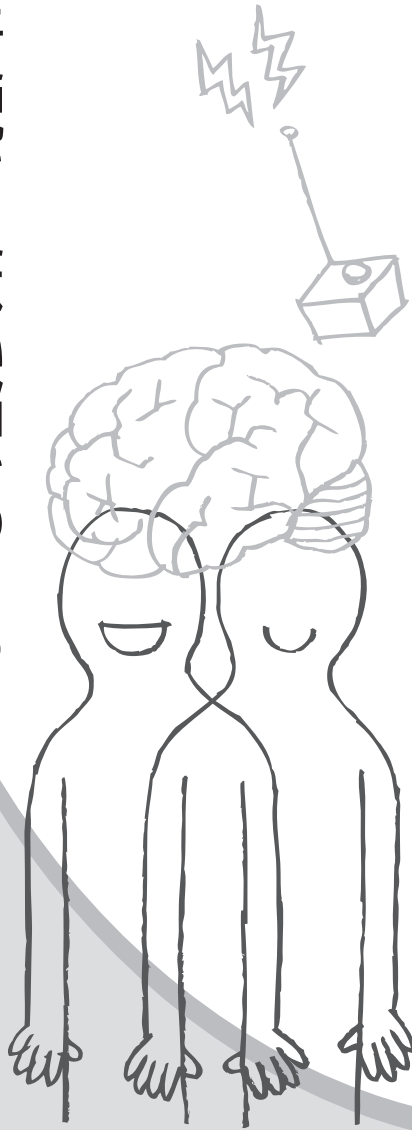


ミニラリーエーション が あなたを救う!!



人に支配されない脳をつくる
4つの実践テクニック

Ohshima Nobuyori

大嶋信頼

目次

はじめに 9

第1章 人はイメージによって作られている 17

思わずドン引き？ 心の本音は憎悪でいっぱい 17

職場のノープラン男・章さんのこと 24

引きこもりの子どもを立ち直らせるために夫をほめる 30

相手の中のイメージを変えれば自分が楽になる 33

人のイメージを決定する「暗示」の効力 38

完璧をめざすとイメージは変えられない 42

暗示は呪いのようなもの 47

呪いの暗示を解けば自分が変わる 50

第2章 脳を呪いの暗示から解き放つ① 相手を騙す 57

軽い気持ちで試してみよう 57

相手を騙すには根気が必要	63
暗示を解くためには演技が必要	67
上手に褒めて呪いの暗示から抜け出そう	74
「相手がいつか自分の素晴らしさをわかってくれる」は幻想	78
相手を騙す前に自分を騙す	83
自己暗示なのか本当に変わったのか?	85
テストイングは必ずやってくる	91
褒める練習も大切	95
第3章 脳を呪いの暗示から解き放つ② 尊敬できる人を真似る	101
ありのままの自分で行動できない暗示の仕組み	101
自己暗示をかけて呪いの暗示から解放される	103
自分で選んだ人の真似をして呪いの暗示を解く	105
人を尊敬して暗示から解放される	109
尊敬できる人がいないのは暗示のせい?	113
人を尊敬できない二つのタイプ	115

「あなたは特別だから」は呪いの第一歩.....	122
自分を人と比べ、怒りに酔わせる呪いの暗示「あなたは特別」.....	127
モテ男の真似をしてみると.....	129
デートの時も完全コピーで.....	132
優しい人を真似てもモテない.....	135
真似していると外見も変わる！.....	140
真似した相手と一体になる快感！.....	143
「あの人だったらどうするだろう？」と考えること.....	147
自分を捨てた瞬間に違った世界が開けてくる.....	150
少しずつ真似をしながら暗示がから抜けていく.....	152
尊敬できる人を探して.....	156
人真似で呪いの暗示から解放される仕組み.....	162
第4章 脳を呪いの暗示から解き放つ③ 本音モードを使う	167
言わなかった自分が悪いのに.....	167
本音モードで変身！.....	170

本音モードで自分を守る 172
 本音モードの方がモテる？ 175
 本音モードの方が相手を怒らせない？ 178
 本音モードで呪いの暗示の元を切り離す！ 181
 本音モードの怒りと呪いの暗示の怒りの違い 186
 本音モードでは怒りがそれほど必要なくなる 190
 ピンチな時ほど本音モードは役に立つ！ 193
 本音モードを使うと、後悔しても予後が違う 197
 呪いの暗示を蹴散らす本音モード 200
 本音モードを使うと恨みや憎しみが残らない 206
 毎日に笑顔を増やす本音モード 210
 本音モードは他人を気にしない！ 214
 怒りで酔っていると本音モードに変身できない 219
 言い訳をしていたら本音モードは使えない 223
 呪いの暗示を掛けられて本音モードが使えない！ 227

第5章 脳を呪いの暗示から解き放つ④ 浮き輪モードを使う……………

長期的にも効果を発揮する「呪いの暗示撃退法」…………… 233

「誰もが平等に生きられる」という嘘…………… 234

人間の脳をつなぐ「ミラーニューロン」…………… 237

脳のネットワークが創り出す究極の呪いの暗示…………… 242

呪いの暗示が不幸を請け負う人を作る…………… 245

汚物の底から「浮き輪モード」で浮き上がれ！…………… 249

「浮き輪モード」の仕組み…………… 253

嫌な相手を思い出すとき、脳はつながっている…………… 257

心の中で「浮き輪モード！」と叫ぶだけ…………… 261

2・6・2の「下の2割」の見分け方…………… 264

「自分が汚れている」感覚がなくなる…………… 268

ムカついたら即浮き輪モード！…………… 272

考え込んだり人に相談するのは時間の無駄…………… 275

無用なやさしさを「浮き輪モード」で切り捨てる…………… 280

「浮き輪モード」で新しいネットワークにつながる…………… 284

浮き輪モードで「失敗する自分」から脱却する	288
スーパーマンのまねはやめよう	292
浮き輪モードで魅力的になる！	296
新しい脳のつながりで美しい自分に	300
浮き輪モードで感じる喜び	305
人間は多元的な2・6・2グループの中にいる	308
浮き輪モードを使うと本当の自分が見えてくる	313
不快な感覚はネットワークアクセスの信号	317
浮き輪モードで快適生活を	321
あなたの苦しみはあなたのものではない	325
第6章 脳のネットワークグループを組み替えれば人生が変わる！	329
暗示から解放されたら、本当の自分の感じていることは違っていた	329
真面目に正しく生きるのもうこりこり！	332
新しい出会いで呪いの暗示から解放される	337
古い脳のネットワークを捨てて生まれ変わる	341

新しい自分で生きてみる？	345
師が語る「バラの詩人」の話	349
自分を認め理解するのは自分自身	351
自由になってみると	353
2・6・2のネットワークを使ってさらに自由になる	357
欠けているものなどない。いらぬものをたくさん入れられているだけ	365
新しいネットワークにつながる喜び	367
孤独感はトップ2割の汚物	371
おわりに	376

はじめに

最近、芸能人が古い師にはまっておかしいことになっているというニュースがありました。「あんなにいい感じの人がなぜあんな風になっちゃったの？」と人は疑問に思うのです。テレビなどマスコミに数多く露出して好印象だった人が、だんだん変わって、突然おかしい人になってしまいます。

実は、その原因は「脳のネットワークシステム」にあったのです。

(このような話を、社会学者が説明しています。)

最近では、講談社より『つながり 社会的ネットワークの驚くべき力』(ニコラス・A・クリスタキス、ジェームス・H・ファウラ著、鬼沢忍訳)が出版され、その中に、

“2007年、肥満は伝染するという私たちの研究結果が発表されると、大反響が巻き起こった。数百通ものEメールを受け取ったし、この研究をめぐるブログへの書き込みも数百にのぼった。……だが現在では、肥満は伝染することが分かっている。私たちの研究が発表されて以降、私たちの他に3つの研究チームが別々の集団で肥満の伝染を確認しているのだ。……では、肥満はいかにして伝染するのだろうか”

と書いています。

クリスタキスらは“肥満も、性感染症も笑いもすべて伝染する”と、“社会的”な現象から、人間がお互いに影響し合っていることを研究し、説明をしています。

「人間がお互いに影響し合っている」ということは、社会学者が研究し説明を重ねていますが、精神科医や、心理学者がそのような説明をしている本はありません。なぜなら、精神科医や心理学者は個人に注目を向けて研究をしているからです。

2000年になって、イタリアの脳科学者が「ミラーニューロン」を発見しました。相手の動作を見ている時、脳の中ではミラーニューロンを通じて相手の動作を自動的に真似ている、というのです。相手と同じ動きをしていないにもかかわらず、脳の中では自動的に相手の真似をしているのです。

私は学生時代に、人が音楽に合わせて運動会の行進の練習をしているのを見てると自分の身体が行進の曲に合わせて動き出しそうになり、恥ずかしい気持ちになったことがあります。それは、脳にあるミラーニューロンが、行進をしている人達の真似を自動的にしてしまったから身体が勝手に動きそうになったのです。脳は常にいろんな人とつながってコミュニケーションをとっているのです。

本書では、個人の心理、能力が、周りの人間にどのように影響されてしまうかを紐解いていきます。

例えば、電車の中で男性が「自分が女の人に痴漢をしてしまうかも？」と急に怖くなってしまった時、「自分がスケベだから」とか「変態だから」ではなくて、その車両に乗っている誰かの欲求をミラーニューロンが勝手に真似るため「触ってしまうかも」と不安になるのです。

真面目な人は、この感覚がやってきたときに「自分がおかしい」と思ってしまう、罪悪感や羞恥心で苦しみます。自分にあるはずのない欲求が急に湧いてきて、それを自分のオリジナル（自分の欲求）とするので、

自分の中でどのようにその欲求を処理したらいいかが分からなくなります。やがてその欲求が本当に自分のものであると勘違いして、実際にその行為に及んでしまう人もいるのです。

誰でも体験したことがあるミラーニューロンの繋がりとして、「緊張している人のそばにいと緊張する」というものがあります。結婚式のスピーチを頼まれ順番を待っている人のそばに座っているだけで、自分は緊張する必要がないのに、その人の順番が近づくにつれて、どんどん自分も緊張が高まってしまいます。脳は無線LANのようにつながり、ミラーニューロンが自動的に緊張している相手の脳を真似てしまうので、自分では緊張をコントロールすることができないのです。脳の中で「相手」の緊張の真似をして緊張しているので、「相手」が緊張感から解放されない限り、自分ではどうすることもできないのです。

こう考えてみると、私たちが「変えたい」と思っているながらも「変えられない」と苦しんでいる様々な症状は、自分のオリジナルではなくて、近くににいる人の脳をミラーニューロンが自動的に真似て作られている症状だったりするのです。

ですから、心理学者も精神科医もミラーニューロンが及ぼす影響について研究し、患者さんの一つの症状を見て「あなたの症状はあなたのものではない！」と、語る必要が出てきているのです。

社会学者が語るネットワークシステムは、社会全体の現象を説明しているので、読者自身が「そうそう、その感覚分かる」という感じにはなりません。社会全体を語ることで、一般化されすぎていて、社会的な現象を知るためには役立つものの、個人を楽にするためには役立ちません。

本書では、ミラーニューロンのメカニズムを知り、脳のネットワークシステムを理解することで「自分が

変えられないと思っていた特徴は自分のものではなかった！”と気づくことができます。そして「自分がこれまでどうして変われなかったのか」という謎も解明されるのです。ミラーニューロンが自動的に周りの脳を真似していたから、自分は変わろうとしても変われなかったのだ、と腑に落ちるのです。

【本書の構成】

〈対象は一般の人〉

「自分を変えなければ周りから受け入れられない」と思っているような一般の方々を対象と考えています。学生でも会社員でも主婦でも、人間関係で悩んでいる人はたくさんいます。人間関係をスムーズにしたい、と思つて自分を変えようと努力する人は実にたくさんいるのです。そのために、自己啓発本が多数出版されています。そのような本に興味を持つ人たちが手にとつて読んでみて、最後には「なぜこれまで、自己啓発本を読んでも変われなかったのか」という謎が、脳のネットワークシステムを知ることによって解けていくのです。

〈専門用語を使わない書き方〉

ミラーニューロンが作っている脳のネットワークシステムを初めから書いてしまうと、一般の人が取つき難くなります。この本は一般の広い範囲の人たちを対象にするために、敢えて専門的なことを書かず、個人的な体験から入っていきます。

〈専門性を敢えて強調しない〉

そして、ミラーニューロンや脳のネットワークシステムのことをストレートには書かずに「相手の自分に対するイメージが自分にどの様に影響する」という話をしていきます。ストレートに書く「相手がダメな

私のイメージを脳で作ったら、それを私のミラーニューロンが真似て「ダメな私」のイメージが自分の頭に定着する」となります。それでは、テクニカルすぎて理解できる人が少ないので、身近な自分の失敗体験からこの現象を説明していきます。そうすることで、読み手は「自分にもこういうことがある！」という風に、自分の体験と照らし合わせ、本書の内容を理解していくことになります。

そして、自分を変える方法の一つ目である「相手を褒めて相手の自分に対する印象を変える」という方法も、相手の脳の中の自分のイメージを変えれば、それをミラーニューロンが真似るので、補正された自分の姿になって自動的に自分が変わる、ということになります。

これも、難しい話を使わないで、できるだけ一般的な自己啓発テクニクとして紹介しながら、だんだんとミラーニューロンが作り出す脳のネットワークを読者に定着させていきます。

〈「本音モード」は、自分に対する批判をはね除ける方法である〉

「本音モード」という一見奇妙に思われる自己啓発テクニクも、実は「ミラーニューロンを通じて脳のネットワークで繋がっている人からのダメ出しを切断する」というメカニズムが背後にあります。スランプに陥っている時は、何かをやるうとするで自分の頭の中に自分へのダメ出しが聞こえてきってしまうって何事も上手くできなくなります。

「本音モード」を使って自分に対して批判的な人との関係を切ることで、ミラーニューロンは批判的な相手のダメ出しを真似しなくなり、頭の中の自分へのダメ出しがなくなり、自分が思ったとおりに変化することができるといえることになるのです。

〈「浮き輪モード」とは、ストレスを負わされる役から抜け出すための方法である〉

「浮き輪モード」も一見怪しいと思われるような自己啓発テクニクに変えてありますが、これも背後には脳のネットワークシステムが関係しています。

人間も蟻もグループになると必ず2・6・2の構成割合になります。仕事をする人が全体の2割で、6割が仕事をしている振りをしていて、残りの2割が全く仕事をしなくなるのです。

心理学的に脳のネットワークから考えてみると、働いている人たちのストレスを、働かない人たちが仕事をさぼって解消する、というメカニズムになっています。

働かない人たちは、ストレスをトップの2割からミラーニューロンを通じて負わされるため、何もしていないのにストレスが溜まって動けなくなるのです。ですから、働いていない人たちはハッピーではなくて、何もしていないのに、頭の中では嫌な考えでいっぱいになって苦しくなるのです。ミラーニューロンの脳のネットワークシステムによって、グループの中の「ストレス処理マシン」に下の2割がされてしまうのです。一度、ネットワークグループのストレス処理マシンにされるとそこから抜け出せなくなるので、抜け出す方法として「浮き輪モード」を使うのです。

〈信憑性が高い自己啓発本である〉

このように、本書の内容はあくまでも「楽に生きるための方法」が書かれてあります。でも、これまでの自己啓発本とは違い、ミラーニューロンが作り出す脳のネットワークシステムがちりばめられてあり、後半になればなるほど、脳のネットワークシステムの信憑性が高まってくるはずですよ。

まだ、精神科医も心理学者もあまり研究していない分野なので、一般的には受け入れがたい可能性が
あります。本書は自己啓発本として何気なく脳のネットワークシステムをちりばめ、信憑性を高めて、
「全ての精神症状は、ミラーニューロンを介した脳のネットワークシステムがかかわっている」、
ということを公にする足がかりにしたいと思っています。