

## 考えると不幸になる25のこと&考えると幸せになる12のこと

堀田 秀吾

世界の科学が証明した

絶対に

考えては  
いけないこと  
リスト



- ☑ あの人に嫌われていないか？
- ☑ 後悔をしてはいけない。
- ☑ また同じ失敗をするのでは？
- ☑ こんな自分でいいのか。
- ☑ 考えないようにしよう。…etc.

著書累計

100  
万部超!

堀田秀吾  
明治大学教授

脳内の  
無限会話を  
止め、  
心の健康を  
取り戻す！

学術論文が教えてくれた

## 考えると不幸になる25のこと。

⑤ 考えると幸せになる12のこと。

## 《目次》

- 第1章 それはあなたの思考ではない  
【他人・評価編】
- 第2章 思考はタイムマシンにならない  
【過去・後悔編】
- 第3章 まだ起きていないことで苦しめない  
【未来・不安編】
- 第4章 自分という迷路から出る  
【自己否定・抽象思考編】
- 第5章 終わりの見えないループを止める  
【思考の沼編】
- 第6章 “前に進める思考”だけを残す  
【考えてもいいことリスト】

### 《書誌情報》

**本体価格**-----1650円  
**ISBN**-----978-4-86680-354-8  
**ページ数**-----208  
**判型**-----四六判並製

私たちが一日にもっとも多く会話している相手は、他の誰でもない「自分自身」である。仕事の合間、帰り道、布団に入ってから、頭の中では内なる声が止まることなく語り続ける。しかしその自己対話は、必ずしも私たちを助けてくれる存在ではない。多くの場合、不安や後悔、自己否定を増幅させ、思考の沼へと引きずり込む。SNSや情報過多の現代では、他人と比べ、評価を気にする思考が加速し、脳は休まる暇がない。本書は、「そもそも、考えなくていいことを考えすぎているのではないか？」という問いから出発し、脳の負担を軽くするための思考の取捨選択を提案する。「考えるな」ではなく、「考えなくていいことに気づく」ための実践書である。

本書では、他人からの評価不安、取り返しのつかない過去への後悔、まだ起きていない未来への不安、自己否定、答えの出ない反すう思考といった“考えても何も得られない思考”を5つの領域に整理し、世界の学術論文をもとに解説する。さらに、「考えてはいけないこと」をあえてリスト化することで、思考の渦に巻き込まれた瞬間に立ち止まる視点を与えてくれる。加えて、最終章では、むしろ考えることで人生が前に進む「幸せになる思考」も紹介する。「考えない自由」を手にしたとき、日常はもっと軽やかに変わっていくはずだ。



《著者》 堀田秀吾（ほった・しゅうご）

言語学者（法言語学、心理言語学）。明治大学教授。1999年、シカゴ大学言語学部博士課程修了（Ph.D. in Linguistics、言語学博士）。2000年、立命館大学法学部助教授。2005年、ヨーク大学オズグッドホール・ロースクール修士課程修了、2008年同博士課程単位取得退学。2008年、明治大学法学部准教授。2010年、明治大学法学部教授。

著書に『特定の人としかうまく付き合えないのは、結局、あなたの心が冷めているからだ』（クロスメディア・パブリッシング、共著）、『科学的に元気になる方法集めました』（文響社）、『最先端研究で導きだされた「考えすぎない」人の考え方』（サンクチュアリ出版）、『ハーバード、スタンフォード、オックスフォード… 科学的に証明されたすごい習慣大百科』（SBクリエイティブ）など多数。

**4刷 37000部（2025年12月）**