

あなたを困らせる遺伝子を

スイッチオフ！



Ohshima Nobuyori

大嶋信頼

脳の電気発射を止める魔法の言葉

シバブックス
SIBAA BOOKS

CONTENTS

第1章 脳内で発作が起きているとしたら？

カウンセラーのトレーニング	10
心理分析官のマネをする	12
浮気を責める妻	14
水面下に隠れていた問題	17
浮気は発作のせい？	20
食事療法で激変する	22
暗示で浮気をさせられてしまうのか？	25
常識では考えられないことが起きている	28
頭の中に広がる青空	30
遺伝的な問題は変わっていない！	32
緊張のホルモンが原因か	35
遺伝子は変わるの？	37

第2章 奥義「○○さんって、すげー!」

遺伝子のスイッチを切り替える	42
浮気の遺伝子	43
遺伝子のリセット	45
奥義! 「すげー!」	46
ふてくされた態度を取る遺伝子	49
一体感が得られない渴きの癒し	52
遺伝子をオフにするテクニク	54
「マイケルって、すげー!」を連発してみると	57
現実が歪められている	60
「スミス先生って、すげー!」で変身	64
スイッチオフで一体感を得る	68
唱えてホルモン仮説の誕生	71
ホルモンから「○○さんって、すげー!」に	74
ダメ出しの遺伝子で頭痛	77
嫌悪が遺伝子のスイッチオンの鍵	78
スイッチオフで本来の自分に戻る	81
正面を向けば一対一	83

第3章 特徴的な遺伝子を特定してスイッチオフしてみる

考えないで唱えるだけ……………	85
爆発的な怒りは電気発射のせい……………	90
発作で人格が変わる……………	93
眩しく輝く姿……………	96
人と親密になれない原因は？……………	99
ギャブラーとギャバーク2……………	102
人の目を見て話をするのが苦手なケース……………	104
ビビっ！の恋の原因は？……………	106
みっともないことをやってしまうかもしれない緊張感……………	108
足の痙攣が意味するもの……………	110
良い子にある薄汚れていく感覚……………	111
ただの電気信号だった……………	113
出世ができない問題……………	115
近づいただけで帯電する……………	119
脳内の電気がスピーカーを壊す？……………	120
増幅される脳内電気の恐怖……………	123

第4章 尊敬は最強のカウンセラー

嫌からせて電気発射……………	125
妖怪遺伝子「なんで私ばかり!」……………	128
「私ばかり!」の暴走を止める……………	133
妖怪遺伝子コウゲツキ……………	135
遺伝子コードで見えない心の傷を探り当てる……………	138
悪態の遺伝子をオフにすると……………	141
根本原因は女王様の遺伝子……………	144
石の下の日陰を好む虫……………	148
人に話してしまうと……………	151
まことの矛盾……………	156
言葉の中に練り込まれている尊敬……………	158
己を曝け出す尊敬は最強だが……………	160
尊敬を邪魔する遺伝子……………	162
尊敬を難しくする天才の遺伝子……………	166
皮膚の下にある美しさを見る……………	170
遺伝子の一本、一本がほぐれていく……………	172

第5章 「すげー！」を連発！

すべてを捨てるの？	176
特徴的な遺伝子は防壁	179
美しい世界	184
言葉で『尊敬』を作り出す	186
「すげー！」で遺伝子の壁に挑戦	190
考える必要がない世界	195
壁は意外と簡単に越えられる	198
「すげー！」で根底の変化を探求	201
尊敬は言葉で作りに出せる	206
唱えるだけでバストも大きくなる？	209
効果を打ち消す言葉が湧いてくる	212
安易に答えられない質問	214
本来の自分に戻るだけ	217
鏡を見て自動的に修正する	220

第6章 人は遺伝子レベルで影響し合っている

遺伝子レベルで影響し合っている？	226
家族も連動して変わっていく	228
奇跡が起きても「変わりません！」の美しさ	231
哀れまれると発動する遺伝子	234

終章

求めていたことが実現する	238
悪夢の世界から現実の世界へ	240
夢（おわりに）	243
あとがき	246

第1章 脳内で発作が起きているとしたら？

カウンセラーのトレーニング

カウンセリングの合間によく窓の外を眺める。

炎天下の中、ビジネスマンが通りを歩いている。距離は300メートルくらいだろうか。そのビジネスマンにターゲットを絞って、頭の中で歩き方をマネする。

歩幅、姿勢、腕の振り方、腕と腰を動かすタイミング、首の位置などを細かく観察しながら、頭の中でひとつひとつマネをしていく。そのビジネスマンは歩幅が小さく、ちよつと前傾姿勢で腕の振りが弱い。首が15度くらい左に傾いていて、というようにマネをしていく。

すると「うっ！ 痛い！」と、胃が急にシクシクと痛みだした。

「おー！ あのビジネスマン、胃が痛いから前傾姿勢で歩幅も小さく、腕の振りが弱いかもしれない」と仮説を立てた。

次のターゲットが道の向こうから歩いてきた。

そのビジネスマンがに股で、左股関節の動きに特徴があつて、右足の歩幅と左足の歩幅が若干違つている。腕の振りを見ると、右の振りの方が左よりも若干大きく広がっている。首は左右はまっすぐであるが、ちよつと上を向いて歩いているように見える。それらの特徴をひとつひとつマネを

して、頭の中でその男性と同じように歩いてみる。

すると「おー！ 股関節が痛い！」となる。さっき感じた胃の痛みはなくなり、今度は、左股関節がジンジンし始めた。

「おー！ あの男性は左股関節の痛みを感じているからバランスを取るために右腕の振り方をあんな風に行っているのかもしれない」と仮説を立てる。

次の男性にターゲットを絞る。

今度ターゲットにした男性は、明らかにがに股で、ときおり手で股間の位置を調整するような仕草をする。

「嫌な予感がするー！」

とりあえず、がに股具合を頭の中でマネして、歩幅を合わせ、鞆を持っている手の振りをマネして鞆の重さを感じていく。そして、頭の中で股間に手を持っていったところで「かゆいー！」と股間にものすごいかゆみを感じた。

炎天下の中、スーツを着て、重い鞆を持って、股間が蒸れてかゆくなくなったあの感覚が襲ってくる。

「うわ！ これは大変だ！」と上からその男性を眺めながら、エアコンが効いている涼しい部屋に意識を戻す。すると、さっきまであんなにかゆかった股間のかゆみはなくなり、爽やかなエアコンの風を頬に感じている。

「一体、私は何しているの？」と自分に突っ込みたくなる。でも、これはカウンセラーのトレーニングなのである。

心理分析官のマネをする

頭の中で相手のマネをして、相手の感じている感覚を受け取る、というトレーニングは、学生時代に読んだ『FBI心理分析官』の本からヒントを得たものだった。

FBI心理分析官が犯罪現場に行つて被疑者が取つたであろう行動を細かくマネしていく。すると被疑者がどんな気持ちや欲求で犯罪を犯し、次にどんな行動をしたくなるのかが手にとるようになる。その欲動のまま動いてみると被疑者の次の足取りが浮かび上がってくる、という内容だったと思う。

FBI心理分析官のように、歩いているビジネスマンの歩き方や仕草を細かくマネすることで、ただ眺めているだけでは予測できないような情報がたくさん伝わってきて、いくつもの仮説を立てることができるとができる。

暑い昼間にスーツを着て歩いているビジネスマンをただ眺めているときは「暑い中かわいそう」とか「暑い中、疲れているから力のない歩き方をしているのかも」と決めつけてしまう。

でも、実際にFBI心理分析官のようにマネをしてみると、「ビジネスマンは胃の痛みを感じていたのかも？」といった新しい仮説が立てられる。

カウンセラーの場合、胃の痛み一つとっても「対人関係で自己主張できないから怒りが発散できずにストレスが溜まっているのかも？」とか「周囲の人の気持ちばかり気にして気を使ってしまうから胃に炎症が起きているのかも？」などの仮説を立てて、コミュニケーションの中でその仮説を検証していく。

普通のカウンセラーからは「なんでそんな当たり前のようなことを書いているの！」と怒られるかもしれないが、私はいつも、こうして窓の外を見ながらトレーニングをする必要性を感じる。自分の感覚を失ってしまわないように。