

「いまここ」で心が楽になるかもしれない情報です。

部分引用を羅列しただけで完全理解できる内容ではないですが、読書負荷が大きいため少しでも軽くなればと思い簡単にまとめました。できるだけ大事なところは取り上げるようにしましたが、要約しづらいところはいくつもカットしています。ですので、それなりに読まないで全体像をつかめないかもしれません。しかし、テクニック的な効果を得るためだけなら、読む必要もないですし、知らないほうがいいところもあります（ケースバイケース）。
とりあえず、有効性を確認する入り口として、ここから試していけばいいのではという一例を以下に示しておきます。

書籍⑤⑦のホルモンの知識がなくても唱えただけで変化が起こるを試す（目を開けたまま頭の中で7回唱えるだけ）。

◆人に対してイライラしたら、「**オキシトシンの分泌**」×7回

（何かおかしい症状が出たら分泌しすぎを抑えるために「**オキシトシンの抑制**」×7回）

◆嫌なことが頭の中をグルグルしちゃうとき、「**ソマトスタチンの抑制**」×7回

◆心の中で自分を責めたり他人を責めたりするのが止まらない人は、イライラした時に「**リーキーガットの修復**」×7回

◆眠れないとき（夜中目が覚めた時にも）、「**メラトニンの分泌**」×7回

以上で効果を確認できたら、とにかく不快な気持ちになったとき、「**〇〇さんって、すげー!**」と唱える。

*ホルモンの名前は、その人の症状に的確にフィットしなければ唱えても何の効果も得られないので、それを探し出す必要があります。ひとつひとつのホルモンを探して的確に分泌させるのは難しいので、そのホルモンの分泌を乱している遺伝子のスイッチをオフにしてしまう、というのが「**〇〇さんって、すげー!**」という方法。

いちいちホルモンの名前を探して唱えるよりも、いっぺんに、特徴的な遺伝子のスイッチをオフにしてしまった方が手っ取り早いし、これは古くからある手法のエッセンスだけを取り出した方法です。

*書籍①の本音モードをいきなり試すのは多々支障があると思うので、浮き輪モード（p.233～）、「相手を褒めて相手の自分に対する印象を変える」（P.73～）から入っていくのもいいかと思います。

（参考書籍）

①ミラーニューロンがあなたを救う（2012年）

②支配されちゃう人たち（2014年）

③無意識さんの力で無敵に生きる（2014年）

④それ、あなたのトラウマちゃんのせいかも？（2015年）

⑤言葉でホルモンバランスを整えて「なりたい自分」になる！（2016年）

*一つ目の部分引用文に書籍①②④の違いについて少し触れています。

⑥「いつも誰かに振り回される」が一瞬で変わる方法（2016年）

⑦あなたを困らせる遺伝子をスイッチオフ！（2016年）

以下各書籍の最初のまとめのところだけ目を通すと概略が分かるかもしれません。

◆①ミラーニューロンがあなたを救う（2012年）

ミラーニューロンとはイタリアの脳学者が発見したもので、人は相手の動作を見たとき、ミラーニューロンを通じて、脳の中で相手の動作を自動的に真似ている、というもの（例として、緊張している人のそばにいと自分も緊張する）。人と人が影響し合うことが脳の仕組みからも裏付けられたといえる。

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ていたから、自分も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。

そして、カウンセリング会社代表の著者はここからヒントを得て、身近な人間(家族、上司など)から流れてくる悪い情報(暗示)のせいで苦しんでいる人に対して、それを遮断することによって、本来の自分を取り戻し、幸せになれる方法を考案。4つの実践テクニックをわかりやすく紹介しています。

詳細は書籍に目を通して頂くとして、自分を変える方法を3つピックアップしておきます。

・「相手を褒めて相手の自分に対する印象を変える」方法

⇒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。

・自分に対する批判を跳ね除ける「本音モード」

⇒ミラーニューロンを通じて脳のネットワークでつながっている人からのダメ出しを切断します。つまり、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まねしなくなり、頭の中の自分

へのダメ出しがなくなり、自分が思った通りに変化することができる、ということになります。

・ストレスを負わされる役から抜け出す「浮き輪モード」

⇒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。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。心の中でつぶやき、「浮き輪モード！」と何度も唱えることではなくて**叫ぶ**必要があります。「ストレスを流し込まれるのは嫌だ！」という気持ちを込めて「浮き輪モード！」と叫び、ネットワークグループを遮断します。

◆②支配されちゃう人たち（2014年）

知らないうちに親や上司などから否定的な暗示で支配されて身動きがとれなくなってしまった人たちは意外と多い。ミラーニューロンを通じて脳の中を支配されてしまうため、自分の感覚が自分のものではないと感じながらも、どうしたらいいのかわからない。そんな人たちのため、心理カウンセラーである著者がその呪縛から解放されるための超簡単心理テクニックを伝授する。具体的に要点を記述すると以下通り。

親子間、夫婦間、そして恋人同士のホルモンはお互いにバランスを取り合っている。片っ方が高くなるともう片方が低くなって、真ん中に戻そうとする。だから、**自分一人で「変わろう！」と思ってもつながっている人のホルモンに足を引っ張られてしまうので「やっぱり変われないじゃん！」となって元の状態に戻ってしまう。**これが脳のネットワークでの“恒常性”のメカニズムになる。その脳のネットワークでつながっている人たちの**ホルモンの足の引っ張り合いの構造とそこから抜ける方法**が書かれています。

知らず知らずのうちに、自分の脳内のホルモンは他人によって乱されてしまっている。その他人の影響から抜け出たら、そこには面白い世界が広がっていた。言ってみれば、究極の回復の世界。

その他人によって乱される構造を知って、“**心**”に聞く（第五章）という方法を使って他人の影響をひとつひとつ排除していき、本当の自分の姿が得られるという話し。

出版社からのコメント

著者は、脳科学と心理学の知識に加え、自己の体験およびカウンセリング現場でのクライアントの心の動きを観察し、そこから「自分ではない感覚に苦しむ人」を解放するテクニックを導き出しました。生きづらさを感じて、セラピーやセミナーを受けている人は基本的には真面目で自分に何か問題があると考えています。しかし、この本を読むと、**必ずしも自分に問題があるわけではないことがわかります。**本書は著者自身の子供の頃の体験から始まります。著者が感じていた感覚は、まさに「自分であって、自分ではない感覚」です。その原因がミラーニューロンにあることは、前著に詳しいのでここでは省きますが、著者はその考えをさらに深めて、より簡単にミラーニューロンの呪縛から解放されるテクニックを著しました。正直、このテクニックはとても簡単です。それゆえに、素直に実行するのは意外に難しいかもしれません。「何をやってもこの苦しみから抜け出せなかったのに、そんな簡単な方法で抜け出せるはずがない!」と思う読者もいるかもしれません。しかし、まずは著者の提案するテクニックを素直に実行してみてください。**一度や二度ではなく、何度でもです。**それを繰り返していると、ある日、ふと、「心の声」が聞こえるようになります。支配者の声ではなく、「心の声」であることがはっきりとわかるようになるのです。その感覚をつかんだらしめたものです。実は、このテクニックは「支配の呪縛」から逃れるためだけでなく、様々な場面で応用可能なテクニックです。ふとした違和感を感じた時、今までとは違う何かをしたくなった時などなど…このテクニックを使って自分の人生を自分で創っていく実感を楽しんでみてください。

以下気になったところをいくつかピックアップ。

◆「わかっちゃいるのに止められない!」のは、緊張を麻痺させる脳のホルモンが分泌されて、脳の緊張のスイッチが壊れてしまっているから。

そこで、この脳内の下がらなくなっているホルモンに対して、本の中の“体験談”で麻痺のホルモンじゃなくて、脳内の緊張のスイッチが壊れた時と同じ不快のホルモンを分泌させることで、脳にネガティブフィードバックをかけ、緊張状態を下げて脳の緊張のサーモスタットのスイッチを修復しようという試み。何度も何度も繰り返しネガティブフィードバックをかけてスイッチを修復する必要があるので、似たような話が何度も繰り返される構成になっています（書籍①②共）。

◆人は、ほとんどの思考は他人から伝わってきているのに「自分の頭に浮かんできたのだからこれは自分の考え!」と思い込んでいます。

◆③無意識さんの力で無敵に生きる（2014年）

自分を苦しめている思い込みから自由になり、無意識を信頼して楽に生きるための簡単テクニックを紹介する。「無意識」に任せる自由な生き方とはどんなものであるのか、専門家でも難しい内容を、著者が学んだ催眠の先生とのエピソードを織りまぜながら軽妙に解説している。催眠とは何か、催眠と無意識の関係、意識と無意識の使い方などをわかりやすく繰り返し説明しているため、著者が提案するテクニックもすぐ使えるようになる。

◆「私はこれが苦手!」とか「私にはこれができない!」という意識的な決めつけが出てきた時に「**本当かよ!**」とダウトすることで無意識さんが発動して、見事にそれを覆してくれる。

- ◆意識を強くすればするほど、催眠の導入が強くなり、より簡単に催眠状態に入ってしまう、知らず知らずのうちに自分がやりたくないことをやり続け、本当にやりたいことが催眠状態の暗示によってできなくなっていた。
- ◆無意識さんの世界を見るテクニックは、人と接触したりして、「怒り」や「不快感」が湧いてきた時に、それを「こんなことを感じてはいけない」とか「こんなことを感じたら相手に失礼」などと自分の中で打ち消さずに、そのまま感じてみる。そして、その不快な感情の元になっている“意識的な判断”を探ってみる。「正しい or 間違っている」の意識的な判断を見つけたら、その逆の言葉を実際に相手に言ってみたり、自分のイメージで相手に伝えてみる。すると“意識”が打ち消されて、無意識さんの世界を垣間見ることができる。

無意識さんの世界は力強く、そして自由で周囲との一体感が得られる。無意志さんの力を使っていると、目の前にある何事にもどんどん興味をもてるようになり、自分が求めていた技をいつの間にか極めて、次の興味へと移り変わって成長していく。無意識さんと共にいるとその人の成長は止まらなくなる。

◆④それ、あなたのトラウマちゃんのせいかも？（2015年）

トラウマ治療の専門のカウンセラー大嶋信頼が、トラウマと脳の問題を事例を挙げながらわかりやすく解説し、誰でも簡単にトラウマから解放される方法を提案する。人はトラウマの恐怖を回避するために**ダミーの恐怖**を作り出す。そこで、**根本的な恐怖を探りその恐怖に浸ればトラウマから解放されることがわかった**。だが、恐怖に浸るのはそう簡単ではない。著者は、催眠のメカニズムから、「言葉」が人の脳にダイレクトに働きかけることに着目し、トラウマ治療の画期的な方法を見つけた。本書では、著者が臨床の現場でその効果を実感したテクニックを伝授している。考えながら読むのではなく、読みながら自然に理解が深まっていく構成になっている

（周囲に人がたくさんいると本当に人によって何度もホルモンが乱されてしまうから、それを一生懸命に排除しようとしても「きりがいい！」という状態になってしまう）

そこでもう一度、基本に帰って、人に影響されてもすぐ風に戻るように壊れてしまっている脳のスイッチを直す方法が書かれている。言葉でホルモンバランスを変えられるのだから、脳のスイッチも言葉で直すという内容）。

出版社からのコメント

本書のテクニックは、トラウマから解放するためだけではなく、誰もがもっている『無意識に入っている思い込み』から自由になり、なりたい自分になれるテクニックでもあるのです。自分の考え方の癖や思い込みからいつも同じ失敗をしてしまう、何故か同じ状況を呼び寄せてしまう、心当たりがあるあなた、まずは読んでみてください。「気がついたら楽になっていた」「なんだかとっても自由な気がする」「あれ？ なぜか毎日楽しいぞ」——あなたの人生を変える1冊です。

- ◆虐待されたり、トラウマを受けた人たちは、**解離状態（自分であって自分じゃない感覚）**にあるので、普段からボーッとしたり表情をしていることが多い。解離して感情を表情などで表現することが出来なくなるので、表情がぼやけて一貫して**お人形さんのような顔になる**。解離して表情筋があまり動かないので、年齢に応じた顔の劣化もあまりせず「**この人年齢の割に若い！**」と他者からは見える。

その人の中の時間が止まっている、ということは成長が止まってしまうということである。

3歳でトラウマを負って、その時に時間が止まってしまった40代の男性が、そのまま社会に出ていったとすると、容姿は40代だけど中身が3歳の状態だから、ストレスがすぐに溜まってさらに40歳の大人の人格と解離して不適応になるのは当たり前のことだったりする。

- ◆エリクソンの発達段階では0～2歳までは“基本的信頼 VS 不信”となっている。この時期に、親から育児放棄されてしまうと「**世界は安全なものではなくて危険なもの**」と認識するようになる。

- ◆**過覚醒**がトラウマの一番特徴的な症状となる。トラウマ時の恐怖のストレス刺激が強すぎて、感情記憶と状況記憶が切り離されて、トラウマ時の記憶が記憶として脳に整理されず、**感情記憶がフレッシュなまま脳を活性化し続ける**。“恐怖”の緊張がそのまま処理されずに残っているので、脳は過剰に覚醒し続けてしまう。これを“過覚醒”という。

- ◆トラウマで脳が過覚醒になってしまうと、**人は集団の中に入って“安心する”ことができない**。だから、“仲間”として馴染むことができなくなる。**時間が経過しても緊張が落ちない為**、いつも疎外感や劣等感でいっぱいになってしまう。

- ◆脳が過覚醒を起こしていると、**ちょっとした刺激でもびくついてしまう**。びくついているから、ちょっとしたことで怒りを爆発させる。そして怒りを爆発させたら中々その怒りが収まらなくなってその怒りは**恨み**に変換されていく。

- ◆トラウマで過覚醒になっていると集中力がなくなる。「過覚醒だから普通の人よりも集中力はあるのでは？」と思われるのだが、**肝心なところで集中力が発揮できなくなのが過覚醒なのである**。トラウマの人は過覚醒だから普段から脳の緊張状態は高い。「ここで集中しなければ！」という場面（ストレス刺激）で、**集中に必要なホルモンが逆に下がってしまう**。普通の人だったら、安静時には脳はリラックスしていて、集中時に脳は多少緊張して集中に必要なホルモンが分泌される。トラウマから過覚醒を起こしている人はその逆になってしまうので「さあ！部屋を片付けなければ！」とか「宿題をやらなければ！」と思った瞬間から身体や頭がだるくなったり、眠くなってしまふ。緊張のホルモンが分泌されず脳が的確に働かないので思考が拡散してしまい、一つのことに集中できなくなる。そして、自分の目的とは違うことをして後から後悔する、の連続となる。これらがトラウマからの過覚醒の症状の特徴になる。

- ◆親から育児放棄された子供の脳は、**安静時の緊張が高くなってしまふ**。ある一定の緊張の高さになったら脳のサーモスタットが働くはずなのだが、**育児放棄された子供の脳はそのサーモスタットが壊れたまま、緊張し続ける**。

- ◆虐待で解離した“恐怖”の感覚を見ないようにして“回避”するから“恐怖”はどんどん増幅していく。その増幅した恐怖を見ないようにするために、恐怖とは真逆の記憶ばかり選択して、その虐待者のキャラクターを書き換える。きれいな記憶で父親の人格を塗り固めて書き換えて、トラウマの痕跡が一切残らないようにきれいに置き換えてしまう。だから、**両親の特徴が白く語られた場合は、そこにトラウマが隠れている可能性が考えられる。**
- ◆脳の過覚醒があると、**楽になることや前向きなこと、幸せになることは一切できなくなったり、続かなくなるのが特徴**
- ◆“恐怖に浸る”というテクニックは、実は、過覚醒を起こしている人にはびつたりのテクニック（詳細は第3章）。
- ◆催眠で相手を無意識状態にするのは、難しいことのように思われるが、**実は「無意識」という“言葉”を使うだけで脳は既に催眠状態に入ってしまう。**
“恐怖”も然り。言葉だけで脳は“恐怖”の状態に浸ることが出来る。**根底にある恐怖**を見つけたら**目を開けたまま7回ワンセットで頭の中で唱えるだけで解消される。**
- ◆トラウマの人は、**万年肩こりや首がガチガチだったりする。**だから、“根底にある恐怖”のキーワードを唱えて、脳が風（なぎ）になった時に、身体の不調を一気に感じたりする。でも、ここで「私は身体の不調が悪い！」と身体の不快感に注目を向けてしまったら身体の不調の悪さが“回避”の道具になってしまう。せっかくな浸って鎮めた“恐怖”が再び刺激されて脳は過覚醒になり、次から次へと身体の不調に注目を向けてそれが常に気になるようになってしまう。気にすればするほど、“回避”が強化されて“根底にある恐怖”は増幅して身体の不調も増していくという悪循環に陥ってしまうのだ。**身体の不快感に注目している限りは“回避”のループから抜け出せなくなる。**だから、そこで一度、身体の不快感への注目をオフにして“根底にある恐怖”のキーワードをゆっくり7回唱えてみる（**身体の不快感をオフにするというのは「根底にある恐怖のキーワードを唱えることだけに集中する」ということ。**そうすれば自動的に恐怖に浸っていることになるから、脳の過覚醒は収まっていく）。
- ◆怒りで恐怖を回避し、脳の過覚醒を増幅して麻痺しながら生きてると、**その脳の過覚醒から熟睡感が得られない、**という問題が出てくる。脳の過覚醒から、気持ちよく安らかに眠る、ということができなくなり、睡眠パターンが乱れることで**起きているときの記憶の整理が上手くできなくなる。**
しかし、**「〇〇の恐怖×7」を唱える時に、吸う息の時に「〇〇の」と唱えて、吐く息の時に「恐怖」と唱えることで、**脳だけではなく身体の不調も上手く利用することになり、脳も身体も風になって安らかに眠ってしまう。
- ◆発達問題があったり、統合失調で睡眠パターンが取れていないと、記憶が整理されない。だから、自分に対して不快なことをした人の記憶が**“過去の記憶”にならない**（いつまでもその時のフレッシュな不快感、あるいは恐怖感のままなので、感覚的にはリアルタイムで自分に被害を与えようとしていると感じている）。
- ◆脳の風が脳に定着するまで**最短でも3ヶ月はかかる**と予測されるから、「3か月間は脳の風を定着させることに集中しよう！」という気持ちで、しばらくは「〇〇の恐怖×7」だけに集中する。

◆ストレス刺激に対する5つの反応

・通常反応

⇒ストレス刺激がかかったら、すぐにストレスホルモンが増える

- ・ストレス刺激がかかると、すぐにストレスホルモンが下がってしまうタイプ（情緒的ネグレクトで学習性無力症タイプ）

⇒このタイプの反応をする人の特徴として、親から適切な世話はされていてある程度のアタッチメント（愛情がある包容）もあったのだが、環境的な問題（嫁姑葛藤、夫の浮気や借金、近所とのトラブル）から母親の精神状態に余裕がなく、その結果**“情緒的ネグレクト”**になっていたことが挙げられる。環境的な問題から母親の精神的な緊張が高かったことから、子供は感情の機微を拾ってもらえなくなり、それが長期間続くことで学習性無力症のような状態となり、ストレス刺激を与えられたときに動けない無力な状態になる（人間の子供は、無力であるから**親からの“情緒的ネグレクト”でも長期間にわたることで十分に“死の恐怖”となりえる**と考える）。

母親の緊張が高かったことから、このタイプの子は普段は他人の気持ちや自分の行動が人にどのように影響を及ぼしてしまうのかなどを考え続けてしまっている。安静時は、まじめでいい子ちゃんタイプ。

- ・ストレス刺激がかかると、あとから（例えば40分後）ストレスホルモンが増えるタイプ（遅延タイプ）

⇒その場でストレスに対する反応ができずに、家に帰ってから外で受けたストレスの反応が出てしまう。学校や職場で起きたストレス刺激に対するストレス反応が家で起きて親に怒っても、ストレスは処理されずにどんどん増幅してしまう。その増幅したストレスを回避するために、過食嘔吐をしたり、アルコールで酩酊したり、ということをしなければならなくなる。

この遅延タイプは、**幼少期の親からの情緒的ネグレクトがトラウマになっていて、“恐怖”が解離して脳に固着し、**安静時でも脳が過覚醒を起こしていることが考えられる。そして、遅延タイプの回避システムのパターンとしてあげられるのが「世間体」である。**常に「他人の目」というものを気にしているので、**第三者から見た自分の姿を自分の中でイメージしながら生活している。だから、ストレス刺激があっても、第三者から見た自分がストレス刺激を受けているのであって自分自身がストレス刺激を受けていることにならず、その直後はそれほどストレスに反応せずに「他人事」で終わってしまう。でも、**家に帰って“他人の目”がなくなった時、**我に返って「ギャー！」とストレスが一気にやってきて、いてもたってもいられない怒りや焦燥感が襲ってくる。そのストレスを回避するために、過食嘔吐や酩酊をして、普段世間体を気にしている姿とは逆の醜い姿へと変貌する。

- ・無反応タイプ

⇒このタイプは、**普段から「人前で自分を演じている」という感覚がある。**演じているからストレス刺激に適切に反応できなくなってしまう。これも一つの回避システムのタイプである。ネグレクトやトラウマで“死の恐怖”が解

離して脳に固着してしまふ。それを回避するために、“別人格を演じる”というシステムをつくる。

無反応タイプの人、人とのコミュニケーションでも、ストレス刺激に適切に反応できないので、会話がどうやっても噛み合わない感覚がある。

- ・共依存タイプ(ストレス刺激が通常と同じ反応を示し上がって下がるが、その後また上がり始める)

⇒共依存とは、自分と特定の相手とその関係に過剰に依存していてその関係に囚われていること。

例えば、この“共依存”というのは、自分以外の家族のメンバーに何らかのハンディキャップがあつて「自分がその家族の気持ちになって考えて行動してあげなければ」と思って行動することで発生する。「あの人のために自分がしっかりと考えてあげなければ」と相手に代わって考えてあげる、というのは美しいストーリーのように聞こえるのだが、実はこの共依存自体が“根底にある恐怖”を回避するために作られた回避システムだったりする。

- ◆トラウマの人は、別人格を作り出して“解離”するんじゃなくて、**身近な人の気持ちになることで、相手になり代わり、自分の“根底の恐怖”を回避している。**いちいち別人格で変身して“解離”するんじゃなくて、相手の気持ちを考えた瞬間に相手に変身(相手が憑依)でき“解離”して“根底にある恐怖”を回避することができてしまふ。

- ◆問題は、根底の恐怖は回避すれば増幅するし、解離すればその場のストレス刺激に対して適切に反応できないから、ストレスは処理されずにどんどん脳内に蓄積していく。蓄積したストレスは“根底の恐怖”をさらに増幅する。増幅した“根底の恐怖”はものすごく怖いので、ますます人のことを考えて“恐怖を回避”し続けなければならなくなり、常に人のことを考えてしまふ、という悪循環になる。

- ◆常に人のことを考えているということは、常に“解離”していることになる。

ここで「解離、解離」って簡単に書いているけど、この解離ってものすごく大変な症状であることを普通の人は理解できない。**解離は「自分であつて自分じゃない」という感覚。**

解離して「自分であつて自分じゃない」から何をやっても心から満足することができない。これは“**解離性同一性障害**”の人が別人格に変身している時に**やったことを覚えていないし実感できない、**というのと共通していて、他人に注目して解離することで、別人に変身するから「自分がやっているんじゃない!」となつて、**何をやっても他人事、のような感覚になってしまう。**

- ◆「何のために生きているのか分からなくなる」というのが“解離”している人の特徴である。

- ◆2つの解離のタイプ

一つ目の解離は、安静時でも人前では解離していて**常に誰かを演じている**という状態。常に解離して、周囲の人に憑依して「他人の目から見た自分」「他人の耳から聞いた自分の言動」を基準に動いている。他人が何を求めているのか?を意識しながら動いているので「自分が何をしたい!」とか「自分が何を求めている!」という意欲のような感覚が一切ない。このタイプの解離している人の中にあるテーマは**「劣等感と自己嫌悪感」**である。

普通の人には“優劣の錯覚”という便利なシステムが脳の中にある。この“優劣の錯覚”とは「自分は平均よりも優れている」と自動的に思つてしまふこと。周囲を見渡して「私はこの人よりも優れている」と他人と自分を比較して、周りを自動的に卑下する傾向がある。

解離しちゃうトラウマの人は、その優劣の錯覚を起こしている普通の人脳に憑依して相手が思っていることをそのまま受け取つてしまふ。憑依して普通の人目から自分を見たときに、相手から卑下されていることを感じる。解離している人は、**自分を卑下している人の目から自分自身のことを見るので自動的に自分の姿が歪んでしまふ。**そして、実際の容姿も歪んでしまふ。

二つ目の解離のタイプは、前のタイプとは違つて「他人の目を意識してない」ように見える。しかし、**ストレス時に“解離”して頭が真っ白になってしまうので、それまで語っていたことや、その人が理想としてる姿とは全く逆の姿になってしまふ。**この“解離”タイプの厄介な所は他人から責められると「自分が悪いのは分かっているんです!」と開き直つてしまふこと。でも、口では「自分が悪いのは分かっている」と言つていながら、頭の中では常に「あいつのせいでこんなことになった!」と誰かのことを責めて恨んでいる。

- ◆トラウマの人は反抗期が無いことが多いのだが、反抗期があつても親に怒つても「なんで私の気持ちを私のようにわかってくれないの!」となつてしまふ。本来の反抗期は相手を全否定しながら自分と相手の境界線を引いていくのだが、「私の気持ちを私のようにわかってくれない!」と起こるのは、自我境界を引くことにならない。常に母親や父親に憑依して相手の目で見ているからこのような発想になつてしまひ、親と自我境界を引くことができなくなつてしまふ。

- ◆⑤言葉でホルモンバランスを整えて「なりたい自分」になる! (2016年)

緊張や不安の正体は**脳内ホルモンのアンバランス**であり、さらに「言葉」がホルモンの分泌に影響を与えることに着目した著者が、症状改善のための画期的なメソッドを紹介する。

しかし、無意識的な人は唱えるだけで効果が得られて、意識的な人は効果が得られない、というのでは使いものにならない。ここで紹介する「ホルモンを唱える」方法は、ホルモンバランスを意識的に調整する目的で使われるものではない。心臓の働き＝無意識さんのように、**ホルモン＝無意識さんの力**を利用した方法である。

自分の考え方を“意識的”に変えろとか、症状を意識的に努力して変化させるのではなくて、**ホルモン＝無意識さん**として、無意識さんに助けをもらふスイッチとして使っている。

だから、ホルモンを選択する時は、いくつかのホルモンの名前を唱えて頂いて、**それまでが“不快”だったのが“快”に変化したホルモンの名前が無意識さんに助けをもらふスイッチ**、ということになる。

ホルモンの名前を唱える＝意識的なコントロールを捨てて無意識さんに委ねる、という面白いメカニズムがここにある。

◆トラウマやネグレクトの人は、**低血糖を起こしやすくなっている**、人の中にいるとすぐにタンパク質を使い果たしてしまつて低血糖状態になって自律神経症状である不安、発汗、震え、動悸などが出てしまうから「人が怖い！」という認識になる。集中力がなくなり、だるさと眠気でやりたいことができず、認知機能が低下して常にイライラして被害妄想的になり人に怒りをぶつけてしまう。

以上をホルモン分泌の面から説明すると、

ストレス刺激に対して血中のグルココルチコイドは普通の人とは逆に下がってしまい、血糖値を押さえるインスリンが上がってしまうから、脳内は低血糖状態になり「頭が真っ白で何も考えられない」という状態になってしまう。もちろん、体内の血糖値が上がらないから力が入らない。だから「いざ！」という時に何もできず、不快な刺激に対して無防備になり、やられてしまうのがこのタイプの人である

(書籍①では、そんな低血糖状態になってしまったストーリーを書いてストレスホルモンの分泌にネガティブフィードバックを掛けて後になっていつまでも消えないストレスホルモンを打ち消そうとしている。しかし、条件付けされてしまっているので自分の努力で中々それを変えることができない。それなら言葉でホルモンを出してしまえばいいじゃない！としのたが「本音モード！」。使ってみると面白い結果が得られるが、自分一人で「変わろう！」と思つてもつながっている人のホルモンに足を引っ張られてしまうので「やっぱり変わらないじゃん！」となつて元の状態に戻ってしまう。これが脳のネットワークの恒常性のメカニズム。

その脳のネットワークでつながっている人たちのホルモンの足の引っ張り合いの構造とそこから抜ける方法を書いたのが書籍②である。他人によって乱される構造を知って、“心”に聞くという方法を使って他人の影響を一つ一つ排除していく。しかし周囲にたくさんいると「きりがない！」という状態になってしまう。また、ストレス刺激をきっかけに大きなホルモンの波が襲って来た時に“心”に聞けるわけじゃないとなる。

そこでもう一度、基本に帰って、人に影響されてもすぐ風に戻れるように壊れてしまっている脳のスイッチを言葉で直す方法が書かれたのが書籍④。書籍④では、トラウマの大元である“死の恐怖”にフォーカスを当てている。トラウマになると、状況記憶と感情記憶がバラバラになってしまい、記憶として脳に適切に整理されない。だからバラバラになった感情記憶である“死の恐怖”がいつまでもその時味わたつたままの新鮮さを保ちながら襲ってくる。それに対して、“根底にある恐怖”を探し出して、それを普段の生活で“回避”してしまう場面で、根底の恐怖を7回唱えることで、敢えて恐怖に浸り解消する、という方法が書かれている。これにより全体的な緊張が解消されていくが、隠れていたその他の問題が出てくる。つまり、緊張のホルモンが正常化していくが、他のホルモンの問題が表面化してくる。その問題解消を思案していたときに出てきたのが、この書籍で紹介されるホルモンの名前をずばりと唱えればいいという手法。ただし、唱えるホルモンの名前が合致していないと当然効果は出ない。また、無意識で唱えるとホルモンが分泌されるが、意識で唱えると出ない、つまり効果がない。意識した段階でホルモンが分泌されるが同時に中和するホルモンも分泌されちゃうから効果がないとなる。「考えたらできなくなる！」というメカニズムはここにある)。

◆普通の人には「そんなトラウマとかネグレクトなんて過去のことをグチグチ言っているから悲観的な考え方になる」と言ったりする。でも「ネグレクトによって脳内の緊張のホルモンを調整するスイッチが壊れてしまう」と考えれば「そんな単純な考え方の問題じゃない！」ことがよくわかる。

緊張のホルモンが分泌され続けて止まらなくなり、脳内のエネルギーを使い果たして低血糖状態になるから悲観的な考え方になったり、人に対して切れやすくなってしまう。さらに低血糖状態で認知機能が低下して、自己イメージがどんどん歪んで醜くなっていく。

◆ホルモンを唱える症例

必ず目を開けたまま頭の中で7回唱える。一回唱えるだけで変わる場合もあるし、そのうち変わる場合もある(効果があつても自分では効果を感じにくいので、最初の状態を記録しておき、時々**周りの人が確認**する)。少なくとも2週間ほど続けてみる。

・人に対してイライラしたら、「**オキシトシンの分泌**」×7回

(何かおかしい症状が出たら、分泌しすぎているので「**オキシトシンの抑制**」×7回)

・「嫌なことが頭の中をグルグルしちゃう！」となつているとき、

食事のコントロールが効かなくて精神的な成長に問題があるときは「**ソマトスタチンの抑制**」×7回

(ソマトスタチンは下垂体から分泌されて成長ホルモンを抑制する。また、消化管からは栄養吸収の抑制と胃酸、胃液の分泌を抑制している)

イライラしたり、落ち着きがなくなった時、不快な感覚になった時にも唱えてみるといいかもしれない

・学校で友達とうまく関われないときは、「**オキシトシンの分泌**」×7回

「**オキシトシンの抑制**」×7回

「**CCKの抑制**」×7回

「**IGFsの分泌**」×7回

(使い方は、P.162~164参照)

・心の中で自分を責めたり、他人を責めたりするのが止まらない人は、イライラした時に「**自己免疫の鎮静**」×7回

あるいは「**リーキーガットの修復**」×7回

情報漏洩が気になる、鍵などを何度も確認する、摂食障害がある、一日中眠い・だるいという方に効く場合もあり。

・言葉を真に受けてしまう方は、「**SHANK3の還元**」×7回

◆⑥「いつも誰かに振り回される」が一瞬で変わる方法（2016年）

職場、恋愛関係、夫婦関係、家族、友人、自分以外の誰かに「振り回されてる」と感じたことはありませんか？

「私のことどう思ってるんだろう」「あのひと言で不快な思いをさせたかも？」と相手のささいな表情や言葉尻から相手の気持ちを予測して不安になる一方、「なんであの人は私にひどいの!」「いつも私ばかり……」と、一人になってからも「言われたこと」「されたこと」を怒って引きずってしまう。

本書では他人のことを気にして「振り回されている」状態がなぜ起こるのか、「脳の仕組み」の観点から説明し、「暗示」によって解決していきます。本書を読めば、心に静けさが戻り、「本当の自由」が手に入ります!

◆脳は常にいろいろな人とつながって、コミュニケーションを取っています。その様子はあたかも「無線LAN」のようです。このように人間の脳と脳は現代の科学では計測できない周波数でお互いにコミュニケーションを取っている、という仮説を本書では「脳のネットワーク」と呼ぶことにします（携帯電話よりも相手の脳とコミュニケーションを取るのは簡単で、ただ相手のことを思い浮かべるだけで相手の脳と脳のネットワークでつながってしまいます。ですから「相手のことを思い出した時」は私が相手を思い出したのではなくて、**相手が私の脳にネットワークでアクセスしてきたから私の脳に相手のイメージが浮かぶのです**）。

◆脳のネットワークは意識しなくてもいつもつながっており、自分にとって悪い情報も勝手に流れ込んできます。すると、常に不安や不満、怒りなどの感情に悩まされ、本人が望んでいないにも関わらず、いつも他人を優先して行動してしまうようになるのです。その様子はまるで誰かに支配されているようでもあります。

しかし、この状況は変えられないものではなく、「暗示」によって簡単に脱出できるのです（暗示を使うことによって、「脳のネットワーク」を通じて周りから流れ込んでくる不要な情報をシャットダウンしたり、書き換えたりして自分の都合のいいように簡単に変えていくことができる）。

◆「2:6:2の法則」

支配する側と支配される側の関係について、「働きアリ」と「働かないアリ」を例にとって考えてみます。

アリの世界では、一つの巣に100匹のアリがいたら、そのうちの2割である20匹がものすごく働いていて、6割である60匹が働いているフリをしています。そして、残りの20匹が全く働かない、という構成になっています。アリは会議をしたわけでもないのに、必ず自然と2:6:2の割合をつくってしまうのです。

といことはつまり、アリの脳も人間の場合と同じく、無線LANのようにネットワークにつながっているのではないかと考えられます。

さらに、働いているアリのストレスを働かないアリが請け負ってしまい、「働けない!」となっているという仮説も立てられます。働きアリのストレスは「脳のネットワーク」を通じて、働かないアリの脳に請け負われます。だから、働きアリは働き続けられる。そしてストレスを請け負わされたアリは「働けない・・・」と思うように動けなくなっている、と考えると大変興味深いものです。

◆このアリの世界で起こった現象は、そのまま人間社会でも見られ、**下の2割になる可能性が高くなる人は、脳の中にある「緊張のスイッチ」が壊れてしまった人です。**

◆いつも自分ばかりが「やりたくないことをやらされている」「被害を受けている」と感じる人は「脳の緊張のスイッチ」が壊れている可能性があります。

◆「人に気を使って本音を言えない」というのは、下の2割の階層にいる証拠で、みんなの脳がつながってストレスを流し込まれているので、自動的に気を使って自分だけストレスをため込んでしまいます。

「本音モード!」を使えば、簡単にこの下の2割から脱出することができて、上の階層に上がっていきます。

人の気持ちを考えそうになったら「本音モード!」と唱える。さらに相手に苛立ちを感じても「本音モード!」と唱えてしまえば、ストレスを流し込まれなくなるため、自由に動いていけます。そして、いつの間にか自分が気を使われる側になっていて、思い通りに動けるようになるのです。

◆相手に本音を伝えなくても、下の階層から上に上がる方法に「浮き輪モード!」と頭の中で叫ぶテクニックがあります。これは、頭の中で「浮き輪モード!」と叫ぶことで、トップ2割から流されてきたストレスから逃げるができるテクニックです。下の階層から一気に上の階層に浮いていき、不快感のない世界を体験することができます。

みじめで、蔑まれている感じがする!と思ったときに「浮き輪モード!」と頭の中で叫んでみると別に本音を言わなくても、上の階層に上がって行って、自分の思い通りに動けるようになるのです。

◆自分に対する否定的なメッセージがわいてきたら、「脳のネットワークから暗示を入れられている!」と、否定的な思考は全て「**自分のオリジナル**」ではなくて、「**他人からの暗示**」と考えてしまいましょう。

◆「ダメな自分」のイメージは相手の中にある「**相手の自己イメージ**」。それを勝手にまねて自分のイメージとしてしまうことで、「ダメな自分」の幻想が簡単に出来上がってしまいます（相手の気持ちが脳のネットワークで伝わってきて、それを勝手に自分の気持ちと**思い違いして**、ダメな自分と勘違いしている）。

◆「ダメな自分は幻想であって本来の自分じゃない!」というのは中々理解できないものです。脳のネットワークを通じて他人の感覚がいつの間にか伝わってきて、自分の感覚と勘違いしているなんて、にわかには信じられません。

だから、みんな「自分を変えなければ!」と努力してしまいます。

けれども、「ダメな自分が変わらなければ!」と努力すればするほど、余計に周囲の劣等感を刺激することになるので、その周囲の劣等感や妬みが脳のネットワークで流れてきて、「自分は劣等感の塊だ!」という幻想が作り上げられてしまいます。その劣等感から抜け出そうと葛藤すればするほど、幻想の深みにはまってしまうのです（本当に自分の劣等

感だったら、努力して克服することもでき、何らかの変化も得られますが、**他人から伝わってくる劣等感**は、自分で**努力して改善することができません**。そしていつまで経っても、劣等感は解消されないのです。

◆**催眠をかける相手がこちらを見ていても見ていなくても、相手の呼吸に自分の呼吸を合わせると相手の緊張が抜ける。**

◆⑦あなたを困らせる遺伝子をスイッチオフ！（2016年）

生きづらさの原因は特徴的な遺伝子にあるという仮説を立て、その遺伝子のスイッチをオフにする言葉を伝授する。その方法は2つある。一つは症状の要因となっている遺伝子を特定して唱える方法。もう一つは、要因を探り当てなくても効く万能の言葉を唱える方法。その言葉とは、現代人が失っている「尊敬」をつくり出すもの。目の前の人にむかって誰でもよいから『〇〇さんって、すげー！』と唱えること。唱えているうちに、人間関係の悩みが自然と解消されていく。その驚きの事例を余すところなく紹介する。

◆「あの人、すげー！」と、あの人を「すげー！」と尊敬してみる。すると、みるみる遺伝子配列が変わるのか、頭の中がクリアになって、見えなかったものが見えてきて、新たなる展開が浮かんでくる。

ただ一人ターゲットを絞って「すげー！この人！」と頭の中でつぶやいて、そして、その人がやったであろうと思うことを実行してみる。その時に、それまでの自分とは違った思考パターンや動作を体感できる。

「すげー！この人！」を繰り返しているうちに、だんだんその尊敬する人と自分が一体になって、自分の中に定着する。すげー遺伝子のインストール完了である。

なお、ここでの大事なポイントは、「〇〇さんって、すげー！」を唱える対象が、自分が「すごい！」と思った人だけではないこと。「人に対して優劣をつけるんじゃないで、誰に対しても“〇〇さんって、すげー！”と唱えるんですよ！」ということ。でも人って「あの人は尊敬できない！」という場合があるので、そういう場合は、遺伝子コードを利用するでもよい。遺伝子の暗喩を混ぜることで“尊敬”がなくても結果が出てしまう。しかし、適切は遺伝子コードを見つける面倒がある。それなら、何も考えずに「〇〇さんって、すげー！」と唱えてみる。**「唱えなくちゃいけない！」とか「ここで怒ってはだめだ！」なんて考えないで、ただ「〇〇さんって、すげー！」と唱えることを繰り返しているうちに、**遺伝子の壁がぶち破られる。

◆いまとなっては、人を尊敬できない理由が山ほどある。そう、特徴的な遺伝子がオンになっているから尊敬できないのだ。だから「〇〇さんって、すげー！」なのである。

◆特徴的な遺伝子のスイッチが入ってしまった人は特に、“尊敬”という言葉に嫌悪する。だから、“尊敬”なんて難しい言葉を捨て「〇〇さんって、すげー！」だけにしたのだ。**真似をするとか、尊敬心を持つとかは一切必要なくて、ただ、言葉を唱えるだけでいい、**というシンプルなテクニックである。

不快な気持ちになった時は、特徴的な遺伝子のスイッチが入っている時だから、「〇〇さんって、すげー！」を唱えると、スイッチがオフになって、次第に一体感が感じられるようになってくる。唱えて、特徴的な遺伝子がオフになっていくと、現実の世界が見えてくる。

「あれ？自分って太っていると思ってたのに痩せていたんだ！」なんてことも見えてきたりする。

特徴的な遺伝子で、自分の姿が歪められていたことに気づく。

「あれ？自分ってこんなに人の悪口を言っていたんだ！」と気が付くようになるのは、遺伝子のスイッチがオフになったから。スイッチが入っていると見えなかったものが、オフになると見えてきて「自分の感覚って当てにならないんだな！」と改めて思ったりする。

現実が見えてきて、多少なりともショックは受けるのだが、問題はすぐに修正される。遺伝子のスイッチが入ったままで現実が見えていないと何も対処することができないが、オフになると現実が見えてくるから自動的に素早く対処ができるようになる。

◆書籍⑤でホルモンの名前を直接唱えて対処する例を示しましたが、ホルモンの知識がなくても唱えただけで変化が起こる。しかし、ホルモンの名前はその人の症状に的確にフィットしなければ唱えても何の効果も得られないので、それを採り出す必要がある。**ひとつひとつのホルモンを探して的確に分泌させるのは難しいので、そのホルモンの分泌を乱している遺伝子のスイッチをオフにしてしまう、というのが「〇〇さんって、すげー！」という方法である。**

いちいちホルモンの名前を探して唱えるよりも、いっぺんに、特徴的な遺伝子のスイッチをオフにしてしまった方が手っ取り早いし、これは古くからある手法のエッセンスだけを取り出した方法なのだ。

◆人に対して不快感や怒りを感じるのは、特徴的な遺伝子がオンになっている時なのである。だからそのときに「〇〇さんって、すげー！」を唱えて、特徴的な遺伝子のスイッチをオフにしちゃえば、本来の美しい自分の姿に戻ることができる。

◆正しい生き方をしていないから自分のコントロールができないのではない。**特徴的な遺伝子のスイッチがオンになっているだけ。**そのスイッチをオフにすればそれまでとは全く違った世界が見えてくる。その特徴的な遺伝子のオフの仕方は「〇〇さんって、すげー！」だけ。言葉を頭の中で発することで、言葉が“尊敬”の状態を自動的に作り出し、特徴的な遺伝子のスイッチをオフにしてくれる。

「謙虚にならなければ」とか「相手を尊敬しなければ」なんて頭で考える必要は全くない。**考えないで唱えるだけで自動的にスイッチがオフになり**「あー！自分の意志の問題じゃなかったんだ〜！」ということに気が付く。

◆特徴的な遺伝子を特定してスイッチオフしてみる（**目を開けたまま頭の中で唱えるだけ**）

・人間関係がうまくいかないときは、「**GABRA 1（ギャブラ1）とGABRG 2（ギャバーグ2）の還元**」×7回

- ・人の目を見て話すのが苦手なら、「**CASK (キャスク) の還元**」×7回
(人の中にいると疲れてしまうという人にも効果がある場合がある)
- ・人と接触すると緊張する場合は、「**SLITRK1 (スリットRK1) の還元**」×7回
(チックの遺伝子を持っている場合に効く)
- ・頑固な人に接したとき発作的な言動が出る人は、「**CTSB の還元**」×7回
- ・嫌がらせを受けている時には(例;隣家の音がうるさい)、「**MT-TS1 の還元**」×7回(ハイフンの発音不要)
- ・「なんで私ばかり!」とモヤモヤしてきたら、「**MT-TL1 の還元**」×7回(or 「○○さんって、すげー!」)
*かえって不快が増すなら、「**MT-TH の還元**」×7回
- ・悪態ばかりついてしまうときは、「**FOXP2 の還元**」×7回

など

◆なぜ特徴的な遺伝子のスイッチがオンになってしまうのだろう。

「人が尊敬できなくなるとスイッチがオンになってしまう」というのは面白い考え方であるが、そこに意味がある。もし、人に対して無条件で信頼できるものなら自分を守る必要がない。だから、特徴的な遺伝子のスイッチがオンになる必要がない。まして相手を“尊敬”するのならば、特徴的な遺伝子は必要なくなるからスイッチはオフになる。そう考えてみると、**特徴的な遺伝子は自分を守る壁であり防壁なのだ。**

◆「いつもいつも自分ばかり蔑まれて、不幸な目にあう」というのは、脳に帯電した電気発射が同じような遺伝子を持つ人と共鳴して、お互いの帯電している電気を増幅してカオスを生むから。

自分の脳の帯電が同じような遺伝子を持っている人と共鳴して、そして脳内の電気を増幅して“破壊”が起こるから“怖い”と認識される。もう一度書くが、これは「**相手が怖いのではなくて、自分の脳の帯電が相手の帯電と共鳴して増幅させられて“破壊”が起こるから“怖い”と認識してしまうだけ**」なのである。

◆誰かからアドバイスされたことを人に話してしまうと、そのアドバイスの意味がなくなってしまうのは、それを聞いた相手が「**自分以外のアドバイスが効くわけがない!**」とってしまうから。

◆もし、言葉を唱えるだけで遺伝子のスイッチが簡単に切り替わるのだったら、逆の言葉を思い浮かべてその効果を打ち消すことも簡単に起きるのである。**だから、治療者はクライアントさんに意識させずに変化を起こす必要がある。**意識させてしまったら、意識はその治療効果の逆の言葉を必ず作り出して、簡単にその効果を打ち消すことができってしまう。

◆確かに、効果を意識しないで機械的に唱えてもらった方が効果があるのだが、意識をしても効果が出せる方法を編み出さなければ意味がないと考えている。具体的には、この“意識”と思われている部分は「**疑い深さの遺伝子**」だったり「**ダメ出しの遺伝子**」の仕業だったりする。

「**FOXP2**」はダメ出しの遺伝子だと仮説を立てているが、これが働いていると見るものすべてにダメ出しをしてしまうから、必ず効果を打ち消す“逆の暗示”を作り出してしまおう。

「胸が大きくなる!」と鏡を見てダメ出しが浮かんだ時に「**FOXP2 の還元**」×7回を唱えてもらおうと「あれ?違って来たかも?」と思えるから不思議である。“意識”と思っていたものも、実は特徴的な遺伝子がオンになっているから。しかし、そこでそんな面倒くさい作業を凌駕するのが「**○○さんって、すげー!**」である。何も意識しないで、ただ「○○さんって、すげー!」と唱えるだけで、特徴的な遺伝子のスイッチがオフになるから、あの騒がしかった頭は、“風”になり“一体感”を得られるようになる。