

プロローグ

「人間関係のストレスなんて、一瞬で消し去ることができませんよ！」
と聴いたらどんな感じがしますか？

「そんなことが簡単にできるなら、誰が苦勞するんだ！」

「ウソく、信じられない、眉唾だあ」

「新しいセミナーを紹介するためのオーバートークでしょ」

「そんなのに騙だまされて、引っかかる人がいるんだよな、かわいそうに……」

「こういうことを言う人間はうそつきかサギ師に違いない！」

といったような反応が出てくるのではないのでしょうか？

実際、昔、私自身が人間関係に苦しんでいた頃に、こんなことを言う人間が目の前に現れたら、間違いなくそう思っていたでしょう。

何しろ昔の私は、

- 10人の人に出会えば、9人は嫌い
- 人の話を心から聴けない
- 余計なことを言い過ぎてめめる
- でも、本当に言いたいことは言えない
- ちよつとでも反論されたり、ましてや小馬鹿にされると、超ムカつくか、落ち込む
- 要領や頭の悪い人間を見ると、イライラする
- 他人の悪いところばかりが目についてしまう
- 知らない人たちの輪に入るのは苦手
- そもそも人と一緒にいると疲れる
- 電車の中でも道を歩いても、誰かのちよつとした行動が目障り
- 買い物や食事に入った店のスタッフの態度が悪いとキレル

● 自分より優れた人と一緒にいると緊張したり、劣等感を感じてしまう
そんな人間でした。

そんな人間でしたから、結果的には、「部下から総スカン」「上司とはバトルして左遷」、さらには「夫婦は離婚」……。人間関係のすべてを崩壊させてしまいました。

そしてある時から「これではダメだ！」と気づき、一生懸命勉強し始めました。

最初は「コミュニケーション・スキルの上達」に力を入れました。「聴き方」「質問の仕方」「話し方」「話し合い方」などです。なぜなら人間関係の問題を解決するには、コミュニケーション・スキルを高めることが一番の近道だと思ったからです。

もちろん今でもそれらが全くムダで、効果がなかったとは言いません。むしろ表面的なやり取りという面では大いに役に立っています。しかし、ズタズタになった人間関係や、そのストレスでボロボロになった心を根本的に変える力にはなりませんでした。

その苦しい経験から、私は次の結論に至りました。

聴き方・話し方・話し合い方などの、表面的なコミュニケーション・スキルをいくら学んでも、それだけでは本当の意味での対人力・人間関係力は向上しない。

これをお読みになっている方の中には、今それらを一生懸命に学んでいる方もおられるでしょう。また、中にはそれらを教えるコーチや指導者の方もおられるでしょう。

ですから先の発言に愕然がくぜんとされたり、ムツと反発したくなったりされた方もおられるかもしれません。もしそう感じたなら、深くお詫び申し上げたいと思います。

しかし、先に申し上げたように、自分自身が悩み苦しみ抜いた経験から導き出した結論ですので、その確信度は高いのです。

人間関係がこじれる根本原因はこれだ！



なぜ、コミュニケーション・スキルを磨いても、人間関係は改善しないのでしょうか？
今ならその理由がはつきりと言えます。

それは人間関係がこじれる本質的原因は、「ネガティブな感情・感覚（＝生理反応）」だからです。

1つ例をあげてみましょう。もしある人が、自分の上司のことを「感情的、または生理的に受け入れられない」と感じているとしましょう。

この問題が、「聴き方の技術」を学べば解決するでしょうか？

「話し方の技術」を学べば解決するでしょうか？

「話し合いの技術」を学べば解決するでしょうか？

誰が考えても「解決は難しい」か「表面的な解決になる」のではないでしょうか。

なぜならば、その人はその上司の話を「聴きたくもない」し、上司とは「話したくもない」からです。

そして、その根本的原因是「感情的、または生理的に受け入れられないから」なのです。つまり、感情的に「キライなもの」であり、生理的に「ムリなものはムリ！」という状態なのです。

これは「聴き方・伝え方などの、コミュニケーション・スキルが原因ではない」のです。だとするならば、この上司との関係を根本的に改善する唯一の方法は、「感情的・生理的に受け入れられるようになること」です。

それができないままでは、人間関係が成り立たないばかりではなく、もう会社に行くことさえ嫌になるでしょう。

少し極端な例でしたが、そこまでいかななくても、

- その部下の顔を見るだけでイライラしてしまって、話を聴くことができない
- 怖い上司にビクビクしてしまい、言いたいことが言えない



● 接待やパーティなどで知らない人の輪に入るのが苦手
くらいのことは、どこにでもある話でしょう。

これが昔から「人間は感情の動物である」といわれるゆえんです。

だからこそ、このような「感情と感覚（＝生理反応）」という、人間関係の最も根本的な問題を扱わなくては、本当の解決にはならないのです。



「感情と感覚（＝生理反応）を コントロールする技術」こそが解決の鍵

そのことに気づいた私は、次に「感情と感覚（＝生理反応）をコントロールする技術」を学び、トレーニングし続けました。

そのかいあって、今では先にあげた、昔持っていた症状の90%以上は解決しています。正確に言うならば、今でも先にあげたような症状は出てはきますが、「一瞬で消せる」ので問題がないのです。相当ムカつくことがあっても、その気になれば短くて数秒、長くても数分以内に、ほぼ消し去ることができるのです。

本当に夢のような話ですが、今まさに私はその「夢のような幸せ」を、日々実感しています。

人間関係にイライラ・ムカムカ・オドオドすることなく、穏やかな心で人と接し、毎日を過ごすことができるという幸せです。

そして、その幸せを実現するのが、本書で紹介する「感情と感覚（＝生理反応）をコントロールする技術」なのです。

もしあなたがそのような技術を身につけることに興味がおありでしたら、本書がお役に立てると思います。



人間関係の ストレス・フリーの世界へ

申し遅れましたが、私は株式会社エンパワーリングの上村光典と申します。

職業はメンタル&コミュニケーション・コーチとして、日本を代表するような大手企業を主なお客様とし、のべ10万人以上の方々に研修やセミナーを提供させていただいています。著作も本書で6冊目となります。中には韓国語・台湾語・中国語として翻訳出版されたものもあります。



いま考えると不思議ですね。かつて人間関係のすべてを崩壊させてしまった私が、自分の問題を解決しただけではなく、他人様の問題を解決する手助けができるまでになったのですから。ある意味、奇跡のようです。

そしてその奇跡のようなことは、私の研修やセミナーを受講してくださった方にも起きています。

- もうどうしてもそりが合わない上司がいたのですが、知らず知らずのうちに普通にしゃべれるようになり、周りの人に「何があったの!？」と不思議がられたんです

● 親としゃべるだけでも気が重かったのに、一緒に旅行に行って、しかも楽しかったんです！

● 今までで、こんなに明るく・軽い気分で生活できたことはありません！
こんなことが次々と起きています。

だから私は確信を持って言えます。

「あなたの人間関係のストレスや問題も、必ず解決できる！」と。

そして、ぜひあなたを「人間関係のストレス・フリーの世界」へいざないたいと思います。

では、始めて参りましょう！

プロローグ…… 1

人間関係がこじれる根本原因はこれだ！…… 5

「感情と感覚（＝生理反応）をコントロールする技術」こそが解決の鍵…… 8

人間関係のストレス・フリーの世界へ…… 9

Chapter 1 人間関係をこじらせる脳と 深層心理のメカニズム

「感情と感覚（＝生理反応）をコントロールする」ために必要な2つのこと…… 20

ネガティブな感情や生理反応が起きる脳と深層心理のメカニズム…… 22

「誰も悪くない」のかも!?…… 28

過去の記憶をリ・プログラムし、対人力を劇的にアップする「5つの要素」…… 31

Chapter 2 あなたの中にある 「不快な感情」を認めなさい

気づき…… 36

気づきの重要性和それを阻むもの…… 37

嫁姑問題がこじれやすいのは？……………	40
本当に気づくためには、受け入れる・認める……………	42
握っていないものは手放せない……………	44
感情を人にぶつけない、そして我慢しない……………	45
現実が変わる人vs変わらない人……………	47
自分のストレスに気づくワーク……………	52
ポジティブとネガティブの違いに気づく……………	54
葛藤に気づくワーク……………	56
精度の高い気づきになれば、それだけですべてが解決する！……………	58
最初はストレス度の低いものから……………	60
Chapter3	
どんな人間関係も苦にならない	
魔法の思考法（自己責任）	
自己責任……………	64
姑に振り回される人生……………	66
自分の幸せのハンドルを他人に奪われる……………	69
幸せのハンドルを自分が握る決断……………	70
自己責任型思考を身につけるワーク……………	73

Chapter4 人間関係のストレスがスーッと消える 不思議な呼吸法（リラックス）

3 R……………78

3 Rのための3つの入り口……………80

リラックス……………84

最もシンプルで、最もパワフルなリラックス法……………88

リラックスⅡ呼吸のワーク……………92

数を数えながらやる腹式呼吸……………93

筋弛緩法……………95

呼吸によるリラックスを条件づける……………96

Chapter5 ストレスに強いカラダ、 弱いカラダ（リリースへカラダ）

リリース……………100

記憶の中のストレス状態を呼吸でリリースする……………102

実際のストレス状態を呼吸でリリースする……………104

感情の鎧を解きほぐす	106
カラダを解きほぐす2つの入り口	110
コリ・滞りをほぐす	112
心とカラダは調和している	115
日本の腹腰文化と精神性	117
カラダを変えて、心を変える	120
歩き方を変える	121
ストレスに強くなるための「朝の習慣&夜の習慣」	124
朝日を浴びて、朝の空気で深呼吸する	126
ゆっくりお風呂に浸かって、早く深く眠る	129
寝室を徹底的に掃除する	132
いらぬものを徹底的に捨てる	133
愛情ご飯を食べる	136
嫌いな人がいなくなる「脳内イメージ」の書き換え方（リリースヘイメージ）	
私たちはイメージに怒っているのかも？	142

現実と思っているものも、幻想かも？……………	145
イメージを変えるワーク……………	149
光を使ったイメージワーク……………	153
イメージを消す……………	156
ポジションを変えるイメージワーク……………	160
客観的な第三者をイメージする……………	162
ステップアウトして消す……………	164
宇宙にズームアウトするイメージ……………	166
時間をズームアウトするイメージ……………	168

Chapter7 人間関係の悩みが消えてなくなる 口ぐせの魔力（リリースヘコトバ）

コトバを使ったリリース……………	172
「a s i f 質問」をする……………	183
仕分けの質問をする……………	187
「人生から何を問われているのか？」を問う……………	191

Chapter8 カラダ・イメージ・コトバを総動員して ストレスを消し去る（複合リリース）

複合リリース……………200

ネガティブな感情・感覚を手放す……………202

ポジティブな感情を手放す……………205

根源的欲求を手放す……………209

自我そのものを手放す……………214

飲みユニケーションも有効？……………218

自我を手放すって……………？……………220

Chapter9 記憶をリセットすれば、 人間関係はゼロから作り直せる（リセット）

リセット……………224

過去の幸せ、または成功の体験をプログラムする……………227

未来の幸せ、または成功のイメージをプログラムする……………229

まずは心のホワイトボードを消すこと……………232

2つの成功法則……………233

リリースに始まり、リリースに戻る……………236

究極のリリース・パワー……………238

エピソード……………242

世界の平和のために自らができること……………244

戦争の悪循環を自ら断ち切る……………246

平和への祈りと実践……………249

謝辞……………251

参考文献……………254

Chapter 1 <<<

人間関係をこじらせる
脳と深層心理の
メカニズム





「感情と感覚（＝生理反応）をコントロールする」 ために必要な2つのこと

さて、いよいよ「人間関係のストレスを“一瞬”で消し去る心の技術」をご紹介します。
第1章では「人間関係をこじらせる脳と深層心理のメカニズム」を扱います。

この章のみが唯一の「理論のパート」です。

あとで繰り返し出てくるように、本当は「理論」を知っただけでは、人間関係を根本的・劇的に変える力にはなりにくいものです。やはりワークを繰り返し練習すること、これが一番重要です。

しかし「全体像を知る」ことはロードマップにはなりますし、また「構造を知る」ことで、それだけで「なくんだ、そういうことか!」と目からウロコが落ちるように楽になる場合もあります。

そういう観点から、この章をお役立てください。

まずその前提として、プロローグでお伝えした、本書のキモになる考え方を、再度ご紹介させていただきますね。

- 聴き方・話し方・話し合い方などの、表面的なコミュニケーション・スキルをいくら学んでも、それだけでは本当の意味での対人力・人間関係力は向上しない
- 「感情と感覚（＝生理反応）をコントロールする技術」こそが解決の鍵である

では「感情と感覚をコントロールする」ために、何をすれば良いのでしょうか？
それは、次の2つです。

- ① 「心のメカニズム」を理解する
- ② 「心の運転技術」を習得する

そこで本章では「心のメカニズム」、特に「ネガティブな感情や生理反応が起きる、脳と深層心理（＝無意識）のメカニズム」についてお伝えしていきたいと思います。



ネガティブな感情や生理反応が起きる 脳と深層心理のメカニズム

ネガティブな感情や生理反応が起きる脳と深層心理のメカニズムとして、ここでお伝えしたいのは、次の3つのポイントです。

- (1) 脳の最も重要な働きは、自分(たち)を守る(防衛する)ことである
- (2) 脳は、相手を危険、または敵とみなした瞬間、自動的(無意識的)に、「闘争または逃走反応」を起こす
- (3) 脳は、この反応を学習し条件づける
これらを順番に説明します。

(1) 人間の脳の最も重要な働きは、自分(たち)を守る(防衛する)ことである

人間に限らず、動物には「自己防衛のためのメカニズム」が深く刻み込まれています。

なぜならば、自然界は危険でいっぱいだからです。その危険から自分と自分の種族を守るといことが、動物にとって最も重要な命題だったのです。

逆にこの反応が鈍い動物は、簡単に敵に殺されて、食べられてしまったのです。

そして私たち人間もまた動物の一種です。私たち人間が、数百万年におよぶ進化の歴史の中で、今のよう安全な住居に住むようになったのは、まだ数百年から、長く見積もっても数千年ほどなのです。逆にいうと、人間もまた、何百万年もの間、いつも危険にさらされながら生きてきたのです。

だからこの「自己防衛のためのシステム」が、人間の脳にも深くプログラムされているのです。

(2) 脳は、相手を危険、または敵とみなした瞬間、自動的(無意識的)に、「闘争または逃走反応」を起す

先にお伝えした「自己防衛のシステム」の中で、最も基本的で、最も重要なプログラム

は、この「闘争または逃走反応」です。

これは、大自然の中で暮らす動物たちを見ていればよくわかります。

ジャングルや山の中で、異種の動物（例えばクマとサル）が、水飲み場でたまたま出会うとどうなるでしょうか？

お互いに「危険」を感じて、「闘うか？ 逃げるか？」という反応になるでしょう。

つまり「闘争か逃走」です。

これが「自己防衛のための生体反応として、瞬間的に起きる」ものなのです。

(3) 脳は、この反応を学習し条件づける

これはつまり、「一度、危険を感じたものは、強烈に記憶される」ということです。

先の例でいうと、クマに襲われるという経験をしたサルは、「その『水飲み場』そして『クマ』は危険である」ことを、『無意識に記憶する』のです。



つまり、その後サルは水飲み場に近づかないか、クマを避ける。またはクマを見た瞬間、逃げるか、奇声をあげて攻撃するかのいずれかになるのです。

これを「条件づけ」といいます。

昔、理科で学びましたね。「パブロフの犬」というのを。

「エサを与える時に、カネを鳴らす」、これを繰り返すと、「カネが鳴らされるだけで、唾が出るようになる」というあのメカニズムです。

このような「学習・条件づけ」の重要なファクターは、

① 繰り返し

② 強烈な体験

の2つです。

特に②の「強烈な体験」をしたものは、一度で学習・条件づけが起きます。

「〇〇恐怖症」というのは、大体これです。子供の時に犬に追いかけられ、噛みつかれた人が、「犬恐怖症」になるのは、まさにこれなのです。

このように、「脳には、自分を守るための3つの働きがある」のです。

要は、動物の脳は、自分を守るために、相手を危険または敵とみなした瞬間、頭で考えるより早く闘争・逃走反応を起こし、それを無意識に学習してしまうメカニズムがあると
いうことです。

そして、そのメカニズムは、動物の一種である、私たち人間も同じなのです。

だから危険または敵とみなした誰かに対して、



- 闘争⇨イライラする・攻撃的になる・言い過ぎる・ケンカ腰になる……
- 逃走⇨避ける・黙る・無視する・相手にしなくなる・仲間ハズレにする……

ということを、「グッい」やってしまうのです。

そして、この「グッい……」というのが、心理学の言葉でいうと「深層心理⇨無意識のメカニズム」なのです。

そしてこの脳と深層心理のメカニズムが、人間関係をこじらせる根本原因である感情と生理反応を生み出しているのです。



「誰も悪くない」のかも!?

いかがでしょうか？ 「脳の自己防衛メカニズム」と「心の無意識のメカニズム」の関係が理解していただけたでしょうか？

「感情と感覚をコントロールする技術」を習得したいあなたには、このメカニズムをぜひご理解いただきたいと思います。

なぜならば、このことを本当に理解するだけでも、自分と他人に対して、少し共感できるようになるし、優しくなれるからです。

それは「相手も自分も悪気があって、意識的にそうしているのではない」ということがわかるからです。

例えば、あなた自身が、「誰かに対して、ついきつく当たってしまった」とか、逆

に「誰かをつい避けてしまっている」とします。それは「条件づけされた無意識の自己防衛システム」なのです。あなたがわざと意識的にそうしているのではないのです。

またあなたの上司が、あなたや部下たちに年がら年中、イライラして吼ほえているとします。

それもその人の「条件づけられた自己防衛のシステム」なのです。

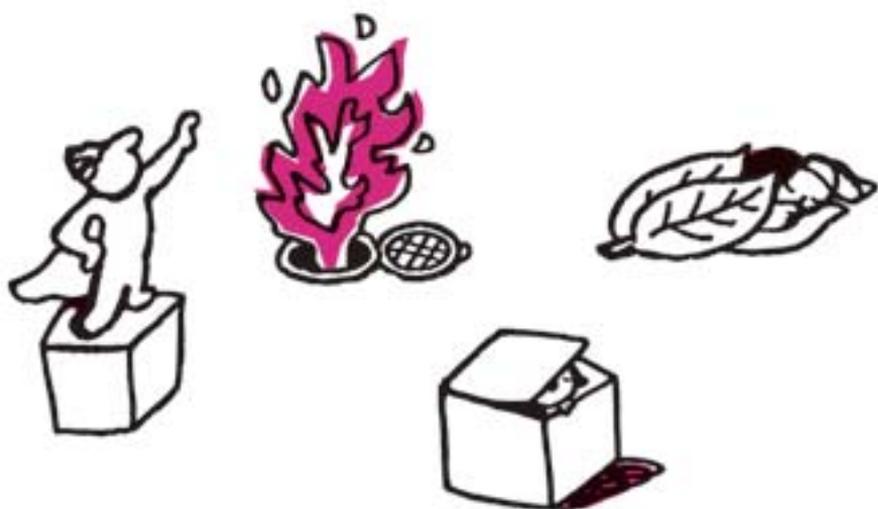
お互い「自分を守るために、無意識でやっているパターン」にすぎないのです。

自然界には、いろんな動物がいますね。

自分に危険が迫ると、

- すぐ吼えたり噛みつく動物
- すぐ逃げる動物
- すぐコロコロと色を変える動物
- すぐ隠れる動物

等々、「みんな無意識に、それぞれの方法で、自分を守っている」のです。



人間も同じなのです。

例えば会議の時に、

- すぐ吼えたり噛みつく人

- すぐ逃げる人

- すぐコロコロと意見を変える人

- すぐ黙りこくって隠れたようになる人

これらは「無意識に、それぞれの方法で、自分を守っているだけ」なのです。

しかもそれが条件づけ（プログラム）されているので、「いつもそうしてしまうだけ」なのです。

そう考えると、ある意味「誰も悪くないのかも……」、そんな風に思いませんか？

もし、少しでもそう思えてきたら、そこに「許し」や「慈悲の心」が芽生えてくるでしょう。

もちろん、一気にそこまではいかないかもしれませんが、とにかく今は、「どんな理不尽なその人の言動や行動も、『自分を守る脳と無意識のメカニズム』にすぎない」ということだけでも、知っておいていただければと思います。



過去の記憶をリ・プログラムし、
対人力を劇的にアップする “5つの要素”

ではこの “条件づけられた自己防衛メカニズム” を、私たちは変えることができるのでしょうか？ その答えは、「もちろん、YES」です。

それができるのが、人間という動物が他の動物より優れている素晴らしいところです。サルは一度嫌いになったクマを、自分の意志で好きになることはできません。

でも、人間にはできるのです。

ちなみに私は子供の頃、父親から「怒鳴られる・殴られる・蹴られる」という育てられ方をしました。その条件づけによって、父親はもちろん、それ以外の人に対しても「人間嫌い」「人間不信」になりました。「10人に会えば、9人嫌い」、それくらいひどかったのです。

それが今では、「人間関係の専門家、コーチ」として活動できるようになったのです。

そんなことが可能なのが、人間のすごいところであり、特権です。

それは人間には、大脳新皮質の前頭葉という「考える・判断する・創造する脳」があるから可能なのです。

逆にいえば、もしその脳と機能を使っていないとしたら、他の動物と同じです。つまり「人間として生きていない」ことになってしまいます。

でも、意外とそんな「人間を生きていない人間」はたくさんおられますね。

一番よく見るのが、政治の世界です。自分と自分の種族Ⅱ党に都合が悪い話になると、すぐに「闘争か逃走」に入ってしまう。大声を出して攻撃したり、逆に会議に参加せず逃走してしまう。そして「冷静になって話し合う」という、高度なことができない。

これでは人間と言えないのではないでしょうか。

ですから、私たちは彼らの不毛な動物レベルのコミュニケーションを反面教師として、学びにしたいものです。

つまり、つい闘争モードや逃走モードに入りそうになった時に、またお互いの関係がそのように硬直しそうになった時に、気持ちを切り替え、そして冷静に話し合い、関係を修復していく。

それができるようになっていきましょう。

そして、そのために本書で紹介する「感情と感覚（Ⅱ生理反応）をコントロールするために必要な要素」は、次の5つです。

1 気づき

2 自己責任

3 リラックス

4 リリース

5 リセット

これらを次章から、順番に解説していきます。