

特典⑤

# ぐるぐる思考 脱出口ロードマップ

夜中の一人反省会が止まらないHSPママへ

れお  
HSC育児  
専門家



HSPママがぐるぐる思考になりやすいのは「意志が弱いから」ではありません。脳の扁桃体が敏感なため、嫌な記憶が鮮明に・長く残りやすい構造になっています。だから「やめよう」と思ってもやめられない。まず「なぜ止まらないのか」を知ることが脱出の第一歩です。



## ぐるぐる思考が止まらない 4つの理由

### 1 扁桃体が敏感

HSPは扁桃体の反応が強い。嫌な記憶が通常より鮮明・長く保存される。



### 2 反省することで「安心」を得ようとしている

「もっと考えれば解決策が見つかる」という無意識の期待がループを生む。



### 3 前頭前野が疲弊している

疲れているとき・刺激が多い日ほど、感情のブレーキ役である前頭前野が機能しにくくなる。



### 4 夜は扁桃体が活発になる

睡眠前は感情の処理モードに入るため、反省会が始まりやすい時間帯。



## 気づく

「今、反省会してる」と声に出す

なぜ効くか

声に出すことで前頭前野が働き始める。「気づいた自分」を認めるだけでいい。



## 外に出す

頭の中にあることを3分だけ紙に書き出す。書いたら「これは今日解決できる?」とYES/NOで判断する

- YES → 明日の行動を1つだけ決める
- NO → 「今日は考えても変わらない」と書いて閉じる

書き込み欄

---



---



---



## 終止符を打つ

「今日はここまで」と声に出して宣言する。手を一回叩く・深呼吸する・好きな飲み物を飲むなど、自分なりの「終わりの儀式」を決める



おやすみ



完全に止まらなくていい。30分のぐるぐるが15分になれば、それで十分です。「気づいて・出して・終わりにする」この3つを繰り返すうちに、少しずつ楽になっていきます。