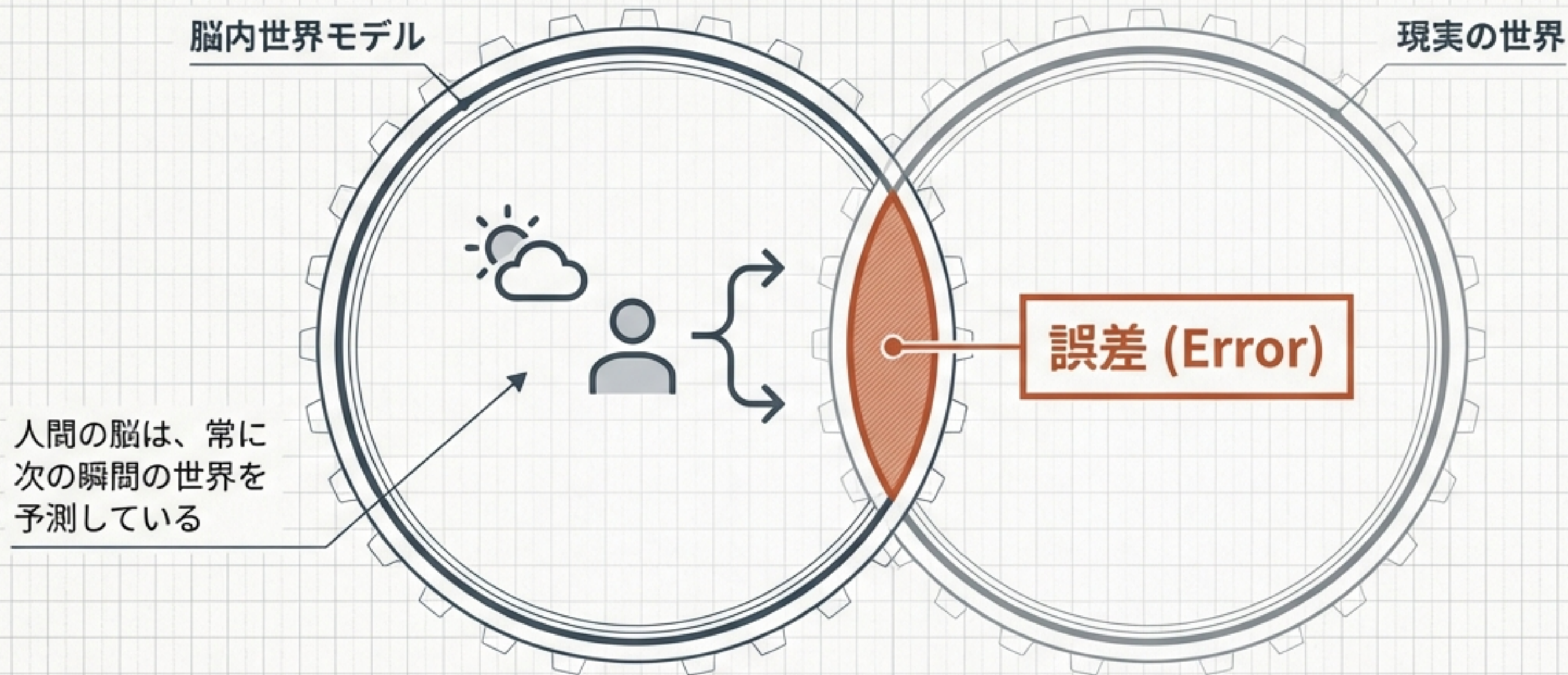


認知のブループリント：心の苦しみをデバッグする

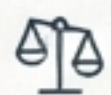
脳内世界モデルと現実のギャップを読み解く、実践的アルゴリズム

苦しみを解き明かす：予測と現実の「誤差」



予測

脳内でのシナリオ構築



照合

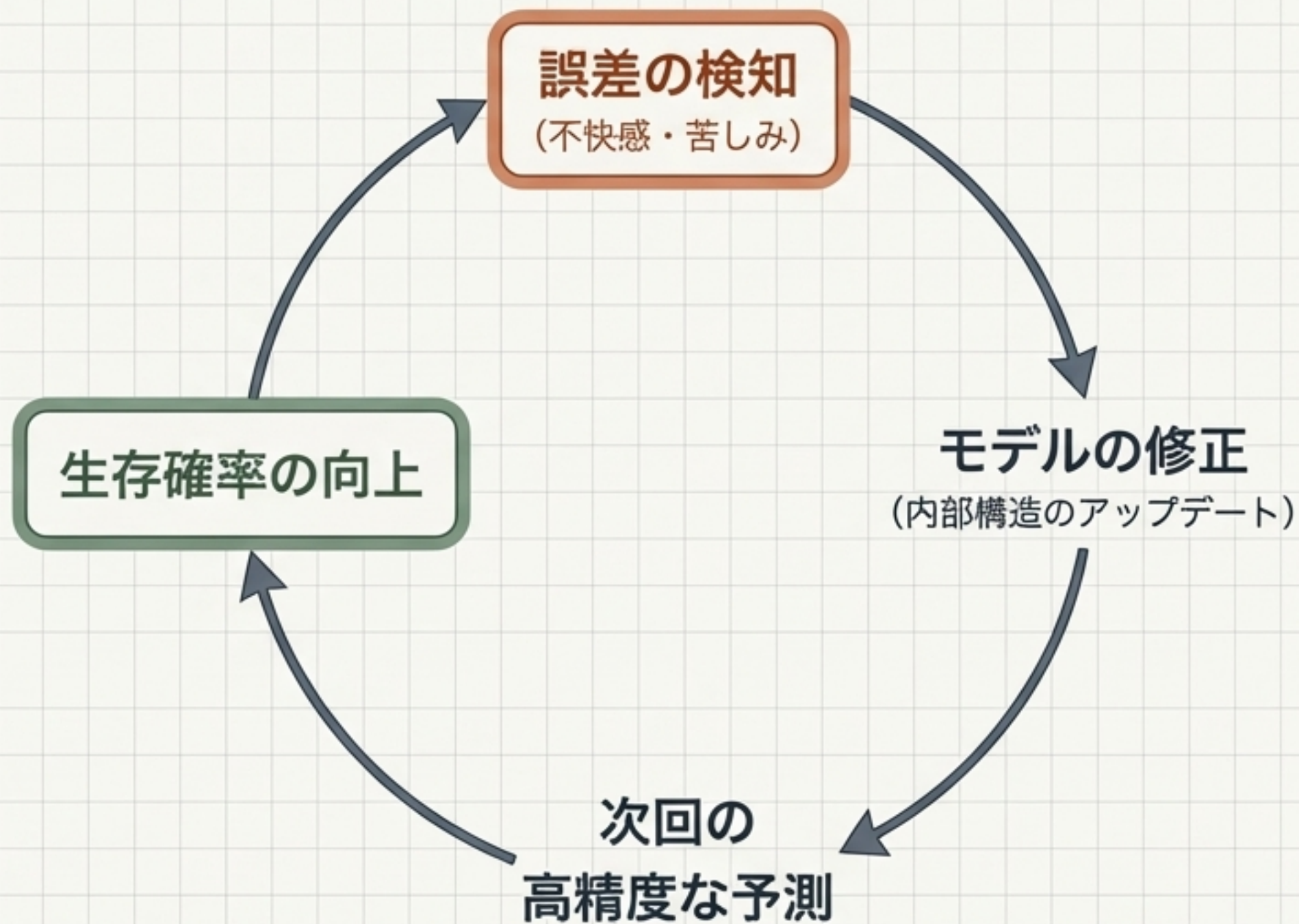
現実の結果との答え合わせ



検知

ズレが生じた部分が精神的な摩擦 (苦しみ) となる

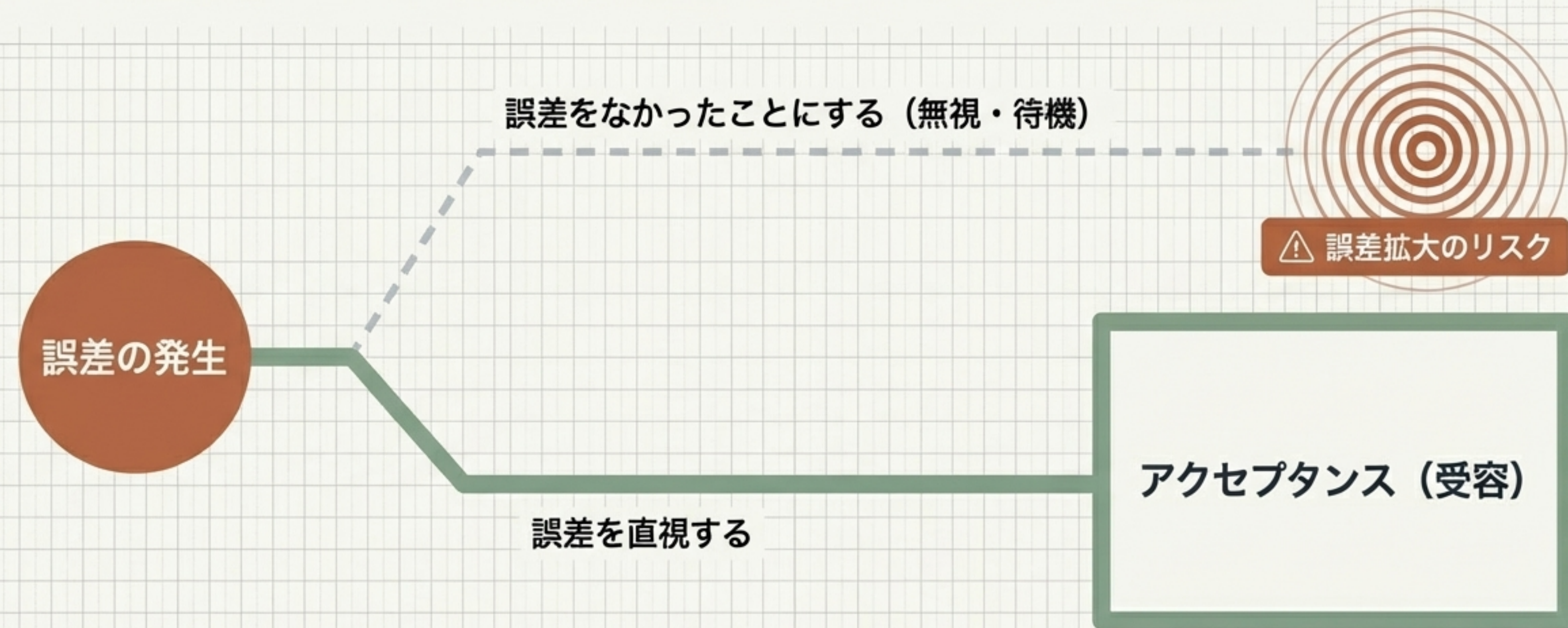
誤差はバグではなく、生存のためのシグナル



なぜ私たちは誤差を不快に感じるのか？

それは、世界モデルを修正し、次の予測を正確にするための生物学的なアラート設計である。

第一の関門：まずは余裕をもって「現実」を見る



第一歩は、誤差が存在することを承知の上で、まず余裕をもって現実をよく観察すること。対策の決断はそこから始まる。

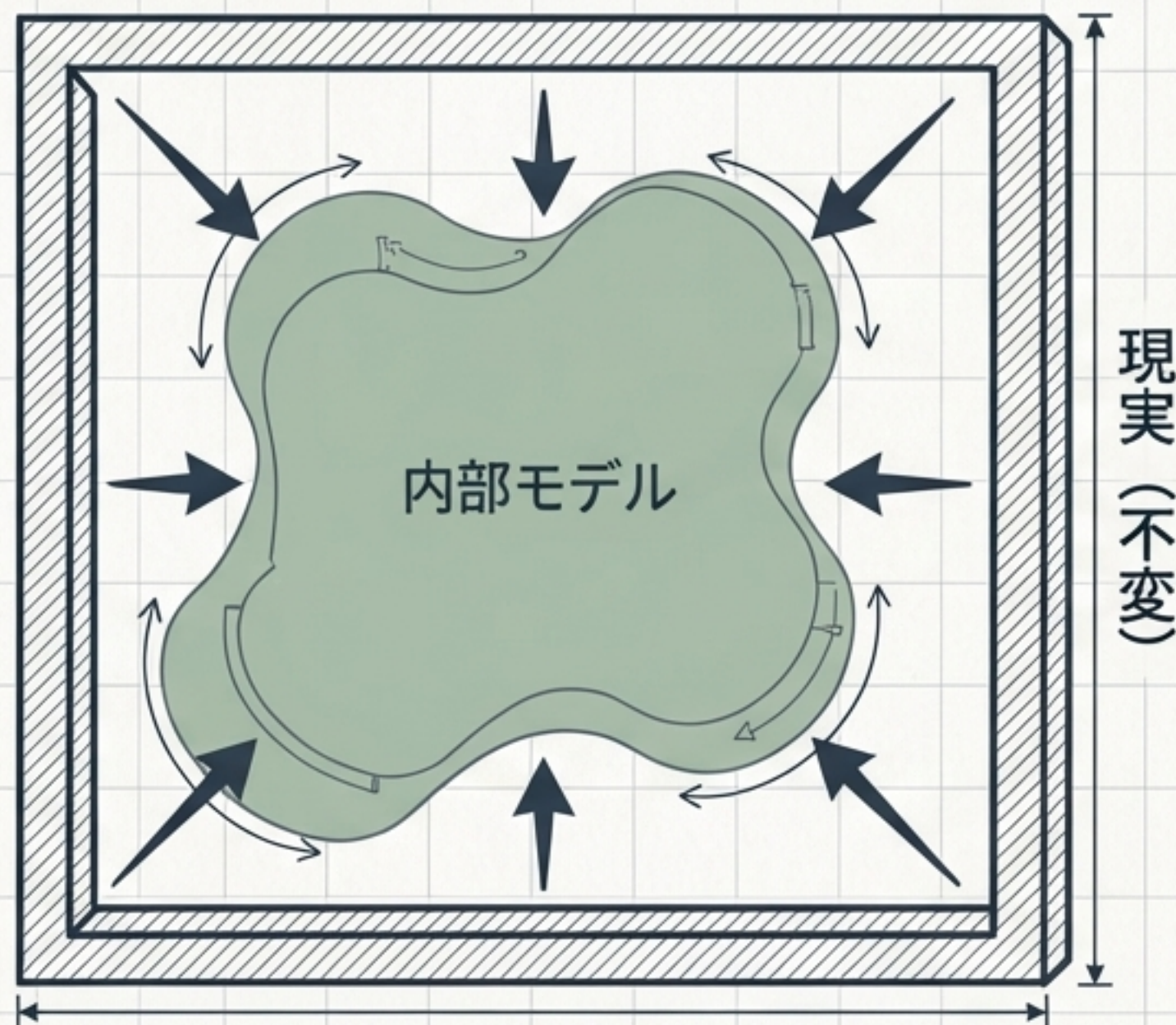
方法1：自分の「内部の世界モデル」を修正する

現実を変えるのではなく、自身の予測システム
自体を現実に適合させるアプローチ。

心理学的アプローチ

- CBT（認知行動療法）における「認知再構成」
- ACTにおける「脱フュージョン」

**自分の予測が間違っていたことを
認め、内部の設計図を描き直す。**



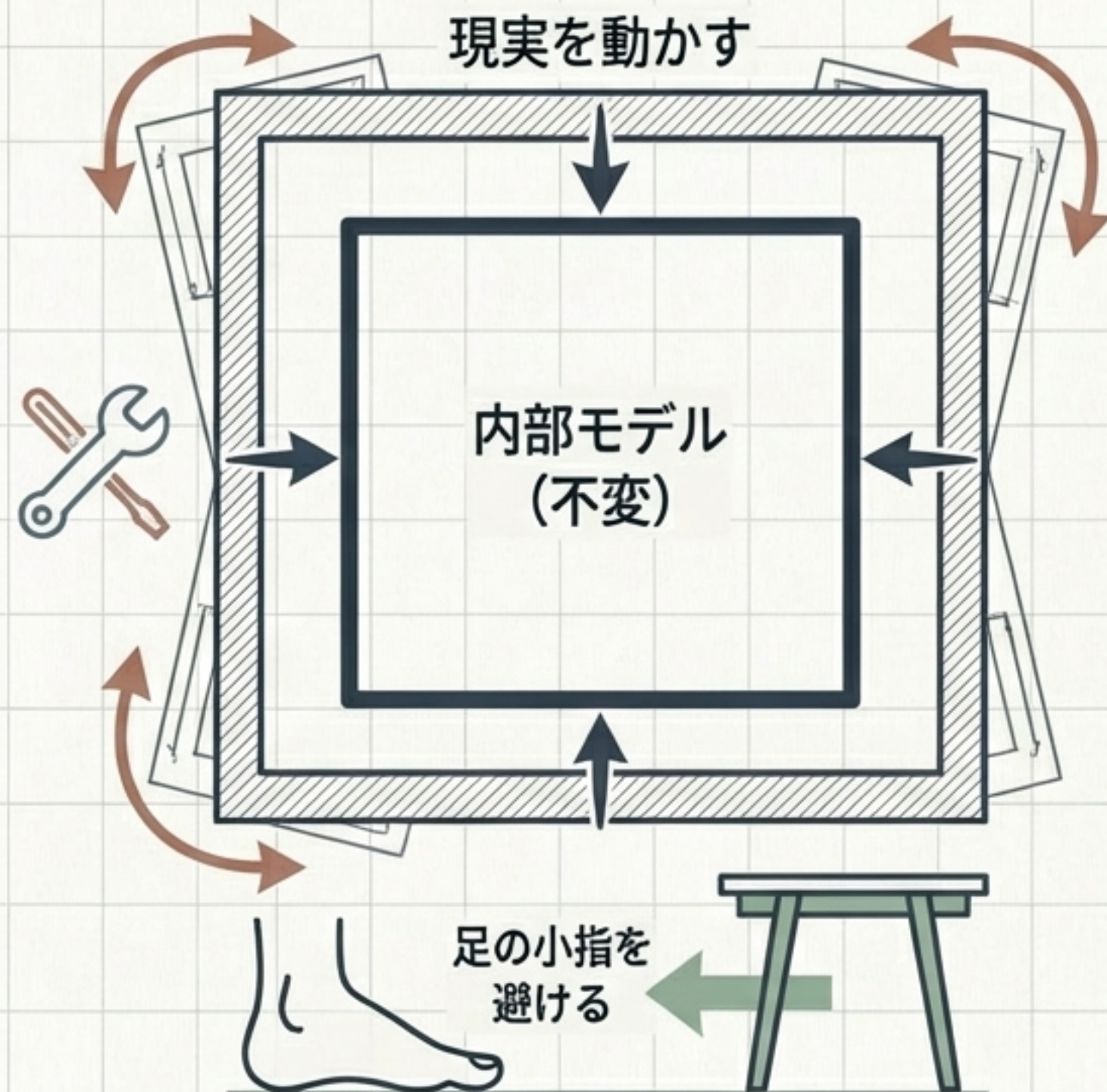
方法2：内部モデルに合うように「現実」を変える

現実に直接働きかけ、自分の世界モデルに合致するように外部環境を物理的に修正するアプローチ。

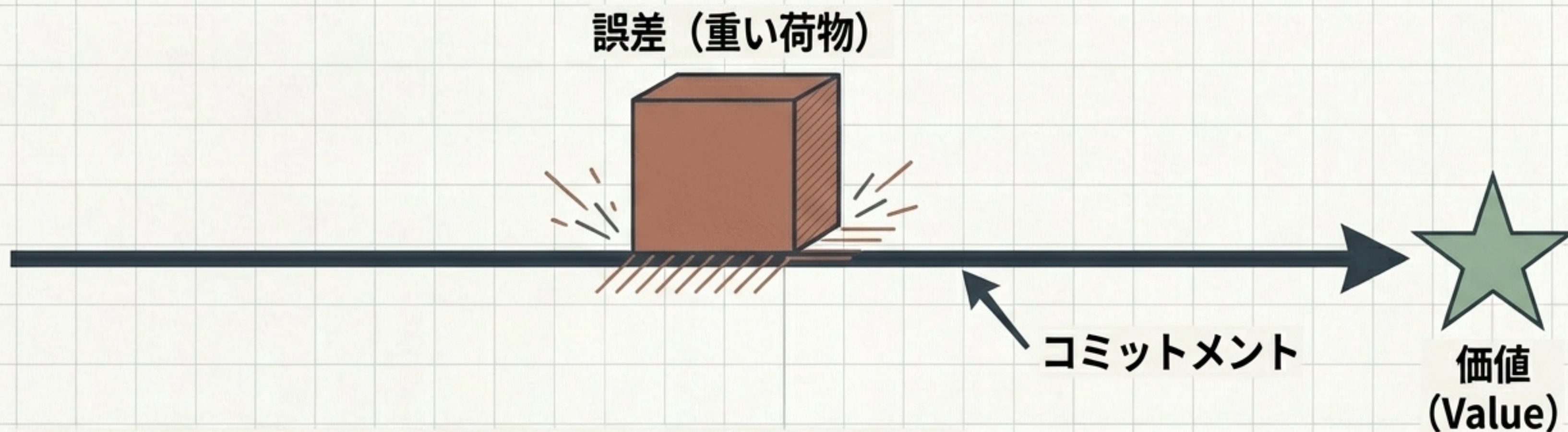
日常的な具体例

机の脚によく足の小指をぶつけるなら、自分の歩き方を変えるのではなく、机の位置を変えればいい。

状況によっては、現実を変える試みが最もシンプルで有効な解決策となる。



方法3：誤差を抱えたまま「価値」に向かって進む



1. 現実も変えられない。頭の中の予測も変えられない。
2. それでも構わないと決め、「苦しいと思っている感じ方」自体をシフトする。
3. 荷物はある程度重くても、求める価値の方向が見えていれば、意味のある行動をとることができる。

誤差処理のアルゴリズム：どのアプローチを選ぶべきか？

アプローチ	変化の対象	心理療法的概念	日常の具体例
方法1	内部モデル	認知再構成・脱フュージョン	自分の思い込みを手放す
方法2	外部環境（現実）	環境調整	机の位置をずらす
方法3	自分自身の行動	コミットメント	重い荷物を持ったまま歩く

自身の直面している「バグ」の性質を見極め、最も適切なツールを選択する。

メタ視点の獲得：三重の自分を意識する「マインドフルネス」

役 (Role)

役になり切っている自分

役者 (Actor)

役を演じていると認識する自分

舞台 (Stage)

全てを包み込み観察する大きな自分

プロセス全体を通して、現実と自分をお客観的に観察している「もう一人の自分」が存在する。

この「観察する自分（舞台としての自分）」の視座を保ち続けることが、デバッグを成功させるマインドフルネスの核心である。

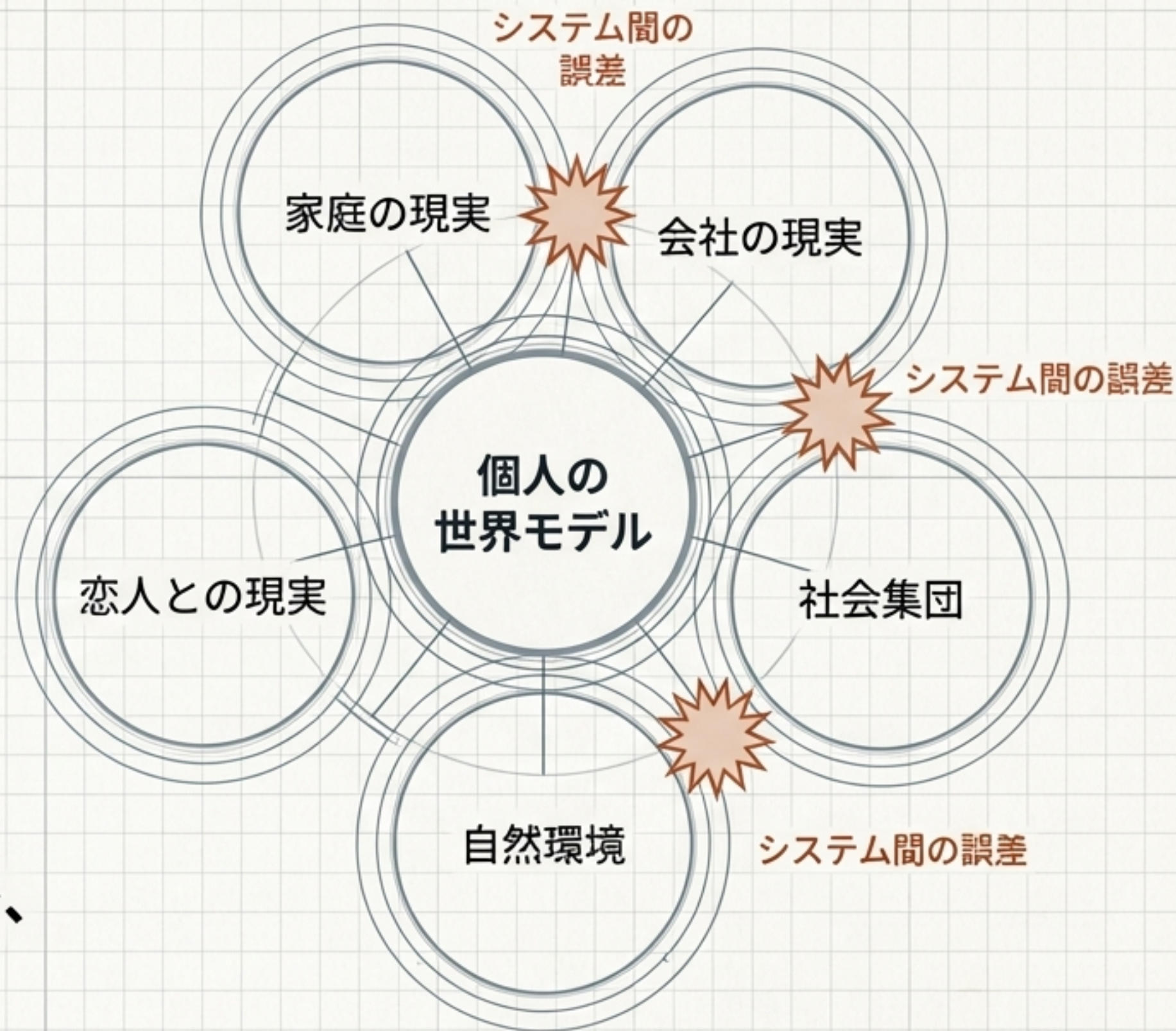
応用編：多層化する現実と「システム間のバグ」

「現実」は単一ではない。

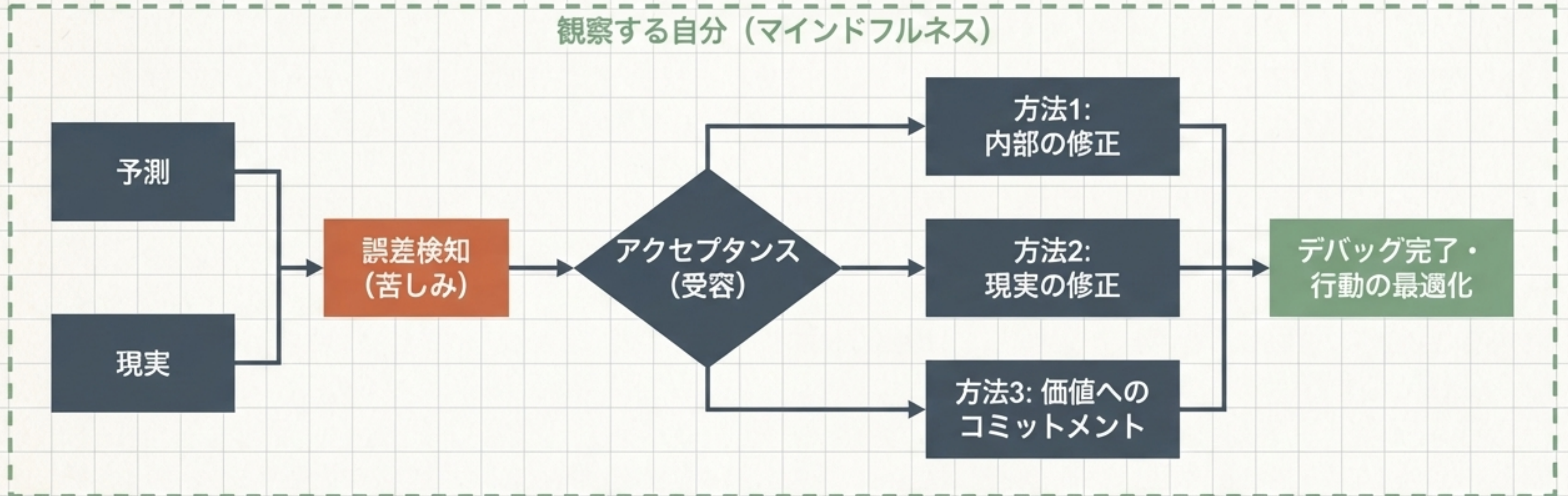
家庭で言われることと会社で要求されることの矛盾に悩むとき、それは個人の内部のバグではない。

複数のルールセットが衝突して生じる「システム間の誤差」である。

摩擦の発生源が「個人の内部」か「システム間の衝突」かを見極めることで、解決のアプローチが変わる。

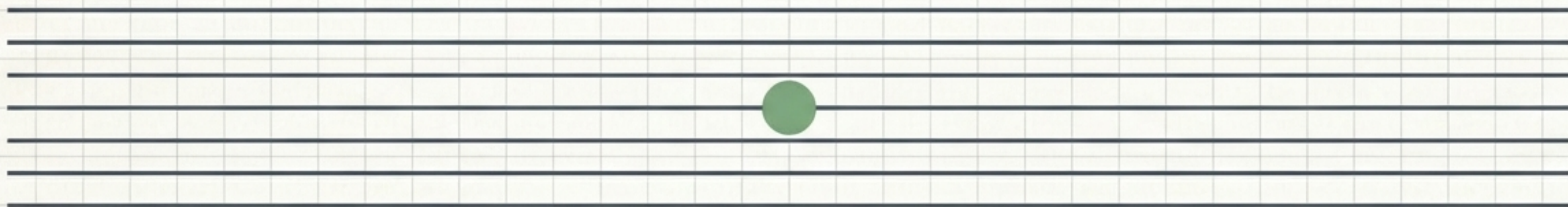


マスター・フローチャート：心の苦しみを整理する設計図



精神的な苦しみは、このアルゴリズムに沿って思考を整理することで、明確に解消・受容していくことができる。

誤差は、あなたが世界と関わっている証である。



**観察し、選択し、自分の価値へ向かって歩み続けるための、
これはあなたの設計図である。**