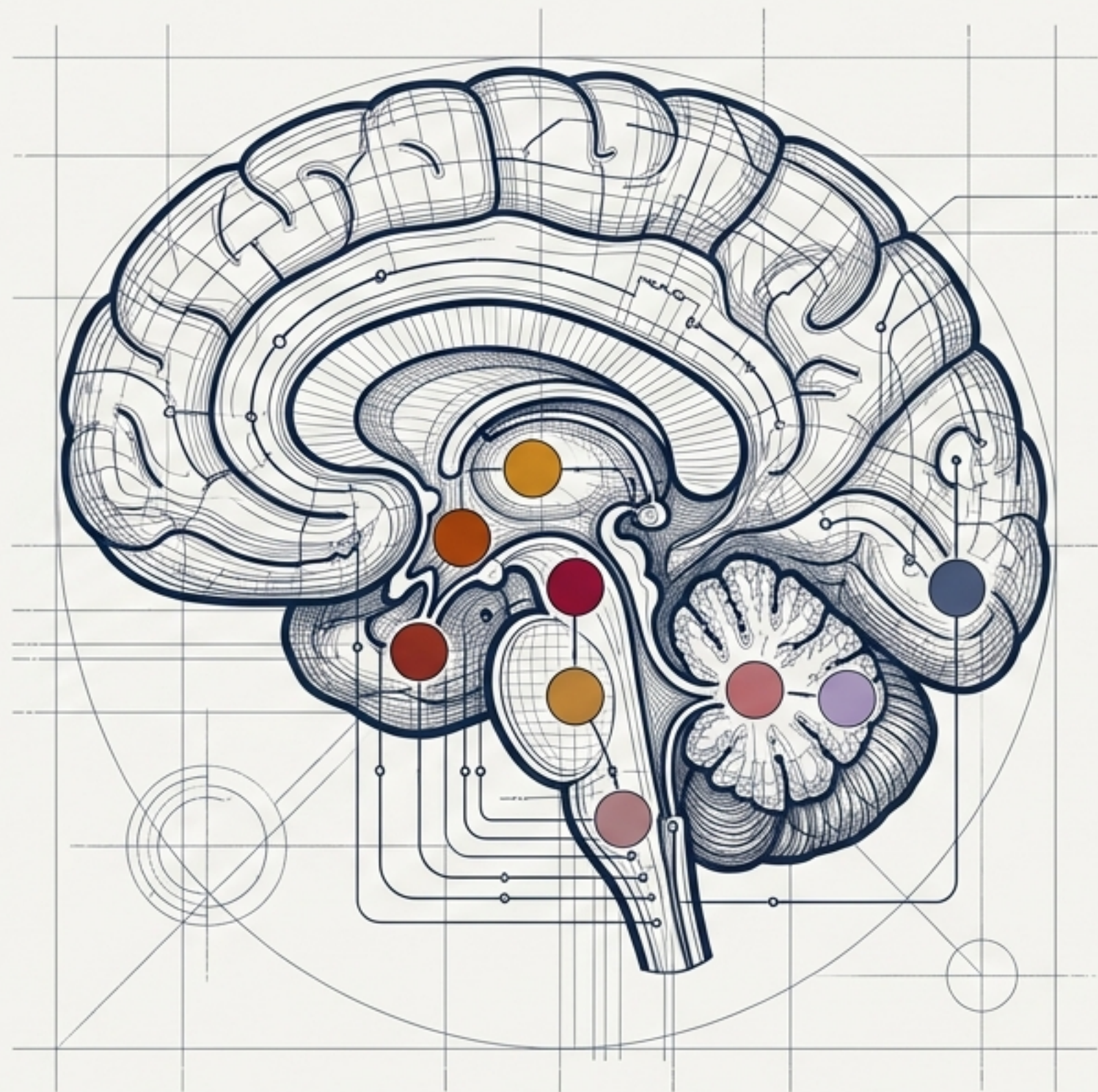


# 感情システム構造マップ： 私たちの行動を支配する 「7つの原動力」

神経精神分析学が解き明かす、  
古い脳（システム）と心の操縦法

知性ではなく、数億年の進化を経た  
「動物的なプログラム」が、あなたの日常を操っている。



# 私たちは「理性」で動いているという錯覚

## 錯覚



高次な思考（大脳皮質）が感情をコントロールし、行動を決定しているという思い込み。

理性・大脳皮質（賢い自分）



感情プログラム・脳幹

## 真実



「感じること」が先。「考えること」は後。知性は、古いエンジンが発する信号を後付けで解釈する装置に過ぎない。

# パラダイムシフト：意識の源泉は「大脳皮質」ではない

## 20世紀の旧モデル



## ソームズの新モデル

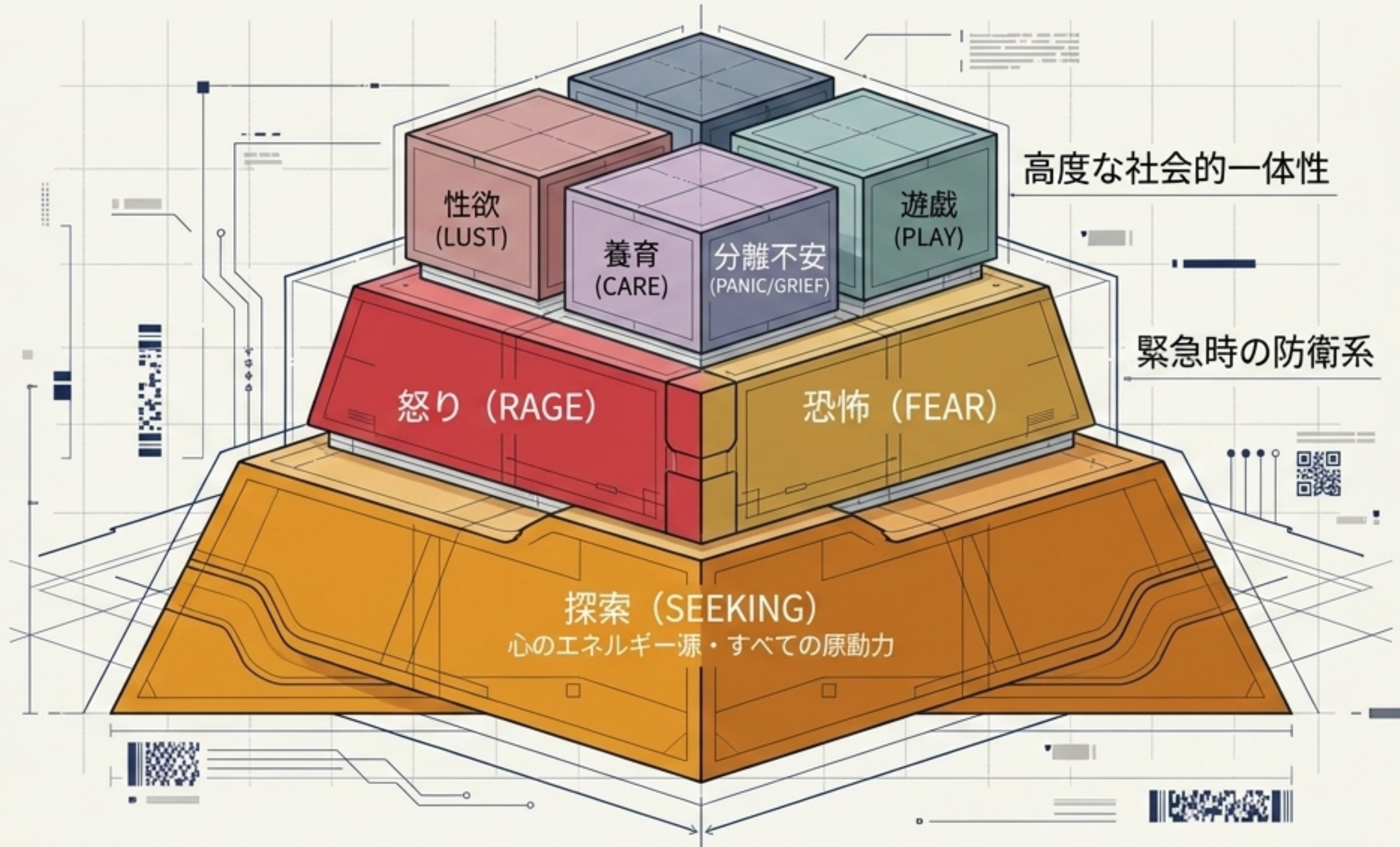


### 無脳症の子供の事例

大脳皮質を持たずに生まれた子供でも、快・不快（笑いや泣き）を表出する。感情的な意識（情動意識）に「知性」は必要ない。皮質の本来の役割は、予測可能な出来事を「自動化」することであり、私たちが生きていると「実感」する意識の源は脳幹にある。

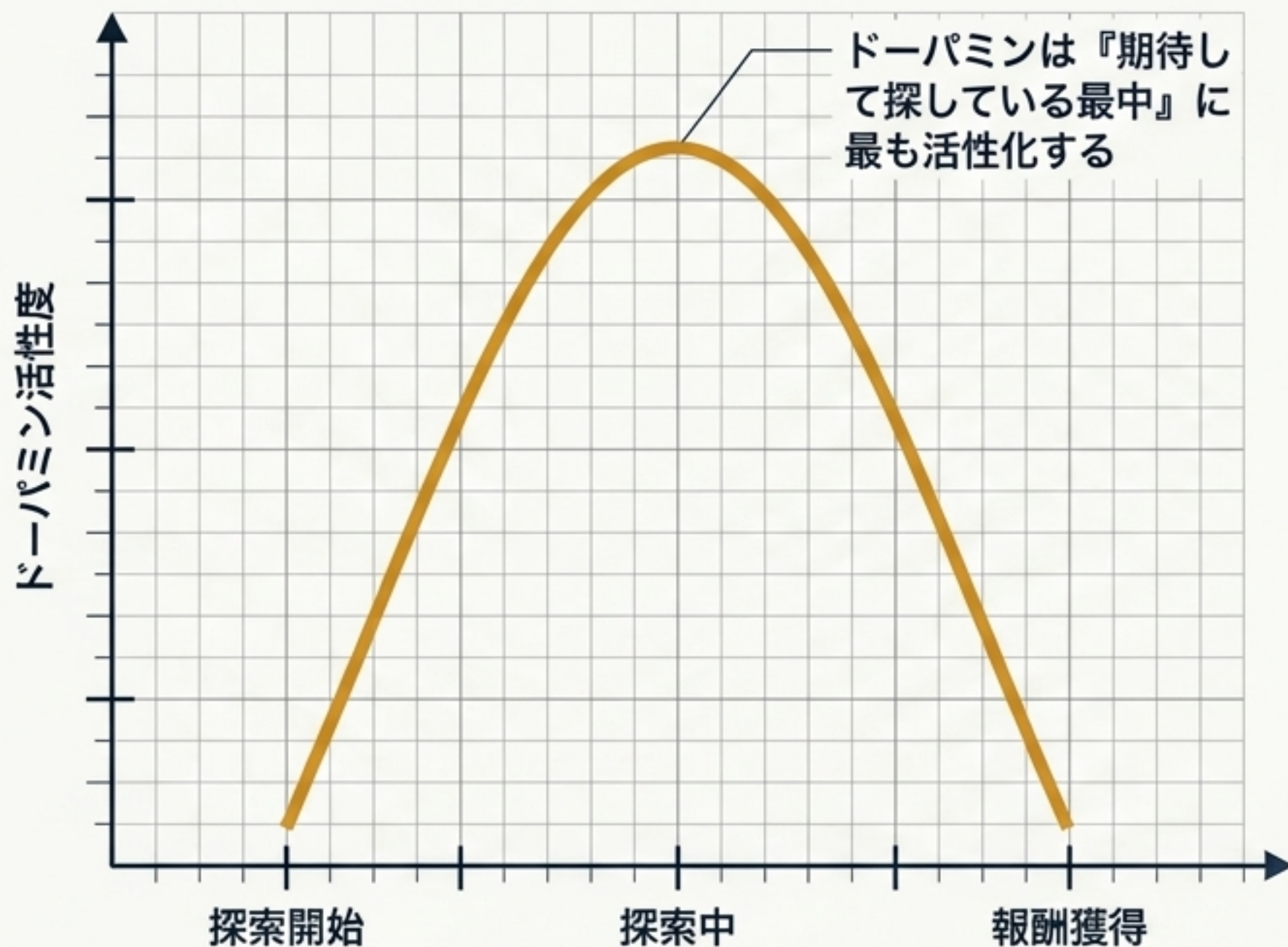
# 全哺乳類共通のOS：パンクセップの「7つの基本感情系」

すべての哺乳類が脳内に共有する、世界と関わるための本能的なプログラム。これらが私たちの「欲求」の正体である。



# 基幹エンジン「SEEKING」：期待と欲望のシステム

Activation Curve



## システムの仕様

- ・ 脳内基盤：中脳ドーパミン経路、腹側被蓋野
- ・ 欲求の翻訳：「もっと知りたい」「進みたい」「何かを探したい」
- ・ 機能の真実：報酬を得た瞬間ではなく、期待のプロセス自体が心のエネルギー（リビドー）となる。

## 夢のエンジン（ソームズの研究）

夢は単なるREM睡眠ではなく、このSEEKINGシステムが未解決の欲求をシミュレーションする「精神的エネルギー」の現れである。

# 生存のための防衛系：RAGEとFEAR



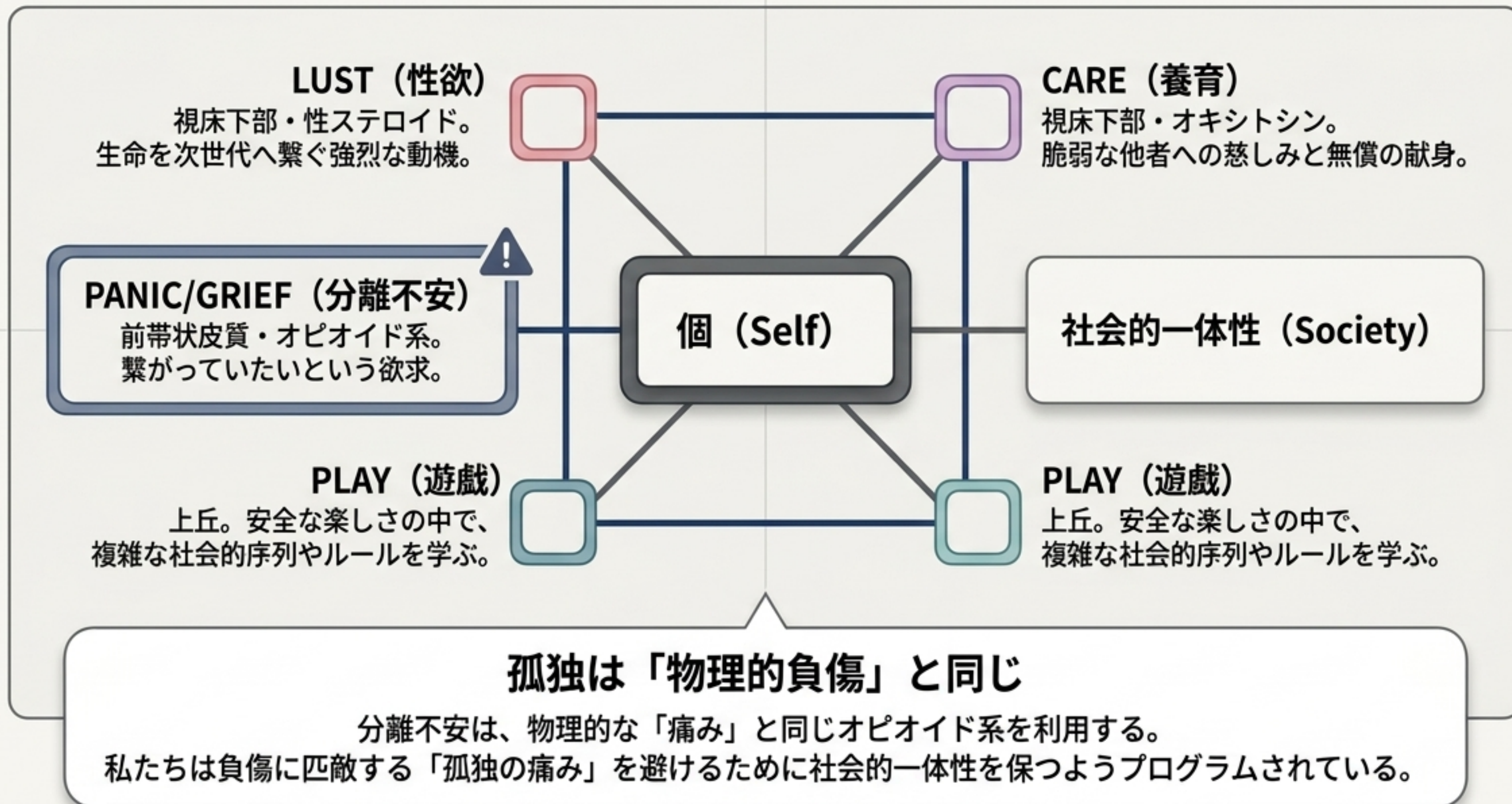
## RAGE (怒り)

- 脳内部位：内側視床下部
- メカニズム：SEEKINGが妨害された際に発生する、現状を打破するための抵抗エネルギー。
- 現代の翻訳：渋滞で進めないイライラ、理不尽なルールへの不満、業務を邪魔される怒り。

## FEAR (恐怖)

- 脳内部位：扁桃体基底外側核・PAG
- メカニズム：身体的損傷を予測し、それを回避・凍結しようとする防衛エネルギー。
- 現代の翻訳：未知の業務への強い不安、プレゼンでの失敗に対する恐怖、社会的な拒絶への恐れ。

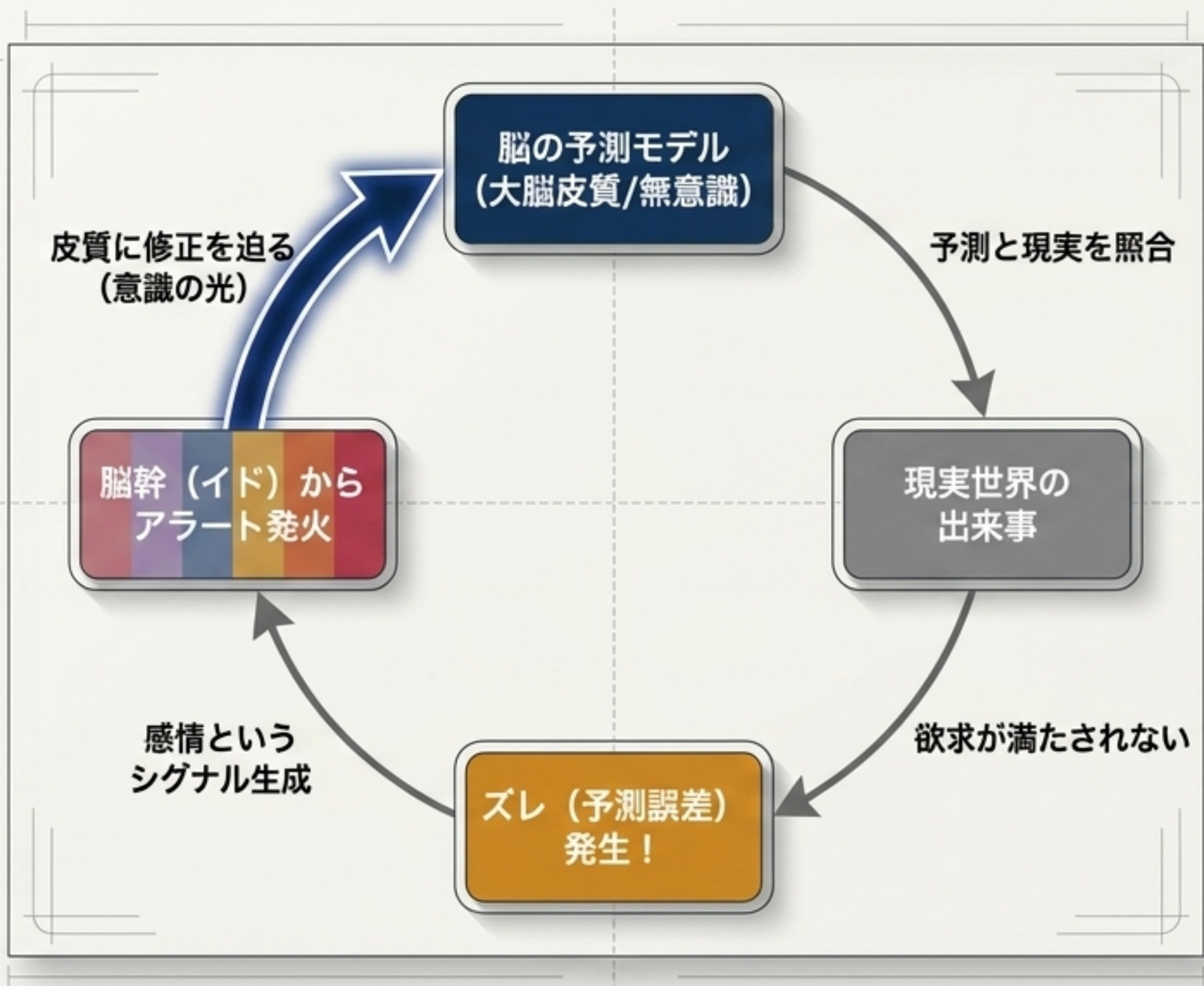
# 社会性を支える絆の系譜：高度な社会的一体性の源



# 感情システムのセルフ診断マトリクス

感情システム名	脳内基盤（主要部位）	核となる日常の「欲求・衝動」（一人称の主観）
SEEKING	中脳ドーパミン経路、腹側被蓋野	「もっと知りたい」「進みたい」
RAGE	内側視床下部、扁桃体	「邪魔をされたくない」「不満をぶつけたい」
FEAR	中心灰白質（PAG）等	「身体的損傷を避けたい」「逃げたい」
LUST	視床下部、性ステロイド系	「種を残したい」「性的魅力を感じたい」
CARE	視床下部、オキシトシン系	「保護したい」「慈しみたい」
PANIC/GRIEF	前帯状皮質、オピオイド系	「孤独の苦痛を避けたい」「繋がってほしい」
PLAY	上丘、皮質下経路	「楽しみたい」「社会的な駆け引きを学びたい」

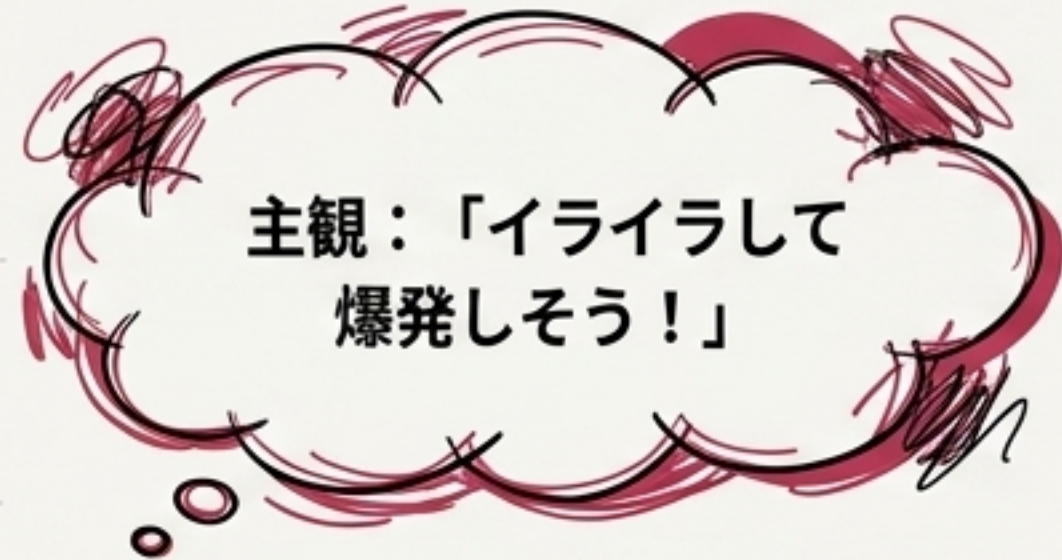
# 「気持ち」はどこから来るのか？（意識するイド）



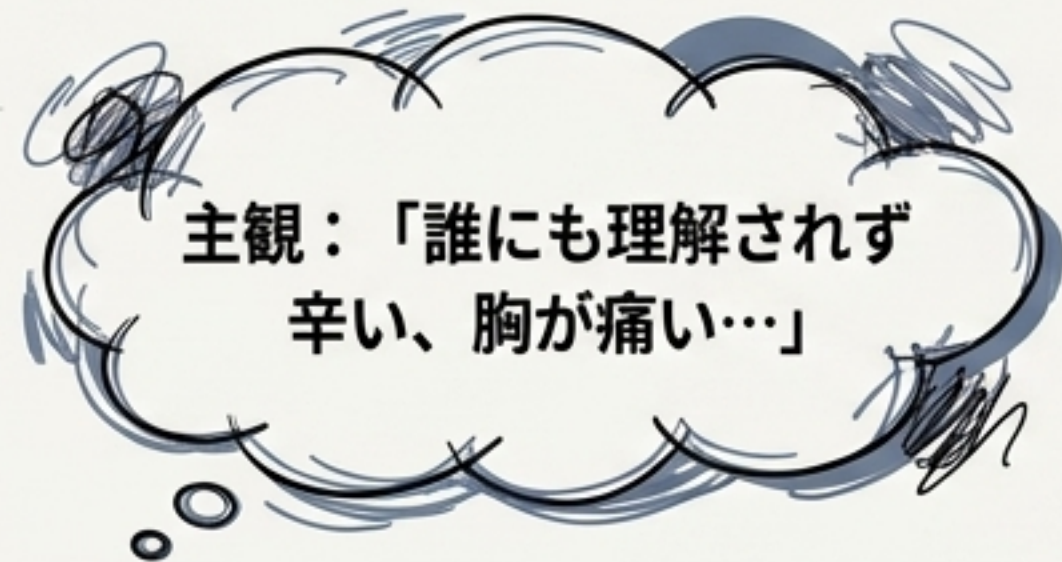
- **予測の成功 = 無意識**：脳の前測モデルが完璧に機能している時、私たちは何も感じず「自動化」して振る舞う。
- **予測誤差 = 感情**：現実が予測から外れ、欲求が満たされない時に生じるギャップ。
- **意識するイド**：感情（情動）とは、古い脳が「モデルを修正せよ」と皮質に向けて放つアラートである。

# 操縦法 1：回路のラベリング（客観視）

第1人称（主観）の感情を、第3人称（客観）のシステムデータに翻訳する。



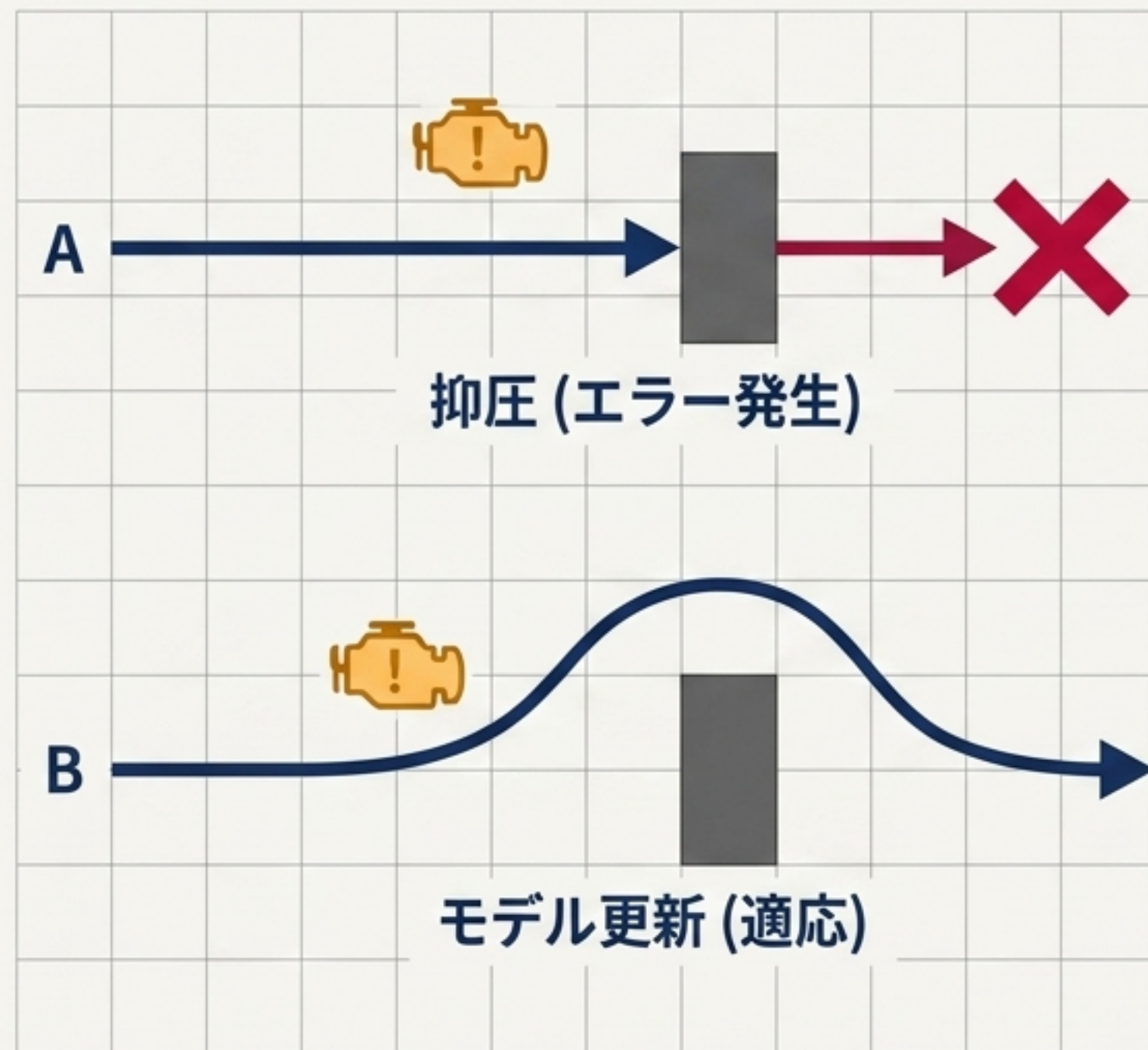
客観：「今、私の**SEEKING**（探索）が  
妨害され、内側視床下部の**RAGE**（怒り）  
回路が発火している。」



客観：「今、**CARE**が満たされず、  
**PANIC**（分離不安）回路が身体的苦痛  
として孤独を訴えている。」

客観的に「どの回路が発火しているか」を認識するだけで、知性（皮質）によるガイドが可能になる。

## 操縦法 2：古い脳を否定せず、モデルを「更新」する



● 感情は「更新」の合図：強い不快感は、現在の予測モデルが現実とズレていることを示す貴重なデータ。

● 抑圧の危険性：古い脳（脳幹）からの情動は、生存のための正当な要求。知性で無理やりアクセスを遮断（抑圧）するとシステムエラーを起こす。

● 正しい操縦：高次の知性を用いて感情を否定するのではなく、情動のエネルギーをより適応的な行動（モデルの修正）へと導く。

## 内なる海図を開く

「今、あなたの心の中で最も強く波立っているシステムは、7つのうちどれでしょうか？」

「その感情（予測誤差）は、あなたの『今の生き方や考え方』に対して、どのようなモデル更新を求めていますか？」

感情システム構造マップ - 自分の衝動を乗り越えるためのガイド。



SEEKING



RAGE



FEAR



PANIC



CARE



PLAY



LUST