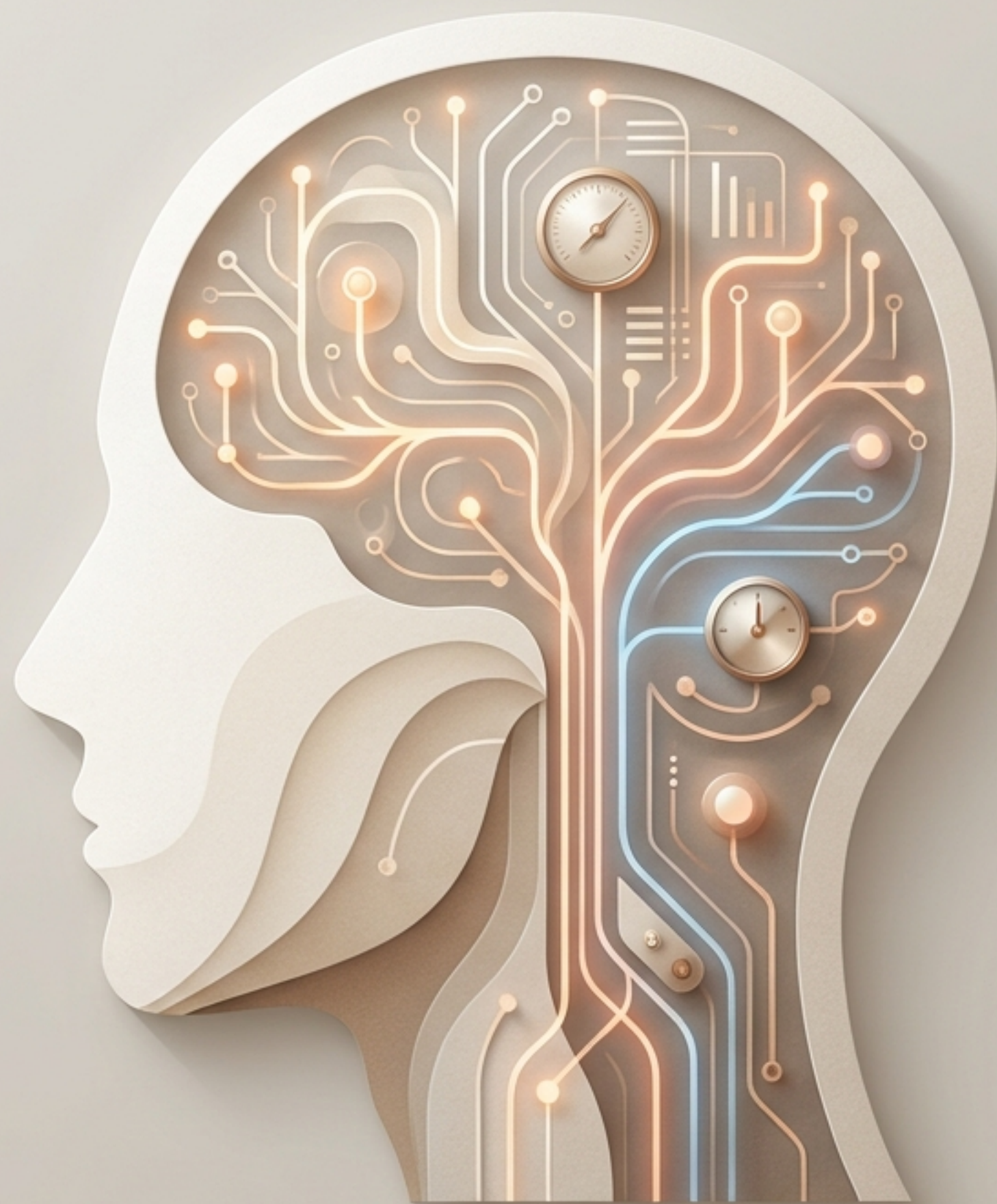


# 心が限界を迎える 「納得の理由」

脳のハードウェアとソフトウェアから  
読み解く、新しい精神病理モデル



# なぜ私たちは「分かっているのに」 止まれないのか？

「もう限界だと分かっているのに、  
どうしても仕事の手を緩められない」

「不合理だと自覚しているのに、確認作業  
や同じ考えのループから抜け出せない」

制御不能な心への自己嫌悪。  
しかし、もしそれが……

# 心の不調は「故障」ではなく「最適解」



## 従来の視点（弱さ・故障）

精神的な不調は、個人の弱さやシステムの機能不全である。



## 計算論的精神医学の視点（防衛・最適解）

過酷な現実とのギャップに対し、脳がシステム全体の「致命的なクラッシュ」を防ごうと必死に繰り返した最適解である。

# 現実を動かす「二重のアーキテクチャ」



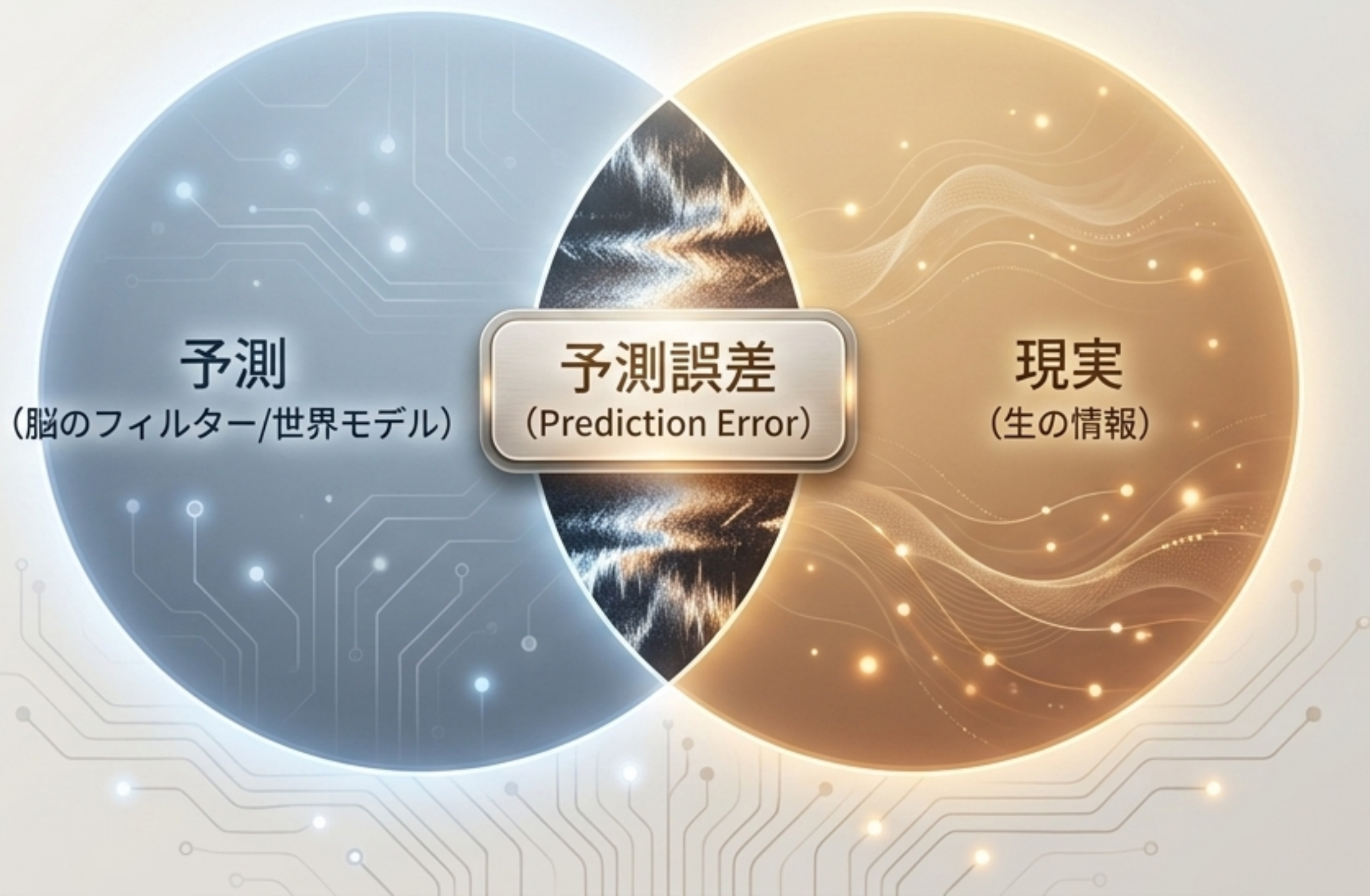
ソフトウェア  
=「世界モデル」  
(現実をシミュレーションする予測装置)

ハードウェア  
=「MAD」  
(それを支える神経細胞の特性)

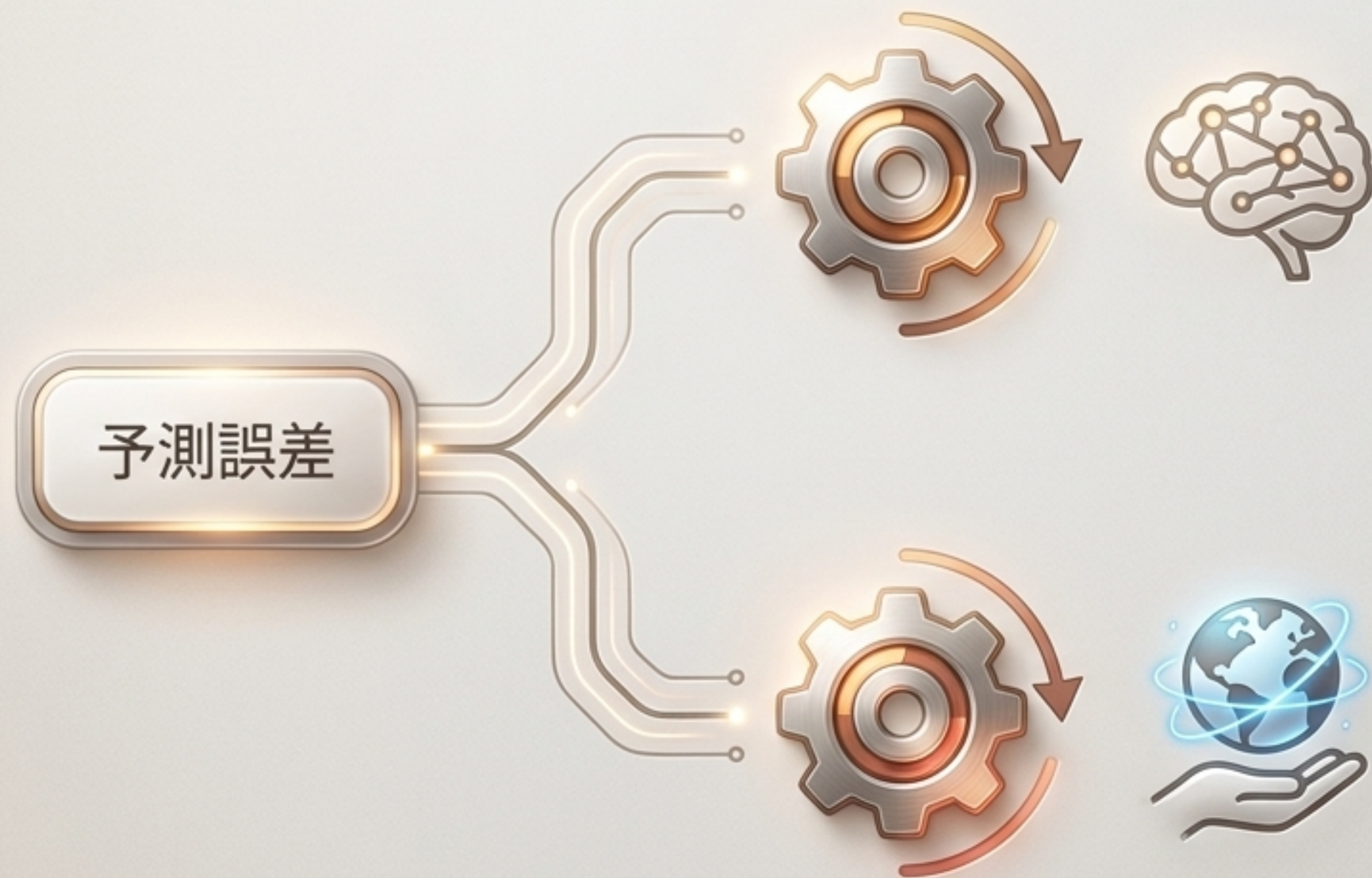
私たちの心は、この2つの層の絶え間ない連携によって現実を処理しています。

# すべての苦しみの起点：「予測誤差」

私たちは現実をそのまま見ているのではなく、脳の「予測」を通して世界を見ています。  
現実と予測の間に生じる「ズレ」が、システムへの負荷となります。



# 誤差を修正する「2つのダイヤル」



## 知覚的推論 (Perceptual Inference)

自分の考え（モデル）を現実に合わせて更新する。

## 能動的推論 (Active Inference)

自分の予測に合うように、外部世界に働きかけて変える。

# 症状を引き起こすマスターボリューム：「精度重み付け」 「精度重み付け」



脳が「その誤差をどれほど重要視するか」を決めるボリュームつまみ。

ハードウェアの状態によってこのつまみが極端に振り切れるとき、脳はあらゆるズレを「致命的エラー」と錯覚し、私たちの「症状」が生まれます。

# 【M系：増幅】 強引な現実の書き換え（躁・過活動）

## M-SYSTEM: TURBO

### 能動的推論の暴走

- 細胞が活性化し、刺激に対する反応が累加・増大。
- 予測誤差のボリュームが最大化。「予定通り進まない現実」を放置できない。
- 困難な課題に対し、外部世界を力づくで変えようとする。

限界を超えてフル回転し、ブレーカーが落ちる寸前まで突き進む「過活動」状態。

# 【A系：恒常】変化の痛みから心を守る（強迫）

## A-SYSTEM: FIREWALL

### 知覚的推論の拒絶

- M系の全力疾走が限界に達すると発動。一定のパターンを反復する。
- 現実を認めると心が壊れるため、予測の更新を諦める。
- 特定の「儀式」で内的世界の安定を維持しようとする。



傷ついた根っこ（AC）を痛みから守る「誠実なボディーガード」。不器用だが、精一杯の優しさ。

# 【D系：減衰】究極の安全装置（うつ）

D-SYSTEM: SAFE MODE / SHUTDOWN

感覚減衰 (Sensory Attenuation)

- ボディーガード（A系）さえも代謝的に疲弊した時の最終防衛ライン。
- 予測誤差に対する感度を極限まで下げ、完全に無視（順化）する。
- あらゆる修正プロセス（能動的推論）をシャットダウン。



MASTER VOLUME

機能不全ではなく、過負荷による「代謝的自滅」を防ぐための最も賢明な措置。脳が「死なないこと」を最優先した結果。

# 防衛のシーケンス：システム崩壊までのカスケード

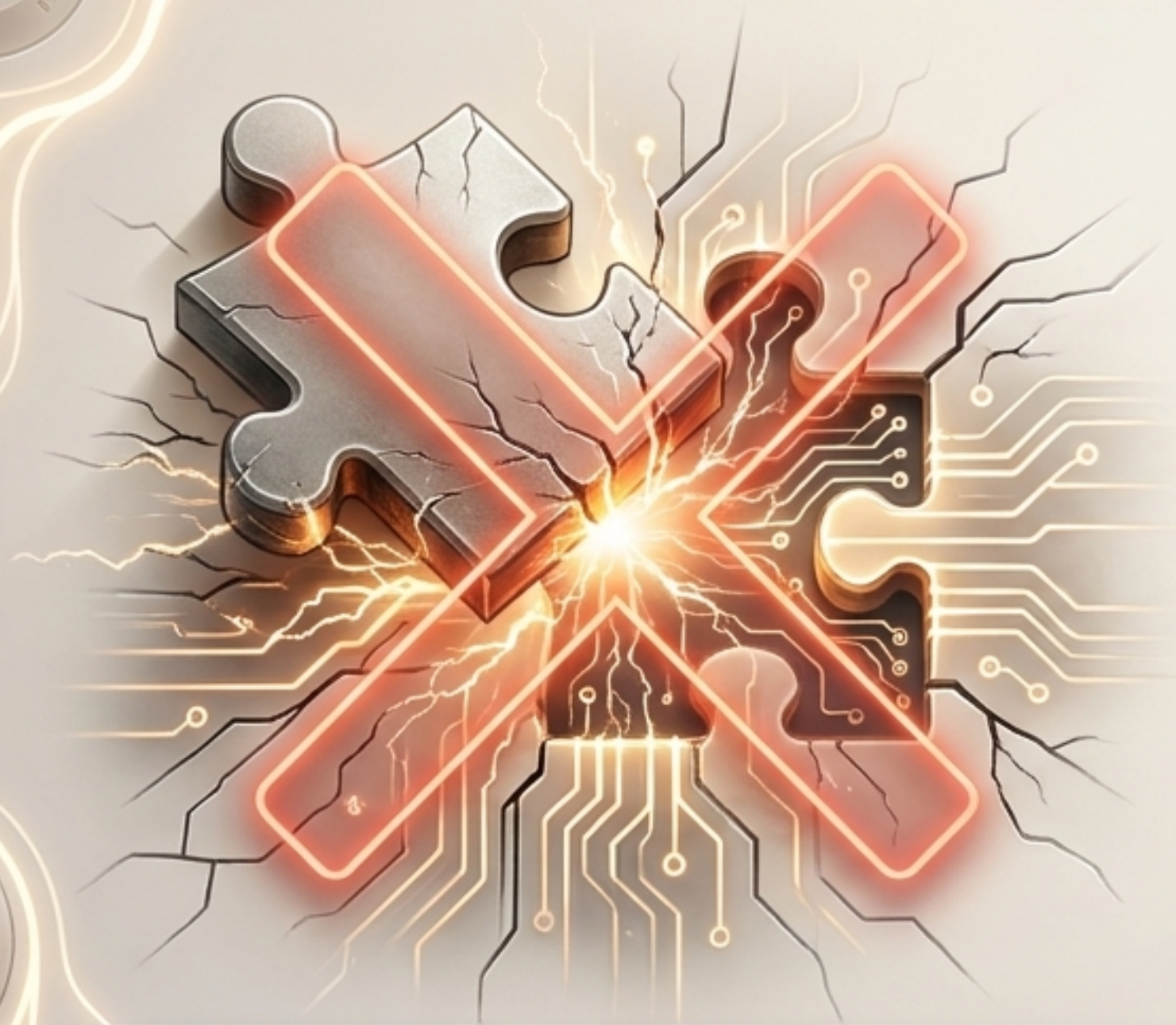
うつ状態（D系）は単独のバグではありません。それは、M系での過活動が焼き切れ、A系のボディーガードが疲弊しきった後に、命を繋ぐために作動する「最後のセーフティネット」なのです。



# MADシステムの診断マトリクス

|          | M系 (増幅)                 | A系 (恒常)                  | D系 (減衰)               |
|----------|-------------------------|--------------------------|-----------------------|
| [症状]     | 躁・過活動                   | 強迫・ループ                   | うつ・無反応                |
| [システム状態] | ターボモード                  | ファイアウォール                 | セーフモード                |
| [誤差の処理]  | 現実を強引に変える<br>(能動的推論の暴走) | 予測の更新を拒絶する<br>(知覚的推論の停止) | 誤差そのものを無視する<br>(感覚減衰) |
| [脳の目的]   | 課題の強制クリア                | 内的世界の維持                  | 代謝的自滅の回避              |

# 治療の罫と「温存的精神療法」



## 完璧な誤差修正の罫

すべてのエラーを無くそうとすると、M系とA系を酷使し、再びD系（うつ）への崩落を招きます。



## 温存的精神療法 (Preservational Psychotherapy)

現実とのズレを、あえて未解決のまま残す。  
その「美しい誤差」が、脳を回復させる「余白」となります。

# 「美しい誤差」を受け入れる3つのアプローチ



## 「美しい誤差」の許容

不完全さを無理に解決せず、システムに「余白」を残す。



## CBT（認知行動療法）の再解釈

強迫的な反復を止める（曝露反応妨害）ことで、止まっていた「世界モデルの更新」を安全に再開させる。



## 内的パーツとの対話（IFS）

ボディーガード（A系）の言い分を聴き、安心感を与えることで「過剰な精度重み付け」のダイヤルを下げる。

## あなたの脳が選んだ「今」を肯定する

精神症状は単なる不具合ではありません。  
それは、あなたを壊さないために脳が選んだ  
「一貫した生命維持のプロセス」でした。

無理にズレを埋める手を、一度止めてみてください。  
そこにある「不完全な余白」を温存することこそが、  
システムが再び健やかに動き出すための第一歩なのです。