

もくじ

はじめに …… 2

第1章

いつも誰かに振り回されていませんか？

① つい自分をおさえて他人を優先するクセ …… 20

嫌われないように、怒らせないように…  
親切にすると裏切られる!?

② あの人の言動に一喜一憂！もう疲れた… …… 26

「え？今のどういう意味？」

「何か悪いことしたかな」と考えすぎる

言葉を真に受けるから巻きこまれる

3

こうして目に見えない上下関係が生まれる …… 34

相手の不機嫌の責任を負ってしまおう

エラそうな人を無条件に「すごそう！」

「この人に認められたい！」

4

「怒ってるのは私のせい？」と考えない …… 41

グルグル反省を繰り返す…

失われた「自分」を取り戻す！

## 知らぬ間にできあがる力関係の正体

1

人の不満や不安が「うつって」しまう!? …… 46

となりの人が緊張していると、自分まで緊張する…

気づかないうちに他人の感情が侵入してくる

「暗示」を使えば簡単に状況が変わる！

2

「どうしてあなたは！」と思った瞬間、巻きこまれる …… 52

脳の「憑依」現象

夫の浮気性を直したい！

責めたと勝手に人格を乗っ取られる

3

無言のメッセージを流す「脳のネットワーク」仮説 …… 60

「2・6・2の法則」が必ず起きる理由

やりたくないことをやらされる

4

威圧的な人に引きずられる人の共通点 …… 66

否定的な「暗示」を入れられる

小学校で仲間外れにされたのも…

逃げればいいのに、それができない

5

相手の気持ちをキャッチする「感度」を落とす ……

75

人のちょっとした表情を見逃せない

子どもの頃から両親の顔をうかがっていた

「やっぱり馬鹿にされている」が現実化

相手の感情が入ってこなければ大丈夫

6

「本音」でいくと立場が逆転する！ ……

83

下手に出ている、いずれ関係が壊れるだけ

雑用を押しつけてくる上司にどう言う？

「本音モード！」で思い通り動けるように

## 「ダメな自分」幻想から抜け出す

1

劣等感があると振り回される ……

92

誰にでもいいように利用されてしまう…

ベテラン社員に逆の暗示を入れる

「いつも私ばかり」から解放される

2

容姿に自信が持てない本当の理由 ……

100

「みんなが私をブスだと思っている！」

自信がない人の特徴

現実認識がゆがんでしまう

母親に植えつけられたコンプレックス

3

他人の劣等感に頭を支配されているだけ ……

108

夜な夜な一人反省会…

「変わる努力」は必要ない

4

自分の周りに防護壁をつくる魔法の言葉 …… 113

「私は私、人は人」と思っていますか？  
他人の視点で物事を見るクセ

「自我防壁！」と唱えると静けさが訪れる

こうして人間関係がラクになる

5

「これって本当に私のせい？」と心に聞く …… 123

思考がいつも邪魔をする

真実は「心」が知っている

不安が襲ってきたら「心よ！」

「それはあなたの感覚じゃない」と教えてくれる

6

パートナーの浮気。実はどうでもいいこと？ …… 134

その怒りは姑のものだった!?

「嫌なものは嫌」と言うことで自由に

7

怒りと愛を勘違いする仕組み …… 140

いつまでたってもダメ男と別れられない

苦痛をマヒさせる脳内麻薬

「近づかない!」の暗示で縁が切れる

恋愛相談は友だちにしないほうがいいワケ

8

次々にわいてくるマイナス感情を断ち切る …… 150

「あのひと言」を思い出して何も手につかない…

「今現在は何もないから安心していい」

9

これで誰とでも良い関係が保てる! …… 157

カウンセリングでの劇的な変化

淡々と自分の世界に没入できる  
恋愛が苦手だったけど…  
異性を意識しなくなってモテモテに

## あの人を「瞬で」「いい人」に変える

① 「私を嫌いになれ」と暗示をかけていた!? …… 168

自分にだけ態度が悪い後輩

「この子は必ず○○する!」

「思ったとおり」の結果に

② 「肩の動きを合わせる」だけで優しい上司に …… 177

理不尽な扱いに抵抗してもムダ…

呼吸を合わせると相手の緊張が抜ける

本当はあった信頼を引き出せた

③ ずかずかと土足で踏みこむ相手のかかし方 …… 185

「拒否しないだろう」と思われている!?

侵入を止める効果的なフレーズ

④ 「間違っているのをわからせたい!」の裏にある本音 …… 190

電車内のと成りの席で嫌がらせをしてくる人に

「このおじさんマナー悪いな〜!」の暗示

「くだらないこと」と思えるように

⑤ 相手をモンスターにしない、とっておきの方法 …… 198

間違いを指摘すると何倍にも返される

モラハラ男性の胸のうち

## もう二度と他人の言動に動かされない

「思ったことの「逆」を伝えてみる  
甘える人には「頼もしいですね」

① 「堂々とした人」を徹底的にまねてみる …… 210

わがままな夫を手のひらで転がせた！

「ベテランのボス」になりきったら…

ミラーニューロンが活性化

② 本来の自分を取り戻す …… 218

あこがれの人のまねで外見まで美しく

自分ではないものを捨てていくだけ

③ 「なんだ、本当はみんないい人だったんだ」 …… 224

無意識の世界では一体

よけいなフィルターを外す

④ 「認めてほしい」欲求から解放される …… 229

したいことをしていて評価される

本当に好きになれる人に出会える

心に正直になったらお金持ちに

うまくいくときは淡々としている

⑤ 誰かの言葉にアップダウンする日はおしまい …… 239

以前とはまるでちがう「ブレない自分」に

実は敵も味方もなかった

## 第1章

いつも誰かに  
振り回されて  
いませんか？



6

変な人が近づいてこなくなる！ …… 244

心の「恒常性」機能

自動運転で不快なことを避けられる

7

無意味な力関係のない世界へ …… 250

誰かの目を気にして、いつも緊張していた

もう誰のこともこわくない

ありのままに幸せな私に