

やる気はあるのに動けない先延ばしする脳を変える

# 脳科学メンタル トレーニング



2025

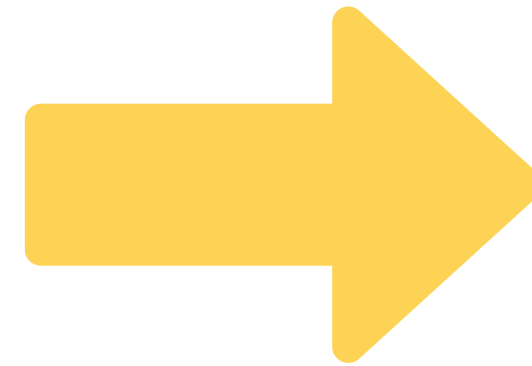
# こんなことはありませんか？

- やると決めたのに、  
なぜか動けない。
- やる気はあるはずなのに、  
気づけば今日も先送り。



その原因は「怠け」でも  
「意志の弱さ」でもありません!

これのせいです



その原因は「怠け」でも  
「意志の弱さ」でもありません!

脳が勝手に  
また今度ボタンを押す  
“気分優先モード”に  
入っているだけです。



50代からでも  
脳はアップデートできます！

# 第2の黄金期プロジェクト

で、人生の後半戦を逆転させませんか？

# 経営や組織運営をしていると、 こんなことはありませんか？

- 目標が遠すぎて、  
脳が「今じゃない」とブレーキをかける
- 責任が重くなり、失敗のコストを恐れて  
完璧主義に避難する
- 若い頃は“外からの拍手”で燃えていたのに、  
今は“意味と進捗”がないと火がつかない

**先延ばしは、気合や根性で  
解消できるものではありません。**

**また今度ボタン  
をなくして**



先延ばしは、気合や根性で  
解消できるものではありません。

脳の回路

そのものを  
変える必要  
があります



やる気はあるのに動けない先延ばしする脳を変える

# 脳科学メンタルトレーニング<sup>TM</sup>

脳のアップデートで  
人生第2の黄金期を創造する  
オリジナルメンタルメソッド



# こんな未来が待っています

👍 朝から「今日は何に勝つか」が明確になり、  
一日が迷いなく進む

👍 不安や面倒くささの信号が弱まり、  
自然と最初の一步が出る



👍 小さな勝ちが積み重なり、  
やる気が自走する「再起動プログラム」が回り出す

👍 「まだまだやれる」と心から確信でき、  
人生の後半戦を全力で楽しめる

# 50代に第2の黄金期を創りたい

整体院経営時代、現場とマネジメントの板挟みを経験  
コロナ後4年間で全国・海外オンラインセッション2500件以上

だからこそ、経営者や管理職が陥る

## “ゴールドリフト症候群”

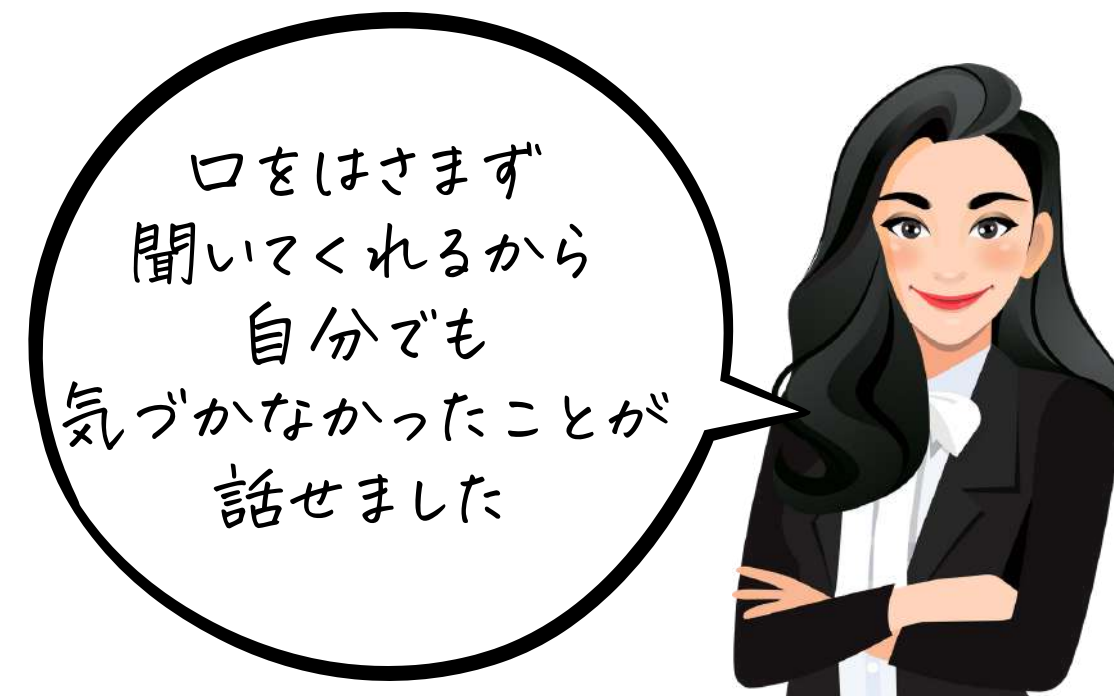
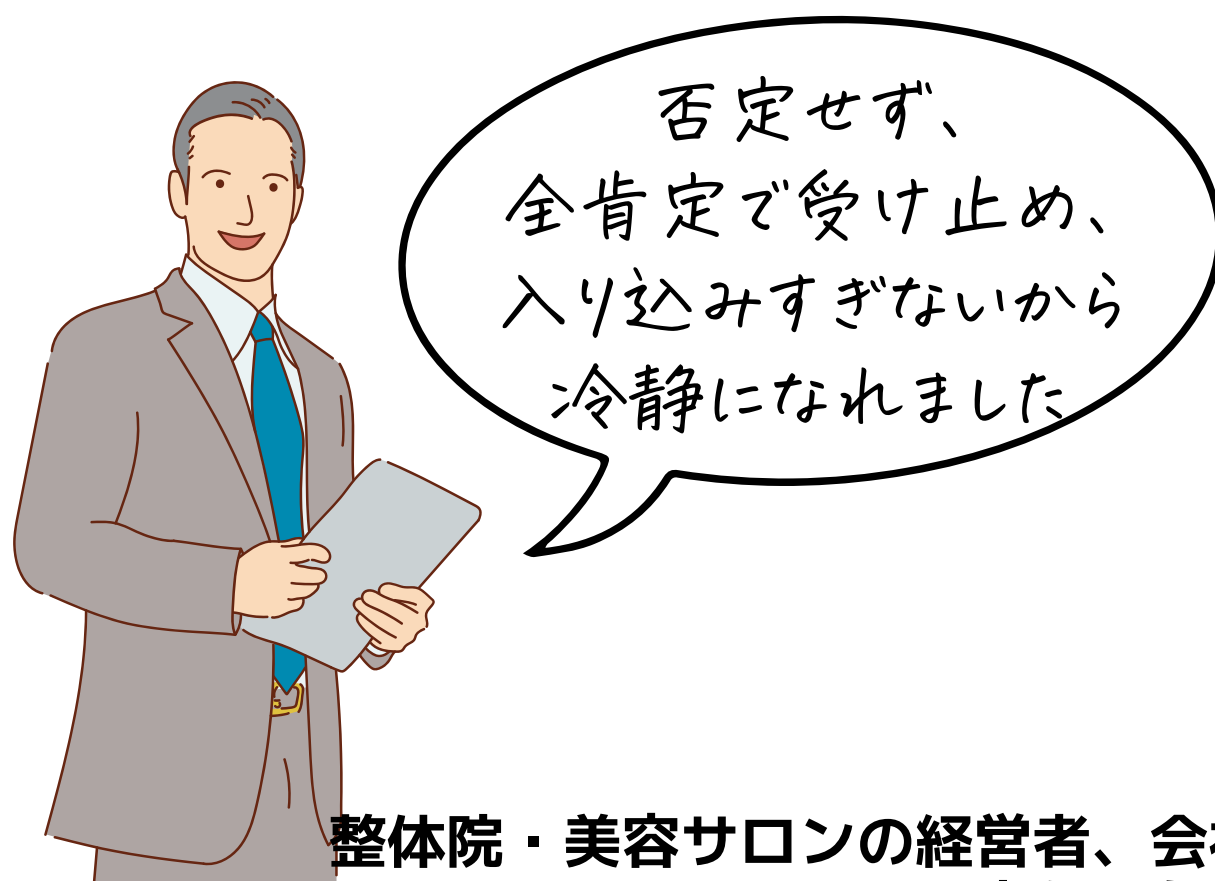
（ゴールを見失い達成意識がブレる現象）の正体と  
脱出法がわかります。



脳科学メンタル  
やぶざき恵子

# 「若い頃はよかった」と言いながら、 挑戦をやめて老いていきたくない人専用の 脳を変えるトレーニングを作りました。

修了生から見た やぶざき恵子はどうな人でしたか？



整体院・美容サロンの経営者、会社経営者、経営者向けの占い師・鑑定士、大学を首席で卒業した人…。  
そういう方たちが「やぶざきさんのおかげです」と言ってくれています。

# 脳科学メンタルトレーニングは、 “気分優先モード”を解除し、 行動が自走する脳回路を作ります

## 感情の交通整理

不安や面倒くささの信号を弱め、前頭前野の舵取りを復活させる

## 決断の摩擦を削減

迷いが減り、着手までの距離がギュッと縮まる

## 小さな達成の設計

ドーパミンを使って“やる気が自走”する回路をつくる

# 他のメンタルトレーニングと何が違う？

👍 根性論・精神論ではなく、  
**脳科学×メンタル×行動設計**で再現性を確保

👍 単発カウンセリングではなく、  
**毎日やり取りしてゴールに到達するトレーニングモード**

👍 ゴール未達成なら、“**やれるまで**”継続サポート

こんな風に  
変わりました！

# 判断も行動も遅くなった自分にもう一度スピードが戻った

昔は部下を引っ張って成果を出すのが当たり前でした。  
けれどここ数年、新しい社員と比べられるたびに  
「もう自分はダメだな」と感じ、  
やろうと思っても体が重く、会議や商談も先延ばしに…。  
気合や根性では動けませんでした。

脳科学メンタルメソッドで“脳の使い方”を変えるトレーニングを始めてから、  
着手までの時間が短くなり、商談成約率や部下の動きも向上する事例もあります。  
今では「まだまだやれる」と確信し、自分の判断に自信を持てるようになりました。



Mさん  
50代 兵庫県

# 感情の波に振り回されず、 冷静な経営判断ができるように



Oさん(50代千葉県)

昔は情熱で突っ走って成果を出していました。  
けれど、いつの間にか怒りや苛立ちに振り回され、  
重要な判断を先延ばしにすることも増えました。  
「こんな経営者じゃダメだ」とわかっているけども、  
精神力だけでは変われませんでした。  
脳科学メンタルメソッドを活用するようになり  
私も今は「まだやれる」と実感できる日々を過ごしています。

# ぐるぐる考えるだけの日々から、 利益を生む行動力へ

昔は決断も行動も早く、次々とチャンスを掴んでいました。  
それがいつからか、頭の中でぐるぐる考えるだけで一日が終わり、  
「もう限界かもしれない」と感じていました。

やろうと思っても、気合や根性では動けない。  
会社の将来にも不安を感じていました。  
脳科学メンタルメソッドを取り入れからは  
私も実際に行動力が戻り、「まだやれる」という自信が蘇りました。



Nさん40代福岡県

どうしたらいいの？

先延ばしは、気合や根性で  
解消できるものではありません。

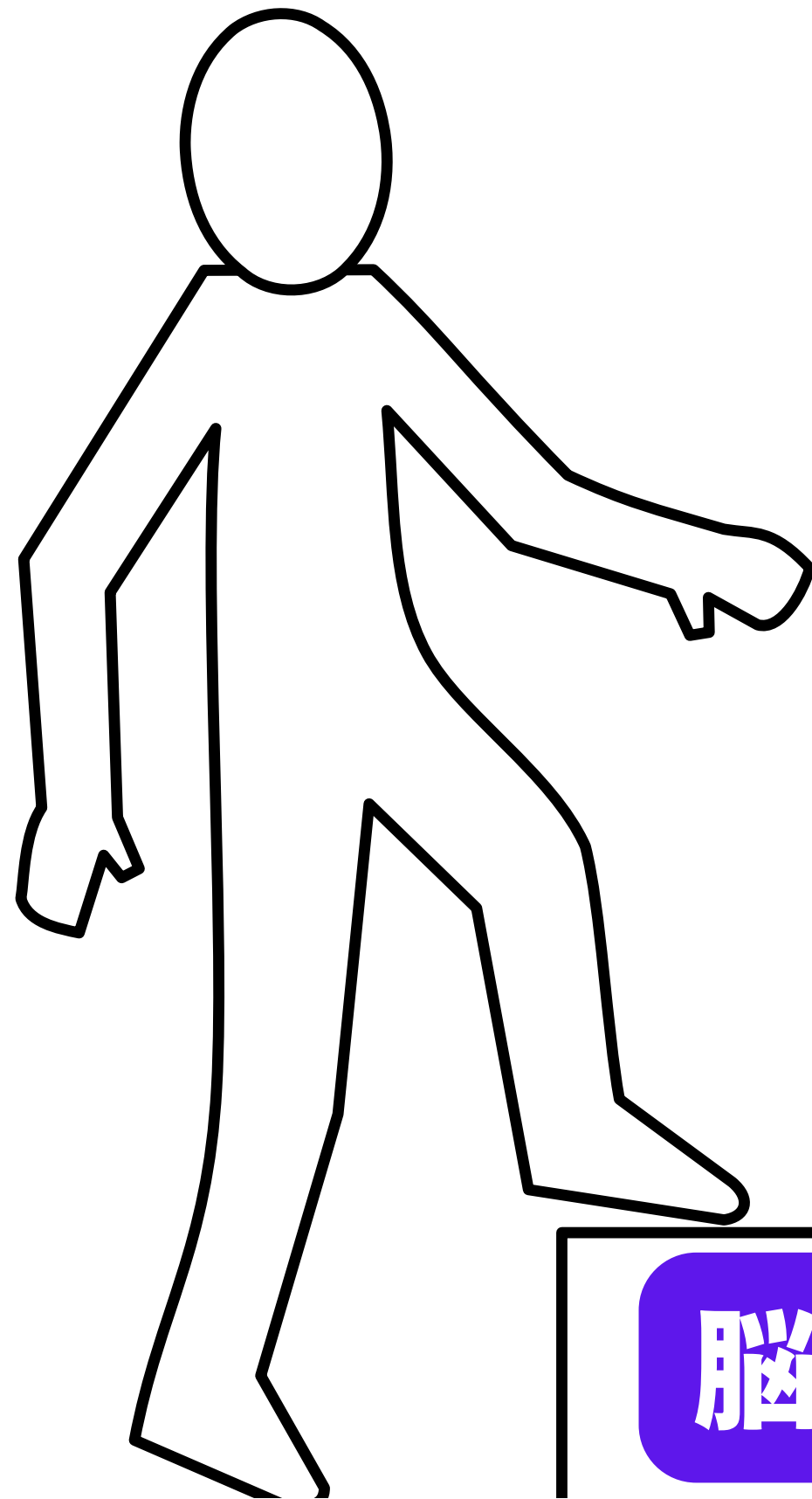
また今度ボタン  
をなくして



# 脳のパターン認識を変える



# 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

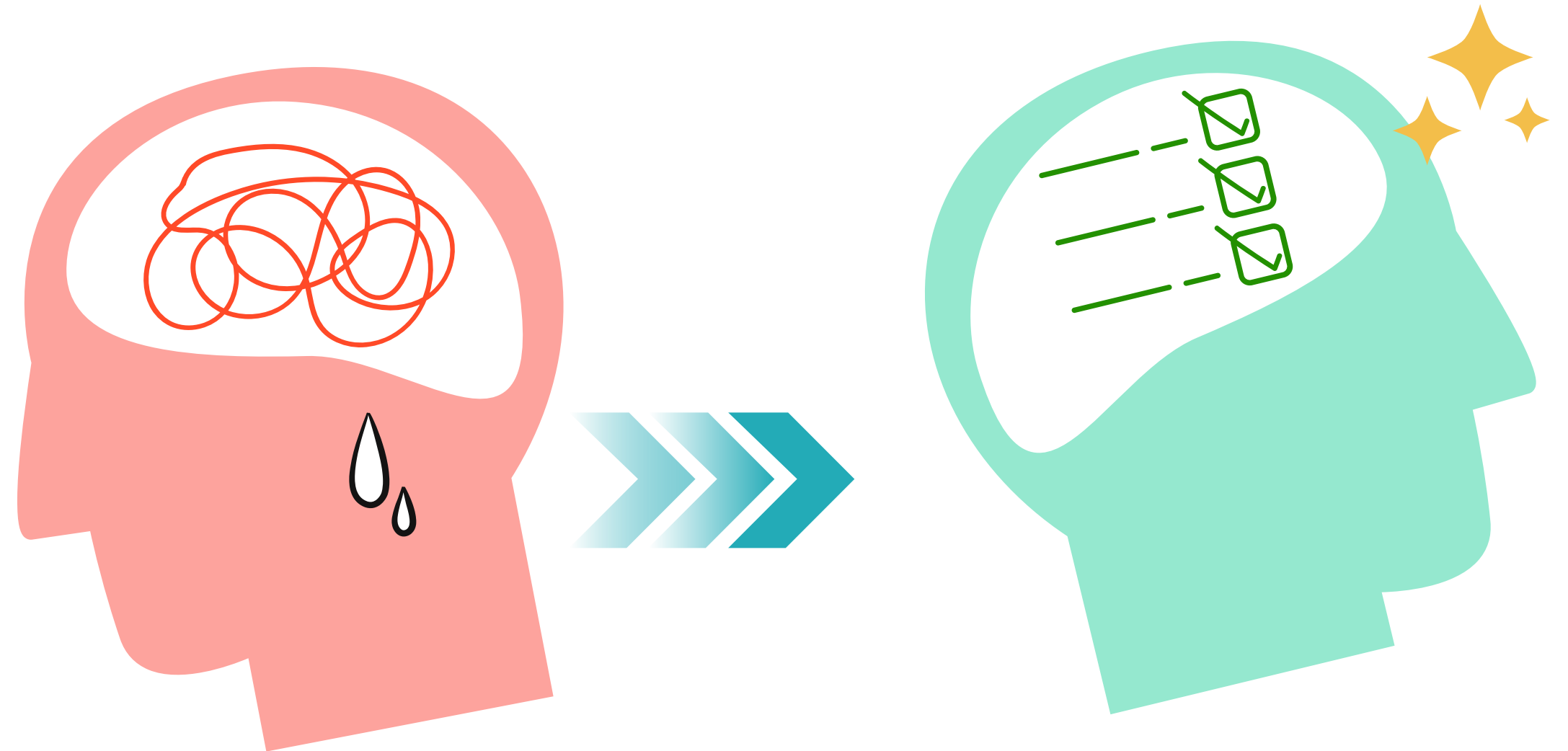
思考習慣を変える

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

やる気はあるのに動けない先延ばしする脳を変える

# 脳科学メンタルトレーニング™

脳のアップデートで  
人生第2の黄金期を創造する  
オリジナルメンタルメソッド



# 脳科学メンタル トレーニング で身に付く メンタルスキル



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  
ことができます。

🌈 失敗やトラブルを何度も頭で再生してしまう“思考ループ”を3分で遮断して自分の目的に戻る方法

🌈 ライバルや同業と比べてブレた意識を、すぐに自分のゴールに戻す方法

🌈 取引先や部下から評価されていない気がしたときに、それが脳の誤作動だと気づき、自分のミッションに戻る方法

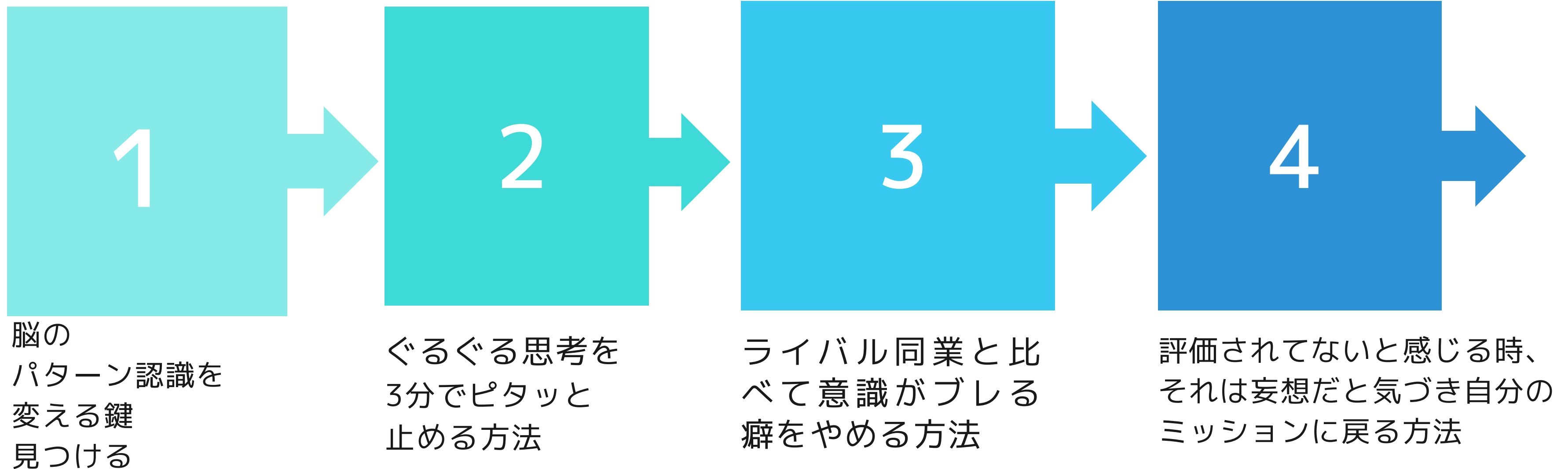
🌈 「自分には価値がないと感じた時、小さな成果を証拠にして自分の存在意義に戻る方法

🌈 SNSや雑務に意識が流れた時に、3分で切り替えて今日の目的に戻る方法

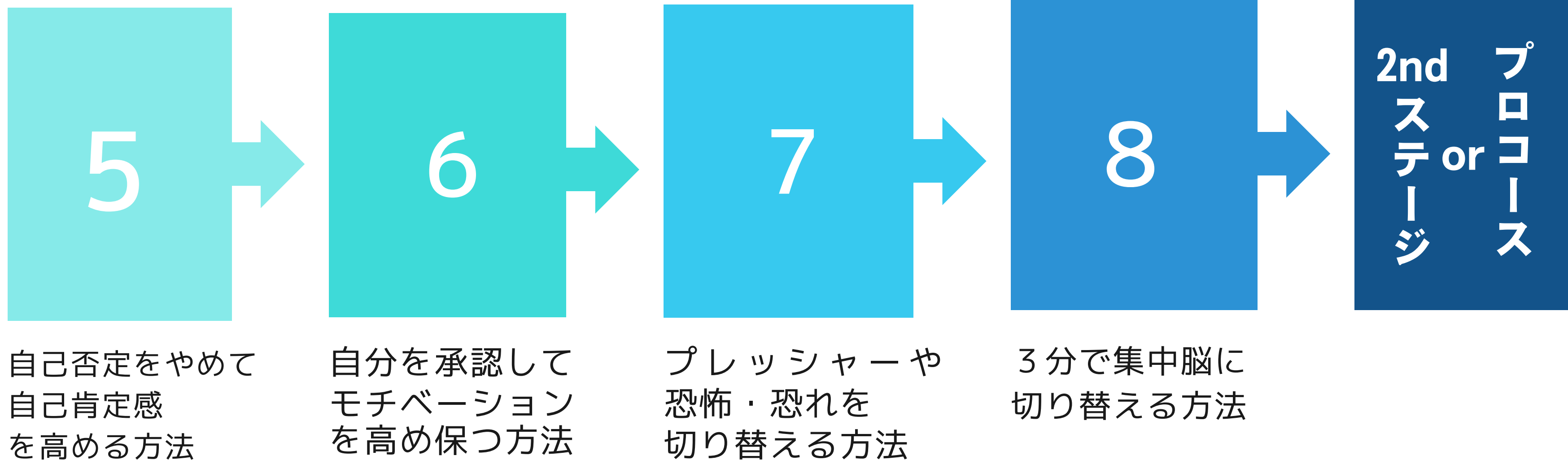
🌈 プレッシャーや恐怖に押されて動けなくなった時に、3分で切り替えて挑戦する目的に戻る方法

🌈 数字や結果に追われても自己否定に走らず、小さな一歩を認めて前進する目的に戻る方法

# 脳科学メンタルトレーニングで 脳のパターン認識の変化を体験しよう！



# 脳科学メンタルトレーニングで 脳のパターン認識の変化を体験しよう！



# プログラムの進め方

## 脳科学 セッション

悩み・問題を相談  
今まで独りで  
考えても答えが  
出なかった問題が  
スッキリ解消!!  
※テキスト・録画付



## 1日3分 脳ワーク

脳のパターン認識を  
変える3分の  
脳ワークに取り組む  
※個性・特性で異なります



## 次のセッションまで 脳ワーク

ワークを  
やったら  
スマホで送る

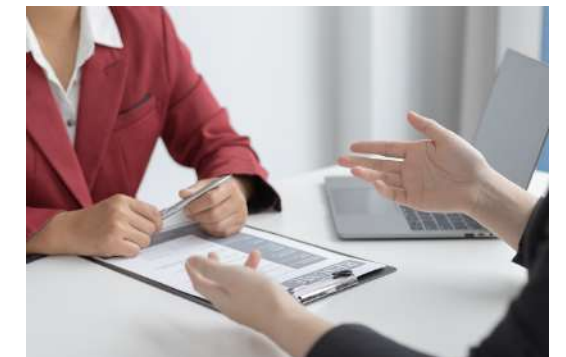


無意識の  
脳のクセを  
やぶざきから  
フィードバック



## 脳科学 セッション

1週間の振り返り  
パターン認識を  
切り替える技術の  
レクチャーと実践  
※テキスト・録画付



# 脳科学メンタルトレーニング<sup>TM</sup>

## ベーシック(8回)コース

マンツーマンで話をする事で、感情も解放されて、具体的な問題も解決します。

**初回 受講相談無料**

**8回 24万円税別**

※最大8回分割 (通常1回 5万円税別)



**一括払い特典価格**

**8回 20万円税別**



※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（ 8 回分割想定）	15000～25000円
年間費用	約6～14万円	22万円（全 8 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)



# 脳科学メンタルトレーニング認定プロコース

ご自身の体験をもとに、ご家族・部下・ご友人のトレーニングもできるようになるコースです。



## ベーシックコースと同時申込特典価格

**50万円税別 + 20万円税別 = 70万円税別**

プロコース

ベーシックコース

※ベーシックコースと同時申込での特別価格で無期限で学続けられます

※ベーシックコース終了後、無期限で学び続ける場合は  
プロコースへの進級は100万円税別になります。



※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

# 脳科学メンタルトレーニング 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

## 個別相談会 個別セッション

悩み・問題を相談  
今まで独りで  
考えても答えが  
出なかった問題が  
スッキリ解消!!



## お試し スタート

1週間お試しで  
メンタルサポートを  
受けることに!



## 脳のパターン認識を 変えるワーク

ワークをやったら  
「やりました」と  
メッセージで送る



「次はこれです」と  
メッセージで  
ワークが届く



## 1週間後 個別セッション

1週間の振り返り  
今後のワークと  
スケジュールの提案



# 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った方こそ、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「私でも変わった」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。



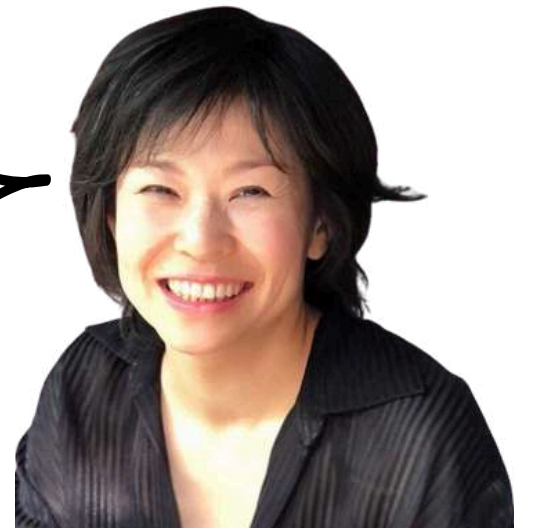
脳科学メンタル  
カウンセリング  
やぶざき恵子

# よくある質問



瞑想・ヨガ・マインドフルネスと  
どう違うんですか？

瞑想やヨガ、マインドフルネスは、リラックスや気づき、  
自律神経の調整などに効果的ですよね。  
脳科学メンタルカウンセリングも、  
そういった“心を整える”部分は共通しています。  
ただし、決定的に違うのは“話すことで  
脳の思考パターン自体を変える技術”が入っていることです。  
【気づくだけで終わらない】【再現性が高い】  
というのが特長です



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



スピリチュアル系ですか？

スピリチュアル系ではありません。  
脳の構造や神経伝達の仕組みを活かした、  
【脳科学ベースの再現性あるメソッド】です。  
たとえば『イヤな考えが止まらない』ときに、  
おでこに手を当てる感情ストレスの解放法や、  
呼吸を深くして冷静な思考を取り戻すなど、身体的にも  
自律神経の安定が実証されている方法も使っています。  
もちろん、宗教性や思想の強制は一切ありません



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



やっても変わらない人は  
いますか？

正直に言うと、何もやらなければ何も変わりません。  
けれども、変化のプロセスをしっかりと“実践”した方は  
ほぼ全員、2～3ヶ月で大きな変化を体感されています。  
たとえば、人と関わるのが苦手で仕事の意欲が落ちていた方が  
“自然に”コミュニケーションを取れるようになり、自信を持って  
100人以上の人の前でプレゼンに立てるようになった例もあります。  
個性や素質で続けるのが苦手、後回しにしがちという方もいるので  
ひとりひとりの脳のタイプに合わせてアシストしています



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



脳の回路がつながるって言われても、  
正直よくわかりません。  
体験もしてないし、実感がありません

自転車に初めて乗れた瞬間のように、  
「あ、できたかも!」がくるのが  
脳の回路がつながる感覚です。



脳科学メンタル  
カウンセリング  
やぶざき恵子