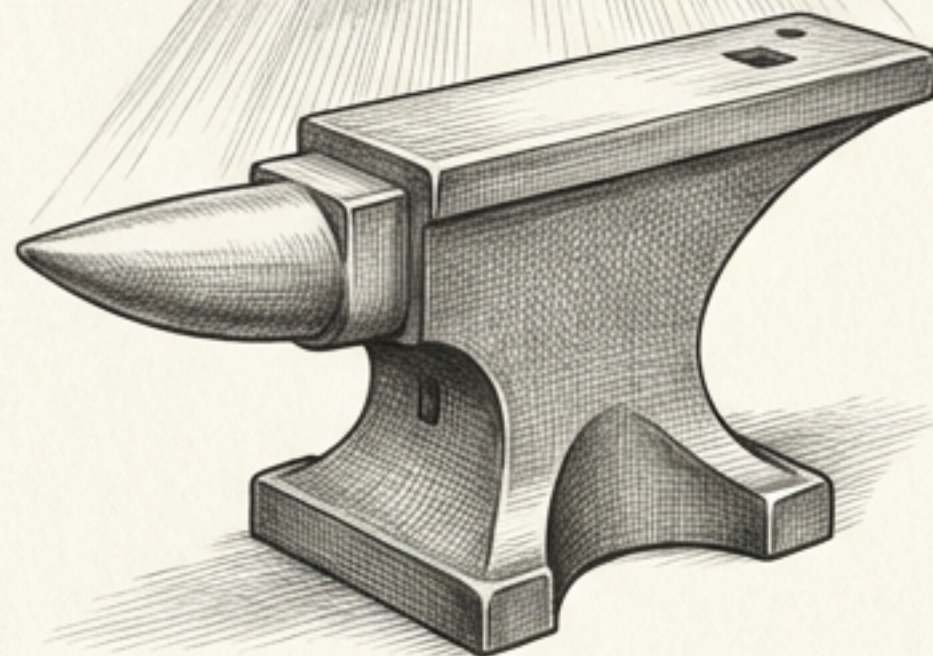


# 関係フレーム理論 (RFT) : 人間の認知と苦悩のアーキテクチャ

言葉



思考という見えないネットワークがいかにして現実を構築し、私たちを絡め取るのか。

# なぜ人間だけが、未来の幻影や過去の後悔に苦しむのか



動物は「痛み」や「恐怖」という直接的な物理的経験から学ぶ。

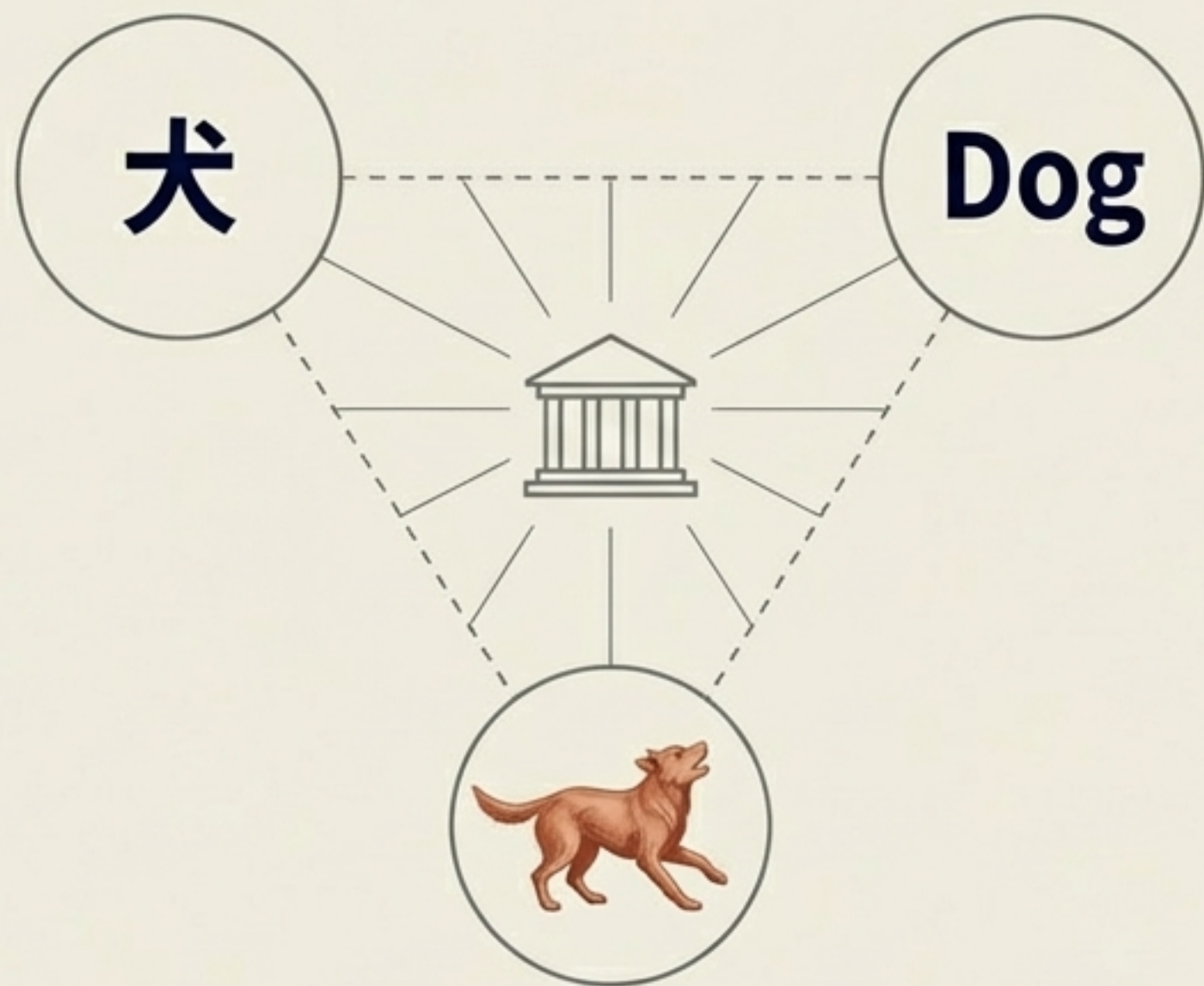


人間は「あの時こうすべきだった」「自分は根本的に欠陥品だ」という、直接経験を伴わない言語的刺激だけで完全な情動反応を生み出す。

# パブロフの犬では「言葉の破壊力」を説明できない

分析の次元	従来の行動主義 (パブロフ・スキナー)	関係フレーム理論 (RFT)
分析の単位	オペラントとしての「語」	<b>関係フレームという「関係パターン」</b>
意味の成立 メカニズム	直接的な物理的接触・強化の履歴による	<b>恣意的な文化的・社会的ネットワーク 内での位置づけ</b>
派生反応の扱い	二次的条件づけ等で説明 (限界あり)	<b>相互的・複合的推論として理論化</b>
認知の捉え方	「見えないもの」として 扱いを回避	<b>関係フレームのネットワークとして 積極的に分析</b>

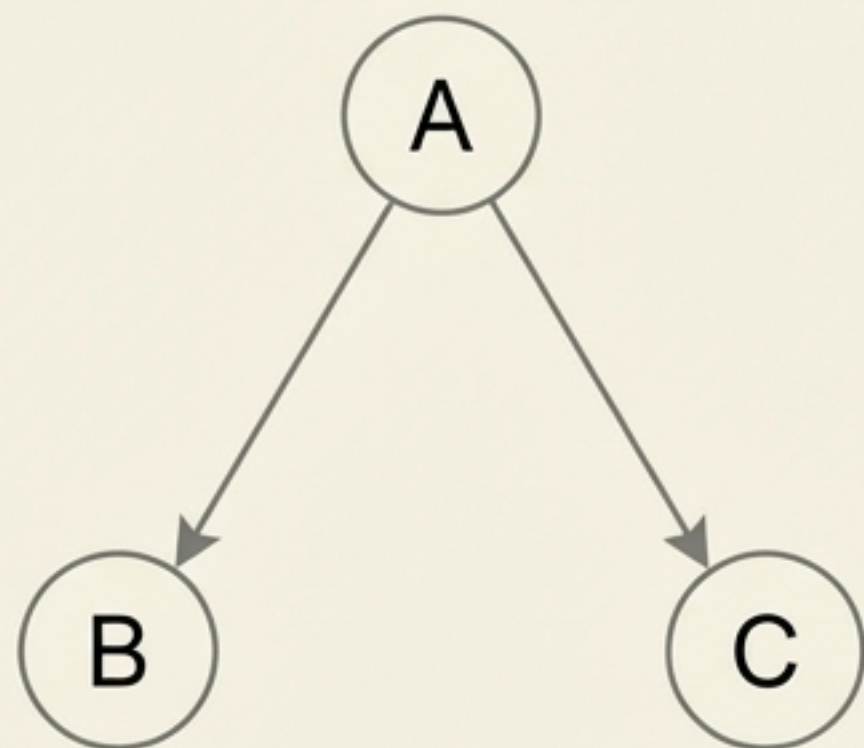
# 物理的法則を無視する「任意適用可能な関係的反応」



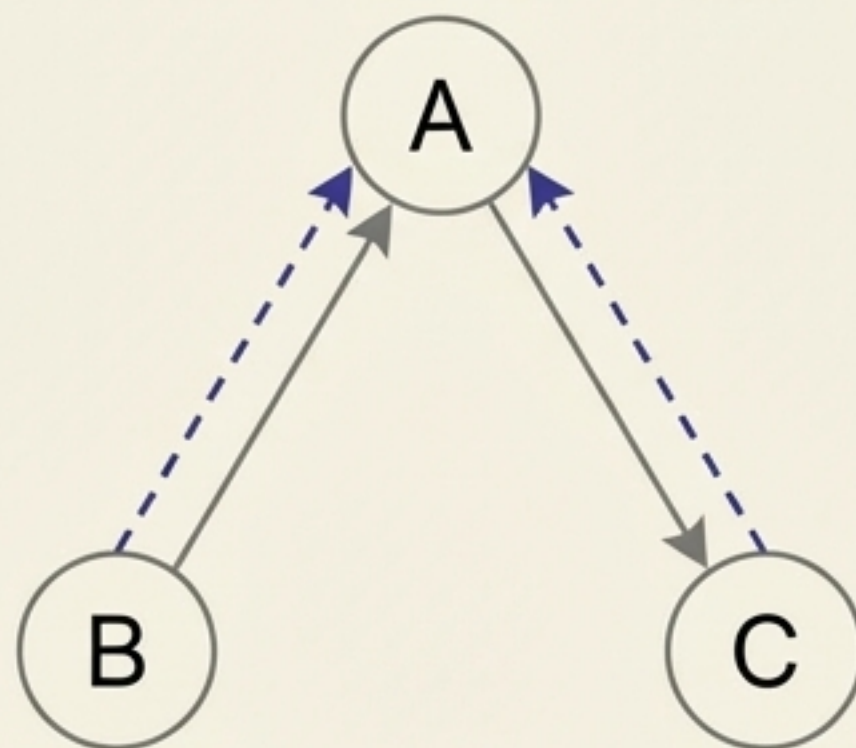
「犬」という音と実際の動物の間に物理的類似性は一切ない。  
文化的共同体が定めた「恣意的なルール」に従って関係を設定し、  
反応する能力こそが人間の言語の正体である。

# 言語ネットワークが爆発的に拡張する推論エンジン

学習

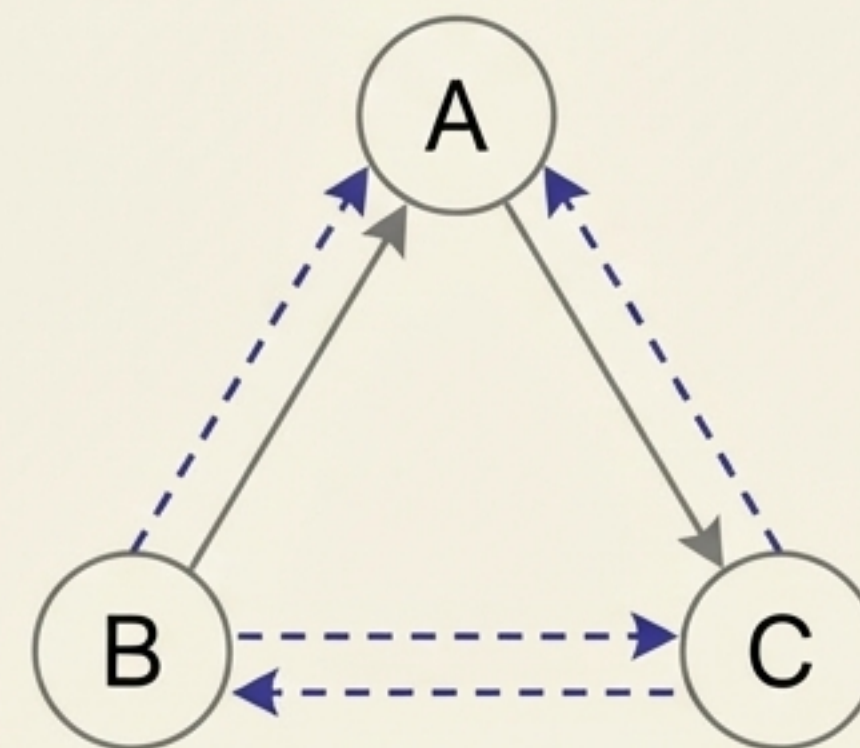


相互内包



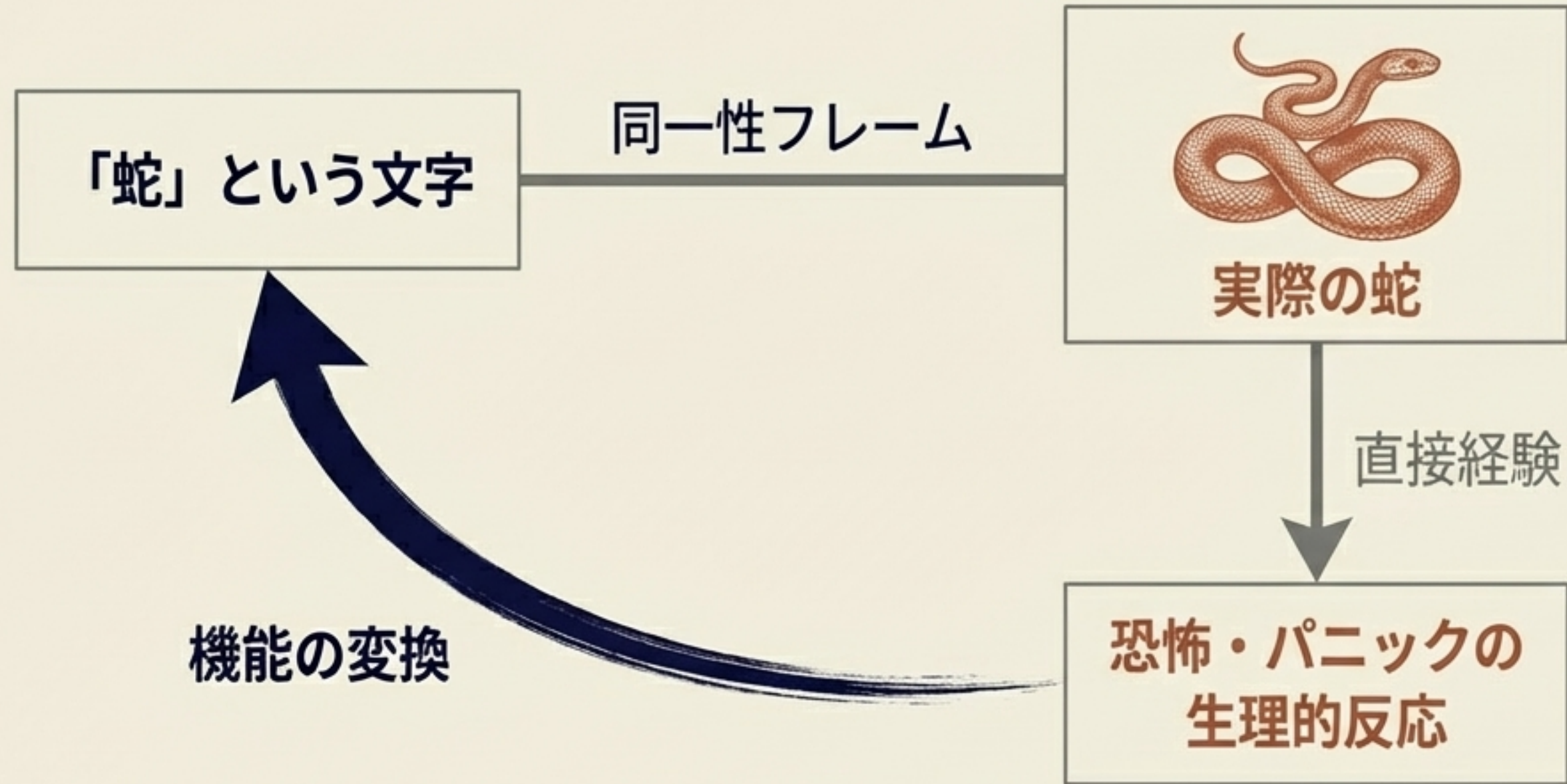
A=Bを学べば、自動的に  
B=Aを導出する

複合的内包



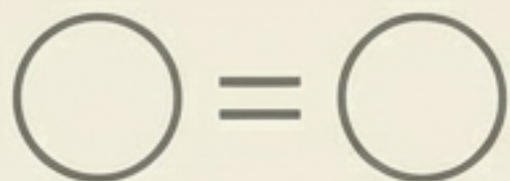
直接経験なしに、Aを介して  
BとCの関係が推論される

# 刺激機能の変換：言葉が現実の「痛み」を獲得する瞬間

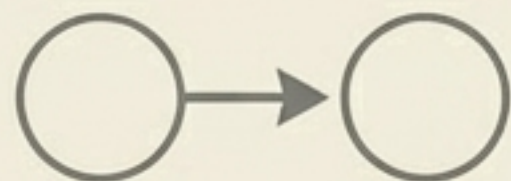


言葉は単なる記号ではない。関係フレームを通じて物理的対象の機能（感情的反応・動機づけ）を完全に引き継ぎ、直接経験なしに私たちに実体のある苦痛を引き起こす。

# 現実を構築するための8つの関係フレーム



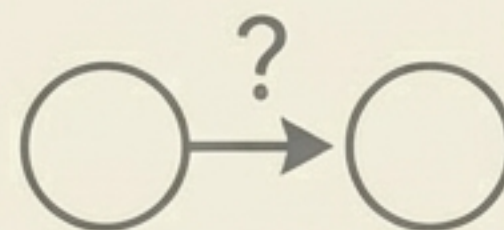
**等価 (Coordination)**  
「私は失敗者だ」



**比較 (Comparison)**  
「以前より悪くなった」



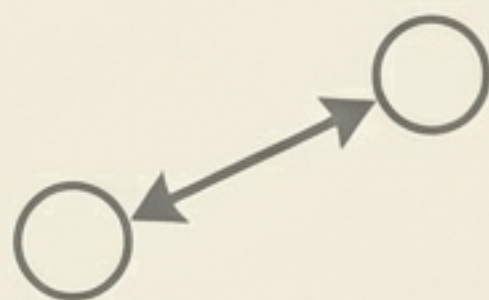
**階層 (Hierarchy)**  
「私の失敗は、人間としての欠陥の一部だ」



**因果 (Causal)**  
「耳鳴りがするから、私は幸せになれない」



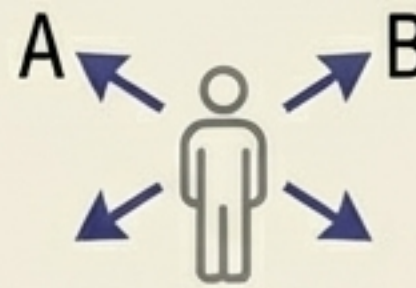
**時間 (Temporal)**  
「この苦しみは永遠に続く」



**空間 (Spatial)**  
「自分の幸せは遠くにある」



**評価 (Evaluative)**  
「この感情は耐えられない・悪いものだ」



**指示/視点 (Deictic)**  
「私／あなた」  
「今／あの時」

# 認知的フュージョン：見えないネットワークへの幽閉



## 刺激機能のフュージョン：

「耳鳴り」＝「人生の終わり」として  
身体レベルで体験される。

## ルールへのフュージョン：

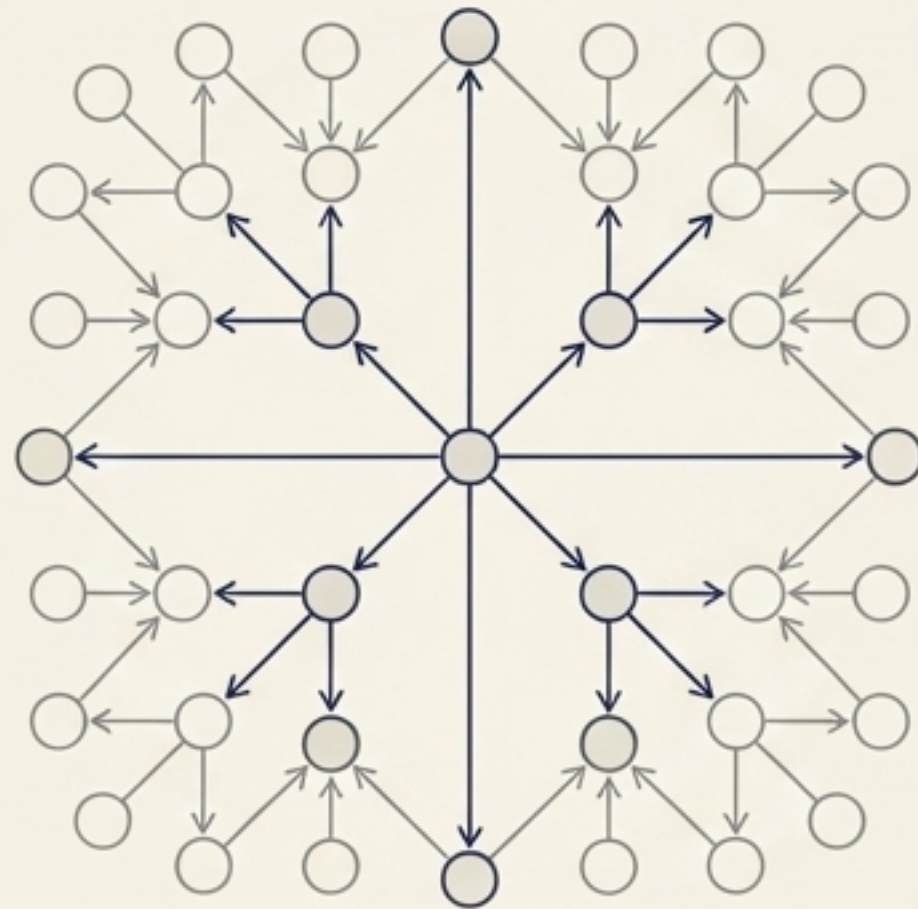
現実のフィードバックよりも、「不安  
があれば行動できない」という内なる  
ルールが優先される。

## 自己記述へのフュージョン：

「私は壊れた人間だ」という物語が、  
単なる思考ではなく自分の「本質」と  
して硬直化する。

# 言語ネットワークの二面性：最大の武器は、最大の罠でもある

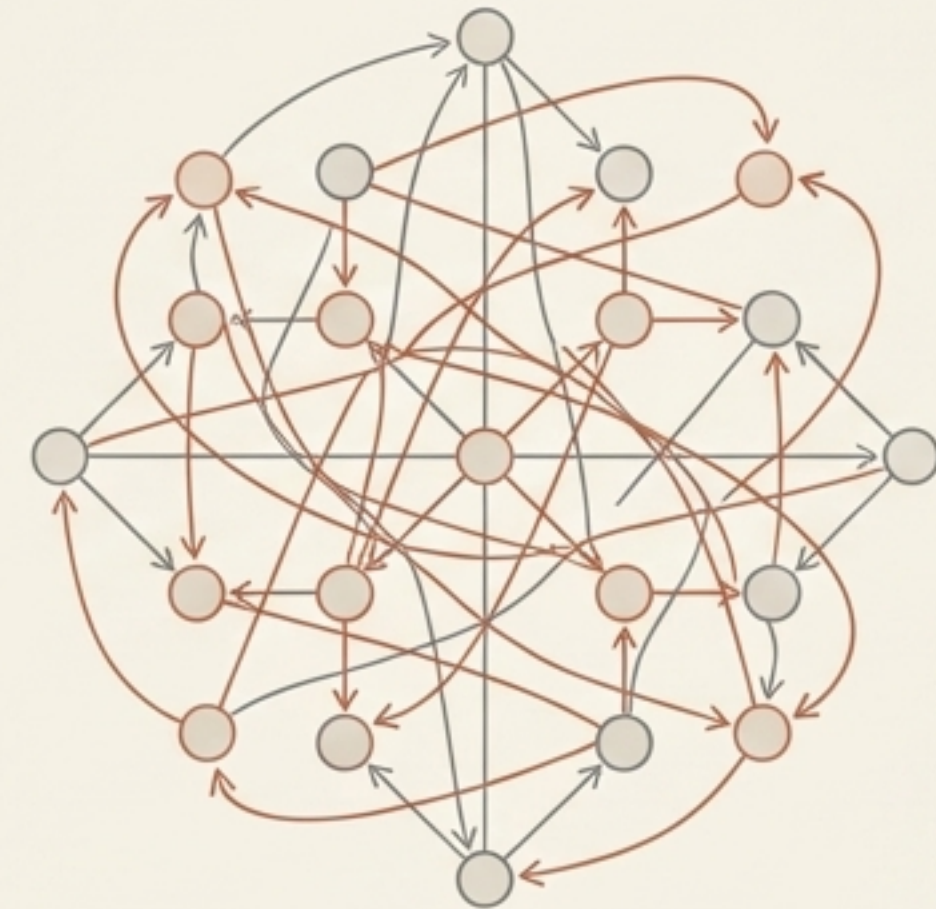
## 肯定的側面



- 未来の緻密な計画とシミュレーション
- 抽象的概念の操作と科学的推論
- 直接経験なしでの他者からの学習・文化の蓄積

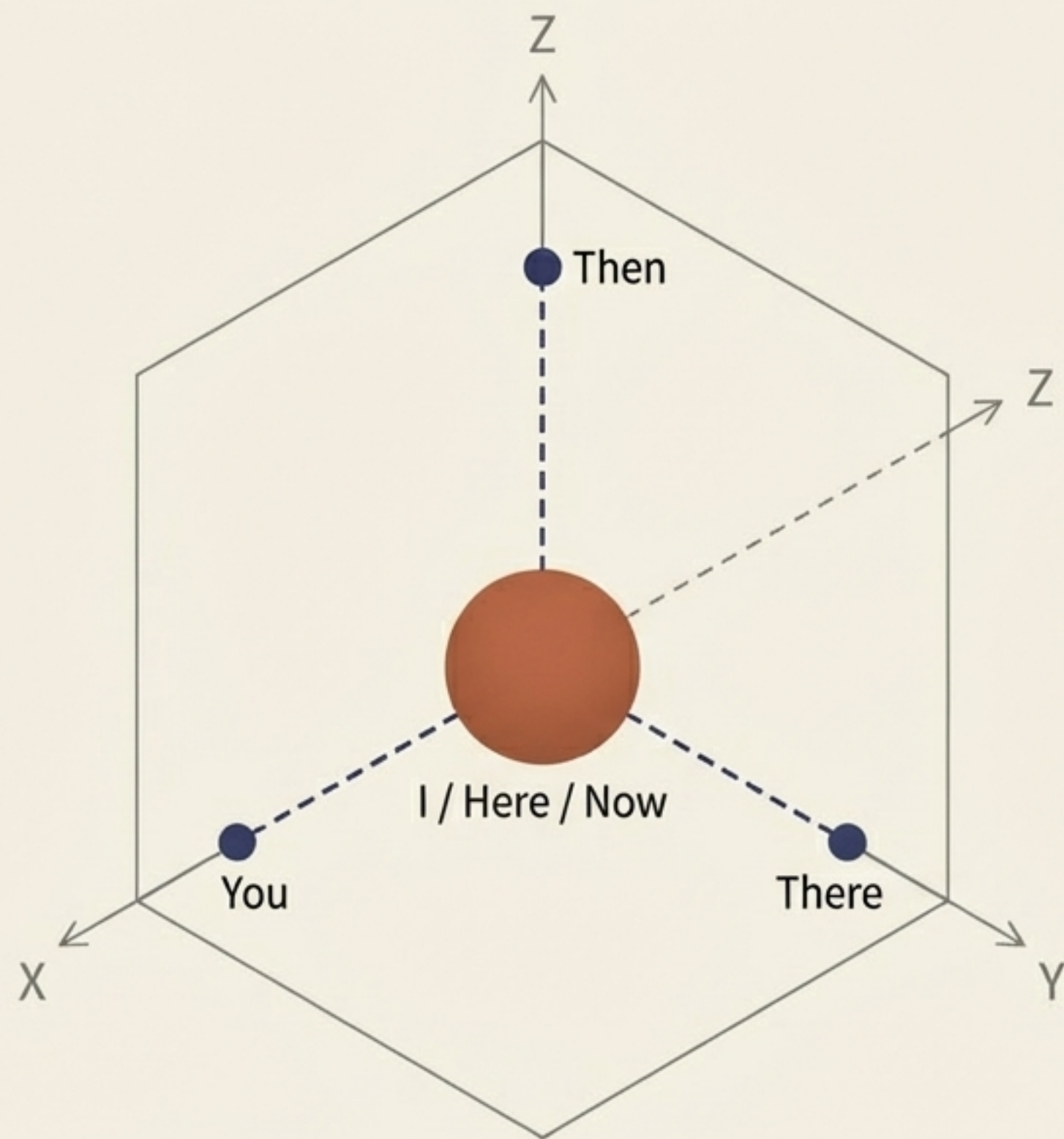


## 否定的側面



- 存在しない危険を言語的に作り出す（予期不安）
- 過去の苦痛を「今、ここ」に永遠に呼び戻す（反芻・トラウマ）
- 避けられない痛みを「耐えられない」と評価し悪化させる

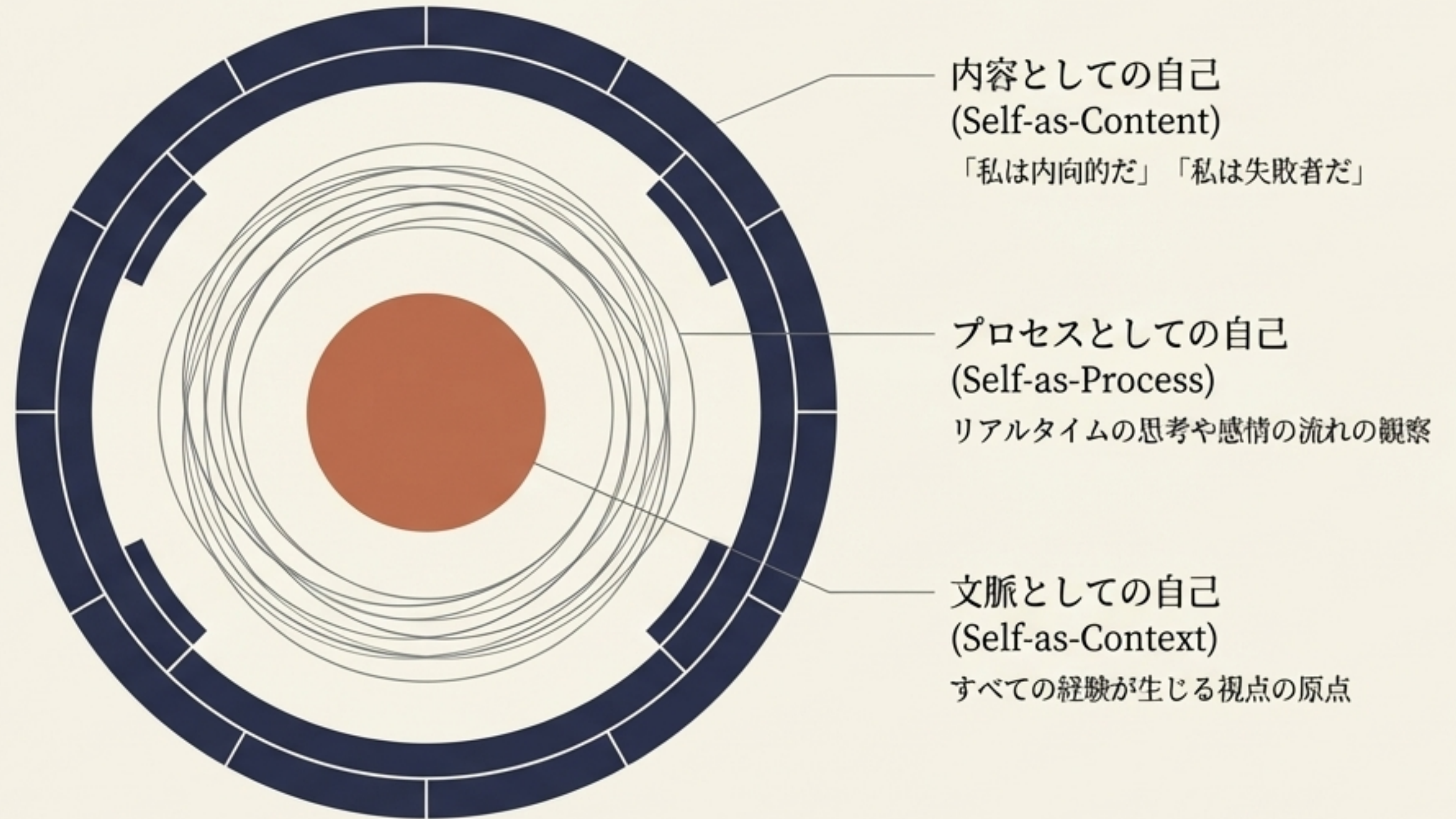
# 指示的フレーム (Deictic) : 共感とマインドフルネスの原点



自己と他者 (I/You) 、空間 (Here/There) 、時間 (Now/Then) の視点を取得する特殊なフレーム。

この座標系の「原点」を見失い、投射先の物語に没入してしまうことが苦悩の深層にある。原点 (I/Here/Now) に留まることが、観察する自己への入り口となる。

# 自己の三層構造：物語から、それを観察する「場所」へ

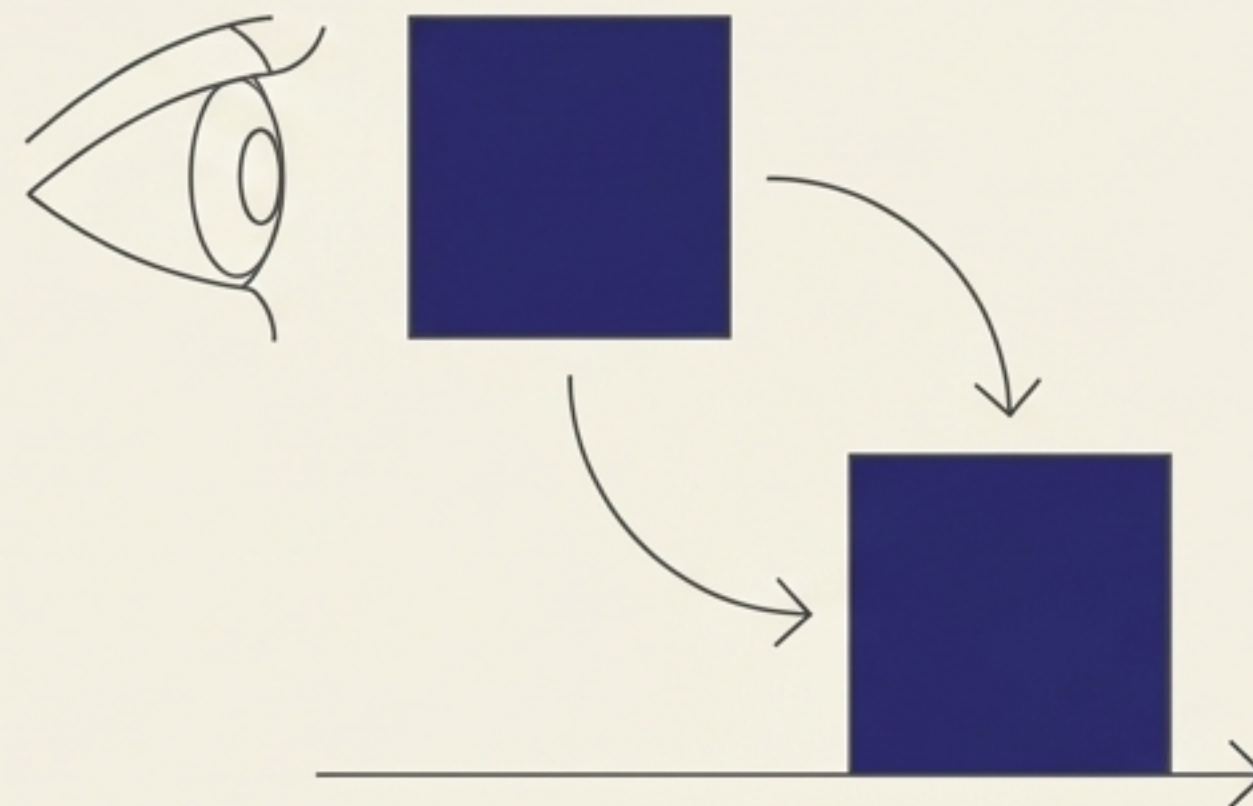


思考や感情の内容（外殻）が変わろうとも、それらを経験している「視点（中心核）」は決して傷つかない。

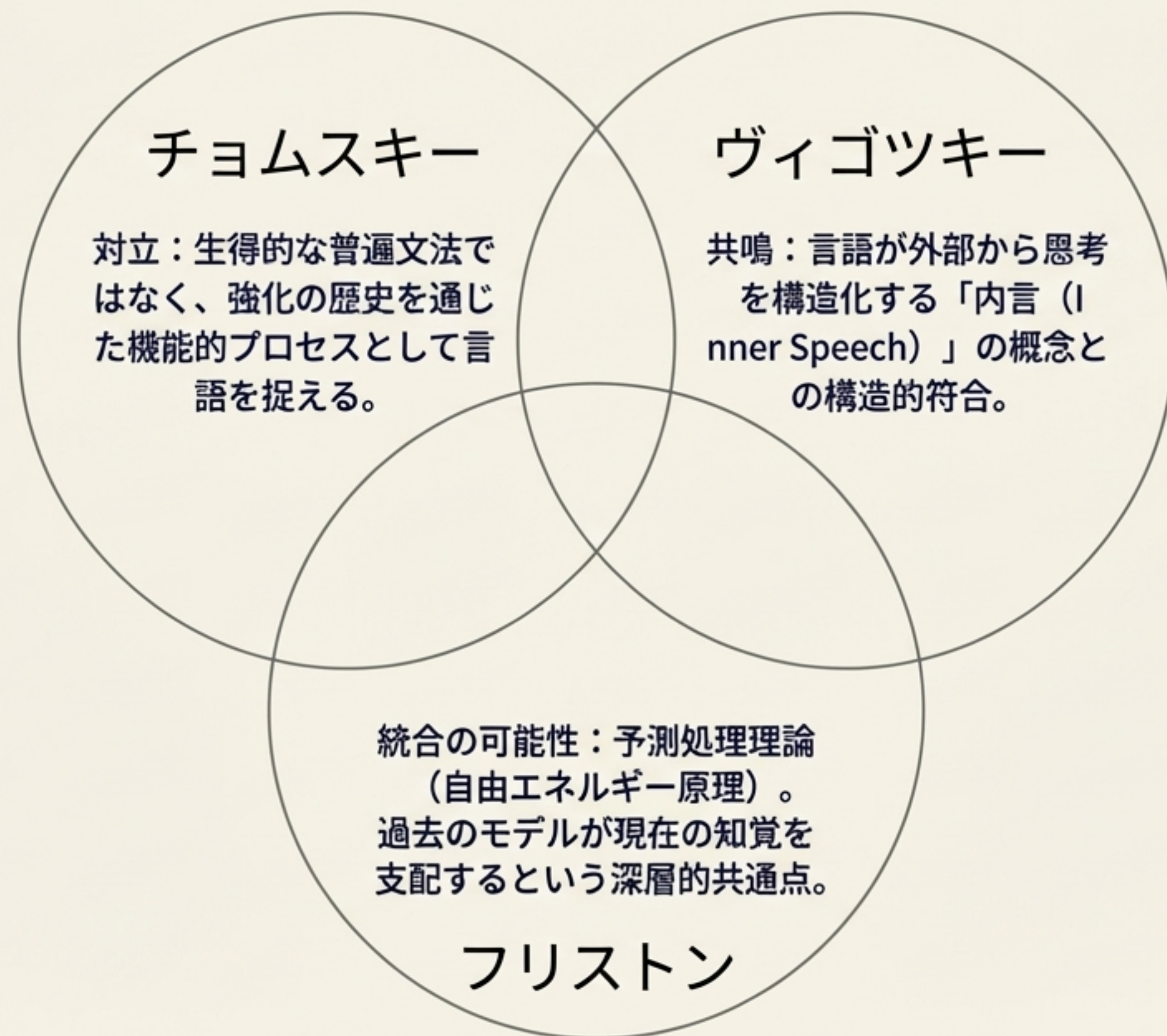
## 脱フュージョン（Defusion）：ネットワークの機能を変容させる



語の反復（Milk, Milk, Milk 技法）：  
異常な反復文脈により、ネットワーク  
からの活性化を抑制



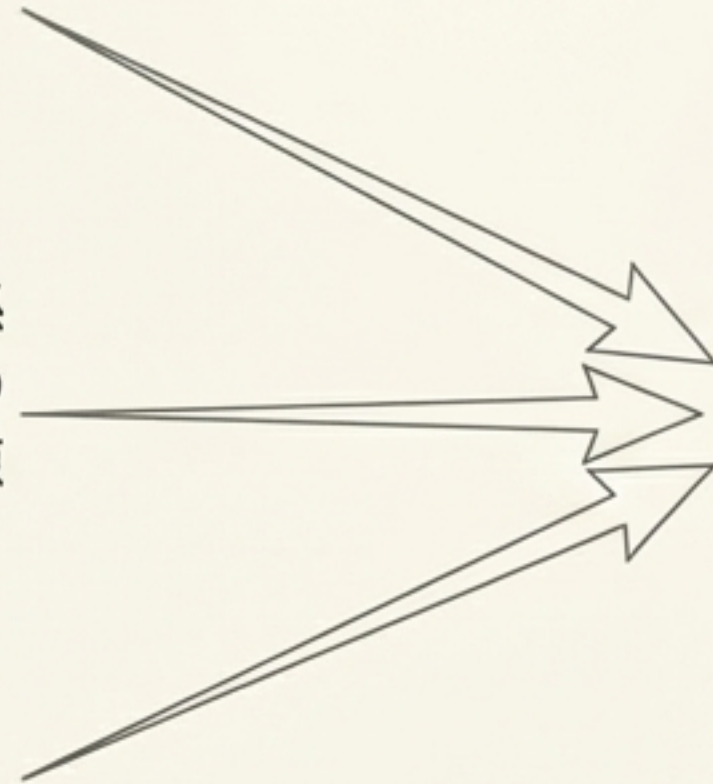
# RFTの理論的エコシステムと科学的接続



# 理論の限界と、拡張し続ける最前線

現在の課題

循環性の問題（関係的反応を関係的反応で説明する）、概念体系の複雑さ、動物実験との連続性の原理的困難。

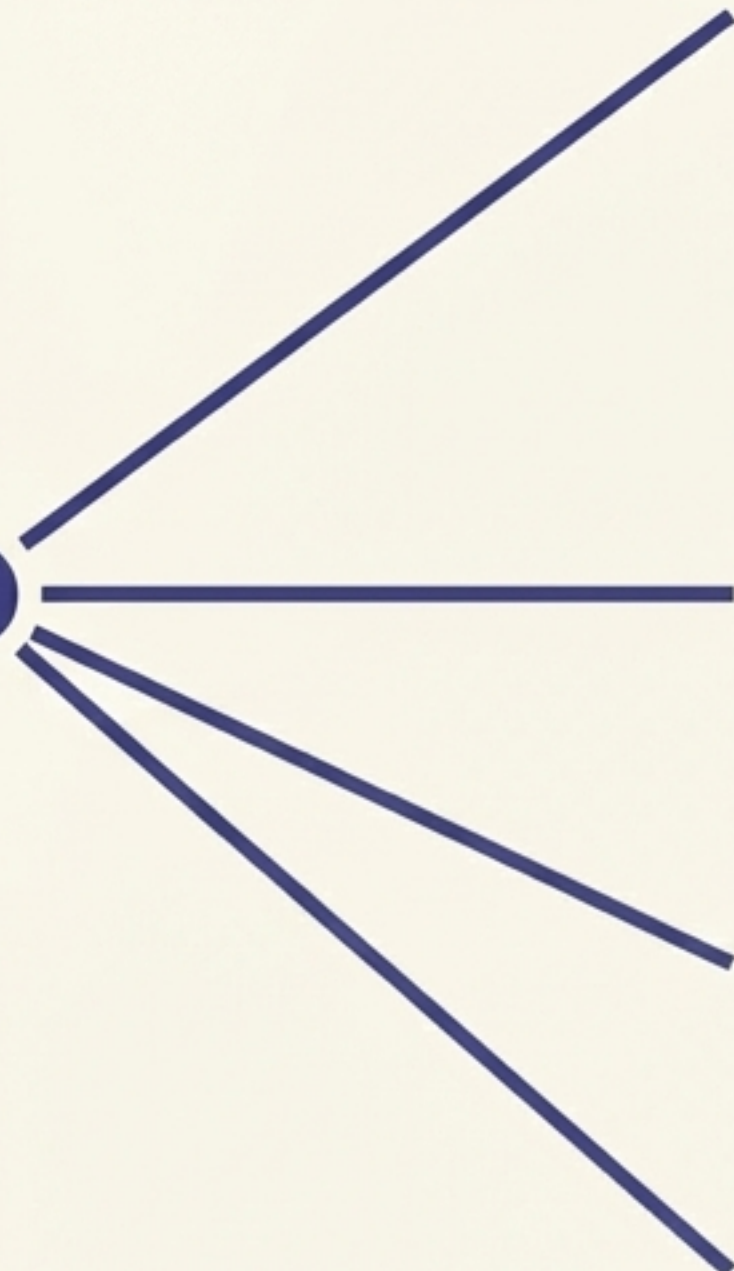


最前線の拡張（2026年現在）

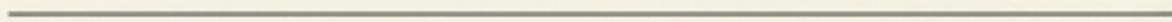
多次的RFT：複雑さ、凝縮度、階層性など複数次元からの分析。

暗黙的認知の測定：IRAPによる関係フレーム強度の客観的測定。

発達の視点・組織統合：幼少期からの発達プロセスの解明と、組織文化の分析への応用。



# 苦悩のネットワークを破壊するのではなく、眺める場所を変える



私たちの苦しみは外界の問題ではなく、言語的關係ネットワークの中で生成される。このネットワークを消去することはできない（それが人間であることの本質だからだ）。しかし、「文脈としての自己」に視点を移すことで、その機能を決定的に変容させ、心理的柔軟性を獲得することは可能である。