

困



さくら剛

Sakura Tsuyoshi

た

人の輪に

うまく

溶け込めず



異性にも

なかなか

相手にされず



弱り

きつた

私の心は

人の心を

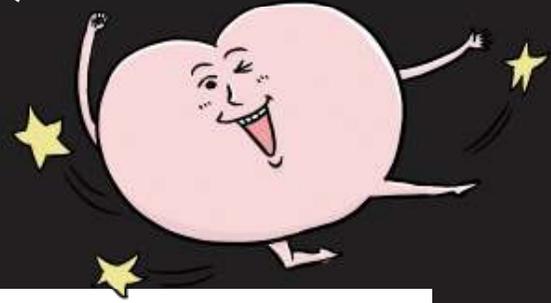
学ぶこと

にした



困

った



コ

コ

コ



たじろ

人の心というのは、なぜこんなにもわからないものなのでしょう。特に、異性の心。

たとえ邪馬台国の成り立ちや暗黒物質の正体といった歴史的な謎が解き明かされることがあっても、女心や男心の仕組みがズギユンと解明されることは、人類が終焉を迎えるその時まで決して無いと言えるでしょう。

いきなり小規模な話になりますが、飲み会の席などで私が冗談を言うと、隣の女性が「もうなに言ってるの(笑)！」と私の肩や肘をポーンと叩いてくることがあります。

そんな時、私はその0・08秒のあいだに「ほほう、わざわざツッコミのフリをして俺を触ってくるという事は、**この子は俺のことが好きだな？** 好きだから照れ隠しにツッコミのフリをして俺を触ってきたんだな？ ふっ……かわいいやつめ」と彼女の気持ち推定します。私は好きな女性のタイプが「女性であれば誰でもいい」という確固たるポリシーを持つ男ですので、必ずその後タイミングを見計らってその女の子に「ねえ、俺とつき合わん？(上から目線)」と告白をするのですが、アラなぜでしょう青天の霹靂、なんとほぼ100%の

確率で「はあ？ 冗談やめてよ(嘲笑)！」とその年下の女子に足蹴にされるのです。

……あんたっ、あんた俺のこと好きやったんやないんかいっ、**好きやから触って来たんやないんかいっ**ということや**ねんワレっ(涙)!!!** と混乱しながら失恋の業火に焼かれて失神しているあいだに、どこからか体育会系もしくはクラブ遊びが似合う系の**メンタルの強そうな男**が登場し、あつという間にその女子をかつさらっていくのです。ばかやるooooooooっ(号泣)。

なにを隠そう、私は心の弱い人間です。

作家ではありますが、真の姿は「テレビゲームとインターネットに人生をささげるひきこもり男」です。

友達は数人しかおらず、彼女はもちろんいませんが、ごくまれに主の導きにより奇跡的に彼女ができてもおおむね2カ月以内にフラれます。

なぜかって？ はっはっは。それは、**私には人とコミュニケーションを取る能力が欠けているからです**。大学で1人暮らしを始めてから10年以上、毎日部屋にひきこもりインターネットとテレビゲームばかりやっていたら、**人との話し方を忘れてしまったのです**。もはや私は**人と話すのが怖いのです(泣)**。

ある時、私はそんな自分を変えるために、バックパックを背負って単身、海外へ旅に出ました。

ネガティブな自分とさよならしたい。コミュニケーション能力を身につけたい。初対面の人も物怖じせずにはしゃべれる、心の強い人間になりたい。

そんな願いを抱き私は一大決心をしアフリカを縦断しアジアを横断し、ケニアでパキスタンで、現地の人々と交流しました。

しかし、ケニアでパキスタンで現地の人々と交流した私ですが、残念ながらそれによってコミュニケーション能力が鍛えられることはありませんでした。

なぜなら、ケニアやパキスタンでは言葉が通じない上に、**共通の話題が無いんです。**

たしかに狙い通り、行く先々で現地の人に話しかけられました。家にも招かれました。でも、しゃべることが無いんです。**ドラゴンクエストの話も『魔法少女まどか☆マギカ』の話も、ケニアやパキスタンでは全然通じないんです(涙)**。私が人と話せることなんてそれくらいしか無いのに(泣)。

………そして私は、ケニアやパキスタンの人々とコミュニケーションを取ることを、**あきらめました。**

結局それから私は1年を越える長い旅のあいだ中現地の人々との交流を避け続け、出国前と一切変わらない貧弱メンタルのまま帰国を果たしました。残念ながら私の場合、旅という

のはまったく心を鍛える手段にはなり得なかったのです。いったいなんだったんだろうあの旅は。

しかし、海外を一人旅しても変わらなかったのなら、では私はいったいどうすれば自分を変えることができるのでしょうか？ どうすれば物怖じせずに人とコミュニケーションを取れるようになるのでしょうか？

そこで私が出合ったのが、心理学です。

私は自分の弱い心に向き合うために、他人の強い心を理解するために、ワラにもすがる思いで心理学の勉強を始めました。

私は、驚きました。

そこに答えがあったのです。

ひきこもりが自分の殻から抜け出し、他人と心を交流させ「世間」へ進出していくための武器は、旅ではなく、心理学だったのです。

今までまったくの謎でしかなかった他人の心が、心理学の数々の法則を学んでみるとあんな不思議、あら見えてしまいました、あら見えてしまいました、もう、**そんなに見えすぎちゃって！ そんなあられもない姿を！！ そんなみだらな！ 淫乱な！！**と心配するくらい、人の心、そして自分の心というものが見えてきたのです。



困ったココロ

CONTENTS

これからこの本では、私の学んだ人の心理にまつわる数々の法則を、順番に紹介していきます。たいと思います。

そしてその中で、「世間」というものに参加したいけれど適わず戸惑っている私が、どうしたらその世間への参加切符を手に入れられるのかを、ひとつずつ探っていきたいと思えます。

1章

反発するココロ



1 白熊効果

2 心理的リアクタンス

3 ロミオとジュリエット効果

4 ハート・アウツ・ゲイ・ア・ニヒリ

2章

認められたいココロ



5 自己肯定感

6 承認欲求

7 合理化

8 セルフ・ハンディキャッピング

9 栄光浴

10 社会的手抜き



3章 見た目に弱いココロ

11	美人について	82
12	美人の定義	88
13	美人について2	93
14	ハロー効果	99
15	ゲイン・ロス効果	104
16	確証バイアス	110

4章 腰の重いココロ

17	アメとムシの法則	116
18	段階的目標設定	122
19	場の理論	128
20	外発的モチベーションと内発的モチベーション	134
21	自己効力感	140



5章 染まりやすい「コロナ」

22	類似性―魅力仮説	146
23	自己開示の返報性	152
24	ドラマ効果	158
25	風評効果	164
26	ペルソナ	170
27	カクテルパーティ効果	176

6章 断れない「コロナ」

28	カニガムの実験	182
29	ドア・イン・ザ・フェイス	188
30	フット・イン・ザ・ドア	194
31	フレームの調整	200
32	理田付けのお願い	206
33	ペンジヤミ・シムシム・コンコン効果	211



7章

すぐ熱くなるココロ

- 34 バンドワゴン効果 218
- 35 サンクコスト効果 224
- 36 先手必勝の交渉術 230
- 37 恐怖説得 236
- 38 片面提示と両面提示 242

8章

ときめくココロ

- 39 単純接触効果とつり橋効果 248
- 40 選択肢の幻想とゼイガルニラ効果 254
- 41 タリタリ効果 260
- 42 マリマリ効果 266
- 43 恋愛とウソ 272
- 44 昇華 278
- おわりに 283