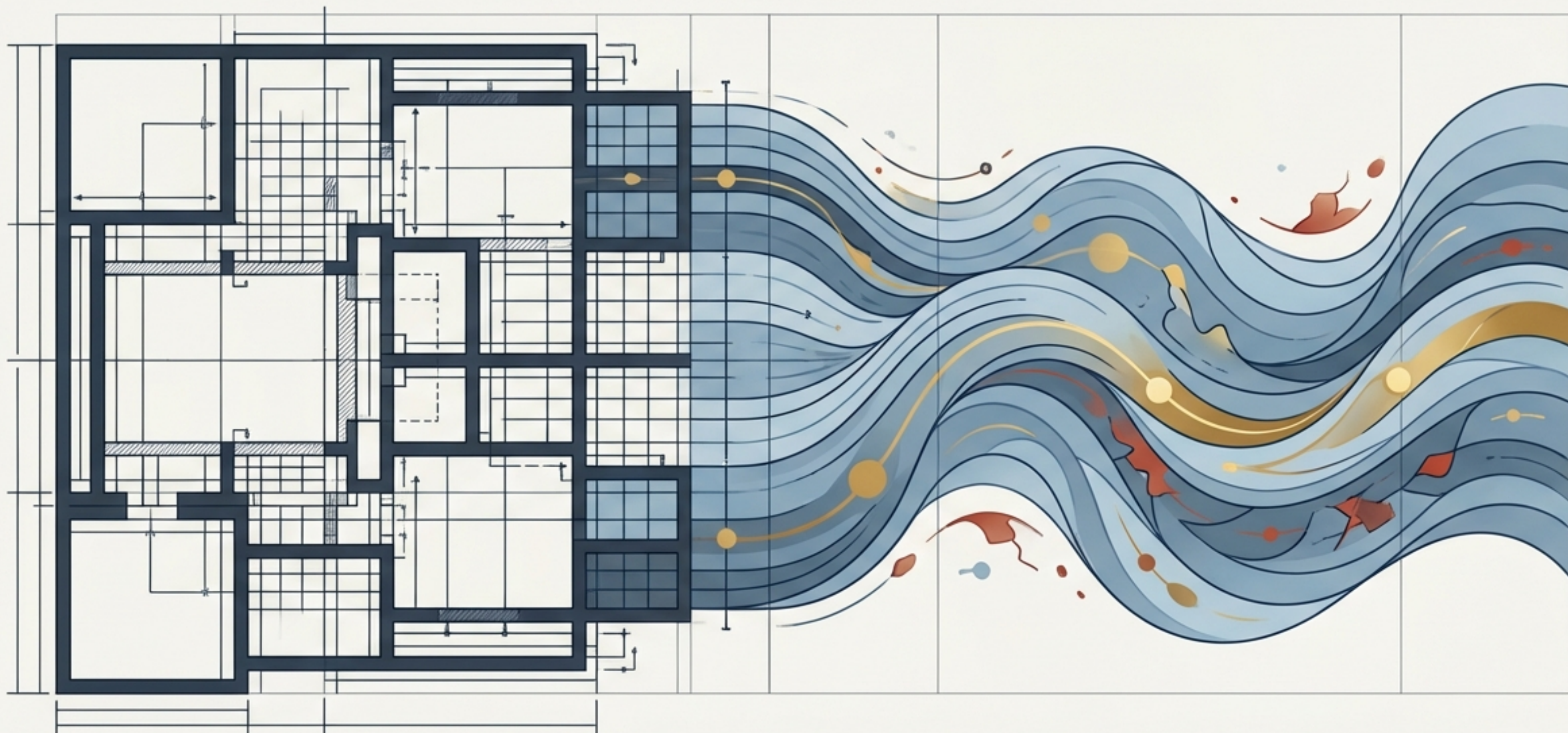
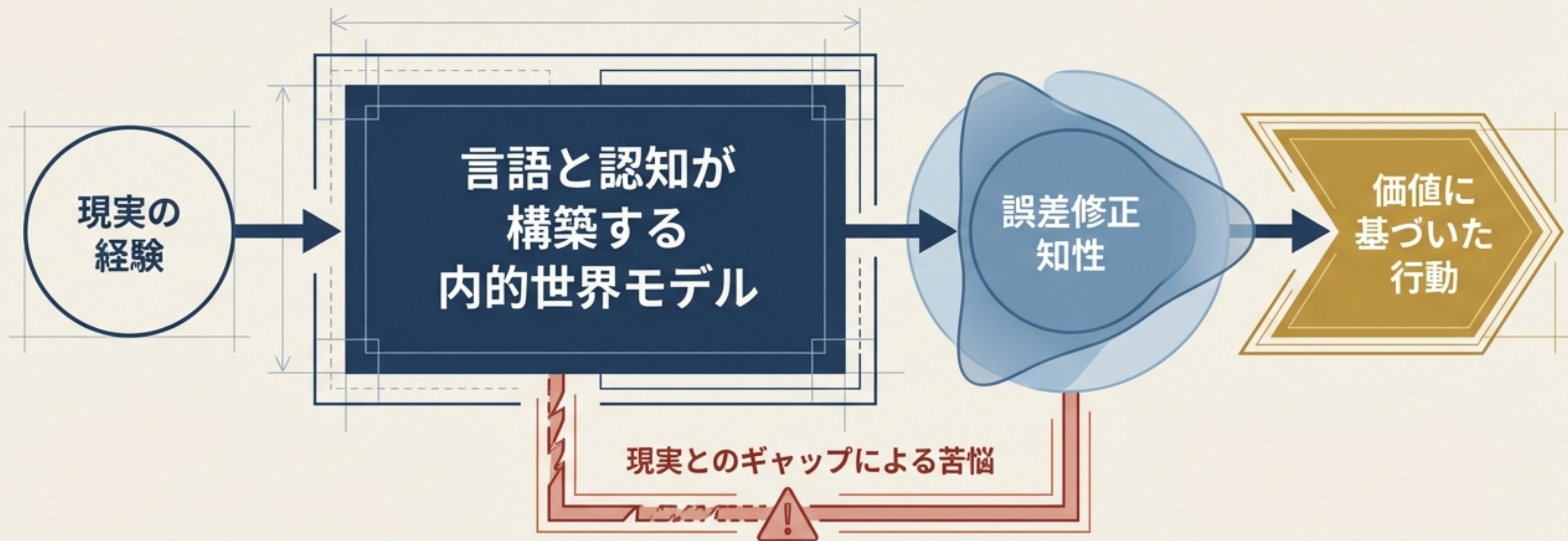


「世界モデル」と「誤差修正知性」で読み解くACT

心理的柔軟性を最適化するシステム・キャリブレーションの枠組み



ACTのシステムの全体像：内的モデルの「再調整」



ACTは思考や感情の「内容」を書き換えるものではありません。

構築された内的モデル（思考）と現実との間に生じる「誤差」を検知し、それらに対する「関係性」を最適化する「誤差修正システム」です。

システムの基盤：「世界モデル」という内的現実



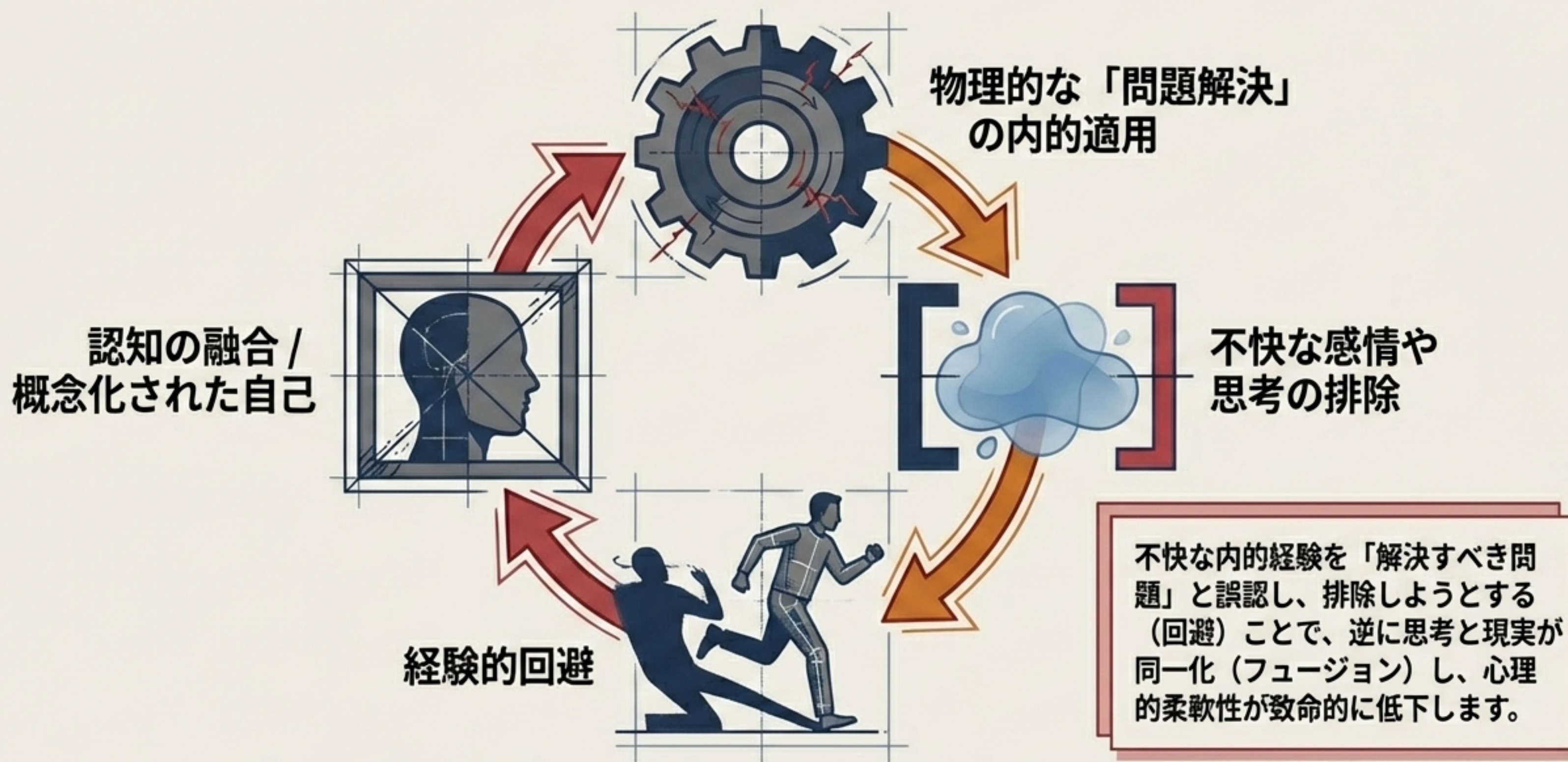
言語的な構築

私たちの内的現実は「言語」によってコード化されています。過去を反芻し、未来を予測するための強固な「物語」の集合体です。

機能と限界

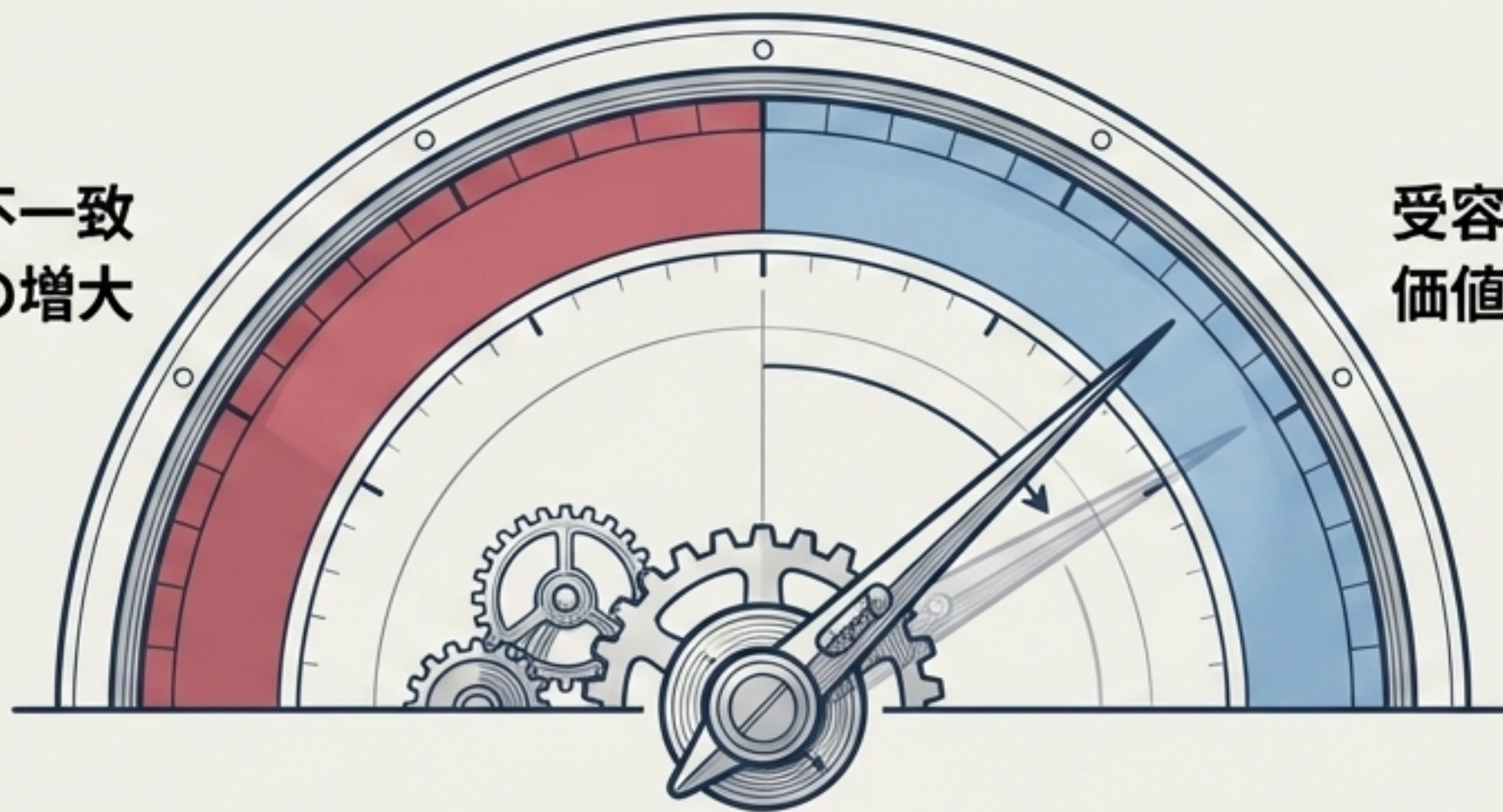
物理世界を予測・操作するには極めて優秀なシステムですが、自己や感情に対して固定された概念（例：「私は劣っている」）を生み出す原因にもなります。

システム・エラーの発生：「問題解決」の過剰適用



介入メカニズム：「誤差修正知性」によるキャリブレーション

モデルと現実の不一致
/ 苦痛の増大



受容と適応 /
価値へのアライメント

誤差の検知

言語的モデル（「こうあるべき」「私はダメだ」）と、直接的な経験や真の価値観との間に生じている「ズレ」を客観的に認識する能力。

関係性の修正

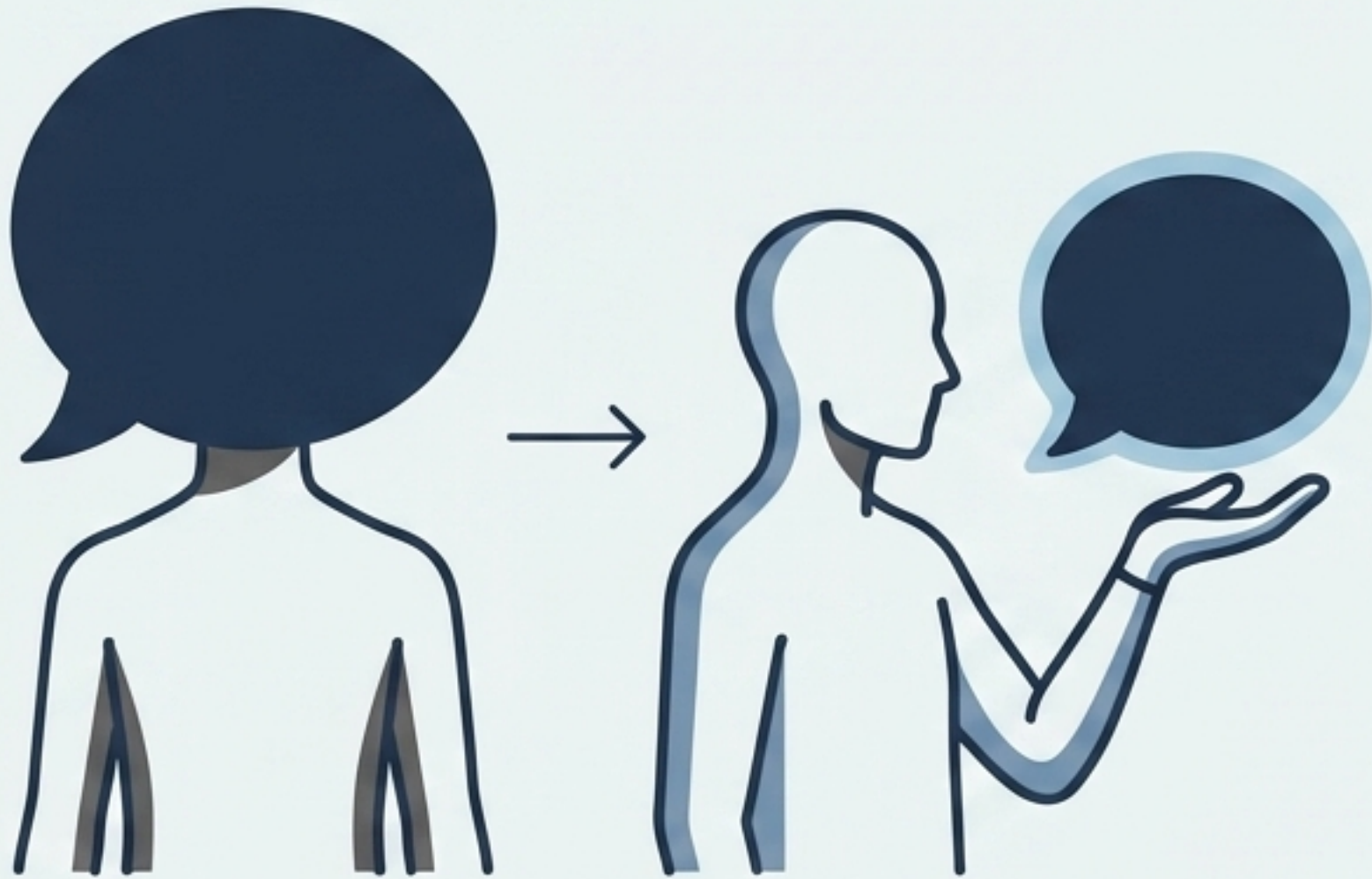
苦痛を排除するのではなく、苦痛が存在する中でも「価値に基づいた行動」を選択できるように、内的経験との関わり方を最適化します。

診断と修正マトリックス：6つのコアプロセス

ACTプロセス	システム・エラー (硬直化したモデル)	モデルの修正 (柔軟なモデル)
脱フュージョン	思考=現実という同一視	思考を単なる「言葉・心の出来事」として客観視
アクセプタンス	感情を「解決すべき問題」として回避	不快な経験を判断せずに、ありのまま存在させる
今この瞬間への注意	過去の反芻や未来の予測へのとらわれ	五感を通じ、現在の直接的な経験と接触する
観察する自己	固定され概念化された自己像（例：失敗者）	変化する思考を観察する「広大で不変の空間」としての自己
価値	社会的期待や苦痛回避に基づく行動指針	自身にとって深く意味のある方向性の明確化
コミットされた行動	内的苦痛を理由にした行動の停止	不快感があっても、価値に基づき行動し新たな学習を促す

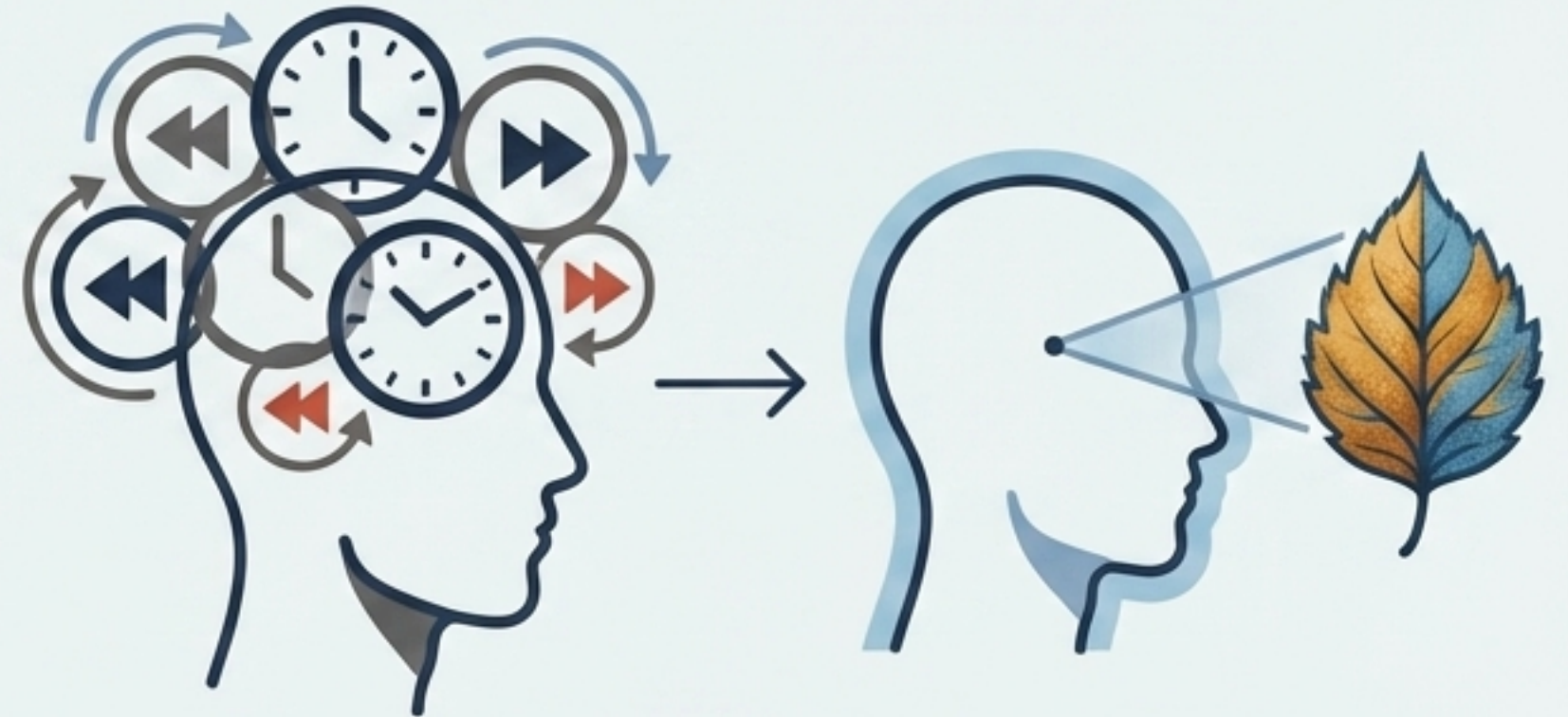
認知と現実のキャリブレーション（脱フュージョン・今この瞬間）

脱フュージョン



思考という「フィルター」を外し、
思考をただの「言葉」として観察する。

今この瞬間



物語（過去・未来）から離れ、
五感を通じて直接的な現実 접촉する。

感情とアイデンティティのキャリブレーション(アクセプタンス・観察する自己)

アクセプタンス

Before



After



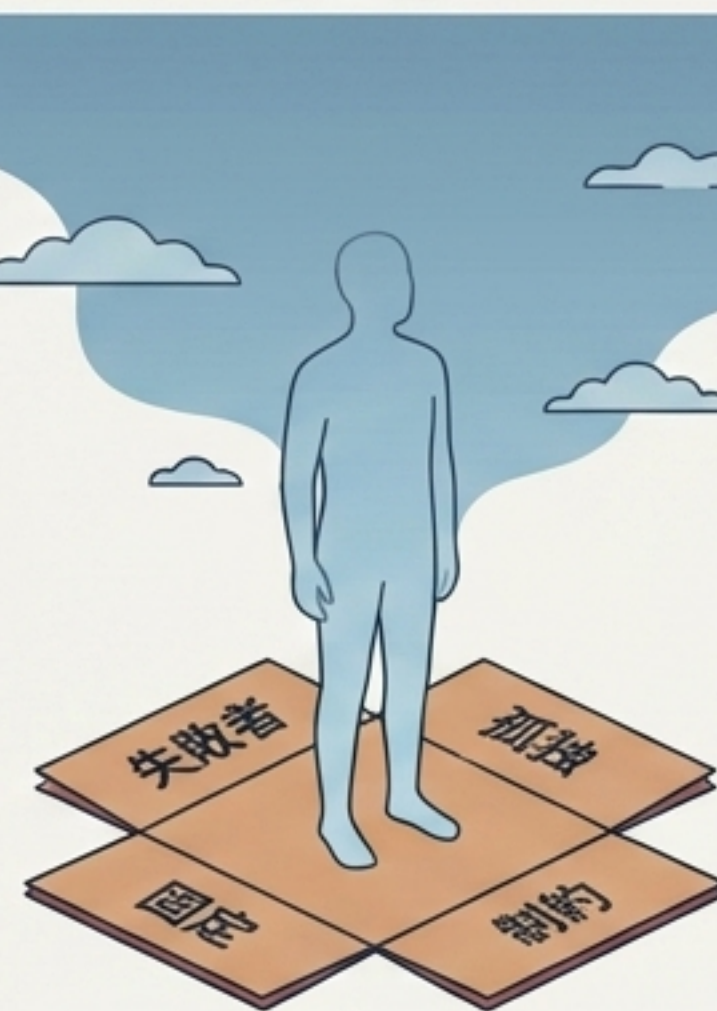
感情を「排除すべき敵」ではなく、
内的な「出来事」として居場所を与える。

観察する自己

Before



After



変化する思考や感情の「入れ物」としての、
広大で不変の自己に気づく。

行動と方向性のキャリブレーション（価値・コミットされた行動）

価値

社会的期待や苦痛回避（マイナスの排除）ではなく、真に興味のある方向（プラスの追求）を指し示す。



コミットされた行動

恐怖や不安（エラー信号）が鳴り響いていても、行動を通じて現実世界に積極的に関与し、システムに新しい学習を促す。

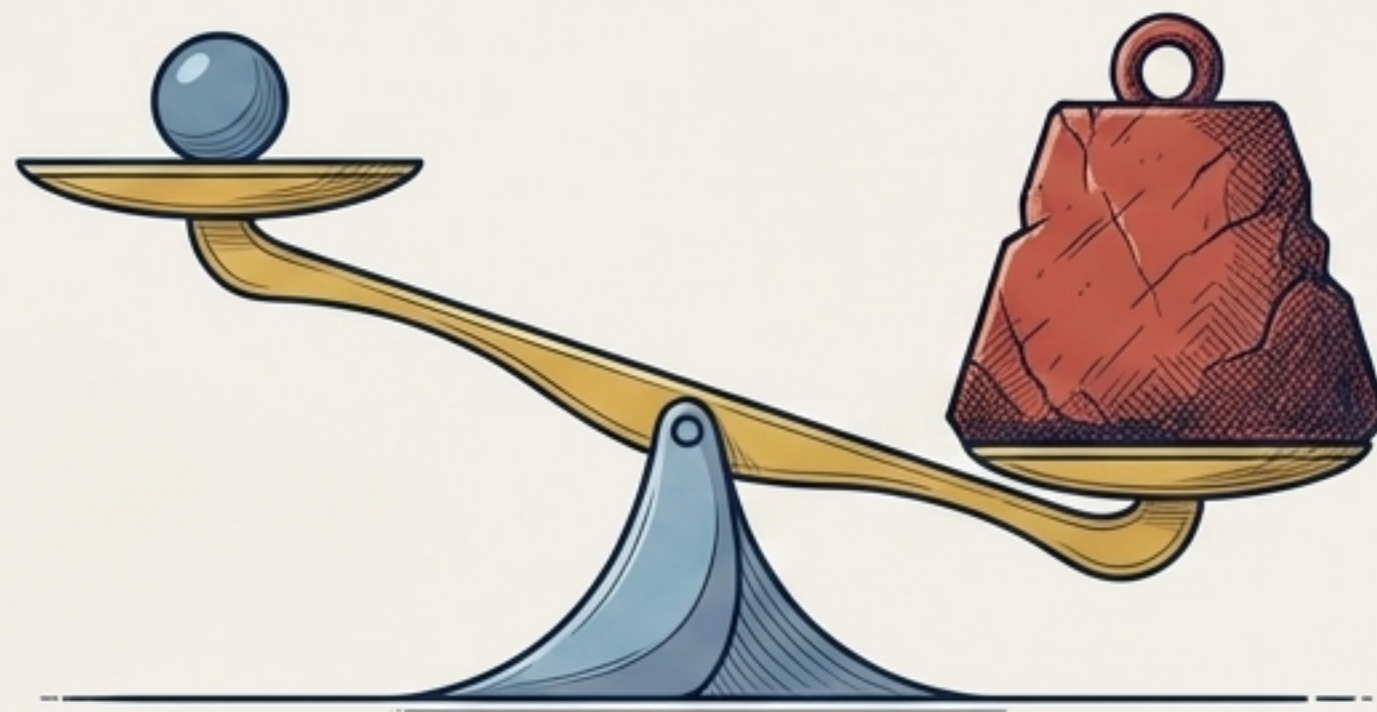
パラダイムシフト：「内容」ではなく「関係性」の変更

従来のアプローチ（対象の変更）



内容（思考・感情）を減らそうと奮闘するが、
根本的な重荷は変わらない。

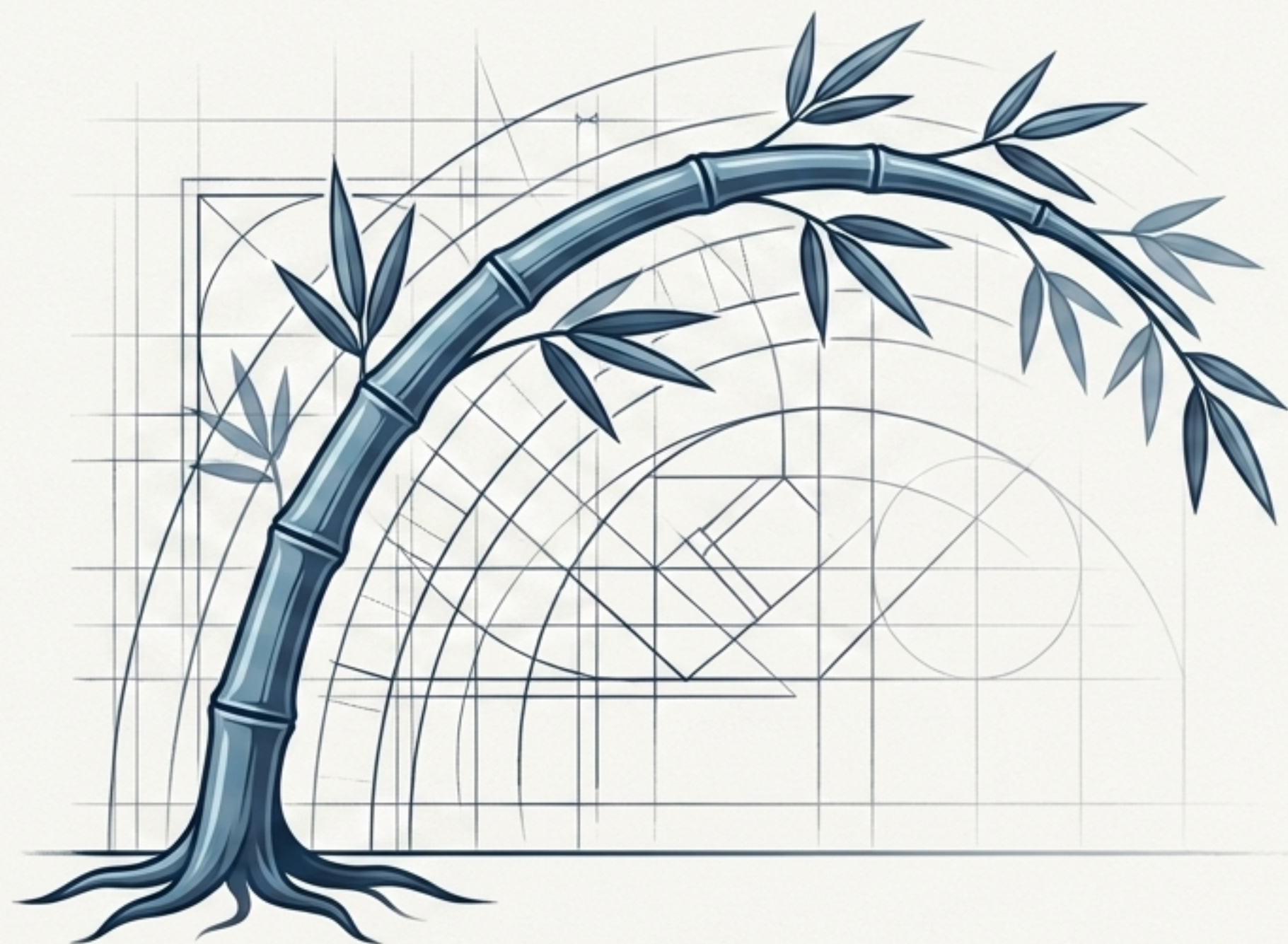
ACTのアプローチ（関係性・距離の変更）



視点（支点）をずらすことで、内容を変えずとも、
重荷との関係性が変化し、負担が軽減する。

ACTは、思考や感情の『内容』を変えるのではなく、それらに対する『関係性』を変える強力な誤差修正システムである。

究極のアウトカム：「心理的柔軟性」という最適化されたシステム



受容力

避けられない苦痛を、圧倒されることなく体験できる。

俯瞰力

自身の思考システム（世界モデル）を外部から観察できる。

推進力

どのような内天候（感情）であっても、価値ある人生に向かって歩みを進められる。

柔軟性とは、システムがダメージを受けないことではなく、エラーを検知し、止まることなく適応し続ける能力である。