

支配される会話の パターン集

— 安全な距離で学ぶ対話構造

探偵事務所オリザ・リサーチサービス

【はじめに】

この冊子は、

「相手の言葉に固まってしまう」

「あとから悔しくなる」

「自分が悪いのか分からなくなる」

——そんな経験を持つ方のために作られています。

ここに載せているのは、

****誰かを傷つけるための言葉集ではありません。****

****“支配的な会話の構造”を安全な距離から理解し、**

自分を守るための視点を得る教材** です。

実際の現場では、

言葉はもっと荒く、強く、恐怖を伴うこともあります。

しかしこの冊子では、

****過度な再現によるフラッシュバックを避けるため、**

表現を抽象化・安全化しています。**

もし読み進めていて不安や動悸を感じたら、

無理せずページを閉じてください。

それだけで十分です。

【支配的な言葉に共通する“構造”】

一見バラバラに見える攻撃的な会話には、共通する「型」があります。

1. 責任を相手に押し付ける

→ 自分の非を認めず、相手を悪者にする

2. 相手の考えを無効化する

→ 「考えすぎ」「おかしい」と思考を止める

3. 威圧して黙らせる

→ 強い態度や声で発言権を奪う

4. 孤立させる

→ 「誰も信じない」「お前は必要ない」と外部を断つ

5. 見捨てをちらつかせる

→ 不安を刺激して関係から離れられなくする

これらはすべて

****相手の判断力を弱らせ、主導権を握るための構造**** です。

【代表パターン 10 例（安全抽象化版）】

※実際の強い言葉は避け、構造が分かる表現にしています。

パターン 1：責任転嫁型

****発言例（安全表現）****

「問題の原因はあなたにある」

****相手の目的****

自分の非を回避する

****心理構造****

責任を押し付け、主導権を確保する

****被害者が陥りやすい反応****

謝る／黙る

パターン 2：思考無効化型

****発言例****

「あなたは考えすぎている」

****目的****

相手の疑問を止める

****心理構造****判断力を奪い、自信を低下させる

****陥りやすい反応****

「自分がおかしいのかも」と思う

パターン 3：被害者反転型

****発言例****

「自分ばかり責められてつらい」

****目的****

立場を逆転する

****心理構造****

追及を回避し、罪悪感を植え付ける

****陥りやすい反応****

相手を慰めてしまう

パターン 4：命令支配型

****発言例****

「指示に従いなさい」

****目的****

発言権を奪う

****心理構造****

上下関係を固定する

****陥りやすい反応****

思考停止・従う

パターン 5：経済支配型

****発言例****

「あなたは自分だけではやっていけない」

****目的****

依存を強める

****心理構造****

自立不安を刺激する

****陥りやすい反応****

関係を手放せなくなる

パターン 6：社会的孤立型

****発言例****

「あなたの話を信じる人はいない」

****目的****

外部相談を封じる

****心理構造****

孤立化による支配

****陥りやすい反応****

誰にも相談できなくなる

パターン 7：威圧・恐怖型

****発言例****

「逆らうと危険な結果になる」

****目的****

恐怖で服従させる

****心理構造****

危険想起による萎縮

****陥りやすい反応****

固まる・従う

パターン 8：存在否定型

発言例

「あなたは必要とされていない」

目的

自尊心を破壊する

心理構造

価値否定による依存形成

陥りやすい反応

自己否定

パターン 9：暴露脅迫型

発言例

「秘密を外に出されたくなければ従いなさい」

目的

社会的信用を人質にする

心理構造

外部との関係を支配

陥りやすい反応

沈黙・従属

パターン 10：見捨て先制型

発言例

「あなたがいなくても自分は困らない」

目的

離脱を防ぐ

心理構造

見捨て不安を刺激

陥りやすい反応

引き留めようとする

【では、どう返せばよいのか】

この冊子の目的は

「言い返すこと」ではありません。

“自分の心を守るための立ち位置”を取り戻すこと です。

基本原則は 3 つ

1. **すぐに答えない**
2. **自分の感覚を否定しない**
3. **その場から距離を取る選択肢を持つ**

言葉の内容より、

構造に気づけることが最大の防御 になります。

【次のステップ】

もし、

- * 実際の場面で固まってしまう
 - * もっと具体的な練習をしたい
 - * 自分の状況を整理したい
- と感じた方へ。

会員ページでは

より具体的な対話練習教材 を用意しています。
また、個別相談も受け付けています。

オリザリサーチ

<https://www.oryza-research.com/member-dialog>

この先は、あなたの状況を整理する
メンバーシップ限定 AI 対話ガイドで続きます。
月額 490 円でいつでも利用できます。

支配される会話のパターン集
— 安全な距離で学ぶ対話構造 —
制作：オリザリサーチ
著者：小林
発行：2026年