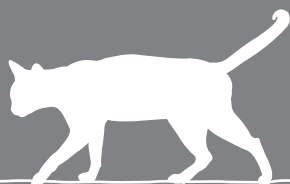


わたしは  
猫のように  
生きたい。

いけちゃん著



猫様の世界で、  
生かされている人間が  
学ぶべきこと

PROLOGUE



猫になれば  
より自由に  
生きられるかもしれない

「猫になりたいなあ」と思ったことはないですか？

だって、猫ほど尊い生き物はいない。ペットなのに、「猫様」などと「様」を付けられても何の違和感もない。むしろそのほうが正しいとまで感じる。

日向ぼっこをするだけで、人間にありがたがられるこの魔性の生きものは、一体何なの!?

毎日のんびり自堕落に過ごす姿は、まさに私が理想とする生活。

出来るだけ働きたくないのに、リスペクトはされたい!!

「わたしは猫のように生きたい。」

タイトルの通り、そのまんまです。本当に猫になりたいと常々思っています。

\* \* \*

旅をしていても、猫の魅力からは逃れられない。

道路を猫が横切ったら、瞬間的に目で追ってしまう。街中に猫がいたら、ついカメラを構えてしまう。猫がゆっくり歩いていたら、こっそりついて行ってしまふ……。

急にふらつと現れては、気まぐれに消えていく。そんな姿にいつも振り回される。

そして、振り回されながら、なんかいいと思う。なんともずるい存在。

人間も、少しだけ猫のように生きてみたら、案外楽になることがあるかもしれない。

もつというと、完全に人間のまま生きるにはこの世界は退屈すぎる。

真面目すぎる価値観や、「普通はこうだよね」といった固定観念。そんなものを押し付けられがちな世界で、私はいつも退屈だと思ってきた。

そんなわたしが、今までの人生で行き着いたサバイバル術。それが猫化です。

私は中学生の頃から社会に馴染めず、保健室登校でした。社会のルールや人間の感情が分からないし、考えてもいつも少しズレている。

いま、あの時の私のように、人間社会に生きづらさを感じている人がいたら、この本を読んでほしいです。

猫化することが、生きやすさのヒントになるかもしれません。

あ、ちなみに、猫化しすぎて何かやらかしても、それはわたしの責任ではないです。

自己責任で、少しだけ試してみてください。

本書に登場する猫のイラストは、私本人が初めてデジタル絵に挑戦して描いてみました。

近年は、本を買って読む人が少なくなり、長い文章を読むこと自体（私は）大変に感じます。

ですので、なるべく短く、どこから読んでも楽しめるように制作しました。読書に飽きてしまう人は、どこからでも。なんなら、イラストだけでも良いし、買ってインテリアにしても良いかもしれません。読み方は自由です。

\* \* \*

2026年 春 いけちゃん



CHAPTER

2



14. やさしく怒る 72  
 13. 甘え行動 68  
 12. 警戒心をはたらかせる 64

CHAPTER

1



11. グルミング 56  
 10. マイベース 48  
 09. 控えめな感情表現 44  
 08. 狩猟本能を満たすために 40  
 07. 映画を観るように 36  
 06. 縄張り 28  
 05. キヤットウォークと高台 32  
 04. 毎日違う場所と時間で 18  
 03. 単独行動 22  
 02. 人類はなぜ猫化へ向かうのか? 12  
 01. 生きられるかもしれない 2

PROLOGUE  
 猫になれば より自由に  
 生きられるかもしれない 2

猫のように  
 「ひとり時間」を  
 大切にしたい

CHAPTER

4



30. 29. 28. 27. 26. 25.  
 活動の コア 144  
 毛づくろい || 身だしなみ!? 140  
 食の好き嫌い 136  
 レイダーで危険を察知する 128  
 自分の武器 128  
 しなやかさを保つ 124

猫のように  
 「美しく強く」  
 ありたい

CHAPTER

3



24. 23. 22. 21. 20. 19.  
 平衡感覚 116  
 待ち合わせ 112  
 家の中でストレスなく過ごす 102  
 自分を癒す 102  
 失敗を学習する 98  
 穏やかな心 94

108

猫のように  
 「良いバランス」で  
 いたい

18. 17. 16. 15.  
 環境適応力 88 84  
 雨の日は 80  
 記憶力 80  
 帰巣本能 76

猫のように  
 「環境適応」  
 したい

CHAPTER

5



31. 自由気ままに過ごすこと 152  
 32. 隠れる 156  
 33. 遊びの創造 160  
 34. ジャンプする力 164  
 35. 夜の覚醒 168  
 36. ひげで物の幅を測る 172  
 37. 気分の切り替えスイッチ 176  
 38. 散歩を楽しむ 180  
 39. 見えない世界を見る 184

EPILOGUE おわりに 190

- ねここらむ 1 実家で飼っていた猫の「ココ」 61  
 ねここらむ 2 マタタビと猫 92  
 ねここらむ 3 動物で決める旅 120  
 ねここらむ 4 借りてきた猫とわたし 122  
 ねここらむ 5 超希少なヤマネコ 148  
 ねここらむ 6 招きネコと信仰 150  
 漫画 猫界の常識 149

猫のように  
 「感性」を  
 研ぎ澄ませたい