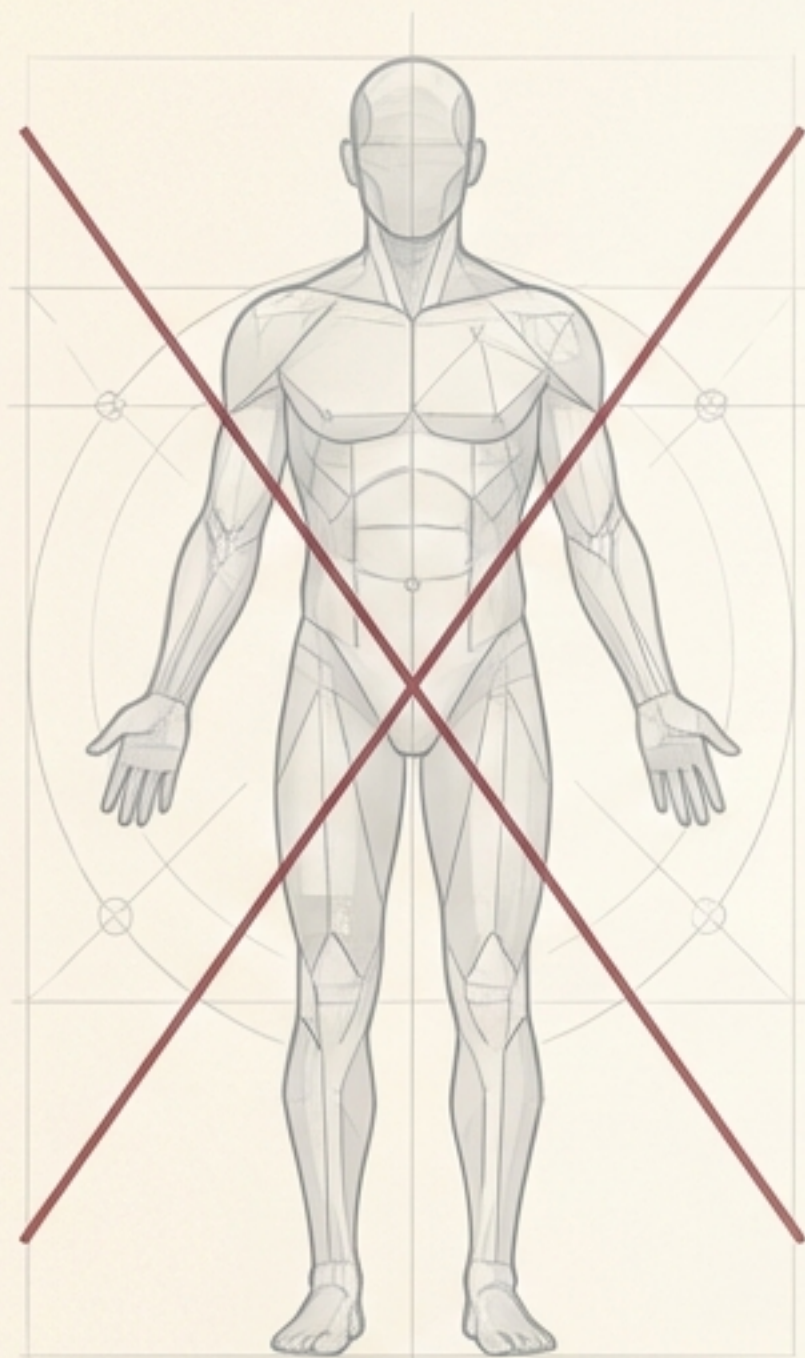


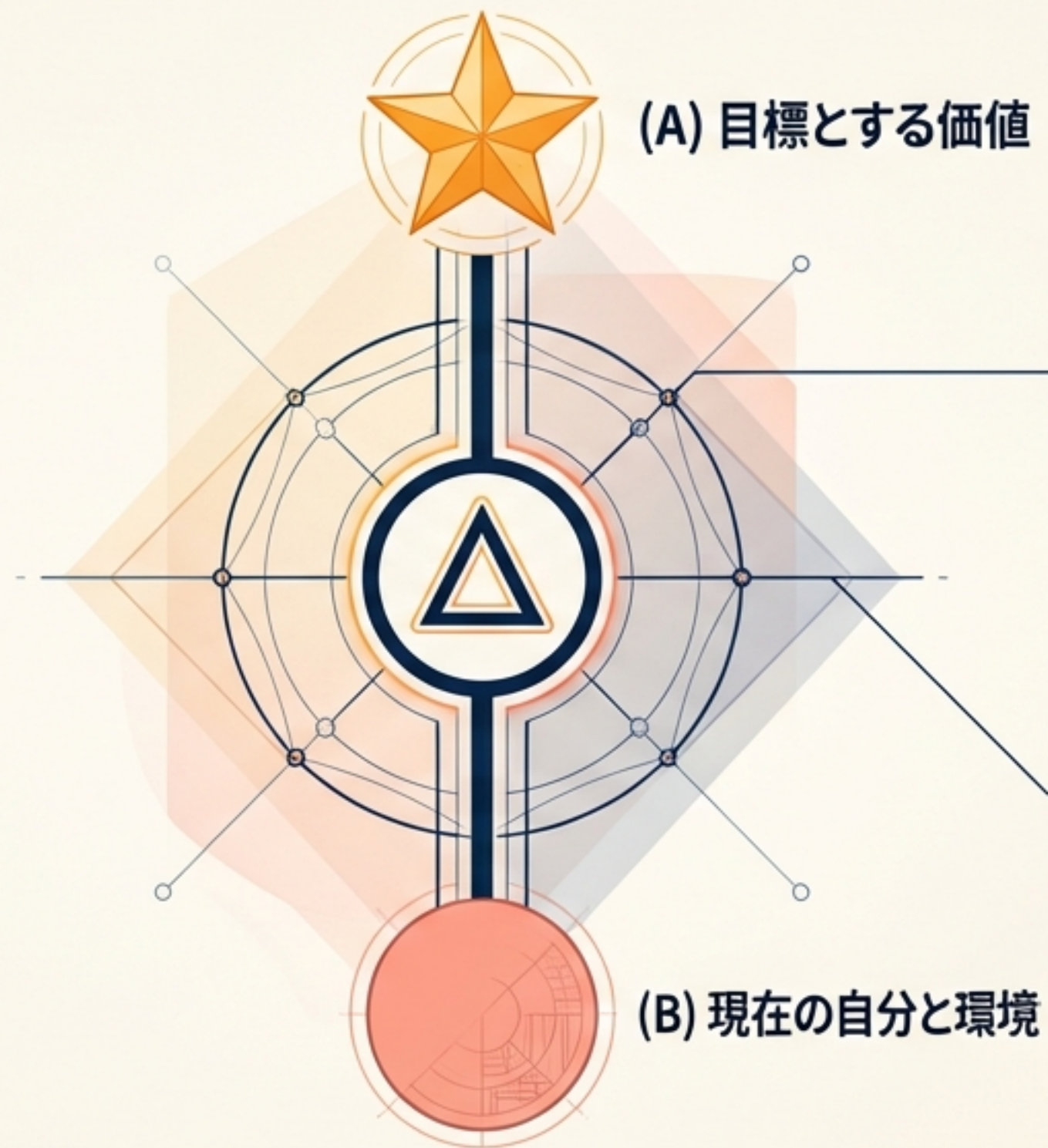
誤差修正知性の立場での精神療法

価値と現実のギャップを調整するサイバネティック・アプローチ

精神療法における新たな視座：苦しみは「病」ではなく「誤差」である



従来のモデル：異常や病気の排除



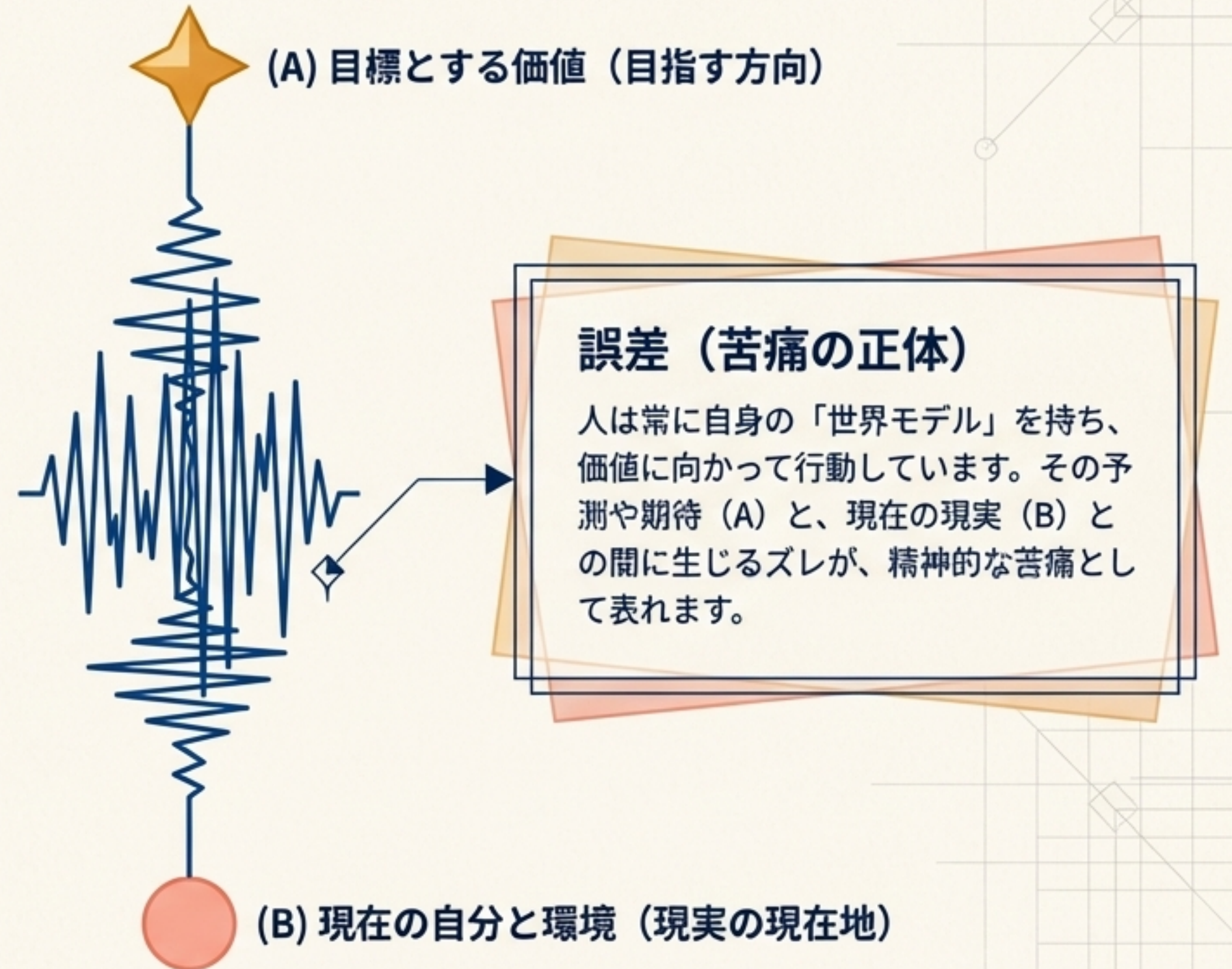
【診断とは】

(A) 「目標とする価値」と、
(B) 「現在の自分と環境」の
間に生じている「誤差」を
見立てること。

【治療とは】

その誤差を、どのようにして
「調整」するかを共に模索
すること。

なぜ誤差が生まれるのか？



臨床における3つのステップ：誤差修正の共同作業



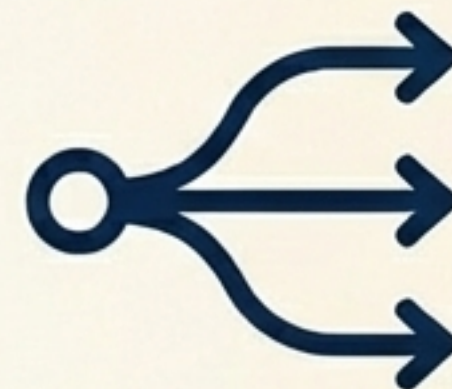
Step 1: 【現在】 誤差の特定

現在の語りから、苦しみの「誤差」を抽出する。



Step 2: 【過去～現在】 調整の試みの棚卸し

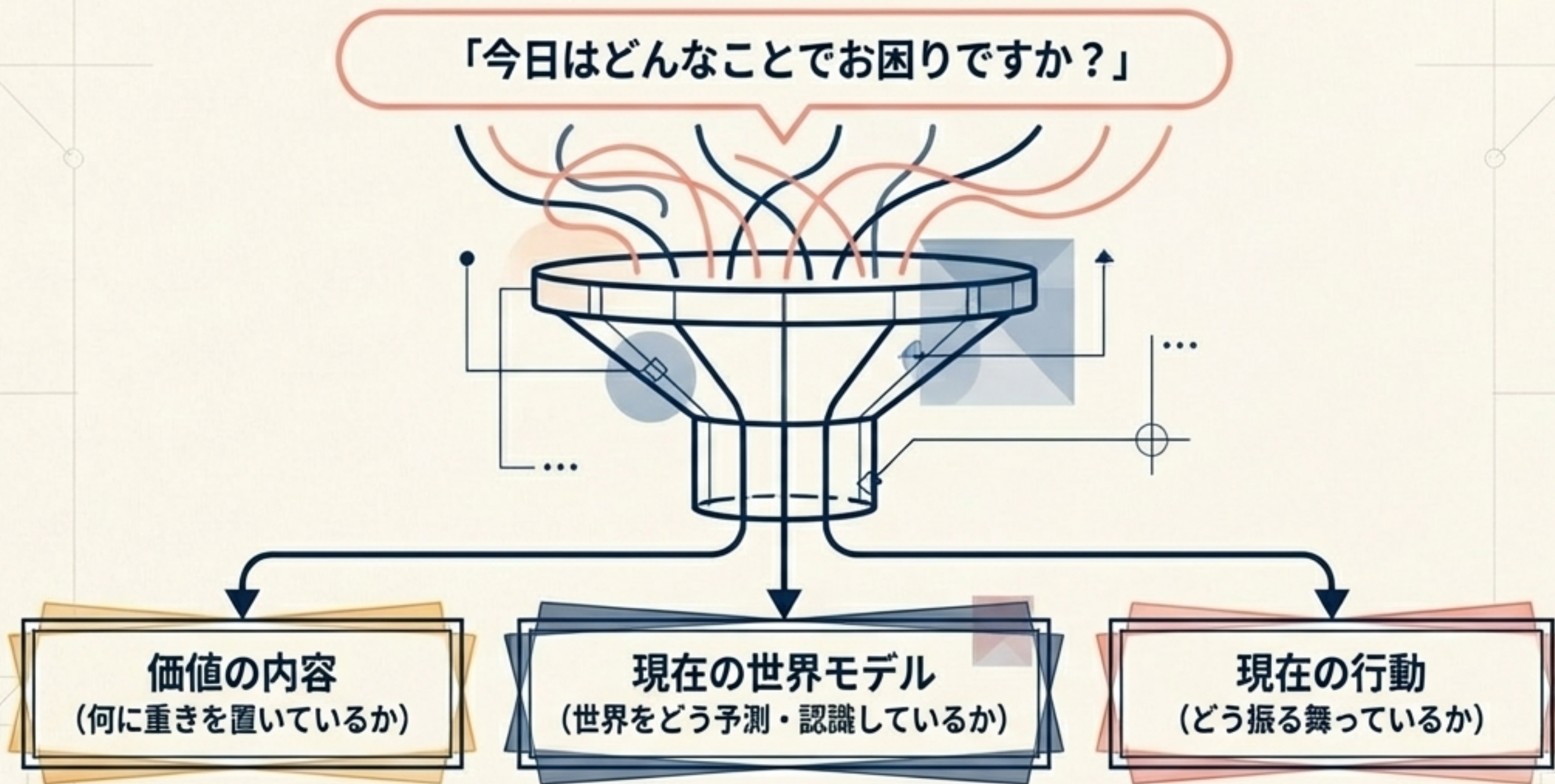
これまでの努力を「誤差調整の試み」として整理する。



Step 3: 【未来】 有効な対策の立案

未来へ向けた「誤差調整」の戦略を共に考える。

Phase 1: 誤差の特定 (Uncovering the Gap)



これ言っているだけ、データに沿わせて動線に揺蕩する誤差をかける。

自由な語りからこれら3つを抽出し、過去から現在にかけてどのような誤差に苦しんでいるのかを明らかにする。

Phase 2: 過去の調整の棚卸し (Inventory of Adjustments)

「解決のためにどのようなことを試しましたか？」



過去と現在の取り組み



価値 (Value) を明確化する



思考 (Thought) を明確化する

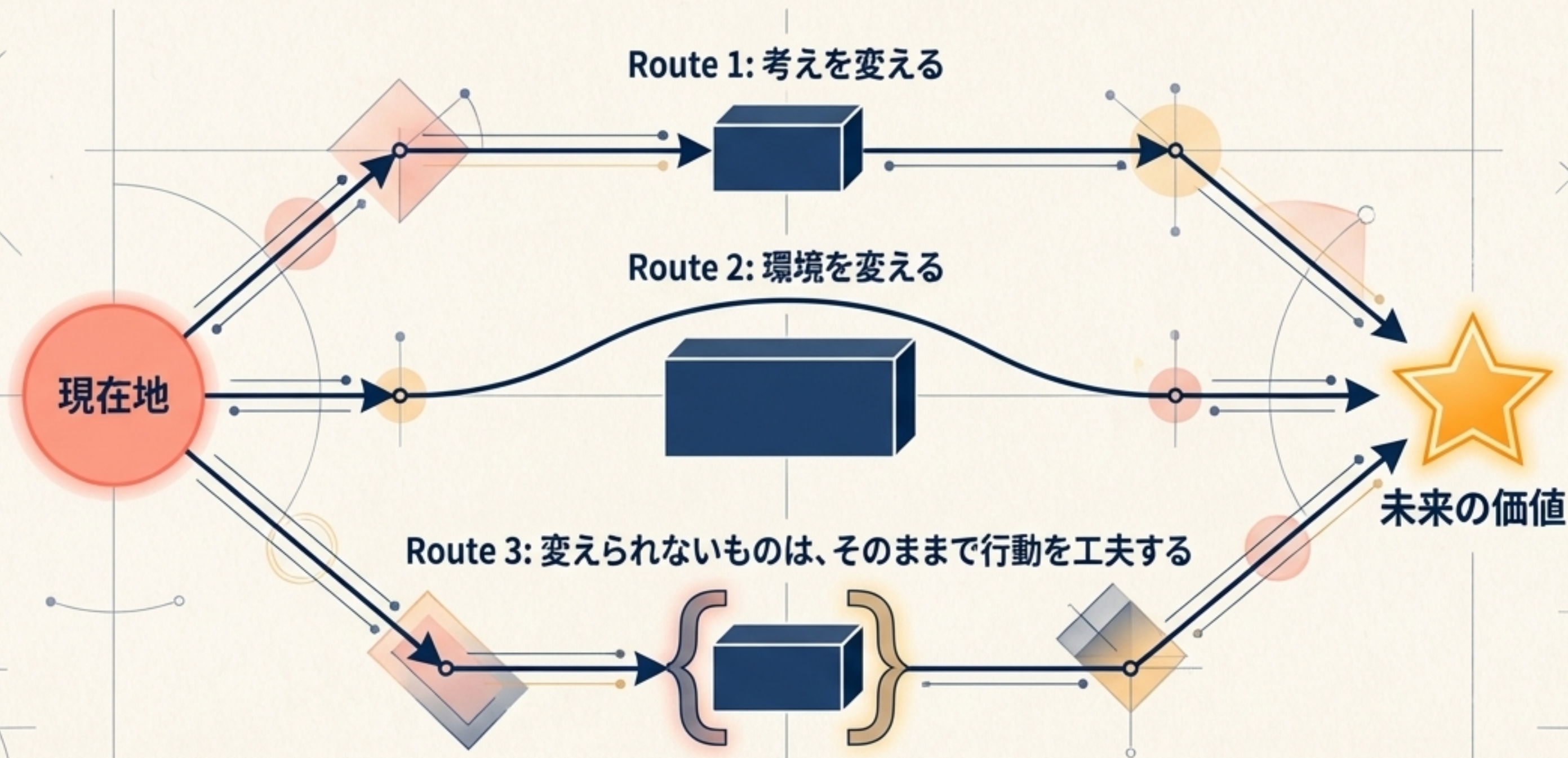


行動 (Action) を明確化する

患者のこれまでの努力はすべて、システムを最適化しようとした「誤差調整の試み」としてまとめられる。

Phase 3: 未来への展望と対策 (Future Strategy)

誤差をどのようにして調整するか？ 未来に向けた3つの戦略的アプローチを検討する。



3つの誤差調整マトリクス (The Strategy Matrix)

戦略 (Strategy)	対象 (Target)	アプローチ (Approach)
(1) 考えを変える	内部 (認知・世界モデル)	誤差を生んでいる予測や捉え方自体をアップデートし、調整する。
(2) 環境を変える	外部 (物理的・社会的状況)	自分を取り巻く環境に働きかけ、現実(B)を価値(A)に近づける。
(3) そのままで 行動を工夫する	行動 (受容と実践)	変えられないものは変えられないと受容し、温存する。その上で自分の価値に向かって今できる行動をデザインする。

究極の調整：温存と価値の実現 (The Power of Acceptance)

Conventional View



誤差を無理に削り取ろうとする

Cybernetic Acceptance

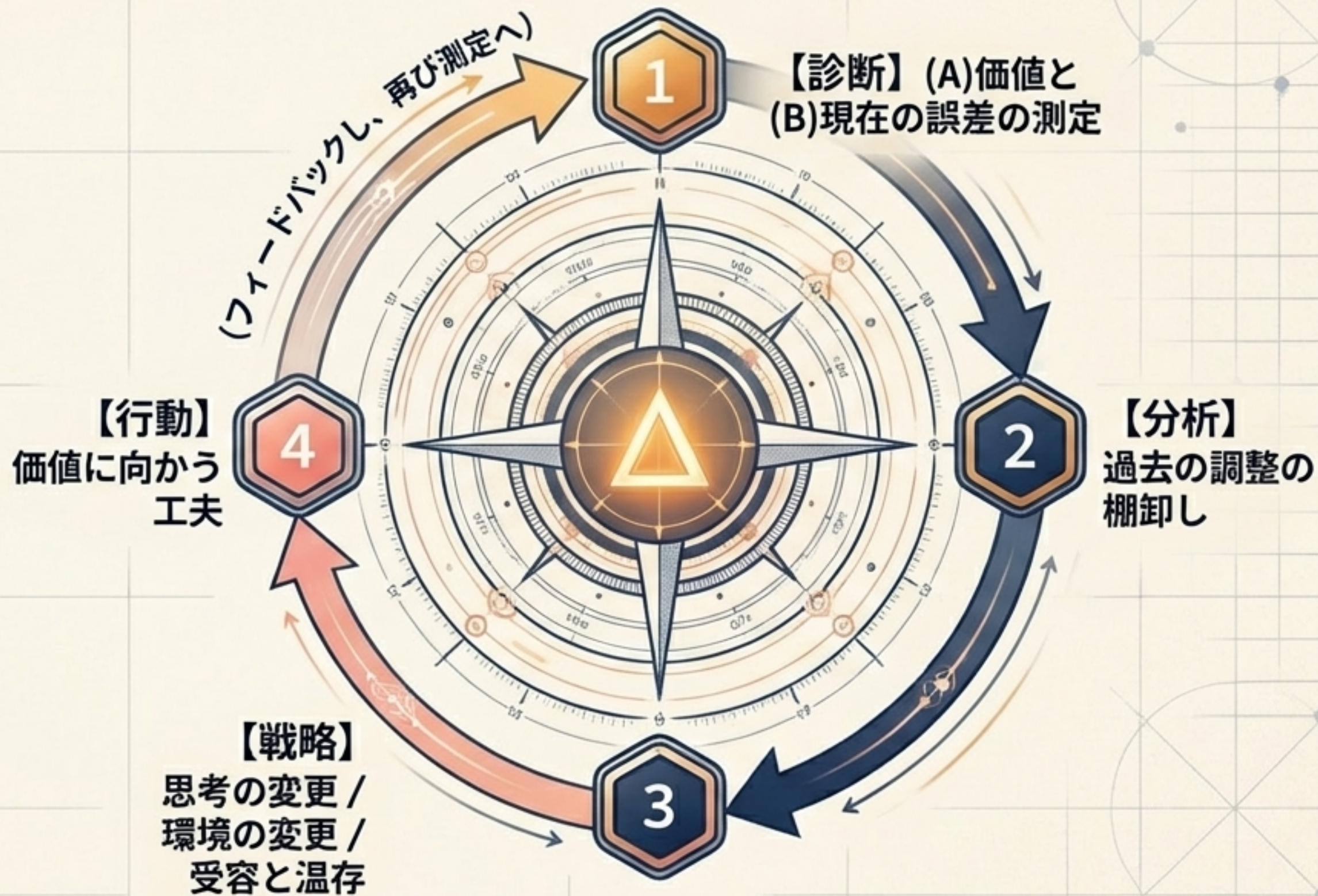


誤差を抱えたまま、価値に向かって歩き出す

「治す」ことだけが治療ではない。あえて調整しないという選択。
誤差をあえて調整しないで、温存して時を待つ。その待つ間に人生の価値を実現できれば、
それでよいと考える。それもまた、立派な「治療（有効な誤差調整）」である。

統合：誤差修正ループ (The Error-Correction Loop)

精神療法とは、
患者と治療者が共に
計器（価値と現実）
を見つめ、最適な
軌道修正を続ける
「共同操縦」である。



結論：有効な調整を、共に考える。



- **Diagnosis:** 誤差を見立てる。
- **Treatment:** 誤差を調整する。
- **Goal:** 価値に向かって生きる。