

41言語で翻訳！ NY・タイムズ、サンデー・タイムズ、Amazon ベストセラー第1位

世界累計**1100**万部突破！人生を変える世界的ベストセラー

THE LET THEM セオリー THEORY

2026年
9月4日
発売

「放っておこう」。あなたの全人生を変えるたった1つの言葉

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、メル・ロビンス & ソーヤー・ロビンス 著、大間知知子 翻訳『THE LET THEM THEORY「放っておこう」。あなたの全人生を変えるたった1つの言葉』を2026年9月4日(金)に発売いたします。

「放っておこう(LET THEM)」——。自分を縛るものから自由になる

世界累計1100万部を突破し、NYタイムズ、サンデー・タイムズ、Amazonでベストセラー第1位を獲得した、メル・ロビンスの世界的ベストセラーが日本上陸。

世界的ベストセラー『5秒ルール』で知られる著者が、今回提唱するのは、他人の言動や評価、感情をコントロールしようとするのをやめる、「放っておこう(LET THEM)」というシンプルな考え方です。

私たちは知らず知らずのうちに、自分ではコントロールできない「他人」に多くの時間とエネルギーを使っています。そこで、「放っておこう」と手放す。他人に生きたいように生きてもらい、自分は、自分がコントロールできることに集中する。そうすることで、他人の評価や人間関係、不安に振り回されることなく、自分の時間、心の平穏、そして人生の主導権を取り戻していくことができます。

自分の夢、自分の目標、自分の幸せを最優先にするための、シンプルで実践的な一冊です。

タイトル:THE LET THEM THEORY(レットゼム セオリー)

「放っておこう」。あなたの全人生を変えるたった1つの言葉

著者:メル・ロビンス、ソーヤー・ロビンス 翻訳:大間知知子

ページ数:456ページ

価格:2,640円(10%税込)

奥付発行日:2026年9月10日 ISBN:978-4-86667-856-6

※価格は発売時点の予定価格です。変更となる場合があります。

【目次】

第1部 「THE LET THEM THEORY(放っておこう)」理論

第2部 あなたと「放っておこう」理論

第3部 人間関係と「放っておこう」理論

【著者プロフィール】

著者:Mel Robbins(メル・ロビンス)



マインドセット、モチベーション、行動変容の分野で世界的に知られる専門家。ニューヨーク・タイムズのベストセラー作家。著作は41言語に翻訳され、数百万部を売り上げている。スターバックス、JPモルガン、LinkedInなどの企業向けに、変革を促すコンテンツやプログラムを提供している。また、人気ポッドキャスト「The Mel Robbins Podcast」のホストとして、世界194カ国のリスナーに影響を与え続けている。共著者ソーヤー・ロビンスは、メル・ロビンスの娘。

訳者:大間知知子(おおまち・ともこ)

お茶の水女子大学英文学科卒業。訳書に『生活道具の文化誌:日用品から大型調度品まで』(エイミー・アザリート 著)、『ヴィクトリア朝 淑女の流儀 紳士のたしなみ』(サラ・A・クリスマン 著)、『金融詐欺の世界史』(ダン・デイヴィス 著)、『世界を変えた出来事:写真で読む歴史の転換点1950ー現代』(アルフレッド・ルイス・ソモサ他 編)〈いずれも原書房〉、などがある。



「THE LET THEM THEORY(放っておこう)」理論

「THE LET THEM THEORY(放っておこう)」理論とは、他人の行動や選択をコントロールしようとせず、“Let Them(放っておく)”と手放すことで、自分の心を守る考え方です。

他人の意見や機嫌、行動に振り回され、時間とエネルギー、そして幸福を無駄にするのをやめて、自分がコントロールできるただ1つのもの、つまり、自分自身に集中できるようになります。自分以外のすべての人を管理しようとするのをやめたとき、あなたには思った以上の力があることに気づくでしょう。あなたは無意識にその力を手放していただけ。幸せになる力自体は持っているのです。

あなたを悪く思う人たちを「放っておこう」

他人には好きなように考えさせておけばいいのです。他人があなたに対し、否定的な意見を持つことはどうしようもありません。だから、放っておきましょう。**自分を解放し、「私は大胆に、人目を気にせず、人生全体を変えるための小さな行動をしよう」と決めてしましましょう。**

行きたい方向に行くのではなく、他人がどう思うか、何を言うかを予想して、選択を変えるということは、他人の意見を人生の道案内をするということです。それはつまり、他人の顔をうかがいながら人生の進路を決めて、自分の力を手放すことです。私がそのことに気づいたのは、「放っておこう」と言い始めてからです。

「放っておこう」で、妬みを前進する力に変える

他人と自分を比較して、妬みやいらだちを感じることがあります。でも、誰かが成功を収めても、あなたが欲しいものを手に入れるチャンスが減るわけではありません。

比較を学びの機会と捉え、妬みをインスピレーションに変えてください。他人は、あなたが本当は何を望み、目標にたどり着くには何を必要があるかを示しています。

妬みやいらだちを感じても、「放っておこう」と言って、他人の成功からヒントを見つけ、彼らにあなたの道案内をさせましょう。そして「私はこうしよう(Let Me)」と言って、考えているだけで実行に移さない言い訳をやめ、インスピレーションを行動に変えてください。自分の時間とエネルギーを、自分の人生の最高の章をつくりあげるために使い始めましょう。

誰かを変えたいと思うときは、「放っておこう」

この数年のあいだに最も多く聞かれたのは、「どうすれば人を変えられるの?」という質問です。答えは、「変えることはできません」です。**人は自分から変わりたいと思わなければ、決して変わりません。**

あなたがどれほど変わってほしいと願ったところで、なんの意味もないのです。変わってほしい理由がどれほどもっともで、変わるべきだという意見がどれほど正しく、変わらなければどれほどひどい結果になるとしても、それは重要ではないのです。さらに悪いことに、誰かを変えようとしてプレッシャーをかけると、お互いのあいだに緊張と反発、距離が生まれます。あなたにできる**最も愛情深い行為は、プレッシャーをかけるのをやめて、彼らを放っておくことです。**ひとりの大人として尊重しましょう。