

SURVIVAL GUIDE

【完全保存版】あなたの職場を 憂鬱にする「あの人」の正体と倒し方

逃れられない人間関係を科学で断つ！世界一熱い心理学講義



Hiragino Kaku Gothic ProN W3
Based on the methodology of
Psychologist Ayano Funaki (10,000+ Cases)

職場という「戦場」で、心をすり減らしていませんか？



信頼していたのに
急に冷たくなった上司



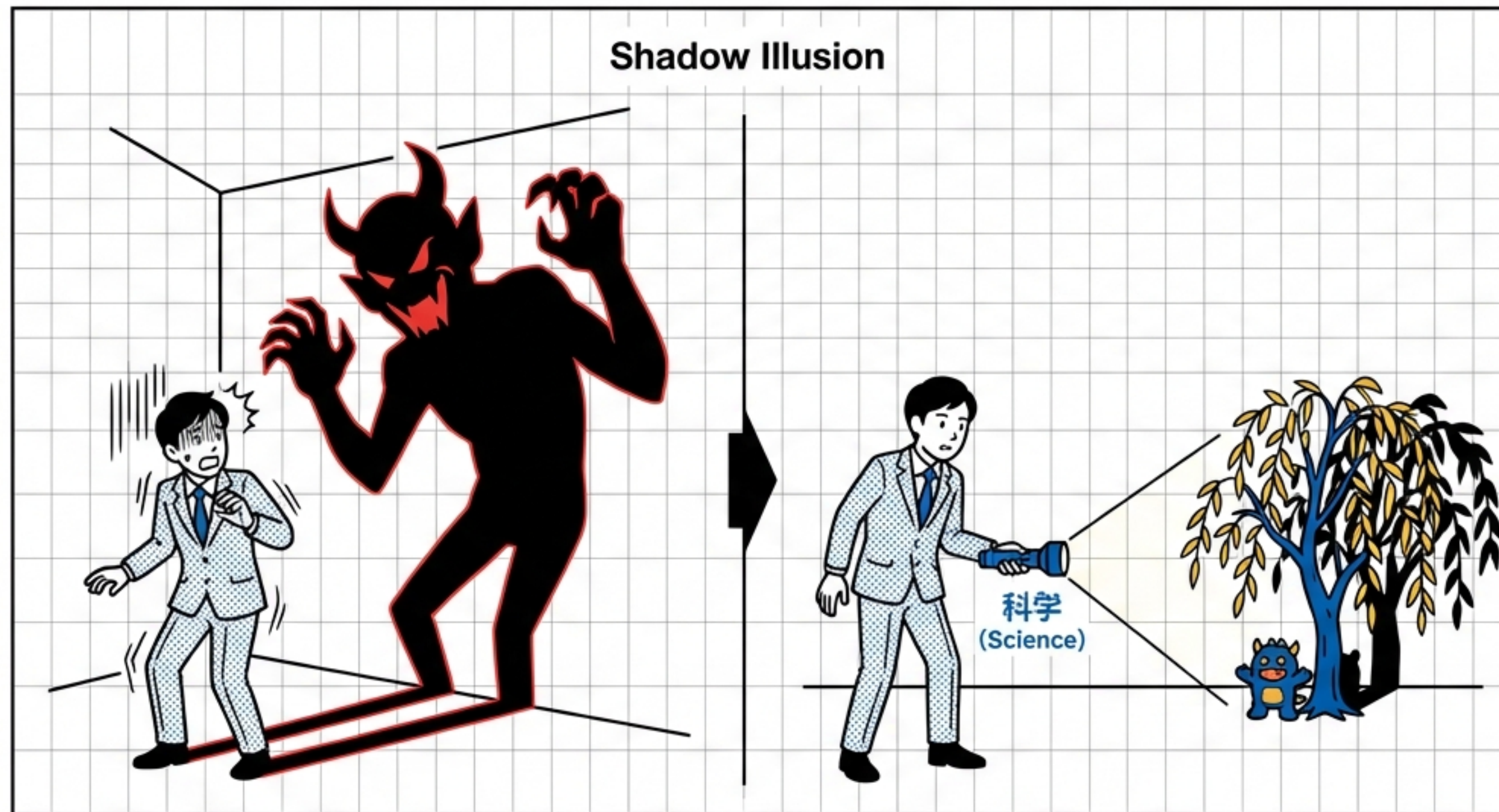
嫌味な言い方で
精神を削ってくる同僚



何度言っても
暖簾に腕押しな部下

「私の対応が悪いのかな？」と自分を責めるのは、
今日で終わりにしてください。

あなたが悪いのではない。「心のメカニズム」が暴走しているだけだ！



幽霊の正体が「柳の木」だとわかれば怖くないように、相手の心のカラクリさえわかれば、もう振り回されなくて済む。

ENEMY FILE 01

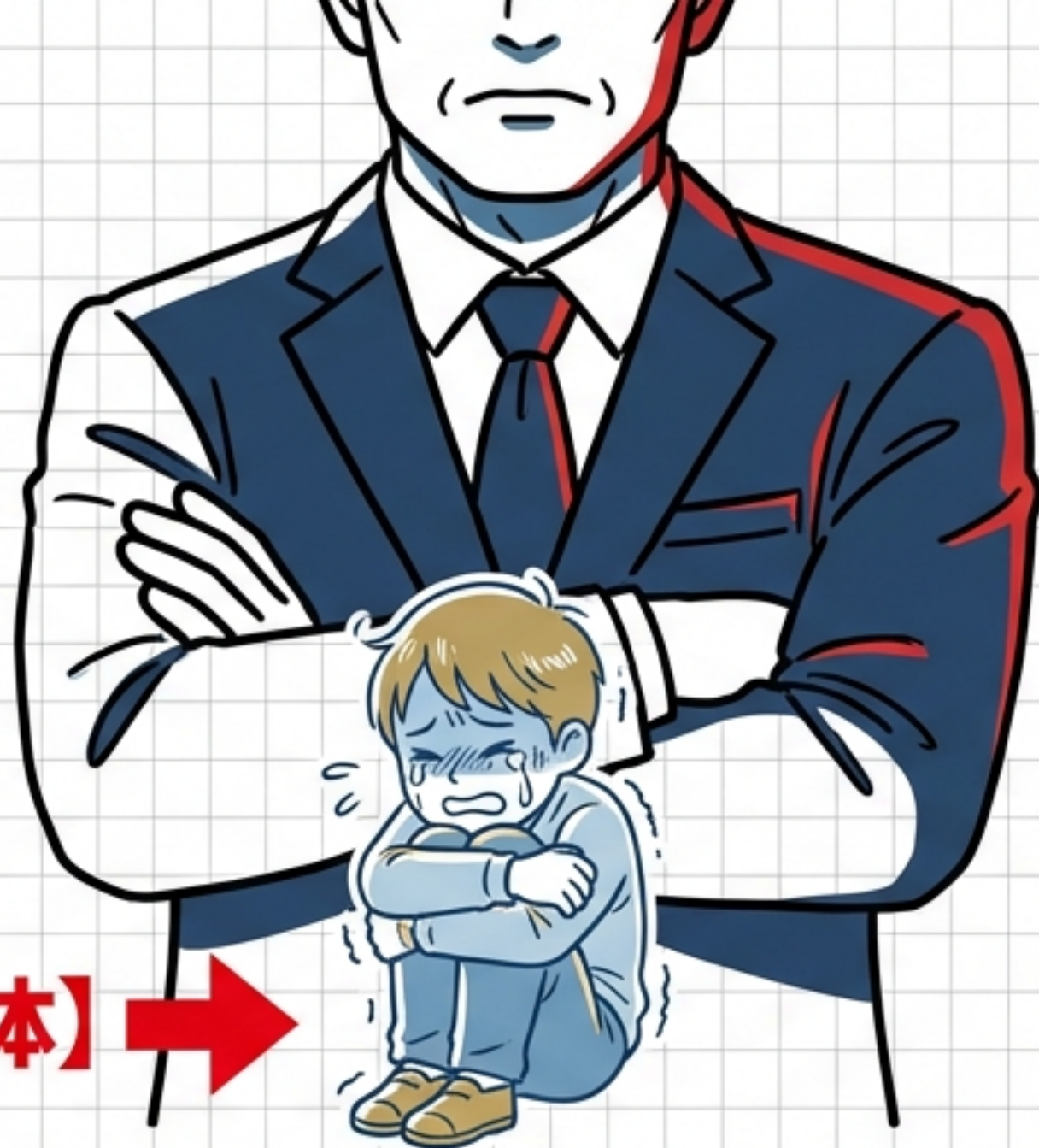
CASE 1：急に冷たくなった 「嫉妬上司」の正体

昇進や成果を出した途端、
会議での妨害や無視が
始まる...

【正体】➡

「嫉妬」と「恐怖」

部下が自分の地位を脅かすことへの強烈な不安。
「自分の評価が奪われる!」という恐怖が
攻撃を生んでいる。



TACTICAL COUNTER-MOVE

対処法：【戦略的面従腹背】 でプライドを守れ！

❌ **DO NOT:** 正論で戦う（火に油を注ぐ行為）

✅ **DO:** 「今回の成功も、〇〇部長のご指導のおかげです」と手柄を譲る。

✅ **DO:** 「あなたの地位を狙っていません」と態度で示す。

心の中では舌を出していてもいい。表面上立てることで、身の安全と業務の円滑さを確保せよ。

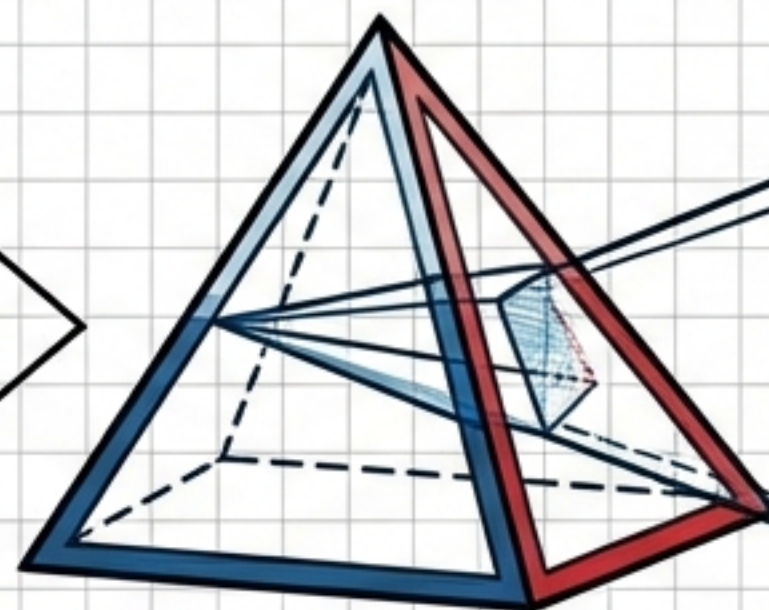


CASE 2: 心を削ってくる 「同僚」と認知の歪み

The Attack: 「みんなが迷惑しているよ」

The Mechanism: 【過度の一般化】

Everyone
hates you.



過度の一般化



Explanation: たった1人の意見を「みんな」「いつも」と拡大解釈して攻撃してくる。

TACTICAL COUNTER-MOVE

対処法：【認知のメガネ】 をかけ直せ！

ACTION STEPS



1. 鵜呑みにしない。



2. 「みんな」って具体的に何人？



3. 統計取ったの？
多分、あなたとAさんだけですよ？

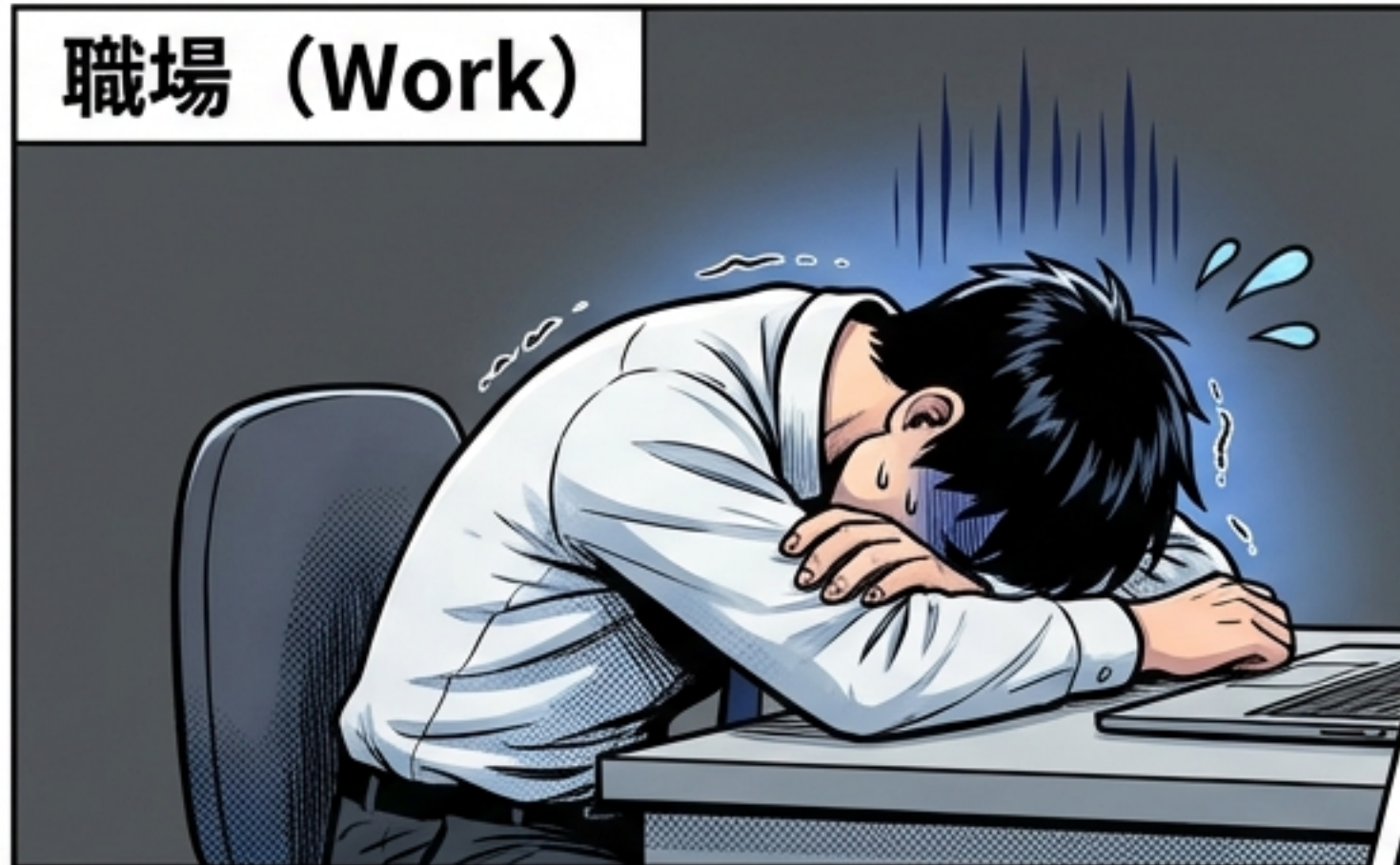


悪意ある「論理の飛躍」を冷静に分析することが、自分を守る盾になる。

ENEMY FILE 03

CASE 3：責めないで！「新型うつ」の部下

職場 (Work)



プライベート



The Mechanism: 【他責傾向】 (Externalization)

自分ではなく「会社が悪い」「上司が悪い」と考える。

Leader's Dilemma:

「サボり？」とイライラするが、ハラスメントを恐れて強く言えない。

対処法：【特別扱い】は組織を壊す！



- 腫れ物に触るような対応は逆効果。
 - 過剰な特別扱いは本人の自己愛を助長し、真面目な社員のやる気を奪う。
- ➡ 共感は示しつつも、ルールに則って毅然とドライに対応する。

🛡️ 最強の防具：首尾一貫感覚（SOC）

アウシュビッツを生き抜いた人々のメンタル構造。



USAGE GUIDE

心が折れそうな時、「今の私に欠けているのはこの3つのうちどれ？」と自問することで、冷静さを取り戻せる。

最強の武器：認知行動療法（コラム法）



「事実」と「妄想」を切り分けることで、脳のネガティブ・スパイラルを断ち切る。

Noto Sans JP Black

あなたの人生は、あなたの幸せのためにある！



学校では心の守り方は
教えてくれなかった。



でも、今のあなたには
「理論(盾)」と「戦術(剣)」がある。



「戦略的なスルースキル」で、
この戦場を生き抜け。



Don't live to please a toxic boss. Live to make yourself smile.