

たった一人の
いじめ脱出！

5分で読める無料レポート



荒唐無稽なB級電子書籍

ネット界一愚かな無法者

黒嶋ジュン

(注) 若い人に向けて話しかけるように書いているので、少し偉そうに感じるかもしれませんが。

最近、いじめの問題がマスコミなどで多く取りざたされている。

が、この問題は今になって出てきたことではなく、昔からあったことだろう。

そして、いじめは子供の世界だけではなく、大人の世界、職場などでも起こることだ。

学校や職場などで、何かしらのいじめや嫌がらせを受けた人はきっと多いと思う。

本書では（といってもレポート形式だが）、そのいじめ、嫌がらせからの脱出法を記していく。

私もこのやり方で中学時代の先輩のいじめや職場での嫌がらせを抜け出してきた。

信じて実行していただければ、必ず、周りの世界は変わると確信している。

嵐は必ず過ぎ去る！

もし、あなたが今つらい状況にいるなら、この言葉を何度も心の中で復唱してほしい。

これは、本当のことだからだ。

あなたがまだ若く、**10代から20代前半**の年齢であるなら、きっと1年、2年という時間は長く感じるだろう。

しかし、後で振り返ってみると、1年、2年なんていうのは、あっというまだ。

そして、たいていのいじめや嫌がらせは、そんなに長い期間続くものではない。

《注目》 = 統計だと、だいたい6ヶ月ぐらいで、いじめは収まると聞いたことがある。

とにかく、まずは嵐は必ず過ぎ去ると信じて、自分にそう言い聞かせ、心を強く保ってほしい。

全てはそこからだ。

《注目》＝許されるなら、転校もありだ。
しばらくの間、引きこもりもいいたろう。
勉強なんて、後でいくらでも取り戻せる。

「逃げた者はもう一度戦える！」
デモステネス（古代ギリシャの政治家・弁論家）



私も経験があるから分かるが、いじめやからかいを受けていると、自分がダメな人間、ダサい人間に思えてくることがある。

しかし、決してそんなことはない！

いじめやからかいをしてくる人間のほうが“ガキ”なのだ！

おまけに、臆病で本当は心の奥では自分に自信がない！

それが分かれば、今から数年も経てば、自分にとって嫌な人間のことが見下せるようになっていくだろう。

その為にも、そいつらを見返せるように、今から勉強でも仕事でも準備をしておくことだ。

それが最高の復讐になるのだから。

「弱い犬ほどよく吠える！」

日本のことわざ

心の中が変われば、周囲の状況も変わる！

私が一番言いたいのがこれだ。

心の中と現実の世界はリンクしているのだ！

これはもう頭から信じてもらうしかない。

だから、今あなたが辛い状況や嫌なことが多く起こる状況にいるのなら、そこに気持ちを集中させてはいけない。

いつまでも辛い状況が続いたり、嫌なことがますます増えてきてしまう。

ここはまず、深呼吸をして心を落ち着かせ、

「私は苦しみから完全に脱出し、毎日イキイキと生活している！」

「私はいい人とだけ付き合い、毎日楽しく過ごしている！」

「私にとってイヤなやつは消え、毎日明るい気分でいる！」

などの、前向きで肯定的な言葉を自分の心（脳）に深く、そして強く言い聞かせることだ。

自分の心に響かせるように。

何回も何回も。

（それこそ、朝晩20回ぐらいは言い聞かせてほしい！）

《注目》＝もっと単純に．．．

「私は日に日にあらゆることでどんどん良くなっています」

「私の人生は日に日に全ての面においてどんどん良くなっています」

「私の生活は毎日あらゆることでどんどん良くなっています」
など、シンプルに唱えるのもいいだろう。

いや、むしろこっちの方がいい!

これらは、エミール・クーエ（自己暗示法の創始者）
の作った言葉を参考にしている。

「私は日に日にあらゆることでどんどん良くなっている」などと唱えながら、毎日眠りに落ちていると、日常生活でいいことに目が向くようになり、また実際にいいことも起こってくるようになる。

※この時に努力はいらない! 気楽に!

そして、不思議と本当に日に日にあらゆることで、人生が良くなっていく。

(注) 特に寝る前、暗い部屋でやるのがおすすめだ。
朝の起き抜けや風呂に入っている時もいい。
登校中や出勤中に歩くリズムに合わせてやるのもいい。

こういう言葉がけで最初に大事なことは、まずはいったん始める前に体の力、力みを抜くことだ。

深呼吸をしてリラックスすることを覚えよう。

それに プラス、自分にとって嫌な奴が、そっぽを向いて自分から離れてどこかに消えていき、自分が平和に安心してのびのびと（学生）生活しているのをイメージしながらやることが大事!!!

すぐに、問題が解決しなくても焦ってもいけないし、絶望してもいけない。

粘り強くやることだ。

徐々に、あるいはいつのまにか問題は解決しているだろう。

そしてもう一つ大事なことは、自分のエネルギーを何かに向かわ

せることだ。

運動や勉強でもいいし、趣味などがいいだろう。

ギターや絵などの趣味を始めて、自分のエネルギーがそちらに向かえば、嫌なことやつらいことに気持ちが集中しなくなる。

すると、徐々に抱えている問題が消えていき、霧散していることに気が付くだろう。

◎人のために何かをするのも最高にグッド！

親の手伝い、兄弟の面倒、近所のボランティア、友達をホメる、などなど．．．。

数学でマイナスにマイナスをかけたらプラスになるように、つらい時にあえて人のために何かをすることで運は良くなっていく！

そして、そうすることで、自分は人の役に立つ価値ある人間だと感じる
ことができる！

ぜひ、人に必要とされ、頼られる喜びを感じてほしい！

《注目》=人生、生活のどこか一部分でも“流れ”を良くしていくと、全体的な“流れ”も良くなっていく！



いろいろな思いがあって、人に相談できないということはあると思う。

私もそうだったから、気持ちはよくわかる。

親に相談する訳にはいかないし、人に言うのもカッコ悪い。

若いうちは特にそうだろう。

だが忘れてはいけない。

味方はいるということ。

そういう人たちの為にも自殺などしてはいけない。

そんないじめなどをしてくるようなレベルが低く、せこいクソみたいな人間のために自殺するなど、もったいないだけだ。

※あわてなくても、いつかは死ぬるし。

やつらも意外と年を重ねると後悔するようになり、自己イメージの低さから、後年、自殺に追い込まれることが多々あるようだ。

それに、これは賭けてもいいが、他人に酷い仕打ちをすると、必ず報いが倍になってやってくる。

昔、私が勤めていた会社で、下の人間を平気でやめさせるように仕向けた男は、セクハラという一番カッコの悪いクビのされ方をしたし、自分の意に沿わない人間を平気で異動させていた人間は、最後は自分も本社勤務から転勤させられた。

実は、恥ずかしながら、私もこの報いを何度も受けている。

若い頃、周囲の大人にさんざん歯向かって反抗してきた私は、社会人になると、いろいろな勤め先で、上司にあたる人間に怒鳴られる羽目になった。

しかも、恥をかくというオマケまでついて。

だから、今あなたが苦しい状況にいたとしても、仕返しなど考えなくてもいい。

奴らは所詮、自滅していくのだから。

今のあなたにできることをやって、苦しくつらい状況を乗り越えてほしいと願う。

少なくとも、私はあなたの味方だ。

最も苦しんだ人、最もつらい経験をした人が最も幸せになるべきだと思う。

ゆえに、この書での提案を受け入れてくれて、あなたの心が少しでも軽くなってくれればうれしい。

《注目》＝ちなみに、たいていの人は、中学時代より高校時代のほうが楽しい思っているし、高校時代より大学時代のほうが楽しい思っている。

さらに、社会人になると、より楽しいという人は多い！

その頃には、きっとあなたにしか出来ない何かが見えているだろう。

「全ての不幸は未来への踏み台にすぎない」
ソロー（アメリカの作家、思想家、詩人）



本書の内容が少しでも役に立ったとしたら、幸いです。
最後まで目を通していただき、ありがとうございました。

「切実な願い、祈り、想いは必ず叶う！」

[B級電子書籍のホームページ\(^^\)/](#)

[世界一怖い自己啓発書](#)

[自分のいったい何が偉いのか](#)

[ザ・いじめ脱出！中高生専用](#)

[ゾンビになる方法](#)

[いつか人間をやめて、本物のゾンビになりたいと思っているあなたへ](#)

【無料コーナー】

[やる気は後からついてくる！](#)

[面倒くさい、気分が乗らない時のやる気の出し方](#)

◎ご自由にダウンロードしてください！

-

【B級スピリット】

- ・あくまでもB級に徹し、チープさと過激さを追求する！
- ・読書離れ時代への挑戦！
- ・新しいジャンルを作る気概を持つ！
- ・真剣さと大胆さ、遊び心を大切にする！
- ・時間がかからず読みやすく、読者様の為になるものを提供する！

「ぬるい電子書籍は、たくさんだ！」

[無名のB級人間が出版界にゲリラ戦を挑む！](#)

[Facebook](#)

たった一人のいじめ脱出！

<http://p.booklog.jp/book/56939>

著者：黒嶋 ジュン

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/iwaoworld/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/56939>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/56939>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパー（<http://p.booklog.jp/>）

運営会社：株式会社ブックログ