

悩みが解決しない原因は「思考の車線選択ミス」だった

「考えているのに進めない」がなくなる

2026年
8月25日発売

思考渋滞

から抜け出す方法

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、佐野 創太 著『「考えているのに進めない」がなくなる 思考渋滞から抜け出す方法』を2026年8月25日(火)に発売いたします。

思考渋滞は「情報」「感情」「意味」の3つの車線で発生する

「転職したいと思いながら何年も動けない」「人間関係に悩んでいるものの、何をすればよいかわからない」など、長い時間考えているのに前へ進めない状態を、本書では「思考渋滞」と名づけます。

思考渋滞は、「情報」「感情」「意味」という3つの車線のいずれかで発生します。情報や選択肢が整理できていないのか、感情が行動を妨げているのか、「何のために」と意味を見失っているのか。大切なのは、同じ考え方を続けるのではなく、詰まっている車線を見極め、別の車線へ切り替えることです。

本書では、思考渋滞が起こる仕組みと具体的な抜け出し方を解説。今ある悩みを整理するだけでなく、これから迷ったときにも、自分の力で前へ進めるようになる一冊です。

タイトル:「考えているのに進めない」がなくなる
思考渋滞から抜け出す方法

著者:佐野 創太

ページ数:224ページ 価格:1,760円(10%税込)

奥付発行日:2026年8月23日

ISBN:978-4-86667-837-5

※価格は発売時点の予定価格です。変更となる場合があります。

【目次】

第1章 なぜ思考渋滞にはまってしまうのか？

第2章 思考渋滞の構造と抜け出し方

第3章 思考渋滞の予防法

第4章 思考渋滞を引き起こす悩みとの向き合い方

【著者プロフィール】

佐野創太(さの・そうた)



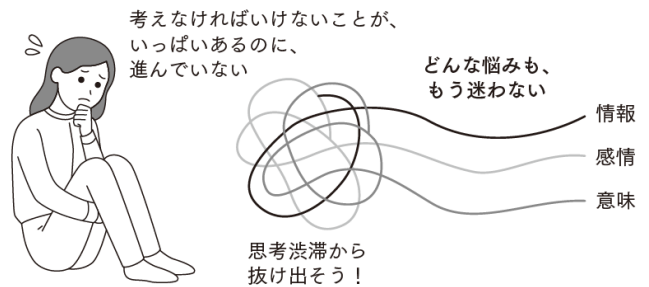
「退職学®(resignology)」研究家／メルマガ「キャリアの休憩室」編集長
1988年、静岡県浜松市生まれ、神奈川県横浜市育ち。慶應義塾大学法学部政治学科を卒業後、2012年に大手総合人材系企業に新卒入社。転職エージェントとしてベンチャー企業から大手企業の中途採用と求職者の転職を支援する。その後シンクタンクに転職するも1カ月で早期退職。前職に契約社員として出戻り、正社員になった後に新規事業の責任者として求人プラットフォームを立ち上げ、Webメディアの編集長と採用担当を兼務する。介護離職を機に2017年、退職学®の研究家として独立。自身が「会社辞めたい」ループに陥った経験と、のべ1500名以上のキャリア相談から「退職後も声をかけられる最高の会社の辞め方」を体系化した。著書多数。



思考渋滞とは？

やるべきこと。気になること。不安なこと。
選択肢や情報。それらが頭の中に次々と
流れ込み、行き場を失って詰まってしまう。その
結果、考えているのに進めない状態になる。
私はこの状態を「思考渋滞」と呼んでいます。
動けないのは、あなたの能力が足りないから
ではありません。意志が弱いから
でもありません。ただ頭の中で渋滞が起きて
いるだけなのです。

思考渋滞から抜け出す



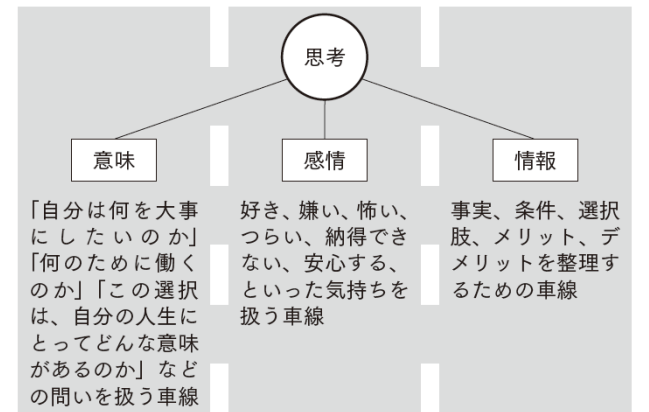
思考には3つの車線がある

私たちの思考にも大きく分けて3つの車線があります。

情報が多すぎて動けなくなる車線。(情報渋滞)
感情が絡まって進めなくなる車線。(感情渋滞)
「何のために」が見えなくなって立ち止まる車線。
(意味渋滞)

私たちが動けなくなるとき、そのどれか一つが
詰まっていることもあれば、複数の車線で同時
に渋滞が起きていることもあります。
どの車線が混んでいるのかがわかれば、進まない
理由も、進み方も見えてきます。

思考の3車線



情報渋滞から抜け出す方法

情報渋滞とは、情報を集めて比較表を埋めるほど、かえって決められなくなる状態です。ここから抜け出すには、選択肢を比べる「判断」ではなく、一つに決めて他を手放す「決断」が必要です

決断には、情報だけでなく「これがいい」と自分の感情が動くことが不可欠となります。

そのためには、ネットや他人の意見といった誰かの解釈を経た「無色情報」ではなく、自ら直接見聞きして感じた「有色情報」を集めることが重要です。

まずは頭の中の情報をすべて書き出し、この2つの情報に仕分けしましょう。

そして、実際に人に会うなどして実体験を増やし、感情を動かします。

もしすぐに行動できない時は、好きな音楽や本に触れて、意図的に感情のスイッチを入れるのが効果的です。

感情が動き始めると、次第に決断の材料が揃い、前へ進めるようになります

情報渋滞から抜け出す方法

