ではなく、場の選び方と撤退の判断を変えるほうが効く。

だから、場を変えるという判断は、逃げではない。相性の合わない集団に居続けて消耗するより、別の共同体に移るほうが、関係ができる確率は上がる。撤退も戦略である。努力しても報われないときは、努力の量を増やすのではなく、努力の向きを変えればいい。これは甘えではなく、事実として効率がいい。むしろ、ひとつの場に固執して自信を削られ、コミュニケーションそのものを嫌いになるほうが、長期的な損失が大きい。

このとき、自分のどこが要因かを切り分けておくと、撤退の判断がしやすい。自分の関わり方の問題なのか、相手や場との相性の問題なのか。前者なら、場を変えても同じことが起きる。後者なら、場を変えれば解決する。無キャは両者を混同して、すべてを自分の人間性のせいにしてしまいがちだ。だが、相性と場の問題を、自分の欠陥として抱え込む必要はない。

もう一つ、撤退の基準を先に決めておくと、消耗を防げる。何ヶ月続けても関係ができないなら、その場は手放す。連絡しても返ってこない相手とは、距離を置く。あらかじめ線を引いておけば、いつまでも期待して待つのではなく、次の場へ移れる。撤退は失敗の印ではない。無キャが限られたエネルギーで戦うための、合理的な配分である。

ただし、撤退と投げ出しは違う。努力の余地がまだあるなら、やり方を変える。伝え方を変える、誘い方を変える、時間帯を変える。それでも動かなければ、場を変える。この順番を守れば、自分を責めずに、しかし投げ出さずにも、次の一手を打てる。

8.5 関係を続ける習慣

関係は、作って終わりではない。放っておくと、少しずつ薄れていく。維持の側にも、手を打っておく。

まず、連絡である。用事があるときだけ連絡する、というのはもったいない。内容のない連絡、たわいない報告こそ、関係を保つ。無キャは、用もないのに連絡するのは失礼だと思いがちだが、そうではない。用事のない連絡は、あなたが相手を思い出したという合図になる。

次に、頻度である。会う頻度が関係を保つ。会えないときも、SNS でゆるくつながっておく。私自身、リアルな友達がいないのに SNS でつながるのが恥ずかしくて、インスタのアカウントを持つことすら避けていた[144]。だが、大学でインスタを交換しようと言われることが増え、その気まずさを避けるためにアカウントを作った。作ってみると、同級生の投稿を見る手間が省け、後ろめたい気持ちも減った[144]。つながりを可視化しておくことには、それ自体の効果がある。

> **補足**
> 維持の工夫は、用事のない連絡、会う頻度、SNS でのゆるいつながりの三点に集約される。どれも大掛かりなものではない。

三つ目は、負担の少ない形で続けることである。頻繁に会えない相手とは、短い連絡を長く続ける。無理な頻度で会おうとすると、どちらかが疲れて途切れる。無キャは要領が悪いぶん、一度力尽きると全部止まってしまう傾向がある。だからこそ、続けられる軽さを基準に設計したい。

出席や連絡を面倒に感じるときは、その関係を維持する第一の価値が何だったかを思い出す。活動そのものを楽しむためなのか、人間関係のためなのか。目的が分かっていれば、手放すか続けるかを自分で選べる。維持は義務ではなく、選択である。そう考えるほうが、長く続く。

維持の側で無キャがつまずくのは、完璧を目指してしまうときだ。毎回誘わなければ、マメに連絡しなければ、と思い込むと、途中で疲れて全部やめてしまう。維持は、強度ではなく、持続性で測ったほうがいい。月に一度の短い連絡を、何年も続けるほうが、週に何度も連絡して三ヶ月で燃え尽きるより、結果的に強い関係になる。

そして、関係は数より質である。所属する共同体の数が少なくても、そこに自分の求めるものがあれば、それでいい。大事なのは、所属数の多さではなく、自分が何を求めてそこにいるかを理解していることだ。会社、大学の学科、家族[130]。求めているものが満たされているなら、疲弊してまで新しい交流会に参加する必要はない[130]。

最後に、維持の努力も、相手のためだけではない。連絡を続けている相手は、いざというときに頼れる相手になる。無キャは人に頼るのが苦手だが、頼れる関係を普段から保っておくことは、孤立を防ぐ。作った関係を維持する習慣は、結局は自分の安全を買うことでもある。

人間関係がすべてだとして、無キャはそれをどう人生戦略に組み込むのか。次章第 9 章 では、レールに乗るという選択の意味を扱う。

第 9 章　レール論とモラトリアムの使い方

第 8 章 で、けっきょく人間関係がすべてだという結論に達した。では、その人間関係を軸に、無キャはどんな人生戦略を選べばいいのか。派手な勝ち筋を探す前に、無キャが再現できる戦略を組み立てておこう。この章で扱うのは、レール論とモラトリアムである。結論を先に言えば、無キャほど既存のレールに乗ったほうが合理的だ。型破りは陽キャの特権で、無キャには再現が難しい。これは消極的な選択ではない。戦略である。

9.1 レールに乗ることの合理性

私がこれまで繰り返し書いてきた主張に、レール論がある。無キャ、とくに高学歴無キャほど、レールに乗った人生を歩むべきだ、という主張だ。

ここでいうレールに乗った人生とは、受験勉強を頑張って偏差値の高い大学に入り、ストレートで卒業し、就活を頑張って働きやすく年収の高い大手企業に入り、恋愛して結婚し、子育てをする、という人生である[18]。

レール論

無キャほど、既存のレール（受験・就職・結婚・子育て）に乗ったほうが合理的だという著者の主張。レールは誰でも歩めるように見えて、現代では意外と難易度が高く、乗れているだけで上位にいる。無キャは、社会から「やるべきこと」と認知された課題には、素直さと従順さをもって取り組めるため、レールとの相性がいい。型破りは陽キャの特権であり、無キャには再現が難しいという前提に立つ。

まず押さえるべきは、レールの難易度である。レールに乗った人生は、誰でもできるように見えて、現代では意外と難しい[18]。第一志望に落ちて不本意な大学に進む、大学で留年を重ねる、東大生なのに就活で失敗する、婚活がうまくいかない。どこかでレールから脱落する人間は少なくない[18]。だから、レールに乗れていること自体が、すでに上位にいる証拠なのだ[18]。

次に、無キャの適性である。無キャがレールと相性がいいのは、その得手不得手を見れば明らかだ。高学歴無キャは、受験勉強や、学校・塾から与えられた宿題を頑張ることが得意だったはずだ[18]。一方で、部活やアニメ、ゲーム、音楽といった趣味の活動には、勉強ほどの熱意を向けられなかった[18]。理由は単純で、勉強は社会から「やるべきこと」と認知され、良い大学、良い就職という現実的なメリットが提示されてきたからだ[18]。趣味や部活は、やってもやらなくてもよく、凡人レベルでは現実的な見返りが薄い[18]。ならば、がり勉したほうがよほどメリットがある。

ここがレール論の核心だ。無キャが得意なのは、受験勉強だけではない。社会から「やるべきこと」として提示された課題に、素直に全力を注げるという性質そのものである[18]。就活も婚活も、構造は受験と同じだ。社会が「一生懸命やるべきこと」と認めていて、かつ現実的なメリットがある。この形式の課題に、無キャは強い。実際、部活や遊びに打ち込みすぎて受験に失敗する、サークルで遊びすぎて就活に全落ちする、という状況は、一般的には不幸とされる。だが無キャの立場からすると、そんなに夢中になれるものがあること自体がうらやましい[145]。無キャの「個性がない」という弱点は、裏を返せば「型にハメられる強さ」である[145]。

もう一つの理由は、危機感である。無キャは、先天的に運動神経や要領が悪く、娯楽禁止のもとでコミュニケーション力も低いことが多い。せめて学歴や職歴といった王道スペックを取っておかないと、本当に生きていけない、という切実な危機感がある[145]。だからこそ、レールに全力で向き合える。

この危機感は、無キャにとっては弱点ではなく、むしろ推進力だ。正常性バイアスもなく、時代の空気に盲従するのでもない。自分の置かれた条件を直視したうえで、最も確実な道を選んでいる。レールに乗るというのは、そういう意味での積極的な判断なのだ。

ただし、レールに乗るという前提には、努力では選べない地域や時代の条件も乗っている。著者は東大出身者の多様性を扱った記事で、「昔は多様性があった」という言説は、どの時代を基準にするかで意味が変わると論じている[146]。地元志向と経済

的理由の関係も、著者自身の解釈として示されている。この記事は、自分が置かれた時代と地域の条件を確かめる視点として読める。

9.2 モラトリアムをどう使うか

レールを勧めるとき、避けて通れないのがモラトリアムである。学生期間は、社会が無キャに与えた猶予期間だ。この使い方が、その後の人生を大きく左右する。

私自身、この猶予をうまく使えなかった。中高時代、私は本当に要領が悪かった。入試に必要のない日本史の勉強に熱中し、二週間後の宿題ばかりやって明日までの宿題が終わらなくなる。英文和訳も、下線部だけ訳せばいいのに、一行目から律儀に全文を訳し始めて、肝心の下線部にたどり着かない[147]。それでも超進学校や東大に受かったのは、勉強時間が圧倒的だったからだ[147]。

その代償が、経験の欠如である。学校以外で友達と会った回数は、中高六年間で十回もない。部活にもほとんど入っていない。ゲームもテレビも禁止されていた[147]。要領の悪さを、膨大な時間でカバーしていたのだ。この時間の使い方は、受験では正解だった。だが、モラトリアム全体で見ると、経験を削っていた。

無キャは、この猶予の使い方が分からない。趣味がないから自由時間は有り余っている。部活や恋愛、イベントといった刺激が乏しく、生活にアドレナリンが出にくいうえ、何をして過ごせばいいかも分からない[145]。結果、無為に時間が過ぎる。そして後から、周りが当然積んできた経験の差に気づいて、強いコンプレックスを抱えることになる。

> **補足**
> 猶予の使い方は、経験を積むことに寄せるのがいい。趣味でも、バイトでも、旅行でも、共同体でもいい。何をやるかより、やった経験の量そのものが、後で効いてくる。

ただし、モラトリアムを全部経験に振ればいいわけでもない。無キャにとって、受験や就活に時間を投下できること自体が強みだった。問題は、その強みが「主体的な活動をしない」という弱点と表裏一体であることだ。だから猶予は、受け身の課題と、自分から選ぶ活動を混ぜて使うのがいい。社会から与えられた課題だけで埋めた学生期は、後で経験の薄さとして響く。逆に経験だけで埋めれば、レールから脱落する。両方を、意識して配分する。

モラトリアムの後半、とくに大学に入ってからは、この配分を修正できる。私自身、大学三年まで人間関係を築けず、経験を削ってきた。だが、対面授業が再開してから、クラスメイトと過ごす時間が増え、飲み会や旅行、海外プログラムといった経験を急速に積んだ[128]。要領の悪さで失った時間は、集中して取り返せる。

この猶予で積む経験のなかで、私がとくに長く引きずったのが、中学時代の同級生への劣等感である。私の出身公立中からは、私を含めて四人が東大に合格した。他の三人は公立トップ校を経て一浪で入り、運動もできてコミュ力も高く、学校の中心にいた。勉強が一番できることを拠り所にするしかなかった私は、彼らに強いコンプレックスを抱き続けた。大学で最終学歴が並んでも劣等感は一度再燃したが、私生活が充実するにつれて薄れていった[148]。

恋愛や婚活では、前提そのものを見直す必要がある。スペックが等しい東大男子と東大女子を比べると、市場での価値は後者が高い。東大男子が同じスペックの東大女子と付き合うのは、むしろ高望みにあたる。十八歳の時点で東大生の将来年収を当てにして打算的にサークルを選ぶ女子は少ないし、インカレの女子大生も、容姿の観点で見れば十分つり合っている[149]。高学歴の女性について、外から語られる像は実際とずれる。女子は高学歴ほど、恋愛や生活の作法が「普通の人」に近い[150]。逆に、高学歴でありながら恋愛やコミュニティで苦戦する女性の困難は、男性の無キャとは構造が違い、それ自体を論じる必要がある[151]。

要領が悪いという自覚は、実は有利にも働く。要領のいい人間は、短い時間で要領よく済ませて、経験の必要性に気づかないことがある。だが、要領の悪い無キャは、いつも時間に追われているからこそ、限られた猶予をどう使うかに真剣になれる。猶予を大切に使う姿勢そのものが、後の経験の差になる。

9.3 天才型と努力型

モラトリアムの使い方を考えるとき、自分が天才型か努力型かという問いが浮かぶ。ここは、無キャにとって重要な分岐である。

世の中には、努力型より天才型を尊ぶ風潮がある。中学生が試験当日に言う「俺全然勉強してないわ」から、少ない時間で難関大学に受かった話や、落ちこぼれが起業して成功した話まで、その例は尽きない[147]。だが、天才型か努力型かは、絶対的なものではない。自分の能力と、掲げた目標との差で決まる、相対的なものだ[147]。

一日一時間の勉強で東大理一に受かる人は、天才型だからというより、その人に比べて目標が低いからだ。同じ人が理三を受けるなら、もっと多くの時間が必要で、努力型になる[147]。逆に、がり勉して東大に受かった人も、目標を早慶にすれば、ずっと少ない時間で受かるだろう[147]。つまり、天才型に見える人は、能力の割に目標が低く、ぬるい環境で生きているだけかもしれない[147]。

ここから、無キャが選ぶべき型が見えてくる。天才型は、再現が難しい。要領よく少ない時間で突破する型は、生まれつきの要領の良さに依存する。無キャは、この型には向かない。一方の努力型は、軌道に乗ると強い。時間を投げ込めば、要領の悪さをカバーできる。無キャは、時間を投げ込むことだけはできる。だから、努力型で伸びる道を選んだほうがいい。

「天才型か努力型かは、自分の能力と掲げた目標の差で決まる相対的なものだ」[147]。「真っ当に最大限の努力をして最大の成果を出すほうがカッコいい」[147]

この視点は、無キャの自己肯定にも直結する。努力型に見えるのは、目標を高く設定しているからだ。低い目標で要領よく済ませている人間より、高い目標に向かって努力している人間のほうが、結果として伸びる。努力型が天才型を凌ぐ瞬間は、必ずある。無キャが選ぶべきは、この泥臭い側である。

運動や競争の話も、ここに絡む。小学生男子の足の速さがモテにつながるのは、その時期のカーストが身体能力を基準にしているからで、社会に出ると評価の基準は入れ替わる[152]。私自身、チームスポーツが苦手なのは、運動神経だけでなく、相手からボールを奪う、相手が取りにくいコースを狙う、といった行為に心理的な抵抗があるからだ。スポーツは、現実社会では封じられた攻撃性を、制御された形で発散させる装置である。競争や対立を楽しむ回路が薄い人間は、この装置に乗れない[153]。趣味に向かう力も、人によって強度が違う。趣味のある人は快楽の強度が高く、時間あたりの効率を気にしない。趣味のない無キャは、少ない刺激で満足し、時間効率ばかりを測ってしまう[154]。異文化交流が苦手なのも同じ筋で、相手の文化を面白がる前に、作法の違いで身構えてしまう[155]。

天才型に見える同級生の観察から、私が得た教訓も書いておく。中学時代、部活や恋愛に打ち込みながら成績もよい同級生、超進学校で受験勉強はそこそこに課外活動で成果を出す同級生がいた。私は彼らに強いコンプレックスを感じ続けてきた[147]。だが、大学四年生でこの相対性に気づいてから、自分を肯定できるようになった[147]。私は努力型に見えるのは、目標を高く設定しているからだ、と言語化した[147]。

どちらが優れているかを論じるより、自分がどの型で伸びるかを見極めたほうが、人生の効率はいい。

天才型を装う動機も、見ておくと分かりやすい。学歴系のユーチューバーが「勉強していない」「サボりまくって受かった」と語るのは、同じ大学でも、努力して入った人間より、遊んで入った人間のほうがポテンシャルが高く見えるからだ[156]。少ない勉強で難関大に受かったという言説は、嘘とは限らない。だがそれは、能力が高いというより、その人にとって目標が低かっただけのことが多い[156]。最小の努力で最大の成果をモットーにする人間は、人生のどこかで足元をすくわれる、という印象も残る[156]。視聴者が大人になり、仕事や家庭で真っ当に努力するようになると、努力をしない天才キャラは支持を失っていく[156]。無キャが努力型を選ぶのは、時代の空気に逆張りしているわけではない。風向きのほうが、後から努力型に追いついてくる。

学歴を前面に出して語る人ほど、学歴の効用を過大に扱いがちだ。高学歴のインフルエンサーが「学歴は不要」と唱えるとき、その主張は、自分の学歴をすでに使い切った立場から出ていることが多い[157]。同じように、成功者の語る苦労話には、後から整えられた型がある。本人にとって本当に苦しかった部分は、物語として語りやすい形に回収され、パターン化されてしまう[158]。

要領の良さが裏目に出る場面もある。私の学科では、要領よくサクッと東大に入った天才型が、入学後にやる気を失って留年し、逆に、要領が悪くても真面目に積み上げてきた努力型は、進級でつまずきにくい[159]。受験のような一発勝負は、才能や運で決まる部分がある。だが、大学以降の評価は、出席やレポート提出といった積み上げの観点が増える[159]。同じ二年上の先輩でも、二浪した努力型には親近感を覚えるのに、二留した天才型には OS の違いを感じてしまう[159]。要領の良さが効き続けるのは、最初の突破までだ[160]。第 7 章で書いた「要領の良さは場面によっては裏目に出る」という話の、人生段階版である。

9.4 人生段階ごとに優先すべきこと

レールに乗ると決めたら、次は順序である。人生の各段階で、何に時間を割くべきかは違う。取り返

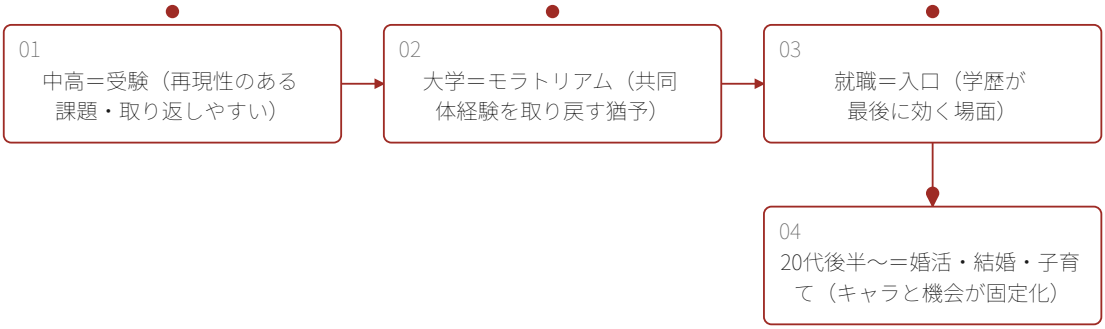


図 9.1　中高から 20 代後半以降までの段階と、各段階で優先すべきこと。取り返しやすい順に行動を置く。

しにくいものを先に置くのが、後悔の少ない順序だ。

まず中高生の段階である。この時期は、勉強と、勉強以外の経験の両方が効く。中高六年間に勉強に使った時間は、裏を返せば、勉強以外に何に時間を使えたかを表す[14]。同じ東大生でも、中高時代に遊びや趣味に時間を使えた人間は、コミュ力が高く、魅力的になりやすい[14]。一方、勉強に追われていた人間は、真面目だが面白みに欠けやすい[14]。だから中高では、勉強を軸にしつつ、経験の側も削らないことが大事になる。

ここで無キャが誤りやすいのは、中高の段階では、勉強だけしていればいいと考えてしまうことだ。受験という一点では、その判断は効率的に見える。だが、コミュ力や価値観の形成は、この時期の経験に依存する。塾と学校と家の往復では、その経験が手に入らない。中高で経験を削ったツケは、大学以降の人間関係で必ず請求される。

次に大学生の段階である。ここは、自由に使える時間が最も長い。就活や婚活の準備をしつつ、共同体に属して経験を積む。レールに乗るための準備と、人間関係の蓄積を、同時に進める時期だ。無キャは要領が悪いので、両立は簡単ではない。だが、どちらかを捨てると、後で高くつく。

社会人の段階では、レールを進みながら、関係を維持する。仕事の成果と、人間関係の両方が評価を決める。ここで無キャがつまずくのは、能力ではなく、関係の側である。作ってきた関係を保つ習慣が、この段階の生命線になる。

そして婚活・子育ての段階である。ここに来て、それまで積んだ経験と関係が効く。恋愛経験がなく、人間関係も薄いまま来た人間は、この段階で最も苦しむ。だからこそ、若い段階で、取り返しにくいものから手をつける。

順序を誤ると、後で高くつく。取り返せるものは後回しにしてもいい。だが、経験と関係のように、若いうちにしか積めないものは、先に確保しておくべきだ。今の自分がどの段階にいるかを確認して、その段階でしか積めないものから手をつける。

段階が変わると、求められる科目と配分も変わる。中学時代に全国模試で上位だった人間が、高校や大学で相対順位を落とすことがある。変わったのは、要求される科目とその配分である[161]。同じパラダイムシフトは、社会人でも起きる。五教科の学力より、コミュ力や語学力、リーダーシップが評価されるようになる[161]。

だから、どの段階でも同じ力が効くわけではない。受験で通用した力が、そのまま仕事で通用するとは限らない。段階が変わるたびに、今効く科目に乗り換える必要がある。無キャは、かつて得意だった科目にしがみつきがちだが、段階ごとに配分を見直したほうがいい。

9.5 レールを降りるという選択

ここまでレールの合理性を述べてきたが、レール論を絶対化するつもりはない。外れる選択が成立する条件も、書いておく。

レールを降りるには、資源が要る。経済的な余裕、突出した才能、確固たる信念、支えてくれる人間関係。これらを持っている人間は、レールから外れても、自分の力でやっていける[145]。起業家や芸術家、政治活動家がそうだ。彼らには、根底に自分のキャラや信念があり、人間関係や恋愛にも満足しているからこそ、「まあ何とかなる」という楽観がある[145]。

無キャには、その楽観がない。無キャは主体的な活動が苦手で、人間関係も薄い。だから、王道から外れたときに自分を支えるものが、手元にない。外れ

て成功する物語は、外れた人間のうち、ごく一部の成功だけが切り取られた話である。確率で言えば、無キャが外れて成功する確率は低い。

> **反論・別解釈**
> 「レールに乗るのが最善だ」という断定は、ここで一度外しておく。外れる選択が成立するのは、資源がある場合である。資源がない無キャが外れるのは、自由ではなく、単なる脱落になる。

だが、条件つきなら、外れる選択も成立する。一つ、レールのどこかで本当に行き詰まり、続けることが自分を壊すと分かったとき。二つ、そのレールの外に、自分の適性がある確かな手応えがあるとき。三つ、外れても戻れるだけの蓄えがあるとき。この三つが揃うなら、外れる判断は合理的だ。無キャでも、レールを歩きながら、外れた場合の蓄えを少しずつ作っておくことはできる。

ここで注意したいのは、外れる選択を、頭ごなしに否定しないことだ。レール論は、外れる人間を非難するための主張ではない。単純に、無キャには外れるだけの資源が足りないことが多い、という事実を認めているだけだ。外れる条件が揃っているなら、外れればいい。条件を見極めたうえで、自分で選ぶ。レール論は、その判断の基準を提供する。

ここまで、レール論とモラトリアムの使い方を整理した。だが、この戦略は、個人の努力だけでは完結しない。時代の環境そのものが動いているからだ。

個人の戦略を、時代環境のなかに置き直す。次章第 10 章では、規範やメディア、SNS といった、自分では選べない条件を扱う。

第 10 章　時代環境のなかでサバイブする

ここまで、無キャがどう生き延びるかを、属性の分析から始めて、恋愛、婚活、キャリア、人間関係、そしてレール論まで書いてきた。だが、ここで一度立ち止まりたい。これまでの話は、すべて「個人がどう振る舞うか」の話だった。しかし現実には、個人の努力ではどうにもならない条件がある。法制度、メディア、SNS。時代の規範そのものが動いている。この章では、その条件を直視したうえで、それでもサバイブの核は何なのかを、私の言葉で閉じる。

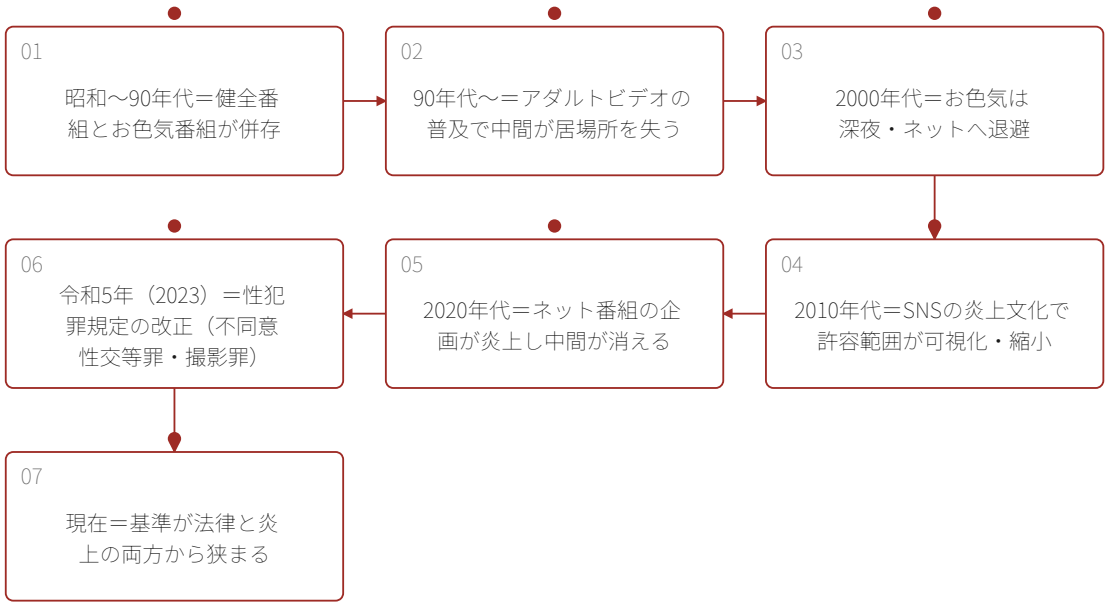


図 10.1　表現をめぐる規範の変化。技術・メディア・法改正が重なって許容範囲が段階的に狭まった[[163]][162]。

10.1 性犯罪厳罰化と規範の変化

まず、法制度の側から時代の条件を確認する。規範は、固定的なものではない。時代ごとに変わる。それを最も分かりやすく示すのが、性犯罪関係の法改正である。

令和 5 年 6 月 16 日、刑法及び刑事訴訟法の一部を改正する法律と、性的姿態撮影等処罰法が成立し、一部を除いて同年 7 月 13 日から施行された[162]。この改正で、強制わいせつ罪・強制性交等罪は、不同意わいせつ罪・不同意性交等罪に改められた[162]。従来必要とされた暴行・脅迫や心神喪失・抗拒不能といった要件が見直され、「同意しない意思を形成し、表明し、全うすることが困難な状態」という構成になった[162]。いわゆる性交同意年齢も 16 歳に引き上げられ、5 歳以上年長の者による行為が処罰の対象となった[162]。公訴時効期間も延長され、婚姻関係の有無にかかわらず罪が成立することも明確にされた[162]。

この改正を、私は単なる法律の話として読んでいない。これは、社会が何を許容し、何を許容しなくなったかの、公式な宣言である。かつては許されていた行為が、今は許されない。その境界が、法によって引き直された。この変化は、無キャが生きる環境そのものを変える。昔の前提で振る舞えば、今の規範に触れる。時代の条件は、個人の努力では変えられない。まず、それを認めるところから始めたい。

規範が変わると、それまで普通だった振る舞いが、突然、逸脱として扱われる。無キャは、この変化に気づくのが遅れがちだ。娯楽のない家庭で育ち、同級生の共通言語を持たなかった私は、世間の常識を後から学ぶことが多かった。テレビもゲームも漫画もない家で育ったので、流行も、芸能の話題も、社会の暗黙のルールも知らなかった[164]。教室では、ゲームや漫画の話になると逃げ出すしかなかった[164]。規範の変化は、こういう人間にとっては、二重に厳しい。もともと知らないうえに、その基準が動き続けるからだ。

だからこそ、時代の規範は、覚えるものではなく、確認するものだと考えたほうがいい。一度覚えたら終わりではない。令和五年の改正のように、基準そのものが引き直される[162]。無キャが昔の前提のまま振る舞うのは、危険である。時代の条件は、定期的に見直す必要がある。

たとえば、性交同意年齢は十六歳に引き上げられた[162]。十三歳以上十六歳未満の者に対しては、五歳以上年長の者の行為のみが処罰される[162]。婚姻関係の有無にかかわらず罪が成立することも明確にされた[162]。これらは、同意とは何か、対等な関係とは何か、という社会の理解が、法のなかで更新されたことを意味する。かつての常識は、もう通用しない。

無キャにとって重要なのは、この変化を、自分を縛る規則としてだけ見ないことだ。むしろ、時代が何を重視するようになったかを知る手がかりになる。何が処罰されるか、何が炎上するか。そこには、その時代の価値観が表れている。規範の変化を読むことは、時代の条件を読むことである。

今回の法改正で置かれたのは、不同意性交等罪だけではない。同意しない意思を形成し、表明し、全うすることが困難な状態にさせて撮影する行為や、ひそかに性的な姿を撮影する行為も、性的姿態等撮影罪として処罰の対象になった[162]。十六歳未満の者に対する面会要求等の罪も新設されている[162]。

法務省の解説は、この法の目的を、意思に反して自分の性的な姿を他人に見られないという権利利益を守ることだと説明する[162]。何が守られるべき利益なのかが、条文の側から示されたということだ。私はこれを、規範の輪郭が言葉になった、と読んでいる。曖昧だったものが、少しずつ輪郭を持ち始めた。

曖昧さが減ることは、空気を読むのが苦手な側には有利でもある。どこまでが許され、どこからが逸脱かが暗黙の空気で決まっている間は、要領のいい人間だけがうまく立ち回れる。基準が条文と解説で示されるなら、後追いでも確認できる。時代の規範は、覚えるものではなく、読める形で残ったものを確認するものだ。

もっとも、条文で固められた規範を追いかけてばかりでは、自分の経験の外側にあることを語れなくなる。規範は読むものだが、書き続けられる材料は、自分が実際に経験したことのなかからしか出てこない[165]。規範の確認と経験の蓄積は、両方やっておく必要がある。

10.2 中間的アダルトの排除とメディア

規範の変化は、法制度だけに表れるのではない。メディアにも表れる。

お笑い芸人の「見取り図」が、ネット番組で「女性の留守宅に侵入し下着を窃盗する」という企画を行い、性犯罪を助長すると激しく非難された[163]。地上波でも、軽度のお色気を含むバラエティ番組が炎上し、批判にさらされることが近年きわめて多い[163]。ここから私が読み取るのは、令和の日本では中間的なアダルトが受け入れられない、ということだ[163]。

昭和、遅くとも九十年代までは、お色気番組がたくさんあり、社会からもある程度許容されていた。健全な番組とお色気番組が両立していた時代である[163]。だが九十年代にアダルトビデオが登場してから、世論が一変した。完全なアダルトが登場した結果、中間的なお色気は居場所を失い、すべての番組が健全であることを求められるようになった[163]。

> **補足**
> 許容範囲は、明文化されて見えるものではない。炎上という形で、事後的に可視化される。だからこそ、変わった基準を自己責任に還元してはいけない。個人の側の問題ではなく、環境の側の変化だからだ。

なぜアダルトビデオは炎上せず、お色気番組は炎上するのか。一つは、前者が虚構であり、脚本と承諾のもとで作られていると認識されていることだ[163]。もう一つは、アダルトビデオは特定の層しか見ず、自ら検索しない限り目にしないのに対し、テレビ番組は不特定多数が目にするからだ[163]。見たくない人にとって不愉快なものが、問答無用で届く。ここに批判が集まる。

婚活を扱うバラエティ番組も、同じ構図を抱えている。芸能人が高収入の相手を求めて炎上する例は、知名度や美貌を加味すれば要求がむしろ控えめなのに、批判する側が自分と同じ土俵に引き摺り下ろして叩く構造になっている[166]。芸能界は世間の

常識とは違う論理で動く。だから、番組のトークを婚活の現実として受け取るのは、あまり生産的でない[166]。

SNS の批判には、高学歴への解像度の低さも混ざる。高学歴で羽目を外して楽しむ人間を、数か月で大学デビューした陰キャだと言う批判があるが、サークルは基本的に一年生のときしか入れず、中学高校からスクールカースト上位だった層が入る。陽キャを不良やヤンキーと取り違えているのである[167]。

地上波からこうした番組が消えていく流れを、私も妥当だと思う[163]。テレビの公共性を考えれば、そうならざるを得ない。だが、許容範囲が狭まる方向に動いているという事実は、無キャの生存条件として押さえておくべきだ。何が炎上するかは、事前に明示されない。可視化されない基準が、時代の側で動いている。だから、メディア環境の変化を、個人の側の落ち度として抱え込む必要はない。

私自身、テレビのない家庭で育ったため、メディアの変化を実感するのが遅れた。高校生になってスマホを持ち、YouTube で過去のテレビ番組や CM を見て、ようやく小学校のクラスメイトが言っていた言葉の意味を知った[164]。流行は、一年遅れで紅白で知ることもあった[164]。この遅れは、メディアの炎上の基準を読むうえでも、そのまま不利になる。何が炎上するかを、肌で知らないのである。

だが、この不利は、無キャだけの責任ではない。許容範囲の変化は、時代の側が勝手に動かしたものだ。九十年代にアダルトビデオが登場し、中間的なお色気が排除された[163]。この変化に、個人が合わせる以外の選択肢はなかった。基準を可視化せずに動かしておいて、適応できない個人を責めるのは、筋が通らない。環境の変化は、環境の側の問題として受け取っていい。

10.3 SNS と陰キャの付き合い方

時代環境のもう一つの柱が、SNS である。人間関係に与える利と害を、陰キャの立場から整理しておきたい。

SNS は、比較を煽る装置である。同級生のリア充なストーリーや投稿を見るのは、正直疲れるし、嫉妬で苦しくなる[144]。だが、これを害とだけ見るのはもったいない。普段何もせずダラダラと時間を過ごしている陰キャには、むしろ良い刺激になる[144]。自分も誰かとどこかに行きたい、もっと充実した日常を過ごしたいという向上心を持つきっかけになる[144]。

SNS の利点は、会うほどではない相手とも、つながりを切らさずにいられることだ。用事のあるなしに関わらず、投稿や短いやり取りで接触を保てる。無キャは、用もないのに連絡するのは失礼だと思い込みやすいが、そうではない[144]。つながりを可視化しておくことには、それ自体の効用がある。

> 「リアルで友達がいないくせに、SNS 上でつながるのが恥ずかしくて」——この感覚は、陰キャの多くが共有する。だが、恥ずかしさが先に立って入口を閉ざすと、関係の機会そのものが失われる。[144]

SNS との距離の取り方は、目的で決めればいい。情報を得るため、関係を保つため、発信して入口を作るため。目的を決めずに流し見すると、比較に削られる。目的を決めて使えば、道具になる。陰キャにとって SNS は、苦手な対面を補う数少ない入口である。ここでも、敵か味方かで割り切るのではなく、道具として使い分けるのが現実的だ。

SNS は、共通言語を持たない側の弱点も補ってくれる。陽キャは物事をマンガで例える傾向があるが、ジャンプ漫画や起業家の名言のほうは、無キャにはなかなか響かない[168]。だが、お笑いなら受動的に見ているだけで済み、陽キャの趣味でもあるので世間話の入口になる[169]。バラエティを通して、芸能や流行といった一般常識の最低限も補える[169]。発信の世界でも、YouTube で人気を保ち続ける難しさは他人事ではない[170]。だからこそ、入口は自分に合うものを一つ選べばいい。

SNS の使い方は、民度で選んでもいい。私が各種 SNS の治安を主観で並べたとき、良い順は note、Instagram、YouTube、TikTok、ヤフコメ、X、5 ちゃんねる、Facebook、Threads だった[171]。決定要因は、閉鎖性の有無と、ユーザーの年齢層・リテラシーである[171]。note の治安が保たれるのは、長文という知的ハードルと、閉鎖的なアルゴリズムによる[171]。匿名の悪意が実名顔写真付きで可視化される場は、必然的に荒れる[171]。SNS には、他人の威光を借りて相手を下げようとする言説も多い。本物の強者を偽物と定義したり、手の届かない上位層を勝手に代弁したりする型で、いずれも自分の実績で語っていない点で弱い[172]。

無キャが使うなら、閉鎖性の高い場を選んだほうがいい。匿名で不特定多数に晒される場は、要領の悪い無キャには消耗が激しい。目的を限定し、場の性質を見て選ぶ。それだけで、SNS は害ではなく、関係を作る道具になる。

そもそも「陰キャ」という言葉は、あいまいに使われすぎている。容姿だけの陽キャ、しゃべらない陽キャ、オタク、無キャ、ぼっち、変人。属性ごとに分ければ、まったく別の生きづらさを持っている[173]。自分がどの型なのかを取り違えたまま SNS の使い方を真似しても、噛み合わない。自分がどこに分類されるかを知るほうが、ずっと役に立つ。

もう一点、SNS は発信の入口にもなる。発信すれば、同じ関心を持つ人間が寄ってくる。無キャは、リアルの場で共通言語を見つけるのが苦手だ。だが、SNS なら、趣味や関心のタグを通じて、同じ層の人間とつながれる。対面での会話が苦手な人間にとって、これは数少ない入口である。

ただし、発信できるのは、自分が実際に経験した範囲のことだけである。作家でも、自分が経験した以上のことは描けない。村上春樹が『1Q84』で文学は具体的に描きながら数学はぼんやりとしか描けなかったのは、本人が文学部出身で数学に触れてこなかったからだと推測されている[165]。無キャが発信で語れることも、自分の経験の量にそのまま比例する。だから、まず外で経験を積むことが先になる。

ただし、発信を続けるには、自分の側に語れるものが必要になる。第 8 章 で書いたとおり、具体的な経験がなければ、発信する内容も生まれない。だから、SNS は経験の循環に入ってから使うほうが効く。経験を積み、SNS でつながり、また経験が増える。この循環に乗せれば、SNS は害ではなくなる。

発信については、私は偉そうに言えない。note を始める前、Yahoo ブログ、Twitter、blogger、YouTube、tiktok を一通り試しては、どれも数か月で辞めている[174]。続かなかったのは、企画を考え、撮影し、編集する手間が重すぎたからだ[174]。文章だけの note が続いているのは、キーボードで書くだけで済み、日々感じたことをそのままネタにできるからである[174]。合わない入口で消耗するより、自分が続けられる入口を一つ見つければいい。

発信は、自分で書かないと意味がない。生成 AI に書かせた文章が読まれても、自分の能力や感性が認められたことにはならず、充足感は残らない[175]。読み手が求めているのは、一般論ではなく、個人の経験に根ざした生の声である[175]。陰キャが発信でつながりたいなら、うまい文章より、自分が実際に経験したことを書くほうが効く。

10.4 恋愛欲求が満たされると挑戦できる

時代条件の話から、もう一度、個人の内面に戻る。陰キャか陽キャかを決める根本要因は、幼少期に強いコンプレックスを感じたかどうかにある、と私は考えている。とりわけ、娯楽の完全禁止は無キャを、娯楽への過剰な没頭はオタク系の陰キャを生む[176]。逆に、容姿や身長や学歴は、幼少期には決定要因になりにくい[176]。ここから先は、その内面の土台の話である。なぜ恋愛や人間関係が、そこまで人生を左右するのか。ここで、マズローの 5 段階欲求という考え方を借りたい。

マズローの 5 段階欲求

生理的欲求、安全の欲求、愛と所属の欲求、自尊の欲求、自己実現の欲求、という階層。著者は、恋愛欲求が満たされることで、破天荒な挑戦ができるようになると、この枠組みを用いて説明する。

マズローは、人間の欲求には前潜在性の差があり、通常は下位の欲求がある程度満たされてから上位の欲求が前面に出ると論じた[177]。生理や安全が満たされ、次に愛と所属、自尊、自己実現へと向かう。ただし、欲求階層説の厳密な順序が実証的に確立しているわけではない。Wahba と Bridwell による研究レビューも、同説の広い受容に比べ、経験的な裏付けが乏しい問題を検討対象としている[178]。私は、誰にでも同じ順序が当てはまると主張したいのではない。自分の経験を説明する枠組みとして、この考え方を借りている。

これを無キャに当てはめると、見えてくることがある。無キャは、愛と所属の欲求が満たされていない。その状態で、いきなり自己実現や起業といった破天荒な挑戦をしようとしても、空回りする。私には、恋愛や仲間との関係が満たされてはじめて気持ちが安定し、大きな挑戦に向かう余裕が生まれるように思える。順序の細部ではなく、土台を抜いたまま上だけを目指しても噛み合わない、という実感である。

承認の入口がどこにあるかは、細部にも表れる。私がプレゼン中の笑いを分類したとき、仲間意識の確認としての笑い、面白い言動への笑い、奇行への笑いの三種があり、クラスで目立たない側はそのどれも起こせなかった[179]。ただ真面目な発表になる。承認される側の回路は、こうして静かに閉じている。

自尊には、自分自身への評価と、他者からの評価という二つの側面がある[177]。私の考えでは、恋愛や仲間との関係で愛と所属が満たされ、自分で書いたり作ったりしたものを通して行為が認められることが、自尊の安定につながる[175]。評価だけを追いかけても、手応えが残らないことがある。

見えにくいのは、愛と所属の欲求が満たされているかどうかである。無キャは、その不足を自分の努力不足と取り違えやすい。手応えがないのに努力が足りないと感じて、さらに自分を追い込む。仕事や自己実現だけを追う前に、自分が人との関係をどう作っているかを見直す。私にとって、恋愛を人生の余興ではなく、他の挑戦にも関わる土台として考えるのは、そういう意味である。

10.5 それでも人間関係がすべてである

ここまで、法制度、メディア、SNS、欲求の階層を見てきた。どれも、個人の努力では変えられない条件を含んでいる。ここで、一つの見方を退けておきたい。「すべては個人の努力で解決できる」という前提である。

反論・別解釈
時代の規範も、メディアの許容範囲も、SNSの仕様も、個人が選べるものではない。自分の努力不足だけが問題だという前提は、ここで外しておく。変えられるものと、変えられないものを切り分けてから、変えられるものに力を注ぐ。

だが、変えられない条件を認めることは、諦めることではない。むしろ、変えられるものに力を集中するための整理である。法制度も、メディアも、SNSの仕様も、無キャには変えられない。だが、人間関係だけは、自分の側から動かせる。共同体に入る、連絡を取る、経験を積む。これらは、時代条件にかかわらず、自分の側で選べる数少ない変数である。

そして、この本で繰り返し書いてきた結論に、私は戻ってくる。第8章で書いたとおり、けっきょく人間関係がすべてなのだ[17]。勉強を得意になるにも、恋愛をするにも、仕事で成功するにも、良い人間関係が欠かせない。ぼっちのまま成功した人はいない[17]。人間関係のなかで、人は学び、視野を広げる。何かをするうえで、他者の存在は不可欠である[17]。

> 「けっきょく人間関係がすべて」——この一言に行き着くまで、私はずいぶん遠回りをした。条件は変えられない。だが、関係は自分の側から動かせる。[17]

無キャという属性は、変えられない部分が多い。娯楽禁止の家庭で育ったこと、運動神経がなかったこと、共通言語を持たなかったこと。これらは、過去の条件であり、今さら選び直せない。見た目と学歴も、似た性格の条件である。高学歴に美人が多いのは、遺伝・環境・性格・能力が複合した結果だと説明される[180]。自分でどうにかできる範囲は、思うより狭い。だが、人間関係は、属性ではなく行為である。今から作れる。属性が変わらなくても、行為は変えられる。そこに、無キャがサバイブできる余地がある。

私自身、この結論に至るまでに長くかかった。詳しい経緯は第8章に書いたが、要は、人間関係は属性を変えなくても、行為を変えれば手に入るということだ。それを身をもって実感した。

大学に入ると、「もつ者はすべてを持ち、もたざる者は何も持たない」という不都合な現実が見えてくる。同じ学歴の集団でも、コミュ力の高い側は友人を通じて過去問も課外活動の機会も得て、有能になっていく。差は、学力ではなく人間関係のループで開く[181]。レール論（第9章）で書いたとおり、無キャほど既存のレールに乗るのが合理的だ。だが、レールに乗るだけでは経験は積み上がらない。コミュ力の低い陰キャは、多くのコミュニティに属して経験を積むしかない[181]。場に属し、人と会い、たわいないやり取りを重ねる。その一つ一つが、属性ではなく行為として残っていく。

同じレベルで経験を共有できる相手と出会えたことが、視野を広げた最大の要因だった[17]。だから、無キャが最初に探すべきは、肩書きやスペックの高い相手ではなく、同じ地点から一緒に経験を積める相手である。

共同体の質も、自分の努力では選びきれない条件である。普通の人が多い集団ほど仲が良く参加しやすいが、その仲の良さは、一定の距離を保つ他人行儀なもので、何でも言い合える深い仲にはなりにくい[182]。どの共同体に生まれ合わせるかで、得られる関係の種類は変わる。

時代の条件を認めることと、人間関係を築くことは、矛盾しない。条件は、変えられない。だが、条件のなかで何をするかは、選べる。規範が厳しくなろうと、メディアが炎上しようと、SNSが変わろうと、誰かと関係を築くという行為自体は、昔も今も変わらず可能である。時代が変わっても、最後に残る変数は、人間関係である。

時代の条件は、これからも動いていく。規範は変わり、メディアの許容範囲は狭まり、SNSの仕様も変わる。無キャを取り巻く環境は、今後も厳しくなるかもしれない。それでも、自分の側で選べる変数が一つだけある。誰と関係を築くか、である。

補足
最後に、一つだけ問いを残しておく。あなたは今、誰に連絡すれば、人間関係の最初の一歩を踏み出せるだろうか。派手な逆転は要らない。

レールに乗り、共同体に属し、たわいない連絡を一つ送る。その地味な一歩が、無キャのサバイブの、最も確実な入口である。

参考文献

引用文献

[1] オオツカ【無キャ東大卒】. 「高学歴無キャ」という属性について. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/ned1f6fed1b2d (参照 2026 年 9 月 29 日).

[2] オオツカ【無キャ東大卒】. 理科の実験の難しさについて【高学歴無キャ】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n312170344461d (参照 2026 年 9 月 29 日).

[3] オオツカ【無キャ東大卒】. 大学入学以降で運動音痴が露呈する瞬間について. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n5d438f003c3a (参照 2026 年 9 月 29 日).

[4] オオツカ【無キャ東大卒】. 高学歴無キャに贈る組織適合マニュアル. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n78ebacf9b5f0 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[5] オオツカ【無キャ東大卒】. なぜ陽キャほど親子仲が良いのか【娯楽禁止家庭】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n90e7eb1cede0 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[6] オオツカ【無キャ東大卒】. スペック×コミュニティ内カースト：4 象限で解き明かす恋愛の構造【東大生】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nc626e2b07efe (参照 2026 年 9 月 29 日).

[7] オオツカ【無キャ東大卒】. Z 世代は、なぜブランド品に興味を示さなくなったのか. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/na3cbb348d86c (参照 2026 年 9 月 29 日).

[8] オオツカ【無キャ東大卒】. 高学歴陰キャ男子が彼女できない問題（導入）. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n931d2e952f16 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[9] オオツカ【無キャ東大卒】. 東大卒男性が付き合う女性の 3 タイプについて. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n8c7382a68128 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[10] オオツカ【無キャ東大卒】. 共通の趣味がないと振られた話. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n659f3a0a08de (参照 2026 年 9 月 29 日).

[11] オオツカ【無キャ東大卒】. 無キャ東大生がマッチングアプリで「勝てる」ようになった理由. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n3bf94d53bdb2 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[12] オオツカ【無キャ東大卒】. 男は誰しも弱者男性になるリスクを秘めている【ザ・ノンフィクション感想文】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n51577fa17714 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[13] オオツカ【無キャ東大卒】. 高学歴無キャが投資が苦手な理由. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nc6da5c5d551f (参照 2026 年 9 月 29 日).

[14] オオツカ【無キャ東大卒】. 重要なのは学歴ではなく勉強歴である. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n9757f1bf69dd (参照 2026 年 9 月 29 日).

[15] オオツカ【無キャ東大卒】. 無キャ大学生に向いているサークルの選び方【春から東大】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nad227c2de047 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[16] オオツカ【無キャ東大卒】. 私が抱いてきたコンプレックスと解消法について. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n261ed9de09d9 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[17] オオツカ【無キャ東大卒】. ぼっち陰キャが人間関係で世界を広げた話. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n8942cca837ef (参照 2026 年 9 月 29 日).

[18] オオツカ【無キャ東大卒】. 無キャほど「レールに乗った人生」を歩むべき、とはどういう意味か？. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n8989870de82d (参照 2026 年 9 月 29 日).

[19] オオツカ【無キャ東大卒】. 【高学歴無キャ】フォロワー 1000 人達成しました 🔥. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nd63440c013a5 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[20] オオツカ【無キャ東大卒】. なぜ高学歴大学生は「反学歴主義」に染まるのか. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nb9765b49274e (参照 2026 年 9 月 29 日).

[21] オオツカ【無キャ東大卒】. なぜミスコン反対運動は繰り返されるのか？：東大生とモラトリアム. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n3c6e3cfc8c31 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[22] オオツカ【無キャ東大卒】. 高学歴は、マクロな社会論で現実逃避するべきではない. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n9593651dc719 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[23] オオツカ【無キャ東大卒】. 就活生はマッチングアプリをやれ！【28 卒】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nc4b760fd7794 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[24] オオツカ【無キャ東大卒】. 無キャ大学生は海外旅行に行くと良い【地位財としての海外旅行】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n56f80702e981 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[25] オオツカ【無キャ東大卒】. 娯楽禁止家庭出身者が一番困るのは公立中学の英語の授業である. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n29329af13156 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[26] オオツカ【無キャ東大卒】. 年末年始のエモさについて【テレビ禁止家庭】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/ncfc34443e457 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[27] オオツカ【無キャ東大卒】. 娯楽禁止教育のメリット・デメリット. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/ncba20bb45d36 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[28] オオツカ【無キャ東大卒】. 娯楽禁止家庭の高学歴無キャに反抗期がない理由. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n041ae264ee2b (参照 2026 年 9 月 29 日).

[29] オオツカ【無キャ東大卒】. お小遣い禁止家庭で育った僕たちは、なぜ無キャになってしまうのか. note, note.com, 2025 年 7 月 9 日. https://note.com/otsuka_1003/n/n0ad060da3f60 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[30] オオツカ【無キャ東大卒】. 教育方針としての「娯楽禁止」と「転校」. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nde8300ed2b0c (参照 2026 年 9 月 29 日).

[31] オオツカ【無キャ東大卒】. 娯楽禁止家庭出身の無キャは「意思決定禁止教育」の末路である. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n07fc77d8b253 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[32] オオツカ【無キャ東大卒】. 娯楽禁止家庭で育った女性のハードさ. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/na698ea7a3167 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[33] オオツカ【無キャ東大卒】. 作文が苦手だった小学生時代：文章執筆の原点. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n02ebac2618d3 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[34] オオツカ【無キャ東大卒】. 子供時代に性的な罪悪感で苦しんだ話. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n8cd9753a75d4 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[35] オオツカ【無キャ東大卒】. ゲーム禁止家庭はなぜ生まれたか／絶滅危惧種論. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nfb51ae510874 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[36] 任天堂株式会社. 会社情報：会社の沿革. 任天堂公式サイト, 任天堂株式会社, 日付なし. https://www.nintendo.co.jp/corporate/history/index.html (参照 2026 年 9 月 29 日).
[37] 財団法人 日本情報処理開発協会. 情報化白書 *1989*. 日本情報処理開発協会, 1989 年. https://www.jipdec.or.jp/archives/publications/J0005023.pdf (参照 2026 年 9 月 29 日).
[38] オオツカ【無キャ東大卒】. 【ミス東大炎上】「育ちが悪そう」な言動をするハイスペ女性に対する考察. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nfc739998098d (参照 2026 年 9 月 29 日).
[39] オオツカ【無キャ東大卒】. 【*note5* 周年】これまでの自信作を振り返る. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n57d6413a6e76 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[40] オオツカ【無キャ東大卒】. カラオケが苦手な人は、自分を俯瞰しすぎである【東大生】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n159412ff4658 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[41] オオツカ【無キャ東大卒】. 超進学校のスクールカースト（生徒の *10* 分類）. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nb71874ff64ad (参照 2026 年 9 月 29 日).
[42] オオツカ【無キャ東大卒】. 超進学校には「カーストが高い」オタクがいる. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n91cb619eccff (参照 2026 年 9 月 29 日).
[43] オオツカ【無キャ東大卒】. グラフで見る灘高校の東大・京大・医学部合格者数【凋落？】. note, note.com, 2025 年 6 月 12 日. https://note.com/otsuka_1003/n/n03955f1b444f (参照 2026 年 9 月 29 日).
[44] オオツカ【無キャ東大卒】. 「非進学校からの東大合格」に再現性はあるのか. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nd1f482fe0ff7 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[45] オオツカ【無キャ東大卒】. 努力型の人間が、がり勉で天才型に「勝つ」方法【東大受験】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nc7e6e0fda850 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[46] オオツカ【無キャ東大卒】. 超進学校のスクールカーストと無キャの居心地（雷獣チャンネル解説）. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n60e3cc62585d (参照 2026 年 9 月 29 日).
[47] オオツカ【無キャ東大卒】. なぜぼっちになったのか. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n7f1499360800 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[48] オオツカ【無キャ東大卒】. *note* の「学歴界隈」に高校受験組が多い理由. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n666f9fac6c01 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[49] オオツカ【無キャ東大卒】. 公立進学校に行った公立中学の同級生をライバル視していたが、東大で仲良くなるのは公立出身者である件. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n0d0a50415fc5 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[50] オオツカ【無キャ東大卒】. 超進学校の落ちこぼれは、なぜ東大では挫折しないのか. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n3146f7e9aea8 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[51] オオツカ【無キャ東大卒】. 東大卒で官僚になる学生のペルソナ. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n77caa6b17078 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[52] オオツカ【無キャ東大卒】. 高学歴無キャは医学部に行くべきなのか？【東大 *vs* 医学部論争】. note, note.com, 2025 年 8 月 10 日. https://note.com/otsuka_1003/n/ned252887791e (参照 2026 年 9 月 29 日).
[53] オオツカ【無キャ東大卒】. なぜ働いていると無キャを意識しなくなるのか. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nbd5367417cde (参照 2026 年 9 月 29 日).
[54] オオツカ【無キャ東大卒】. 「無趣味」に対する解像度を上げる. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nb8e7f79e3bed (参照 2026 年 9 月 29 日).
[55] オオツカ【無キャ東大卒】. 超進学校のスクールカースト別・大学受験の進路. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nc570b7f4a2a1 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[56] オオツカ【無キャ東大卒】. 学歴別インスタの *bio* 欄あるある【東大生】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/na91ec7011406 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[57] オオツカ【無キャ東大卒】. なぜ東大生の *bio* 欄は、学年が上がると「空白」になるのか？. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n12c01483336a (参照 2026 年 9 月 29 日).
[58] オオツカ【無キャ東大卒】. 公立中の水泳の授業で感じた不都合な真実. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nefc43ff8a009 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[59] オオツカ【無キャ東大卒】. 東大生のバイト事情を振り返る【鉄緑会】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nf75fb12d92e3 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[60] オオツカ【無キャ東大卒】. 共通テストの最中に保健室に搬送された話【東大生】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/ne441454f4c55 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[61] オオツカ【無キャ東大卒】. なぜ職場では高校受験の話は *OK* なのか？. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n8ce8885e35f1 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[62] 東京大学. 令和 *8* 年 *5* 月 *1* 日現在 学部学生・研究生・聴講生数調. 東京大学公式サイト, 東京大学, 日付なし. https://www.u-tokyo.ac.jp/content/400288813.pdf (参照 2026 年 9 月 29 日).
[63] オオツカ【無キャ東大卒】. インカレサークルに入り損ねた男の後悔と打開策. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n36ae64b47ec1 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[64] オオツカ【無キャ東大卒】. 慶應・帰国子女・丸の内 *OL* と付き合って分かったこと. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nffea991cdfa6 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[65] オオツカ【無キャ東大卒】. マッチングアプリはドーピングである. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nadaf35530628 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[66] オオツカ【無キャ東大卒】. 中学生で恋愛してた人たち、受験勉強なんか馬鹿らしくてやってられないよね【当然】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/ncdc87ddbadbb (参照 2026 年 9 月 29 日).
[67] 東京大学新聞社（構成・杉田英輝）. 新入生アンケート *2020* 分析① 受験編 「高校で地学勉強せず」*6* 割. 東大新聞オンライン, 東京大学新聞社, 2020 年 5 月 4 日. https://www.todaishimbun.org/enquate2020_1_20200504/ (参照 2026 年 9 月 29 日).
[68] オオツカ【無キャ東大卒】. 東大教授の出身属性を調べる【地方公立が多いのか？】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n7a4e526a069d (参照 2026 年 9 月 29 日).
[69] オオツカ【無キャ東大卒】. 東大生の「習い事」事情について. note, note.com, 2025 年 3 月 11 日. https://note.com/otsuka_1003/n/n82c7e187647b (参照 2026 年 9 月 29 日).
[70] オオツカ【無キャ東大卒】. お茶の水女子大生と東大生の出身高校を比較する. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n983277841aaf (参照 2026 年 9 月 29 日).
[71] オオツカ【無キャ東大卒】. 中学受験で落ちる人、大学受験も落ちがち【東大】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/ne8b2d8e208f0 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[72] オオツカ【無キャ東大卒】. 東大生のスクールカーストについて【＃春から東大】. note, note.com, 2025 年 4 月 12 日. https://note.com/otsuka_1003/n/n59a7bb452a67 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[73] オオツカ【無キャ東大卒】. 陽キャ東大生の分類「地方公立出身か？都内進学校出身か？」. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nb6540a32d8f0 (参照 2026 年 9 月 29 日).

[74] オオツカ【無キャ東大卒】. 「本当の天才は東京藝大にいる」←これに対する違和感. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n845aeeabd8cc (参照 2026 年 9 月 29 日).
[75] オオツカ【無キャ東大卒】. 超進学校のぼっちが、大学生活を楽しめた理由【東大】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/ne19cf54d1340 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[76] オオツカ【無キャ東大卒】. 恋愛で苦労するのはスペックのバランスが悪い人である. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/ned98397f5ed5 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[77] オオツカ【無キャ東大卒】. サークル選びの失敗談【東大生】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n9a92790c21aa (参照 2026 年 9 月 29 日).
[78] オオツカ【無キャ東大卒】. 勝ち組陽キャ大学生の人生を妄想してみた. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nbc694ce44e5f (参照 2026 年 9 月 29 日).
[79] オオツカ【無キャ東大卒】. 超進学校に入学して絶望した話. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nff6eecebc7f8 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[80] オオツカ【無キャ東大卒】. 「受験勉強」の捉え方は、同じ東大生でも異なるという話. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n85e51c773675 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[81] オオツカ【無キャ東大卒】. 天才型・努力型は相対的である. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n874a78cb7750 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[82] オオツカ【無キャ東大卒】. センター試験中に倒れた話. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n1ac17e331b35 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[83] オオツカ【無キャ東大卒】. がり勉東大生が駒場で落ちこぼれてしまった理由. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n5e16cd658de4 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[84] オオツカ【無キャ東大卒】. 高学歴無キャが苦手なこととマルチタスク論. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nad07b5fd425f (参照 2026 年 9 月 29 日).
[85] オオツカ【無キャ東大卒】. 運転免許取得の難しさについて【高学歴無キャ】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n365e64b47433 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[86] オオツカ【無キャ東大卒】. 底辺学科も悪くないよ【東大】【進学選択】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nfe67b825f6ed (参照 2026 年 9 月 29 日).
[87] オオツカ【無キャ東大卒】. 高学歴無キャがゲームが苦手な理由. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n02db07c9918f (参照 2026 年 9 月 29 日).
[88] オオツカ【無キャ東大卒】. ゲームを禁止する親には 2 タイプある. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n4592df9e9343 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[89] オオツカ【無キャ東大卒】. 公立中時代、仲良くなるのは勉強ができない人ばかりだった【東大生】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n5d28dd5cc93a (参照 2026 年 9 月 29 日).
[90] オオツカ【無キャ東大卒】. 高学歴無キャは理系に行くべき理由. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nac54ca2f2b4f (参照 2026 年 9 月 29 日).
[91] オオツカ【無キャ東大卒】. 奢り奢られ論争に対する雑感. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n4c61a5bc7eca (参照 2026 年 9 月 29 日).
[92] オオツカ【無キャ東大卒】. デートは割り勘だが、彼女にソファー席を譲る若者たち【Z 世代】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n7e619bccd102 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[93] オオツカ【無キャ東大卒】. マッチングアプリで付き合った後の男女の熱量差. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n7c8229ebc38b (参照 2026 年 9 月 29 日).
[94] オオツカ【無キャ東大卒】. セクハラ・不同意性交罪が厳しいから、若年男性の草食化が進んでいるのか？. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n61e4cbd138de (参照 2026 年 9 月 29 日).
[95] オオツカ【無キャ東大卒】. なぜ高学歴男性は「モテ」にこだわらなくなったのか【東大】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n79deafe1d6a6 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[96] オオツカ【無キャ東大卒】. 東大生の恋愛事情【独自調査】. note, note.com, 2025 年 8 月 1 日. https://note.com/otsuka_1003/n/nd91a9e76ec15 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[97] オオツカ【無キャ東大卒】. 大学生がマッチングアプリを始めるべきタイミングを教えます【東大】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nc5c5e6779f4b (参照 2026 年 9 月 29 日).
[98] オオツカ【無キャ東大卒】. 非モテ男性が *Tinder* をやりたがる理由. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n6359448bb7b3 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[99] オオツカ【無キャ東大卒】. 中高年男性のマッチングアプリ批判に共通する論理について. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nb968ad1310e7 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[100] オオツカ【無キャ東大卒】. 「付き合ってすぐフラれる」問題への解決策【マッチングアプリ】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n2714966c3294 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[101] オオツカ【無キャ東大卒】. なぜインカレテニサーに入る東大生は地方公立出身者が多いのか. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n80bfa2b68919 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[102] オオツカ【無キャ東大卒】. 「友達枠」になる人が恋愛で苦労する理由とは. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nf35d387067f1 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[103] オオツカ【無キャ東大卒】. 「モテない人」と「非モテ」は全然違う. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n619d3b80d409 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[104] オオツカ【無キャ東大卒】. 非モテ男性は「女の上に立ちたい」という深層心理に素直になったほうが良い. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n690a614ba0c5 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[105] オオツカ【無キャ東大卒】. 成功者ほど「王道の人生経験」を積んでいるという事実を直視せよ. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nb6b715f2b081 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[106] オオツカ【無キャ東大卒】. マッチングアプリ助成金はどうなんだ？【高知県】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nff7c9d99b735 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[107] オオツカ【無キャ東大卒】. マッチングアプリ女子は、なぜ「本気じゃない」アピールをするのか？. note, note.com, 2025 年 7 月 23 日. https://note.com/otsuka_1003/n/n2c7e3f249122 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[108] オオツカ【無キャ東大卒】. マッチングアプリで高学歴女子大生と出会う方法. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/ncc268f60b9f9 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[109] オオツカ【無キャ東大卒】. マッチングアプリの弊害〜「恋愛のタスク処理化」現象について〜. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n806b2ffb9c92 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[110] オオツカ【無キャ東大卒】. マッチングアプリに対する誤解 *10* 選【大学生】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n73ef99304e44 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[111] オオツカ【無キャ東大卒】. マッチングアプリが「向いていない」は本当か. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/ne6bde24d3748 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[112] オオツカ【無キャ東大卒】. マッチングアプリで出会った女性の属性データ. note, note.com, 日付なし. https://note.

com/otsuka_1003/n/n5110d020be51 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[113] オオツカ【無キャ東大卒】. 男子高出身者と明治日本の共通点について【恋愛】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n0d27857af52c (参照 2026 年 9 月 29 日).
[114] オオツカ【無キャ東大卒】. マッチングアプリを否定する陽キャの心理. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n19bf36a6cd95 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[115] オオツカ【無キャ東大卒】. 「売れていない芸人でも彼女は可愛い」のはなぜか. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n3b0e9280f884 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[116] オオツカ【無キャ東大卒】. 【東大生カップル】なぜ彼氏のほうがイケメンなのか？. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n3984428be1c1 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[117] オオツカ【無キャ東大卒】. 無キャ東大生が街コンに行ってみた【学生コン】. note, note.com, 2025 年 3 月 18 日. https://note.com/otsuka_1003/n/n511e632471aa (参照 2026 年 9 月 29 日).
[118] オオツカ【無キャ東大卒】. 高学歴非モテ男性の「変な女に引っかかる」という幻想. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nf9bd9203eb17 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[119] オオツカ【無キャ東大卒】. 非モテの女性フェミニスト、存在しない説【マズローの欲求 5 段階理論】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n08c4c6cb0f23 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[120] オオツカ【無キャ東大卒】. 就活に逆転は起こらない【受験との違い】【東大就活】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n0f15ff278f47 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[121] オオツカ【無キャ東大卒】. 学歴・キャリアのコスパを語るうえで必要な論点について. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n5e229e70423a (参照 2026 年 9 月 29 日).
[122] オオツカ【無キャ東大卒】. コンサルに就職できる学歴とは【東大】【27 卒】. note, note.com, 2025 年 6 月 17 日. https://note.com/otsuka_1003/n/n50851026841e (参照 2026 年 9 月 29 日).
[123] オオツカ【無キャ東大卒】. なぜ東大生はコンサルを内定辞退するのか【27 卒】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nfc22d94dddc4 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[124] オオツカ【無キャ東大卒】. 東大生の僕が「キラキラ」コンサルに違和感を覚えた理由【就活体験記】. note, note.com, 2025 年 7 月 31 日. https://note.com/otsuka_1003/n/n7a5f49d7925e (参照 2026 年 9 月 29 日).
[125] オオツカ【無キャ東大卒】. コンサルに就職する学生の特徴とは【東大】. note, note.com, 2025 年 5 月 4 日. https://note.com/otsuka_1003/n/ne349ba09da49 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[126] オオツカ【無キャ東大卒】. 【地方旧帝 *vsMARCH*】文系就職に強いのはどっちだ？. note, note.com, 2025 年 8 月 2 日. https://note.com/otsuka_1003/n/nb214183d8e0e (参照 2026 年 9 月 29 日).
[127] オオツカ【無キャ東大卒】. 【東大】受験の学力と研究の才能は別物である. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/neeacc0c55f1d (参照 2026 年 9 月 29 日).
[128] オオツカ【無キャ東大卒】. 私がモチベーションを感じるとき【東大】【無キャ】. note, note.com, 2025 年 7 月 18 日. https://note.com/otsuka_1003/n/n31814444596b (参照 2026 年 9 月 29 日).
[129] オオツカ【無キャ東大卒】. 運動神経が悪いタイプの発達障害者は、医者が向いているのだろうか？. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n62f027ff08ea (参照 2026 年 9 月 29 日).
[130] オオツカ【無キャ東大卒】. コミュニティに所属する意味は、ちゃんと言語化した方が良い. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nb8556001d785 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[131] オオツカ【無キャ東大卒】. 無キャは大学院に行け！！【東大】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n4d92240f637c (参照 2026 年 9 月 29 日).
[132] オオツカ【無キャ東大卒】. 私が博士課程への進学を諦めた 2 つの理由. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nf5eccb6776ee (参照 2026 年 9 月 29 日).
[133] オオツカ【無キャ東大卒】. 東大生の価値は、婚活における「普通の男性」と同じ【新卒社会人】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n796ff61b0bee (参照 2026 年 9 月 29 日).
[134] オオツカ【無キャ東大卒】. 組織の勝ち負けを「自分ごと化」できるか. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n6b72cf8f457d (参照 2026 年 9 月 29 日).
[135] オオツカ【無キャ東大卒】. コミュ障はなぜ親しくなると話せなくなるのか（抽象的/具体的コミュニケーション）. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n88904c823bbf (参照 2026 年 9 月 29 日).
[136] オオツカ【無キャ東大卒】. 今年の目標【メモ】. note, note.com, 2025 年 4 月 22 日. https://note.com/otsuka_1003/n/nb0d4b2aa972a (参照 2026 年 9 月 29 日).
[137] オオツカ【無キャ東大卒】. 中高時代ぼっちだったが、学校を休みたいと思ったことは一度もない. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n026fee0ca1bd (参照 2026 年 9 月 29 日).
[138] オオツカ【無キャ東大卒】. 仲良くなるには「同じレベル」で経験できることが必要. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nc4d66b51a18e (参照 2026 年 9 月 29 日).
[139] オオツカ【無キャ東大卒】. 6 年間の大学生活のターニングポイントを振り返る【東大生】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n5080a2e0c117 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[140] オオツカ【無キャ東大卒】. なぜ高学歴ほど卒業旅行で海外に行くのか. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n24abf38fcff4 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[141] オオツカ【無キャ東大卒】. 成人式に行かない人に待ち受ける人生. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n7b563252de93 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[142] オオツカ【無キャ東大卒】. 大学 3 年になっての変化と悩み. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/na3ad4917d25d (参照 2026 年 9 月 29 日).
[143] オオツカ【無キャ東大卒】. なぜ目上の人に好かれないのか. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nc9f7215ee590 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[144] オオツカ【無キャ東大卒】. 陰キャがインスタのリア垢を持つべき理由. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n48aa465ddd0d (参照 2026 年 9 月 29 日).
[145] オオツカ【無キャ東大卒】. 無キャであるメリット. note, note.com, 2025 年 7 月 12 日. https://note.com/otsuka_1003/n/neb52da357d73 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[146] オオツカ【無キャ東大卒】. 東大生は首都圏集中しているのか？. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n7ab755cfb97e (参照 2026 年 9 月 29 日).
[147] オオツカ【無キャ東大卒】. 努力型と天才型について. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n2ea150a3903c (参照 2026 年 9 月 29 日).
[148] オオツカ【無キャ東大卒】. 公立中の文武両道な同級生への劣等感と克服【東大】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nd6c1722e6e93 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[149] オオツカ【無キャ東大卒】. インカレ女子大生は高望みではない【東大】【女子大】. note, note.com, 2025 年 6 月 6 日. https://note.com/otsuka_1003/n/n201206d4675c (参照 2026 年 9 月 29 日).
[150] オオツカ【無キャ東大卒】. 女子は高学歴ほど「普通の人」が多い【東大】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n908b19fc0c1d (参照 2026 年 9 月 29 日).

[151] オオツカ【無キャ東大卒】. 「高学歴無キャ女子」は存在しない. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n24bffc93a44e (参照 2026 年 9 月 29 日).
[152] オオツカ【無キャ東大卒】. なぜ足が速い小学生男子はモテるのか：運動神経のパラダイムシフト. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nc175ce6cbfcd (参照 2026 年 9 月 29 日).
[153] オオツカ【無キャ東大卒】. スポーツ好きは性格が悪い？. note, note.com, 2025 年 5 月 13 日. https://note.com/otsuka_1003/n/nae20d54ac8f3 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[154] オオツカ【無キャ東大卒】. 趣味がある人とない人を「快楽強度と時間効率」で説明する. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nc85c78c62257 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[155] オオツカ【無キャ東大卒】. 無キャは異文化交流が苦手である　. note, note.com, 2025 年 8 月 11 日. https://note.com/otsuka_1003/n/nbaef72753140 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[156] オオツカ【無キャ東大卒】. 【雷獣】学歴系ユーチューバーは、なぜ「勉強していない」自慢をするのか？. note, note.com, 2025 年 7 月 21 日. https://note.com/otsuka_1003/n/n56b49de6012d (参照 2026 年 9 月 29 日).
[157] オオツカ【無キャ東大卒】. 高学歴インフルエンサーの「学歴不要論」はなぜ生まれるのか. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n96b0a82ea778 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[158] オオツカ【無キャ東大卒】. 偉い人の「パターン化された苦労話」に違和感を覚える理由. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n7ecb0927a908 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[159] オオツカ【無キャ東大卒】. 二浪と二留は全然違う【東大】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nab3c0c8b947f (参照 2026 年 9 月 29 日).
[160] オオツカ【無キャ東大卒】. 学歴コスパ論に反対する. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/ncc0f6201c81a (参照 2026 年 9 月 29 日).
[161] オオツカ【無キャ東大卒】. 必要な「科目」と「得点配分」が、常に変わりづづけるのが人生【駿台全国模試】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nebdc7c42eea6 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[162] 法務省. 性犯罪関係の法改正等 *Q&A*. 法務省公式サイト, 法務省, 日付なし. https://www.moj.go.jp/keiji1/keiji12_00200.html (参照 2026 年 9 月 29 日).
[163] オオツカ【無キャ東大卒】. 中間的なアダルトが受け入れられない話. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n74d15be52247 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[164] オオツカ【無キャ東大卒】. 娯楽禁止家庭のあるある. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/na7a5ff5e77b5 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[165] オオツカ【無キャ東大卒】. 作家は自分が経験した以上のことを描けない. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nc5d20b525439 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[166] オオツカ【無キャ東大卒】. 芸能人と婚活番組は相性が悪い【須田亜香里】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n38a7cc0db2d1 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[167] オオツカ【無キャ東大卒】. 飲みサー民は、大学デビューではない。【神戸大学】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n53a453142d3b (参照 2026 年 9 月 29 日).
[168] オオツカ【無キャ東大卒】. 個人的に感じている陽キャあるある：「ものごとをマンガで例える」. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n3cf7f25747d6 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[169] オオツカ【無キャ東大卒】. 無キャは「お笑い」を趣味にしろ！. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n67525f2e992c (参照 2026 年 9 月 29 日).
[170] オオツカ【無キャ東大卒】. えびすじゃっぷはなぜオワコン化したのか（学歴的考察）. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n073444afda1d (参照 2026 年 9 月 29 日).
[171] オオツカ【無キャ東大卒】. *SNS* の民度の決定要因とは？：個人的なランキングあり. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n625fe21288ef (参照 2026 年 9 月 29 日).
[172] オオツカ【無キャ東大卒】. ネット上で散見される「虎の威を借りる」ムーブはダサい. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n15e89eadebda (参照 2026 年 9 月 29 日).
[173] オオツカ【無キャ東大卒】. 「陰キャ」を属性ごとに分類する. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n9952f334a207 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[174] オオツカ【無キャ東大卒】. 私が *note* を継続できた理由. note, note.com, 2025 年 8 月 9 日. https://note.com/otsuka_1003/n/n6442cc4f2801 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[175] オオツカ【無キャ東大卒】. 生成 *AI* を活用した創作活動で、承認欲求は満たされるのか？. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/ndb66b57addc3 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[176] オオツカ【無キャ東大卒】. 陰キャ陽キャを決定する根本的要因（幼少期のコンプレックス）. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n40a698b3e341 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[177] A. H. Maslow. *A Theory of Human Motivation*. Psychological Review, 50, 370-396（ Classics in the History of Psychology 掲載）, Psychological Review / York University, 1943 年. https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm (参照 2026 年 9 月 29 日).
[178] Mahmoud A. Wahba, Lawrence G. Bridwell. *Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory*. Organizational Behavior and Human Performance, 15(2), 212–240, Elsevier, 1976 年. https://doi.org/10.1016/0030-5073(76)90038-6 https://doi.org/10.1016/0030-5073%2876%2990038-6 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[179] オオツカ【無キャ東大卒】. なぜプレゼンで笑いを取れないのか（笑いの分類）. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/ncbf021ccc47e (参照 2026 年 9 月 29 日).
[180] オオツカ【無キャ東大卒】. なぜ高学歴に美人が多いのか（*4* つの仮説）. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n6d96f9e7a7a5 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[181] オオツカ【無キャ東大卒】. もつ者はすべてをもち、もたざる者はなにももたない. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/n450e26f594a6 (参照 2026 年 9 月 29 日).
[182] オオツカ【無キャ東大卒】. 「普通の人」が多いコミュニティほど仲がいい説【東大】. note, note.com, 日付なし. https://note.com/otsuka_1003/n/nf987ebe8206a (参照 2026 年 9 月 29 日).