

思考リセット術でモヤモヤを手放す！

キライな人がいなくなる方法

2025年7月15日発刊

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は堀もとこ著『キライな人がいなくなる方法』を2025年7月15日(火)に刊行いたします。

もう「キライな人」で悩まない！ これで毎日がラクになる

「職場や学校、習い事など、同じ空間に「キライな人」がいるだけで、心がざわつき自己嫌悪に」——そんな“関係ストレス”をテーマにした、多くの共感を呼ぶ1冊です。

本書では、「相手を変える」のではなく「自分の思考や感情のクセに気づく」ことで、キライな人に振り回されず、穏やかな心を取り戻す、思考リセット術をご紹介します。SNS時代の対人疲れ、境界線のあいまいな人間関係に悩む現代人の共通課題を、心理的アプローチと実践的ノウハウでそっとほぐす、今読むべき“感情セルフケア本”です。

？ 「キライ」はどこから生まれるのか ※本書より一部抜粋

！ 脳の仕組みや心理的なメカニズムが関係している

その1 危険なものや不快なもの → 恐れや不安の感情
＝ 脳が心を守るための「防衛本能」

その2 自分の「普通」「期待」と異なるものに対して感じる
違和感や不快感 ＝ 予想外・価値観のズレ



タイトル：キライな人がいなくなる方法

著者：堀もとこ ※著者プロフィールは裏面に記載しています

ページ数：256ページ

ISBN：978486667-758-3

価格：1,540円(10%税込)

発行日：2025年7月15日

【目次】

第1章 なぜ「キライ」になるの？

第2章 思考リセット術でモヤモヤを手放す！
～心が軽くなる4つのステップ～

第3章 キライな人がいなくなったら

第4章 キライな気持ちをリセットするトレーニング

第5章 感じがいい人になってみる

第6章 あなたの未来を輝かせるためにやってほしいこと



断絶リセットと思考リセット

リセットの種類	断絶リセット	思考リセット
方法	人間関係を物理的に切り捨てる	自分の思考のクセを変える
やり方	転職、引っ越し、SNSのフォロー解除など	相手の行動の「理由」を考える、ものの見方を変える
結果	関係がゼロに戻る、孤立感が増す	関係はそのまま、でも気持ちはラクになる
デメリット	いつでも「人を切る」という選択肢に逃げがちになる	「自分が悪いのか？」と我慢してしまう
メリット	一時的なスッキリ感はある	人間関係をリセットせずに気持ちがラクになる

最近では「人間関係リセット症候群」という言葉を聞くように、モヤモヤすると「もう二度と関わりたくない」と関係を断絶してしまう人も多いといえます。たしかにスッキリはしますが、それは一時的なもの。おすすめは内側に目を向ける「思考リセット」です。本書ではリセットするための4つのステップを詳しく解説。

- ①まず、自分を見つめる
起きたできごとは、自分の課題？他人の課題？
- ②理解する努力をしてみる
なぜ相手はその行動をしているのか？
- ③思い込みを手放す
フィルターをかけていることに気づき、「違う可能性」を妄想する
- ④行動に移してみる
勇気を出して、小さなことから

AIで練習もおすすめ

気持ちをリセットするためのワーク・レッスン

※本書より一部抜粋

箇条書きで事実と感情を切り分ける

モヤモヤしたら まず「起きたこと」だけを書く
例) ・いつ ・どこで ・誰が ・なにを
→ 事実に対して、自分の感情を書き出す
→ 俯瞰して見ると、冷静に物事を見られるように



おすすめ習慣：感謝日記

寝る直前に今日あった「感謝の出来事」を3つ書く
→ ポジティブな経験が脳に定着
→ 自己肯定感アップにつながる

【著者プロフィール】



堀もとこ
(ほり・もとこ)

認定心理士／
人間力アップ
コンサルタント

三重県四日市市出身。1979年生まれ。
超が付くほどのネガティブ思考を克服した経験をもとに、心理学をベースとした「折れないメンタルの作り方」や「言葉が変われば未来が変わる」「心のコントロール法」などを伝える人間力アップコンサルタント。小学生のころに見たTV番組『それいけココロジー』で心理学に興味を持ち、将来は心に関わる職につくことを決意。大学では少年犯罪を中心に研究を続けるが、メンタルに不調をきたし大学院進学を諦める。2011年、東日本大震災が発生。多くを失ってもなお懸命に生きる人々から勇気をもらい、どんな状況でも負けずに前を向くのに大切なのはやはり心だと確信し、心理学の勉強を再開。2018年には日本心理学会 認定心理士の資格を取得。専門学校でのコミュニケーション学講師や、地元FM局でのパーソナリティ、国際的スピーチ大会登壇者への指導などを行い、現在は「講師」「司会者」「コンサルティング」など3つ以上のビジネスエンジンで活動中。「自ら変わる決断をすれば人は幸せになれる」をモットーに、前向きに生きようとする人に向けて、また企業等で職場の人間関係に生かせるコミュニケーション等を広く伝えている。著書『悪口を言われても気にしない人の考え方』（あさ出版）は、海外でも翻訳出版されている。学校保健専門誌『こころと体の健康』（建学社）好評連載中。