

もう悔やまない  
引きずらない  
自分を責めない

**自責グセ**

**完全対策本**

自分を責めて罪悪感に襲われる  
何かあると「自分が悪い」と思ってしまう  
一生懸命変わろうとは思っている・・  
なのに気がつくとグルグル考えてしまう方へ

正解探しでグルグル悩んでしまう脳を変える

**脳科学メンタルトレーニング**

神ひろみ





はじめまして!!

正解探しで  
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™  
神ひろみです。

## ■ 目次 ■

- [1.自分を責めてしまうのは、脳のせい!](#)
  - [2.あなたは悪くないんです!](#)
  - [3.脳を変えて自分を責めるクセがなくなった話](#)
  - [4.自責グセは周りに悪影響を与える!?](#)
  - [5.自責グセのなおし方22選](#)
  - [6.全部自分のせいにして苦しんでいました](#)
  - [7.自分を責めるクセがある人が罪悪感を手放せない理由25選](#)
- 付録:自責グセの原因(リサーチ結果)

## 最近、こんな風に感じることはありますか？

- 自分を責めすぎて、心が疲れてしまっている
- 他人の成功を見て、自分がダメだと感じてしまう
- 自分の力が正当に評価されないことにイライラしてしまう
- 感情が衝動的に爆発てしまい、後から自責の念に駆られる
- 過去の嫌な出来事が頭をグルグル回り、眠れない
- いろいろ試してきたけれど、変わらない自分に疲れている

# この小冊子をよむとこうなれます

この小冊子を読むことで、自分を責めるクセがなくなって  
罪悪感を手放し、グルグル考えてしまうことなく、冷静に物事を判断して、  
やりたいこと、自分しかできないことに集中できるようになります。

- 👍 人と比べても、心が揺さぶられなくなる
- 👍 世の中の差別や格差、環境の違いに左右されず、堂々と自分の道を歩ける
- 👍 自分のやるべきことを見極め、優先順位を立てて行動できる
- 👍 人の話を聞いても疲れにくく、心に余裕が生まれる
- 👍 パートナーの影響を受けず、自由に行動できるようになる
- 👍 新しいことにも挑戦し、自分の限界を超える力がつく

## 1.自分を責めてしまうのは、脳のせい!

自分を責めるのは、  
何かのせいにしないと  
気持ちが落ち着かないからです。

何かのせいにする時に  
他人のせいにする人がいます。

他人が変わってくれればいいですが  
他人はコントロールできないので

いつまでたっても  
問題は解決しませんね。

あなたは、  
問題の本質を見極めようと  
自分に責任がある、として

**無意識的に**  
自分を責めることで  
心を落ち着かせようとしているのです。

しかし、自分を責める思考パターンが  
当たり前になって、**習慣**になると

ストレスは溜まる一方で  
心が不安定になったり

イライラしたり  
落ち込んだり

悲しみ・不安という感情に  
心が、がんじがらめになってしまいます。



このストレス状態が長く続くと  
脳内で炎症が起きたり  
自律神経のバランスが崩れるので

心だけでなく  
体調も悪くなり

- ・動くのがおっくうになる
- ・やる気が出なくなる
- ・眠れなくなる

- ・朝なかなか起きられなくなる
- ・寝ても寝ても疲れがとれなくなる

逆に、これを挽回しようと  
サプリを飲んだり  
いろんなセミナーを受けたり  
資格をとりまくつたりして

時間とお金とエネルギーを  
消耗してしまい

自分を責めて  
罪悪感にさいなまれる

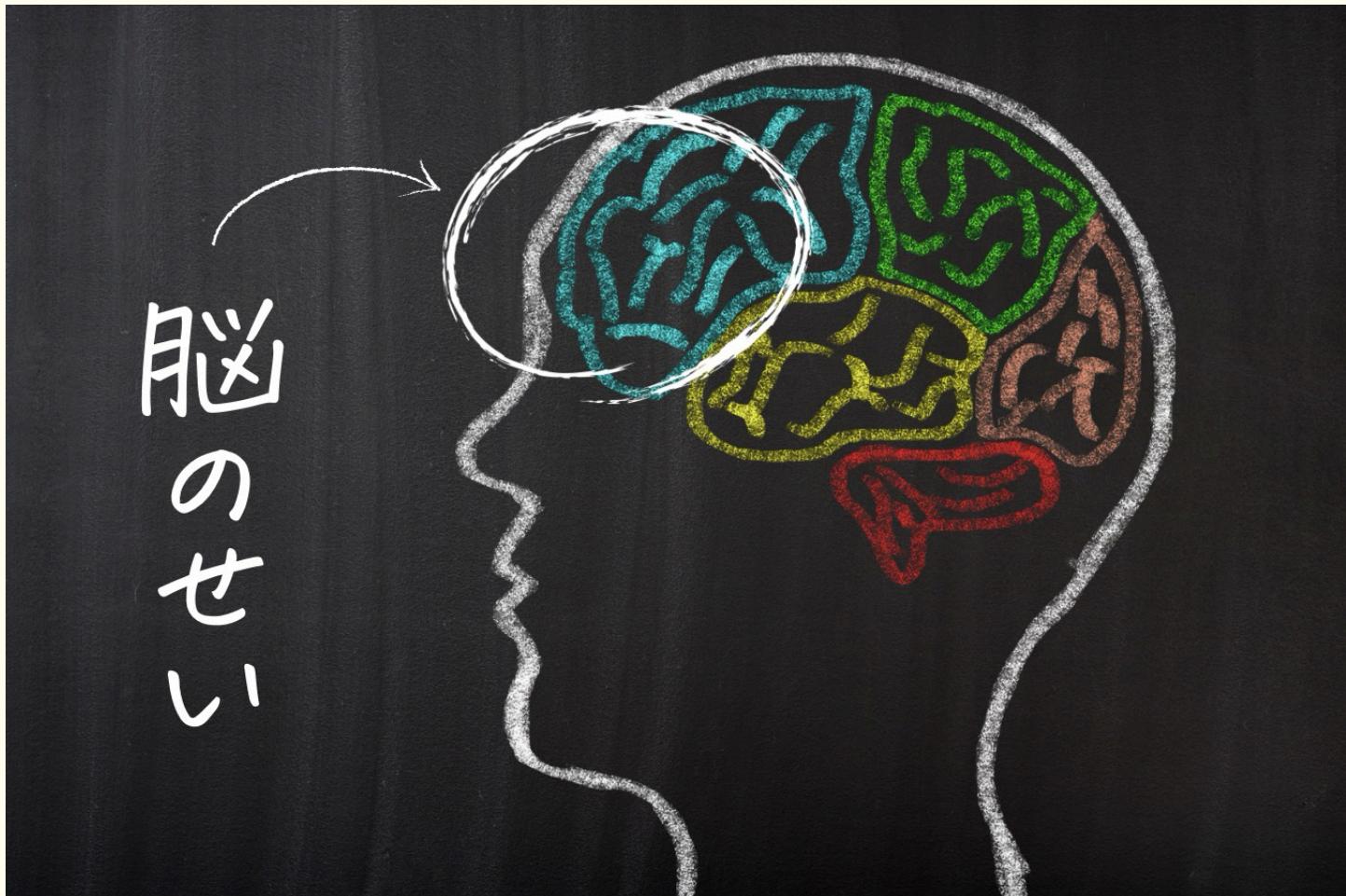
という悪循環が止まらなくなります。

だから、自分を責めてしまうのはやめて

**脳のせい** にしましょう!

感情はコントロールできない、かもしれない  
意志のチカラも続かない、かもしれない

けれども、脳は変えることができるんです！



自分の意志ではコントロールできない  
脳のはたらきで

自分を責める習慣が  
ついてしまっている

と、考えてみましょう!!

だとすると  
脳を変えることで

あなたは、  
自責グセをやめることができるし  
罪悪感からも解放されて

グルグル考えてしまうことなくなり  
冷静に物事を判断して

やりたいこと、  
自分しかできないことに  
集中できるようになります。

## 2.あなたは悪くないんです!

脳科学の分野での鬱の研究によって  
こんなことが、わかってきてています。

脳内炎症とミクログリア(脳内お掃除屋さん)

自責癖やうつ状態は、ストレスによって

脳内で炎症反応が引き起こされることが  
わかっています。

特に、ミクログリアと呼ばれる  
脳のお掃除屋さんが

炎症を起こす物質を分泌して  
これが脳の中の神経伝達を乱し

自己否定や感情のコントロールが  
できない状態に繋がる可能性があります

### 脳内物質の影響

セロトニンやドーパミンなどの神経伝達物質の  
バランスがストレスによって崩れることで、

否定的な思考が強化されやすくなり  
自責グセをつくってしまうと考えられています。

### 神経回路と炎症のリンク

慢性的なストレスが  
前頭前野や海馬の機能を低下させ

自己評価を司る神経回路に悪影響を与えます。

これが自責的な思考パターンを  
強化する要因となります

※前頭前野 やる気や気づき、建設的思考を司る脳の部位

※海馬 記憶をつかさどる脳の部位

#### 参考書籍

- ・ポリヴェーカル理論による「うつ病」治療革命 学芸みらい社
- ・「心の病」の脳科学 講談社
- ・科学的に幸せになれる脳磨き サンマーク出版



### 3.脳を変えて自分を責めるクセが なくなつた話

Mさん(50代男性 自営業 兵庫県)は  
コロナでお客様が減つたことを

「自分のせいだ、自分が悪い」と  
自分を責めて

ぐるぐる思考が止まらなくなり  
行動する意欲もなくなつて  
わたしのところに相談にこられました。



最初はこんな風に話していました。

↓ ↓ ↓ ↓

自分のせいで、こんな風になったって  
やっぱ思ってますね。

いや、だって自分がね、  
負債作るの作ったのも自己だし、

引き上げ下げちゃってるのも自己だし、  
売り上げが取れないのも自己だし。

うん、できないのも自己だし。  
てか、なんかやっぱ自己を  
もうほんと嫌になりましたね

すんごい嫌になって。  
これ、死んでいくんじゃねえかなって。

このままじゃな、  
なんか 滅んでいくだけよなって。  
なんかそんなことずっと考えてます。

あんたの悪いとこ直しなさいって親から言われて  
子供の頃からずっと来ちゃってるから

いや、なんか自分の中でも、  
結局自分に対してここが悪い  
って考え方や癖も持ってるんですね。

---

こんな風に自分を責めていたMさんが  
ある方法で「脳」を変えることで

「俺が悪いんじゃない」  
という前提で考えることで  
いい意味で開き直れて

こんな風に変わりました。



師匠に叱られるんじゃないかっていう  
しんどさがとれて

気が楽になったから  
動画の原稿を作ったりするのが  
時間が短くなってきた

今まで、いいか悪いか  
気にしながらやってきたけど

そんなのどうでもよくって、

自分が決めればいいことなんだと、  
初めてわかった。

自分を取り戻す言葉を決めたら  
安心して、心が軽くなったり

- ・体が軽くなってきた。
- ・頭がスッキリするようになってきた。
- ・体の痛みが減ってきた。
- ・老眼が楽になってきた？

- ・視界が明るくなってきたように思う。
- ・喉の渇きが減った。
- ・頭に靄がかからなくなってきた。
- ・疲れにくくなってきた。

すぐ思いつくだけでこのくらいです！

この1ヶ月でだんだん自分の楽になってきて、

もう1回、目標に向かおうと  
いう気が湧いてきました



## 4.自責グセは周りに悪影響を与える?!

自分に責任があるとして  
自分の言動・行動を振り返ることは

社会人として  
会社や組織での役割を果たす立場として

必要だし、むしろ  
なくてはならないことだと思います。

けれども、なんでもかんでも  
「自分のせい、自分が悪い」という  
過剰な自責思考・自責グセは

あなただけでなく、会社や組織  
関わる周囲の人たちにも

不利益が生じることにもなりかねません。

## 5.自責グセのなおし方22選

では、どうやって自責グセをなくすのかを  
WEB、YouTube、書籍などで紹介されている方法を  
まとめてみました。

	カテゴリ	解決方法
1	休息とリラックス	HSPの特性に応じて、意識的に休息を取り、リラックス状態を作ることが重要。
2	問題の分解と優先順位付け	複数の問題を一度に抱えず、優先順位をつけ、一つずつ解決していく。
3	ストレス管理	自分が疲れていないか常に意識し、ストレス管理を行う。
4	自己評価の改善	他者と比較せず、過去の自分と比較して成長を確認する。
5	タスク管理	タスクを整理し、完璧を目指さず7割の達成感で行動し、無駄なストレスを避ける。
6	フィードバックと分析	過去の失敗を振り返り、次にどう対応すべきかフィードバックを行い、感情ではなく事実に基づいた改善策を考える。
7	自己肯定感を高める	小さな成功体験を積み、アファメーション(肯定的な言葉)で自己肯定感を強化。

8	認知行動療法(CBT)	自己批判的な思考を見直し、「本当にそうなのか？」と反論することで、ネガティブな感情を軽減。
9	自己受容	ネガティブな面も含めて自分を受け入れ、完璧を目指さずにできる範囲で自分を認める。
10	アンガーマネジメント	怒りの感情をコントロールし、他者や自分に向けず、冷静に対応する方法を学ぶ。
11	行動のハードルを下げる	行動の目標を小さく設定し、少しづつ行動することで自己成長を促す。
12	マインドフルネスの活用	感情に飲み込まれず、冷静に観察し受け入れることで、自己否定の感情を抑える。
13	自己の影響領域にフォーカス	課題の一部が他者にある場合でも、自分が改善できる部分に注目して解決策を取る。
14	自己宣言	自分を責めるのではなく、改善策やアクションを前向きに提案する姿勢を取る。
15	セルフ・コンパッション	自己批判ではなく、自分に対して優しく接し、失敗を学びとして捉える姿勢を持つ。

16	自己の強みの認識	欠点ではなく自分の強みに焦点を当て、自己肯定感を高めるためにリスト化する。
17	数値化による客観視	気分や成果を数値化し、極端な評価ではなくグラデーションで見る習慣を身につける。
18	感情の気づきと解放	感情を抑え込まず認識し、呼吸を通じて解放する。
19	サポートの活用	必要に応じてカウンセリングやメンタルサポートを受け、自分を責めずに気持ちを整理する方法を学ぶ。
20	視点の切り替え	現在の自分と過去の自分の視点を見直し、未熟な点を受け入れ未来志向で行動する。
21	休むことを許す	うまくいかないときは無理に頑張らず休むことを選び、心と体を整える。
22	脳のパターン認識を変える	自責の脳のパターン認識を変える

いろんな方法がありますね!!!

わたしのところに相談にくる方も  
いろんな方法を試した、と言います。

それでも、変わらない、  
ぐるぐる思考は止まらないから  
もう、疲れてしまいました。

という声もたくさん聞きました。

だからこそ、わたしは短期的に  
脳のパターン認識を変える方法を  
提案しています。

先ほど紹介したMさんが実際に試して  
ぐんぐん変わりましたし

私自身も、もともと  
「自分を責める」のが当たり前だったのが  
この癖をやめることができたからです。

## 6.全部自分のせいにして 苦しんでいました

実は、わたしも、脳科学を知るまでは  
自分を責めて、ぐるぐる悩む専門家でした(自慢できます!)

「14年前、娘が交通事故にあったのは、  
自分が会社を設立して  
自宅からサロン営業に切り替えたからだ」

「わたしが仕事中心になって  
子供たちに寂しい思いをさせてしまい申し訳ない」

と、娘が元気になってからも、  
ずっと自分を責めていました。

ある脳科学に出会って、  
理論と実践スキルを身につけて

ひとつ、ひとつ  
自分を責める脳のパターン認識を  
変えていきました。

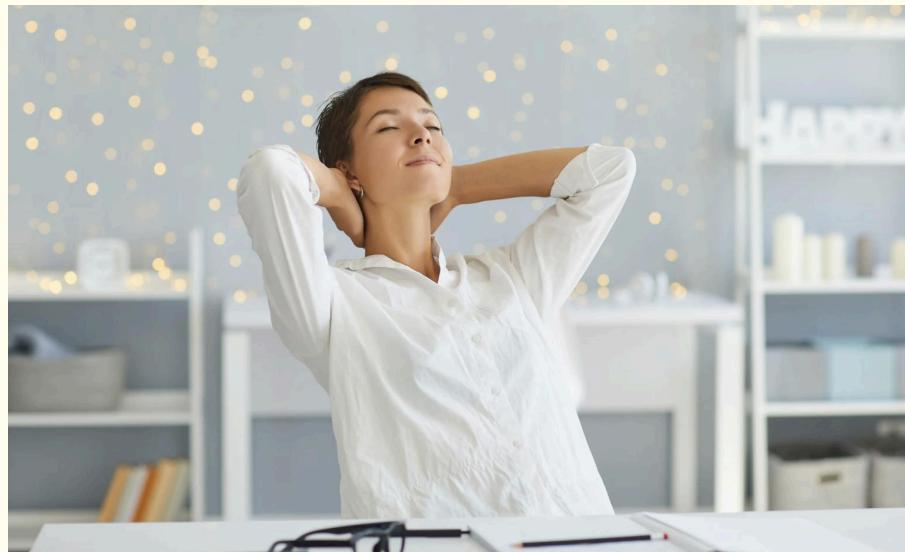
そしたら、  
ぐるぐる悩むこともなくなり

新しい分野の仕事にも  
意欲的にチャレンジするようになり

一番嫌いだった  
途中で諦めてしまう癖もなくなりました。

気合いも根性も要らなかったー

もっと早く知ってれば  
苦しまなくて済んだのに!!  
と、今は思えています。



## 7.自分を責めるクセがある人が 罪悪感を手放せない理由25選

やぶざきが変わったから  
Mさんが変わったから  
といつても

「自分が変わるとは思えない」  
と、思っていませんか？

そう思ったとしても自然なことです。

子どもの頃からの育てられ方  
社会人になってからの経験  
家庭環境は10人いたら10人違いますもんね。

ただ、似ている状況の方が、変わった!!  
同じような経験をしてきた人が、変わった!!  
という事例があつたら

あなたも  
「変われるかも」って見えるかな？

今、出口のないトンネルを走ってつらいとしたら  
出口が見えるようになるかな?と思って  
**25の事例**をご紹介します。

表紙をクリックすると、徹底解説本が読めます！

もう悔やまない  
引きずらない  
自分を責めない

自責グセ

完全対策本

自分を責めて罪悪感に襲われる  
何かあると「自分が悪い」と思ってしまう  
一生懸命変わろうとは思っている・・  
なのに気がつくとグルグル考えてしまう方へ

正解探しでグルグル悩んでしまう脳を変える

脳科学メンタルトレーニング

神ひろみ



これらのお悩みを持っていた人たちが  
自分を責めるクセをやめて  
罪悪感を手放して  
ぐるぐる思考を卒業する姿をみてきました!



あなたの場合は何をやることで、  
どんな風に変わるので?

ぐるぐる思考を止める専門家の私が  
直接お話しますので、こちらから  
個別相談会の詳細をチェックしてみてくださいね

▶ ココをクリックして  
今すぐ申し込む

詳しくはこちら▼▼

若い人たちのスピードに  
追いつけない自分を責め続ける

マイナス思考 の止め方

50代専門の  
脳科学セッション

著者 神ひろみ やぶさき恵子 2025年10月25日 第4版発行

発行所 ココロとカラダの相談室B-fit(株式会社K-will)

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、  
知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、  
購入・ダウンロードされたコンテンツは、  
あなた自身のビジネスのために役立てる用途に限定して提供しております。

教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、  
書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、  
またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オーフンションや インターネット  
上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、  
一般に提供することを禁止します。

## 付録:自責グセの原因(リサーチ結果)

なぜ、自分を責めてしまうのか?ぐるぐる考えすぎてしまうのか?200件以上のYouTube動画・WEB・書籍から精神科医、公認心理士、カウンセラー、うつ経験者の方からの解説をまとめました。

原因はひとつではなく、いろんな原因が重なり合って起きているということをみなさん説いていらっしゃいました。

あなたのなかにも思い当たるものがあるかもしれません。  
参考にしてみてくださいね。

	カテゴリ	原因
1	頭の疲労蓄積	情報過多で頭を休められず、常にストレスを感じやすく、それが自己批判に繋がる。
2	複数の問題を抱え込む	一度に多くの課題に気づき、マルチタスクをこなそうとして心身に負担がかかり、自分を責めがちになる。
3	ストレスの蓄積	ストレスが溜まることで極端な思考に陥りやすく、自己評価が過度に低くなり、自責に繋がる。
4	他者との比較	他人と自分を比較し、自分が勝てない分野に注目することで、自己批判が強まる。
5	反芻思考	問題が終わった後もその出来事について深く考え続け、過去を悔やむことで自己批判や後悔が増幅する。
6	メンタル疾患	うつ病などにより、病気や過去の行動に対する後悔から自己批判が生まれ、自分を責め続ける。
7	失敗への感情的反応	失敗やミスに直面した際に自分の行動や選択を過度に批判し、後悔や自己否定が強まる。
8	幼少期の影響	厳しい生育環境や親の影響で形成された「こうあるべき」という強い信念に反する自分を否定し、自己批判が強まる。
9	防衛機制	自分を責めることで「自分が悪い」と納得し、必要な改善に向き合わない心理的防衛反応。
10	過去の期待と教育	失敗や他人の批判に敏感になり、自分の欠点や短所を強調する癖がつく。
11	自己改善文化	自己啓発やビジネスの世界で「自責思考」が強調されることで、全てを自己責任と捉える過度な自己批判に陥る。

12	怒りの内面化	幼少期に怒りを表現できず、それを「自分が悪い」と内面化し、自己批判や自責の念が生じる。
13	理想と現実のギャップ	完璧な母親や優れた社員でありたいという理想と現実の違いが強い自責感を引き起こす。
14	白黒思考	完璧主義による二者択一的な思考が自己否定を深める。
15	自己評価と周囲の評価のギャップ	周囲からの評価を受け入れられず、否定的に解釈することで自己否定が強まる。
16	承認欲求と劣等感	過度な承認欲求が劣等感を生み、「自分は十分でない」と感じ、自己批判が強まる。
17	幼少期の否定感の植え付け	幼少期に親や周囲から「自分が悪い」と責められた経験が大人になっても自己否定を強化する。
18	引き寄せの法則の誤解	「波動が悪いから自分が悪い」と考え、過度に自分を責める。
19	期待未達への後悔	自分に対する過剰な期待に応えられなかつたことで自己批判が生まれる。

これらの問題の本質をみていくと、この悩みの元は「脳」にあることがわかりましたし  
脳のパターン認識を変えようとチャレンジした人たちが変わっていったので  
今回、この小冊子で自責グセの根本原因は「脳」です、とお伝えしました。

自分を責めて、罪悪感を手放せないまま、ぐるぐる悩んでしまう方に  
少しでも心が軽くなる情報として受け取っていただければ幸いです。

脳科学メンタルカトレーニング  
神ひろみ