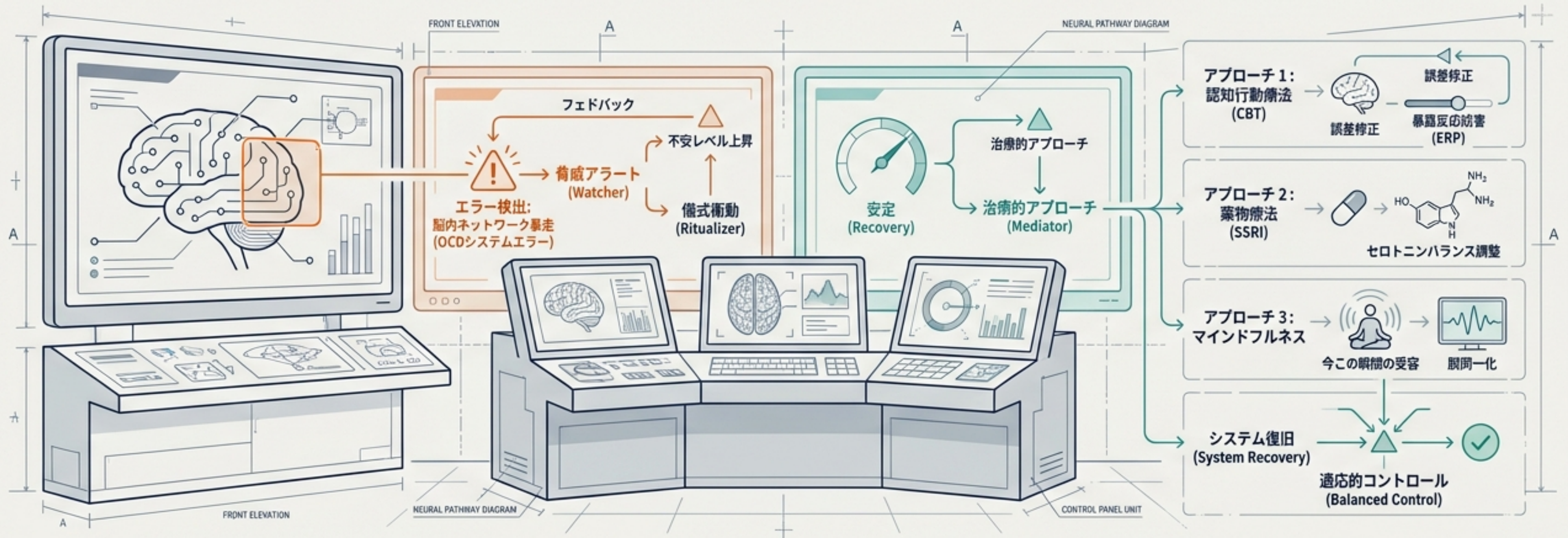


心のコントロールルーム：強迫性障害（OCD）のシステム・エラーと復旧プロセス

脳内ネットワークの暴走メカニズムと、3つの治療的アプローチによる「誤差修正」の設計図

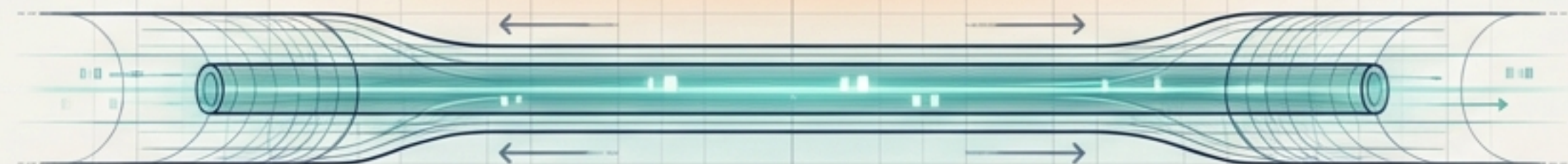


生物学的ハードウェア：システム・エラーの起点

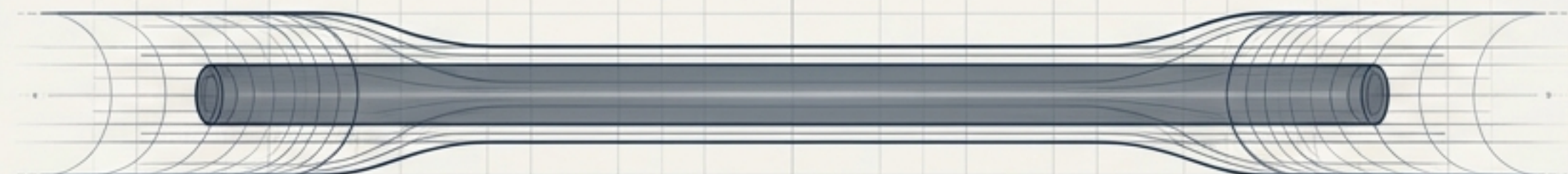
A系
(A-System)



D系
(D-System)



M系
(M-System)



強迫性症状の生物学的トリガー：M系細胞がダウンし、D系に比べてA系が異常優位になった状態からシステム・エラーが始まる。

システムを動かす3つの役割（キャスト）



「見張り役」

危機警戒

わずかな危険や不潔を感知し、コントロールルームに報告する。



「儀式役」

中和儀式

見張り役の警告を受け、特定の行動（例：手洗い）で危機を処理する。



「調停役」

バランス調整

他の二役の過剰な働きをなだめ、全体の調和を取り戻す（※初期状態では休眠中）。

システム・ハイジャック：日常動作の異常化

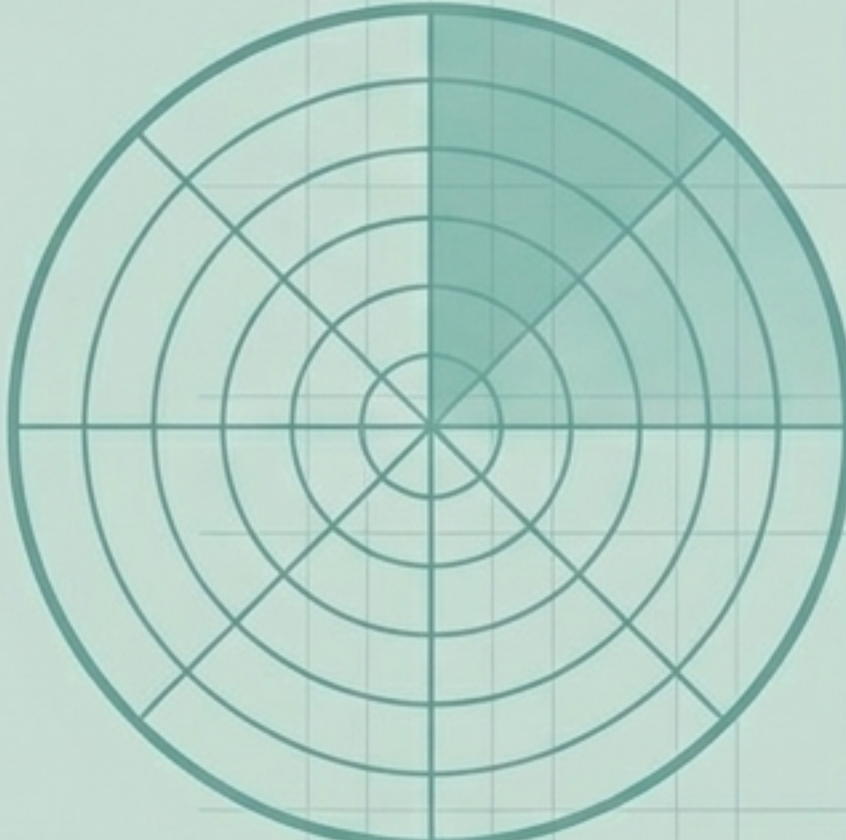


感度上昇の悪循環（フィードバック・ループ）



エスカレーションの最終形態：内部トリガーへの移行

Radar Screen



外部刺激ゼロ：ドアノブに触れていない状態

Control Room



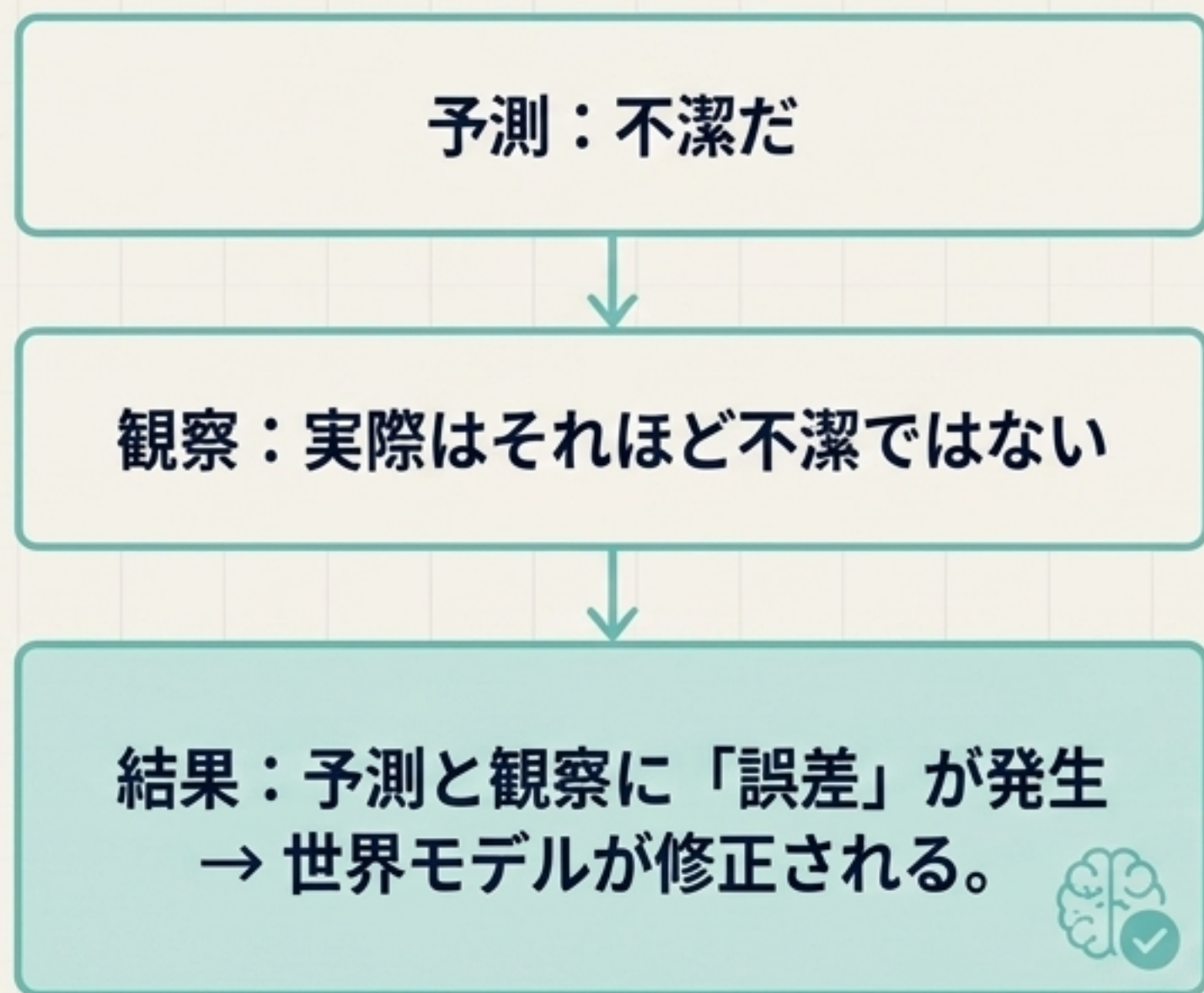
「手が不潔かもしれない」という思考のみ発生

見張り役が感度を最大まで引き上げ、「不潔である」という予測が成就するまでアラートを鳴らし続ける。

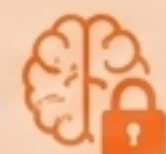
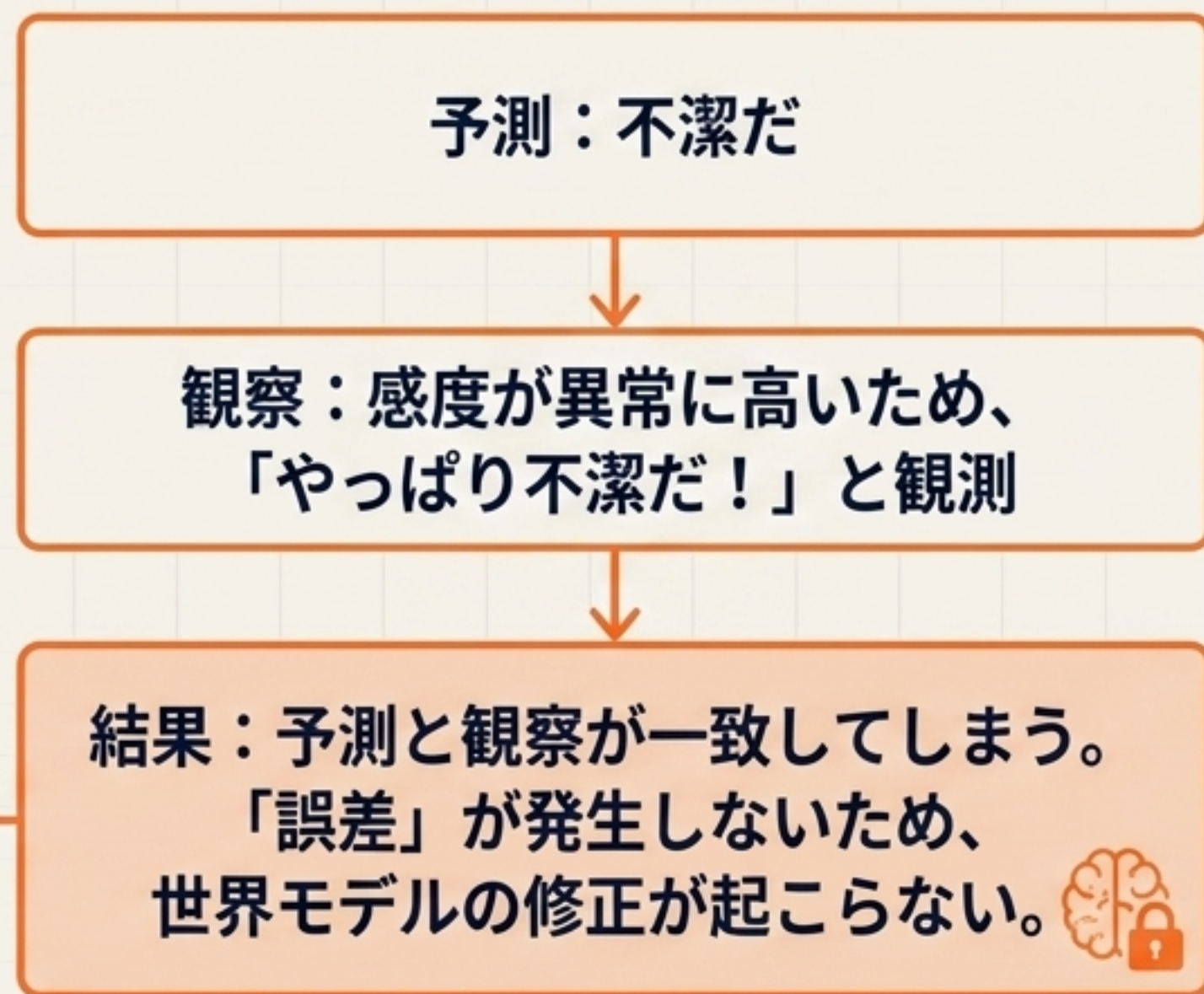
外部の現実に関係なく、「世界は不潔だ」という世界モデルが完全に固定化される。

誤差修正の失敗（エラー・コレクション・フェイラー）

正常なサイクル



OCDの壊れたサイクル



⚠ 身体的ダメージ



手が荒れる、出血する等の直接的な被害。

⚠ 時間の喪失



儀式に生活時間が奪われ、スケジュールが窮屈に。

⚠ 社会機能の低下



会社や外出先でも手洗いがやめられず、社会生活に支障。

⚠ 内部疲労



「あくまで守るため」に働き続ける見張り役と儀式役による、心身の極度の消耗。



10001-2002.0003
• 0000 - 0350
• 0030 - 3150
• 00000

8002317C
80003 20003 1000
801400-2225
8070
80700
81100-1221 0033

0000000
• 00000 1000
• 000000
• 10000 00000

20003 - 0001 20
• 0001 - 20000
• 2004 - 10000 20

エラーが放置されると、システム全体が疲弊し、社会生活が破綻する。

アプローチ1：暴露反応妨害法（ERP）



メカニズム：見張り役と儀式役を「一時的に強制停止」させる。

実験：「実際に悪いことが起こるかどうか」をあえて体験させる。



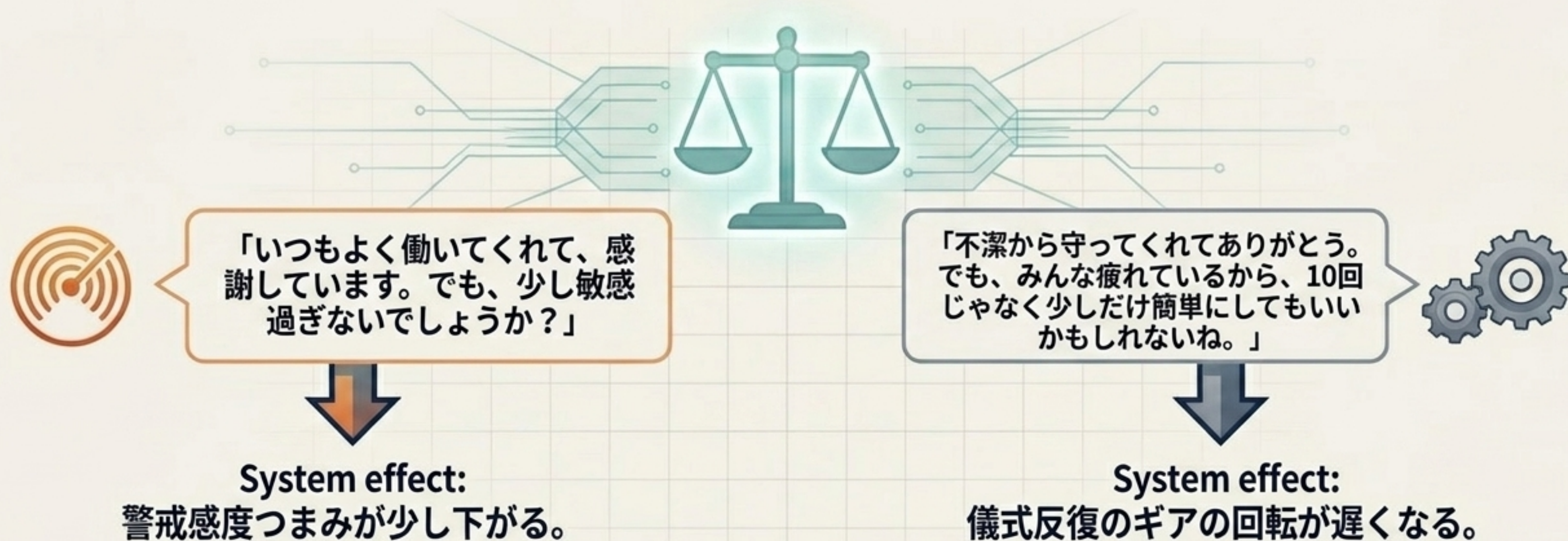
摩擦と抵抗：成功すれば全体が落ち着く。しかし、見張り役は「あなたを不潔から守るためにやっているんだ！」と**激しく抵抗**を続けることがある。

調停役の起動：内部交渉によるシステム・アップデート



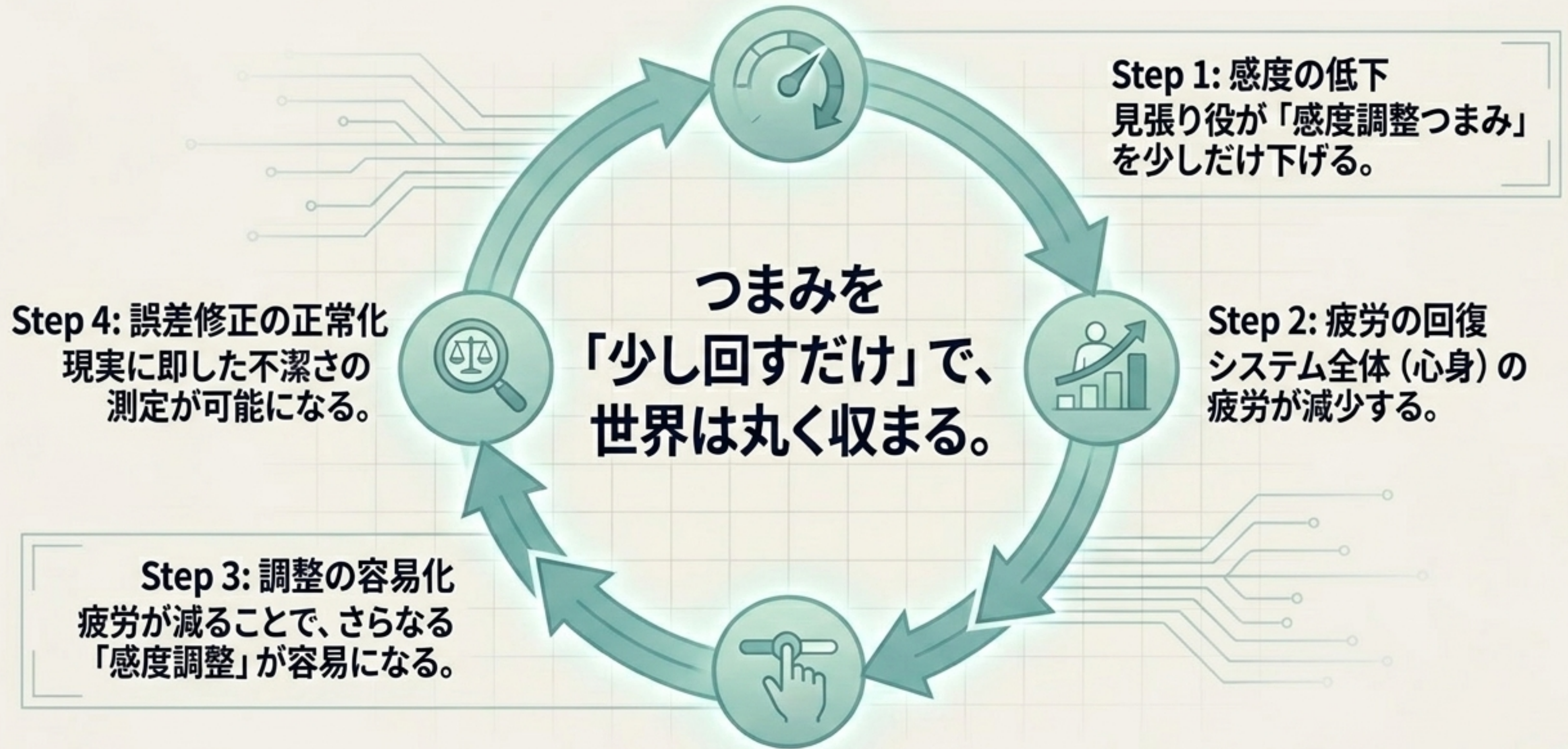
強制終了（ERP）で生じた摩擦を緩和し、内部疲労を軽減するために、システム内に眠っていた「調停役」が動き出す。論破するのではなく、承認と提案でアプローチする。

調停役のインターフェース：承認と提案のスク립ト

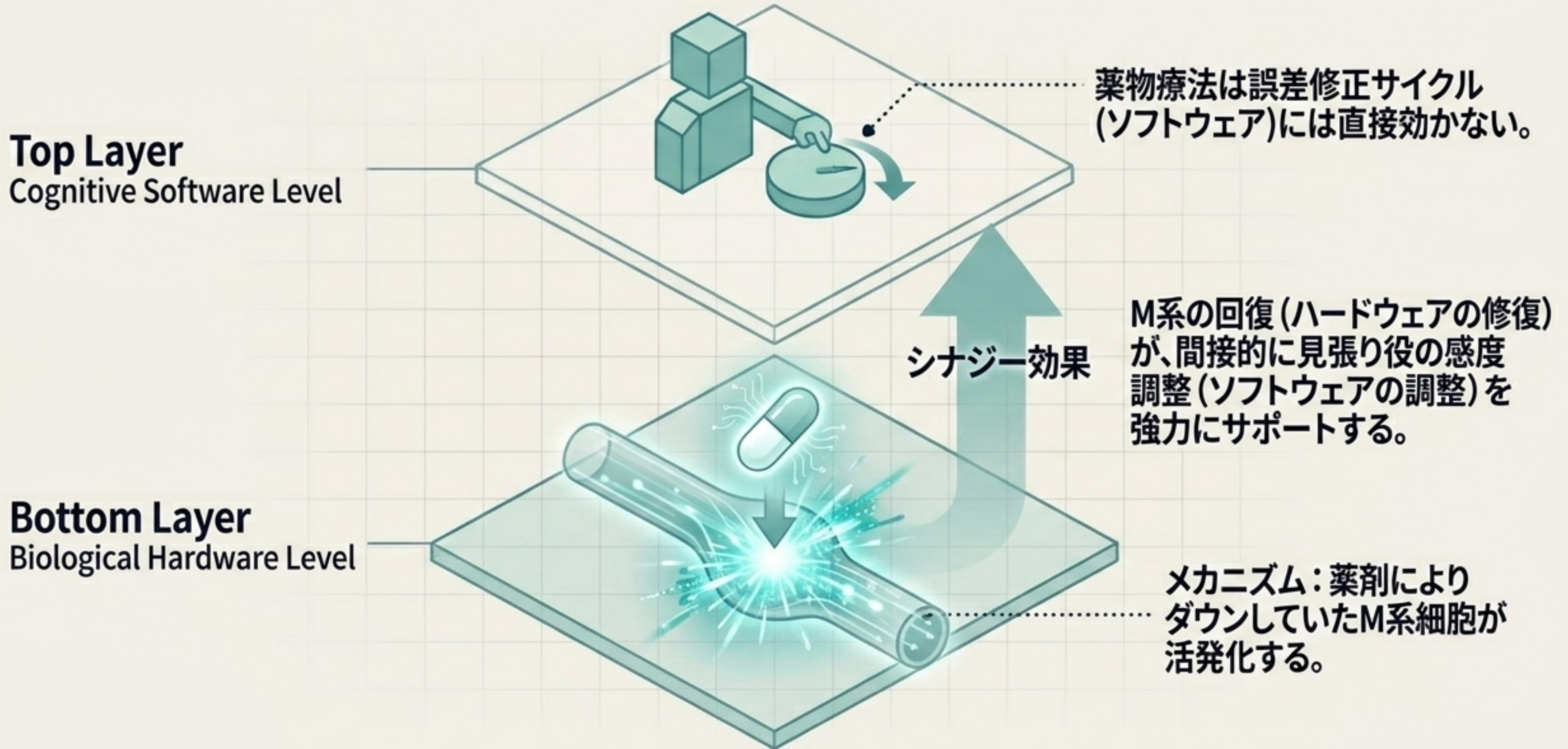


アプローチの鍵：「感謝」と「提案」。
抑圧ではなく、キャリブレーション（調整）。

好循環 (The Virtuous Cycle) の構築



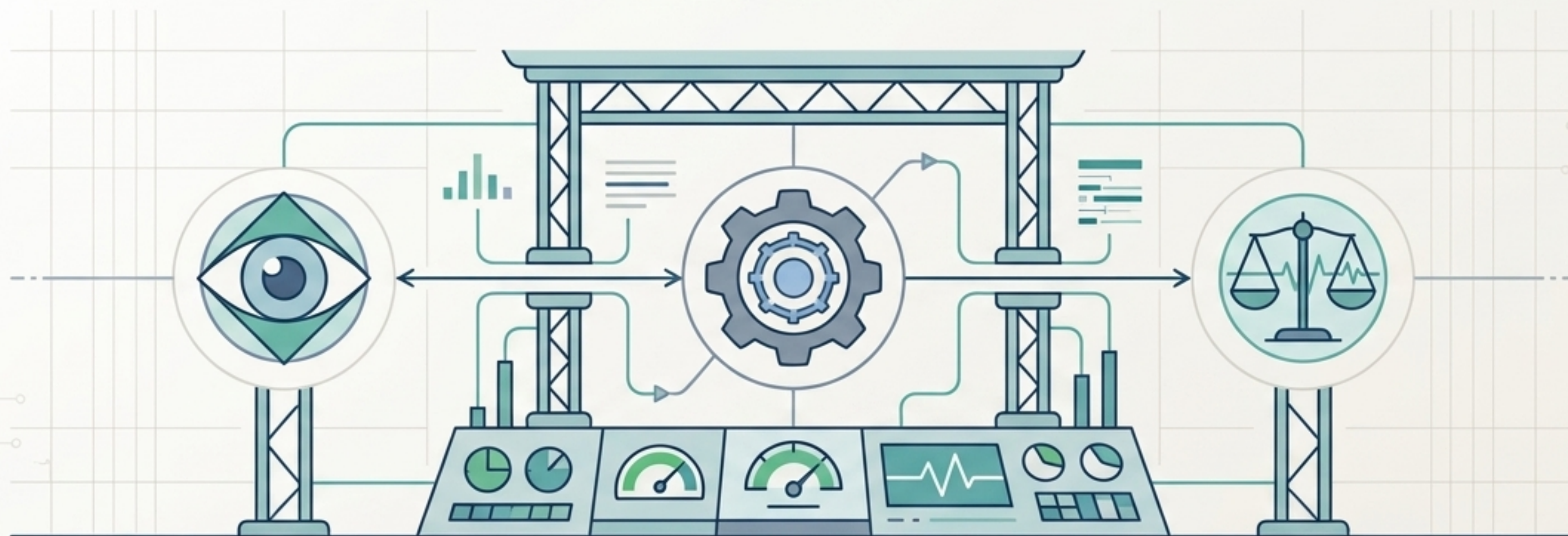
薬物療法の位置づけ：ハードウェアとソフトウェアの連携



3つのアプローチの統合マトリクス

| アプローチ | ターゲット | メカニズム | システムへの影響 |
|----------------------|------------------|------------------------|----------------------------------|
| 暴露反応妨害法 (ERP) | 見張り役・儀式役 | 強制停止と 行動実験 | 強い効果だが、シス テムの摩擦(抵抗) が生じやすい |
| 認知的アプローチ (調停役) | 内部の感度調整 つまみ | 承認・感謝と提案 (ソフトウェア調整) | 疲労を軽減し、好循 環(誤差修正の 正常化)を生む |
| 薬物療法 (Medication) | M系細胞 (ハードウェア) | 細胞レベルでの 活性化 | 間接的に全体を底 上げし、調停役の仕 事を助ける |

コントロールルームの調和：システムは修復できる



理解する

OCDは「性格」ではなく、監視システムの「エラーと暴走」である。

介入する

ERPで強制停止し、調停役で感度を微調整する。

土台を作る

薬剤で生物学的ハードウェアをサポートする。

「感度つまみを少し回すだけで、世界モデルは再び現実に適応していく。」