



メンタルコンディションの推移

MADモデルで理解する「消耗から完全回復」までのサイクル

心の動きを因数分解する「MADモデル」の3要素



M (Manic / 躁細胞)

意欲・エネルギーの源。
何かに熱中し、
前へ進もうとする原動力。



A (Anankastik / 几帳面細胞)

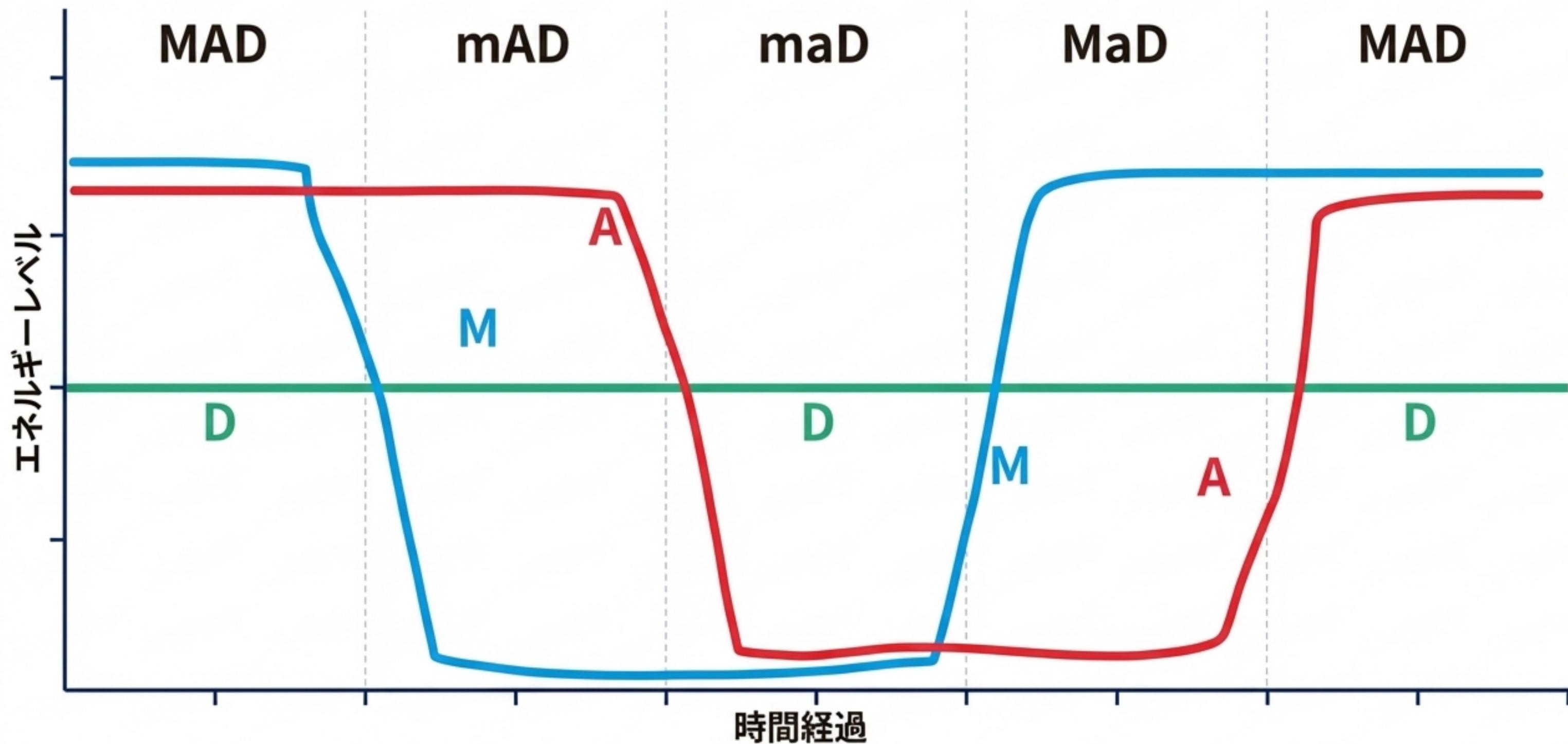
行動・持続の源。
ルーティンを正確にこなし、
体を動かし続ける力。



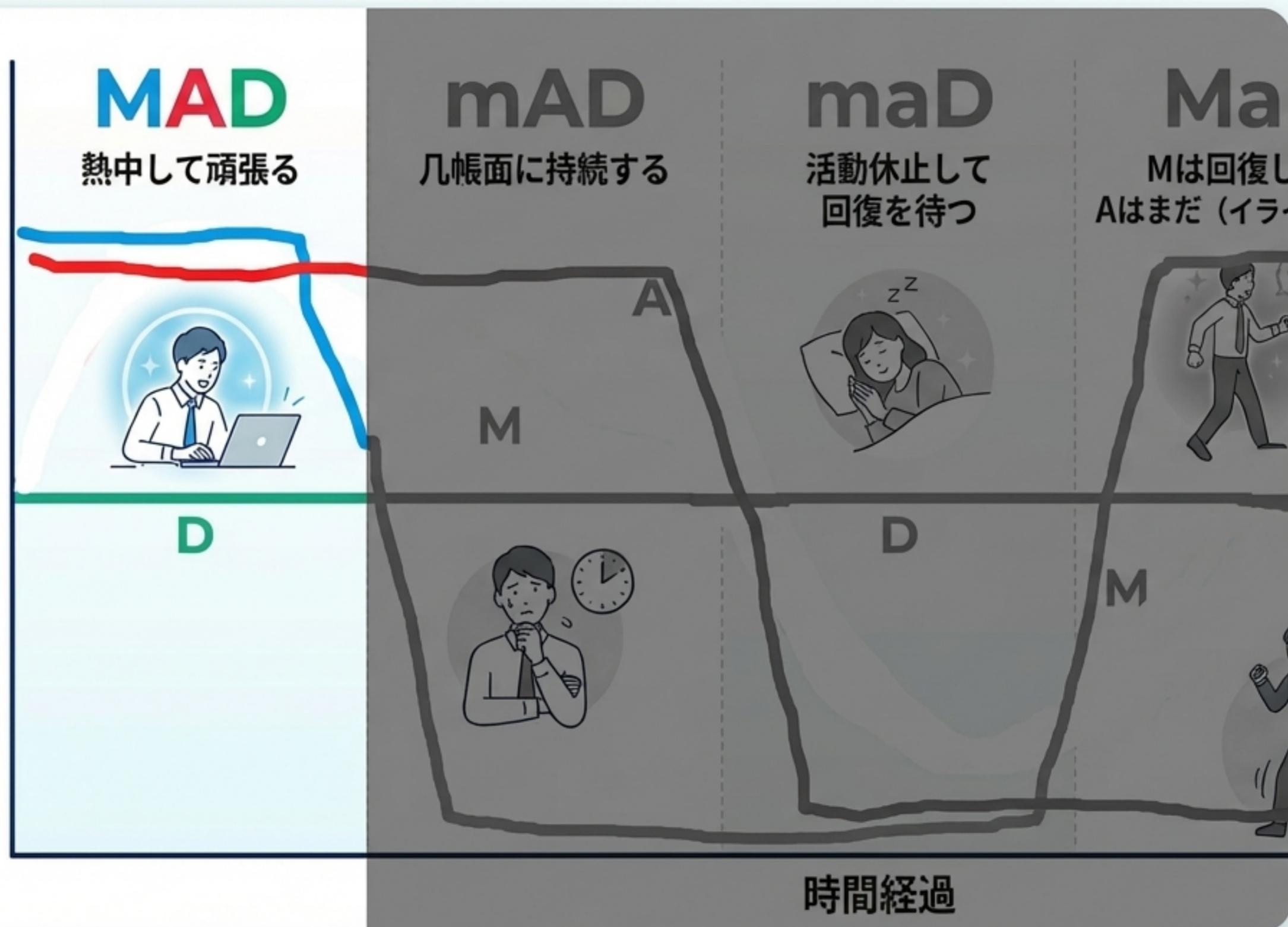
D (Depressive / うつ細胞)

休息・防衛のベースライン。
限界を察知し、強制的に
心身を休ませる安全装置。

消耗から回復までを辿る5つのフェーズ



フェーズ1：成果と引き換えに消耗が進む「熱中・奮闘期」



😊 状態

MAD（意欲も行動も極めて高い）

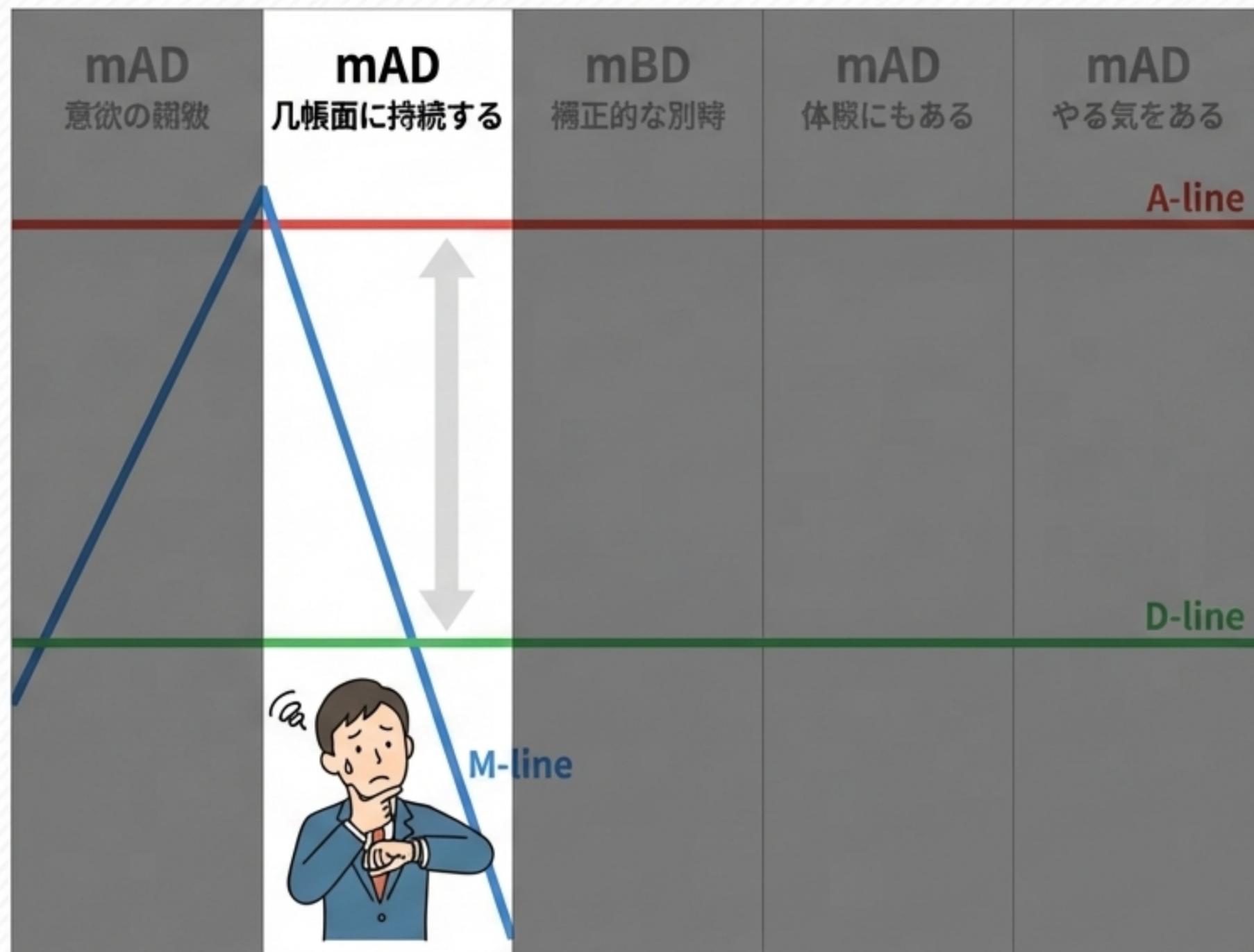
📈 特徴

高いパフォーマンスを発揮し、目に見える成果が出やすい時期。

💡 インサイト

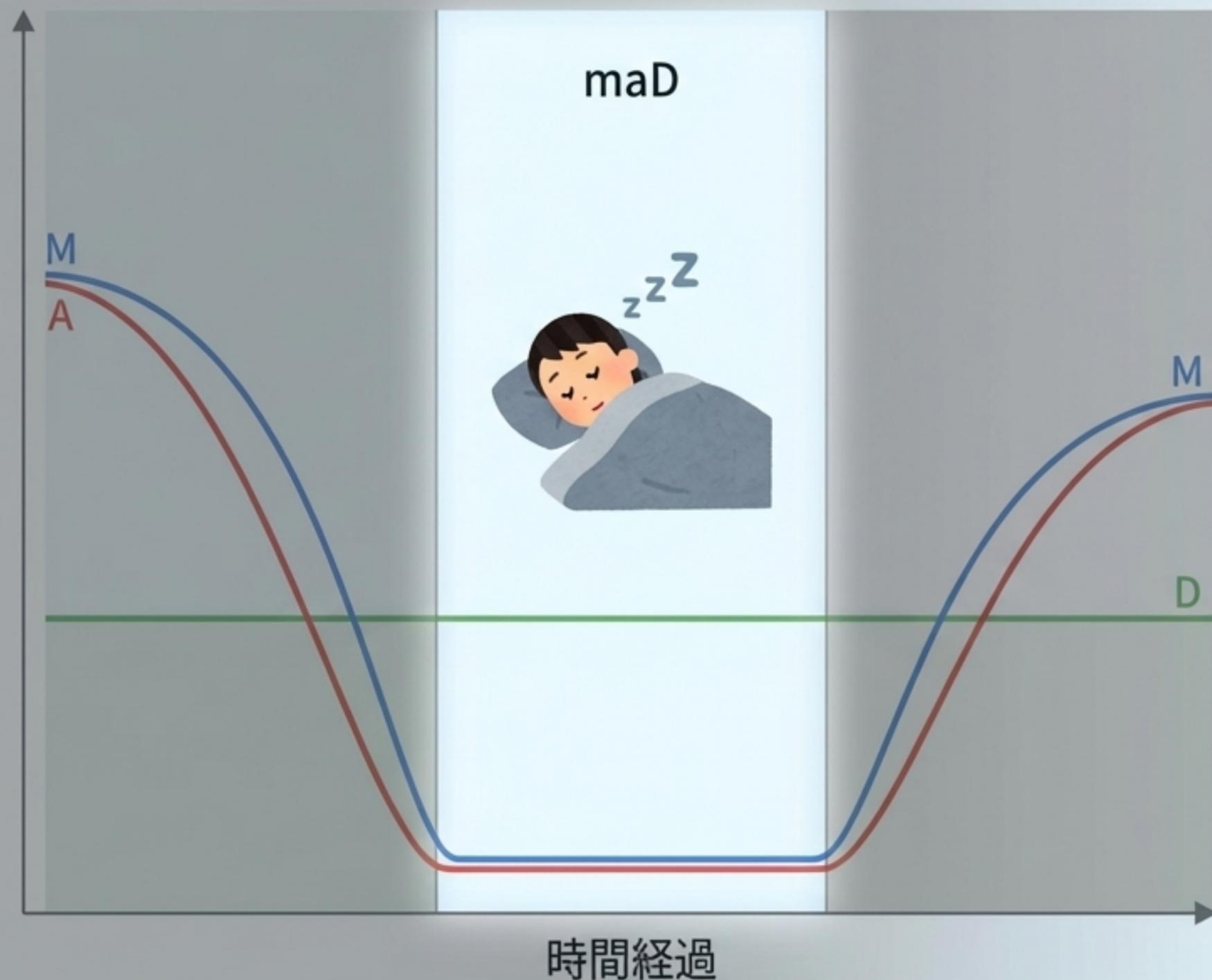
知らず知らずのうちに心身のリソースを前借りしており、突然「焼き切れる」リスクを孕んでいる最も注意すべき状態。

フェーズ2：義務感だけで体が動く「几帳面・持続期」



- 状態: mAD (意欲が急落、几帳面さだけが残る)
- 特徴: 「やる気は全くないのに、義務感や習慣だけで体が動いてしまう」状態。
- インサイト: メンタルが最も激しく消耗している「隠れ疲労」のフェーズ。ここで休めないと、次の完全なクラッシュへと繋がる。

フェーズ3：心身を守るための防衛反応「活動休止・回復期」



状態

maD (意欲も行動も完全に底を打つ)

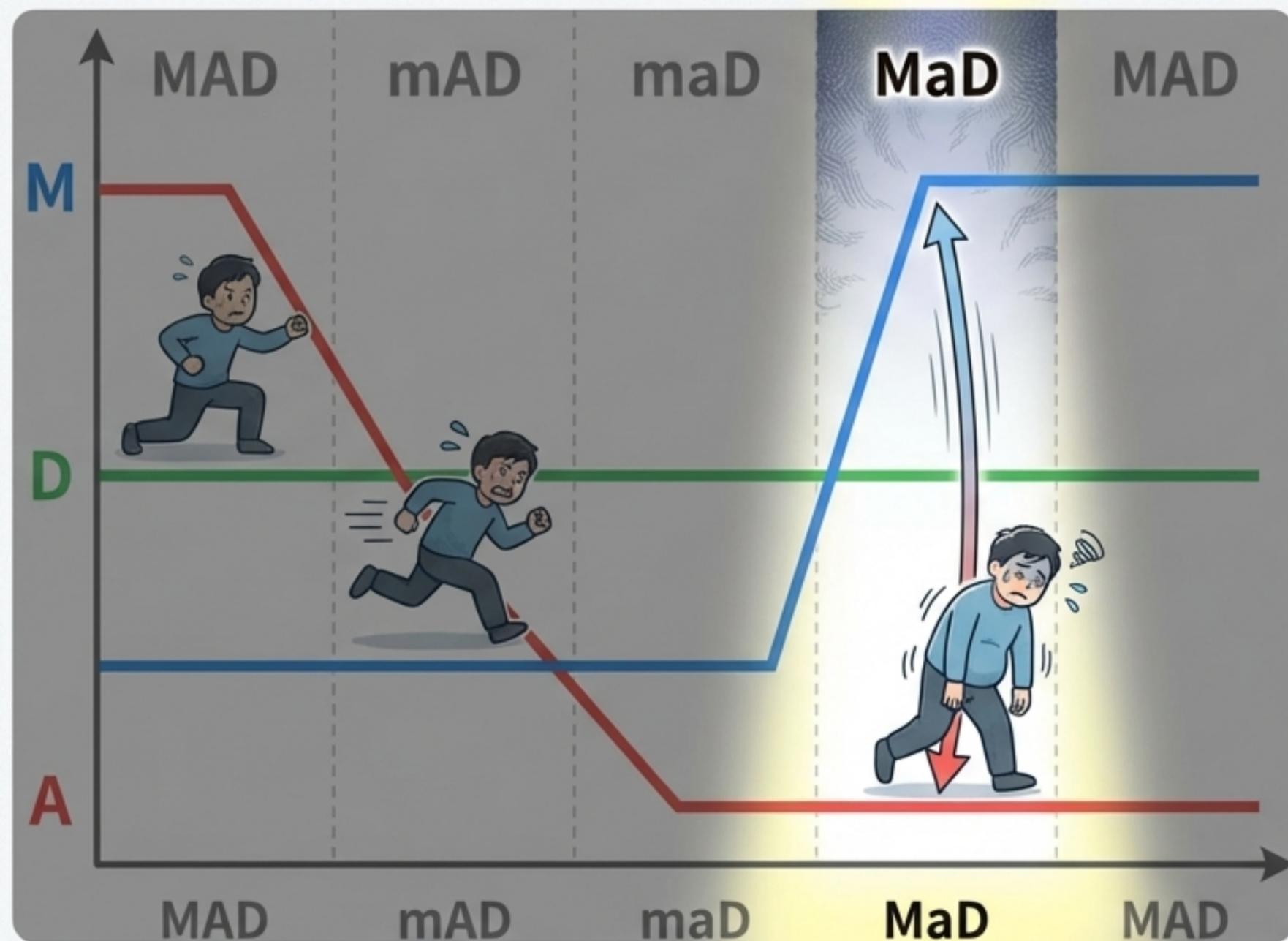
特徴

文字通り「何もできなくなる」時期。朝起きられない、メールが返せない等。

インサイト

これはシステムの異常ではなく、心身を守るための防衛反応 (D) が正常に機能している証拠。徹底的な休息と「何もしないこと」への許可が不可欠。

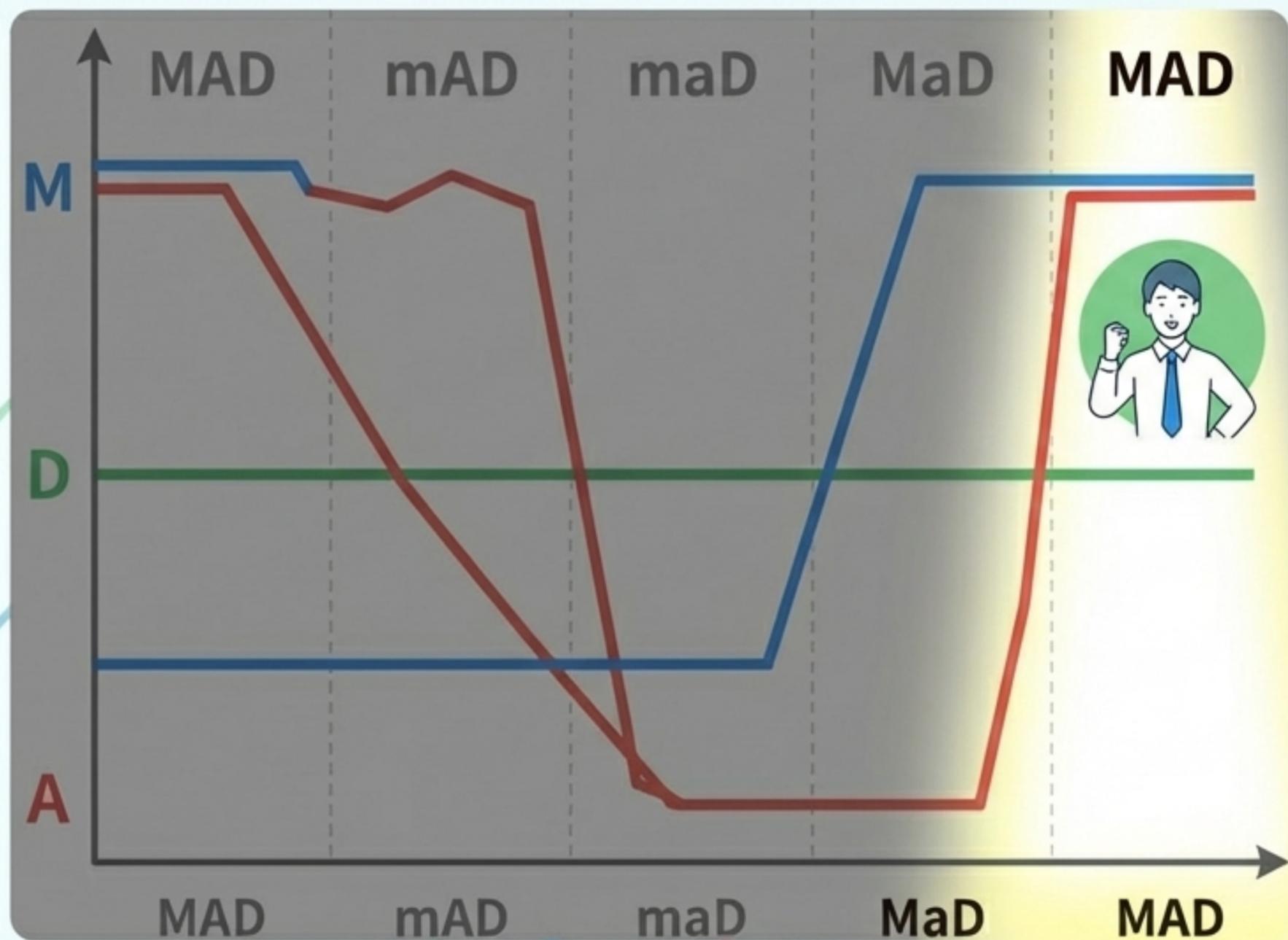
フェーズ4：焦りが最大の敵となる「イライラ・回復途上期」



状態: MaD (意欲は回復、しかし行動が伴わない)

- 特徴: 「やりたい気持ちはあるのに、体が動かない」。最も焦りや自己嫌悪を感じやすい時期。
- インサイト: 脳のエネルギーが戻っても、肉体的な神経系が追いつくにはタイムラグがある。ここで無理に動こうとするとフェーズ3に逆戻りするため、焦りは絶対禁物。

フェーズ5：心と体のエネルギーが一致した「完全回復」

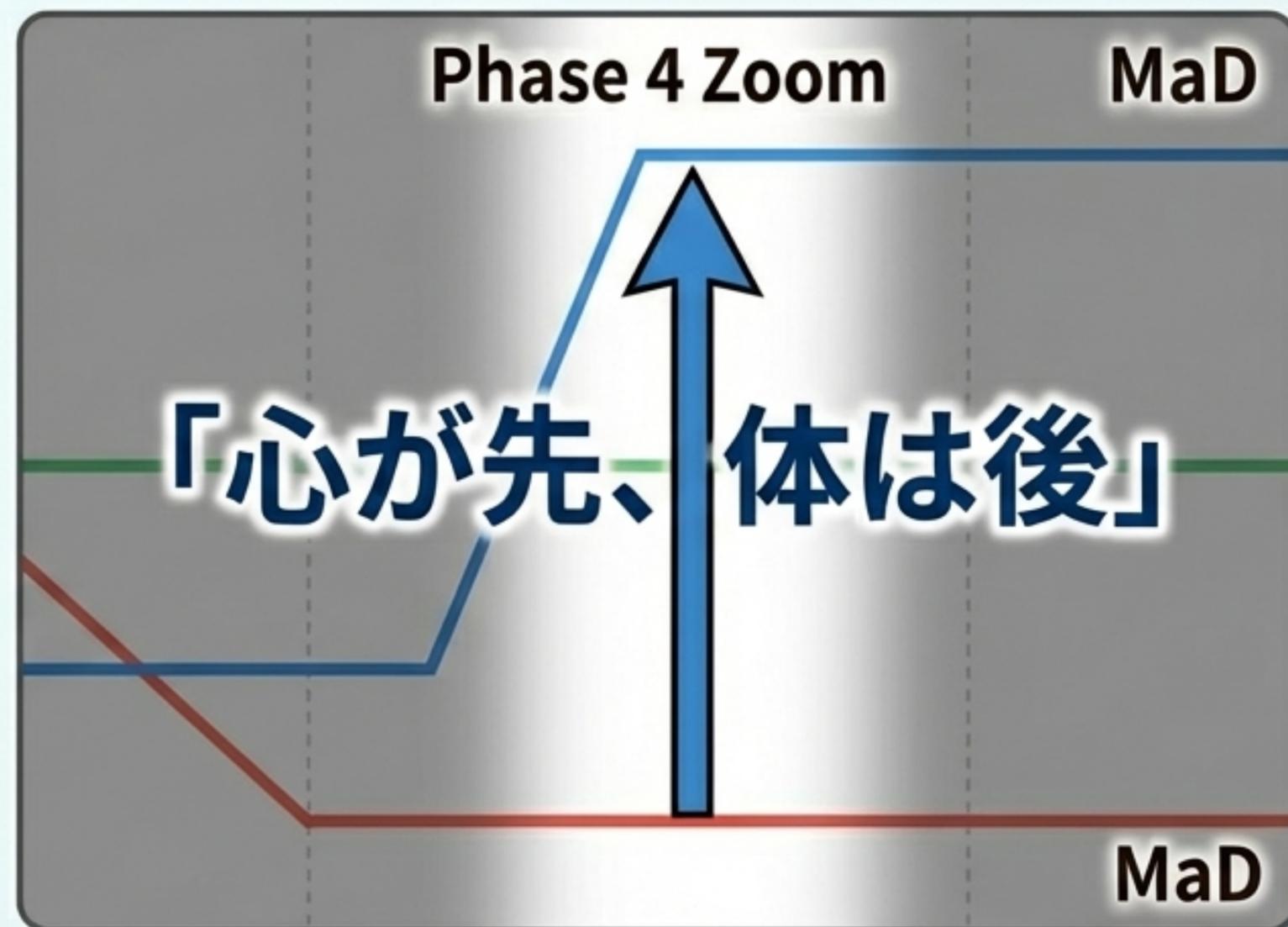
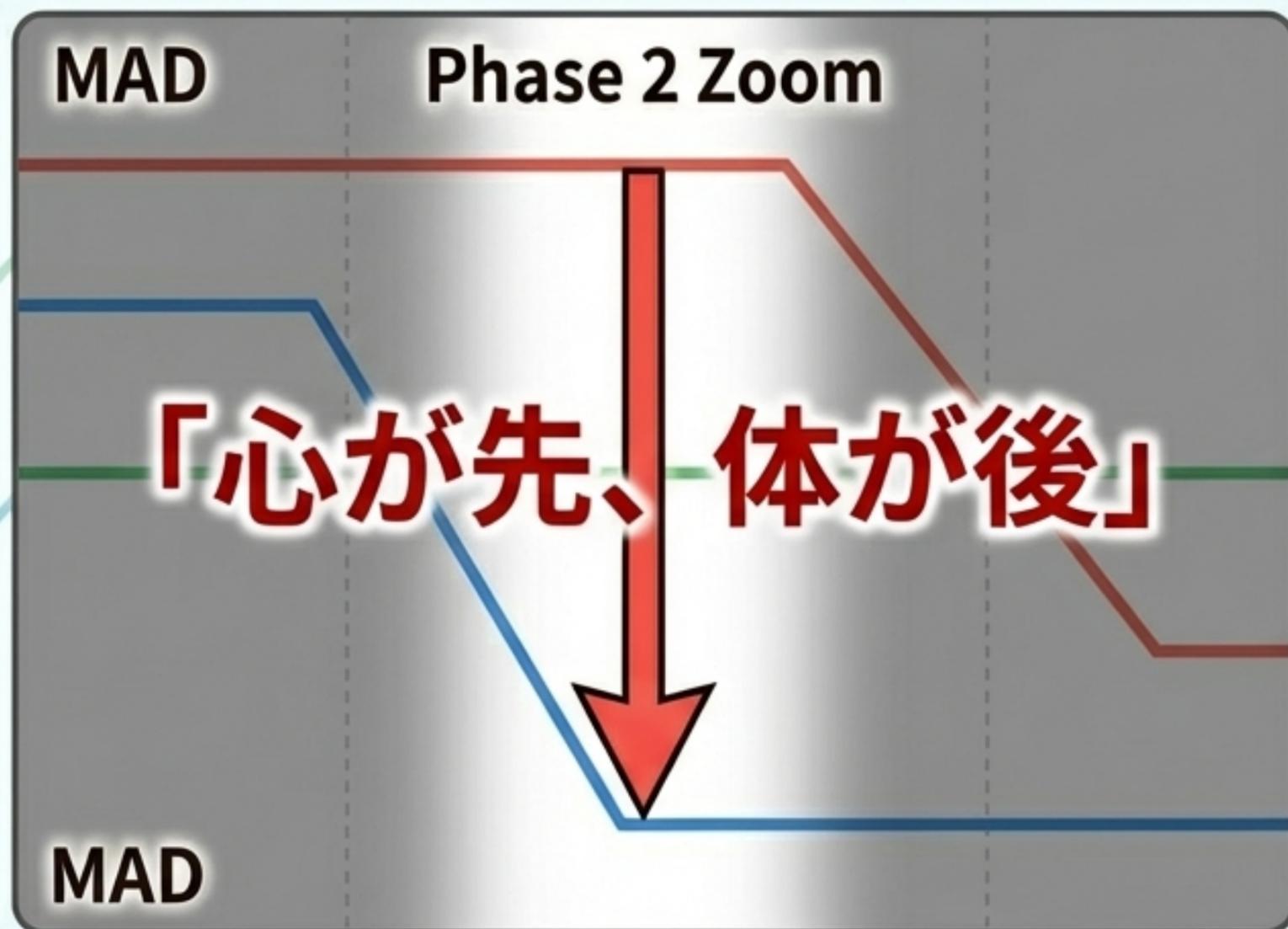


状態: MaD (意欲と行動が再び高いレベルで安定)

- 特徴: 焦らずステップを踏んだことで、心身のエネルギーが完全に一致。
- インサイト: 無理な「前借り」ではなく、持続可能な本来のパフォーマンスが発揮できる状態。このサイクルを知ることによって、次回の消耗も早期に察知できるようになる。

回復の過程で生じる「意欲と行動のズレ」の正体

意欲(M)と行動(A)は、同時に落ち、同時に上がるわけではありません。この「タイムラグ」の存在を客観的に理解することが、不必要な自己否定や焦りを防ぐ最大の鍵となります。



焦らず着実に回復のステップを踏むために



現在地の「客観視」：自分は今、どのフェーズにいるのか？ 感情に流されず、M（意欲）とA（行動）のレベルを切り離して俯瞰する。

「ズレ」の許容：やる気と行動が伴わない時期（フェーズ2、4）はシステムのバグではなく、正常なプロセスの一部として受け入れる。

「徹底的な休息」の肯定：底にいる時（フェーズ3）は、焦って動くことではなく「何もしないこと」を最優先のタスクと心得る。