

好 かれる

嫌われの源流「タカマツ」の反省

努力

岡本 一馬
高松 英嗣

【数年前の岡本と高松の会話】

カフェで高松が、”対人関係を改善していくための具体的な方策を提示している”
アドラー心理学を元に書かれた本「嫌われる勇気」を読んでいた時。

岡本：何読んでるんですか？

高松：岡本さんが読んでた本！

岡本：ああ、嫌われる勇気か。

高松：この本はめっちゃ付に落ちるし、納得できますわ〜。

岡本：そうなんですか？

高松：うん！問題点の境界線を引いて、嫌われることを恐れない勇気は必要ですね！

岡本：へえ〜。

高松：俺はあんまり人間関係の悩みとかなかったから、逆に人間関係で悩んでる人の気持ちが
何となくわかった気がしましたわ！

その後、高松の熱弁が続く…。

岡本：てゆうか、高松さんこの本読む必要ありますか？

高松：なんで？

岡本：高松さん、すでに人から嫌われてるでしょ？

高松：えっ…。

岡本：あなたに必要なのは“好かれる努力”ですよ。

高松：あっ……。

本書「好かれる努力」は嫌われ過ぎた高松の体験を元に書いていることが多いです。

「心理学的には」や「理論的には」と疑問を持つ点もあるかも知れませんが、

体験から知恵をお伝えすることの方が重要だと考えています。

もちろん、体験したことと理論が一致すれば最高です。しかし、そうじゃない場合もあります。

この本は体験したことを元に理論に当てはめて伝えてることもあれば、

体験からの教訓や思ったことを伝えてもいます。

使えそうなことを1つでも使ってください。

好かれるための必要な **5** つの努力

- ① 被害妄想の改善と情緒不安定を解消する自律神経の整え方
- ② 良い第一印象を与える
- ③ 喜怒哀楽をはっきり見せる
- ④ 相手を好きになる
- ⑤ 正直に生きる

①

被害妄想の改善

と

情緒不安定を解消する自律神経の整え方

嫌われないためには、相手が人を嫌いになりやすい状態を解消する必要があります。

体験した中での考えですが、、、

被害妄想がある人とすぐに情緒不安定になる人は、人を嫌いになりやすいです。

被害妄想を認める人は人のせいにしやすいです。

情緒不安定な人は、情緒が乱れた時に目の前にいる人が嫌になってしまう傾向にあります。

(高松の体験から)

しかも、感情が動いているので、嫌いになった人のことを覚えているのです。

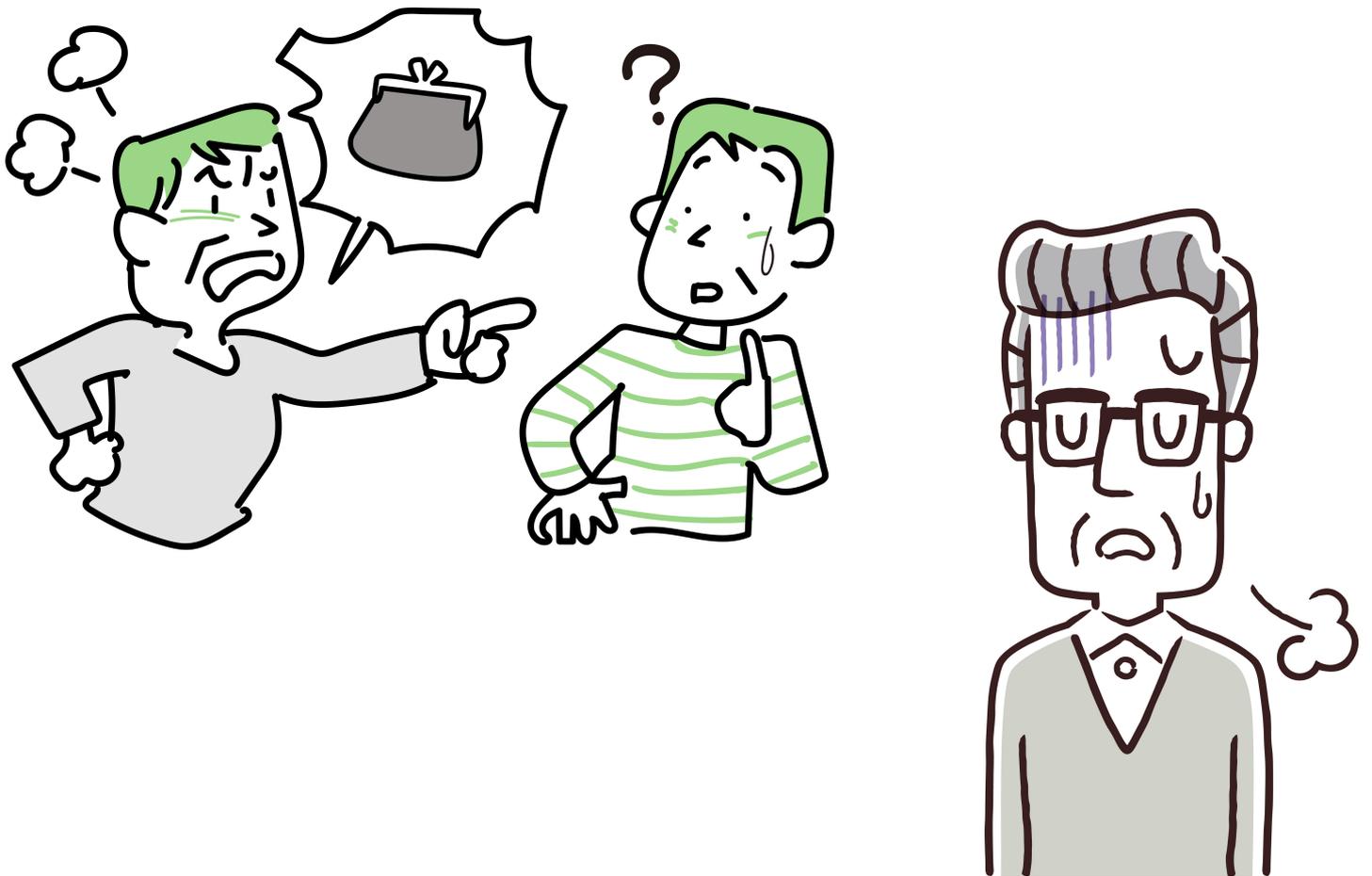
すると被害妄想や情緒不安定を認める人からすると「あなた=嫌な人」という記憶が残るのです。

別にあなたは何もしていないのに勝手に嫌われていることもあるのです。

(ただ、あなたにも必ず落ち度があるので、探してください。)

嫌われないためには、相手が人を嫌いになりやすい状態を解消してあげることです。

それは、① **被害妄想を改善させること** ② **情緒を安定させること**。



被害妄想の改善法

① 考えさせる ② 急がせないこと

被害妄想とは「結論への究極の飛躍」です。

思考することを苦手とし、自身の感情や目に見えている状況、自分の都合の良い状態にしたいという結論を出そうとします。

例えば：「鞆の中に財布がない」という状況。

本来なら、鞆の周りや自宅の導線を辿って探したりします。

しかし、被害妄想がある人は「鞆の中に財布がない＝誰か取った＝娘が取った」

と飛躍した結論を出すのです。

当たり前ですが、財布を取ったのが娘だと思えば、嫌いになります。

(娘が浮かぶということは、元々の親子の関係性に問題があることも多々あります。)

被害妄想がある方は被害妄想が軽減すると、人を嫌う可能性も軽減します。

そのため、被害妄想を軽減するアプローチをしましょう。

被害妄想軽減のためのアプローチ

被害妄想の原因は「考えないこと」にあります。

そのため、アプローチは「考えること」をしてください。

考えさせるアプローチに有効な方法として「なぞなぞ」があります。是非取り組んでみてください。

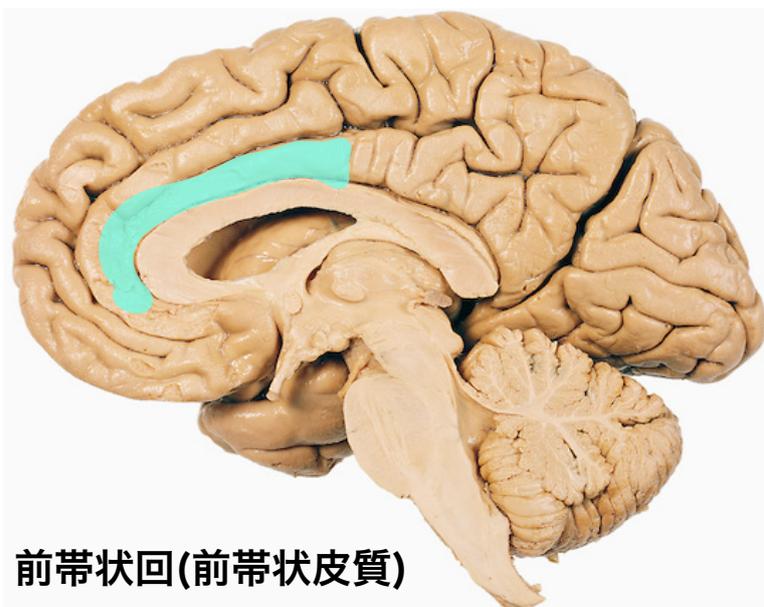
実施する際のポイントとして、急がせないことです。

急がせると答えを慌てて出そうとして、テキストに答えたりして考えなくなります。

なので、急がせないでください。

急がせないポイント

- ① 時間制限を設けない
- ② 違ってても良いことを約束する
- ③ わからなければヒントを少しずつ与える



前帯状回(前帯状皮質)

【機能】

思考

感情抑制

自己認識

Q1、服をかけない都道府県は？

- A、青森県
- B、大阪府
- C、福岡県

Q2、食べたら落ち込んでしまったパンって何？

- A、食パン
- B、あんぱん
- C、カレーパン

Q3、最初から最後までうそばかり書いてある物語は？

- A、恋愛小説
- B、ホラー小説
- C、推理小説

Q4、毛を抜くと生物になってしまう動物って何？

- A、シマウマ
- B、カンガルー
- C、ナマケモノ

Q5、洗濯物がすぐ乾く、東京23区はどこ？

- A、荒川区
- B、品川区
- C、大田区

Q6、秘密にしたい病気って何？

- A、腎炎
- B、胃炎
- C、肝炎

Q7、どんなに進んでも、元のところに戻ってしまうものは何？

- A、パズル
- B、迷路
- C、時計

Q8、「ひだり」と「みぎ」と「まんなか」喋るのはどっち？

- A、ひだり
- B、みぎ
- C、まんなか

Q9、「リンリンリン」と鳴らして走るのは何？

- A、三輪車
- B、自動車
- C、一輪車

Q10、大学で授業をする犬の種類は？

- A、コーギー
- B、チワワ
- C、ハスキー

Q11、「どどど」どこの都道府県？

- A、北海道
- B、沖縄県
- C、富山県

Q12、虫歯をなくす、薬はいくら？

- A、1780円
- B、6,480円
- C、7,890円

Q13、思わず出会ってしまう虫は？

- A、カマキリ
- B、ハチ
- C、ムカデ

Q14、話が好きな国はどこ？

- A、ロシア
- B、メキシコ
- C、カタール

Q15、亀がいつも背負っている飲み物は何？

- A、コーラ
- B、ソーダ
- C、サイダー

情緒を安定させる方法

- ① 平常心の時に5分間のゆっくりした呼吸(※深呼吸ではありません)
- ② 交感神経をゆっくり上げていく

① 平常心の時に5分間のゆっくりした呼吸

相手が情緒不安定な時に落ち着かせるのは至難の技です。

したがって、**平常心の時に情緒不安定になりにくい心身の状態を構築させていきましょう。**

その方法の一つとして胸郭・肺・横隔膜を大きく動かす方法があります。

「胸郭・肺・横隔膜」には自分の精神を整えさせる神経が備わっています。

人は慌てたり、不安定な状態の時、呼吸が小さくなり、胸郭・肺・横隔膜の動きも小さくなります。

すると余計に悪循環になるのです。

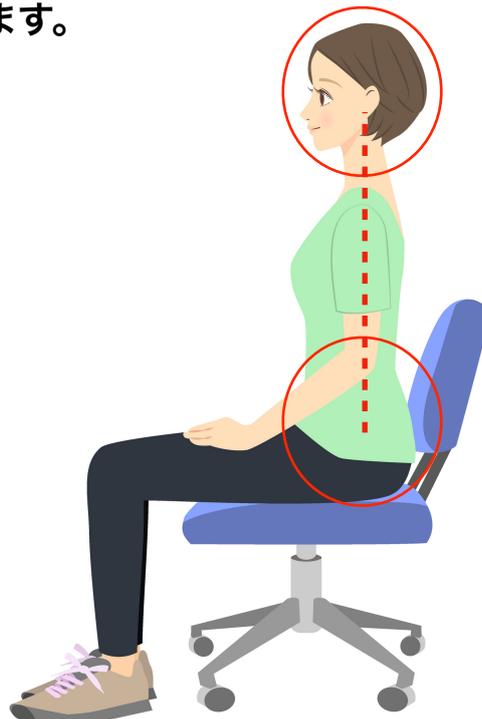
逆に、慌てたり、不安定な状態になっても、胸郭・肺・横隔膜の動きが大きく動いていれば、落ちつかせ、冷静になる状態を作ってくれます。

そのためには日頃から、胸郭・肺・横隔膜を大きく動かすトレーニングをしておきましょう！

方法

姿勢：座位(頭と背骨と骨盤が直線状に並ぶように座る)

呼吸法：5秒かけて空気を吸い、5秒かけて空気を吐きます。
これを5分間続けます。



② 交感神経をゆっくり上げていく

情緒不安定の方は興奮する神経(交感神経)が急に上がりやすいです。

交感神経が急激に上がると、思考能力や冷静さを失ってしまいます。

そのため、日頃から交感神経をゆっくり上げていくトレーニングをしてください。

継続していくと交感神経がゆっくり上がっていく耐性がついてきます。

方法

① 起床したら太陽の光を浴びる

② ゆっくり体を動かし、徐々に動かすスピードを速くしていく。

※ラジオ体操やラプレ体操で実施



② 良い第一印象を与える

第一印象の重要性

人は初めて会った時の状況やその人の雰囲気を感じているものです。もの忘れを認める認知症の方も、言葉では説明できないけど何となくあなたのことを覚えています。

初めてあったときにあなたの印象が悪ければ、「なんで嫌いか」「どんな印象だったか」は覚えていませんが「なんか嫌」という一番ややこしい印象を持たれます。

そのため、第一印象をよくしていきましょう！最悪「第一印象が悪い」を防ぎましょう！

① 重要なのは最初の10秒

人はジェスチャーや服装、身だしなみなど、ありとあらゆる情報を統合して、相手の印象を形成します。

その印象を形成する時間が10秒とされています。

そのため、はじめの10秒に笑顔と凛とした態度、清潔な服装などをアピールしましょう！



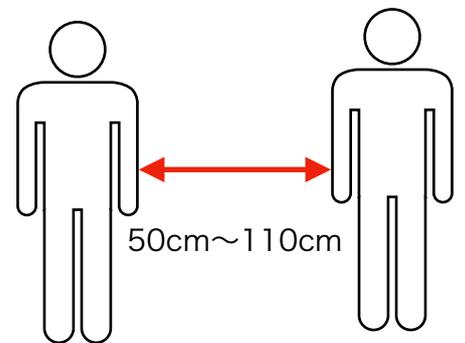
② 意識する距離

「ソーシャル・ディスタンス」という言葉がコロナ禍で、頻繁に聴くようになりました。

ここでは「心理的距離」が重要です。

心理的距離の中に「親しくなれる距離・感じる距離」があります。その距離感を意識してください。

親しくなれる距離・感じる距離=50cm~110cm



③ 意識する姿勢

姿勢はボディブローのようです。

“ゆっくりジワジワ”効いてくる場合もあれば、

“一気に印象を与えてしまう”場合もあります。

基本的に良い印象を与える姿勢は“落ち着いている姿勢”です。

脚を少し広げ(女性なら脚を閉じて、膝を相手へ向ける)、

背もたれにもたれられください。



第一印象の重要性

④ 悩みや困りごとをなんとかできる人と思わせる

相手の悩み事や困りごとに対して「必ず解決する」とはっきり言きましょう！

逆に「今の状態じゃ解決できない」と

正直に言う場合も必要です！

正直に言われると嘘をつかない人と言う印象を持ちます。



⑤ いつも通りを見せる

変に取り繕ったりすると、相手は違和感を感じます。

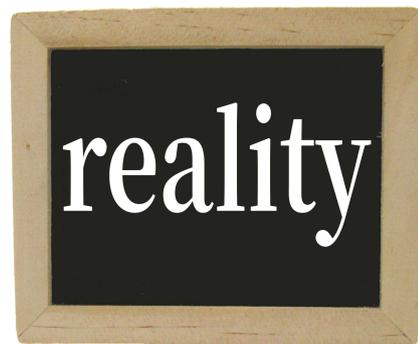
また、その時は乗り切ってもいつかボロが出ます。

いつものあなたを見せていきましょう！

一般的に喋り過ぎはダメとか言われますが、

あなたがよく喋る人なら少し抑えるくらいで良いです。

ただ、聴く意識を強く持ってください！



③ 喜怒哀楽をはっきり見せる

喜怒哀楽をはっきり見せる

嫌われる原因の一つで「何かよくわからない人」と思われることがあります。

雑誌や心理本などでは「よくわからない不気味な感じな人はモテる」と言います。

高松もCanCamを見て「よくわからない不気味な人＝モテる、好かれる」と思ってやってみました。

ただ、前提条件として「見た目が良い人」のことを指します。

高松が「よくわからない不気味な人」になった場合、ただただ気持ち悪さしかありません。

容姿に自身のない人は「喜怒哀楽」をはっきり出して、自分をさらけ出しましょう！

わかりやすい人の方が好かれやすいです。

例を挙げるなら、プロ野球の監督を努めた星野仙一さん、サッカー解説者の松木安太郎さん

ポイント 1

喜怒哀楽を満遍なく出す

怒ってばかり、悲しんでばかり、喜んでばかりは不自然に生きている証拠です。

自然に生きていくと「喜怒哀楽」をバランス良く感じ、表現できるようになります。

喜怒哀楽をバランス良く感じ、表現するには、体験できることを体験し尽くして、

上手くいった、上手くいかなかったなどの様々な結果を受け止めましょう！

※元々ポーカークフェイスの人は無理に喜怒哀楽を出す必要はないです。



ポイント2

人を不快にさせる喜怒哀楽は出さない

ポイント1でお話しした内容について、当事者同士の間では凄く重要です。

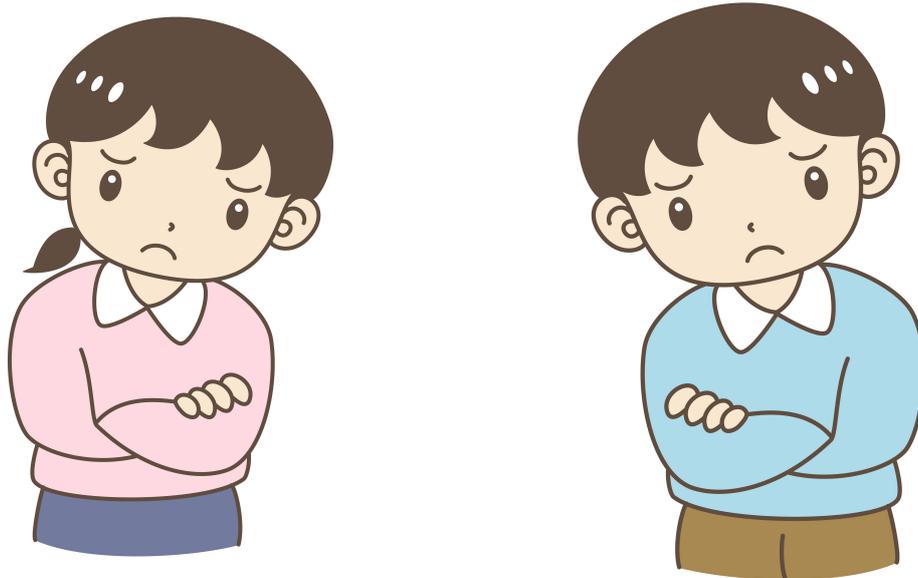
しかし、関係ない人に対して、無駄に喜怒哀楽を表現するのはやめてください。
嫌われます。

いきなり不機嫌そうに話されたり、対応されたら気分が悪いです。

逆に、喜んでいるからといって、いきなりテンション高く話しかけないことです。

お笑い芸人のみやぞんさんがこんな言葉を言っていました

「自分の機嫌は自分でとりましょう」まさにコレです！



④ 相手を好きになる

相手を好きになる

あなたが嫌いな人は、あなたのことが好きでしょうか？

嫌いかどうかはわかりませんが、好きではないでしょう。

まずは、あなたから相手を好きになりましょう！これは「好かれる努力」の極みかもしれません。

相手を好きになるポイント

相手に無理な要求をしない。

相手に無理な要求をしていませんか？

あなたにとっては無理じゃなくても、相手からしたらかなりハードルが高い場合があります。

そんな無理な要求に応えられないからといって、あなたがイライラしたり、不満に思っても仕方ないです。

もちろん、指摘したり、注意することは大切です。しかし、あきらめも重要です。

僕が好きなB'zのある歌の歌詞で

「あくまで何でも、征服したがる。完璧を追い求めて。」

「愛し抜けるポイントがひとつありゃいいのに」

完璧を求めずに！でも、あなた自身は完璧を目指しましょう！

※もちろん、「なんか合わない」という人もいます。

その場合は仕方ないです。あきらめましょう！

ただ、嫌いになる必要はないので、適度な距離と関係性を保ちましょう。



⑤ 正直に生きる

嘘が一番嫌われる！

嘘をつく、取り繕うが一番嫌われます。

僕は嘘で覆ってきた人生なので、友達が極端に少なかったのだと思います。思い返すと、僕は数少ない友達に対しては全て正直に感情をぶついたり、話したりしていました。

認知症の方も僕が見てきな中で、取り繕いの症状がある人は、あまり好かれていない印象があります。「取り繕いは症状だから仕方ない」と思う方もいるかもしれませんが、認知症の方の症状は本音でもあるのです。なので、取り繕うと言うことは「嘘をつく人」と考えても間違いじゃないです。ただ、「嘘をつく人だからダメ」ということではなく、なぜ嘘をつくようになったのかと考えることです。

僕の場合、嘘をついていた理由は、腹の底にある嫌〜〜〜〜な部分を自分で認めたくなかったからです。

嫉妬心の強い自分、自分勝手な自分、人の成功を喜べない自分など…

(言える範囲はこれくらいかな(笑))

ただ、不思議なことに、嫌な自分を見ることで、少〜しだけマシになった気がします。

(1/10程度くらい)

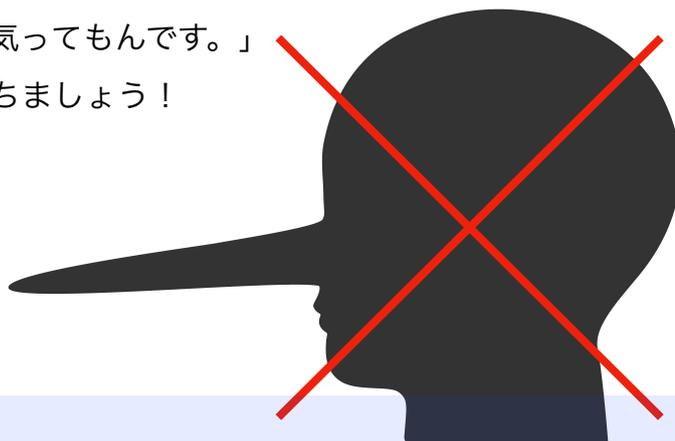
嫌な自分をさらけ出したり、カミングアウトする必要もないですが、自分自身には正直に言って欲しいです。

自分自身と向き合おうとすると、イライラしたり、恥ずかしかったり、ソワソワしてきたり、投げ出したくなることがあります。でも勇気を持って乗り越えましょう！！

僕が好きなB'zのある歌の歌詞で(2回目の登場)

「自分に正直に尋ねてごらんよ。それが勇気ってもんです。」

確かに！勇気があります！でも、勇気を持ちましょう！



Q1、C 福岡県 服をかけん

Q8、B みぎ 右→口がる

Q2、A 食パン ショック(食)パン

Q9、A 三輪車 3リン(三輪)

Q3、B ホラー小説 ほら(ホラー)小説

Q10、A コーギー 講義

Q4、C ナマケモノ なま(け)もの

Q11、A 北海道 どが3個(道産子)

Q5、A 荒川区 あら!乾く!

Q12、B 6,480円 6(む)4(し)8(ば)0(なし)
むしばなし

Q6、B 胃炎 言(胃)えん(炎)

Q13、B ハチ 鉢(ハチ)合わせ

Q7、C 時計 針は戻る

Q14、C カタール 語る(かたる)

Q15、A コーラ 甲羅(こーら)