

# 深刻化危険 考えすぎ

若手にITについていけずに  
うつになるドツボから  
内緒で復活する方法





はじめまして!!

先送りを気にして  
ぐるぐる悩んでしまう脳を変える  
脳科学メンタルトレーニング  
神ひろみです。

## 目次

深く考えすぎる性格を改善する2大ポイント

深く考えすぎる人の5つの特徴

深く考えることのメリットデメリット

深く考えすぎる性格を直す必要はない

「考えないようにしよう」では解決しない理由

考えすぎて動けないドツボからの復活

まとめ:深く考えすぎる性格は2大ポイントで持続可能な強みになる!



深く考えすぎて  
動けなくなる  
ことはありませんか?

メールをササッと書いて  
送信ボタンをおせばいいのに



ちょっと電話して  
聞けばいいのに

人に相談して  
話をきいてもらえばいいのに



と、わかっていても、考えすぎて動けないということはありませんか？

この小冊子をよむと

深く考えすぎて、

無駄にしていた時間を

ゼロにして

自分のやりたいこと、好きなことをする時間にすることができます



実際にサロン経営のMさんが、  
深く考えすぎて動けないがなくなって  
次々とアイディアが浮かんで、  
自然に行動できるようになっていると  
いう事例もご紹介します

## 深く考えすぎる性格を改善する2大ポイント

深く考えすぎる性格を改善したい!  
という方に注意して欲しい2大ポイントはこの2つです

- 1.「何を」考えるか
- 2.「どんな方向に」考えるか

この小冊子のテーマは  
深く考えすぎる性格を  
改善する!!

ですが、

まず、はじめにお伝えしたいのは

深く考える性格は直す必要はありません。

過ぎるのが問題を引き起こすのであって  
深く考える性格はメリットの方が大きい!  
という前提でお話します。

## 「答え」を考えるのではなく「質問」を考える

まず、「何を」考えるか、です。

何か問題が起きたり、悩んでいる、困っている時に  
考えがちなのが

原因探し、犯人探し、自分の悪いところです。



「なんで、こうなっちゃったん  
だろう?」

「誰のせいで、わたしがこんな  
目にあうんだろう?」



「わたしが、ダメだったから、  
上手くいかなかったんだ」

このような言葉で考えていると  
問題や悩みは解決の方向には向かいません。

刑事ドラマじゃないんですから  
犯人探し、原因探しではなく

上手くいく、問題をクリアするためには

「**何が必要だろう？**」



「どうしたら、**もっと**上手く  
いくだろう？」

「**誰に**相談したらいいんだろ  
う？」



を、深く、というより、あらゆる角度から考えてみます。

答えを考えるより  
成果を最大にする質問を考える!

というのが1つ目のポイントです。

「できない」方向で考えるのではなく  
「できる」方向で考える

2つ目のポイントは  
考える方向です。

マイナス方向かプラス方向かです。

これも、  
何に対してマイナスなのか?  
何に対してプラスなのか?

その先、目的をはっきりさせて  
深く考えると、

きっと問題と思っていることが  
問題ではなく、

あなたが成長するために  
クリアする課題として、

目の前に現れてくれていると  
捉えることができるようになります。

目の前に起きている「お困りごと」は  
他の人にとっては「たいしたことないこと」  
の可能性もあります。

ということは  
問題は自分で作っている!?  
ことになります。

だから、それを  
「上手くいかない問題」ではなく

「上手くいくためのテーマ」  
に変身させちゃえば  
いいだけです。

「上手くいかない」「できない」方向で  
考えるのではなく

「上手くいく」「できる」方向で考える

これが、深く考えすぎる性格を改善したい  
と、悩んでいる人に届けたい2大ポイントです

## 深く考えすぎる人の5つの特徴

深く考えすぎる人の特徴として  
以下の5つの点が考えられます。

- 完璧を求め過ぎる
- 小さな決断にも時間がかかる
- 自己評価が厳しい
- ネガティブな結果を想像しがち
- 他人と自分を常に比較する

どれか、思い当たることはありますか？

あったとしても大丈夫です。  
実は、それは、あなたの強みだからです!!

## 深く考えることのメリットデメリット

深く考えすぎる性格を変えたいと思って  
この記事を読み始めたのに

深く考えることは悪いことではなく  
強みだって、言われても  
理解が追いつかない、、、と思っていますか？

そうですよね!!

**大丈夫** 安心してください。

最後まで読めば、「なるほどね」  
となりますから、あきらめずに読んでください。

では、まず  
深く考えることのデメリットとメリットをみていきましょう!

## 深く考えることのデメリット

・行動のスピードが遅くなる



結果が出るスピードも遅くなる

・ネガティブな方向に考えやすくなる



やる気が湧かない

・勢いが味方につけられない



チャンスを逃しやすくなる

・心の病気になる可能性が増す

私たちの思考の**80%**はネガティブと言われています

2005年の米国国立科学財団によると  
平均的な人は1日に12,000～60,000回の思考を行い  
そのうちネガティブな思考が80%という調査結果があるそうです。

## 深く考えることのメリット

- ✓ 物事の本質や背景が理解できる
- ✓ 知識や見識が広がる
- ✓ 想像力や創造力が豊かになる
- ✓ ロジカルシンキングや  
クリティカルシンキングが鍛えられる
- ✓ 自分自身・他者との関係性を深めることができる
- ✓ 多角的に物事を捉えられる
- ✓ 慎重になるので失敗が少ない

## 深く考えすぎる性格を直す必要はない

深く考えることのデメリット、メリットを見ると  
すでにおわかりだと思います。

そうです、深く考える性格は直す必要はないんです。

問題は「過ぎる」時に、どうするか、だけです。

「過ぎる」っていうことは  
体温でいうと  
「熱がある」のと同じです。

平熱が36.5度だとしたら  
37度でも、熱がある、  
何か体に炎症があると考えます。

ただ、その炎症さえも  
必要があって起きていますよね。

ウィルスが体内に入った時  
体は熱を高くして、撃退します。

そういう時に解熱剤を入れて  
強引に熱を下げようすると  
病気が長引いたり

本来の回復力が発揮されず  
抵抗力が弱くなると言われています。

わたしは、15年間整体の仕事をしてきて  
体のしづみに向き合ってきたので

心のしづみも、体に置き換えて考える癖がついているので  
こんな話になっていますが

何を言いたいかというと、

考え過ぎるのは、それなりの理由があるから

むりやり、

「考えないようにしよう」と、しなくていいということをお伝えしたいのです。

「考えないようにしよう」では  
解決しない理由

「考えないようにしよう」では  
考え過ぎる問題は解決しない理由はこれです。

「考えない」ようにしよう、では  
脳は「考える」ことをしよう、とするからです。

シロクマの実験という心理実験があります。



心理学者のダニエル・ウェグナーさんが1987年に発表された心理実験です。

A.B.Cグループに対してシロクマの映像を50分間見せた後一年後どれだけ内容を覚えていたか調べた実験です。

Aグループ



「シロクマのことを**忘れな  
いように**」

Bグループ



「シロクマのことは**考えても  
考えなくてもよい**」

Cグループ



「シロクマのことだけは**考  
え  
ないよう**に」

時間を置いてシロクマのことをより頻繁に考えてしまうのは

「シロクマのことだけは考えないでください」と伝えた  
Bグループだった

という実験です。

○○するな  
と言われると

○○が頭に残って、○○してしまう

と、いう理論です。

私たち小学校のころは  
**「廊下を走るな」**  
と言われましたが

平成になってから  
子供達の小学校時代には  
**「廊下は歩きましょう」**  
となっていました!

学校教育現場でも取り入れられてますね!!

話を元に戻すと、  
考え過ぎるのがいけないから

「考えないようにしよう」と  
自分に言い聞かせても

考え過ぎる性格は直らない  
ということでした。

## 考えすぎて動けないドツボからの復活

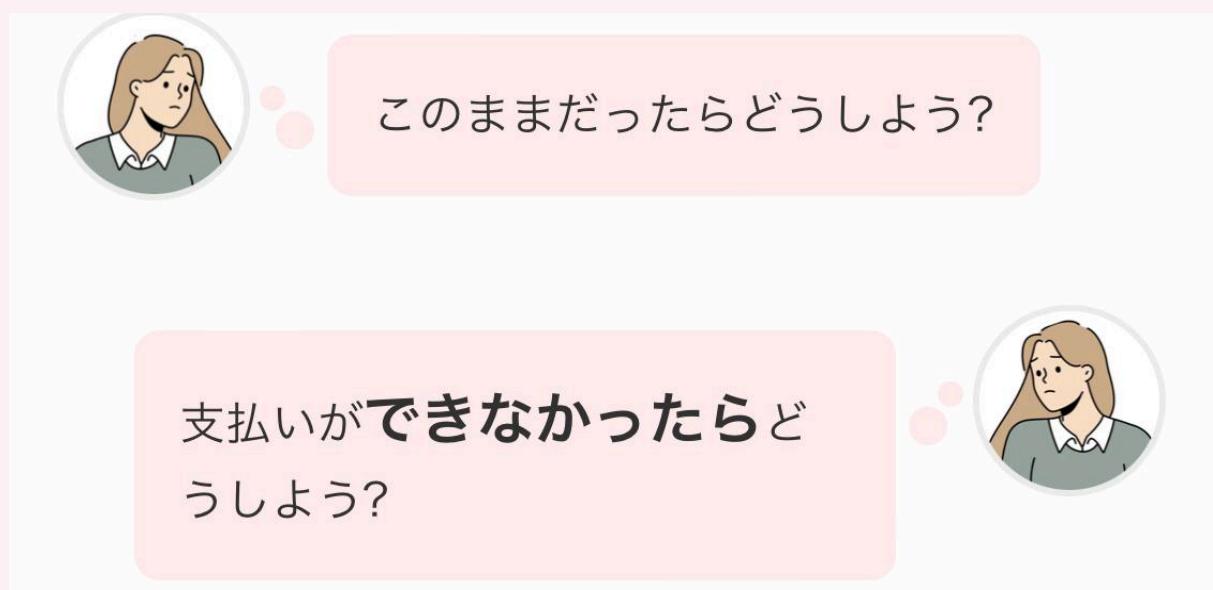
仕事のことや、お金のこと、  
いろんなことを深く考えすぎて

上手くいかないのは自分がダメだからだ!  
と、自分を責めて、責めて、ドツボにハマっていたMさんが

あることをして  
そのドツボから足を洗って復活!!した話を紹介します。

### 自称マイナスの塊だった

Mさん(50代 サロン経営)はコロナの影響を受けて  
お客様が減り、売上も落ち、



と、マイナスの方にしか考えられず動けないでいました。

## お金の不安が全身にのしかかっていた4年間

お客さんは減っても、店舗の家賃、光熱費、電話代もろもろ  
固定費といわれるものは変わらない。

切り詰めても自宅の家賃やら、生活費も  
落とすのも限界がある

2020年からの4年間は  
お金の心配が重～くのしかかっていて

自分を責めて、責めて、ドツボにハマっていました

## 話すことで見えてきた自分の長所

脳のパターン認識を変えるセッションを繰り返すことで  
マイナス方向に考える割合が徐々に減っていきました。

と、同時に、「じぶんが悪い」と自責の思考に  
囚われることもなくなり

自己肯定感も上がってきました。

## 深刻に考えすぎる自分から、 直感を信じられる自分へ

セッションで習った脳のパターン認識を変える技術を  
日常生活でも応用して、毎日の生活でも



こんな、うだうだ考えて動けないなんて  
**ダメな奴だ**



もう年だから  
若い人のようにはできないん  
だろうな



新しい集客法をやったって  
続かないかもしれないし

と深刻になって、ぐるぐる考えていたのが

自分にだって  
**やればできる!**



今までだって  
**乗り切ってきた**じゃないか!



と、思えるようになり

深く考え過ぎずに、  
観察と分析に基づく自分の直感を信じて  
動けるようになってきました。

ポコポコとアイディアが浮かび、  
自然に行動できるようになった

自分の直感を信じられるようになると



これなら **いける** かもしれない



これを **やってみよう!**



役所に **相談してみよ  
う!**

その場で、電話して聞いたり  
役所に出向いて相談したり

間髪入れず、自然に行動に移せるようになっていました。

わたし、Mさんの「深く考える」という特性が  
わかったので、それを大切にして欲しいと伝えたら

Mさんは、

深く考えることは  
**いいことだ**とは  
思ってなかったです



と言いました。

それでも、言われてみれば  
深く考える性格だからこそ

観察と分析と直感が  
Mさんの復活の根源だったことに  
気づいてくださいました。

自分の悪いところは  
自分で見えるのですが

自分の良いところ  
自分の特性の活かし方は  
自分ではなかなかわからないものです。

Mさんは、セッションでわたしと話すことで  
オートクラインが起きて

自分自身の良さ、強みにも気づいていったとのことでした。

**まとめ：**

**深く考えすぎる性格は  
2大ポイントで持続可能な強みになる!**

深く考え過ぎる性格を改善したい!  
という方に伝えたい2大ポイントは

- 1.「何を」考えるか
- 2.「どんな方向に」考えるか

ただ、これを実行しようとしても

無意識にネガティブ思考が働いて  
そう思えない時もあります。

だから、その深く考える性格を変えよう  
ではなく

深く考える時の  
**脳のパターン認識**を変えるんです。



脳のパターン認識を変えてしまえば  
深く考える性格はサステイナブルに  
あなたの強みになっていきますよ!

今、変えると幸せ度は雪だるま  
式に増えていく

ここまで、この小冊子を読んできて  
「変えられるかも?」と思いかけていません  
か?

その、期待を大切にしてください。

期待・希望は幸せに生きるための大切な材料です。

「そんなこと言っても、自分には無理かも」  
と、いつもの脳のパターン認識を変えれば

あなたの幸せ度はこれから雪だるま式に増えていきます。

考えすぎる性格を強みに変えたい方へ

そんなこと言っても  
自分にそのケースが当てはまるかわからない

# 脳のパターン認識を変える 脳科学メンタルカウンセリング無料体験募集中

▶ ココをクリックして  
今すぐ申し込む

やる気はあるのに先延ばしする経営者・管理職のお悩みを

**最短ルートで解消する方法を**

**神ひろみ（じんひろみ）が  
直接ZOOMの  
セッションで伝授します！**

**限定3名**

**脳科学メンタルおためしセッション**

98%が  
変化を  
実感



**無料体験のチャンスは今回だけ！**

2025年11月23日 発行

著者 神ひろみ やぶざき恵子

発行所 ココロとカラダの相談室B-fit

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、オークションや 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。