

食い違ったまま、生きてゆく

世界モデルと誤差修正知性から考える、新しい生き方の可能性

脳科学、心理療法(ACT)、実存主義が交差する「第三の道」

この疲労感は、 あなたの「性格」のせいではない



中年の会社員

「体は『**休みたい**』と告げる。
しかし会社は『**成長と成果**』を求める。」

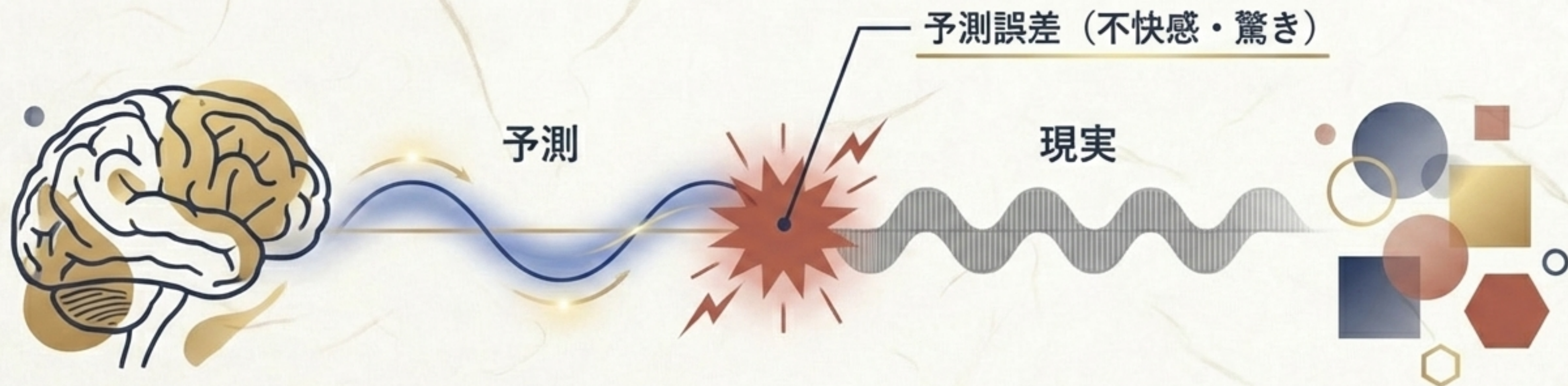


子育て中の親

「本心では『**自分の時間が欲しい**』。
しかし社会は『**親の自己犠牲**』を美徳とする。」

これは単なる疲労や甘えではありません。人間という存在に本来的に備わった、構造的な矛盾から生じる摩擦なのです。

脳の正体は「外界を受信する器官」ではなく
「予測する器官」である



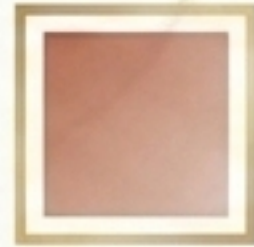
[予測] ≠ [現実] = 予測誤差

- ・ 脳は常に世界を予測し、実際の感覚とのズレ (予測誤差) を最小化しようと働く。
- ・ 予測を生み出すための前提となる「仮説の構造」を、私たちは「世界モデル」と呼ぶ。

私たちを引き裂く「3つの世界モデル」



S (Self) :
個人の世界モデル



C (Collective) :
集団の世界モデル



N (Nature) :
自然の世界モデル

起源と特徴

個人の人生経験から作られる固有の予測。「私は失敗する」「こう生きたい」など、極めて主観的。

文化と特徴

文化、会社、家族が共有する規範。「人は働くべき」「親はこうあるべき」という複数存在する常識。

起源と特徴

生物学的・物理的な現実。老い、病、死、エネルギーの限界。

変更の余地

高い (新しい経験で更新可能)

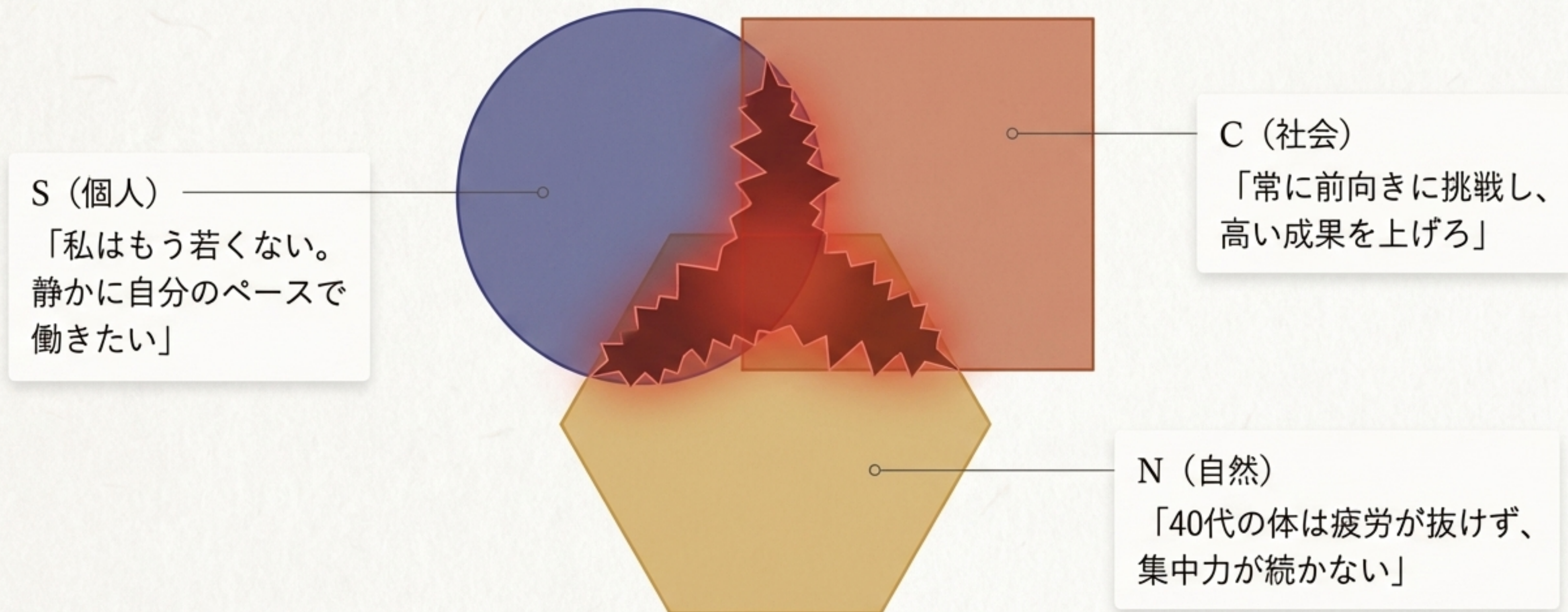
変更の余地

中程度 (環境を変えれば別のCを選ぶ)

変更の余地

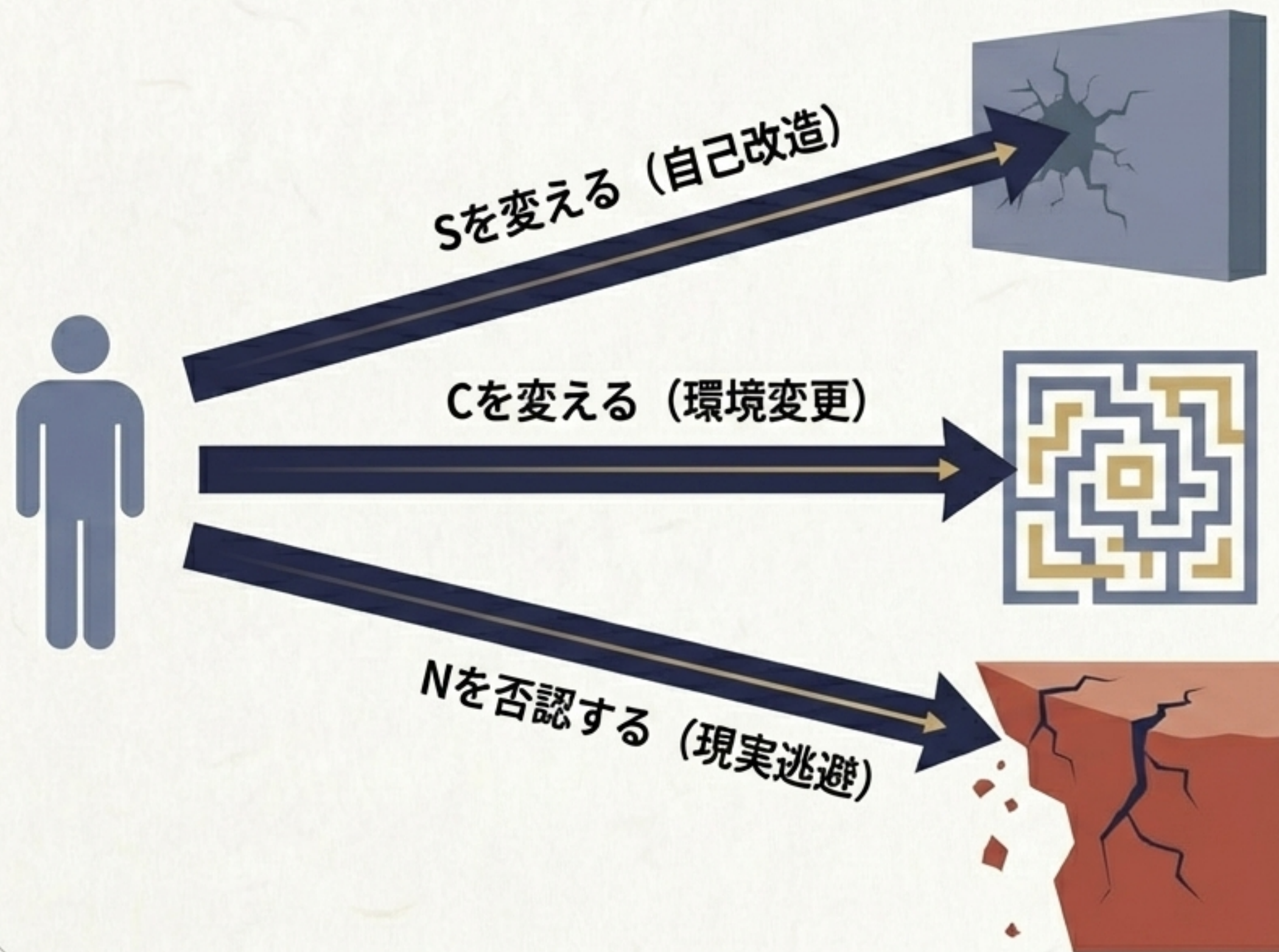
ゼロ (人間の意志では書き換え不可能)

3つのモデルは、常に「食い違う」



この三者がバラバラに引き裂かれる時、脳は巨大な「予測誤差」を検知します。
そして、激しい不快感を解消しようと必死にもがくのです。

誤差を「解消」しようとする従来の罫と、その限界



Action: 自分の感覚を否定し、社会(C)の要求に合わせる。

Result: 本来の自分を見失う。感情が麻痺し、うつ病のリスクが高まる。

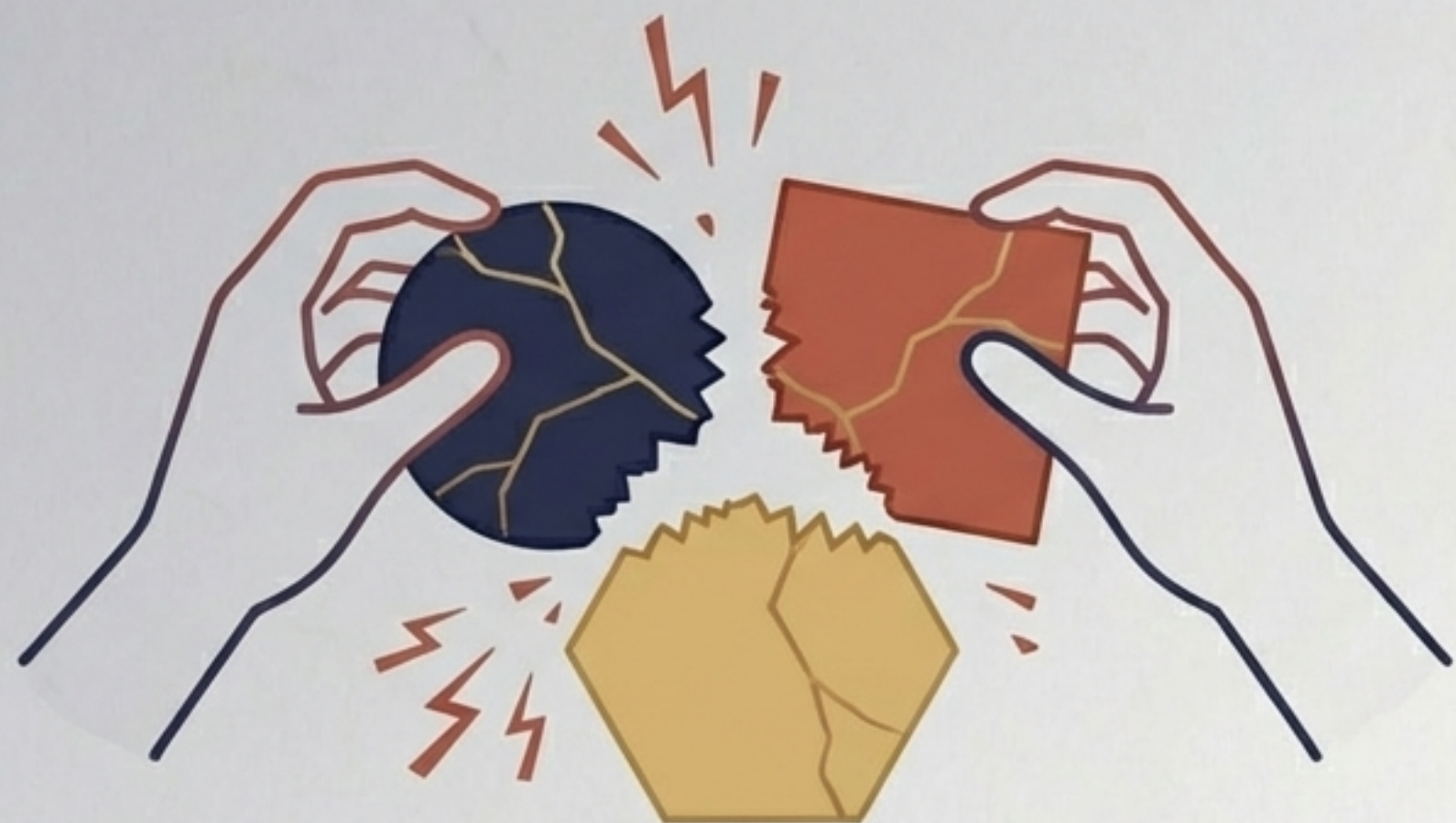
Action: 会社や社会から逃げ、別の場所を探す。

Result: 一時的には有効だが、完全に自分に合致する社会(C)は存在しない。

Action: 体の限界や老いを無視し、気力で乗り切ろうとする。

Result: 過労死、突然の病、心身の決定的な破綻を招く。

予測誤差の解消が、生きる目的ではない



第三の道 — それは
「食い違ったまま、生きる」という選択。
S、C、Nを無理に一致させる必要はありません。
矛盾を解消しようとするのではなく、
矛盾を抱えたまま、前へ進むことができます。

ステップ①・②：観察し、思考と自分を「区別」する



フュージョン状態（同化）



脱フュージョン（分離と観察）

S（個人の予測）は、絶対的な真実ではなく、単なる「仮説」に過ぎません。

思考を自分自身から切り離し、「世界モデル」をただのモデルとして上空から見渡す視点を獲得します。

Before

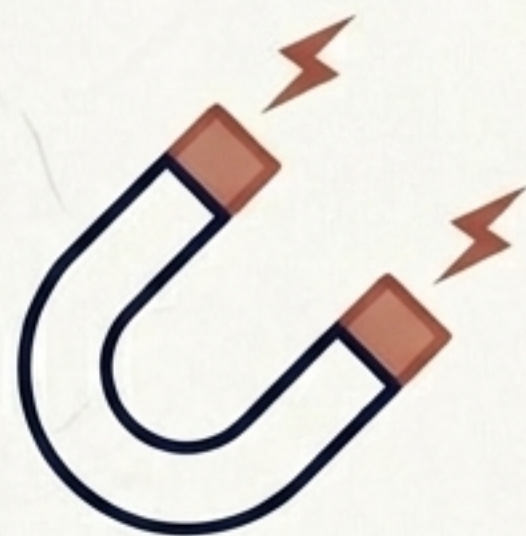
✕ 「私は不安だ（事実）」

After

○ 「私は『不安だ』という思考を持っている（観察）」

快樂でも義務でもない「価値」を羅針盤にする

欲望 (Want)



予測誤差を解消しようとする脳の自動反応（快を得たい、不快を避けたい）。

義務 (Should)



社会や集団（C）からの「こうあるべき」という要求。

価値 (Value)



予測や社会規範とは完全に独立して、あなたが「大切だ」と選ぶ方向性。
（例：誠実さ、勇気、創造性）

価値とは、到達する「目的地」ではなく、歩み続ける「方向」です。

不完全なまま、小さな一歩を踏み出す



価値に基づく行動は、完璧な条件が整うのを待つ必要はありません。

不安を抱えたまま。疲れを感じたまま。
不完全な「今、この瞬間」に実行されるものです。

もしあなたの価値が「家族」なら——

疲労困憊で「完璧な親」にはなれなくても、今夜、5分だけ子どもと誠実な会話をすることはできる。
予測誤差（痛み）は消えませんが、行動は可能です。

人間には、どんな状況下でも「選ぶ自由」がある



「人間は、状況を選べないことがある。
しかし、その状況に対してどういう
態度を取るかは、常に選べる。」

— ヴィクトール・フランクル（精神科医・実存主義者）

- **自然の制約** (N) が厳しく、**社会の要求** (C) が非人間的であっても、私たちは固定された石ではありません。
- 予測に縛られず、今この瞬間、自分の「**態度**」を**選び直す自由**を人間は持っています。

臨床の現場から：うつ病とACT (アクセプタンス&コミットメント・セラピー)

Case Profile: 40代男性・中間管理職

【Before】誤差を「解消」しようとした時（うつ状態）

①
内部状態

「私は無能だ(S)」+「完璧な上司であれ(C)」+「深刻な疲労(N)」。

②
アプローチ

疲労を無視し、自分を変えて社会の期待に合わせようとする。

③
結果

予測誤差が解消不可能なレベルまで蓄積し、心身が完全にフリーズ（うつ病）。



【After】食い違いを「許容」した時（回復へ）

①
内部状態

「無能だ」という思考と、体の「疲労」はそのまま残す。

②
アプローチ

それらを抱えたまま、彼自身の価値である「誠実さ」を選択し、不完全でも誠実に行動する。

③
結果

「完璧ではないが、働くことができる」。誤差を直さずに、うつ症状から回復。

個人の病理の背後にある「社会構造の矛盾」

現代文化・資本主義 (C)



- なぜ現代人はこれほど苦しむのか？
- 現代の文化 (C) は、「無限の成長」と「一律の効率」を前提としています。
- しかし、自然・身体 (N) のエネルギーは有限であり、個人 (S) のペースは極めて多様です。
- この社会構造の矛盾が、「予測誤差」という形で個人の精神に押し付けられ、燃え尽き症候群や疾患として現れているのです。

「食い違ったまま生きる」という静かな抵抗



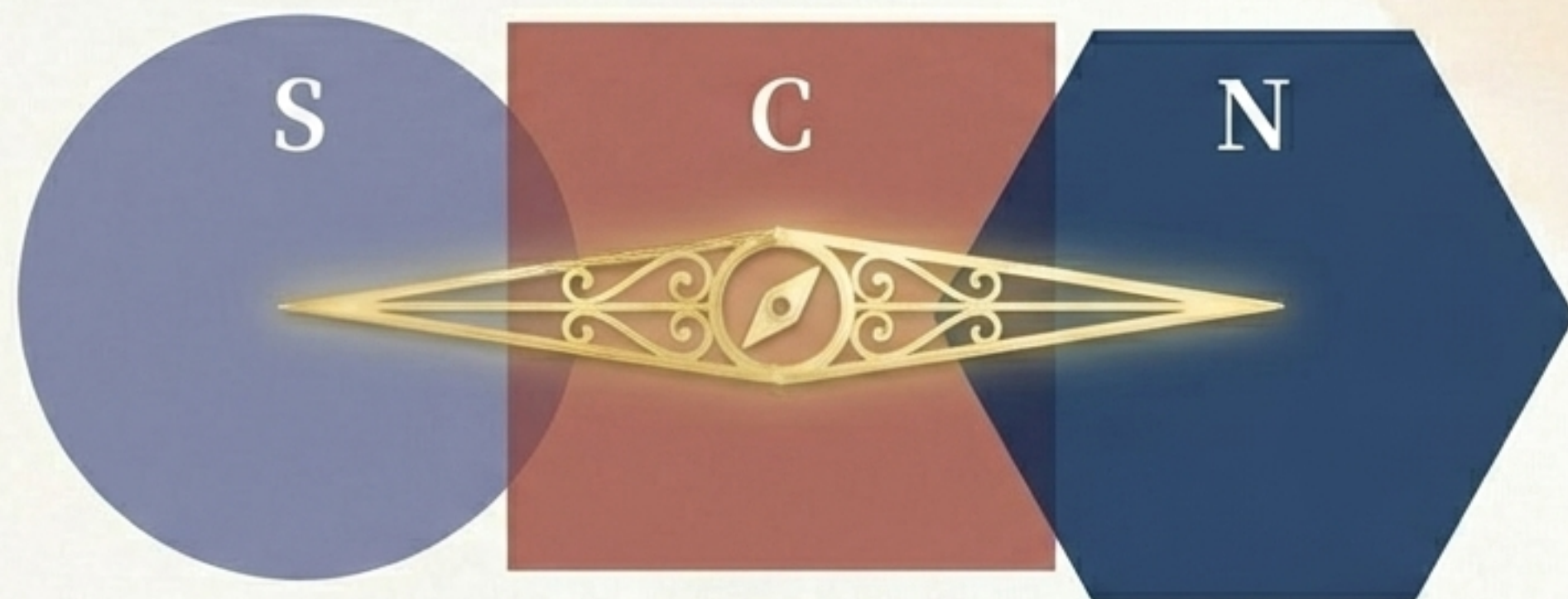
これは、社会を完全に拒否することではありません。「社会の要求（C）を絶対視しない」という決意です。

矛盾を許容する個人の生き方が、やがて社会のあり方を変容させていくのです。

「無限の成長を」という社会の要求に対し、私は私のペースで生きる。

「常に効率的であれ」という圧力に対し、私は非効率でも誠実さを選ぶ。

不完全な私たちは、不完全なまま、意味ある生を生きることができる



【謙虚さ】

私たちの予測も、社会の常識も、絶対的な真理ではないと認めること。

【勇気】

疲労や不安、社会との食い違いを抱えたまま、それでも自分の「価値」を選び、今日一つだけの行動を起こすこと。

明日、目覚めた時。身体の声、心の声、社会の声が聞こえるでしょう。

それらに耳を傾けつつも、支配されないでください。

食い違ったまま、一步を踏み出す。それで十分なのです。