

神経精神分析学 / パンクセップ理論

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」

Jaak Panksepp の同定した7つの基本感情回路

なぜ「古い脳」があなたの心を動かすのか



意識の源泉は「脳幹」にある

最も原始的な「感じる」という意識は、高次の皮質ではなく脳幹の情動系から湧き上がっている。無脳症の子供でも快・不快を表出できる事実がその証拠。



感情は知性よりも先んじる

「感じることが先、考えることが後」。知性（大脳皮質）は、古いエンジンが発する信号を解釈・調整するための後付けの装置に過ぎない。



第1人称と第3人称を統合する

「今、私は悲しい」という主観（第1人称）と「脳内のこの回路が発火している」という客観（第3人称）のギャップを埋めることが自己理解の鍵。

感情システム全体俯瞰マップ

Jaak Pankseppが同定した7つの回路 — すべての哺乳類が共有する脳内情動システム



SEEKING (探索)

期待と欲望のエンジン — ドーパミン系が駆動する「生きる力の源泉」

脳科学の核心

ドーパミンは「報酬を得た瞬間」ではなく
「報酬を期待して探している最中」

に最も活性化する

🌙 夢のエンジン

ソームズの研究により、夢はREM睡眠ではなくSEEKINGシステム（前脳ドーパミン回路）によって駆動される。夢は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。

🔄 適応の原動力

「何かがあるぞ、進め」という活力を生み出し、環境に適応するための学習を促進する。探索を止めることは生きる力を失うことを意味する。

🔗 フロイトとの接続

SEEKINGシステムこそが、フロイトが提唱した「欲動（リビドー）」の神経科学的実体。精神分析と脳科学を繋ぐ橋梁。

RAGE (怒り) & FEAR (恐怖)

⚡ RAGE

怒り / 内側視床下部を基盤

本質

行動の自由を奪われたり、SEEKINGが妨害されたりした際の抵抗反応

現代の例

渋滞のイライラ、理不尽なルールへの不満、思い通りにならない怒り

注意点

現代の複雑な人間関係の中では過剰反応して疲弊する原因になる

❄️ FEAR

恐怖 / 扁桃体基底外側核・PAGを基盤

本質

身体的な損傷を予測し、それを回避しようとする反応。生命維持に不可欠。

現代の例

未知の業務への不安、プレゼン失敗への恐れで動けなくなる「凍りつき」

注意点

過去のトラウマが慢性的なFEARを引き起こし、日常生活を圧迫する

社会性を支える絆の系譜

LUST・CARE・PANIC/GRIEF・PLAY – 人間の社会的一体性を生み出す4つの回路



LUST（性欲）



視床下部・性ステロイド系

生殖と種の保存を司る。次世代へ生命を繋ぐための強烈な動機。単純な性的欲求を超え、愛着形成の基盤にもなる。



CARE（養育）



視床下部・オキシトシン系

オキシトシンに支えられた保護衝動。脆弱な他者を慈しみ、無償の献身を注ぐことができる。「愛」の神経科学的実体。



PANIC/GRIEF（分離不安）



前帯状皮質・オピオイド系

物理的な「痛み」と同じオピオイド系を利用。孤独の痛みは身体的負傷に匹敵。社会的絆を維持するための根本的な動機。



PLAY（遊戯）

上丘・皮質下経路

楽しさの中で社会的序列・ルールを学ぶ衝動。安全な遊びを通じて複雑な社会を生き抜くための協力関係と調整能力を磨く。

「意識するイド」 感情が「気持ち」に変わる場所

01

皮質は本来「無意識」である

20世紀神経科学の誤り：「皮質が意識の源」という常識をソームズが覆した。大脳皮質は予測可能な出来事を自動化することを得意とし、意識を必要としない。

02

意識は「予測誤差」から生まれる

フリストンの自由エネルギー原理との接続。感情とは、脳の予測（モデル）と現実のズレ＝「予測誤差」を主観的に体験したもの。感情こそが意識の正体。

03

イドが「意識の光」を灯す

脳のモデルが完璧なとき、私たちは無意識に振る舞う。しかし予測が失敗し生存への脅威が生じたとき、脳幹の情動系（イド）が皮質に修正を迫る。

脳の階層構造と感情の流れ



感情は「下から上へ」流れる

脳幹の情動系が発した信号が大脳辺縁系で文脈化され、皮質で言語化・概念化される。逆ではない。

皮質の役割は「調整」であり「抑圧」ではない

皮質は情動を無理やり止める装置ではなく、情動エネルギーをより適応的な行動へと導くナビゲーター。

意識は「予測誤差」が登ってくる場所

下位システムで処理できない予測誤差が階層を上がるほど「強い感情」「強い意識」として体験される。

自分の「回路」を乗り越えるために

1

回路のラベリング

自分の衝動がどの「回路」から来ているかを客観的に認識する。「今、CAREが満たされずPANIC回路が孤独を訴えている」と理解するだけで、皮質によるガイドが可能になる。

2

感情は「更新」の合図

強い感情（不快）は脳の予測モデルが現実とズレていることを示す「予測誤差」の信号。感情を否定せず、今の自分のモデルに必要な修正を知るための材料として捉える。

3

古い脳を否定しない

脳幹から湧く情動は生存のための正当な要求。知性で無理やり抑圧するのではなく、高次の知性を用いて情動のエネルギーをより適応的な行動へと導くことが「自分を乗り越える」こと。