

# ACT = 誤差調整戦略

© 2026.03.27

「ACT = 誤差調整戦略」

予測処理理論との統合

## ACT = 誤差調整戦略

### — 予測処理理論からの再定式化 —

#### 1. 出発点：誤差最小化の二つの経路

予測処理では、誤差は基本的に二つの方法で処理されます。

##### (A) モデル更新 (perceptual inference)

- 信念を変える
- 学習する

##### (B) 行動による修正 (active inference)

- 環境を変える
- 誤差を減らす

#### 2. 人間で起こる問題

人間はここに第三の戦略を導入してしまう：

##### (C) 誤差の制御 (control of error itself)

- 感じないようにする
- 考えないようにする
- 無くそうとする

👉 これが

経験回避・認知融合の領域

## 3. 病理の核心

問題はこう定式化できます：



「誤差を消そうとすること」が誤差を増やす

---

### 3.1 なぜか？

#### ① 誤差は情報だから

→ 消すと学習できない

#### ② 抑圧は再侵入を生む

→ 反跳 (rebound)

#### ③ 注意が固定される

→ 誤差の増幅

---



結論：

誤差制御の失敗＝心理的苦悩

---

## 4. ACTの再定義（核心）

ACTは何をしているのか？

---

### ✓ 定義



ACT = 誤差に対する関係性の再調整

---

## 5. 各プロセスの対応関係

---

### 5.1 脱フュージョン (defusion)

## 通常状態

- 思考 = 現実
- 高精度モデル

## ACT



精度 (precision) を下げる

- 「これは思考にすぎない」
- 

## 5.2 受容 (acceptance)

### 通常

- 誤差を回避
- 感情を排除

## ACT



誤差入力をそのまま通す

- 抵抗しない
  - 抑圧しない
- 

## 5.3 今ここ (present moment)

### 通常

- 仮想誤差 (未来・過去)

## ACT



現在の感覚誤差へリセット

---

## 5.4 自己としての文脈 (self-as-context)

### 通常

- 自己 = 内容 (ストーリー)

## ACT



観測者レベルへの移行

- モデル ≠ 観測者
- 

## 5.5 価値 (values)

### 通常

- 苦痛回避が目標

## ACT



誤差とは独立した方向性

- 行動の指針を外部化
- 

## 5.6 コミットメント (committed action)



誤差があっても行動する

- 完璧な予測を待たない
- 

## 6. 数理的イメージ (直観)

通常：



誤差最小化 =

誤差を0にすること

---

ACT：



誤差最小化 =

## 誤差と共存しながら安定化すること

---

つまり：



ゼロ誤差モデル → 不可能

許容誤差モデル → 現実的

---

## 7. 根本的転換（パラダイムシフト）

---

### 従来モデル

- 苦痛 = 異常
  - 除去すべき
- 

### ACTモデル



- 苦痛 = 情報
  - 付き合うべき
- 

## 8. 臨床的含意（重要）

---

### 8.1 不安障害

従来：

- 不安を減らす

ACT：



不安を許容しつつ行動

---

## 8.2 うつ

従来：

- 気分改善

ACT：



気分依存しない行動

---

## 8.3 強迫

従来：

- 思考修正

ACT：



思考との距離化

---

## 9. 最も重要な一文



ACTは「誤差を減らす技術」ではない  
「誤差を扱う自由度を上げる技術」である

---

## 10. 深い含意（先生向け）

このモデルは、先生のテーマと直結します：

---

### ■ 統合失調症



精度の暴走（過剰信念）

---

### ■ うつ



更新停止（低精度）

## ■ 神経症

👉 誤差回避ループ

---

## ■ 精神療法

👉 誤差調整訓練

---

## 結論（非常に重要）



人間は誤差を消すことはできない  
しかし誤差との関係は変えられる

---

。