

『コレを学べば驚くほどに人も自分も見えてくる！』

～人間関係、恋愛、結婚、お金、仕事に役立つ心理学～』

ココロノオフィス 根本裕幸

<http://nemotohiroyuki.jp/>

プロローグ

心の仕組みは「意識・潜在意識・無意識」のそれぞれの仕組みについてお話しさせていただきます。

Q. 頭で分かっているのになぜうまくいかないのか？

A. それは意識では見えていない潜在意識の中に原因があるのでは？

という見方をお伝えします。

「お金が欲しい！稼ぎたい！」と書いていても、潜在意識の中に「お金は怖い」「お金は汚い」という思いがあったらお金はあなたのもとには入って来ません。

でも、潜在意識の中は意識できない世界なのですぐには分かりません。

だから、なかなかそれに気付けないんですね。

それで「投影の法則」を使って、心の中を知る方法をお伝えしましょう。

例えば「お金」に対してどんな思いを投影しているのか？

お金持ちに対して、豊かになって行く友人に対して、どんな思いを持つのか？

「投影」とは心の中にある感情を外に映し出すことを言います。

ということは外の世界に見ているものから内なる心の世界を知ることができるんです。

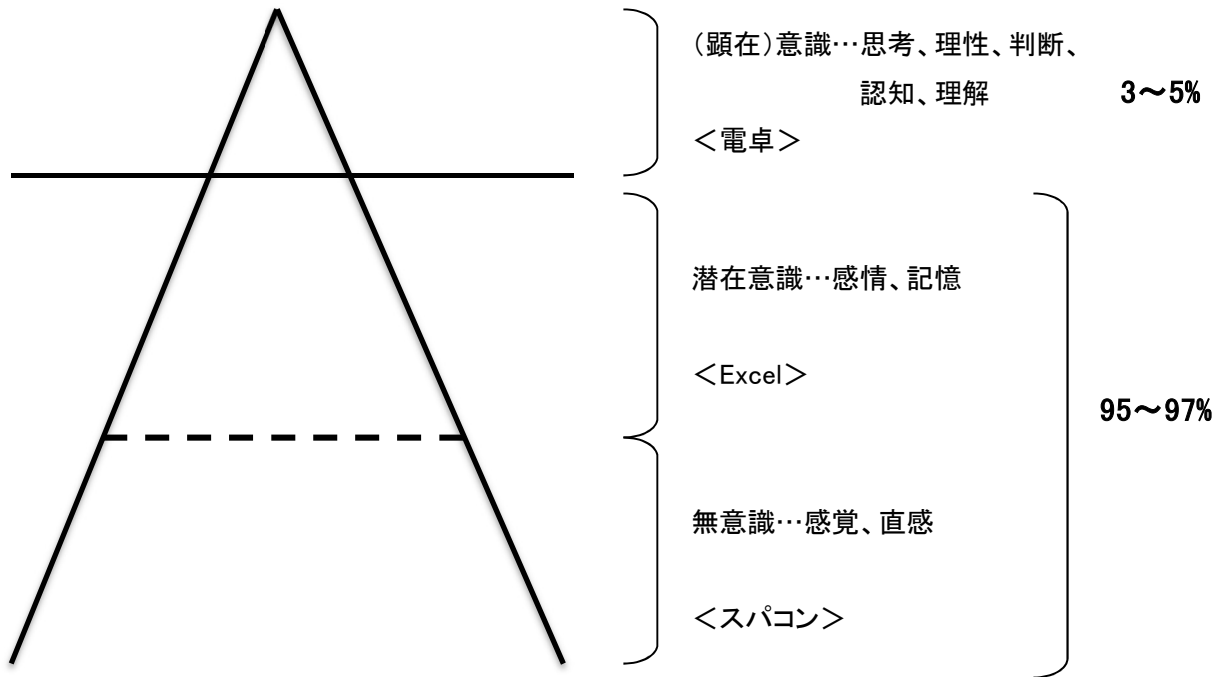
では、お金に対してネガティブな思いを持っているとして、それをどうしたら解消できるのでしょうか？それが「許し」です。

許しにも何種類かあるのですが、まずは「豊かになることを自分に許す」すなわち「許可」を学びましょう。

そして、より深いレベルでの癒しとして、「お金に対してネガティブなイメージを持つキッカケ」を探し出して、それを許していきましょう。

そうすることでお金に対する意識を変えていくのです。

## 1. 心の仕組み



## 2. 投影の法則・・・心の中にあるものを外の世界に映し出すこと。

Work 1.今日の空はどんな風に見えるでしょうか？

Case1.

ヒロコさんは2か月前に失恋しました。元彼の度重なる嘘と浮気に嫌気がさして、彼女の方から振ったのです。「もう、しばらく男はゴメンだわ～」という彼女。実際、仕事に趣味に友達とのショッピングやお茶に精力的に動いていて失恋の影はあまり見えません。でも、彼女は最近あることにイライラしているんです。それは街を歩いているとやたら仲が良さそうなカップルばかりが目につくこと。確かにショッピングなどでおしゃれな街に行くことも多いのですが、だからって・・・。さて、なぜ、彼女は中良さそうなカップルばかりが目につくようになってしまったのでしょうか？「投影」の考え方に基づいて教えてください。

Work 2.あなたの隣に座っている人、どんな人に見えますか？

---

### Case 2.

ずっと自信のないヒロシくん。「僕はみんなに嫌われている」っていつも嘆いています。「そんなことはないよ。ヒロシくん、優しいし、一生懸命だし、人のために頑張れる素晴らしいところを持ってるじゃない？みんなヒロシくんのこと大切な友達だと思ってるよ」って伝えても、「いいよ、気を遣わなくても。どうせ、本心では僕のことバカにしてるんでしょう？僕は優しくもないし、怠け者だし、人のことなんてどうでもいいと思ってる最低な奴なんだ。みんな、僕のことなんて嫌いなんじゃない？」なんて言います。でも、本当は彼、そこそこの人気者で、友達もいるんです。その友達が「お前っていい奴だよな」って言っても、「嘘つくなよ」って拒絶をします。なぜ彼は「みんなに嫌われている」という思いを頑なに持ち続けるのでしょうか？彼は周りの人に何を投影しているのでしょうか？

Work 3.あなたの周りにはどんな魅力を持った人が多いですか？（家族、友達、同僚、仲間、上司・部下、ご近所さん、習い事で出会う人等）

### Case 3

ヒロコちゃんには今付き合っている彼がいます。とても優しくて誠実で穏やかな性格の彼で、いつも「ヒロコのこと大好きだよ」と言ってくれるし、デートの時は必ず彼女より早く来て待っていてくれるし、彼女が喜びそうなお店に連れて行ってくれます。でも、彼女はいつも不安が拭い去れず、「この人もいつか私を嫌いになるんじゃないか？」と思って素直にその愛情を受け取れません。それどころか、本当に自分のことを好きなのかあれこれとテストしてしまいます。

さて、「投影」に基づいて考えられることをペアでシェアしてください。

- (1) 彼女の中にある「感情」を彼に投影しているとしたらどんな「感情」でしょうか？
- (2) 彼女の過去の人間関係を彼に投影しているとしたら、ヒロコさんは過去にどんな体験をしてきたと考えられるでしょうか？

Work 4 次の〇〇に当てはまる言葉を考えてみてください。

お金＝〇〇

仕事＝〇〇

恋愛＝〇〇

結婚＝〇〇

男は〇〇。女は〇〇。

---

Case4.

「ほんと彼ったら最低！」というヒロミちゃん。「え？あの一緒に住んでる彼が？だってすごく優しく、気が利くし、私のこと大事にしてくれてる！ってこの間まですごく惚気てたじゃん。どうしたの？」と聞くと、こんな話をしてくれました。「先週私が高熱出して寝込んだとき、彼、全然看病してくれないの。ふつうに仕事行って、ふつうに帰っていて。私が頼んだ水や果物は買って来てくれたけど、おかゆさんを作ってくれるわけでもなし、病院に連れて行ってくれるわけでもなし。しかも、熱出してる私を避けようとしてるのよ！普段は外食したがるのに、こういう時は私置いて1人で中華とか食べに行ってる。きっと風邪を移されたくないからだわ。ほんとにあんなに酷い奴とは思わなかった。もう別れる！」

さて、ヒロミちゃんの怒りはごもっともですが、ヒロミちゃんはある大きな勘違いをしているのかもしれない。それは「投影」を知れば分かることなのですが・・・。

Work 5.あなたの中の「常識」「観念」を疑ってみましょう。

- あなたは病気の時、どんな風に看病して欲しい？
- あなたは甘党？それとも左党（呑み助）？
- あなたはどんな時に愛されてるって感じる？
- 上司（顧客）から言われて嬉しい言葉は？
- 働かざる者食うべからずだと思う？
- お金は頑張らないと入って来ないものだと思う？
- 死後の世界って存在すると思う？
- 好きになったら自分から告白すべきだと思う？
- 「恋愛」で彼（女）に期待してるって何？
- 「仕事」で会社（取引先）に期待してるってどんなこと？

Case 5

貿易会社で働くヒロシくん。英語も得意なので会社の役に立とうと一生懸命仕事をするのですが、なぜか上司との折り合いが良くありません。昨年異動してきた部長はとても温厚な上司なのですが、彼はなぜかいつも「俺は部長に嫌われている」としか感じられないのです。同じ部署には5人のスタッフがいて、部長はそれぞれ対等に接し、それぞれの長所を引き出そうとあれこれ考えてくれていることは頭では分かるのですが、他の4人に比べ、自分に対してだけは評価が低いような感じがするのです。実は彼、お父さんとの関係がすごく悪く、いつも2つ上の兄と比べられてダメ出しばかりされてきたのです。

Work 6. あなたがこういうタイプの人を嫌いだな・・・と感じる要素を探してみましょう。

- 偉そう（上から目線、高圧的） / 自信ない（人目を気にする、びくびくしてる）  
下品、いやらしい / 人の話を聞かない、思い込みが激しい

---

怒りっぽい、イライラしてる / 感情的、すぐに泣いたり、怒ったりする  
すぐに人をバカにする、見下す / 不潔、汚い / カッコつけてる、ナルシスト  
お金の汚い、ケチ / 嫉妬深い、すぐに妬む / 人の悪口ばかり言う  
自己主張が激しい、自己中心的、自分勝手 / 正論ばかり言う、人を追いつめる  
とても冷たい、無視する、感情を出さない / 役に立たない、いてもいなくてもいい  
ネガティブな話ばかりする、どうせ私なんて / 落ち着きない、いつも動いてる  
自信家、タカビー、自慢しい / 白黒はっきり付けたがる  
過干渉で、何にでも口出しして来る、場を乱す / 空気が読めない、浮いてる  
無口、何も言わない、隠れてる / おっとりしている、のんびりしている

Work 7.なぜ、そのタイプの人を嫌いなのでしょう？

- (1) 自分の中で何を投影して、そのタイプを嫌いなのでしょう？
- (2) 誰を投影してその人が嫌いなのでしょう？

Case 6.

人気占い師兼カウンセラーとして活躍するユキミちゃん。彼女のことを慕う女性のクライアントさんもとても多いのですが、あるタイプの女性とはいつも些細な行き違いで食って掛かれたり、ケンカになったりして分かり合えないことが多いそうです。

よくよくどんな人とうまく行かないのかを見ていくと、自己主張が強く、きついタイプの女性で、話を聞けば母親とうまく行ってなかった方が多いようなのです。彼女自身は母親との関係はそれほど悪くなかったのですが、どうも母親を投影されて当てられてるような感じなのです。とても理不尽な感じがするので、何とか気持ちを収めようとするのですが、彼女も思わずカッとしてしまうこともあって。

Work 8.あなたの身近な人（パートナー、ビジネスパートナー、上司、部下、お客さん、友達等々）はあなたに誰を投影していると思いますか？

### 3. 許しのアプローチ

#### (1) 感情の解放

自分の中にある素直な感情をあるがままに認め、吐き出していきます。

でも、私たちは自分が怒りを持っていることにすら認めたくないことが多いのです。

認めたくない感情としては、怒りの他に、嫉妬、寂しさ、罪悪感、無価値感、無力感、悲しみ、疲れ、絶望、不安・恐れなどがあります。

感情を解放するには・・・人に話す、書き出す、叫ぶ、歌う、踊る、遊ぶ、笑う、泣く、など。

---

## (2) 感情的理解

きっと自分がその人と同じ状況や立場に置かれたら、きっと同じことをするだろう、という思い。

### Case 7.

「私は家族に冷たい父親をずっと恨んできました。母親が病気で辛いときも平気で食事などの家事を要求し、それができないと罵倒する父は大嫌いでした。しかし、その父の子ども時代を知るにつけ、少しずつその気持ちは変わって行きました。父が3歳になるかならないかの時に、母親が突然蒸発してしまったそうです。その後しばらくは父親と2人暮らしの日々が続きましたが、あるとき継母が来ました。その継母が父のことをとてもひどく扱ったそうです。特に新しく弟が出来て以来、さらに扱いは酷くなり、学校で必要なものも与えてもらえないこともあったそうです。そういう思いをしてきたとしたら、愛情の示し方を知らなくても無理はないと思えるようになりました。」

## (3) 信頼

あの人がそんな行動をする、ということは、それだけの事情があったんだろう、と受容と理解ができ、信頼を置くことができる。

## (4) 許可（成長）

このできごとが持つ意味について理解し、その必要性を受け入れ、自らを成長するエネルギーに変えていくことで、自らが望む状態になることを自分に許可する。

### Case 8.

どの職場に行っても自分は疎外感を感じ、上司や周りの人たちと揉めて辞めざるを得ないことが続いていました。もちろん、経済的にも苦勞は絶えず、どうして自分だけこんな思いをしなければいけないのか世間を恨んでいたこともありました。しかし、自分自身を見つめていくうちに、自分で自分を苦しめていることに気付き、その生き方を変えることにしました。葛藤もすごくありましたら、自分を愛することに意識を向け始めたときに、ずっと昔からしたかったけど諦めていたものに気がきました。それは自分が写真が好きで、人物や人を撮ることに喜びを感じていたことでした。そこで、思い切って自分に好きなことをすることを許し始めたのです。そうすると、不思議と人のご縁が広がって今では写真で生計を立てられるようにまで変化しました。

## (5) 感謝

このできごとによって自分が成長できたこと、生まれ変わったことに対して感謝ができるようになる。

### Case 8.

「夫が浮気したこと、今では感謝しているのです。結婚して8年。どこかに慢心というか、驕りがあったんだと思います。すっかり女であることを忘れていましたし、彼の愛情に胡坐をかいていたというか。浮気が分かった時はすごくショックで、お先真っ暗だったのですが、それを機に自分を見つめ直したり、

---

成長させたりする機会を得ることができました。以前よりもずっと自分に自信が持てるようになりましたし、自分のことが好きになりました。夫との関係も今までで一番いいですね。お互い風通しのいい関係を築くことができました。だから、感謝しているのです。」

#### Case 9

「その病気が分かった時には絶望しました。もう自分の人生は終わったんだと思い込んで死ぬことも考えました。しかし、そこから周りの人に支えてもらい、励まされ、生き方を変えることができました。もっと自分らしく、好きなことをして生きることにしたんですね。そうしたら、本当に人生が楽しくなりました。今では人生最高に元気です。だから、病気になったことに今では感謝しているのです。」

---

## 講師の紹介：根本裕幸（ねもとひろゆき）

1972年9月生まれ。心理カウンセラー／セミナー講師／作家

1997年より神戸メンタルサービスにて心理学やカウンセリングを学び、2000年よりプロカウンセラーとして活動。2001年よりカウンセリングサービスの企画・運営に参画、神戸メンタルサービスにて講師・トレーナーを担当した後、2015年3月独立。フリーのカウンセラー／講師として活動を開始。

現在は大阪を中心に東京、名古屋、福岡で面談／電話カウンセリングを行うほか、心理学講座／問題解決セミナー／ヒーリングセミナー／ランチ会等のワークショップを開催する実践派であり、「3か月先まで予約の取れないカウンセラー」として紹介されている。

カウンセリングやセミナーでは、恋愛や結婚などの男女関係、対人関係やビジネス心理、家族関係、性格改善など幅広いジャンルを得意とし、分かりやすい切り口での問題解決プロセスを提案すると同時にハートフルなセラピー（心理療法）を提供している。

著書に「本当に愛されてるの？(2003)」「『女子校育ち』のための恋愛講座(2003)」「こころがちょっぴり満ち足りる50のヒント(2009)」（すばる舎）、「頑張らなくても愛されて幸せな女性になる方法(2013)」「こじれたココロのほぐし方(2014)」「愛されるのはどっち？(2015)」（リベラル社）があり、anan（マガジンハウス）、AERA（朝日新聞社）、美ST（光文社）、CLASSY（光文社）、LEE（集英社）、週刊ポスト（小学館）、週刊女性（光文社）、毎日新聞、読売新聞などの新聞・雑誌などへの寄稿・取材を始め、テレビやラジオへの出演・企画協力なども多数。

### ◆個人のブログ：<http://nemotohiroyuki.jp/>

日々のコラムや気付き、簡単な心理学講座など、心の関する情報を好評連載中！

また、カウンセリングやワークショップスケジュールも随時掲載中。

◆Twitter：<http://twitter.jp/nemotohiroyuki> 日ごろのつぶやきの他、スケジュール情報なども配信中。

◆Facebook：<http://www.facebook.com/nemotohiroyuki/>

◆連絡先：ココロノオフィス E-mail：[info@cocoronooffice.jp](mailto:info@cocoronooffice.jp)（根本宛にお願いします）

※ 本テキストの無断転載・転用を禁じます。