

はじめに

2018年6月、私がツイッターに何気なく書いた、「多くのひとは『辞める練習』が足りてない」というツイートが、3万6000回を超えてリツイートされた。こんな内容だ。

多くのひとは「辞める練習」が足りてない。自分の意思で転校したり、部活辞めたりした経験がない。「自分で辞めるとどーなるか」って経験してないから、会社だってそりゃ辞めるの怖いよね。マレーシア人は「学校合わないな」と転校する。それが小さい頃の「辞めて結果を引き受ける練習」になるんだな。

失敗する練習、辞める練習は、できるだけ小さい頃に繰り返したほうがいいよね。そのた

めには、親の精神的支配下からさっさと抜けて、嫌なことは嫌だと言えるようになること。嫌なクラブ活動を辞める、嫌な学校を辞める、その結果を自分で引き受ける。「辞めなきゃよかったなー」ってのも体験しとく。

習い事も色々やってみて、いろいろ辞めてみる。辞めるときの寂しい思いや、人間関係がなくなることや、いろんなこと体験できる。辞めた空白に新しいコトが入ってくることもわかる。こうやって人生を「選択する」練習をしてかないと、大人になってからだどちよつと怖くなっちゃうんだよね。

日本だと大変だというのもわかる。うちも日本の学校を辞めるときは周囲に絶句されたので、よくわかる。けれど、マレーシアで学校辞めるときは、「それはいいね」「ホームスクール行くのね」と肯定的な反応が多くてこれまたびっくりした。「辞めるの難しい」って人は、国や環境を変えてみるのオススメ。

多くの親が保育園の頃に「うちの子には野球やらせたいなー」「うちはピアノが素敵」なんてテキトーなノリで子供の習い事決めてた。これも自分に合わないなーと気がついていたらさっさと辞めるべしだよ。うちもそうだったけど、親だってそんなにわかってないよ。自分が面白いと思えば続けられれば良い。

あと、学校も会社も日本は、「一旦始めたら最後までやめない」が前提で作られてるんですね。以前大学の運営側に取材したら、「落第させると受け皿がないんで、全員卒業させないとならないんですよ」と。確かに、小学校も中学校も受け皿が少なすぎる。海外に目を向けると選択肢があるんだけどね。

正直、いったいなぜこのツイートがこんなに盛り上がるのか、意味がわからず困惑した。当時すでにマレーシアに来て6年経ち、マレーシアから見たら、日本人が辞められないのはそりゃ当たり前でしょう、の感覚だったからだ。

このツイートをもとにnoteに説明を書いたら、反響があった。出版社や雑誌社、ラ

ジオ出演の依頼も来た。

そこで気づいたのは、日本社会には、「辞められなくて苦しんでいる」人がこんなにもいるのだ、ということだ。そういえば、私自身も、小学校から大学まであまり悩まずに進学し、就職してから大きな壁にぶつかって苦しんだ。

この本は、そんな私の実体験と、子供を二つの国（マレーシアと日本）で育てた経験から、「辞めて」「自分で選択する」人をどう作るかを書いた。

マレーシアは寛容性と多様性にあふれた国だ。読み進めていくと、「辞める人」が増えると社会はどうなるのか、多様性とは何か、寛容性とは何か、グローバルとは何か、の理解も進む仕組みになっている。

ぜひ、本書が多くの人の生活を良くすることを願う。