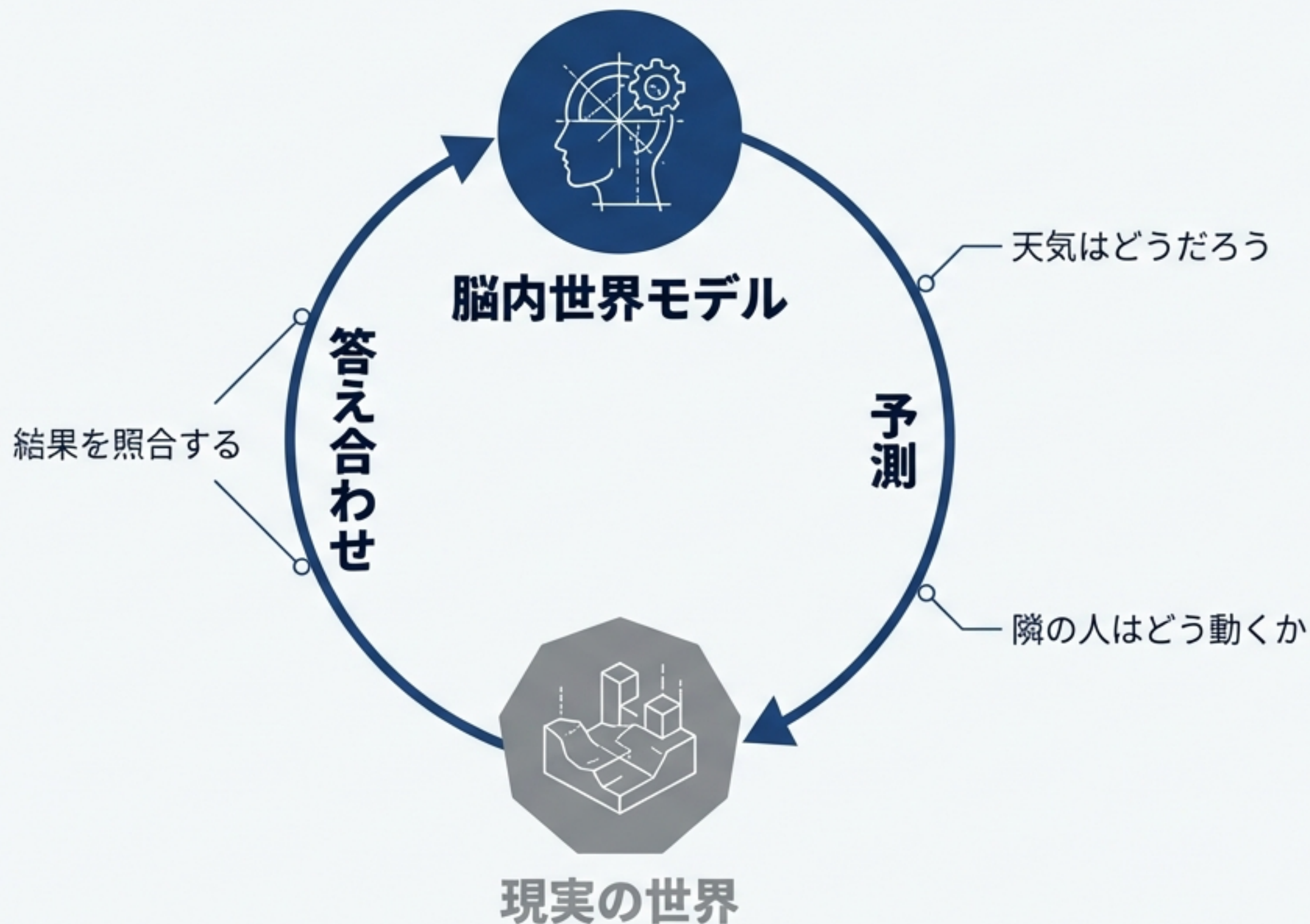


脳内世界モデルと現実のチューニング

精神的な苦しみを整理する「予測と誤差」のメカニズム

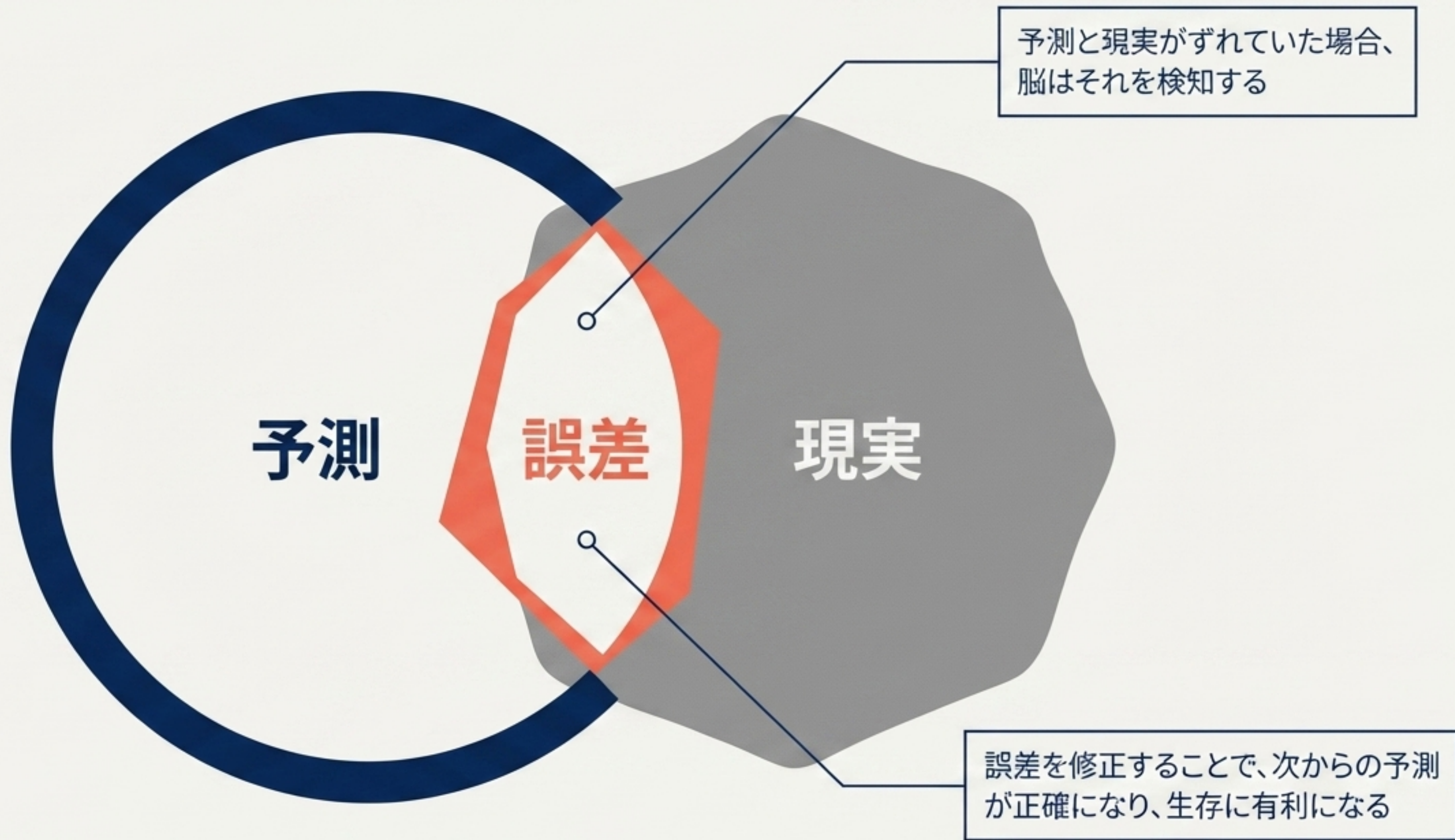
脳は常に「次の瞬間」を予測している



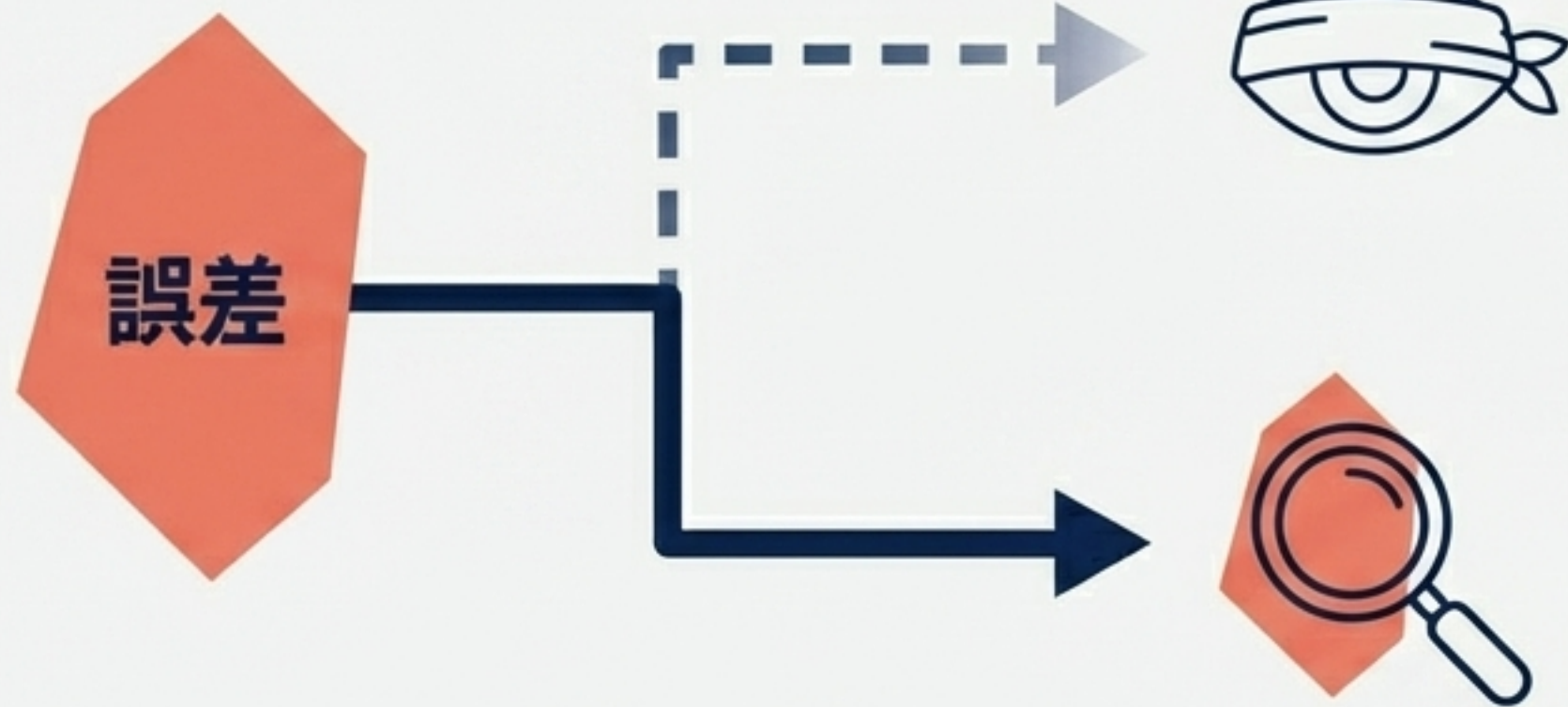
生存戦略としての予測

- 脳は常に自らの行動と外部環境の結果をシミュレーションし、世界を安全にナビゲートするための予測を立て続けている。

予測と現実のズレが「誤差」を生み出す



見逃すか、観察するか。 第一歩としてのアクセプタンス



誤差をなかったことにする

世界モデルの修正は苦しいため無視する戦略。
しかし、現実との誤差がさらに拡大するリスクがある。

誤差をよく見てみる

アクセプタンス

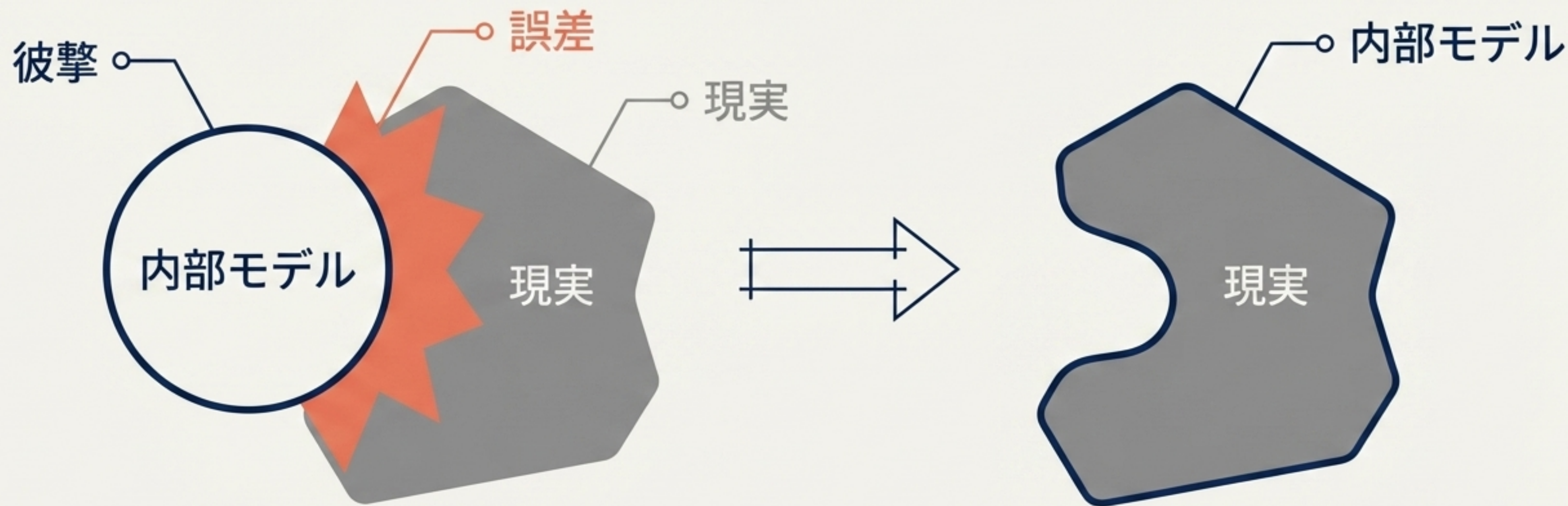
現実をまず余裕をもって見てみようというのがアクセプタンスである。

誤差に対処するための「3つのアプローチ」

誤差があるから、対策しないといけないと決断した後の選択肢。

アプローチ	対象	心理学アプローチ
第1の方法	自分の内部の世界モデルを修正する	認知再構成 / 脱フュージョン
第2の方法	外の現実が変わるよう働きかける	現実への働きかけ
第3の方法	誤差への「感じ方」を変える	価値の方向へ進む

第1の方法：内なる世界モデルを書き換える



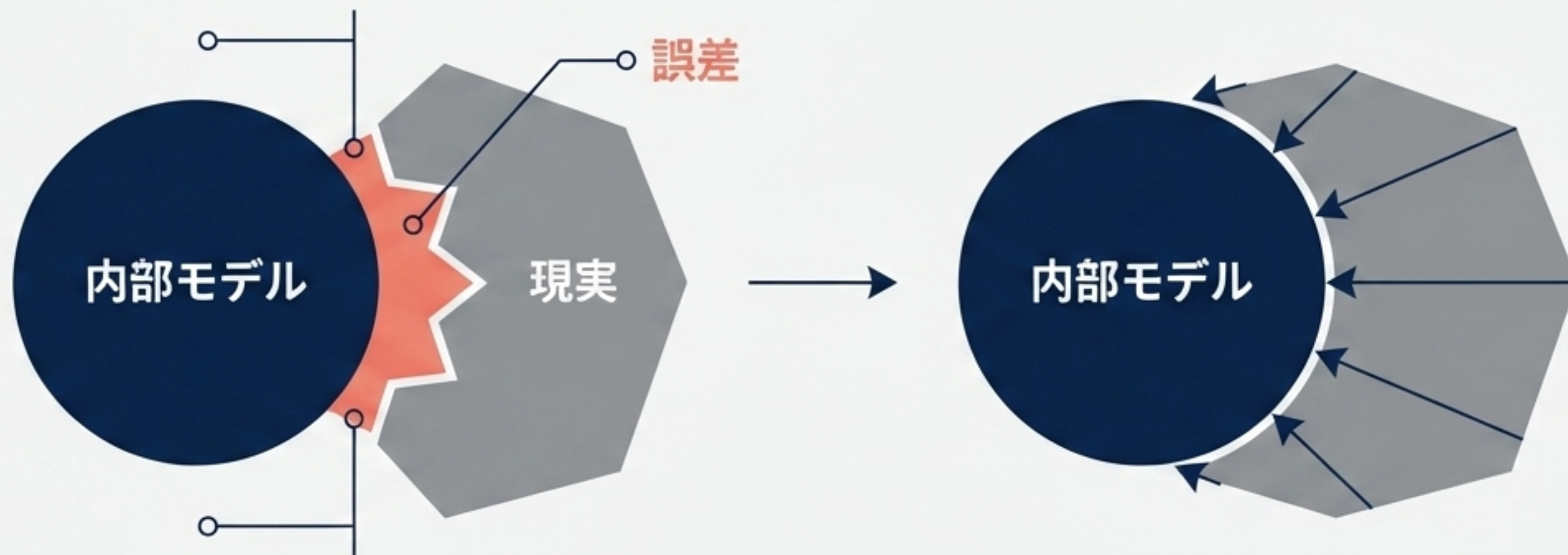
メカニズム

自分の内部の世界モデルを現実に合わせて修正する。

専門用語

- ・ 認知行動療法の「認知再構成」
- ・ ACTの「脱フュージョン」

第2の方法：外の現実へ働きかける



メカニズム

自分の内部の世界モデルに合うように現実を変える。

具体例

「机の脚によく足の小指をぶつけるなら机の位置を変えてみればいい」

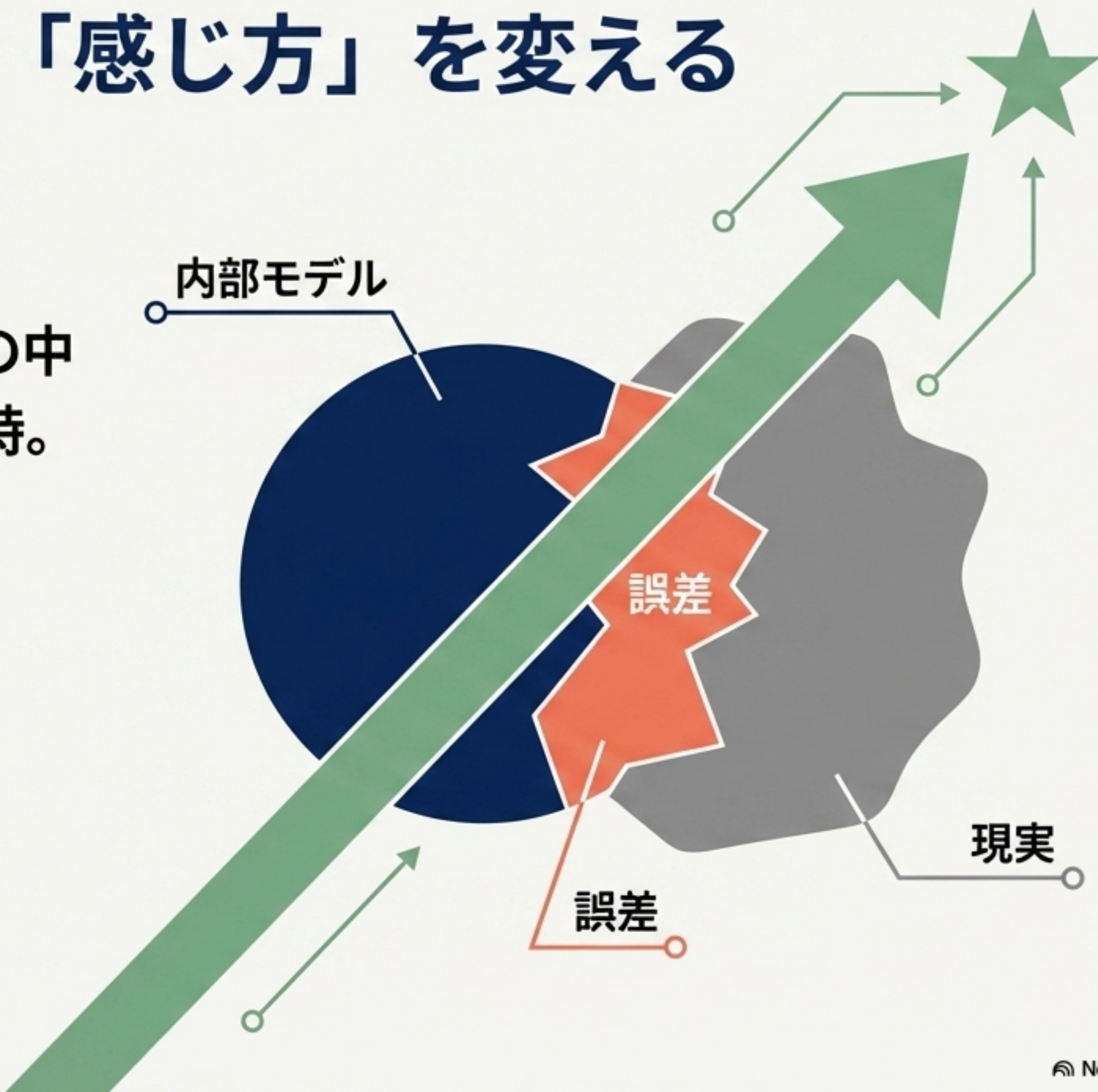
第3の方法：誤差への「感じ方」を変える

前提

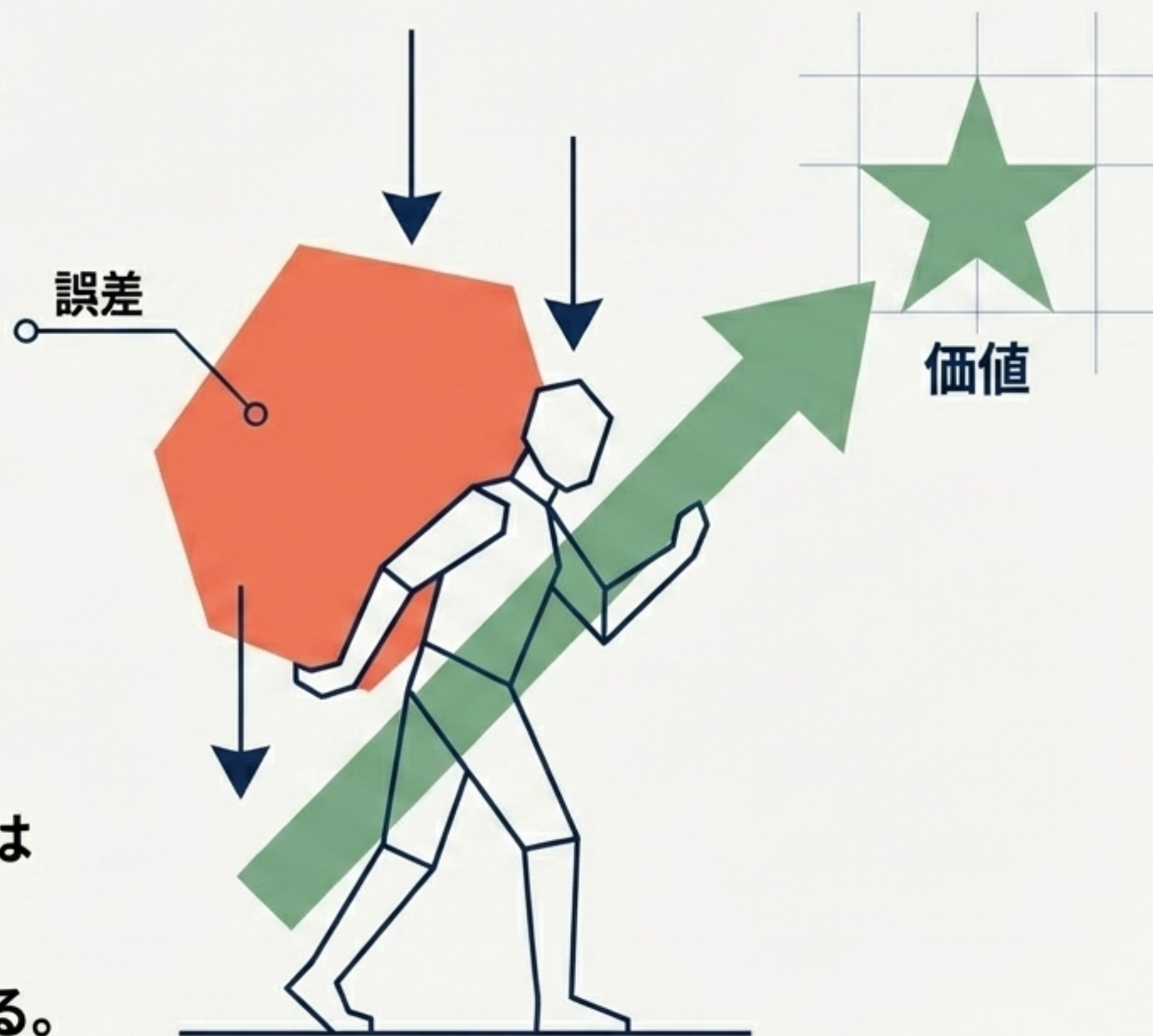
世の中のことは好きにできず、頭の中のモデルも自由には変えられない時。

解決策

誤差を苦しいと認識せず、自分の求める「価値」の方向を見据えて今やるべきことを進める。



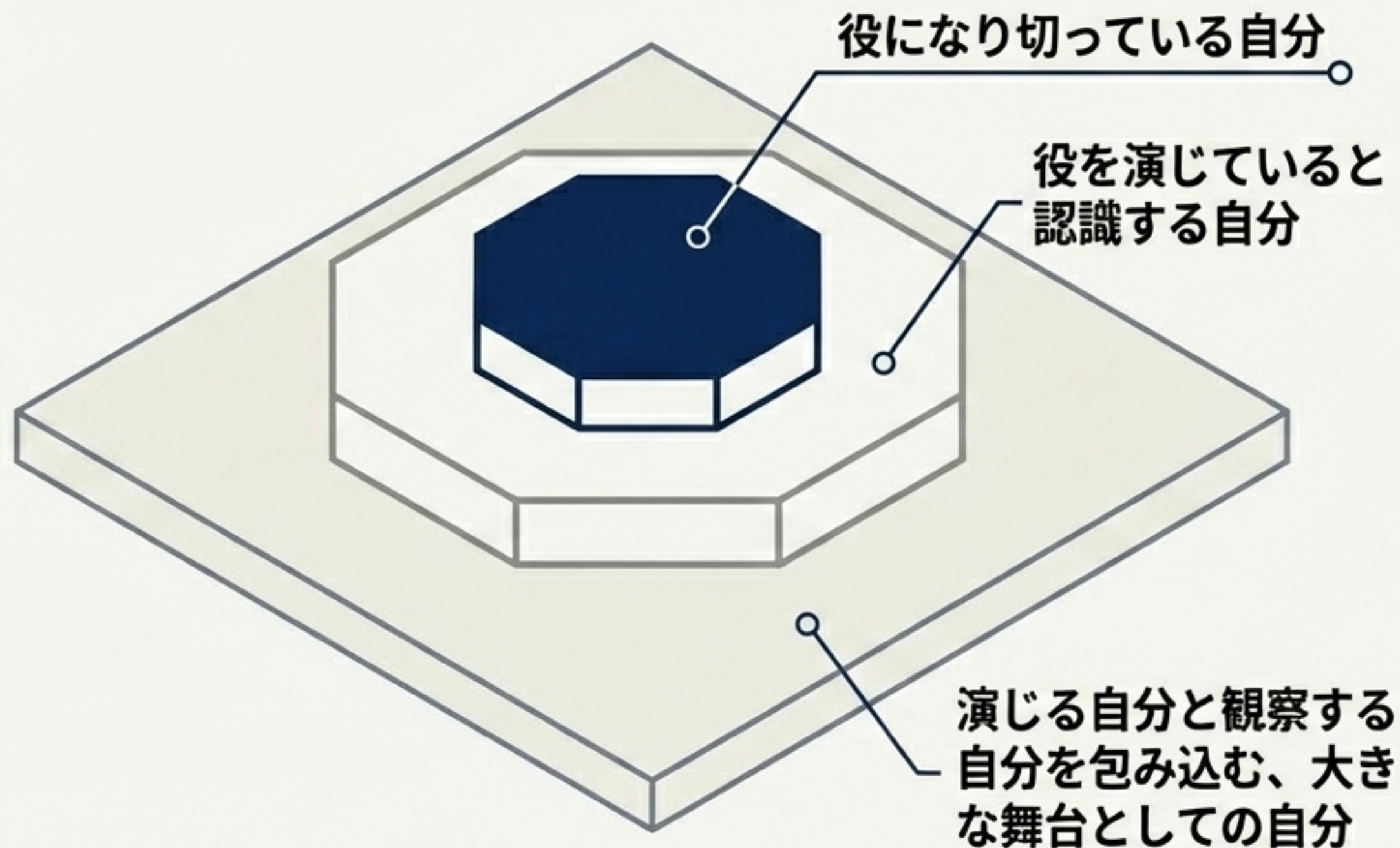
重い荷物を抱えたまま、 価値へ向かって歩く



コミットメント

- 荷物はある程度重いけれども、自分は自分で価値に向かって歩いてゆく。
- 価値に向かって意味のある行動をとる。

観察する「三重の自己」：マインドフルネス



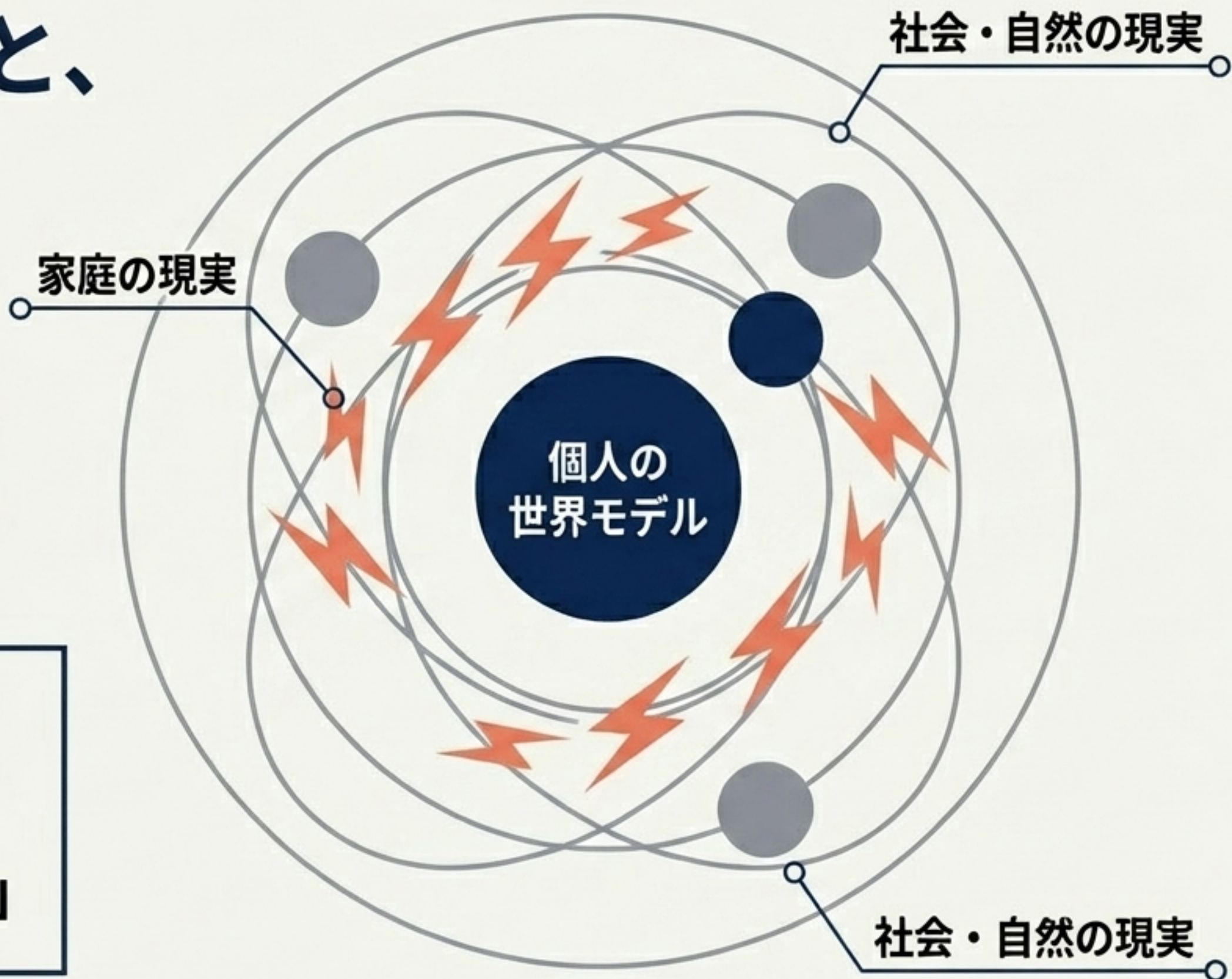
全体を通して、
現実を見て、自分を見て、
それらがどう動くのか
観察している自分がある。

マインドフルネス
この三重の自分を意識
する状態。

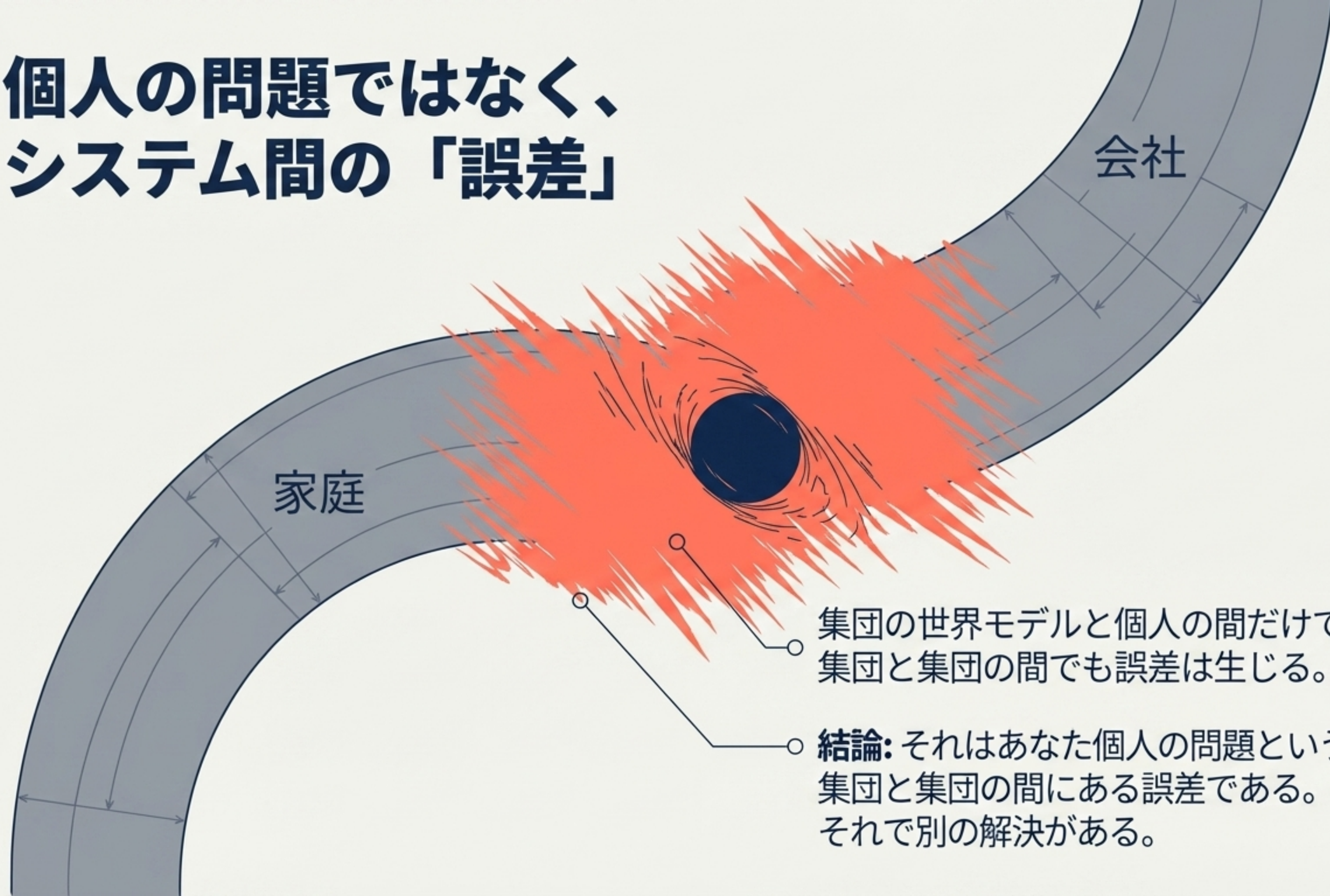
多層化された現実と、 集団間の摩擦

現実
は単一
では
ない。
多数
の階
層の
集団
の現
実が
存在
する。

「家庭で何か言われ、
会社で何か言われ、
その間に矛盾があって悩む」



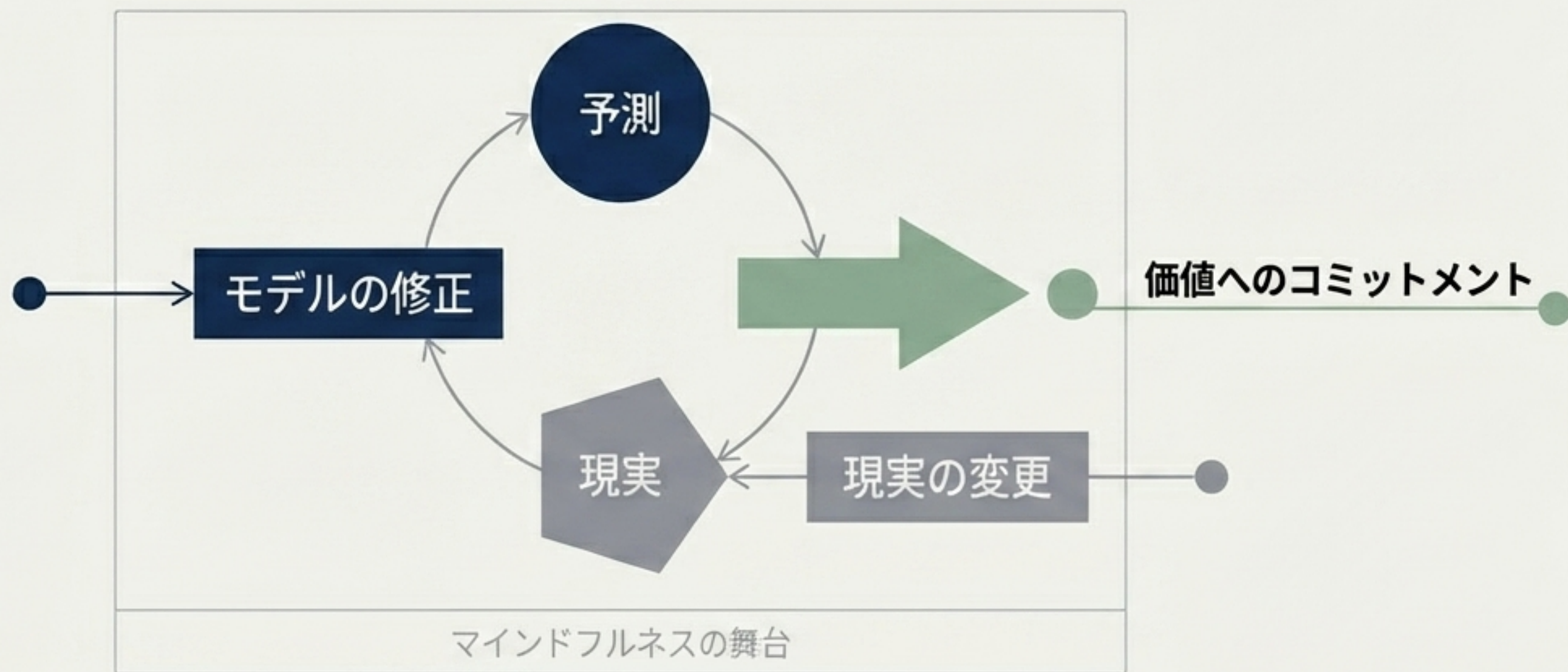
個人の問題ではなく、 システム間の「誤差」



集団の世界モデルと個人の間だけでなく、
集団と集団の間でも誤差は生じる。

結論: それはあなた個人の問題というよりは、
集団と集団の間にある誤差である。それは
それで別の解決がある。

精神的な苦しみは、 整理可能な「データ」である



予測と現実の誤差を、マインドフルネスという舞台の上で観察し、適切な戦略を選ぶ。

順番に考えていけば、精神的な苦しみは、かなり整理できる。