

他人と比べてぐるぐる悩んでしまう脳を変える

脳科学メソッド カウンセリング™

2025

こんなことありませんか？

- ・イヤな考えがとめられない
- ・他人と比べていつも落ち込んでしまう
- ・焦って考えがまとまらない
- ・いつも気分が晴れない、落ち込んで時折ドツボにはまってしまう
- ・仕事に行けなくなったり、SNS投稿ができなくなってしまう
- ・心療内科で相談するまでではないけど毎日とにかくつらい、とにかく不安
- ・このままだと仕事に集中できないので、なんとかしたい
- ・集中力、注意力が低下している

人に言わずに悩んでいませんか？

- 1日中憂うつな気分が続いている
- 何をしても興味や喜びが持てない
- 自分には価値がないと感じ、自信を喪失している
- 自分が悪い、自分の責任だと罪の意識を感じる
- 将来に希望が持てず、悲観的な気分になっている
- 夜寝付けない、夜中に目が覚める、
- 朝早く目が覚める、寝過ぎてしまう
- 食欲低下または食欲増加（過食）している

SNS時代だからこそ苦しい

SNSの時代は人との比較から
自信を失いやすい時代ともいえます。

悩んで苦しい想いを感じているのは
あなただけではありません。

あなたのせいではありません。



そのSNS時代を生き抜くスキルを身につけませんか？

人と比べてぐるぐる悩んでしまう脳を変える

脳メンタルカウンセリング™

鬱っぽくになった脳のパターン認識を
深刻さが増す前にプラスに変えることができる
オリジナルメンタルメソッド

今のままだと、どうなるでしょうか？



社内のペースについていけなくなる

自分ができないことを責めて自己肯定感がダダ下がりになる

やる気が出なくなって仕事に行くのに気が重くなる

今までの自分のペースに戻って、自分なりに頑張ろうと決めるが
結局何も変わらず、自信をなくす

今のままだと、どうなるでしょうか？



心療内科に通うことになる

うつ病は入院を勧められます
シゴト復帰まで

1回目の病休日数の平均は107日（約3.5カ月）
復職後に再休職した際は職場復帰までに平均157日（約5カ月）

復帰したら
ライバルがどんどん増えて自分のポジションがなくなっていて
ゼロからやり直すことになる

どうしたらいいの？

脳のパターン認識を変える



脳科学メンタル
メソッドで
身に付く
メンタルスキル



虹 イヤな考え方、
ぐるぐる思考を
ピタッと止める方法

虹 すぐに
他人との競争して
落ち込む癖を
やめられる方法

虹 見放されたと感じて
辛い時、それは妄想だと気づく方法

虹 自分には価値がない
と感じた時
自分に小さなマルを
つけてやり過ごす方法

これらを全部マスターしたら
人に教える資格も取得する
こともできます。

脳のパターン認識を変える技術を学ぶだけ!

脳のパターン認識を変えるためにお話をしましょう!

お話したくないことは話さなくてもいいです。
なぜ、誰に、どうしてとあなたを責めたり追求しません

逆に、心にあることを何でも話してください。
くだらないことでも
なんでも何度でも話してください。

脳のパターン認識を変える技術を学ぶだけ!

同じことばかりを話してばかりいて、

あきられないかな、、、

向上してないな、、、

なんて変な遠慮はしないでください。

話せば話すほど

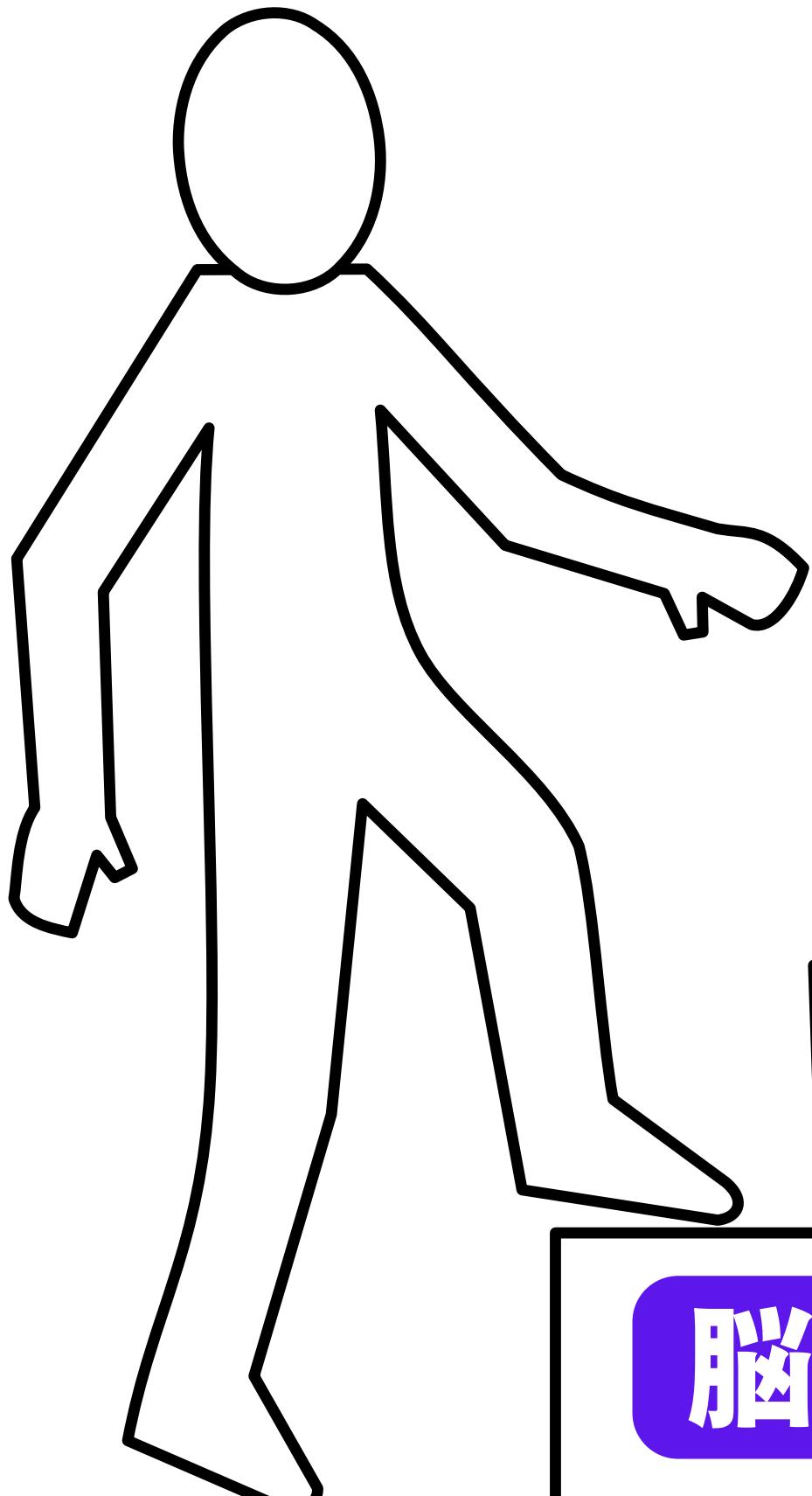
脳のパターン認識を変えるチャンスになるんです。

脳のパターン認識を変える技術を学ぶだけ!

小さな頃のトラウマだ
家族環境のせいだ
と決めつけません

友人や家族お医者さんには、
じっくり話せないことを話せます

脳のパターン認識を変えると脳内はどうなる？



行動習慣が変わる

思考習慣が変わる

新しい脳の回路をつくる

脳のクセに気づく

脳内の非常事態を解除する

脳科学メンタル
カウンセリング
で
脳のパターン認識
を変えよう!



**定期的に
脳のパターン認識
を変える技術の
レクチャー&カウンセリング
をオンラインで実施します。**

(レクチャーペリオド中メッセージによる相談は無制限)



① 脳科学からぐるぐる思考を解明

(体験可)

ぐるぐる思考が止まらない原因を

脳科学的にひも解き

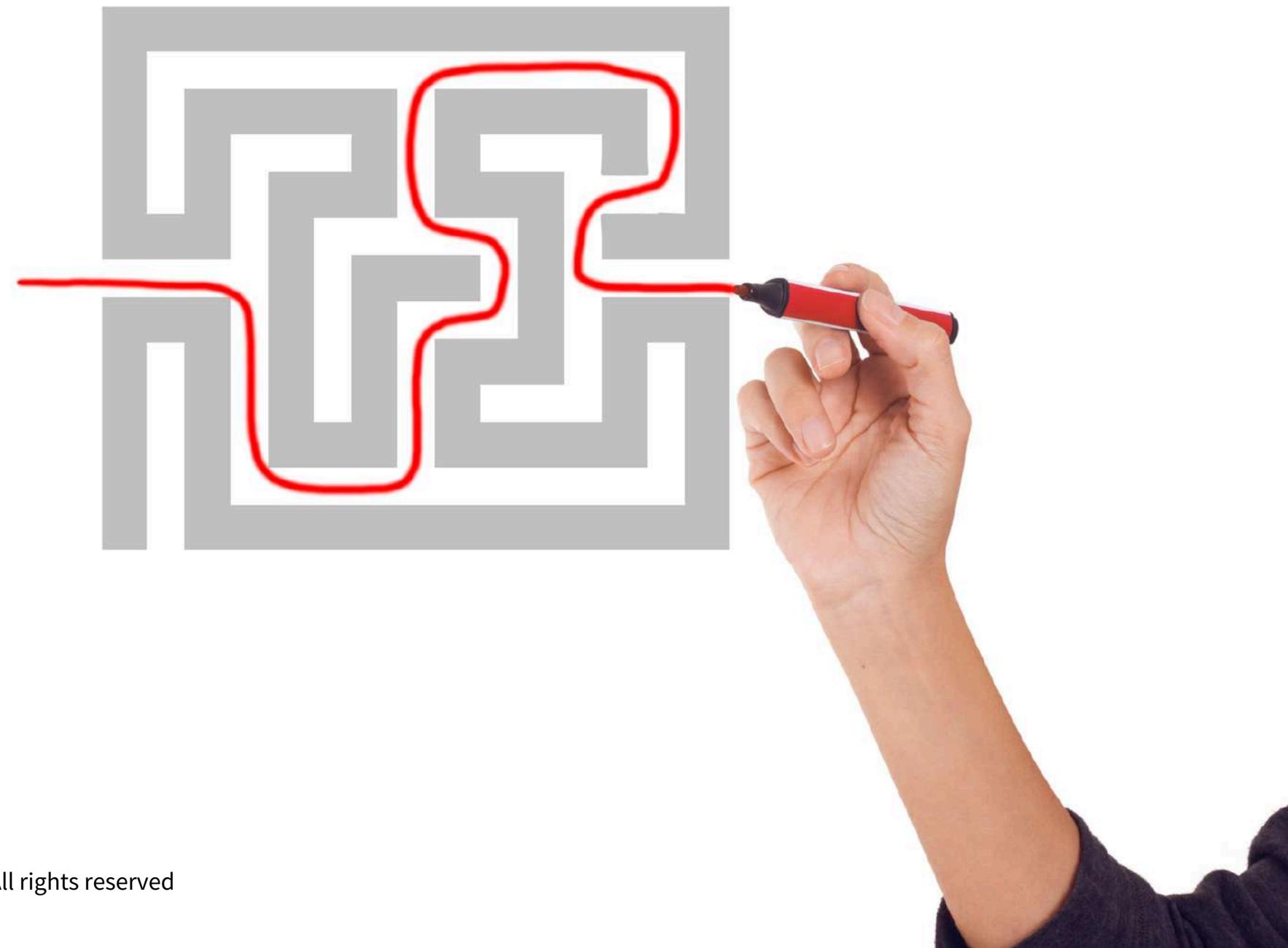
あなたの悩む時間が

ゼロになるため

どんな対策が必要で

どんなステップで進むのかを

明確にします





イヤな考えがとめられない
ぐるぐる思考が始まってしまったら
3分でピタッと止める
脳のパターン認識切り替え法

①

イヤな考えがとめられない
ぐるぐる思考が始まってしまったら
3分でピタッと止める
脳のパターン認識切り替え法を使ったらこうなった



Eさん(50代 営業職 埼玉県)

僕が担当しているB社の納期が遅れているのが気になって何度も考えてしまします。先方にはかなりお詫びメールでもしてますし。連絡入れたり、いろんな対応をしてるんですけどぐるぐる考えてしまいます。

Before

B社の納期が
遅れている事
ストレス5



ストレス度

3

After



なんか、ちょっと
落ち着いてきた。
やれることはやっている
最善は尽くしている
と自然に思えた!!

③

できないやつだと
見放された
と感じて辛い時
それは妄想だと
気づくことができる
脳のパターン認識切り替え法



②

できないやつだと見放された
と感じて辛い時
それは妄想だと気づくことができる
脳のパターン認識切り替え法を使ったらこうなった



Sさん
(50代 神奈川県)

周りの人間は
自分よりシゴトが「できてる」
「自分は仕事ができない」と感じて

俺なんて会社にいない方がいいんじゃないかな?

という気持ち囚われて自己否定して
自信がどんどんなくなってきた

Before

他人の仕事を見て
自分を卑下してしまう

無力感8



無力感

After

15



周りの人たちが
できるようになって
会社として上がって
いたらええやん!!
と思えた



自分には価値がないと感じた時
自分に小さなマルをつけて
やり過ごす

脳のパターン認識切り替え法

③

自分には価値がないと感じた時
自分に小さなマルをつけて
やり過ごす
脳のパターン認識切り替え法を使ったらこうなった



Kさん (50代 神奈川県)

同じミスを何度も繰り返す
自分が情けない

Before

情けない 8
劣等感 9
自分を卑下 7



After

情けない 3
劣等感 5
自分を卑下 2



他人もスゴイけど
自分もスゴイと思えた

③

自分には価値がないと感じた時
自分に小さなマルをつけて
やり過ごす
脳のパターン認識切り替え法を使ったらこうなった



Sさん（30代 愛知県）
やるべきことが山ほどあるのに
YouTubeを見続けてしまう自分
には価値がない

Before

不安 10
あきらめ 6
虚無感 9



After

不安 6
あきらめ 2
虚無感 5

ザワザワが
なくなった



自分の存在価値が
はじめてわかった！



他人は敵ではなく「仲間」
すぐに他人との競争して
落ち込む癖をやめられる

脳のパターン認識切り替え法

④

他人は敵ではなく「仲間」
すぐに他人との競争して
落ち込む癖をやめられる
脳のパターン認識切り替え法を使ったらこうなった



Mさん
50代 兵庫県

自分よりサクサク仕事を進める人を見て
落ち込んでしまう。

わからないことを
そのままにしておかないで
聞くか調べで解決するすればいいと
頭ではわかってはいるが
固まってしまう。

Before

わからないことも
聞くか調べて解決する
ストレス度

5.0



ストレス度

2

After



自分はネガティブに受け取る傾向が
あったことに気づいた。

それを変えるためには、いろんな視
点を手に入れることだとわかった。

今まで、動かなかった、進まなかっ
たわけだ!と理由がはっきりした!

こんな風に
変わりました！

他人と比べて卑屈になっていたのが 3ヶ月で自信に変わった

とにかく自分に自信をなくし
毎日ダメな自分と闘っていて
この悩みの無限ループから脱出したいと思い
カウンセリング、メンタルクリニック
自己啓発本、セミナー動画視聴、サプリメントなど
試しましたが、思うようにはいきませんでした。

今は始める前のマイナス状態からゼロに戻って
そこから5段階ぐらい上がった気がします。



Hさん 50代 埼玉県

2ヶ月で悲しみ・怒り・憎しみのループが 喜び・自信・力のループに変わった

人と比べて落ち込んだり、考え出すと思い悩みが止まらない
また人に対して怒りや悔しい気持ちをもってしまい
長い時間をそれらの悩みに時間を費やしてしまうところから
解放されたいと想っていました。



本当に習慣が変わったので1日何度も思い悩んでいた時間が減ったし
夫との口喧嘩も圧倒的に減りましたし上司との人間関係にも強くなっているし
叶えたいと思ってたことが、どんどん叶っています。

Sさん

50代 神奈川県

仕事に対してもどうすれば良くなるかの アイデアが湧き出るようになりました

仕事が上手くいかなく、焦り、自分を責めて、
悪い思考にハマって抜け出せなくなって、
やる気が出なくなってしまっていて
どうにかして、その負のスパイラルから
抜け出したいと想って、講座をスタートしました。

自分の知らなかった思考や行動のクセを知れば、
好転に持っていく力を自分が持っていることに気づき
自信を取り戻すことができました！



Mさん

50代 兵庫県

くよくよ、ぐるぐるするのがなくなった!

仕事でのプレッシャーが大きく、
患者さんや上司、同僚の言葉に振り回されて

くよくよして、いつも悩んで、頭がぐるぐるしていて
その悩みが少しでも軽く変わっていけば…と想い、
参加しました。

この講座に参加して、くよくよ、ぐるぐるしていた頭の中が、
くよくよ、ぐるぐるしないで
自分で自分を褒められるように変わり
疲れにくくなっています！



Aさん
50代 愛媛県

うつだと周りに気づかれたくなかったので 助かった!

誰にも相談できず、病院に行っても
薬もらうだけだから、と思って
いきませんでしたが
一步間違えば、取り返しのつかない
ところまでいきそうで怖かったけど
今は、なんの問題もなくなりました!



自分ひとりで考えるより、実際に相手がいて 話すことで確信度が高まるから変化が早い

今までも潜在意識を学んだり、
書き出したり、AIのチャットと話して
内観して自己対話はやってきたけれど
答えができるまでに時間がかかるて

堂々巡りでおわっていました。

それが、迷わず答えができるようになり
ぐるぐる考えている時間が激減しました。



Eさん 40代 栃木県

自分には価値がないと感じていたけれど 自分にも可能性があると 信じられるようになった！

いままでは、他人と比べられて
自分が責められていると
感じていたけれど
自分へのアドバイスしてくれる人の
話をまっすぐ受け止められるようにな
りました！



Kさん 40代 千葉県

オンラインカウンセリングで ぴったりの人を見つけられなかっただけれど 出会えてよかったです！

病院に行くこともなく
自宅でカウンセリングを受けたり
メッセージのやりとりをすることで
プロ目線のアドバイスをしてもらうことで
自分で考えてるのとは違う方向から
考えることができるようになれました。

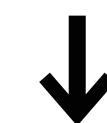


脳のパターン認識を変えるワーク

ステップ1：言葉（独り言）を変えよう

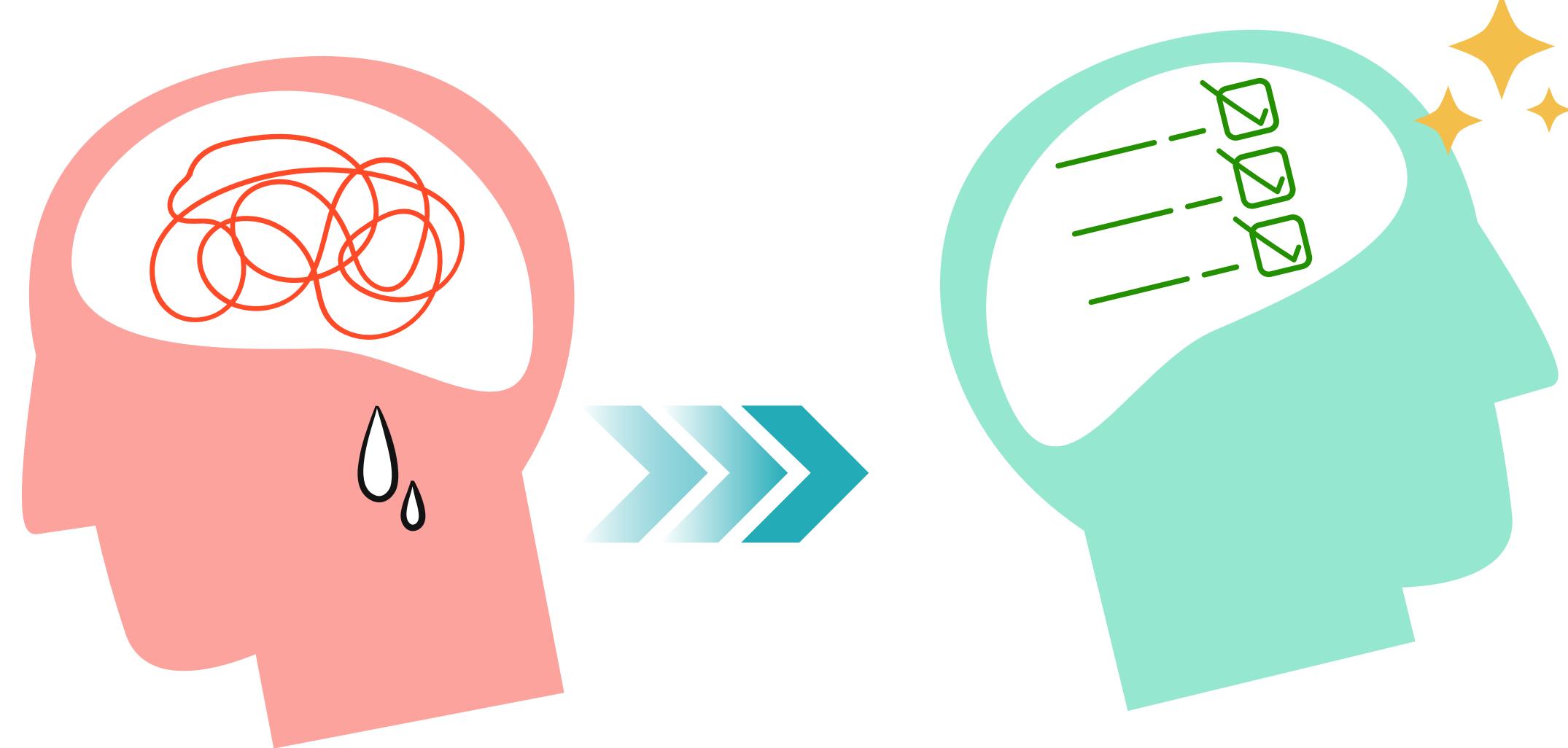
思考習慣を変える

3週間



行動習慣を変える

3ヶ月



脳のパターン認識を変えて 人生が変わる6つのステップ

言葉が変われば	態度が変わる
態度が変われば	行動が変わる
行動が変われば	習慣が変わる
習慣が変われば	人格が変わる
人格が変われば	運命が変わる
運命が変われば	人生が変わる

人と比べてぐるぐる悩んでしまう脳を変える

脳科学メンタルカウンセリング™

うつっぽくなった脳のパターン認識を
深刻さが増す前にプラスに変えることができる
オリジナルメンタルメソッド



ファーストステージ

脳科学メンタル
メソッドで
身に付く
メンタルスキル



虹 イヤな考え方、
ぐるぐる思考を
ピタッと止める方法

虹 すぐに
他人との競争して
落ち込む癖を
やめられる方法

虹 見放されたと感じて
辛い時、それは妄想だと気づく方法

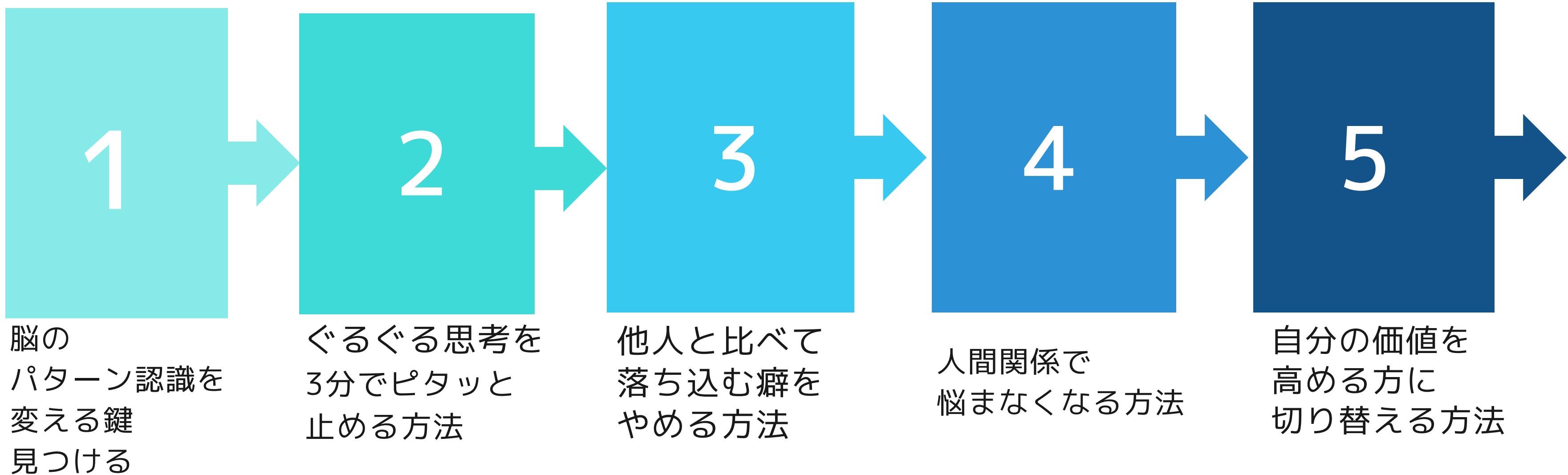
虹 自分には価値がない
と感じた時
自分に小さなマルを
つけてやり過ごす方法

これらを全部マスターしたら
人に教える資格も取得する
こともできます。

脳科学メンタルカウンセリングで 脳のパターン認識の変化を体験しよう!



ファーストステージ





セカンドステージ

脳科学メンタル
カウンセリング
で身に付く
メンタルスキル



🌈 雑念が浮かんで
集中できないときに
3分で集中脳に
切り替える方法

🌈 怖い感情、悲しみが
とまらない時に
3分で意識を
他に向ける方法

🌈 自分を褒めて
やる気スイッチを
入れる方法

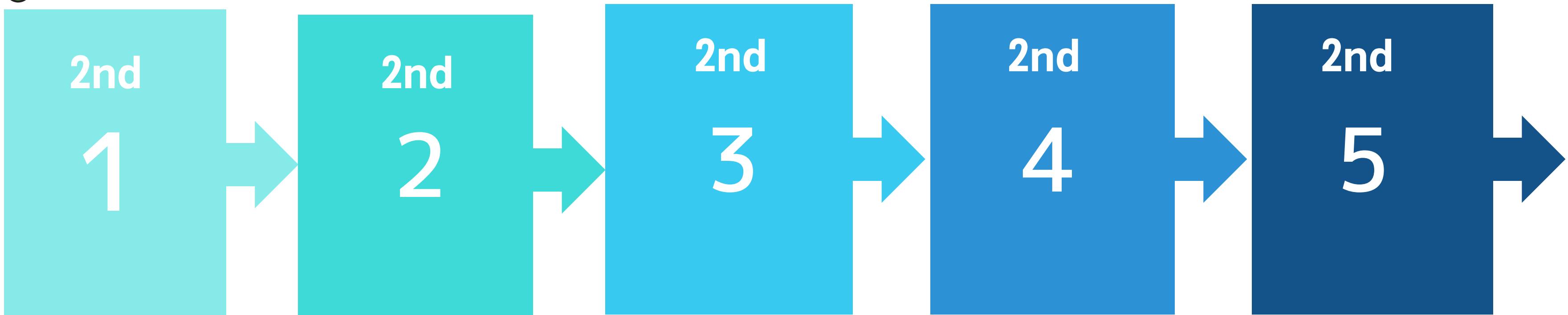
🌈 今までの自分に
戻ってしまいそうな
不安がある時
脳内に新しい
ルーティーンを創る方法

これらを全部マスターしたら
人に教える資格も取得する
こともできます。

脳科学メンタルカウンセリングで 脳のパターン認識の変化を体験しよう!



セカンドステージ



自分を褒めて
やる気スイッチ
を入れる方法

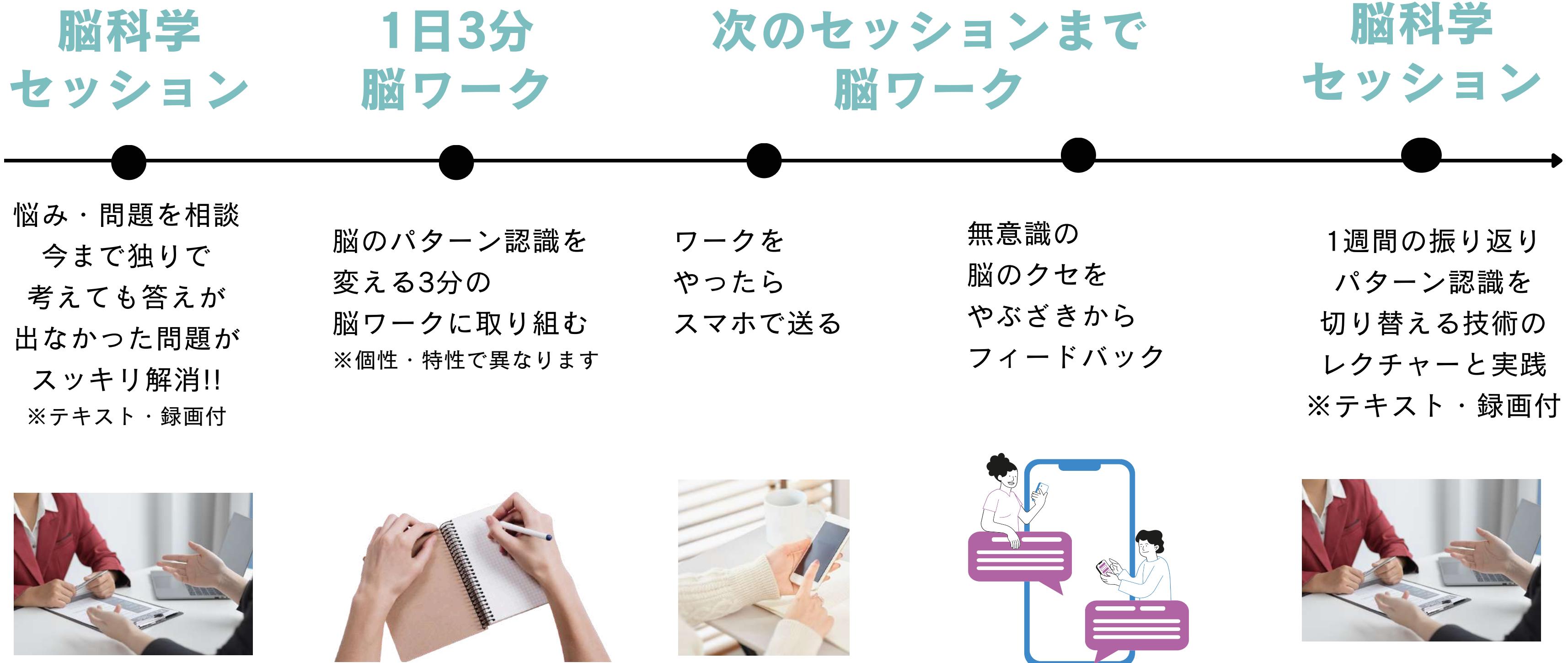
怖い悲しみの感
情から他に意識
を向ける方法

3分で集中脳に
切り替える方法

脳内に新しい
ルーティーンを
つくる方法

8メソッド
総まとめと
レベル上げ

プログラムの進め方



脳科学メンタルカウンセリング™

マンツーマンで話することで、感情も解放されて、具体的な問題も解決します。



ファーストステージ

初回 受講相談無料

5回 15万円税別

※通常1回 5万円税別



セカンドステージ

5回 15万円税別



ファースト・セカンドステージセット価格

10回 28万円税別

※入金後の返金はいかなる場合もできかねます
ので予めご了承ください。

他の対処法との比較

項目	心療内科（保険診療）	脳科学メンタルカウンセリング (講座)	カウンセリング
費用（月額）	5,000～12,000円	約30,000円（10回分割想定）	15000～25000円
年間費用	約6～14万円	30万円（全10回）	年間36～60万円前後
副作用	薬による副作用の可能性あり	なし（薬不使用）	なし（薬不使用）
通院時間	月2～4時間	自由予約・オンライン可	予約制(通う必要あり)
根本改善の可能性	△（薬中心）	◎（脳の思考パターン改善）	○(話すことで一時的にスッキリ)
再現性・習慣化	△	◎（ワークで習慣化）	△(継続性に左右される)
自己理解の深まり	△（医師主導）	◎（対話と内省中心）	○(対話の中で気づきがある)
行動の変化	△（症状緩和中心）	◎（行動レベルで変化）	△(気持ちの整理中心)
人に知られず進められる	△（通院履歴が残る）	◎（誰にも知られず受講可）	○(予約時間に限られる)
セッション時以外の相談	△（診療時間内のみ対応）	◎(受講期間中LINEでの相談無制限)	△(基本なし　一文字○円でメール可)



脳科学メンタルカウンセリング認定プロフェッショナルコース

ご自身の体験をもとに、ご家族・部下・ご友人のカウンセリングができるようになるコースです。

110万円税込(認定試験料込)



※入金後の返金はいかなる場合もできかねますので予めご了承ください。

試してから決めたいという方へ

脳科学メンタルカウンセリング 1週間無制限お試しサポートプラン

個別相談時に決められない場合
1週間無制限で相談できる
お試しサポートの提案です。



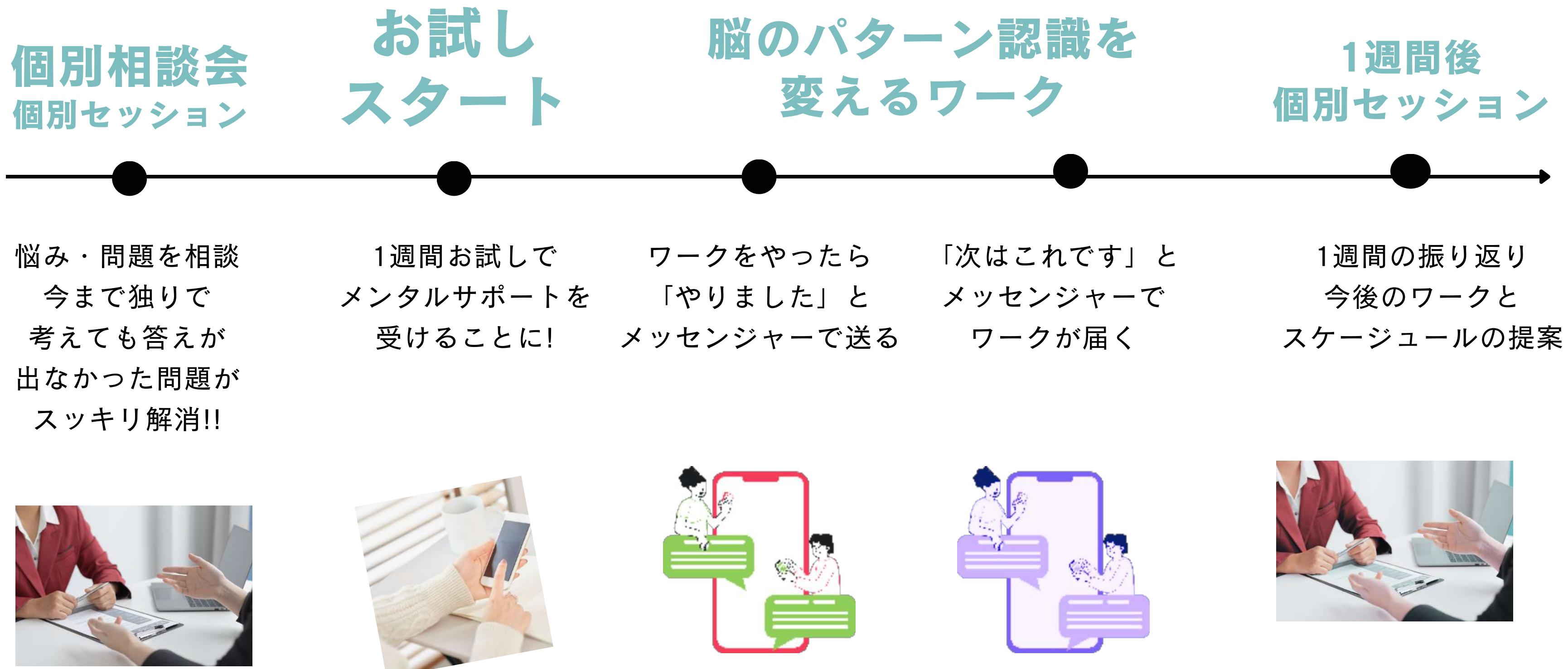
1週間+個別セッション:通常~~7万円~~税別

5万円

脳のパターン認識を変えるワーク



1週間お試しサポート



よくある質問



本当に変われますか？
何が違うんですか？

この講座は“気合”や“意志の力”に頼らず、
脳のしくみそのものを変えることで変化をつくります。
だから、続けるほどに“自然と”考え方や行動が変わるんです。
これまで変われなかつた方こそ、ぜひ体験してみてください。



脳科学メンタル
カウンセリング
やぶざき恵子

よくある質問



他の人は変わっても、
自分は変われない
気がします…。

そう思ってしまうのも、今の脳のパターンです。
でも、それは「書き換えられるもの」なんです。
この講座で多くの方が「私でも変われた」と実感しています。
不安なままで大丈夫。まずは、確かめにきてくださいね。



脳科学メンタル
カウンセリング
やぶざき恵子

よくある質問



話すだけで脳が変わるって、
本当に科学的に効果が
あるんですか？

はい。これは「脳の認知パターン＝情報処理の回路」
に働きかける技術です。
ただ感情を吐き出すだけの傾聴ではなく、
過去の経験から形成された【自動反応ループ】を、
ある特定の対話形式をとることで、
脳の回路を物理的に変えていく第一歩になります。



脳科学メンタル
カウンセリング
やぶざき恵子

よくある質問



講座中は変わっても、
戻ってしまうのでは
ないでしょうか？

変化を“定着させる”ことこそ、この講座の強みです。
毎日のフィードバックと習慣化の仕組みにより、
「戻らない自分」を脳の中に育てていく設計に
なっています。



脳科学メンタル
カウンセリング
やぶざき恵子

よくある質問



正直、すぐに結果が出るとは思えません。
変化を実感できるのはどのくらいですか？

平均して2~3回目から“考えが整理されてきた”
という変化を感じる方が多いです。
多くの方は「問題が起きたときの“反応の質”」
が変わってきたことを実感されます。
特に【人と比べて落ち込む】【同じ思考を繰り返す】
などは、早期に軽減される傾向があります。



脳科学メンタル
カウンセリング
やぶざき恵子