開催日：2022/9/25
講師：㈱インサイト・カウンセリング 大嶋信頼

「与えあう」ことで人生が動き出す

OSDよりそいネットワーク 9月講演会

メニュー

- なぜ搾取され続けてしまうのか
- 不思議な人のメカニズム
- 「手放す」とはどういうこと？
- 「手放す」と「与えあう」の関係になれる
- 「与えあう」の関係でお互いが豊かになっていく
- おわりに

なぜ搾取され続けてしまうのか

- **自己犠牲**で**相手がモンスターになり搾取**される

自己犠牲の症状		搾取される物
相手の気持ちや将来のことを心配したら	「自己犠牲」＝	**金銭・時間**
やりたいことができなかったら	「自己犠牲」＝	**夢**
過去の後悔があったら	「自己犠牲」＝	**可能性**
妄想に耽ったり、動画やゲームに没頭は	「自己犠牲」＝	**魅力**
相手の視線（怒り）を気にしたら	「自己犠牲」＝	**気力**

自己犠牲（家族編）

- あの人のために働く⇨**怠け者モンスター**⇨金銭、労働力、時間
  - 「あの人のために働く」＝典型的な自己犠牲
- あの人の将来が心配⇨**無責任モンスター**⇨自信、誇り
  - 自分の時間を犠牲にして相手の将来を心配したら自己犠牲
- なんで自分で考えない⇨**無計画モンスター**⇨人生設計、希望
  - 相手の考えないことまで考えてあげている時点で自己犠牲
- なんで挑戦しないの⇨**内弁慶モンスター**⇨気力、精神力
  - 「ここで挑戦すればいいのに！」と相手の立場に立って自己犠牲
- どうして絵空事ばかり⇨**妄想モンスター**⇨社会性、人間関係
  - 相手をまともにするためにダメ出しをしてしまっている自己犠牲

自己犠牲（本人編）

- どうして干渉してくる⇨**苛立たせモンスター**⇨やる気、体力
  - 自分に注目させなければ精神状態や家族が崩壊する心配から自己犠牲
- なんで理解できないの⇨**アホアホモンスター**⇨知力、社会性
  - 諦めずに教育してあげようとする自己犠牲
- なんで要領よくできない⇨**杓子定規モンスター**⇨可能性、時間
  - 融通の効かない生き方を身をもって変えてあげようとする自己犠牲
- どうしていつも悲観的⇨**不幸話モンスター**⇨安心感、楽しみ
  - 自分がさらに不幸になることで家族を悲観的思考から解放する自己犠牲
- なんで周りの人の意見ばかり⇨**マネキンモンスター**⇨自己肯定感
  - 自分らしく生きて欲しいと家族の生き方の心配をしてしまう自己犠牲

自己犠牲の不思議なメカニズム

- 自己犠牲をする時に「**プロラクチン**」というホルモンが出る
- プロラクチンは**母性行動誘導**で**赤ちゃん以外は敵対的行動、攻撃**
- 「あの子が心配」という時は母性行動でプロラクチン
- プロラクチンと**ドーパミン**のシーソーで**相手の脳でドーパミン**
- 「**ドーパミン**」は想像力のホルモン
- ドーパミンは**統合失調症、注意欠陥多動性障害、強迫性障害、トゥレット障害（チック）**などに関係している
- あの子の心配でプロラクチン↑あの子のドーパミン↑でモンスター

開催日：2022/9/25
講師：㈱インサイト・カウンセリング 大嶋信頼

不思議なメカニズム（家族編）

モンスターの種類　　ドーパミン↑
- **怠け者モンスター**＝**強迫性障害**＝何もできない完璧主義者
- **無責任モンスター**＝**注意欠陥多動性障害**＝何一つまともにできない
- **無計画モンスター**＝**統合失調症**＝現実見当識の欠如
- **内弁慶モンスター**＝**強迫性障害**＝家では完璧な人
- **妄想モンスター**　＝**統合失調症**＝誇大妄想や被害妄想

不思議なメカニズム（本人編）

モンスターの種類　　ドーパミン↑
- **苛立たせモンスター**＝**注意欠陥多動性障害**＝不注意、落ち着きなさ
- **アホアホモンスター**＝**注意欠陥多動性障害**＝人の話が聞けない
- **杓子定規モンスター**＝**強迫性障害**　　＝凝り固まってしまう
- **不幸話モンスター**　＝**統合失調症**　　＝貧困妄想など
- **マネキンモンスター**＝**統合失調症**　　＝関係妄想、被暗示性↑

「手放す」とはどういうこと？

- 「**手放す**」は**ドーパミンとプロラクチンの乱高下を手放す**こと
- 「あ、ここで自己犠牲をやっているんだ」と**気づく**だけ
- 「私は自己犠牲をやっていた」と**認める**
- **気づいて、認めるだけ**、で「**手放す**」ができちゃう
- **ホルモンには「恒常性（真ん中に戻す無意識の力）」が働いている**
- 「気づく」だけで**無意識がホルモンのバランスを取ってくれる**

「手放す」と「与えあう」の関係になれる

- 「**手放す**」で**お互いのホルモンの乱高下が治る**
- 症状から解放されて**本来の自分の姿に戻っていく**
- すると「**奪い合う」関係から「与えあう**」の関係に変わる
- 「手放す」で与えることを意識しなくても**自然と「与えあう」**
- それが本来の人間関係の姿

「与えあう」の関係でお互いが豊かになる

- 「手放す」は**自分の本当の苦しみを相手に語ってしまうこと**
  - 「これを聞いたら相手がどう思うか」を考えたら**自己犠牲**
- **自分の苦しみを相手に包み隠さず語るが究極の「手放す」**
- 自分の心が痛む話ができたら「手放す」ができている
- **心が痛む話は相手にとって「豊かで優しい贈り物」**になる
- 「豊かで優しい贈り物」を受け取り相手も「手放す」ができる
- **相手が手放したものを受け取ったときに「与えあう」になる**

まとめ

- **自己犠牲で相手をモンスター**にして搾取され合う関係に
- **自己犠牲のプロラクチン**は**相手のドーパミンを**↑でモンスター
- **自己犠牲に気づいて認めるだけ**で「手放す」ができる
- **「手放す」でホルモンは凪**になり**本来の姿に戻る**
- 「手放す」で**自然と「与えあう」の美しい関係に戻る**

今日のお話は、すべてナラティブベースです