

ムダに**悩む時間**を劇的に減らす

**3ステップ**

**ぐるぐる思考**

**ストップ術**

【ノート編】

マインドジャーナリズム  
トレーナー はりいずみ



**脳**のしくみを理解して  
**炎上しない私になる**

はじめまして!  
本書にご興味をお持ちいただき  
ありがとうございます。

マインドジャーナリズム  
トレーナーの羽利泉です。

.....

私はこんな方をサポートしています。

ぐるぐる思考に陥って今に集中できない人

イライラで家族・人間関係を  
炎上させてしまう人

怒り・不安・疑い・焦りがぐるぐるして  
不快な気分が続く人

.....

## こんなお悩みや ストレスはありませんか？

過去の嫌な記憶がよみがえり、後悔したり、  
他人を恨んだりして嫌な気分が続く。

.....

家族や職場の人の言葉や行動に  
腹が立ち、不愉快な気分が収まらない。

.....

幸せそうな人を見ると、悲しくなったり、  
嫉妬が止まらなくなる。

.....

失業しないか、子供の学費や住宅ローンが  
払えるか心配で眠れない。

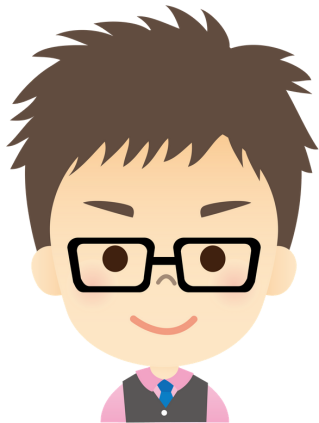
## 本当はどうなりたいですか？

本当は…



考えごとをやめて  
今やるべきことを  
テキパキとやり遂げたい。

カッとなって言い返したり  
せず、家族や友人と  
心おだやかに過ごしたい。



不安や妄想に振り回されず  
明るい気分で、好きなことを  
楽しみたい。

他人と比較して、  
自分のダメなところを  
責め続けるのをやめたい。



本書は

こんな思いをお持ちの方の  
お役に立てる書籍です!

考えごとがグルグルするのを  
放っておいてはダメなの？

脳がムダに疲労する

悩む時間がムダになる

やがて孤独になる

身体に不調が現れる

身体が辛い・行動できない

集中できない・決められない

**身体の疲労は脳の疲労です**

# ある日、突然 ぐるぐる思考が 止められる自分 になっていた!

なんて



「自分でぐるぐる思考を止められる  
ようになる魔法のようなお薬」は  
現段階では開発されていません。  
でも心配しないで、  
この本を読み進めてくださいね!

そもそもぐるぐる思考って  
どういう状態を指すの？

# グルグル思考とは 知らないうちに始まり 何度も繰り返される思考

## 【特徴】



- ①自分の意志に反して始まる。
- ②考えている最中は気づかない。
- ③過去や未来、他人に関する  
不快な記憶や憶測・妄想などが多い。

楽しい記憶・憶測・妄想もあるけどね♪

3

では、ぐるぐる思考が止まる  
つのポイントをお伝えします!

①自分に注意を向ける

②自分を観察、ぐるぐる思考に気づく

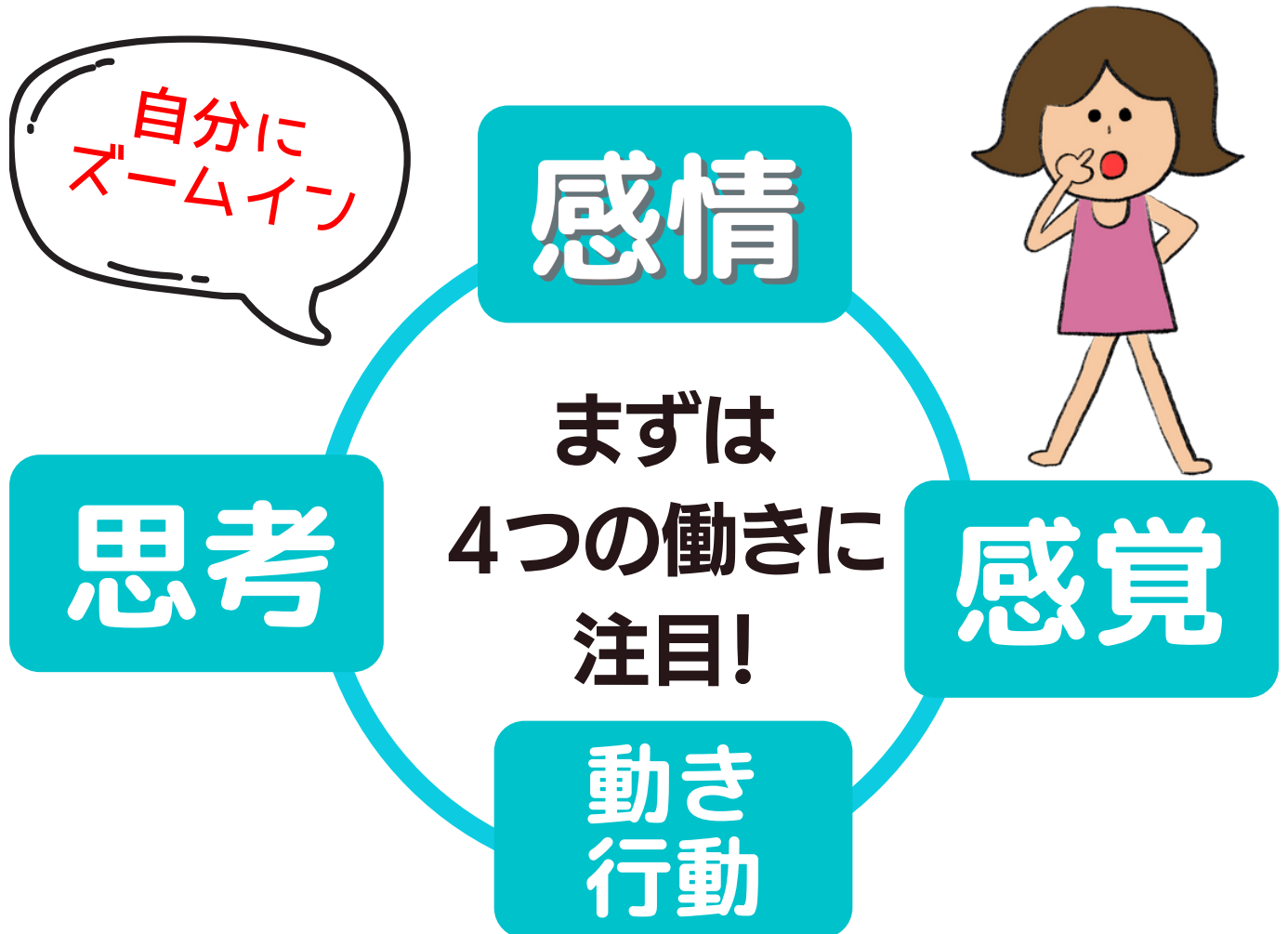
③気づいたことを整理し、記録する





# ①自分に注意を向ける

## —自分の何に注意を向けるの?—



**【練習しましょう】** まずは、焦らずここからスタート!

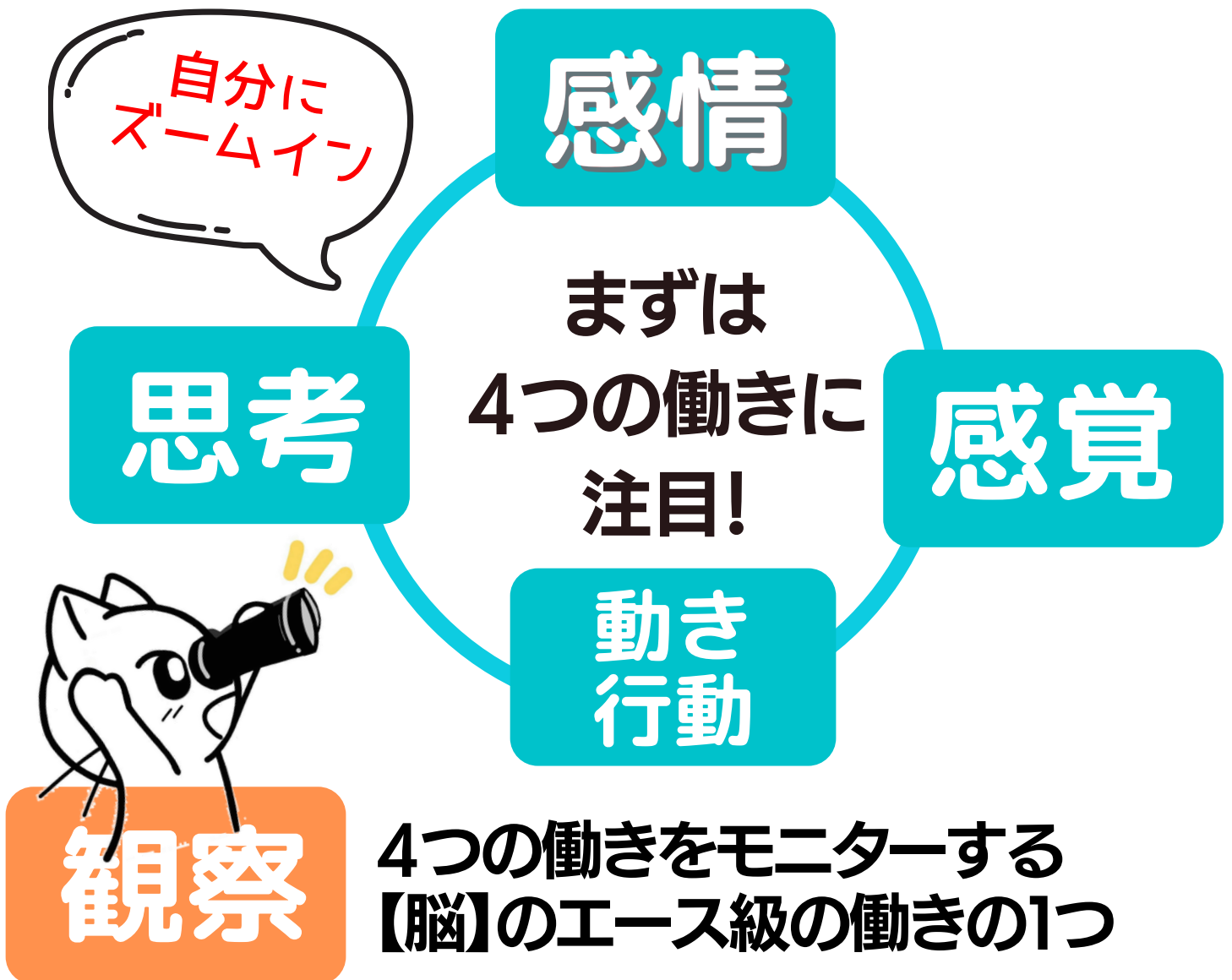
日常生活の中で、感覚や動きに  
注意を向ける習慣を作りましょう

例えば

- ・タオルの肌触り、食べ物の味や硬さ・喉ごし
- ・自分の手足の感覚や自分の動きの特徴

## ②自分を観察・ぐるぐる思考に気づく —そう簡単に気づけないのはなぜ?—

／気づくのは【観察】の働き／



ぐるぐる思考に気づけないのは観察の働き  
= **大脳の前頭前野の機能**が低下している  
からです。

機能を取り戻す方法は長くなるので  
オンライン体験会でお話ししますね!

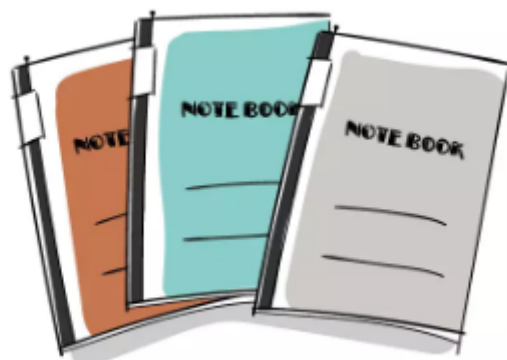
### ③気づいたことを整理し、記録する — 記録には目的がある —

それでは、自分に注意を向け、  
観察し、気づいたことを  
ノートに書いてみましょう

## ＼目的は2つあります／

ぐるぐる思考を生み出す  
自分のパターンを発見すること

見つけたパターンを  
別のパターンに書き換えるため  
目で見てわかるようにすること



# ③気づいたことを整理し、記録する

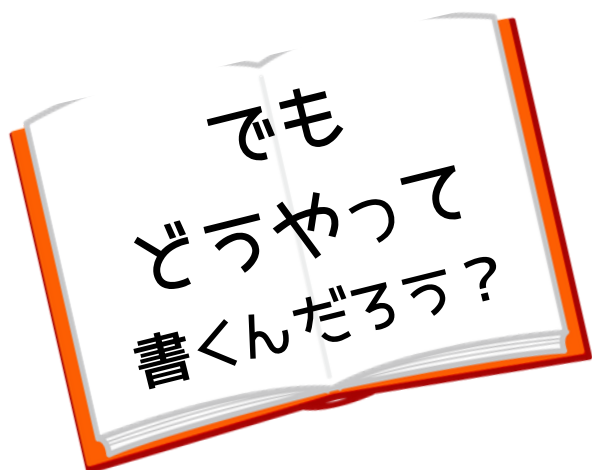
— 記録にはコツがある —

## ＼コツは3つあります／

手順に従って、短く、シンプルに書く

事実を書く

書き終わった内容を読んで  
自分にダメ出しをしない



# ③気づいたことを整理し、記録する

## — 記録の方法にもコツがある —

では、その日にあった感情が揺れたできごとを選びます。

### ノートの記入例

①今日、私は、夫が「このコロッケ、脂っこくない？」というのを聞いた。(感覚) ←ポイント① あるがまま観る

私を主語にして事実をそのまま書き出します。

②その言葉を聞いて「カチン」ときた。(感情)

③「昨日から準備して、頑張ってるのを知ってるくせに、信じられない」と思った(思考)

④カッとなって(感情)「だったら食べないで!」と言い返した(行動)

↑ポイント② 反射的な行動のパターン

この3行はリアルタイムではものすごいスピードで進行し、気づくことが難しいのですがコマ送りのように整理していきます。

⑤気まずい雰囲気になったと思った(思考)

⑥「言わなければよかった」と後悔した(思考)

⑦自分がコントロールできない自分が情けない(思考)

↑ポイント③ 不快になる思考のパターン

ここには「ぐるぐる思考」の発端が見えます。自己否定、自責、自罰の思考がパターンとしてあるかもしれませんね。

⑧片付けをしながら、思考が止まらず、嫌な気持ちが続いていた(気分) どうやって断ち切るかは個別にお教えします!

この3つのポイントを  
押さえてないなかったら  
どんなことが起こるのか…

ますますぐるぐる思考が止まらなくなる

感情がコントロールできなくなる

考えがまとまらず、自分で決められなくなる

依存的な行動(過食・飲酒・浪費)が増える

何度も自分のよくないパターンを繰り返す

最悪の場合ですが、  
自律神経失調症や心の病を発症し  
あなたの健康と人間関係を奪う  
負のループが始まります

あなたにそうなってほしくないので  
私からお願いがあります

不眠や動悸・めまい・動けないほどの倦怠感  
ほか身体に症状がある方は  
まずは、お医者様にご相談ください

.....

自力でノートを書いてみようと思った方は、  
書くことはぐるぐる思考を止める  
1つの手段としてご理解ください

.....

その他にもいくつかのワークを取り入れ、  
ぐるぐる思考を効率よく止める  
プログラムを作成しています。



ひとりで抱え込むのは  
時間のムダ遣いなのでやめてくださいね!

そこで、あなたを

ぐるぐる思考を止める  
ノート術体験会へと  
ご招待いたします

ダウンロード  
特典

ぐるぐる思考で思うように行動が  
できなくなっているあなたを、

ぐるぐる思考を止めるトレーニングで  
お客様の本来の願いを叶える行動を  
引き出してきた はりいずみ が



お話をうかがいながら、一緒に

ノートを整理する体験をしていただきます。

ぜひあなたのパターンを私と一緒に見つけてくださいね！

今回は、この電子書籍の読者の方限定で  
特別価格でご体験いただきます！



詳しくはこちら



**約束された未来はありません。  
あいまいで不確実な時代を生きる上で  
ムダな思考を止めて、  
時代の変化の波に乗って行動して  
生きていかなければならないことに  
気づいたあなたは素晴らしいです!**

**あなたの過去がどうであっても構いません。  
変えられるのは「今、ここ」からです。  
今を変え、未来を変えていきましょう。  
もう1人で悩まなくても大丈夫です!**



**一緒に**

**悩んでる時間を  
動く時間に変えて行きましょう。**



## 【プロフィール】

脳の使い方を変えて  
ぐるぐる思考で  
炎上しない私になる  
マインドジャーナリズムTM

トレーナー: はりいずみ  
(漢字表記: 羽利 泉)

金沢大学教育学部卒業。保健体育を専攻し「自覚的疲労」を研究。大手スポーツクラブ運営企業でフィットネス指導とチームマネジメントを経験するも、過労にて体をこわす。その後、通信企業、食品メーカーのお客様サポートセンターにて、ハードなクレーム対応やチームマネジメントオペレーターの採用・教育、コンサルティングに関わる。

プライベートでは、ギャンブル依存症の夫との離婚を経験。婚姻期間中に複数の心理学の理論やカウンセリング・コーチング・メンタリングなどの対人支援の技術を体得し、離婚後に企業研修の研修講師となる。社内講師時代から含めて、北海道から沖縄まで**1,400**本以上の研修に登壇している。分野はコミュニケーション・リーダーシップ・メンタルヘルス・ハラスメント防止、問題解決、業務改善など多岐にわたる。

**2015**年からは、認知行動療法の流れを汲むマインドフルネス精神療法のセラピスト、身体教育法フェルデンクライス・メソッドのプラクティショナーとしても活動。長年うつ・不安障害の症状に悩む方を**6**ヶ月～**1**年半のスパンで支援し、再発させない本質的な症状改善のトレーニングに関わってきた。その経験をもとに「マインドジャーナリズム」を企画開発。

住んだことがあるのは、東京・神奈川・千葉・茨城・兵庫・奈良。旅したことがあるのは42都道府県。**2015**年より石川県金沢市在住。高齢の両親、パートナー、うさぎ（男の子）と暮らしている。

自分の考え方や行動を  
変えるためには、  
まず自分の中で何度も  
反芻する「ぐるぐる思考」を  
止めることが先決です。

本書では、入門となる  
【ノート編】として  
その最初の3ステップについて  
ポイントを解説いたしました。

皆さんの新たな一歩に  
なることを願っています。

個別体験会で  
お会いしましょう！

**2021年5月15日発行**

発行人：株式会社ラーニング・ライツ 羽利 泉

**E-mail: [izumi.hari@gmail.com](mailto:izumi.hari@gmail.com)**

本教材、および登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あなた自身のために役立つ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。

