心が折れずに生きていくための108のチェック

人間関係のブロック解除

とにかく
人の目が気になる

とにかく
人に世話を焼く

とにかく
人から認められたい

そんなあなたには
人間関係の心のブロック
があります！

３分で１個心のブロック解除

マインドブロックバスター®　栗山葉湖

はじめに

はじめまして。
３分で１個心のブロック解除
マインドブロックバスターの栗山葉湖です。

自分の意見を言う前に
相手が何と言うか探りを入れてしまう
SNSに投稿したら「あの人、何？」と
ママ友に陰口を言われてないか
とにかく人の目が気になる

飲み会があれば幹事、会計、注文取りと駆け回り
おしぼりであっちこっち拭いたり料理を取り分けたり
一緒になって盛り上げるより
テーブルの上が気になり楽しめないほど
とにかく人に世話を焼く

「～さんが淹れてくれたお茶が一番美味しいね」
「～さんは必ず手土産を持ってくる気配りのできる人」
本業や本質から外れていても好かれるために何かしないと
とにかく人から認められたい

そのような傾向がある方へ
あなたの無意識・潜在意識には

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

ずばり

「人間関係のブロック」があります。

あなたは**「アドラー心理学」**という言葉を
聞いたことがありますか？

聞いたことがない方でも
「嫌われる勇気」と聞けば、
ピンとくるかもしれません。

「嫌われる勇気」とは
アドラー心理学についての本のタイトルで
ベストセラーになっています。

「嫌われる勇気」というタイトルの本が
ベストセラーになる、ということは

「嫌われるのが怖く」て、
「嫌われてもいい！」と勇気を出して
自分の気持ちや主張を通すことが
できないひとが多い
ということ。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

アドラー心理学の祖
アルフレッド・アドラーが
「人間の悩みは、すべて対人関係の悩みである」
と語っているように
人間関係の悩みとは尽きないものですよね。

私は３分で１個心のブロックを解除する
「マインドブロックバスター」という手法を
開発しましたが、

私自身も人間関係には小さい頃から
悩まされてきましたし

マインドブロックバスターの資格を
取ってくださる方々の悩みの多くは
「人間関係」だったのです。

1人でも多くの方に
心のブロック、
特に“人間関係のブロック”を解除し

ご近所づきあいや毎日出勤する職場、
そして家庭内の親子兄弟、
親戚づきあいにいたるまで
少しでも明るく悩み少なく
笑顔で過ごしてほしい。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

そのような想いをもとに
この小冊子を作成しました。

活用いただけたらとてもうれしいです。

栗山葉湖（くりやま　ようこ）

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

＜　目次　＞

はじめに

第１章　職場での人間関係が心配で
眠れない毎日を送っていた私が
心のブロック解除で人生が激変

第2章 潜在意識にある「心のブロック」って何?
(1)潜在意識の人種とは?
(2)心のブロックがあるとこうなる
(3)解除されるとどうなるのか?

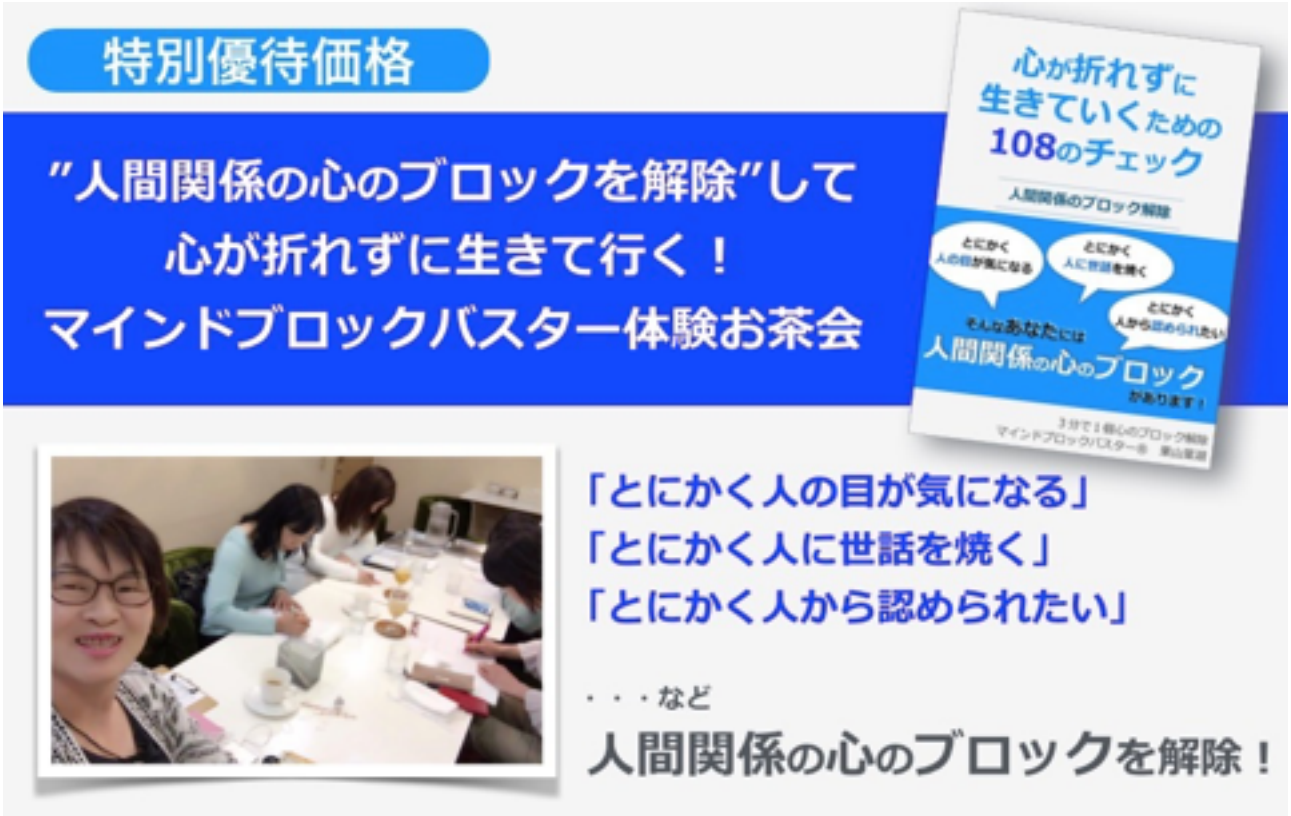
第3章
「人間関係のブロック」解除で
「いい人になろうとして」がんばるのをやめよう
潜在意識の人種チェックシート

第4章
心が折れずに生きていくために
解除したい人間関係の108のブロック

(1)とにかく人の目がきになる
(2)とにかく人に世話を焼く
(3)とにかく人から感謝されたい

心のブロック解除体験お茶会のご案内
おわりに

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.



3分で1個心のブロック解除
マインドブロックバスターをご体験いただく120分。

こちらのチェックブック**読者特別価格1,080円**
でお申し込みが可能です。

日時が限られていますのでお申し込みはお早めに！

▼体験会の詳しい内容はコチラ▼

http://mbb3.com/ebook/4343/?pdf1

＊マインドブロックバスターのみなさんへ＊
マインドブロックバスターを
初めてご体験いただく方のための会です。
マインドブロックバスターの方は
お申し込みすることはできません。
フォローアップのお知らせをお待ちください。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

第１章

職場での人間関係が心配で
眠れない毎日を送っていた私が
心のブロック解除で人生が激変

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

わたしがなぜ2010年にマインドブロックバスターを
創ったのかお話させてください。

【１】幼児体験

今でこそ、わたしは
「心のブロックが取れれば何でもできるよ」と
偉そうなことを申し上げていますが

かつては
「わたしこそ心のブロックのカタマリ」
と言っていいほど

ネガティブでひがみ根性に
凝り固まった人間でした。

わたしは4歳の時、
父がサラリーマンを辞めて
「独立・起業」したこともあり
東京・世田谷に引っ越してきました。

父は決して家族を路頭に迷わせるようなことは
ありませんでしたが、
経済的には何かと不安定になることがありました。

そして東京・世田谷という地域は
全国でも屈指の経済的に裕福な家庭の多い地域。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

学校では
高学歴・有名企業に勤務している
お父さんがいる豊かな家庭の友人に囲まれ、
小学校1年生にして
「社会的地位の差」を意識させられました。

そのせいか幼い頃から私は
劣等感を持つようになってしまい
「私は人に認められない」
「私は周りから大切に扱われない」と
常に自分に言い聞かせてきていました。

【２】教員時代

1990年に教員になったわたしは
2年目には別の学校に勤める現在の夫と結婚、
三人の息子にも恵まれ、
近所に住む夫の両親に協力してもらいながら
仕事と子育てを両立。

端から見たら何不自由ない生活でした。

しかし
わたしの心はいつも不安でいっぱい
だったのです。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

このようなことを
毎日のように思い悩んでいました。

・他の先生と比べて自分はチカラがないので
生徒から頼りにされない

・私の担当するクラスだけ**いつも問題が起きる**

・私の担当する部活は
期待されていないものが回されているにちがいない

・**教員同士の話の輪に入っていけず**
私は人に好かれないと一人でいる方が楽

・他の先生の良いところはたくさんあるのに
私は良いところが何もなくて魅力がない人間だ

・私はひがみっぽくて性格が悪いので
それを周りに知られないようにしなくてはいけない

そんな自分の劣等感を隠すように
同僚の先生方や生徒、保護者に対して

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

「どうしたら好かれるか？」
「どうしたら嫌われないか？」
と毎日気を遣って生きていたのです。

そして夜寝る前には
今日1日の職場での人間関係を振り返り
明日のスケジュールを思い浮かべてため息。

今思い出すだけでも疲れ果てていた毎日でした。

【3】ヒーリングと出会い心のブロックを解除

子育ての忙しさが少し落ちつき
特別支援学校の教員になっていたわたしは
同僚の先生から「ヒーリング」という世界を
伝えられます。

ちょうど
TV番組で江原啓之さんや
美輪明宏さんの出演する「オーラの泉」が
人気を博しており
「スピリチュアルブーム」が起きていた頃です。

ヒーリングの手法を教わったときは

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

「将来定年退職後の趣味にでもなれば・・・」
という軽い気持ちでした。

はじめはお金の悩みを
ブロック解除していましたが

日常の心配事を
その都度ブロック解除していると

自分が周りからどう思われているか
気になっておどおどしていた気持ちが軽くなり

「人は人、自分は自分」と
おおらかに構えられる心持ちに
なっていることに気づきました。

以前は「人に好かれるために」
または「人に嫌われないために」
気遣いをしていましたが、
それよりも客観的に物事を見て
必要と思われる時だけ手を差しのべる

そんなゆとりある対応まで
自然にできるようになっていたのです。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

【４】多くの人が悩み、必要としている！

一生取れないと思っていた
心のブロックが取れたこの手法を
ぜひ広めたい！

そのためにまず
自分の心のブロック解除のワークに
「３分で１個心のブロック解除
マインドブロックバスター®」という
聞いてすぐ印象に残る名称をつけました。

そこからブログのアクセスが増え、
ブログでもリアルでも親しく交流する方が
増えていきました。

そのうちセッションのお申し込みが増え続け、
１年たたないうちに
寝るヒマもないほど
セッション件数のお申し込みが入っていたのです！

たくさんの人に
この技法が求められている。と実感した瞬間でした。

日本は年間で３万人も自殺している
「自殺大国」です。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

ほんとうに医師の診断や
投薬治療の必要なうつの手前で
自力でなんとか持ちこたえている
軽うつ状態の人は
全国で300万人もいると言われています。

特に人が**死にたい**と思ってしまうほど
追いつめられるのは
人間関係ではないでしょうか？

ひとりでも多くの人にこの技法が届き
日常の中でラクになったり
自分が変化した気づきを実感できるようになったら
どんなに素敵なことだろうと強く思っています。

心のブロックで自分を縛るのも、
心のブロックを解除して
明るく人生を過ごすのもあなた次第。

わたしはひとりでも多くの方に
マインドブロックバスターを知っていただきたいし
心のブロック解除をしたい、そう考えているのです。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

第２章

潜在意識にある「心のブロック」って何？

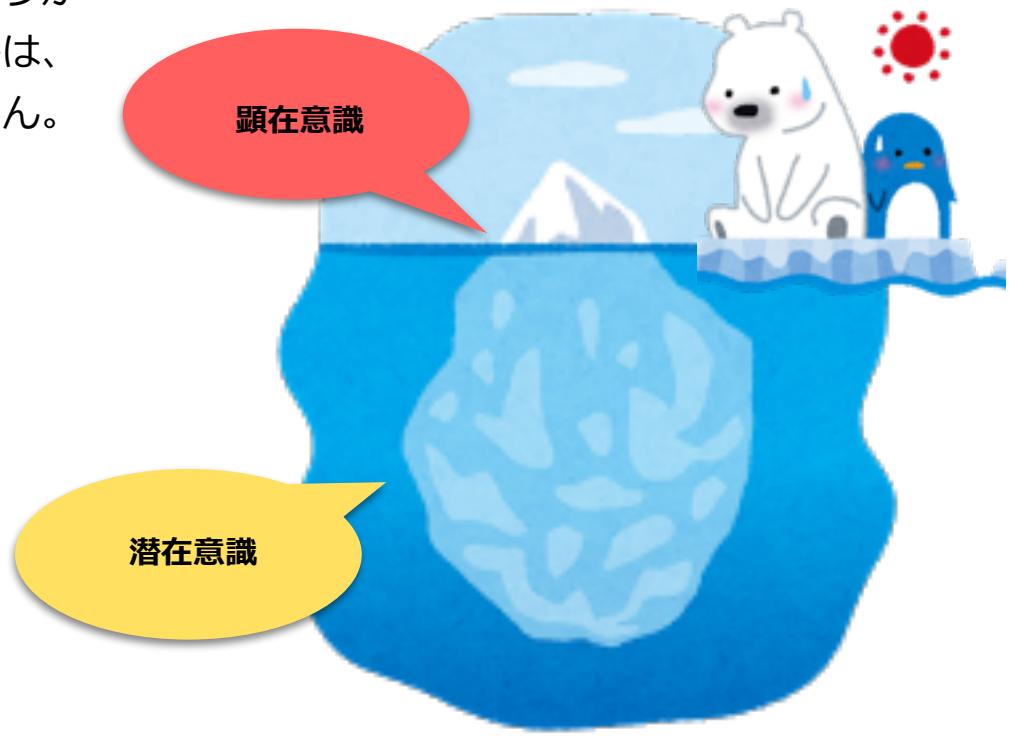
Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

（1）もやっとした存在、潜在意識

そもそも「心のブロック」は
潜在意識に”思い込み”として
刷り込まれているものです。

わたしたちが頭で考えたり気持ちを感じて
言語化できる部分は顕在意識となり、
無意識のもやっとした言語化できないところから
生まれてくる意識なのです。

潜在意識と顕在意識では
潜在意識の方が90%以上を占めているので
潜在意識のチカラが
いかに大きいかは、
はかりしれません。



Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

（２）心のブロックがあるとこうなる

たとえば
友人や同僚に嫉妬されたり
悪口を言われているかも・・・
という思い込み**（心のブロック）**があったとします。

そうすると無意識では
目立ったり注目されることを避けようとするため
実際には次のような言動に出やすいのです。

・自信がなく人前に出ることを避ける
・必要以上にへりくだった態度になる
・やたらとみんなの世話を焼く
・あいさつも元気がなくいつも目線が下向き
・話すときは語尾がいつも声が小さくなる
・ここぞ、というときに体調を崩す

「これが正しい！」と信じていますし、
身近な家族や友人にも「目立つとよくない」と
足を引っ張るような言動をしてしまいます。

あなたにも当てはまる項目はありましたか？

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

（３）解除されるとどうなるの？

もともと悩んでいた問題が解決します。

無意識の状態が変わりますので
表情、ことばや口調、態度と言った
本人が意識せずに発する表現が変化します。

自分の変化よりも
ご主人、奥様、お子さん、親御さんに変化を
よりはっきりと感じる場合もあります。

また自分は意識していないのに
親しいお友達から
「明るくなった！」
「表情が変わった！」
「穏やかになった」
など
自分の変化を指摘されて、
驚く人も少なくありません。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

今までそんなことがなかったのに

予期せぬプレゼントをいただいたり
乗り物の乗り換えがスムーズになる
混んでる電車で座れてしまう
宿泊先でホテルの部屋がグレードアップされた
のような
いわゆる「引き寄せ」現象を起こす人も多くいます。

それまでどちらかというと不安が強く
いちいち「最悪の事態」を
シミュレーションして
傷つくのを最小限にしたい！と
くよくよすることがなくなりますので

ゆったりと穏やかな気持ちになり
周りからも信頼されるようになります。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

第３章

「人間関係のブロック」解除で
「いい人になろうとして」
がんばるのをやめよう
潜在意識の人種チェックシート

※あなたは何人タイプ？
【潜在意識の人種タイプ自己診断簡単チェックシート】

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

（１）潜在意識の人種とは？

マインドブロックバスター®では心のブロックに
「潜在意識の人種」が関係している
という世界でたったひとつ
ここだけでお伝えしているコンテンツを
持っています。

肉体の人種と国籍は「日本人」なのですが
潜在意識に持っている「人種」は別なのです。

ご興味をお感じになりましたか？

（２）潜在意識には人種３タイプ

潜在意識の人種とは
１、日本人タイプ
２、外国人タイプ
３、宇宙人タイプ
の３タイプに分かれます。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

この潜在意識の人種が**「人間関係に大きく影響を与えている」**
というのが今回みなさんにお伝えしていることです。

1、潜在意識日本人タイプのブロック

どうせ自分はたいしたことない（だけど認められたい）
好かれたい、嫌われたくないとへりくだって卑屈になる

2、潜在意識外国人タイプのブロック

私は私、人は人。クールになりすぎて親しまれない。
理詰めで相手をやりこめて傷つけてしまい、ひとりで後悔。

3、潜在意識宇宙人タイプのブロック

一生懸命なのに空気が読めず叱られたり、かと思うと
物怖じしないのでおだてられ、人前に引っ張り出されることも。
どんなときにどんな降る舞いをすればいいのか
ピンとこないので常に不安。
突然すべて嫌になって投げ出したくなる。

これらは「無意識」にありますので
この状態があなたの当たり前ですよ、
ということを作り出しています。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

このような潜在意識の人種は、

外見・見た目が
黄色人種のアジア人で
日本人なのですが

なんとなく
その民族の見た目・外見が
透けて見える場合があります。

無意識の領域なので
本人よりご家族や周囲の方が
「たしかにそういう雰囲気がある」
と言うことが多いです。

また、
セッションで国や地域の名称を言うと
「すごく納得いく」
「その国が前から好きでした」
ということも多いです。

これをお読みのみなさんは
潜在意識の人種は
何人（なにじん）なのか、気になりますよね？

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

あなたは何人タイプ？
【潜在意識の人種タイプ　自己診断簡単チェックシート】

では自分の潜在意識の人種はなんだろう？
と思われた方も多いと思いますので
簡単に潜在意識の人種をチェックできる
自己診断チェックを用意しました！

あくまでも参考なので、
本当に「潜在意識が何人」が知りたい方は
個別セッションにぜひいらしてくださいね！

テストA、テストB、テストC
それぞれ当てはまるものに○をつけてみましょう。

【　テストA　】

１、注意されたり叱られるとやる気が出る
２、とにかく自分はいないくらい存在感を消したい
３、無難、今まで通り、去年と同じ、が大好き
４、華やかな装いは選ばない、モノトーンの服を着る
５、３人以上人がいたら誰が一番地位が上の人か気になる
６、自分はどちらかというと経済的に苦労して育った
７、親や祖父母も経済的に苦労している
８、文章は手書きが好き、もちろん鉛筆やペンは黒を使う
９、電車に乗っていくところは遠いところ、近所で用事は済ませる
１０、誰かを助けてその人が身代わりに死んだ話に感動する

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

【　テストB　】

１、特定の外国の国や地方が好き
２、服装は原色や明るい色のものを好む、
　　または人とちがう個性的なデザインがいい
３、損をすることだけはしたくない、常に費用対効果を計算
４、おひとりさまで飲食店で食事できる
５、子どもの頃からグループでつるんだりしなかった
６、海外旅行や留学が好きで既に複数回経験済み
７、視力がよい
８、食べ物でマイブームが起きることがある
　　（あるメニューが気にいると一定期間毎日のように
　　それを食べたくなりお店に通いつめたりする）
９、自分の周囲には半径何センチ、
　　または何メートルというマイゾーンがあって
　　そこから中には入ってこないでほしい
　（ただし自分から相手に近づきたいときは他人のマイゾーンは無視）
１０、沈黙に耐えられないのでおしゃべり

【　テストC　】

１、自分に自信がなく、緊張していることが多い
２、子どもの頃から目立たないようにしようとしているのに
　　なぜかよく怒られた
３、目上の男性には可愛がられるが同世代の女性や
　　先輩の女性にはいじめられる
４、落し物、忘れ物が多い

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

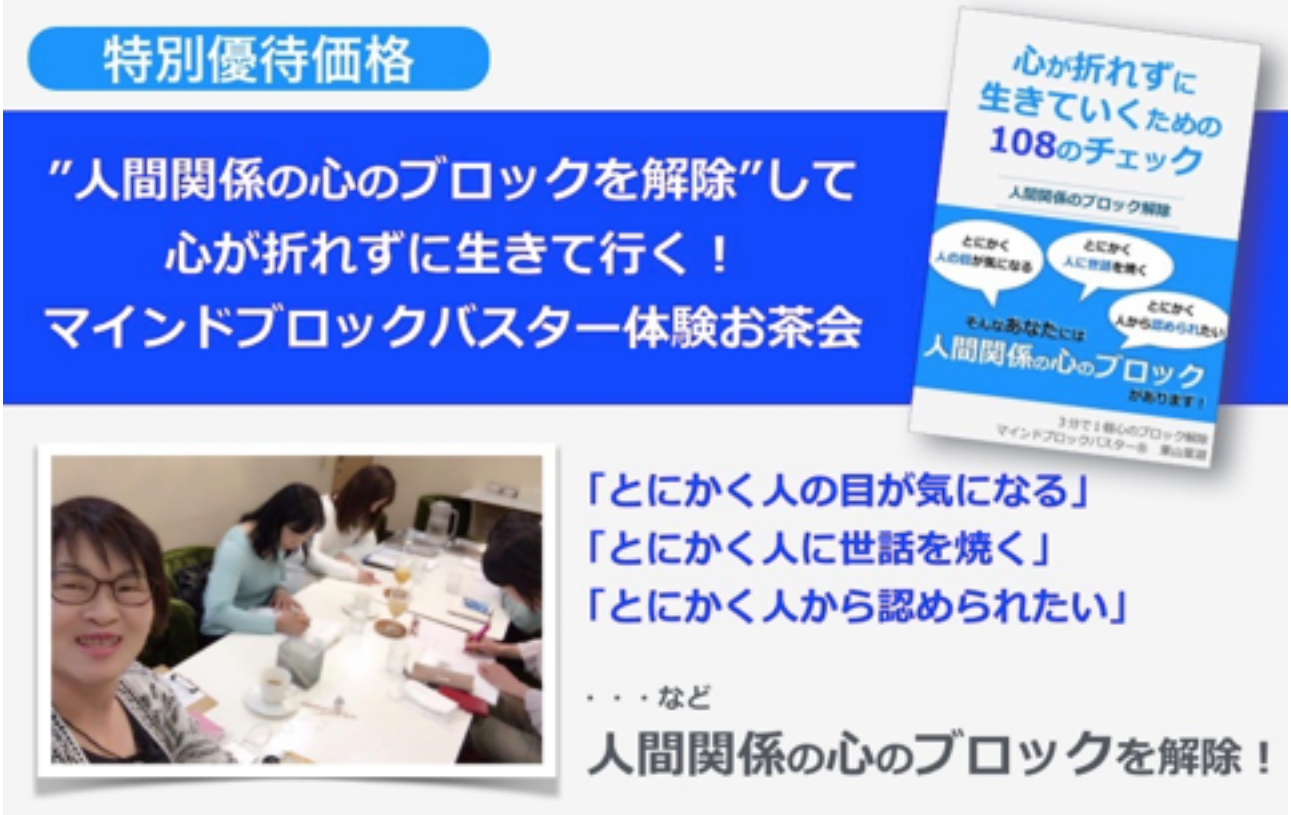
５、新しいもの、キラキラしているものが好き、
　　すぐ買って試したくなる
６、盛り上がってしまうといつまでも遊んでいる
７、食べ物の好き嫌いは多い
８、自分の親や兄弟とは似てない、なんだかちがう人間だ
　　という気がする
９、少しでも直せることがあるなら直して完璧に近づけたい
１０、カラフルなペンで字も絵もいっぱい書く

さあ、この人種チェックの結果はいかがでしたか？

○の個数が
テストAが一番多い――――日本人タイプ
テストBが一番多い――――外国人タイプ
テストCが一番多い――――宇宙人タイプ
となります！

さらに自分の人種タイプを確かめたい方は
こちらの**チェックブック読者特典の体験会**を
活用してくださいね！

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.



3分で1個心のブロック解除
マインドブロックバスターをご体験いただく120分。

こちらのチェックブック**読者特別価格1,080円**
でお申し込みが可能です。

日時が限られていますのでお申し込みはお早めに！

▼体験会の詳しい内容はコチラ▼

http://mbb3.com/ebook/4343/?pdf2

＊マインドブロックバスターのみなさんへ＊
マインドブロックバスターを
初めてご体験いただく方のための会です。
マインドブロックバスターの方は
お申し込みすることはできません。
フォローアップのお知らせをお待ちください。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

第４章

心が折れずに生きていくために
解除したい人間関係の108のブロック

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

お待たせしました！

人間関係が「つらい」「しんどい」
そして「切実になんとかしたい！」と
考えている方々が

心が折れずに生きていくために
解除したい人間関係の108のブロック
を公開します！

これまで多くの方の人間関係のお悩みを
うかがってきた中で
大きく３つのパターンがあることがわかりました。

それは
・とにかく人の目が気になる
・とにかく人に世話を焼く
・とにかく人に認められたい

そこでこの３つのパターンごとにブロックを
まとめてみました！

当てはまるものの番号にどんどん◯をつけてください。
あまり深く考えこむのではなく、
直感で◯をつけた方が
心のブロックがはっきりしてきますよ！

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

（１）「とにかく人の目が気になる」心のブロック

劣等感をベースに卑屈になる
瞬間的な優越感を得ては次に足りないところを数えて
また卑屈になるの繰り返し

１、わたしは自分が嫌いだ
２、わたしはパートナーの欠点ばかり目につく
３、わたしは自分の親を許せない
４、わたしは過去の自分を消したいと想う
５、わたしは子ども時代の良くない思い出ばかり振り返る
６、わたしは気づくとため息をついている
７、人生は必ずいいことの次に悪いことが起きると想う
８、わたしはワイドショーや週刊誌の見出しが気になる
９、わたしが我慢すればいいんでしょうと想っている
１０、わたしは他人の投稿を見て勝手に劣等感を持つ
１１、わたしは自分から手を挙げることができない
１２、わたしは誰か口火をきってくれないかと想う
１３、わたしは検索ばかりして決断できない
１４、わたしはどうせ自分の人生こんなものと想う
１５、わたしはできるだけなんでも後回しにしたいと想う
１６、わたしは何事もない1日が一番いいと想う
１７、わたしは自分の気配を消して誰にも気づかれたくない
１８、わたしは気づくと特定の人の動向ばかりチェックしている
１９、わたしは片づけるのが苦手だ

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

２０、わたしは人前に出るのが苦手だ

２１、わたしは「いいね！」の数やコメントに一喜一憂する

２２、わたしはできたことよりできなかったことに目がいく

２３、わたしはできるだけ家でじっとしていたい

２４、わたしは他人が怒られていると自分のせいではないか？と感じる

２５、わたしはとにかく泣かないようにしている

２６、わたしは人を褒めるのが実は苦手だ

２７、わたしはもしクレームを言いたいことがあっても我慢する

２８、わたしは何でも誰かが解決してくれないかなあと想う

２９、わたしは日曜日の夕方以降、明日出勤だと思うと暗くなる

３０、わたしは子ども時代あまりしあわせでなかった

３１、わたしは気づくとお礼を言うチャンスを逃している

３２、わたしはとにかく言いたいことは我慢する

３３、わたしは出先ではお土産命！買っては配りまくる

３４、わたしはすぐ発言する人が信じられない

３５、わたしは結果が出なくてもがんばっているって偉いと想う

３６、わたしは自分の努力を誰も認めてくれないと想う

３７、わたしはとにかく手土産やお菓子を持っていく

３８、わたしはとにかく話しかけられるのが苦手

３９、わたしは自分だけいつでも損をしている気がする

４０、わたしは定時に帰りたくても人目が気になるので
必ず残業するようにしている

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

（２）「とにかく人に世話を焼く」心のブロック

誰かの世話を焼いていないと落ち着かない
何かしていれば安心する
動いているんだから文句ないでしょうと想っている

４１、わたしは他の人が成功しているかどうかが気になる
４２、わたしはごまかせるものはすべて嘘をついて切り抜けたい
４３、わたしは特定の人に対し我慢する
４４、わたしはいつ死んでもいいやと想う
４５、わたしは孤独死したくない
４６、わたしは努力することから逃げたい
４７、わたしはラクして得とりたいと願ってしまう
４８、わたしは人間関係も「お金」ではないか？と想っている
４９、わたしは自分はどうせこんな程度の人間なんだって想う
５０、わたしは世の中は不公平だと想う
５１、わたしは自分のことは誰も認めてくれないと想う
５２、わたしにはどうしても許せない人がいる
５３、わたしは将来介護されるようになったら他人に迷惑をかけると
今から心配でたまらない
５４、わたしは誰からも好かれたい
５５、わたしは「面倒くさい」、「疲れた」が口癖
５６、わたしは本や雑誌をなるべく立ち読みする
５７、わたしは夫の両親にいい嫁だと想われたい
５８、わたしは反抗期の子どもと衝突したくないと想う

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

５９、わたしは自己主張はとにかくしない

６０、わたしはオシャレすることに意欲がわかない

６１、わたしは人に説明するのが苦手だ

６２、わたしは何でも叶わないのではじめから願わないようにする

６３、わたしはほめられることがないと思っていれば間違いない

６４、わたしは人が成功した話より失敗した話に興味がある

６５、わたしは一緒にいる人をとにかく観察して
　　顔色を伺っていないと落ち着かない

６６、わたしは自分の気持ちを言葉にするのにとにかく躊躇する

６７、わたしは絶対にしあわせになれない

６８、わたしは不幸である

６９、わたしは誰のことも信用しない

７０、わたしは否定されたくない

７１、わたしは待ち合わせの時間には待たされたくない

７２、わたしは食べ物の好き嫌いはない

７３、わたしは自分から電話を切ることができない

７４、わたしはどれが好き、と決めることができない

７５、わたしは食事をしているときに周囲の人に気が散って
　　よく味がわからないことがある

７６、わたしは大人になってから心から楽しく遊んだことはない

７７、わたしは休みの日に休んだ気がしない

７８、わたしは毎日職場で嫌なことがある

７９、わたしはほんとうにしたいことは一生見つからない気がする

８０、わたしは寝る前に今日できなかったことを後悔ばかりする

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

（３）「とにかく人から認められたい」心のブロック

お礼を言われたい。自分の手柄だと公表してほしい
表立って脚光は浴びるのは照れくさいからいやだけど
ほんとうはあなたのおかげだったと言われたい。

８１、わたしは何よりも「決断」ができない
８２、わたしはいつも最後までやりきらない
８３、わたしはスケジュールは誰かに決めてほしい
８４、わたしは名刺交換することが怖い
８５、わたしは誰からも好かれないのではないかと想ってしまう
８６、わたしは自分が会の告知をしても誰も来てくれないのではと想う
８７、わたしは誰かがわたしの人生を邪魔するだろうと想う
８８、わたしはみんなに嫌われているような気がする
８９、わたしは食事では好きなものを最後まで取っておくほうだ
９０、わたしは自分の長所を認められない、言えない
９１、わたしは自分の夢は叶わないのではないかと想っている
９２、わたしはこの世に安心なんてないと想っている
９３、わたしはどんな一歩でも踏み出すのが怖い
９４、わたしは自分の短所を言いなさいと言われたら多数挙げられる
９５、わたしはすぐに心の中で無理と想ってしまう
９６、わたしは時間に遅れることがよくある
９７、わたしは他人と自分を比べて自分をダメだと想う
９８、わたしはきっと無視されるにちがいない
９９、わたしは誰からも尊敬されることなどない

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

１００、わたしはメールの返信がすぐに来ないと
自分は価値がない人間だと感じる
１０１、わたしはメルマガの登録を解除されると
人格を否定されたような気がする
１０２、わたしはどんなグループに属していても
仲間外れにされているように感じる
１０３、わたしは本当は傲慢である
１０４、わたしは自分の言いたいことが伝わらない
１０５、わたしはときどき何もかもいやになって失踪したくなる
１０６、わたしは家出したら誰か探してくれるだろうか？と考える
１０７、わたしは誕生日が来ると歳をとると想って憂鬱になる
１０８、わたしは人前でかっこ悪いところを見せたくない

「これはわたしも当てはまる！」と
◯をつけた項目は何個あったでしょうか？

３つのパターンごとに
◯のついた項目の数を数えてみましょう。

あなたがもっともチェックが
多くついたパターンは
あなたの人間関係のブロックの核
となっているものです。

この部分を集中的にブロック解除をされることを
オススメします。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

ここからは、ブロック解除で
人間関係が変化した方々をご紹介していきます！

群馬県　高崎校インストラクター
カノウキミヒコさん

「とにかく人の目が気になる」状態から
人間関係にいちいち傷つかなくなり、
自分を傷つける人も現れなく
なりました。

もともとがおとなしい性格で
誰かが場のパワーを握って
強く発言するとそれに対し意見が言えず
自分が我慢すればと
すぐ思ってしまったり

人の目を見るのが怖くて
まともに見られず
目をそらしてしまう傾向にありました。

そんな私が**人間関係に悩んでいたのは職場**でした。

感情的な上司から
攻撃のターゲットにされていたのです。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

日々舌打ちや罵声を浴びせられ
ものすごいストレスで
全身にじんましんが出るほど。

それで医者に行きたいから
早退させてほしいと申し出ても
上司からも許可をもらえず
おかしくなりそうでした。

そんな中、担当している仕事も
トラブルが頻繁に起き
神経を張り詰めて
メンテナンスしないといけない状況でした。

体も心も限界になって
退職しましたが
そのときの人間関係が
トラウマになって長く次の職に
就けませんでした。

その後マインドブロックバスターと出会い
これは自分に必要だ！と確信して
マインドブロックバスターになったことで
人間関係でいちいち傷つかなくなりました。

そこから１年後でしょうか。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

インストラクターとして
活動するようになって、
周りから
「キミさん変わったね」と
「男らしく自信ある顔つきになった」
「背中がしゃんとしてかっこよくなった」と
言われ始めました。

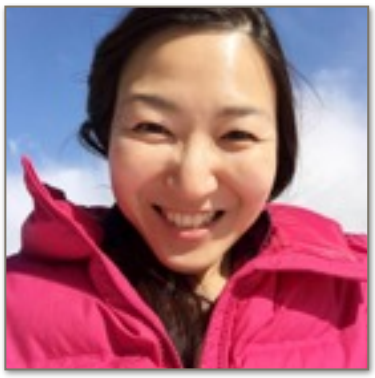
自分ではそこまで変わってないと
感じていたので
他人の目に映る自分が
そんなに変わったのかと驚きました。

人間関係の心の傷は
直すのに時間がかかります。

掘り下げなどでさらに傷つかない
マインドブロックバスターのおかげで
自分は変われました！

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

山口県　ゆきね校インストラクター
さが　みほさん



お義母さんに良い嫁と思われたいという気疲れした状態から、ありのままの自分でいられるようになり、感謝の気持ちが湧いてくるようになりました。

マインドブロックバスターになって
一番ブロック解除してきたのは人間関係です。

その中でも**特に**
気になっていたのはお義母さんとの関係でした。

仲良くなりたいから空回り。
良い嫁と思われたくて無駄な気疲れ。

たとえば

ご飯のお手伝いはどこをやれば
ジャマにならないかなぁ。

子ども達と遊びたいだろうから
私は今席外した方がいいかな。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

お義母さんがいっぱい子ども達に
プレゼント買ってくれて申し訳ないなぁ。

この家事、このやり方で合ってるかな。
洗濯物の畳み方とか食器の直し方とか…。

お義母さんが作ってくれたご飯を
子ども達が残すのやめて欲しい〜。
お義母さん傷ついちゃう。

旦那さん、
せっかく実家帰ったときくらい
お義母さんとちょっとは会話しようや。
お義母さん話したがってる空気出してんのに
なんでマンガ読んでんの？

なーんて、
どーでもいいことを
ずーーーーっと考えていました。
自分で勝手にしんどくしてる状態です。

そんな私がブロック解除を繰り返して
お義母さんとの時間を
そのままの自分で過ごせるように
なってきました。

お義母さんがあれこれ
家事をしてくださっても
気にならない！

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

物をいただいても
お金を使わせてしまって
申し訳ないという罪悪感が湧かない！

それに、
私が家事をしている間に
子ども達の相手をしてくださるので
邪魔されずに
家事に専念できる喜びを感じる！

自然とありがたいなぁと
感謝の気持ちが湧いてきました。

そして
普段は離れて暮らすお義母さんが
こちらに滞在中の期間に
セッションの予約が集中してしまった時も
お義母さんに子ども達をお願いすることが
できたのです。

ついこの前まで、
お義母さんに仕事のことを話せずにいたのに

今回は子ども達を預けて仕事に行くほど
思いっきり甘えて頼ることが
できたのは大きな変化です。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

埼玉県ラッキー・ウインク・朝霞校
インストラクター
池田雅子さん

夫に気を遣うことが当たり前になって
いた状態から、率先して私の仕事に
協力してくれるようになりました。

私は夫のことが悩みでした。

成人している子どもたちから
家庭内ストーカーとまで言われるほど（！）
ことあるごとに
私のやる事なす事、干渉してくるのです。

友達との外出や飲み会などは
夫の許可をもらい
年に数回出掛けてはいたけれど

帰宅すると超絶不機嫌で
子どもたちに当たり散らす夫！

そんな様子を見るのが嫌で

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

外出して帰宅した時に
子どもの愚痴を聞いて
暗い気分になるくらいなら
今回のお誘いは遠慮しよう、と
出掛ける予定を自らキャンセルしてきました。

そんな夫が
私がマインドブロックバスターに出会い
ブロック解除を重ねていくと徐々に
私の行動に口出ししなくなっていきました。

これまで随分と夫に気を遣い
自分が我慢することで
家庭が円満でいられるなら・・
と、自分に言い聞かせ、
いつしか我慢していることすら
自覚しなくなっていたのですが、

ブロック解除することで
「私、我慢していたんだ」
と気付けるようになりました。

そして、とうとう
マインドブロックバスター創始者
栗山葉湖先生から
「それって、すごい変化じゃない！」

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

と言われた出来事が起こったのです。

養成講座へのお申込みをいただいたとき
自宅でやりたいな～と頭をよぎりましたが
家には友達も入れないほど
人を招くのが大嫌いな夫が気になり
言い出せずにいました。

すると夫の方から
「もうすぐ養成講座が始まるのに
　机とかイスとかどうするの？
　俺が口を挟むことじゃないけど」
私に聞いてきたのです。

諸手を挙げての賛成ではなかった夫
反対はしない程度だった夫

それがそれが
私の仕事の心配をしてくれている！！

その後机や椅子を買いに行くものの
入荷まで日数がかかる、と言われてしまいましたが
夫がお店へ取りに行ってくれるとのこと。

仕事帰りに一人で重い机を引き取りに行ってくれ

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

仕様書を見つめたまま固まる私に代わり
机の組み立てもしてくれました。

なんたる変化！
ここまで夫が変わるのにかかった時間は
わずか二か月くらいでした。

そして、現在
栗山葉湖先生から
「雅子さん、少し遊びすぎじゃない？」と言われるほど
夫との国内旅行が楽しくて
しょっちゅう出かけており
しあわせボケしています。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

この小冊子を読んでくださったみなさんへ

心のブロック解除体験お茶会のご案内

最後までお読みくださり
ありがとうございます。

人間関係のブロック
とひとくちに言っても

・あなたのこれまでの人生
・あなたがどんな子ども時代を送ってきたか
・お金のあるなしで出来上がってしまう
　自分自身のセルフイメージ
・社会性
・評価
・決断力　　などなど
と複数の要素がからまって
出来上がっています。

それぞれの観点から
あなたの「人間関係のブロック」を紐解くと

もうこのブロック、
すぐにでも解除して手放してもいいと想いませんか！

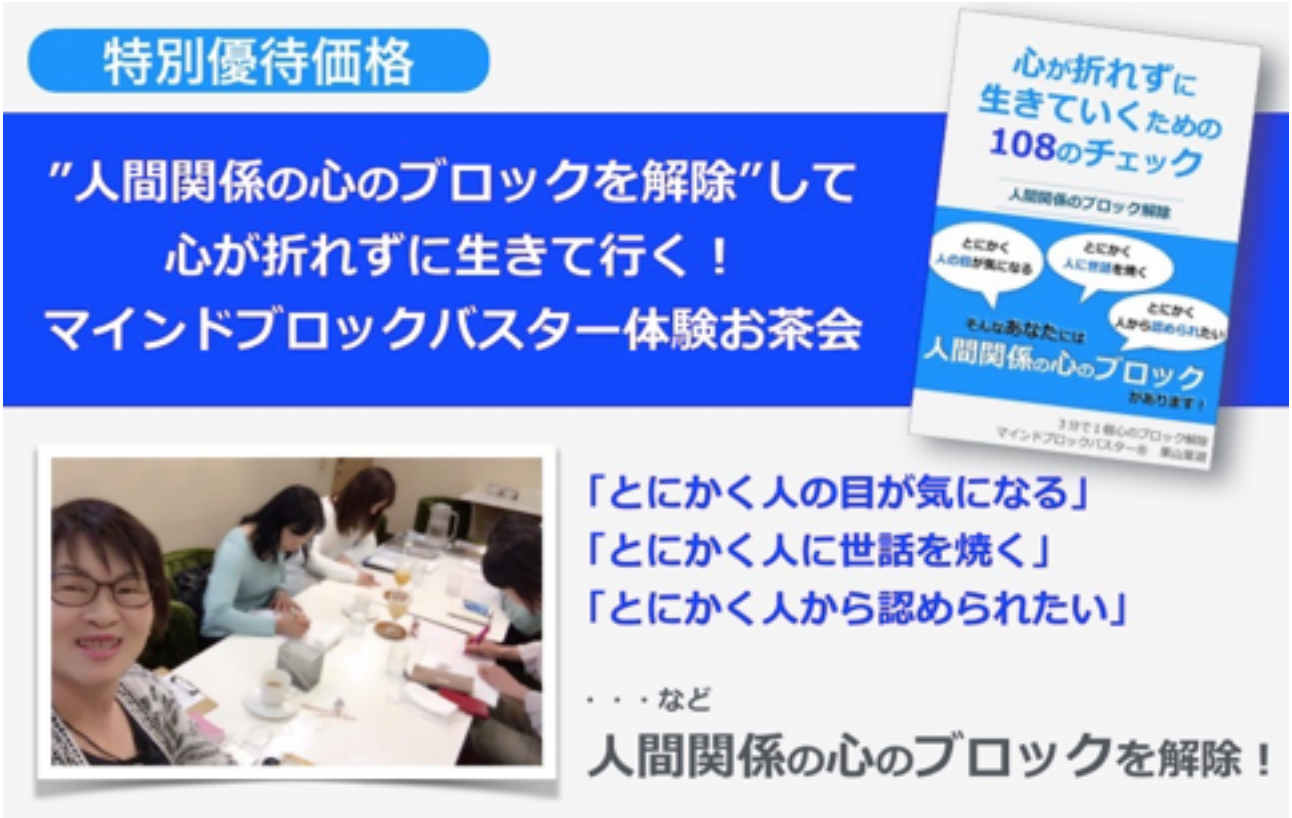
Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

この小冊子では
２種類のチェックシートがありました。

１、潜在意識の人種チェック
２、人間関係のブロック１０８

ここでチェックをした心のブロックを
あなたはそのままにしておきますか？

わたし、栗山葉湖がこれらのブロックを解除します。



Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

幼少期からの刷り込みや
大人になってからもぬぐいきれない
セルフイメージの低さ

不安にかられ
とにかく人に気をつかう
その根底にあるのは
「人間関係のブロック」です。

経済的に苦労して育ち
やっと夢を見て教員になっても
結婚して子どもができても

自信のなさから逃れられなかった
わたしだからこそ
解除できた人間関係のブロックです。

みなさんはのブロック解除するかしないか
にかかっています！

この小冊子に掲載している
２つのチェックリストに○をされた方に
特別体験会を実施いたします。

▼体験会の詳しい内容はコチラ▼
http://mbb3.com/ebook/4343/?pdf3

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

＊マインドブロックバスターのみなさんへ＊
マインドブロックバスターを
初めてご体験いただく方のための会です。
マインドブロックバスターの方は
お申し込みすることはできません。
フォローアップのお知らせをお待ちください。

なぜ今回特別価格で
体験会を実施しようとしたのか
それには理由があります。

今、病院などを受診せず
なんとか自力でもちこたえている
「軽うつ」と呼ばれる人口は
３００万人にものぼることを
ご存知ですか？

わたしは
「自殺大国」と言われている
日本から自殺をなくしたい
と考えています。

とはいえ、私ひとりのチカラは
たいしたことありません。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

わたし一人でブロック解除をするのは

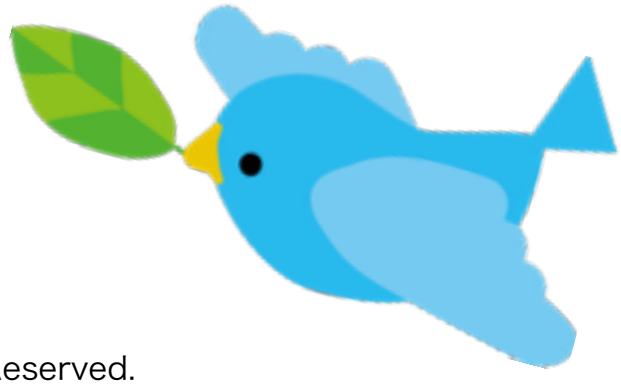
例えて言うなら
山火事を消そうと
１羽の小鳥がくちばしに水を含んで
燃え盛る炎に向かって飛んでいくようなもの。

だけれども
もしこの小冊子を読んでくださった人が
「よし自分も一緒に水をかけに行こう」
と想ってくださり

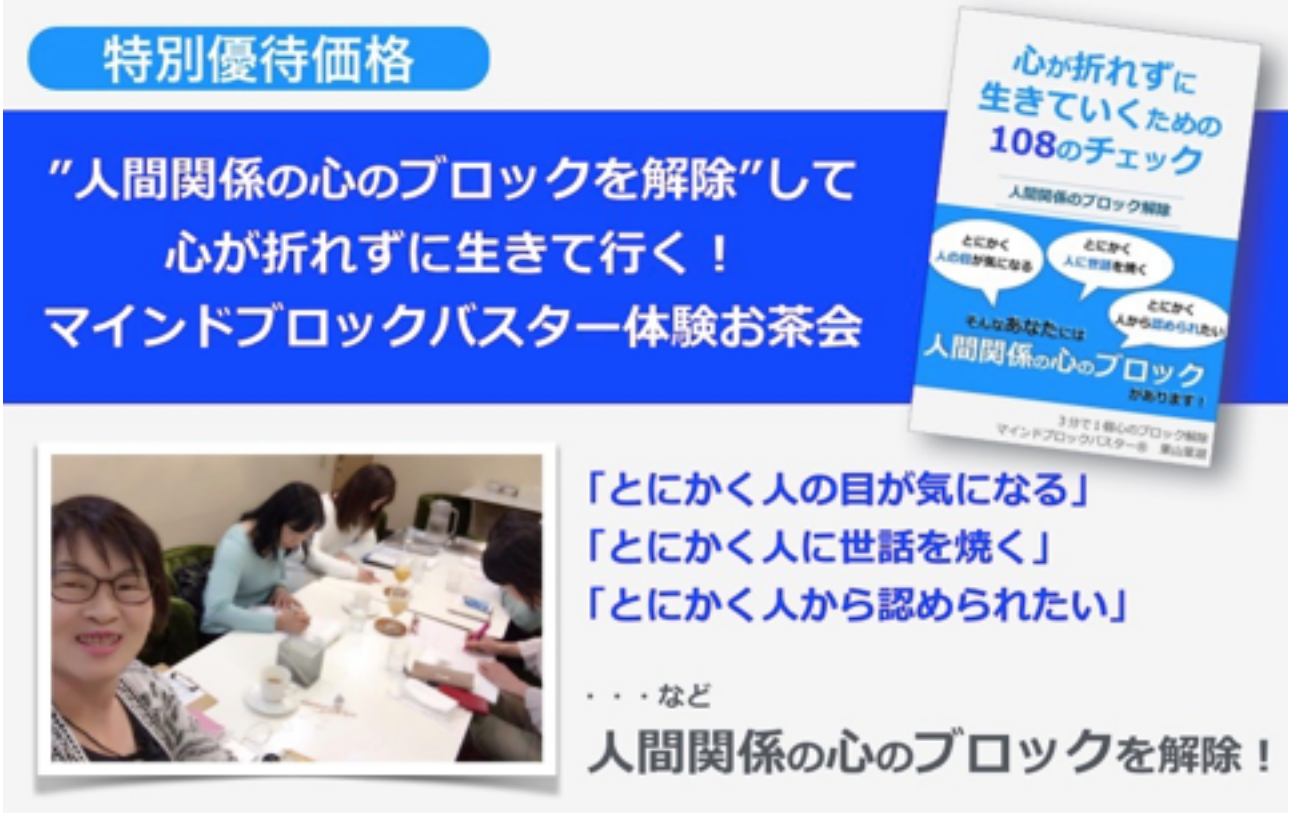
何羽も何羽も小鳥が集まるように
くちばしに水を含んで
火にかけにいったら

火が弱くなるかもしれない
鎮火のきざしが見えてくるかもしれない

そんな期待を抱いているのです。



Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.



3分で1個心のブロック解除
マインドブロックバスターをご体験いただく120分。

こちらのチェックブック**読者特別価格1,080円**
でお申し込みが可能です。

日時が限られていますのでお申し込みはお早めに！

▼体験会の詳しい内容はコチラ▼

http://mbb3.com/ebook/4343/?pdf4

＊マインドブロックバスターのみなさんへ＊
マインドブロックバスターを
初めてご体験いただく方のための会です。
マインドブロックバスターの方は
お申し込みすることはできません。
フォローアップのお知らせをお待ちください。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

おわりに

いかがでしたか？

「あーわかるわかる！」
「わたしもそう！」と感じられた
心のブロックがあったのではないでしょうか？

この小冊子でご紹介した人間関係のブロックは
心のブロックのほんの一部分にすぎません。

３分で１個心のブロック解除
マインドブロックバスター®を
しているわたしも

毎日
「あーまた失敗した」
「これも心のブロックだ～」と
かっこ悪い自分にガーンとなって
「よし、またブロック解除しよう」と
ブロック解除しながら進んでいます。

心のブロックのない人なんていません！

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

今、
いくつも心のブロックに気づいて
途方に暮れているあなたも
わたしと同じ人間です！

「心のブロックの存在に気づき、
それを解除したい！」

「自分の夢を叶えるために
邪魔するものは取り除きたい！」

そんな自分の欲に芽生えたあなたに
「３分で１個心のブロックは解除できるよ」と
お伝えできたら
こんなうれしいことはありません。

人生のストレスをケアする
こんなオモシロイ方法があったんだ！
それが「３分で１個心のブロック解除
マインドブロックバスター®」なんです！

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

追伸

わたしが夢を描いて教員になったとき、
初任で着任した横浜の中学校は
「生徒指導困難校」と言われていました。

始業式の日から
昔テレビで見たような
リーゼントにとんがった革靴
長ラン（裾の長い学ランのこと）のヤンキーが

ドカドカと土足のまま
校舎に入っていこうとするので

震える声で
（私も２０代の頃は初々しかったのです）
「上履きに履き替えなさい！」
と注意したら

「なんだこのアマ！」と言われ
掃除用具ロッカーから取り出した
長ホウキを何本もぶつけられました。

学校が荒れていますから
こんな初任のお嬢ちゃんには
クラスをもたせてもらえず

朝のホームルームの時間は
校舎裏を巡回しながら

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

ヤンキーの吐き散らかした
痰のからみついたタバコの吸殻を
拾って歩く（通称モク拾い）が私のシゴト。

朝、学校へ行こうとすると
吐き気がして体が動かない

電車で数駅の職場に行くのに
もどしそうになって
何回も各駅停車の電車を降りました。

毎日職場に行くのは
みずから牢屋につながれに行くように想え
空はいつもグレーに見えていました。

今も想うのです。

あの頃の私に
マインドブロックバスターがあったら、と。

そうすれば、
ヤンキーの罵声と
下から睨みつける目に怯える毎日ではなく
私自身のブロック解除をすることで
もっと明るく前向きになれたのではないか。

ユーモアをもって
彼らの服装や態度で武装した
Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

心のブロックも解除することが
できたんじゃないか。

下から私をにらみつけていた
瞳の奥にある寂しさや繊細さに
寄り添ってあげられたのではないか。

そんな風に感じるのです。

職種や職場がちがっても
今もこんな気持ちで
会社に向かっている人が、
全国に３００万人もいる。

３分で１個心のブロック解除
マインドブロックバスターは

まだ全国で8,000名しか
卒業生の出ていない
世の中に認知されていない技法です。

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

マインドブロックバスターになってからの
わたしはこんなにたくさんの
心のブロックを解除している
仲間に囲まれてしあわせです！

あなたもその仲間に入りませんか？

Copyright ©2017 栗山葉湖 All Rights Reserved.

“人間関係のブロック解除”
心折れずに生きていける108のチェック

著者　栗山葉湖
2017年5月10日発行
発行所　株式会社アビリティルート
〒234-0054　神奈川県横浜市港南区港南台9-10-24
mbb@mindblock-buster.jp
(販売・ライセンスについてのお問合せ)

（C）栗山葉湖
本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたあなた自身のために役立てる用途に限定して提供しております。教材に含まれているコンテンツを、その一部で も、書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションや インターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。