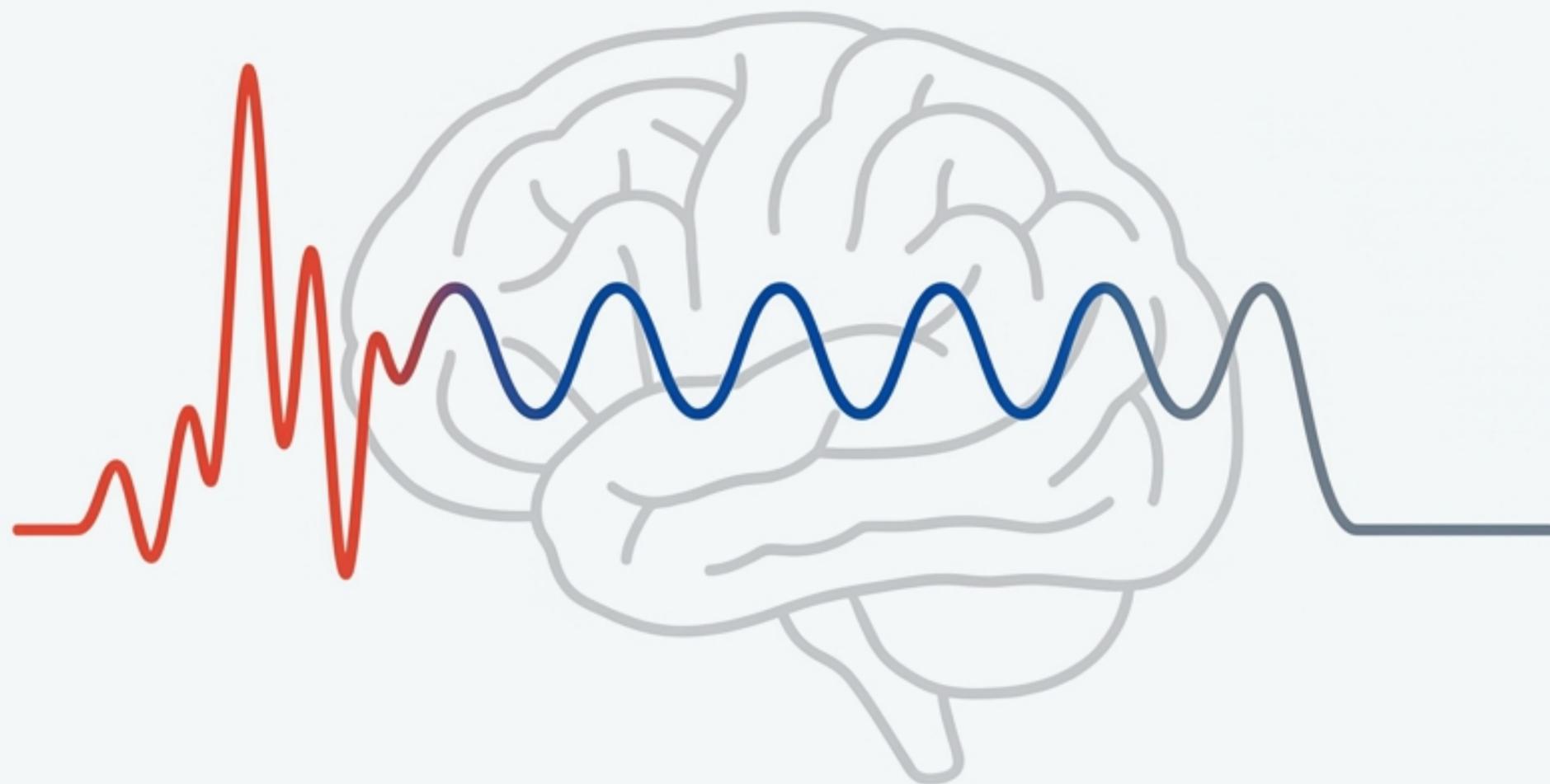


# The MAD Theory : 神経細胞から 読み解く性格とうつ病のメカニズム

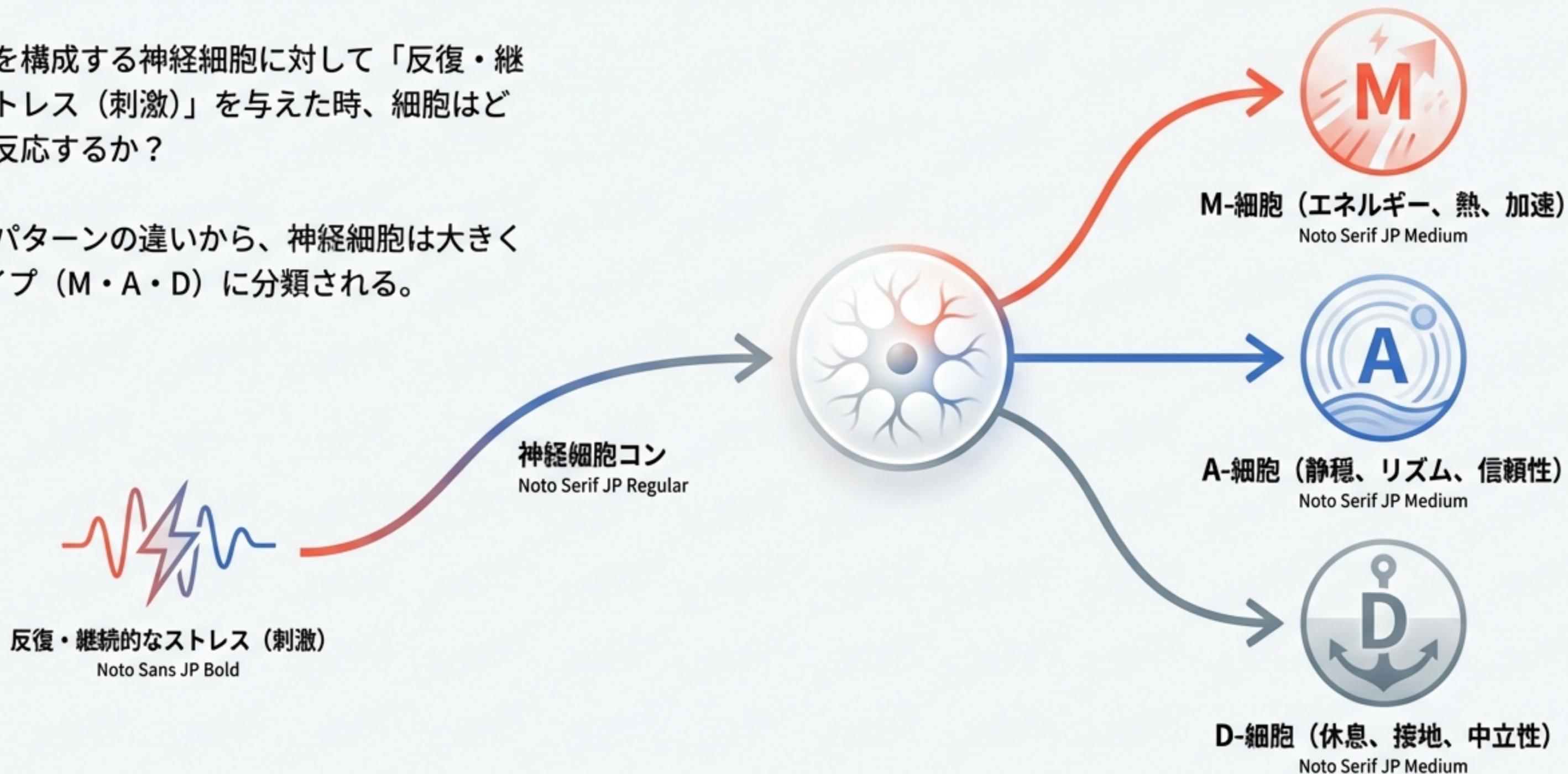
M・A・D、3つの細胞特性が描く「心」の設計図



# 「心」の多様性は、細胞の「ストレス反応」の 違いから生まれる

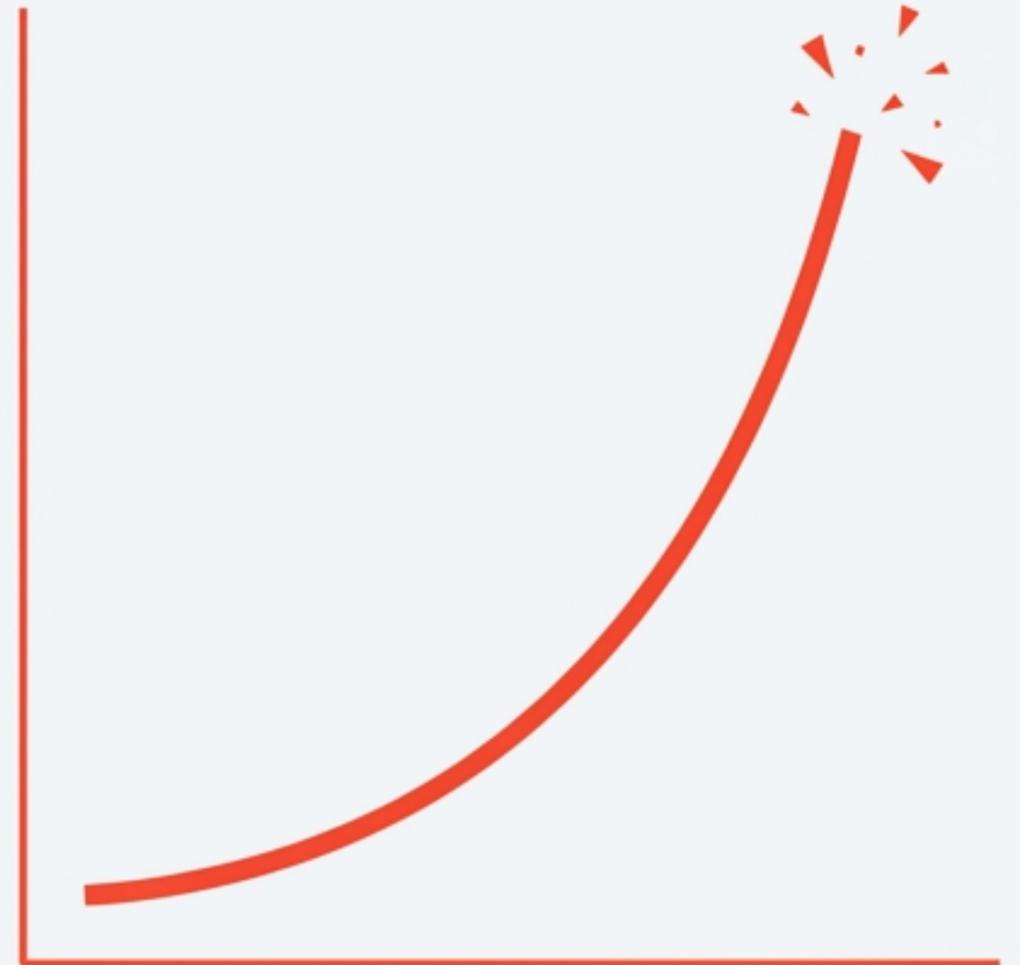
人間の脳を構成する神経細胞に対して「反復・継続的なストレス（刺激）」を与えた時、細胞はどのように反応するか？

その反応パターンの違いから、神経細胞は大きく3つのタイプ（M・A・D）に分類される。



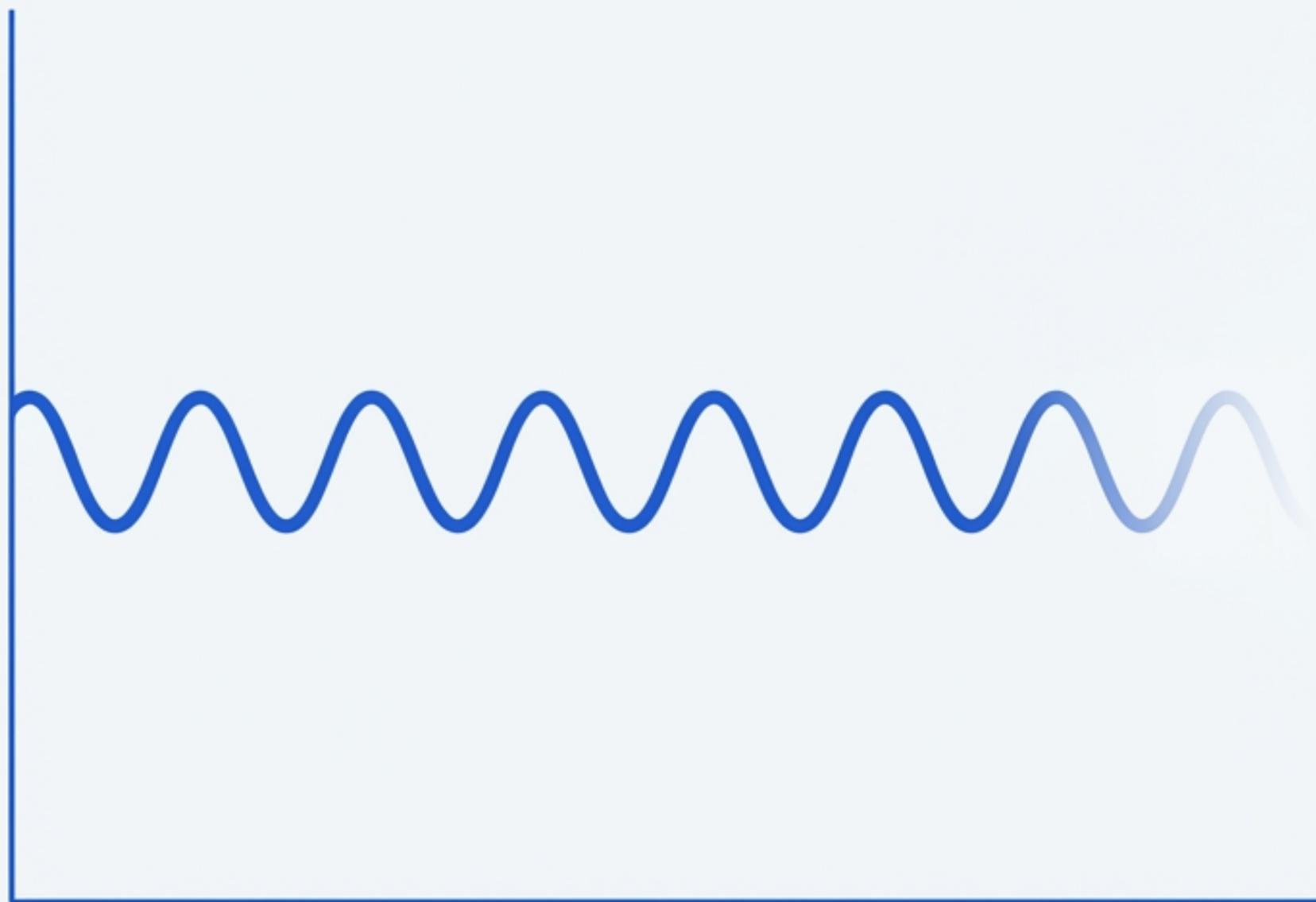
# M細胞 (Manic) : 熱狂と適応のアクセル

- **反応パターン:** 反復刺激に対して、どんどん反応を大きくしていき、(ただし限界が来ると機能停止する)。
- **性格特性:** 熱中性、高揚性、精力性、双極性・循環気質 (新しい変化への対応力)。
- **生物学的役割:** 変化に対する急速な「学習」と「適応」。危険から素早く遠ざかるための原動力。



# A細胞 (Anankastic) : 規律と持続のクルーズコントロール

- **反応パターン:** 反復刺激に対して、常に一定の冷静な反応を返し続ける (老廃物や疲労が蓄積すると休止する)。
- **性格特性:** 几帳面、強迫性、完璧主義、メランコリー親和型 (ルールを守り、反復努力を惜しまない)。
- **生物学的役割:** 飽きることのない「根気強い 処理」と「安定性の維持」。



# D細胞（Depressive）：撤退と保護のブレーキ

- 反応パターン: 反復刺激に対して、1~2回で急速に反応が減弱・消失する（人間の脳細胞の大半はこのタイプ）。
- 性格特性: 陰性気分の持続、弱力性、諦めの早さ。
- 生物学的役割: 神経の酷使により筋肉や肉体が破壊される前に、システムを強制停止させる「生体保護（安全）装置」。

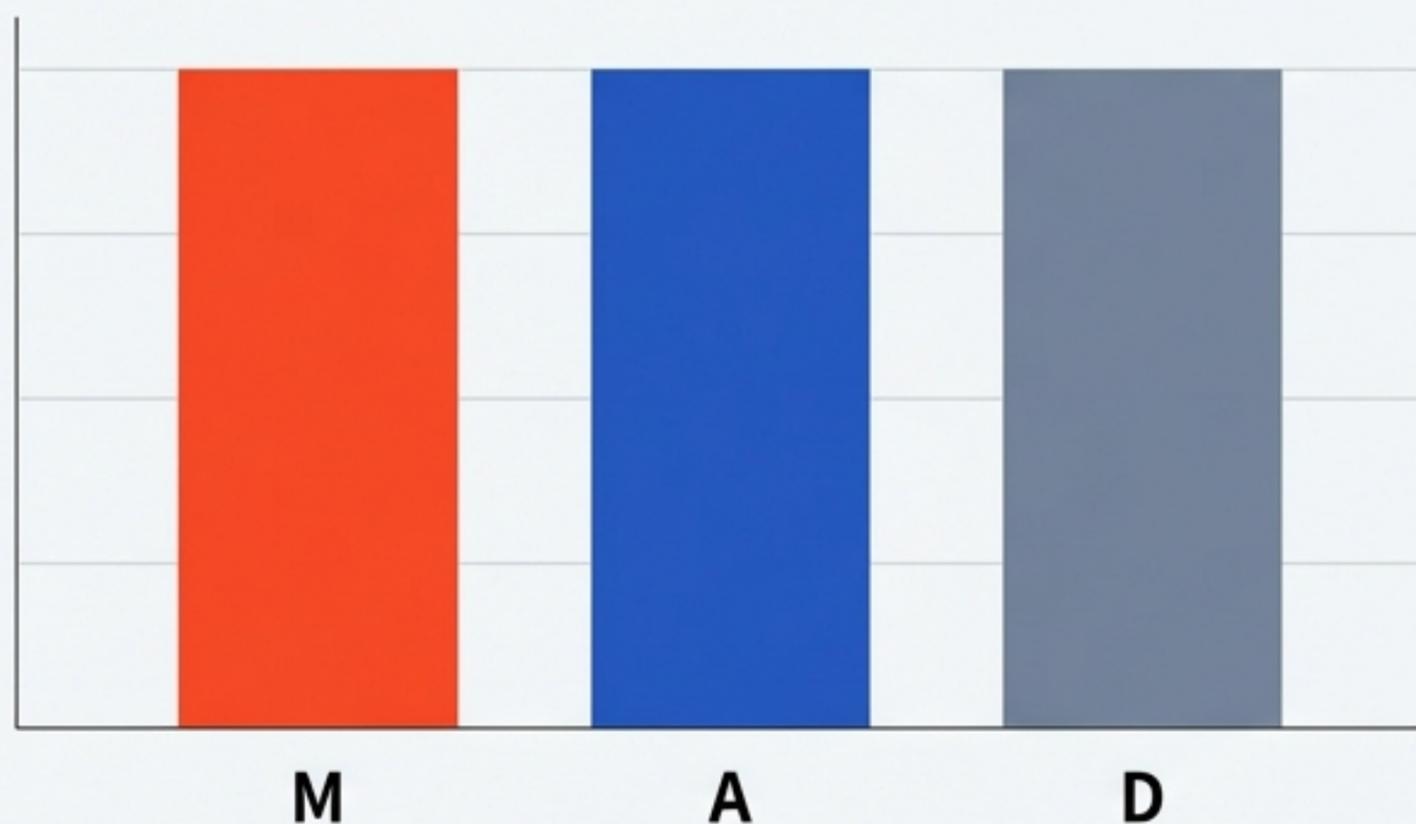


# あなたの性格は、MADの「配合比率」で決まる

個人の脳内に「どの細胞がどれくらいの割合で存在するか」が、その人の病前性格を形作る。

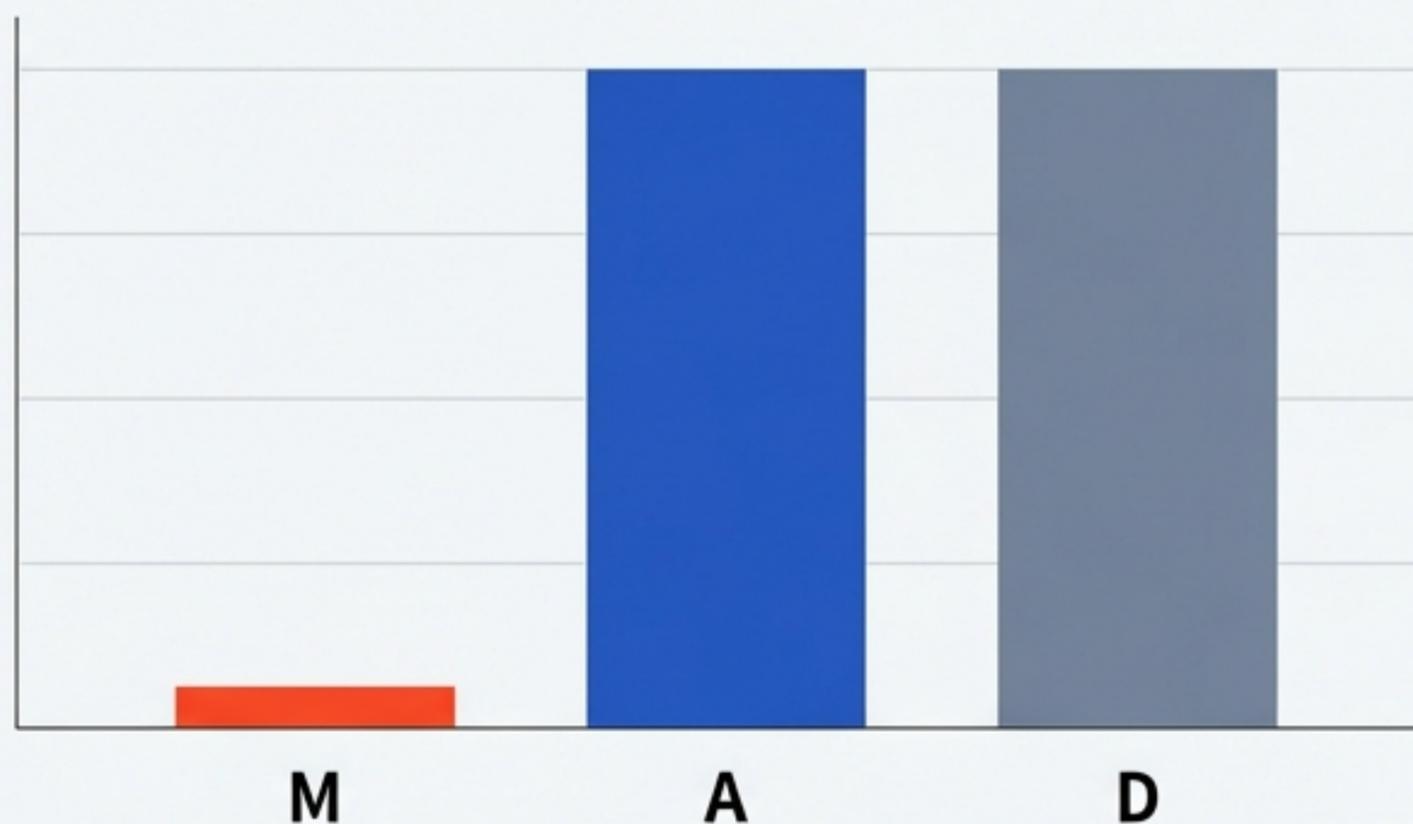
**執着気質: 【M多 + A多 + D多】**

熱中しやすく、かつ几帳面。



**メランコリー親和型: 【M少 + A多 + D多】**

熱中よりも、ルールの遵守と几帳面さが際立つ。



# うつ病とは、「アクセル (M)」と「持続 (A)」の焼き切れである

1. 強いストレスや興奮状態が続くと、M細胞とA細胞がフル稼働する。
2. やがて限界（燃料切れ・疲労物質の蓄積）を迎える。
3. M細胞とA細胞が耐えきれず、一気に機能停止（ダウン）する。

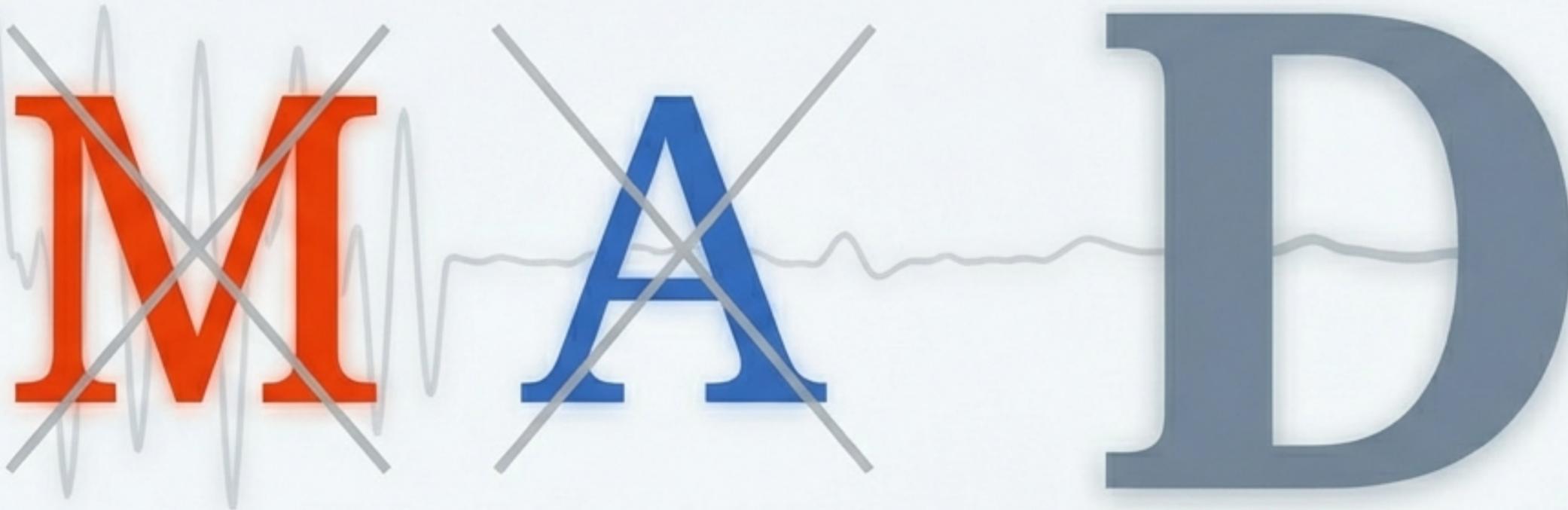


## 焼け跡に残るのは、デフォルトの「保護機能（D）」だけ

M細胞とA細胞が休止した結果、脳内には「すぐに反応を諦める」D細胞の特性だけが前景化する。

状態の変化：【M多・A多】 → 【M少・A少・D多】

これが「うつ状態」の真の姿であり、脳がこれ以上破壊されないための安全装置の作動状態である。



# 治療とは、MとAの「再起動」を待つこと

## 治療とは、MとAの「再起動」を待つこと

MAD理論が示す究極の治療法は、焼き切れたM細胞とA細胞が自発的に修復されるまで「徹底して休ませる」こと。

最大の予防策は、限界を超えて一気に頑張るのではなく、MとAの活動のピークを分散させるライフスタイルの調整にある。

