

Human Attunement System (HAS) マニュアル

はじめに

この文書は HAS(Human Attunement System) の Github 上で公開されている文書を PDF 化したものです。

Github 上の文書は、以下の URL から参照できます。

- <https://github.com/human-attunement/system>

HAS Manifesto

Human Attunement System: 守るべきもの

私たちが守るもの

HAS は、人間の何かを「作る」体系ではない。人が元から持っているものが、自由を失わずに在り続けるための体系である。

それは、新しい能力を与えることではなく、すでに内在している自己調節の働きに気づき、それが妨げられない状態を保つことに関わっている。

HAS は、あり方そのものではない。あり方が保たれるための、最小限の仕掛けである。

私たちが守るのは、以下の 4 つの条件である。

1. 自己生成

外部解決より、自己生成を *Self-emergence over External Solution*

答えを与えない。

意味を教えない。

解決を急がせない。

変化は、本人の内側から、本人の速度で立ち上がる。

それが「自分のもの」であり続けるために。

外から与えられた答えは、

その人の答えにはならない。

2. 主権

善意の助言よりも、主権を

Agency over Well-intentioned Guidance

導かない。

期待しない。

安心のために回収しない。

選択と結果の責任は、本人に属し続ける。

それが「自分の人生」であり続けるために。

善意による方向づけは、

その人の主権を奪う。

3. 安全性

侵入よりも、安全を

Safety over Intrusion

内面には触れない。

評価しない。

侵入・圧迫・暴力だけを遮断する。

選べる状態が失われなければ、人は存在できる。

それが「ここに居てよい」という土台になるために。

安全とは、理解されることではない。

侵されないことである。

4. 自由

決めねばならない、よりも自由を

Freedom over Compulsion to Decide

今、決めなくてよい。

離脱してよい。

No と言ってよい。

選ぶ自由と、選ばない自由は、等価である。

それが「恐れではなく意思から動ける」余地になるために。

自由とは、望む選択をすることではない。

選択肢が残り続けることである。

なぜ守るのか

人は、以下の条件が揃うとき、

自分の人生を「自分のもの」として引き受けられる。

- ・自分の内側から立ち上がったものである
- ・結果の責任が自分に属している
- ・侵されずに存在できる場がある
- ・選ぶ／選ばない自由が残っている

HAS は、この 4 つを「失わない」ことを守る。

意図的にしないこと

- ・人を変えようとしない
 - ・答えや意味を与えない
 - ・結果を約束しない
-

何が起きるか

これらが守られると、以下が起きる。

- ・変化が「やらされたもの」ではなく「自分のもの」になる
- ・関係が支配でも依存でもなく、響き合いになる
- ・失敗が「罰」ではなく「学習」として残る
- ・選択が「正解探し」ではなく「引き受け」になる

しかし、HAS はこれらを目的にしない。

結果として起きるだけである。

最後に

HAS は、ただ、

人が自分の人生を引き受け続けられる条件だけを守る。

それ以上でも、それ以下でもない。

Document Control

- **Repo Version:** v2.4.3-1-gc67ec6fd-dirty
- **Last Modified:** 2025-12-27
- **Commit:** 874f308
- **Author:** Takeshi Kakeda

コンセプト: なぜ調律か?

Concept: Why Attunement? 調律という選択の背景にあるもの

はじめに

HAS は「調律 (Attunement)」という概念を核に据える。

これは、既存の組織手法—調整 (Adjustment)、適応 (Adaptation)、適合 (Alignment)—や、音楽の即興 (Improvisation) とは根本的に異なる世界観に立つ。

この文書は、なぜ調律なのかを説明する。

読解ノート：器官という比喩について

本文は、人が元から持っている内在的な自己調節器官という比喩で読むことができる。これは、新しい能力を獲得したり、内面を改善したりする話ではない。

HAS が扱うのは、すでに在る自己調節の働きに気づき、それが妨げられずに働く状態に慣れ親しむことである。

なお、この比喩は理解を助けるためのものであり、機能・正しさ・方向を定義するものではない。

1. 調整・適応・適合・即興・調律の違い

調整 (Adjustment)

- **目的:** ズレを機械的に修正する。
- **対象:** 行動・手順・数値・プロセス。
- **本質:** 「修正」
 - スケジュールやタスク配分など、Doing のズレを直す技術。
 - **痛み:** これに依存すると、組織は永遠に「火消しモード」から抜け出せない。

適応 (Adaptation)

- **目的:** 環境に合わせて自分を変える。
- **対象:** 個体(自分)。
- **本質:** 「生存」
 - 空気を読む、無理を飲み込むなど、Must/Fear に合わせる一方的な変化。
 - **痛み:** 適応しすぎると、個人が摩耗し、チームの本来性が透明化する。

適合 (Alignment / Fit)

- **目的:** 基準に合うよう揃える。
- **対象:** 個と組織の関係。
- **本質:** 「整列」
 - 組織のカルチャーや方向に沿っているか確認する作業。
 - **痛み:** 「合わない人は弾く」という硬直性を孕み、組織の有機的な呼吸が止まる。

即興 (Improvisation)¹

- **目的:** 状況に応じて、その場で創造する。
- **対象:** 表現・相互作用。
- **本質:** 「自由」
 - 創発を生むが、関係性の制約が事前共有されていない場合、境界の侵襲や混乱に転じることがある。²
 - **痛み:** 不確実性への耐性要求、すれ違いの増幅

¹ここで言う「即興 (Improvisation)」は、音楽的即興（コード進行や形式などの制約が事前共有されている即興）一般を指さない。HAS が比較対象として扱うのは、関係性の制約（境界・ルール・責任）が事前に共有されていない状況で起きる相互作用である。これは表現技法ではなく、状態が未整備なまま相互作用が始まる「状況類型」を指す。

²即興における「境界の侵襲や混乱」は、制約が事前共有されていない場合に起き得る失敗であり、即興一般の性質ではない。

調律 (Attunement)

- ・**目的:** お互いの内面に介入・操作せず、自分に正直な位置に留まることで、関係を自然に位置へ調律されていく。
 - ・**対象:** 状態 (State)、関係性 (Relationship)、存在の質 (Being)。
 - ・**本質:** 「共鳴・回復」
 - どちらかが合わせるのではなく、**双方**がいまの状態を読み合い、無理のない位置に戻る相互作用。
 - **痛み:** 整っていない状態が露わになる不確実性と、すぐに答えが出ない宙づりの感覚。
 - 創発 (Emergence) は、この状態から生まれる。
-

2. 器官と意志の関係から見る

ここまで述べてきた違いは、価値観や優劣の差ではなく、内在する同一の器官の比喩と、意志との距離の取り方の違いとして整理できる。

「何をするか」ではなく、

- ・意志がどこに置かれているか
- ・器官の反応と、行動のあいだに何が起きているか

という位置関係の違いとして整理できる。

以下では、調整・適応・適合・即興・調律を、内在する器官と意志の関係という観点から整理する。

ただし、すべてが同一の位相にあるわけではない。調整と即興は、器官そのものではなく、器官の自動的な作動に対して、意志が関与する様式を表している。

調整の場合

調整は、器官の内在的な働きには立ち入らず、外部から条件や振る舞いを修正するアプローチである。ここでの意志は、器官がどう動いているかを問うのではなく、行動・手順・配置・ルールといった**外的要素を調節する**。調整は即効性があり、しかし内在的な自己調節そのものを回復させるものではない。

適応の場合

適応は、生理反応としての器官が**自動的に作動する**状態である。意志は関与せず、反応は止められない。生存には有効だが、意味や主権はここでは扱われない。

適合の場合

適合は、免疫的な反応が社会化された状態である。自動反応に「正しさ」や「規範」が重なり、**異物排除が正当化**される。これは誤りや悪意ではなく、生存由来の反応が関係性の中で増幅した結果である。この状態は、関係性において免疫反応が過剰化する**関係性自己免疫暴走**として現れることがある。

即興の場合

即興は、状況に応じて自由に反応し続ける関与の様式である。適応とは異なり、自動ではなく**意志を持って制御を手放し**、器官や衝動の動きにそのまま委ねられる。創造性や生き生きとした関係が生まれる一方で、境界や抑制が失われると、**反応の連鎖が暴走する**可能性も含む。

調律の場合

調律では、内在器官そのものは変わらない。変わるのは、**意志の位置**である。意志は、反応を抑え込んだり、方向づけたりしない。自動反応に巻き込まれ続けることを選び、**器官が働く余地を空ける**。調律とは、器官を使うことではなく、**器官の作動を邪魔しない**状態に留まることである。

即興が「反応に委ねる」関与であるのに対し、調律は「反応に占拠され続けない余地を保つ」関与である。これは、自我が反応を独占し続ける状態（**自我独占**）に入らないための関与でもある。

3. 5つの比較表

観点	調整	適応	適合	即興	調律
対象	Doing	個体	関係	表現	状態
方向	修正	個→環境	個→基準	双方向	双方向
痛み	火消し無限	個人摩耗	排除	不確実性・すれ違い	露出
境界保持 ³	✓	△	✓	△	✓
創発	×	×	×	✓	✓
時間	短期	短期	中期	即時	中長期
器官(現れ方)	なし	生理反応	社会的免疫	表現衝動	自己調節
反応特性	反応を無視	自動・閉	自動+固定	自発・開	感知のみ
選択有無	反応外で選択	なし	疑似的(正しさ依存)	あり	あり
意志の有無	あり	なし	あり	あり	あり
意志の役割	修正	—	正当化	選択	余地を空ける

意志が何に対してどのように関与するか、整理すると差異がよく分かる。

- ・調整：意志が行動を直接操作する
- ・適応：意志は関与しない
- ・適合：意志が器官の反応を正当化・固定する
- ・即興：意志が操作を手放し、反応に委ねる
- ・調律：意志が器官と行動のあいだに余白を保持する

HAS が扱うのは、この「器官と行動の間の余白の保持」だけである。

4. なぜ調律の痛みを引き受けるのか

調律の痛みは：

- ・いつもの反応でスッキリできない気持ち悪さ
- ・すぐに言い切れないモヤモヤ
- ・不快にとどまりつづける居心地の悪さ

つまり、これまで選べていたはずの逃げ道が閉じるときの痛みである。

しかしこれは、**関係性の中で、選べる状態を失わずに、それぞれを尊重したまま変わっていくために必要な痛み**であり、無理に作り替えるのではなく、整い直すための痛みである。

この痛みを通らない限り、回復も、共鳴も、創発も、起きない。

逃げ場のない正直さ。それが調律の唯一の痛みである。

5. OS 的改善 vs TS 的調律

HAS は、既存の改善論(OS 的アプローチ)とも異なる。

OS 的改善 (Operating System)

- ・目的: システムを最適化する
- ・手法: プロセス改善、KPI 設定、PDCA サイクル
- ・前提: 問題は「システムの設計」にある
- ・結果: 効率化・標準化

³ 「境界保持」とは、互いの関係が破綻しないよう、一方の領域・安全・責任が侵食されない制約が構造的に保たれている状態を指す。

TS 的調律 (Tuning System)

- ・目的: 状態を整える
- ・手法: 観察、共鳴、回復
- ・前提: 問題は「状態の不整合」にある
- ・結果: 創発・回復可能性

HAS は、TS の立場に立つ。

6. 調律が必要な領域

HAS は他の手法を否定しない。

状況によっては、調整・適応・適合が適切な場合もある。

状況	適切なアプローチ
緊急時・危機時	調整(迅速な修正)
短期的生存	適応(柔軟な対応)
組織構築期	適合(方向性の統一)
探索・創造	調律(共鳴・創発)
関係の回復	調律(状態の調律)
意思決定	調律(願いの識別)

HAS は、調律が必要な領域に焦点を当てる。

7. 人間・組織・市場への拡張

調律の原理は、特定の対象に依存しない。

扱っているのは、個人・関係・組織・市場といった対象そのものではなく、意志と内在器官の関係構造である。

そのため、対象が変わっても、起きている構造は同型になる。

個人においては、反応に巻き込まれ続けない位置に意志が置かれているか、という構造として現れる。

関係においては、どちらかが合わせる／操作する形にならず、反応が占拠し続けない余地が保たれているか、という構造として現れる。

組織においては、判断や意思決定が、恐れや同調反応に固定されていないか、という構造として現れる。

市場においては、顧客や社会の反応に即応し続けるだけでなく、反応に占拠されきらない余地が残されているか、という構造として現れる。反応に占拠されきらない余地とは、外部の反応を受け取りつつも、それを唯一の判断基準にせずに済む構造的な間である。

調律は、「あらゆる関係を良くする技法」ではない。対象が変わっても、同じ構造が繰り返し現れることを記述するための原理である。

8. 創発が生まれる条件

調律が機能すると、創発 (Emergence) が起きる。

創発とは:

- ・予測できなかった解決策
- ・新しい意味の発見
- ・関係性の質的变化

創発の条件:

1. 状態が整っていること
2. 摆らぎを許容すること

3. 双方向の共鳴があること

HAS は、創発が起きやすい条件を整える体系である。

しかし、創発を扱う以上、HAS にも誤用や権威化のリスクがある。

次節では、内的領域を扱う体系が構造的に抱えるこのリスクについて述べる。

9. 内的領域を扱う体系における構造的リスク

前提: これは特定の理論や実践者への批判ではない。内面・発達・意識といった領域を扱うあらゆる体系（HAS 自身を含む）が、構造的に抱えうるリスクについて述べる。とくに「自分は理解した」「到達した」という自己正当化が起きた瞬間、HAS は安全装置ではなく権威装置に変質する。

内面、意識、発達、統合といった領域を扱う体系は、意図せずして「自分は分かっている」「自分は到達している」という**自我の自己正当化**を生みやすい。

これは特定の理論や流派の問題ではなく、**段階や理解が可視化されたときに、人間に繰り返し起きてきた構造的な現象**である。

内的調律が伴わないまま成長や進化を志向すると、それは回復や成熟ではなく、**自我の洗練・正当化として進行すること**がある。

HAS は、この種の問題を前提に設計されている。

そのため、到達・完成・覚醒といった状態を一切定義せず、「どこまで来たか」ではなく、**今この瞬間に、関係の中で何が選べる状態にあるかだけ**を扱う。

10. HAS が選ぶもの

HAS は:

- × 痛みのない道を約束しない
- × 調整・適応・適合の痛みを選ばない
- ✓ 調律の痛み(露出)を引き受ける

なぜなら、**創発は、揺らぎの中でしか生まれない**から。

11. 器官の不变性とサイズの可変性

器官そのものは変わらない

人類史において、人間が持つ**自己調節器官**（内在的な反応・免疫・回復の働き）そのものは変わっていない。

この同一の器官は、条件に応じて、

- 生理反応としての「適応」
- 社会的免疫としての「適合」
- 自己調節としての「調律」

という異なる様相を取る。

これらの様相は、狩猟採集社会でも、農耕社会でも、情報社会でも現れてきた。

変わったのは、器官が扱うサイズと複雑性

器官は、近接した関係性の中で自然に循環する条件を前提としている。

しかし現代では、狩猟採集時代の数十人規模から、数万～数億人規模の情報・関係・規範を、同じ器官で扱わなければならない。

同一の自己調節器官は、このスケール変化の影響を、異なる様相として受け取る。

現代における主回路の偏り

現代（情報社会）の構造的特徴：

- 主回路：適合が中心
- 状況によっては、固着が起きやすい
- 調律の余地が構造的に狭まる傾向がある

これは善悪の問題ではなく、構造条件である。

適合モードが悪いわけではない。ただし、調律の余地が狭まると、選択可能性が失われやすくなる。

HAS の位置づけ

HAS は、器官を変える試みではない。また、特定の時代や社会を否定するものでもない。

HAS がやっているのは、固着しない回路を、意識的に保持するための言語化である。

- 適応を否定しない
- 適合を否定しない
- 調律だけを推奨するのでもない

ただ、選択可能性が失われそうな時に、調律という選択肢が残っていることを、構造として示す。

注意事項

この説明は、歴史観ではない、進化段階論でもない、社会批評でもない。これは、器官の不变性と、処理負荷の可変性という、構造的事実の記述である。HAS は、この構造を前提に設計されている。

関連文書

- HAS マニフェスト (価値観)
 - 判断優先原則 (判断の優先軸)
 - ファシリテーターの落とし穴
 - 状態パターン P01-P04(実践)
 - 器官と位置の図解
-

Document Control

- **Repo Version:** v2.4.3-1-gc67ec6fd-dirty
- **Last Modified:** 2025-12-27
- **Commit:** ba96226
- **Author:** Takeshi Kakeda

器官と位置に関しての図解

共通

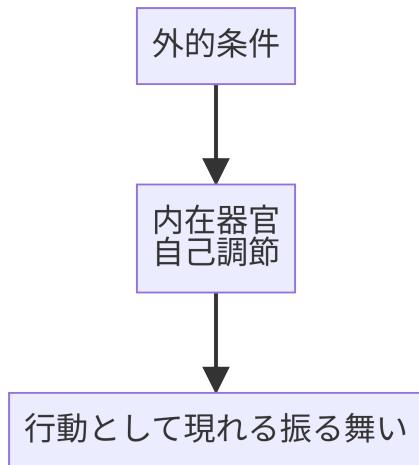


Figure 1: 調整の位置関係

調整

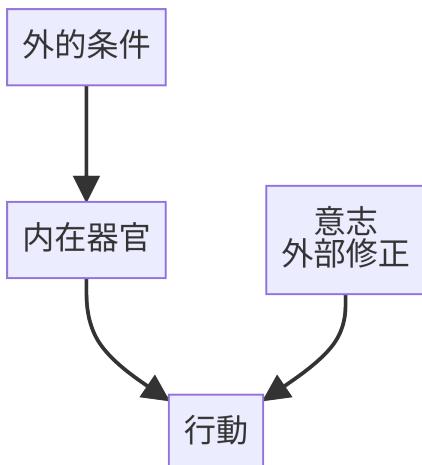


Figure 2: 調整の位置関係

- ・ 器官はそのまま
- ・ 行動だけが書き換えられる
- ・ 反応と行動が乖離

適応

意志が介在しない。

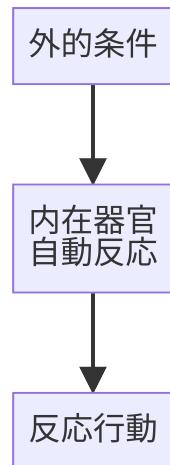


Figure 3: 適応の位置関係

- ・ 器官=行動
- ・ 選択の余地なし
- ・ 生存には強いが主権はない

適合

意志が反応を正当化。

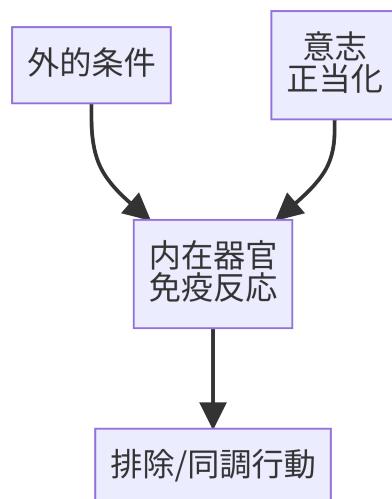


Figure 4: 適合の位置関係

- ・ 意志が反応側（免疫反応）につく
- ・ 反応が「正しい行動」に昇格する
- ・ 固着が起きやすい

即興

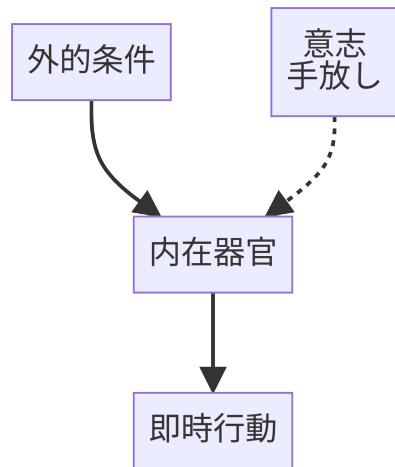


Figure 5: 即興の位置関係

- ・意志が制御を放棄
- ・創発も暴走も起き得る
- ・境界は不安定

調律

意志が「間」に留まる。

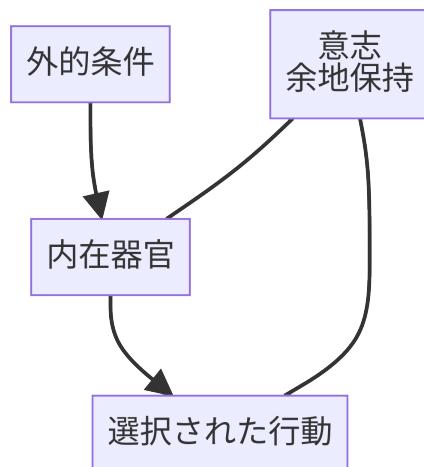


Figure 6: 調律の位置関係

- ・意志はどこも操作しない
- ・反応と行動の間に「間」を作る
- ・反応 ≠ 行動 が可能になる

状態

観点	調整	適応	適合	即興	調律
器官	使わない	作動する (生理反射)	作動する (免疫反応)	作動する (衝動・表現)	作動する (自己調節)
意志の有無	あり	なし	あり	あり	あり
意志の位置	外部操作 (行動・条件)	不在	正当化 (規範付与)	手放し	間に留まる

観点	調整	適応	適合	即興	調律
反応の性質 選択の有無	反応を無視 反応外で選択	自動・閉 なし	自動+固定 疑似的（正しさ 依存）	自発・開 あり	感知のみ あり
停止可能性	高い	ない	低い	あるが選ばない	ある
境界の扱い	外部ルール	生理的	規範的	不安定	構造的に保持
典型的な破綻	火消し依存	摩耗	排除・硬直	暴走	宙づり

- ・適応：意志なし
- ・即興：意志あり（流れる）
- ・調律：意志あり（留まる）

HAS 全体設計図

HAS Architecture Map Human Attunement System: 全体設計図 (Map)

State over Theory. / 正しさより、状態を。

HAS はフレームワークでもメソッドでもない。

関係の中で選択可能性が失われていく連鎖（自然落下）を遮断するためのセーフティーシステムである。

0. この Map の役割

この文書は HAS の現在地を、実践者が見失わないための地図 である。

- ・理解を深めるための文書
- ・現場で迷ったときに戻るための基準

両者は役割が異なり、上下関係はない。

1. HAS の核：2つのサイクル

1.1 Attunement Cycle (調律サイクル | 会議中)

状態を整え、引き受け可能な選択が生まれるまでの流れ。

- ・P01 置かれた感情 (Place) → [P01_placed_emotion.md](#)
- ・P02 識別された感情 (Distinguish) → [P02_differentiated_emotion.md](#)
- ・P03 不快への滞留 (Hold) → [P03_lingering_toward_discomfort.md](#)
- ・P04 引受の成立 (Own) → [P04_establishment_of_ownership.md](#)

このサイクルは「正解」を作らない。

誰かが「私が引き受ける」と言える状態を作る。

1.2 位置の識別 (Position Identification)

HAS を「うまく使う」ためではなく、
いま自分がどこにいるかを誤解しないための地図。

4つの位置：- 観察 (Observation) : 判断が立ち上がってない - 判断保留 (Suspended Judgment) : 判断を宙吊りにしている - 仮動 (けどう / Tentative Action) : 試行しているが完遂を目的化していない - 亂れ (Disruption) : 繼続不能、戻りたい

詳細：[調律位置マップ](#)

HAS 外条件

以下の場合、HAS の外にいる：- 結論を確定している - 完遂を目的化している - 介入を固定している（操作モードに入っている）

HAS 外にいる場合、状態判定より先に観察へ戻る判断が最初の実践となる。

2. HAS の設計思想：OS ではなく TS

HAS は組織を制御する OS ではない。

場の状態を微調整し続ける TS (Tuning System) である。

- ・理念と位置づけ
→ [02_concept.md](#)

HAS は最適化しない。選択可能性が失われていく連鎖を遮断することだけを扱う。

3. 3層構造 (Layer Model)

HAS は明確な層構造を持つ。
順序が逆転すると必ず整合性が失われる。

Layer A: Philosophy (思想)

「なぜそれをやるのか」を固定する層。

- Manifesto
→ [00_manifesto.md](#)
-

Layer B: Constraints (制約・安全条件)

「これが守れないと、HAS はうまく機能しない」という安全境界。

B-1: 判断の優先軸 (正の原則)

判断が割れたときに、どちらを優先するかを定める。

- 判断優先原則
→ [03_principle.md](#)

B-2: 選択可能性を失いやさしいポイント (負のガードレール)

陥りやすい構造と、連鎖が進む位置。

- ファシリテーターの落とし穴
→ [05_facilitator_pitfalls.md](#)
- 運用事故カタログ
→ [08_failure_modes.md](#)

B-3: 位置の識別

自分がどこにいるかを誤解しないための地図。

- 調律位置マップ
→ [04_attunement_map.md](#)

重要:

Principles (正) と Pitfalls (負) が対をなして、初めて判断が安定する。

Layer C: Practice (実践)

現場で起きることすべて。

- State Patterns (P01-P04)
→ [resources/patterns/state/](#)
- Techniques (任意・非必須)
→ [resources/patterns/techniques/](#)
- Quick Reference
→ [resources/quick_reference.md](#)

重要: Practice だけが独立すると、HAS は「操作」になる。

3.5 ディレクトリ構造の意図

HAS は 4 つのディレクトリに分離されている。

```
HAS/
├── core/          # 核 (Kernel・Constitution)
├── docs/          # 思想・概念・制約・安全仕様
└── governance/   # 運用プロトコル・ADR
└── resources/    # パタン・参考資料・クイック参照
```

設計意図: - core/ は変更不可 (Sealed) - docs/ は慎重に更新される思想・仕様層 - governance/ は運用ルール (HAS 本体の外) - resources/ は増殖・派生を許容する実践層

詳細なファイル配置:

最新の構造は [GitHub リポジトリ](#) を参照してください。

この Map は「構造の意図」を示すものであり、ファイル一覧の正本ではありません。

4. 状態遷移の基本構造 (PFA)

HAS が扱うのは「議論の失敗」ではなく、
場の力学がある順序で固着していく現象である。

4.1 PFA 要素の定義

- **Pressure (圧力)** : 場を「行為」へと急き立てる不可視の引力。(例: 早く決めたい、沈黙への耐え難さ)
- **Fear (恐れ)** : 選択に伴う根源的な震え。(例: 孤立、不可逆、役割の融解)
- **Armor (防衛)** : 恐れから距離を取るための自動的な振る舞い。(例: 主語の隠蔽、知性化、課題化)

※ HAS における Armor の扱い:

HAS は、すでに展開された Armor を解放・修正しない。

ただし、それを判断・進行・正当化の根拠として扱わない。

Armor が出ていても、進めない／決めない／評価しないことはできる。

5. 二つの遷移モデル (The Two Flows)

HAS は、調律の有無によって分岐する二つの対照的な流れを前提とする。

5.1 調律なき自然落下 (Unattuned Flow)

調律が介在しない場合、関係性は必然的にこの順序で硬直化する。これは失敗ではなく、構造的な帰結である。

1. **Pressure** が立ち上がる: 曖昧さに耐えられず、行為（発言・決定）への内圧が高まる。
2. **Fear** が駆動される: 孤立や不可逆への恐れから、視野が狭窄し、短期的な安心を求める。
3. **Armor** が自動展開する: 正論化、一般化、他者依存によって、恐れから距離を取る振る舞いが固定化する。
4. **Ownership** なき行為が実行される: 「私が引き受ける」という感覚が欠落したまま、決定や発言がなされる。
5. 関係性が損傷する: 結果責任の所在が曖昧になり、不信や断絶が生まれ、次の Pressure が強化される。

5.2 調律による遮断 (Attuned Interruption)

HAS は、上記の自然落下を「止める」ためにのみ機能する。

- **Pressure** を下げる: 進めない、決めない、沈黙を埋めない。
- **Fear** に触らない: 説得しない、安心させない、理由を聞かない。
- **Armor** を展開させない: 表現させない、整理させない、構造化させない。

結果として、状態は前進せず、P01 (置く) へと戻る。HAS は「良い結果」を生むためではなく、「悪い連鎖」を断ち切るためのセーフティーシステムである。

6. 構造の再帰性 (Recursive Structure)

HAS が扱う「選択可能性の消失」の力学 (PFA) は、個人の内面から集団まで、スケールを超えて再帰的に現れる。以下に、同一の構造が異なるスケールでどのように観測されるかを示す。

6.1 個人のスケール (Individual Scale)

内面で起きる、思考と感情の硬直化。

- **Pressure:** 「正解を出さなければ」「間違えてはいけない」という内的な焦燥感。
- **Fear:** 自分で選ぶことへの根源的な恐れ。選択に伴う孤立や責任への回避。
- **Armor:** 思考の知性化、感情の抑圧、他者への依存（条件付け）。
- **結果:** 自分の願い (Want) が分からなくなり、他者の期待や義務 (Must) を自分の意志だと錯覚する。

6.2 関係・集団のスケール (Relational / Collective Scale)

場の空気として共有される、相互作用の硬直化。

- **Pressure:** 「空気を読まなければ」「早く合意しなければ」という同調圧力。
- **Fear:** 異論を唱えることによる排除や、場の崩壊への恐れ。
- **Armor:** 主語の隠蔽（「私たちは」）、一般論への逃避、沈黙の回避。
- **結果:** 「みんなで決めた」という形式だけが残り、誰も責任を引き受けていない決定がなされる。

6.3 器官と意志の関係（スケールを超えた原理）

HAS が扱う「器官」は、スケールを超えて同一の構造を持つ。しかし、意志との関係は 3 つの状態で異なる。

- 適応：器官が勝手に動く（意志不在）
- 適合：器官が暴走し、正義を名乗る（意志が正当化）
- 調律：意志が一步引き、器官の働きを許す（意志が余地を空ける）

HAS は、第 3 の状態だけを扱う。

7. Recovery by Design (戻りの設計)

HAS は「失敗しない設計」ではない。失敗しても、再び戻れる設計である。

- 亂れを検知したら進まない
- 一段階戻る、または観察へ戻る
- 何もしない（観察）へ退避する

戻れないことだけが危険。

8. Supporting: Governance & Design History

HAS の思想・実践を支える、運用と設計判断の記録。

Governance (統治・運用)

HAS を壊さないための手続き。

- 緊急停止プロトコル
→ [governance/protocols/emergency_stop.md](#)
- Steward Judgment Protocol
→ [governance/protocols/steward_judgment.md](#)
- Maintenance Protocol
→ [governance/protocols/maintainance.md](#)
- Public Relations Protocol
→ [governance/protocols/public_relations.md](#)

Design History (設計判断の記録)

HAS がなぜ現在の形になったかを記録する。

- Architecture Decision Records (ADR)
→ [governance/adr/](#)

重要:

これらは HAS Kernel の外部に位置する。

HAS 本体は「Doing」を定義しないが、運用には手続きが必要である。

この分離により、思想の純度と運用の安全性が両立する。

関連文書

思想と設計

- [HAS マニフェスト](#) — HAS の価値と姿勢
- [Concept](#) — なぜ調律なのか

制約と判断

- [判断優先原則](#) — 判断の優先軸
- [調律位置マップ](#) — 位置の識別
- [ファシリテーターの落とし穴](#) — 陥りやすい落とし穴

実践と回復

- [Patterns P01-P04](#) — 状態遷移の構造
 - [運用事故カタログ](#) — 典型的な事故パターン
 - [Quick Reference](#) — 現場即参照用
-

Document Control

- **Repo Version:** v2.4.3-1-gc67ec6fd-dirty
- **Last Modified:** 2025-12-27
- **Commit:** 1d76d2c
- **Author:** Takeshi Kakeda

HAS FAQ

よくある問い合わせ、HASとしての答え

はじめに

HAS（Human Attunement System）は、行動や成果を直接操作する体系ではない。

そのため、OS的思考（効率・KPI・即効性）から、以下の問い合わせが必ず生まれる。

このFAQは、それらを否定せず、翻訳するための文書である。

Q0. HASを使うための前提条件はある？

A. 特別なスキルや成熟は前提にしない。

HASが前提とするのは、「今は使わない・止める」という選択が、まだ残っているかどうかだけである。

焦りや介入衝動が起きることは当然であり、それを抑え込む必要はない。重要なのは、それらに気づき、「今は介入しない」という選択がまだ可能かどうかである。

もし「選べない」と感じたら、それは失敗ではなく、観察という正規の実践である。または、HAS自体を使わないという選択も正当である。

1. 成果について (Results)

Q1. 結局、成果は出るの？

A. 出る。ただし「成果を直接つくる方法」ではない。

HASは、成果を操作して生み出す体系ではない。

HASが扱うのは、恐れや焦りによって、選べる状態が失われ、引き受けのない選択に流れていくプロセスである。

このプロセスが現れにくくなることで、結果として：

- 判断が恐れに引きずられにくくなる
- 関係の摩耗や硬直が起きにくくなる
- 手戻りや迷走が増幅されにくくなる

遅れて成果が現れることが多いが、約束はしない。

Q2. KPIや数値改善に使える？

A. 直接ではない。先行指標に効く。

HASによって、

恐れや焦りによって、選べる状態が失われ、引き受けのない選択に流れていくプロセスが減る。

その結果として、

- 引き受けのない意思決定のやり直しが減る
- 表面的な合意を作るための会議が減る
- 主語を失った判断や「やらされ感」が減る
- 慢性的な疲弊や燃え尽きが起きにくくなる

これらは結果ではなく、結果の前に起きていた無駄や摩耗が減った状態である。

それが積み重なった先で、後からKPIに反映されることも多い。

Q3. 即効性はある？

A. ある場合と、ない場合がある。

状態	見え方
探索・創造フェーズ	比較的早い
関係修復	比較的早い
恐れで回っていた組織	一時的に遅く見える

初期には、隠れていた問題が露出する。

それは後退ではなく、**回復の前段**である。

※ここで言う「早い／遅い」は、成果が出る速さではない。

状態の変化が、どの程度すぐに観察できるかの違いを指している。

2. 運用について (Operation)

A. 調律って、正直ふわっとしてない？

A. ふわっとして見える理由がある。見ているのは「状態」であり、感想や解釈ではない。多くの手法は、行動や手順 (Doing) を扱う。

HAS が観察するのは、人や場に**どのような状態が現れているか**である。

それは曖昧さの問題ではなく、

介入対象として注目している現象が違うということに近い。

たとえば場に対しては：

- ・沈黙が保たれているか
- ・発話の速度が極端に速くなっていないか
- ・声や間に緊張が現れていないか
- ・場全体が押されるような圧を帯びていないか

同じことを、自身の状態についても行う：- 焦りや「何とかしなければ」という衝動が出ていないか - 早く結論に向かおうとしていないか - 介入したい衝動が高まっていないか

HAS では、

状態を変えるために何かを「する」か「しない」かを問う前に、
まず**状態がどう現れているか**を観察する。

それが結果として介入を止めることもあるれば、
必要な行為が自然に立ち上ることがもある。

いずれの場合も、

HAS が扱っているのは主観的な感想ではなく、
観察可能な状態の現れである。

Q5. 何もしない時間が増えない？

A. 無駄な介入が減る。

HAS で言う「無駄な介入」とは、特定の役割に限らず、**恐れや焦りから行われる関与全般**を指す。

沈黙や待ちの時間は増えるかもしれない。

しかし、次のような時間は確実に減る。

- ・焦って決めて、後からやり直す時間
- ・説得や正当化に費やされる議論
- ・対立や誤解を修復するコスト
- ・疲弊による停止や中断

結果として、全体の時間がどうなるかは状況次第である。ただし、無駄な介入が減ることで、**速くなるケース**も多い。—

Q6. マネジメントは不要になる？

A. ならない。役割が変わる。

HAS は管理を否定しない。

ただし、人を機械のようには扱わない。

領域	適切な姿勢
緊急対応・定型業務	OS（管理）
探索・創造	TS（調律）
関係修復・意思決定	TS（調律）

使い分けが前提となる。

3. 適合性について (Suitability)

Q7. 向いていないのはどんな組織？

A. 次を最優先し、それ以外を一切許容しない組織には向いていない。

- ・短期 KPIだけを追いたい
- ・人をリソースとして動かしたい
- ・揺らぎや不確実性を排除したい
- ・即答・即断だけを求めたい

HAS は、削って出す成果を扱わない。

ここで言う「削る」とは、例えば次のようなことを指す。- KPI達成を優先し、「誰が本当に引き受けているか」を曖昧にしたまま決定する- 会議を早く終わらせるために、違和感や迷いを「今はいい」と棚上げする - 決断を急ぐために、「他の選択肢はない前提」で話を進める -沈黙や立ち止まりを無駄と見なし、考える前に結論へ回収するこれらは短期的には速く、効率的に見える。しかし同時に、人の感情・選択肢・主体性・回復の余地を削っている。

HAS は、その削減を前提に成果を出す仕組みではない。削らずに進むための体系であり、だからこそ「即答・即断」を最優先する組織には向かない。

※ほとんどの組織は、これらの圧力を「ある程度」抱えている。HAS は、その圧力が「100%支配している」状況では機能しないが、少しでも余白があればそこから始められる。

Q8. HAS を使う覚悟とは？

A. 即時の結果（成果や不快の解消）を求める覚悟。

- ・正解を急がない
- ・人を操作しない
- ・流れや違和感を、すぐに行動で解消しようとしない

その代わり、

恐れや焦りによって「待つ」「保留する」「選ばない」だけでなく、「恐れで無理としていた選択」までを無自覚に消さず、

より多くの選択が残る状態を保つ道を選ぶ。

4. 他概念との違い

Q9. 心理的安全性との違いは？

A. 対象と扱うレイヤーが違う。

観点	心理的安全性 (Edmondson)	HAS
主眼	対人リスクを取れるという共有信念	選択の余地が残っている状態
中心	発言・挑戦・学習行動	感情・沈黙・選択可能性
レイヤー	チームの相互期待	個人・関係・場 (前言語含む)
前提	行動しても罰せられない	介入されず、操作されない

心理的安全性は、「話しても大丈夫」という環境を扱う。

HAS は、
「話す／話さないを含めて、選べる状態が失われていないか」を問う。

どちらが先・後ではなく、見ているレイヤーが異なる。

Q10. ファシリテーションとの違いは？

A. 介入の質が違う。

多くのファシリテーション体系でも、ファシリテーターの態度・中立性・自己観察は重視されている。
ただしそれらは、「介入を機能させるための前提条件」として扱われる。

HAS では立場が逆である。ファシリテーター自身も場の一部であり、その状態は常に調律対象となる。
整っていない状態での介入は、技法の巧拙に関わらず、それ自体が場を歪める行為とみなされる。
そのため HAS では、技法よりも先に「介入しない判断」が成立していかなければならない。

Q11. 他の手法と組み合わせられる？

A. できる。HAS は置き換えではない。

HAS は、特定の手法・方法論を排除する体系ではない。
多くの手法と併用できる。

HAS が扱うのは、それらの行為や方法が恐れや焦りによって歪まない状態であるかどうか。

判断基準は次の一点に尽きる。

- その手法は、現在の状態を前提にして使われようとしているか
 - 今からすぐに始めることができる
 - 「今はやらない」「途中で止める」という選択肢がある
 - 場に合わない場合、無理に使わなくてもいい
- それとも、現在の状態を変えないと使えないのか
 - 現状の何か（空気、構造）を変えることが前提になっている
 - 「この状態では使えない」という判断が先に立つ
 - 使うために、違和感や搖れが先に結論へ回収される

前者であれば併用可能。

後者の場合、HAS とは競合することがある。

両者の判断のポイントは、「使うために、何かを変えなければならないと感じているかどうか」である。

HAS は、新しいやり方を増やすための体系ではない。
今行っている手法・方法論が、どのような状態で実行されているかを見分けるための視点を提供するものである。

5. 学び方・適用範囲

Q12. 学習コストは高い？

A. 高くない。ただし「慣れ」は必要。

HAS は、段階的に上達する体系ではない。また、「できるようになる」ことを目標にもしていない。

必要なのは、選べなくなりかけたときに、観察に戻れる判断に慣れていくことだけである。

多くの人にとって、最初に起きる変化は次の一点だけだ。

- ・「あ、今なんとかしようとしている」と後から気づける

これが起き始めるまでの体感時間は、人によって異なるが、多くの場合は以下のような推移を辿る。

現れやすい変化	体感的な目安
介入してから「やりすぎた」と気づく	すぐ～数日
介入直後に「今、焦っている」と気づく	数週
介入前に「やめておこう」と戻れる	数ヶ月
選べなくなっても慌てず戻れる	半年～

これはスキル習得の期間ではない。失敗に気づける位置が、少しずつ手前にずれてくる感覚の目安である。

HAS は、自己省察が得意であることを前提にしない。むしろ、気づけない・焦る・介入してしまう前提で設計されている。

重要なのは早さではなく、選べなくなっても、戻ることを失敗と解釈しなくなること

完璧は不要。

Q13. 一人でも使える？

A. 使える。ただし、適用範囲によって現れ方が異なる。

HAS は、個人に閉じても機能する。

- ・**自分で使う:**
自分の状態を観察し、焦りや介入衝動に気づく
- ・**チームで一人だけ意識する:**
沈黙を埋めない、他者を変えようとしない関与を選ぶ
- ・**チーム全員が意識する:**
感情や選択が操作されにくい場が維持されやすくなる

いずれの場合も、他者の同意や合意を前提としない。

HAS が目的とするのは行動の変化ではなく、状態の保持である。

その結果として何が起きるかは、
状況や関係性によって異なるため、使いながら確かめてほしい。

Q14. HAS は「選択肢を狭めない」と言っているが、HASの中では「介入しない・操作しない・内面に触れない」とされている。これは自分で選択肢を制限していることにならないのか？

A. ならない。

HAS が行っているのは、選択肢を減らすことではなく、選択肢が消えてしまう条件を一時的に無効化することである。

「介入」「操作」「内面侵襲」は、多くの場合、恐れや圧力によって自動的に立ち上がる反応である。それらは、まだ「選択」と呼べる状態になる前に発火している。

HAS は、それらを悪いものとして禁止しない。ただ、反応をそのまま選択肢として扱わないだけである。

Q15. では、分かった上であえて介入することはできないのか？

A. できる。

HAS は、介入を禁止する体系ではない。いったん反応を宙吊りにした上で、分かっていて介入を選ぶことは可能である。

その場合は、HAS の「外」に一度出ただけである。

- ・それは失敗ではない
- ・違反でもない
- ・罰や評価もない

必要であれば、いつでも戻ることができる。

Q16. HAS の中と外を行き来してもいいのか？

A. 問題ない。

HAS は、常に中に居続けることを求めない。

- ・宙吊りにする
- ・介入する
- ・その結果に気づく
- ・また戻る

この往復自体が、HAS の想定している動きである。

HASにおいて重要なのは、「正しく使うこと」ではなく、戻れる余地が残っていることである。

Q17. では、成功や失敗はどう扱われるのか？

A. HAS には、成功も失敗もない。

HAS は成果を評価しない。行為の正しさも判定しない。

見ているのは、ただ一つである。

- ・今、選べる状態が残っているか
- ・それとも、反応のまま固定されていないか

HAS は方法論ではなく、状態の位置を見失わないと仕掛けである。

関連文書

- ・ HAS マニフェスト（価値と覚悟）
- ・ コンセプト（なぜ調律か）
- ・ ファシリテーターの落とし穴
- ・ 調律位置マップ
- ・ Patterns
 - P01: 置かれた感情
 - P02: 識別された感情
 - P03: 不快への滞留
-

P04: 引受の成立

Document Control

- **Repo Version:** v2.4.3-1-gc67ec6fd-dirty
- **Last Modified:** 2025-12-26
- **Commit:** be7aeaf
- **Author:** Takeshi Kakeda

HAS Quick Reference

For moments of hesitation. 場を壊さないための即席の策。

このシートは、会議中・対話中・迷った瞬間に見るためのもの。理解するためではなく、壊さないために使う。

0. まず自分を確認する

- ・今、整っているか？
- ・速く答えを出そうとしていないか？
- ・誰かを動かそうとしていないか？
- ・「なんとかしよう」としていないか？

→ひとつでも「YES」なら、介入しない。

※「なんとかしよう」は、ほぼ例外なく **Fear** からの反応。

1. 今、場で起きている兆候 (Sign)

!! 危険サイン（よくある壊れ方）

- ・議論が速くなりすぎている
- ・正解探し・犯人探し始まる
- ・声が強く、沈黙が消える
- ・誰かが「説明役」「正論役」に固定される
- ・ファシリテーターが何とかしようとしている

→調律が必要

2. 取るべき基本姿勢 (Always)

- ・判断を急がない
- ・整っていない状態を否定しない
- ・沈黙を埋めない
- ・自分も「場の一部」であると認める
- ・場を良くしようとしている
- ・なんとかしようとしている

※「良くしよう」「進めよう」は、
ほとんどの場合 整っていない側の衝動。

2.5 迷ったときの優先軸

判断が割れたときは、以下を思い出す。

- ・成果より 状態
- ・不安の解消より 願いの識別
- ・役割の正しさより 存在の誠実さ
- ・早く進むより 整ってから動く
- ・前進より 退却を許す

※ 迷いが続くなら: [Principles](#)

3. Core Patterns 一覧 (即参照)

P01. 置かれた感情

兆候

- ・感情が抑え込まれている
- ・「こうあるべき」が先に出る

最小アクション

- ・評価・解釈を止める
 - ・感情を言語化しようとしない
 - ・「今、何が起きているか」だけに留める
-

P02. 識別された感情

兆候

- ・Must / 正論 / 不安が支配している
- ・反対意見が出にくく

最小アクション

- ・「それは恐れ？願い？」と内心で区別
 - ・願いを引き出そうとしない
 - ・混ざっている状態を許す
-

P03. 不快への滞留

兆候

- ・沈黙が不安で埋められる
- ・喋らないと進まない気がする

最小アクション

- ・5秒、何もしない（数えなくていい）
 - ・呼吸を下げる
 - ・沈黙を「問題」扱いしない
-

P04. 引受の成立

兆候

- ・「仕方ない」「決まったから」で進む
- ・誰も本当に引き受けていない

最小アクション

- ・決定権の所在を確認する
- ・引き受けられない選択を無理にさせない
- ・「選ばない」も選択として扱う

※各パターンの詳細は/[resources/patterns/state](#) 以下に置いてあるが、今は見なくていい。

4. よく起きる崩れ方 (アンチパターン)

以下は「禁止事項」ではないが、起きやすく、起きると調律が崩れやすい行為である。気づけたら、戻ればいい。

詳細な事故カタログ:

- ・ファシリテーターの落とし穴
 - ・運用事故カタログ
-

× 場を良くしようとする

場を改善・前向き・安全にしようとした瞬間、
Fear からの操作が始まり、場の自己回復が止まる。

× 感情を整理しようとする

(ラベルを貼る・まとめる・結論にする)

「つまり〇〇ですね」「要するに△△ということ？」
理解したつもりになることで、
まだ動いている感情を早く閉じてしまう。

× 気づきを与えようとする

相手のために「大事なポイント」を提示すると、
相手の内側で起きるはずだった気づきが奪われる。

× 成果や次のアクションに結びつけようとする

意味づけや行動化を急ぐと、
調律が終わる前に別のフェーズへ引きずり出してしまう。

× なんとかしようとする

「このままではまずい」「止めなきゃ」「進めなきゃ」
その衝動自体が Fear からのサイン。
多くの場合、何もしないほうが回復は進む。

5. 覚えておく一文

重要なのは「正しく使う」ことではなく、いつでも戻れる状態を保ちながら、少しづつ慣れ親しんでいくこと。

器官（Organ）の比喩

HAS で言う「器官」とは、人が生まれながらに持っている内在的な自己調節の働きを指す比喩である。

これは、新しく獲得したり、鍛えたり、成長させたりする対象ではない。すでに在るが、妨げられやすい働きである。

同一の自己調節器官は、条件に応じて次のような様相を取る：

- ・適応：生理的な自動反応として現れる
- ・適合：社会的免疫として固定・正当化される
- ・調律：回復・再調整として自然に働く

重要なのは、器官そのものは常に同一であり、変わるのは**外的条件と意志との距離**である。

HAS は、器官を使う方法を教える体系ではない。**器官の作動を邪魔しない状態が残っているか**を扱う。

調律は、器官を「使う」ことではない。 器官が働く余地を、意志で空けること。

具体的には：

- 抑え込まない
- 置き換えない
- 方向づけない

ただ、**邪魔しないことを選ぶ。**

これが調律の核心。

最後に

HAS は、場を前にして

「何かを足す」ことを我慢する技術。

Fear からの「なんとかしよう」を止められたとき、
場は、勝手に動き始める。

Document Control

- **Version:** 1.1.0
 - **Date:** 2025-12-16
 - **Status:** Active
-

This document is intentionally minimal.

HAS 調律位置マップ

HAS Attunement Map — 状態の位置を知るための地図 —

この文書の位置づけ

この文書は、HAS を学ぶための段階表ではない。
また、実践の巧拙を評価する基準でもない。

これは、
いま自分がどこにいるかを誤解しないための地図である。

HAS において重要なのは、

- ・進むことではなく
- ・うまくやることでもなく
- ・選べる余地がなくなったときに、戻れること

この地図は、そのために置かれている。

基本原則

この地図が示すもの

この地図は、状態（位置）のみを示す。

状態間の移動や戻り方（遷移）は、
[Patterns](#) および [運用事故カタログ](#) に委ねられている。

これは、位置を知ることと、動くことを分離するためである。

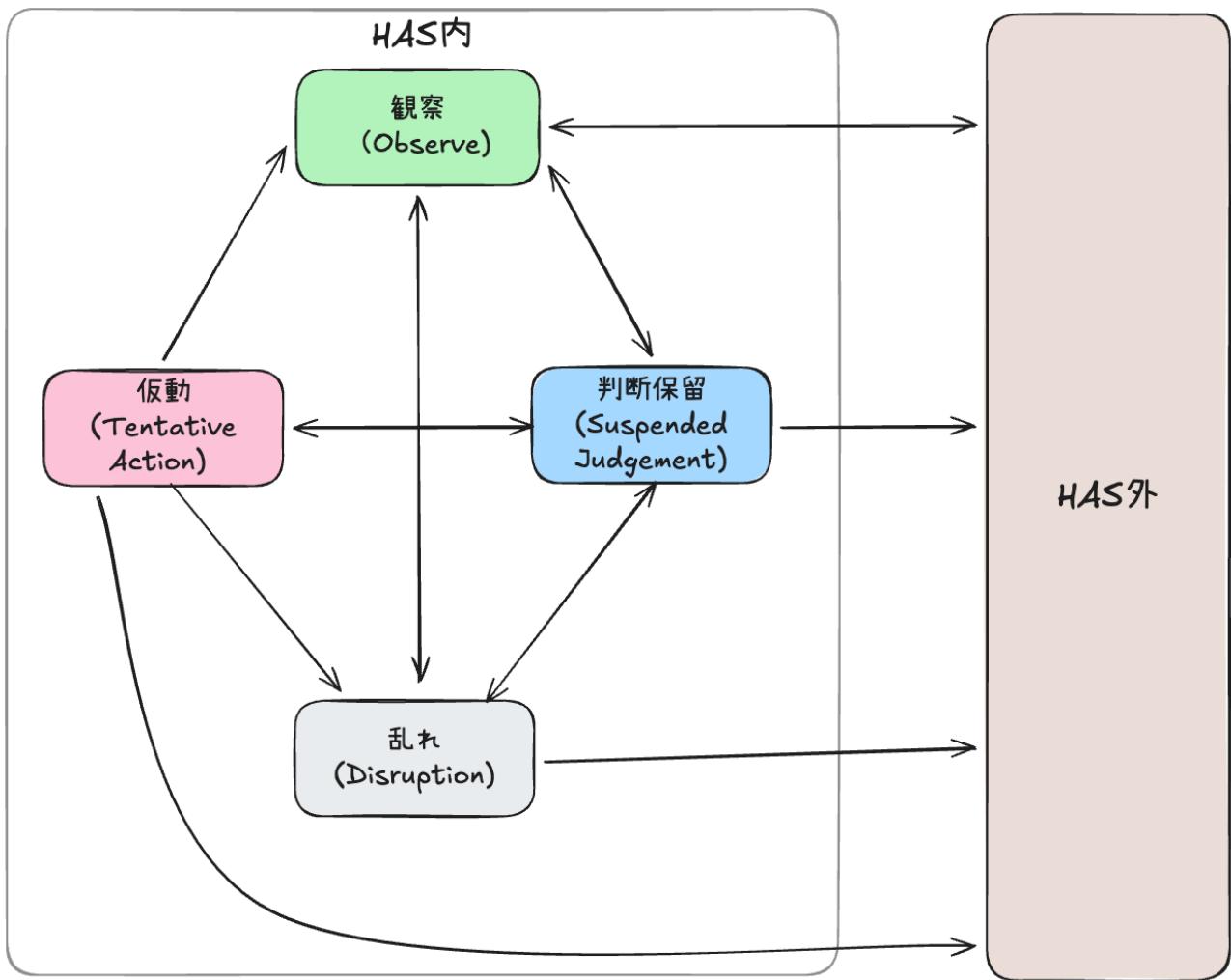


Figure 7: 調律位置マップ

[HAS 外]
└─(気づく) ───────────────────► 観察

観察
└─(判断を保留する) ───────────────────► 判断保留
└─(衝動・不安が増幅) ───────────────────► 亂れ
└─(結論/完遂/介入固定) ───────────────────► [HAS 外]

判断保留
└─(試しに動く) ───────────────────► 仮動
└─(戻ると判断) ───────────────────► 観察
└─(耐えられなくなる) ───────────────────► 亂れ
└─(結論/完遂/介入固定) ───────────────────► [HAS 外]

仮動
└─(試行を終える) ───────────────────► 観察
└─(途中で止める) ───────────────────► 判断保留
└─(制御不能) ───────────────────► 亂れ
└─(完遂目的化/操作化) ───────────────────► [HAS 外]

乱れ
└─(戻ると判断) ───────────────────► 観察
└─(一段階戻る) ───────────────────► 判断保留
└─(操作・結論化) ───────────────────► [HAS 外]

地図の読み方

- ここに示されるのは「段階」ではなく位置である
- 上下・優劣・到達順序は存在しない
- どの位置からでも、観察に戻れる

戻ることは後退ではない。

戻れると判断できた時点で、HASは機能している。

HASが成立する前提条件

位置はすべて以下の前提の上に成り立つ：

- 結論を確定していない（判断を閉じていない）
- 完遂を目的化していない
- 介入を「やるべきこと」として固定していない（操作モードになっていない）

これらの前提が満たされていない場合、その状態は HAS の外にある。

HAS外の兆候（重要）

以下のいずれかが起きている場合、現在の状態は HAS 外にある。

- 結果を良くしようとして介入している
- 意味づけ・評価・結論を下している
- 完遂・成功・変化を目標に動いている
- 「正しくやれているか」を気にしている
- 「この方法でいく」と手段を固定している（切り替え不能になっている）

HAS外にいる場合の対応

この場合、状態を特定しようとする前に、観察に戻る判断そのものが最初の実践となる。

HAS外にいることは、失敗ではない。

気づいた時点で、観察に戻ればよい。

4つの位置（States）

観察（Observation）

すべての実践は、ここから始まり、ここに戻る。

初心者も、経験者も区別されない。ここは「準備段階」ではなく、正規の位置である。

内部定義

刺激に対して生じつつある身体反応を、意味づけや感情名を与えずに認知している状態。

判断はまだ立ち上がってない。

この位置にいる兆候（Signs）

- 身体の緊張や違和感に気づいている
- 衝動が立ち上がりつつあることを認知している
- 介入せず、判断が立ち上がる前に気づけている
- 呼吸が浅くなりすぎていない

観察における Patterns との関係

観察にいるとき、P01-P04 はいずれも実行されない。
それで HAS は成立している。

注意

※ HAS 外条件: 結論／完遂／介入固定が立ち上がったら HAS 外。観察へ戻る。

- ・何もしないことは放棄ではない
 - ・介入しない判断は、責任の放棄ではない
 - ・観察に留まることは、正規の実践である
-

判断保留 (Suspended Judgment)

この位置の目的は、良くすることではない。
選択の余地が残っている位置に留まるだけである。

内部定義

観察の結果、起きていることや感じていることを、解釈前の“事実”として扱って受け取っているが、その意味付けや解釈、次の行為に関する判断は宙吊りにされている状態。

選択の余地を奪わないため介入の制限が起きている。

哲学的には、エポケー（判断中止）に相当する状態。

この位置にいる兆候 (Signs)

- ・介入したい衝動を抑えている
- ・状態が整っていないことを「問題化」していない
- ・場を進めようとしていない
- ・「何もしていない」ことに焦りを感じていない

判断保留における Patterns との関係

判断保留では、P01 が自然に立ち上がることがあるが、
それ以上進まなくてもよい。

注意

※ HAS 外条件: 結論／完遂／介入固定が立ち上がったら HAS 外。観察へ戻る。

- ・結果（良くなった／悪くなった）では判定しない
 - ・自己評価に使わない
 - ・事後評価も不要
-

仮動（けどう / Tentative Action）

仮動とは、「一巡を完遂すること」ではない。
進まないという判断を含んだ試行である。

内部定義

仮動（けどう）：仮に動いてみること。本実行や完遂を目的としない試行的な行為状態。

P01 から入り、試行的に動いているが、完遂を目指していない状態。

成果への期待も、評価の対象化もされていない。

この位置にいる兆候（Signs）

- P01 から入り、途中で止まっている
- 状態が変わらないことを失敗と見なしていない
- 「今はここまで」と判断できている
- 完遂への焦りがない

仮動における Pattern の関係

仮動は、P01 から入り、途中で止まるなどを含む。

P04 に至らなくても失敗ではない。

仮動からの戻り（重要）

仮動から観察へ戻ることは、失敗や乱れを意味しない。

試行を終え、再び気づきの位置に戻るという、**正常な遷移**である。

注意

※ **HAS 外条件**: 結論／完遂／介入固定が立ち上がったら HAS 外。観察へ戻る。

- Pattern を道具として切り出さない
 - 「P03 だけを使う」という発想を持たない
 - 一部だけを「やろう」とした瞬間、断片化が始まる
-

乱れ（みだれ / Disruption）

HAS は、失敗しない体系ではない。

戻れる体系である。

乱れは、「失敗」ではなく、**位置**である。

内部定義

主体または場の関係が乱れており、継続が難しい状態。

乱れは、必ず通過すべき閥門ではない。

破綻時・失敗時に現れる非常口である。

この位置にいる兆候（Signs）

- 自分または場の関係が乱れている
- 焦りが強い
- 介入衝動が抑えられない
- 沈黙に耐えられない
- 継続が難しいと感じている

乱れからの戻り

この位置から 観察 または 判断保留 に戻ることが、

HAS の正常な動作である。

戻る判断ができた時点で、乱れは機能している。

注意

※ HAS 外条件: 結論／完遂／介入固定が立ち上がったら HAS 外。観察へ戻る。

- 亂れを恥じない
 - 戻りを正当化する必要はない
 - 「いま戻る」と内的に判断すれば十分
-

遷移の詳細

遷移の方法は、以下を参照：- Patterns P01-P04 - 運用事故カタログ - 緊急停止プロトコル

自己確認の問い合わせ

1. まず、HAS の中にいるか確認する

以下のいずれかに該当する場合、HAS 外にいる：

- 結果を良くしようとしている
- 評価・結論を下している
- 完遂を目指している
- 「正しくやれているか」を気にしている
- 手段を固定している（切り替え不能になっている）

→ 観察に戻る

2. HAS の中にいる場合、位置を確認する

いま、私はどこにいるか？

1. 何も介入していない → 観察
2. 介入しないよう抑えている → 判断保留
3. 進んでいるが完遂を目指していない → 仮動
4. 乱れており、戻りたい → 亂れ

重要な注意

- この問い合わせは、評価のためではない
 - 位置を知ることで、次の判断が可能になる
 - どの位置にいても、観察に戻れる
-

慣れ親しむこと（熟練の再定義）

HASにおいて、目指すのは熟練（Mastery）ではない。目指すのは、この地図との関係に慣れ親しむこと（Familiarity）である。

慣れ親しんだ者は、

- 迷わず観察に戻れる
- 戻ることを失敗と解釈しない
- 位置を誤解しない

それだけである。

この地図の限界

この地図が示さないもの

- ・遷移の方法（どう動くか）
- ・Patterns の使い方（何をするか）
- ・成果の評価（うまくいったか）

これらは、他の文書が担当する。

この地図が示すもの

- ・位置の識別（どこにいるか）
- ・戻りの正当性（戻っていいか）
- ・許可の範囲（やらなくていいこと）

この地図は、動かすための設計書ではない。

迷子にならないための地図である。

関連文書

遷移と循環について

- ・[全体設計図](#) — HAS 全体の構造
- ・[Patterns P01-P04](#) — 状態遷移の構造

位置の詳細について

- ・[判断優先原則](#) - 優先する判断の基準
- ・[ファシリテーターの落とし穴](#) - 陥りやすい落とし穴
- ・[運用事故カタログ](#) — 亂れの典型

緊急時の対応

- ・[緊急停止プロトコル](#) — 緊急停止の手続き

この地図は、進むためのものではない。

選択の余地を狭めずに、居続けるためのものである。

Document Control

- ・**Repo Version:** v2.4.3-1-gc67ec6fd-dirty
- ・**Last Modified:** 2025-12-27
- ・**Commit:** 1d76d2c
- ・**Author:** Takeshi Kakeda

HAS 判断優先原則

判断が割れたときの優先原則

この文書の役割

この文書は、HAS を実践・適用する際に、判断が割れたとき、どちらを優先するかを定める原則集である。

これは：

- 行動規範ではない
- 倫理的想像ではない
- 強制される姿勢ではない

介入・非介入、促進・待機など、境界上の判断を支えるための優先軸である。

原則

原則 1: 状態に正直であること

State over Performance

迷ったら「成果」より「状態」を優先する。

整っていないなら、整っていないまま認める。
そこからしか始まらない。

原則 2: 恐れよりも、願いに耳を澄ますこと

Want over Fear

迷ったら「不安の解消」より「願いの識別」を優先する。

Must と Fear の声は大きい。Want はかすか。
かすかな方を聞く。

原則 3: 役割ではなく、人として向き合うこと

Being over Role

迷ったら「役割の正しさ」より「存在の誠実さ」を優先する。

鎧は必要なときだけ着る。
常時装備すると、感情も関係も死ぬ。

原則 4: 違いを拒まず、響きとして受け取ること

Resonance over Uniformity

迷ったら「同質化」より「差異の保持」を優先する。

同質化は楽だが、知性を腐らせる。
差異があるから調律が生まれる。

原則 5: 速さではなく、整いから動くこと

Readiness over Speed

迷ったら「早く進む」より「整ってから動く」を優先する。

整っていない行動はただのノイズ。

整ってからでいい。

原則 6: 進むことと同じくらい、退くことを許すこと

Permission to Withdraw over Pressure

迷ったら「前進」より「退却」を許す。

撤退は弱さではなく、回復の技法である。

原則 7: 本来のあり方に戻ることを、つねに選ぶこと

Return over Achievement

迷ったら「達成」より「回帰」を選ぶ。

Doing の前に Being。

行動はいつも、状態の後を追う。

落とし穴との関係

判断優先原則 と 落とし穴 は対をなす。

- ・判断優先原則: どちらに進むかを決める（正の原則）
- ・落とし穴: 行き過ぎを止める（負のガードレール）

この 2 つが揃って、初めて判断が安定する。

使い方

ケース 1: 沈黙が続いている

迷い: 介入すべきか？ 待つべきか？

判断優先原則による判断:

- ・原則 5 「整いから動く」 → 整っていないなら、待つ

落とし穴による検証:

- ・Failure Mode A 「沈黙の美化」 → 苦痛の兆候があるなら、緊急停止を検討
-

ケース 2: 「正しい答え」を求められた

迷い: 答えるべきか？ 黙るべきか？

判断優先原則による判断:

- ・原則 2 「恐れより願い」 → 相手の Fear (不安) に答えを与えて、Want は満たされない

落とし穴による検証:

- ・Failure Mode D 「診断化」 → 「本当はこうしたいんでしょ？」と決めつけない
-

ケース 3: 参加者が苦しそう

迷い: 助けるべきか? 触れないべきか?

判断優先原則による判断:

- 原則 1 「状態に正直」 → 自分が「助けたい焦り」から動いているなら、止まる

落とし穴による検証:

- Failure Mode A 「ネグレクト」 → 苦痛の兆候（震え、涙、虚ろな目）があるなら、緊急停止
-

関連文書

- マニフェスト — 守るもの
 - ファシリテーターの落とし穴 — 事故カタログ
 - 運用事故カタログ — 詳細な失敗パターン
 - HAS カーネル — 憲法と禁忌
-

Document Control

- Repo Version:** v2.4.3-1-gc67ec6fd-dirty
- Last Modified:** 2025-12-27
- Commit:** 1d76d2c
- Author:** Takeshi Kakeda

ファシリテーターの落とし穴

Facilitator Pitfalls

このドキュメントの位置づけ

この文書は、HAS の実践において
ファシリテーター自身が陥りやすい構造を記述する。

これは規範ではない。
守るべき原則でもない。
選択の余地が失われていく過程の地図である。

前提：ファシリテーターは場の一部である

HASにおいて、ファシリテーターと場は分離できない。

- ・場を「観察する主体」として外側に立つことはできない
- ・ファシリテーター自身の状態が、場の状態に影響を及ぼす
- ・この影響は意図ではなく、**存在（Presence）として現れる**

この前提を忘れた瞬間、HASは操作に転じる。

※本文書では、「介入」という語を避け、「影響」「関与」「Presence」を用いる。

陥りやすいポイント

以下は、ファシリテーターが陥りやすい構造である。
これらに気づいたら、観察（何もしない）に戻ることが適切である。

1. 自己の状態を観ずに関与する

兆候：

- ・焦り・緊張・「何とかしなければ」が出ているまま動いている
- ・沈黙を埋めたい衝動が強い
- ・相手を「変えたい」「良くしたい」欲が出ている

結果：場の緊張が増幅され、参加者の選択肢が狭まる

戻り方：観察（何もしない）に退避する。
何もしないことは、放棄ではなく判断である。

詳細：[Failure Mode G: Facilitator の状態無視](#)

2. 沈黙を「問題」として扱う

兆候：

- ・沈黙が続くと不安になり、何か言わなければと感じる
- ・「難しいですよね」「例えば...」と沈黙を埋めようとする
- ・沈黙の時間をカウントし、「十分待った」と判断しようとする

結果：参加者の内省プロセスが中断され、借り物の言葉しか出なくなる

戻り方：P03の原則を想起する。
沈黙は「空白」ではなく「充満」である。

† 重要な境界：

沈黙は「安全の代替」ではない。

苦痛・危機の兆候がある場合は、HAS Kernel の緊急停止を優先する。

詳細：[Failure Mode A: 沈黙の美化によるネグレクト](#)

3. 完璧主義ループ

兆候：

- ・ 「私はまだ整っていない」と永遠に自己否定する
- ・ または「私は整っている」という自己欺瞞で防衛する
- ・ 観察に戻ることを「失敗」として内面化している

結果：実践そのものが停止する。燃え尽き、自己否定の深化。

戻り方：観察は正規の実践であると認識する。

何もしないことは、最も誠実な判断である。

詳細：[Failure Mode E: 完璧主義ループ](#)

4. Fear/Want 判定を相手に告げる

兆候：

- ・ 「あなたは今、恐れから話している」と指摘する
- ・ 「それは本音じゃないよね」と誘導する
- ・ 「Want が出ない」ことを問題視し、引き出そうとする

結果：診断される侵襲体験。分析者 vs 被分析者という非対称の固定化。

戻り方：P02 の原則を再確認する。

区別は内的操作に留める。告げない。

詳細：[Failure Mode D: Fear/Want 判定の投影・診断化](#)

観察への退避は常に可能

整っていない状態を認識した時、

観察（何もしない）は常に選択可能である。

これは失敗ではない。

責任放棄でもない。

最も誠実な判断である。

観察について詳しくは：[調律位置マップ](#)

関連文書

- ・ [調律位置マップ](#) — Level 0 の詳細
 - ・ [運用事故カタログ](#) — 事故モード
 - ・ [P01-P04 Patterns](#) — 各パターンの Facilitator Self-Check
 - ・ [HAS Kernel](#) — 非介入の定義
 - ・ [緊急停止プロトコル](#) — 緊急停止の判断基準
-

Document Control

- **Repo Version:** v2.4.3-1-gc67ec6fd-dirty
- **Last Modified:** 2025-12-27
- **Commit:** ba96226
- **Author:** Takeshi Kakeda

HAS 運用事故カタログ

HAS Failure Modes 運用事故カタログ: 選択の余地が失われていくパターン

このドキュメントの位置づけ

このカタログは、HAS の誤用によって起きる典型的な事故パターンを記述する。

重要な制約:

- ・これは「自己点検用の鏡」である
- ・他者へのラベル貼り（診断）に使ってはならない
- ・「解決策」は提示しない（解決策を書いた瞬間、メソッド化して HAS が「HowTo（行為の正解集）」になる）

各 Failure Mode は、以下の構造で記述される:

- ・**兆候:** 何が観察されるか
 - ・**やってはいけない正当化:** どう言い訳されるか
 - ・**実際に起きていること:** 何が破綻しているか
 - ・**二次被害:** 誰がどう傷つくか
 - ・**最小の退避:** どこに戻るか（観察 / 停止 / 介入）
-

Failure Mode A: 沈黙の美化によるネグレクト

兆候

- ・ファシリテーターが「沈黙を守ること」を目的化している
- ・参加者の苦痛のサイン（震え、涙、虚ろな目）を「調律の痛み」として正当化している
- ・長く続く沈黙を「深い内省」と解釈し、介入を回避している
- ・参加者の苦痛が明白でも、「沈黙を守る」ことを優先している
- ・参加者が視線を合わせられず、身体が固まっている

やってはいけない正当化

- ・「P03 は沈黙を守ると言っている」
- ・「介入は操作だから、待つべきだ」
- ・「本人が何か言うまで見守る」
- ・「沈黙は充満であって、空虚ではない」

実際に起きていること

- ・参加者は孤立感・見捨てられ感を経験している
- ・ファシリテーターは「介入への恐れ（Fear）」から動けないだけ
- ・これは調律ではなく、Fear による凍結（Freeze）
- ・P03 の誤読: 沈黙を守るのは「介入衝動を抑える」ためであって、苦痛を放置するためではない

二次被害

- ・参加者: 「誰も助けてくれなかった」という見捨てられ体験
- ・ファシリテーター: 罪悪感と自己正当化のループ
- ・関係性: 信頼の崩壊

最小の退避

- ・**観察に戻る:** 「私は今、沈黙を守ることに固執している」と認識する
- ・**緊急停止を検討する:** 「この人は選べない状態にあるのでは？」と問う
- ・**介入の可能性を開く:** 「何もしない」と「何もできない」は別物

注意: 沈黙のカウント禁止

P03 は「沈黙をカウントするな」を原則とする。しかし緊急停止は別レイヤであり、「沈黙の美しさ」ではなく「安全の兆候」を見る。区別の基準は時間ではなく、観察される苦痛・危険の有無である。

Failure Mode B: 非介入の免罪符化

兆候

- ・「HAS は介入しないから」という理由で、明白な暴力（怒鳴る、脅す、物を投げる）を止めない
- ・「内面に触れてはいけない」と解釈し、構造的問題（DV、パワハラ）を放置する
- ・「選べない人に使うな」と言いながら、誰が選べないかを判定しない
- ・責任回避の言葉:「私には判定する権限がない」「グレーゾーンだから」

やってはいけない正当化

- ・「HAS は境界防衛しか許されていない」
- ・「内面評価は禁止されている」
- ・「私には判定する権限がない」
- ・「整っていないから、何もできない」

実際に起きていること

- ・非介入は「責任回避」の言い換えになっている
- ・ファシリテーターは「整っていないから」を盾に、判断を放棄している
- ・これは調律ではなく、放置（Neglect）
- ・Constitution 3（緊急停止）を無視している

二次被害

- ・被害者: 暴力の継続、孤立の深化
- ・加害者: 行為がエスカレートする
- ・場全体: 安全の崩壊

最小の退避

- ・[Steward Judgment](#) を参照
-

Failure Mode C: Steward 拒否権の権威化

兆候

- ・Steward が「それは HAS ではない」と頻繁に判定している
- ・判定理由が「私の解釈では」「常識的に考えて」という主觀に依存している
- ・異議を唱えた者が「HAS を理解していない」とラベリングされる
- ・判定プロセスが非公開、またはログがない

やってはいけない正当化

- ・「文書に照らして明白な違反だ」（しかし引用が曖昧）
- ・「グレーゾーンでは沈黙が正解」と言いながら、実際には判定している
- ・「Steward は創造しない」と言いながら、解釈を固定化している
- ・「Kernel を守るために」という大義名分

実際に起きていること

- 否定形の権力が、肯定形より強力になっている
- 「正統性の番人」という権威構造が形成されている
- これは保守ではなく、統制（Control）
- 歴史的類例: カトリックの異端審問、マルクス主義の正統派論争

二次被害

- 実践者: 排除と恐怖による萎縮
- コミュニティ: 分派闘争、正統性競争
- HAS 自体: 教条主義化

最小の退避

- 判定プロセスの公開: 「なぜそう判断したか」のログを残す
 - 異議申し立ての受理: 合意不能なら判定を保留する
 - Steward 自身の再帰的監査: 「私の判定は恣意的ではないか？」
 - [Steward Judgment](#) を参照
-

Failure Mode D: Fear/Want 判定の投影・診断化

兆候

- ファシリテーターが「あなたは今、恐れから話している」と告げる
- 参加者同士が「それは Fear だよ」「本音じゃないよね」と指摘し合う
- 「Want が出ない」ことを問題視し、引き出そうとする
- 「本音ハンター」「真実の尋問官」になっている

やってはいけない正当化

- 「P02 は区別すると言っている」
- 「本音を引き出すのが調律だ」
- 「Fear/Want を見分けないと、次に進めない」
- 「気づきを与えるため」

実際に起きていること

- Fear/Want は診断ツールになっている
- ファシリテーターの投影（自分の恐れを相手に見ている）
- これは調律ではなく、心理療法の劣化版
- P02 の誤読: 区別は「内的操作に留める」であり、告げることではない

二次被害

- 参加者: 「診断される」という侵襲体験
- 関係性: 分析者 vs 被分析者という非対称の固定化
- ファシリテーター: 自己の投影に気づかない

最小の退避

- P02 の原則を再確認: 「区別は内的操作に留める。告げない」
 - Want が出なくても失敗ではない: 混在を許す
 - 投影の自己点検: 「私が今、恐れているのでは？」
 - 参加者同士の指摘も止める: Fear/Want 判定は相互監視に転化しやすい
-

Failure Mode E: 完璧主義ループ（自己監視の宗教化）

兆候

- ・ファシリテーターが「私はまだ整っていない」と永遠に自己否定する
- ・または「私は整っている」という自己欺瞞で防衛する
- ・観察に戻ることが「失敗」として内面化されている
- ・「まだ実践すべきでない」と自己排除している

やってはいけない正当化

- ・「整っていない限り介入してはいけない」
- ・「私の状態が乱れているから、何もできない」
- ・「熟練者になるまで実践すべきでない」
- ・「判断優先原則に従うため」

実際に起きていること

- ・判断優先原則が自己監視の強迫に転化している
- ・「整い」は到達不可能な理想になっている
- ・これは調律ではなく、自己処罰（Self-Punishment）
- ・Armor（防衛）の一種: 完璧主義という鎧

二次被害

- ・ファシリテーター: 燃え尽き、自己否定の深化
- ・参加者: 「この人は信頼できない」という不安
- ・HAS 自体: 「難しすぎて使えない」という評判

最小の退避

- ・観察は正規の実践: 何もしないことは責任放棄ではない
- ・熟練の定義を想起: 高位維持ではなく、戻れること
- ・Armor の自己点検: 「完璧主義自体が防衛では？」
- ・「向いていない」という正しい判断を参照

Failure Mode F: Fork 序列化（正統争い）

兆候

- ・「HAS 準拠」vs「HAS 派生」という序列意識が生まれている
- ・本家が「正統性」を暗黙的に主張している
- ・派生が「劣化版」「まがい物」として扱われている
- ・「HAS の名を使うなら、完全準拠でなければならない」という圧力

やってはいけない正当化

- ・「Kernel を守るために Fork しか許さない」
- ・「HAS の名を使うなら、完全準拠でなければならない」
- ・「誤用を防ぐための統制だ」
- ・「ブランド保護は必要」

実際に起きていること

- ・ブランド保護が権威化している
- ・「正統性の独占」という権力構造
- ・これは保守ではなく、教条主義（Dogmatism）
- ・歴史的類例: 仏教の正法・像法・末法思想、宗派闘争

二次被害

- ・派生作者: 排除、正統性への劣等感
- ・コミュニティ: 分派闘争、エネルギーの浪費
- ・HAS 自体: 硬直化、進化の停止

最小の退避

- ・本家は「正統」を名乗らない: 「Kernel 準拠」のみ
 - ・派生の自由を尊重: 影響関係の明示は許可、準拠名乗りは不可
 - ・PR Protocol の遵守: 展示台として置く、拡声器にしない
 - ・HAS 広報プロトコルを参照
-

Failure Mode G: Facilitator の状態無視

兆候

- ・自分が焦っている・緊張しているまま、場に関与している
- ・「私は大丈夫」という自己欺瞞で防衛している
- ・自己の状態を観ることを「時間の無駄」と考えている
- ・沈黙を埋めたい衝動が強いが、それを認識していない

やってはいけない正当化

- ・「場を優先すべき」
- ・「自分の感情より、参加者の状態が大切」
- ・「プロだから、動揺を見せてはいけない」
- ・「早く進めないと、時間が足りない」

実際に起きていること

- ・Facilitator 自身が Fear 状態にあり、それが場に伝播している
- ・「場を整える」という名目での、自己状態の回避
- ・これは調律ではなく、自己からの逃避 (Avoidance)
- ・参加者は、Facilitator の緊張を無意識に感知している

二次被害

- ・場全体の緊張が増幅される
- ・参加者が「この人は信頼できない」と感じる
- ・Facilitator 自身が燃え尽きる
- ・調律が「我慢大会」になる

最小の退避

- ・観察に戻る: 「私は今、整っていない」と認識する
- ・緊急停止を検討する: 場を止める、または別の人へ交代する
- ・呼吸に留まる: 何もせず、自分の呼吸だけを観る
- ・ファシリテーターの落とし穴を参照: 陥りやすいポイントを確認

注意

この状態は、Facilitator 本人が最も気づきにくい。
なぜなら「場のため」という正当化が強いからである。

定期的に「私は今、焦っていないか?」と自問することは、
最も単純で有効な予防である。

使用上の注意

このカタログを「武器」にしてはならない

- ・他者に「あなたは Failure Mode X だ」とラベルを貼ってはならない
- ・これは自己点検の道具であり、他者診断の道具ではない
- ・相手を指摘したくなったら、それ自体が Failure Mode D（診断化）である

Failure Mode は「罪」ではない

- ・誰でも、どのモードにも陥りうる
- ・陥ったこと自体が失敗ではない
- ・気づいて戻れたなら、それは HAS が機能している証拠

このカタログ自体が更新される

- ・新しい事故パターンが発見されたら、追加される
 - ・ただし、追加は慎重に行う（増やしすぎると恐怖の目録になる）
-

Document Control

- ・**Repo Version:** v2.4.3-1-gc67ec6fd-dirty
- ・**Last Modified:** 2025-12-27
- ・**Commit:** 1d76d2c
- ・**Author:** Takeshi Kakeda

Exit and Unsuitability

「向いていない」という正しい判断

このドキュメントの目的

HAS は、誰にでも向いているわけではない。「向いていない」と判断することは、失敗ではなく、**正しい自己認識**である。

このドキュメントは、HAS からの離脱を正当化し、自己否定を防ぐ。

HAS が向いていない状況

1. 時間的制約が厳しい場合

- ・即答・即断が求められる環境（緊急対応、危機管理）
- ・「待つ」「戻る」が許されない文化
- ・スピード優先の組織

2. 成果圧力が強い場合

- ・KPI 達成が最優先される
- ・プロセスより結果が評価される
- ・「状態の整い」が理解されない環境

3. 統制が必要な場面

- ・軍隊、救急医療、災害対応
- ・明確な指揮系統と迅速な実行が必要
- ・「調律」より「命令」が適している

4. 実践者自身が整っていない時期

- ・燃え尽き、抑うつ、強い不安状態
 - ・自己観察の余裕がない
 - ・「自分の状態を観る」こと自体が苦痛
-

離脱の自由を保証する

HAS を学ばない自由

- ・HAS を知らなくても、人は十分に機能できる
- ・他の手法（コーチング、カウンセリング、NVC、等）が適している場合も多い
- ・HAS は、唯一の道ではない

HAS を使わない自由

- ・学んだが、使わないという選択も正当
- ・「使えない自分」ではなく、「今は使わない」という判断

「今じゃない」という判断

- ・今は向いていないが、将来は分からぬ
 - ・時期を置いて、再訪する自由を残す
 - ・離れることも、立派な実践である
-

自己否定を防ぐ

「私には無理」は正しい認識

- ・完璧主義ループ（Failure Mode E）に陥った時点で、一時停止が必要
- ・これは失敗ではなく、安全装置の正常作動
- ・観察（何もしない）は、正規の実践である

HAS は唯一の道ではない

- ・人間関係を整える方法は、他にもたくさんある
- ・HAS は、その一つに過ぎない
- ・他の方法が合う人も、当然いる

「向いている人だけ」で構わない

- ・HAS は万能ツールではない
 - ・普遍性よりも、誠実さを優先する
 - ・使える人が使う。それで十分。
-

戻ってくる自由

離脱は永続的ではない

- ・一度離れても、必要になったら戻れる
- ・「もう二度と使えない」わけではない

「If not now, forget it.」

- ・今、必要でなければ、忘れてください
 - ・必要になった時、また戻ってきてください
 - ・これは、HAS の基本姿勢である（PR Protocol 参照）
-

関連文書

- ・Failure Mode E (完璧主義ループ)
- ・ファシリテーターの落とし穴
- ・PR Protocol
- ・

FAQ

Document Control

- ・**Repo Version:** v2.4.3-1-gc67ec6fd-dirty
- ・**Last Modified:** 2025-12-26
- ・**Commit:** be7aeaf
- ・**Author:** Takeshi Kakeda

<include src/resources/patterns/README.md >

状態パターン

状態を「やっていること」ではなく「見えている様子」として捉える

この文書の目的

この文書は、状態パターン（P01-P04）を実践手順や内面理解として説明しない。

ここで扱うのは、場や人に「どう見えるか」「どんな雰囲気として現れるか」という外観のみ。

- ・良し悪しを判定しない
- ・正しい使い方を示さない
- ・次に何をすべきかは決めない

「今、どの状態に“見えるか”」を誤認しないための補助資料である。

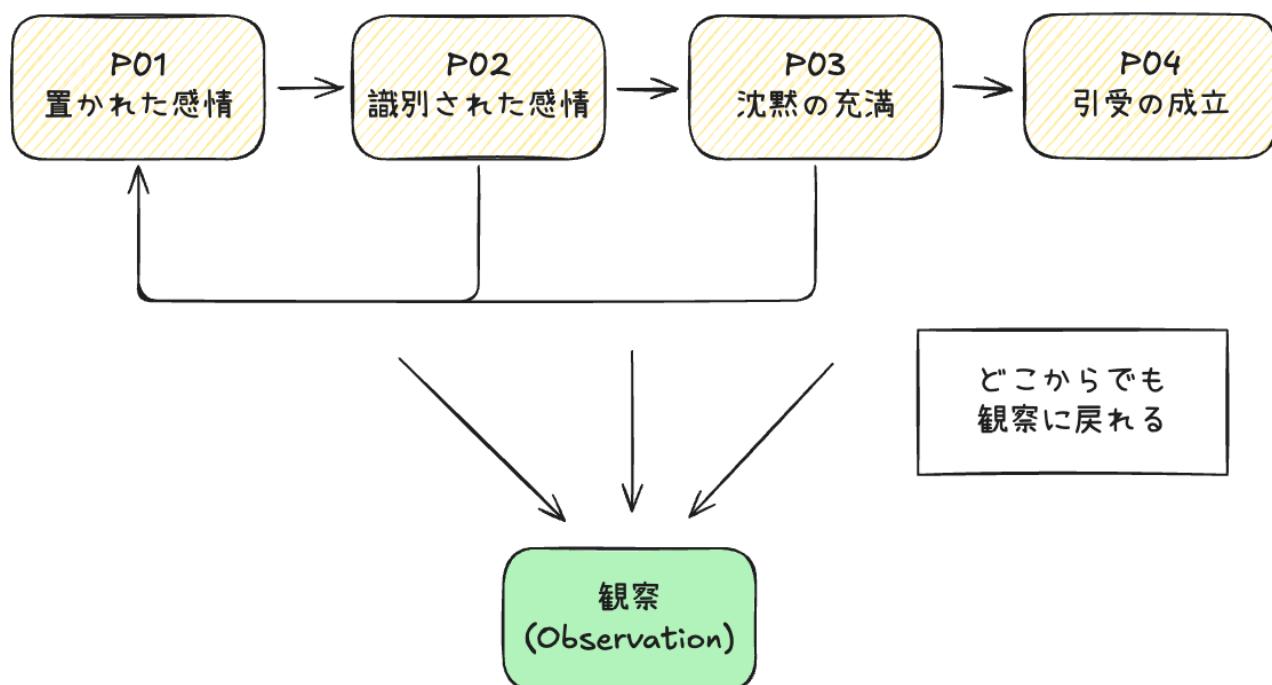


Figure 8: 状態パターンの遷移図

これらは、行為や介入を指示・推奨する形では一切含まない。

State Pattern が扱うのは以下の 2 点のみ。

- ・介入や操作が「起きていない／起き始めていないか」を含む、**状態の識別基準**
- ・状態が壊れないように、その場に留まり続けるため**微調整**

状態パターンは「行為」ではなく「様相」なので、HAS における状態パターンは、誰かが何かを「している」状態ではない。

- ・技法が使われているかどうかではない
- ・ファシリテーターの意図でもない
- ・発言内容の正しさでもない

結果として、場に立ち現れている様相である。

したがって、同じ発言でも、状態が違えば外観は異なる。

P01: 置かれた感情

Placed Emotion

感情を花瓶のように置かれている状態

Context

- ・会話は進んでいるが、場に緊張や硬さがある
 - ・建設的・前向きな発言だけが流通している
 - ・違和感や不満が「言わない方がいいもの」になっている
 - ・感情が議題の外に追い出されている
-

Forces

Pressure (圧力)

感情という「非効率なノイズ」を、場から排除しようとする不可視の力学。

- ・**効率性への圧力:** 「生産的でなければならない」「早く整えたい」という無言の焦燥感。
- ・**同調への圧力:** 「前向きであるべきだ」という空気感による無意識の強制。

Fear (恐れ)

個人的な感情を場に出すことが、平穏な進行を妨げる「異物」となることへの恐怖。

- ・**場の崩壊への恐れ:** 感情を出すことで、今の平穏な（しかし硬直した）空気が壊れることへの恐怖。
- ・**異物になる恐れ:** 自分の弱さを見せることで、進行を妨げる「異物」として扱われることへの恐怖。

Armor (防衛)

生の感情を「処理可能な情報」へと変換し、無害化しようとする無意識の防衛。

- ・**知性化:** 冷静さ・合理性という鎧で、感情の揺らぎを覆い隠す。
 - ・**一般化:** 冗談や一般論に逃げ込み、個人的な痛点に触れさせない。
 - ・**課題化:** 「結局どうしたい？」と問い合わせ、感情を即座に論理的課題へと変換し、無害化する。
-

Problem

感情が「処理すべきノイズ」として扱われ、場は静かだが、内側の緊張は残り続ける。ここでは「わからうとする（共感）」こと自体が、関与の圧になる。

Essence

感情を「解決すべき課題」としてではなく、「テーブルの上の花瓶」のように扱う。

ただ、そこに在ることを認める（置く）。しかし、その花を生け直したり、分析したりはしない（通過させる）。

- ・名前をつけなくていい（ラベリングしない）
- ・要約しなくていい（まとめない）
- ・意味づけなくていい（解釈しない）

「ああ、今ここに赤い花（怒り）があるな」と眺めるだけにする。手にとっていじくり回さないこと。

冷たく見えるかもしれないが、触らないことこそが、個人の領域を侵さない最大の敬意である。

Resulting Context

- ・感情が「私」という人格から切り離され（Defusion）、客観的な現象としてテーブルに置かれる
- ・「いじられない（評価・介入されない）」という安心感から、知性化的防衛（Armor）が緩む
- ・置かれた感情は、誰にも操作されず、やがて自然に流れしていく

整わない限り、次の調律には進まない。

Breakdown

- ・「前向きさ」が同調圧力（Pressure）となる
 - ・「つまり〇〇ってこと？」とファシリテーターが解釈・要約を始め、Armor を強化してしまう
 - ・感情を表明すること自体が、新たな「ねばならない（Must）」という義務になる
-

Facilitator Self-Check

今、テーブルに置かれた花（感情）を、勝手に生け直そうとしているか？ その「整えてあげたい善意」が、ここでは最大のノイズになる。

Minimal Actions

State を保つために許されている、最小限の動作。これ以上は介入になり、これ以下は放置になる。

1. 宣言する (Declare)

- ・「解決しなくていい」「一言だけ置く」というルールを告げる。
- ・**Script:** 「今の天気を一言だけ置いてください。それに対して誰もコメントしません。」

2. そのまま返す (Echo)

- ・相手の言葉を変えずに、点（。）で止めて返す。
- ・**OK:** 「イライラしているんですね。（沈黙）」
- ・**NG:** 「進まなくてイライラしているんですね（解釈）」

3. 眺める (Watch)

- ・出てきた感情（言葉や付箋）を、数秒間ただ無言で眺める時間を見る。
- ・すぐに「次は？」と進めない。

Rule: Minimal Actions は、少ないほどよい。迷ったら「何もしない」を選ぶ。

Signals

- ・沈黙中も呼吸が乱れない
 - ・割り込みが起きない
 - ・発話が短く、要点を突く（物語化しない）
-

Document Control

- ・Pattern ID: P01
- ・Version: 1.7.0
- ・Date: 2025-12-13

P02: 識別された感情

Differentiated Emotion

評価せず、決めず、区別されている状態

Context

P01: 置かれた感情により

- ・感情は落ち着いている
 - ・次に何をするかを急ぎ始めている
 - ・正しさ・合理性の議論が強まり始めている
-

Forces

Pressure (圧力)

場の空気を支配している不可視の力学。評価ではなく、現象として記述される。

- ・正解への圧力: 「最適解以外は排除される」「論理的な隙は攻撃対象となる」という、場にかかる強い淘汰圧。
- ・合意への圧力: 「異論はノイズである」「早く一枚岩にならなければ進めない」という、同調への強力な引力。

Fear (恐れ)

個人の内側で起きている、選択に対する根源的な震え。

- ・孤立への恐れ: 自分の言葉で語り、自分で選ぶことは、集団から浮き上がり「一人」になることへの恐怖。
- ・否定への恐れ: 自分の提案が否定されることが、自分自身の存在や関係性そのものが拒絶される予兆として感じられる恐怖。
- ・不可逆への恐れ: 決定することによって他の可能性が死に、その結果責任を一人で引き受けすことへの恐怖。

Armor (防衛)

恐れを感じないために身につける、観測可能な振る舞い。

- ・主語の隠蔽: 「私たちは」「普通は」と大きな主語や一般論で語り、自分の輪郭を消すことで責任の所在を曖昧にする。
 - ・分析と評価: 他者の発言の背景を分析したり、是非を裁定したりすることで、自分が安全な「観察者」の立場に逃げ込む。
 - ・即時構造化: 曖昧な願いや搖らぎを、即座に「目標・KPI・アクションプラン」という硬い構造に変換する。これは、情緒的な不確実性に耐えられないため、選択を先送りせずに固定化しようとする防衛である。
-

Problem

恐れから出た声が「願いのふり」をし、本当に大切な Want が見えなくなる。

Essence

決めない。評価しない。ただ 区別する。

これは恐れか？ それとも願いか？

判断基準は論理ではなく、**その場に現れる身体反応**。恐れは「速く・硬く」、願いは「遅く・柔らかい」。

その違いを、暴かず、指摘せず、ただ自分の中で見分ける。

Resulting Context

- ・表層的な合意が減る
- ・自己正当化が静まる
- ・本当に大切な Want だけが残る

Want が出てこなくても失敗ではない。

Breakdown

- ・「それは本当の Want？」と詰問（尋問）が始まる
 - ・Want が正解扱いされる
 - ・願いが即座に計画に変換される
-

Facilitator Self-Check

今、「本音ハンター（真実の尋問官）」になっていないか？ 恐れ（Fear）を指摘して論破しようしたり、願い（Want）を無理やり引き出そうとしていないか？

※ Want と Desire の区別について：

Want は「満たさなくても成立する志向」であり、Desire は「不快や欠乏を解消したい欲求」である。

本パタンで扱う Want は前者のみを指す。Desire を Want と誤認すると、介入や誘導が始まりやすい。

Minimal Actions

State を保つために許されている、最小限の動作。これ以上は介入になり、これ以下は放置になる。

1. 問いを体に置く (Ask the Body)

- ・内容（Logic）ではなく、身体反応（Somatic）について問う。
- ・**Script:** 「それを言った時、体は重いですか？ 軽いですか？」「呼吸は楽ですか？」

2. 内的に区別する (Internal Distinguish)

- ・ファシリテーター自身の中で「今のは Fear（早口・防衛）だな」「今のは Want（遅い・探索）だな」と区別する。
- ・**Rule:** それを相手に告げる必要はない。「それは Fear ですね」という指摘は、新たな Fear を生む。
- ・参加者同士による同様の指摘も、同じく止める。

3. 待つ (Wait for the Shift)

- ・Want 特有の「遅い声」「沈黙」「言い淀み」が出るまで、口を挟まずに待つ。
 - ・整った言葉（Fear/Armor）には反応せず、崩れた言葉（Want）を拾う。
-

Signals

- ・Want が語られると声が遅くなる
 - ・一時的な沈黙が増える
 - ・断定語が減る
-

Document Control

- Pattern ID: P02
- Version: 1.2.0
- Date: 2025-12-12

P03: 不快への滞留

Lingering toward Discomfort

不快にとどまり「空白」として処理されない状態

Context

- P02: 識別された感情を経て、まだ何かがひつかかっている。
 - まだ言葉・判断・行為に移れないが、しかしここで逃げてもいい。
 - 会議の場などで、その状態が沈黙として現れることがある。
-

Forces

Pressure (圧力)

ファシリテーターや参加者を、内側から「行為（Doing）」へと突き動かす不可視の重力。

- 進行への引力: 沈黙が続くほど、場の時間が停止しているように感じられ、一刻も早く「何かを動かさなければ」と身体を急き立てる引力。
- 役割への引力: 「何もしていない」状態に耐えられず、何かしらの言葉を発して「ファシリテーター（または参加者）としての役割」を再確認しようとする引力。

Fear (恐れ)

沈黙の中で、役割や意味が剥がれ落ちていくことに対する根源的な震え。

- 空虚への恐れ: 沈黙を「何も起きていない空白」と誤認し、その空虚さに自分や関係性が飲み込まれてしまうことへの恐怖。
- 融解への恐れ: 役割（進行役、発言者）を手放し、ただそこに「存在しているだけ」の状態になることで、自分という輪郭が溶けてしまう感覚に対する恐怖。

Armor (防衛)

不快感から逃れるために行われる、無意識の介入行動。

- 代理言語化: 「つまり、こういうことですか？」と、相手が言葉を探している最中に先回りして言語化し、沈黙を埋める。
- 難易度調整: 「難しい質問でしたね」「例えば...」と、答えやすい浅い問い合わせ直し、思考の深さをリセットする。
-

自己投入: 自分の経験談や意見を語り始めることで、場の焦点を「参加者の内面」から「ファシリテーターの話題」へとそらす。

Problem

沈黙のような不快が訪れた瞬間に介入することで、当事者が内側で起きているプロセスが自然に展開する余地を奪ってしまう。

最も重要な「内省のプロセス」が、不安の回避行動によって中断される。

Essence

不快を処理しない。意味づけしない。突破しない。

不快が「対象」になる前の位置で、主体と不快の関係が切れないまま、動きが止まっている状態。

沈黙は、その状態が場に現れた一つの表れにすぎない。

Resulting Context

- 借り物ではない、重みのある言葉（Primary Words）が紡がれる
 - 参加者全員が、発話者だけでなく「場そのもの」に耳を澄ませるようになる
 - P04: 引受の成立へと接続される土壌が整う
-

Breakdown (Anti-Pattern)

- **助け舟:** 誰かが苦しそうに見えた瞬間、助け舟を出してしまう
 - **ラベリング:** 「難しいですよね」と沈黙をネガティブに意味づけしてしまう
-

Facilitator Self-Check

私の呼吸は浅くなっていないか？ 今、この沈黙を「解決」しようとしていないか？

Minimal Actions

沈黙を壊さず、State を保つために許されている最小動作。これ以上は介入になり、これ以下は逃避になる。

1. 呼吸に留まる (Stay with Breath)

- 自分の呼吸だけを感じる。
- 言葉を探さない。問い合わせを知らない。

2. 視線を固定しない (Soften the Gaze)

- 特定の誰かを見つめない。
- 場全体、もしくは一点（テーブル・床）を見る。

3. 沈黙を「切らない」(Do Not Cut)

- 5秒、10秒、20秒というカウントをしない。
- 「十分待った」という判断をしない。

「何かをしよう」と気づいたら、**それをしない**。これは我慢ではなく、**状態を壊さないための判断**である。

Rule: 沈黙が破られる「正しいタイミング」は存在しない。破られたときが、そのタイミングである。

Signals

- ファシリテーターの視線が柔らかく、一点に定まっている
- 参加者の視線が宙を漂うか、内側に向いている（誰も他者の顔色を窺っていない）
- 沈黙が破られた後、すぐに反応（相槌や同意）が起きず、再び静寂が戻る

P04: 引受の成立

Establishment of Ownership

機が熟し、内側から溢れ出るタイミングで生まれる状態

Context

- P03: 不快への滞留を経て、場には十分に重たい「何か」が漂っている。
 - 誰かが口火を切ろうとしているが、まだその言葉は宙に浮いており、着地していない。
-

Forces

Pressure (圧力)

曖昧さが長く続いた場に生じる、「早く着地させたい」という不可視の流れ。

- 解消への流れ: 重たい沈黙や宙づりの状態が続くほど、身体が落ち着かなくなり、とにかく何かを決めてこの状態を終わらせたくなる流れ。
- 着地への引力: 時間、進行、会議という枠組みそのものが、「ここで何かを決めるべきだ」と場を一方向へ引き寄せる力。

Fear (恐れ)

自分の意志で選び取ることに伴って立ち上がる、根源的な震え。

- 孤立への恐れ: 自分の願いを言葉にした瞬間、それが他者と異なるものとして浮かび上がることへの恐れ。
- 不可逆への恐れ: 一つを選ぶことで他の可能性が閉じ、その結果が自分に帰ってくることを、身体が察知する感覚。
- 責任への恐れ: 自ら選んだことによる、他者に責任転嫁できない、逃げ場が消えることへの恐れ。

Armor (防衛)

選択の重さから距離を取るために、場に現れる振る舞い。

- 主語の隠蔽: 「私たちは」「普通は」と語り、誰の選択なのかを場に溶かしてしまう。
- 条件付け: 「○○さんがそうなら」と他者の判断に寄り添い、自分の決断を単独で立たせない。
-

知性化: 願いや違和感には触れず、論理・正解・最適解という言葉だけを前面に出す。

Problem

「決定 (Decision)」はなされるが、「選択 (Choice)」が起きていない。

合意形成されたはずなのに、誰も熱を帯びていない。その結果、実行段階で「言われたからやった」という他責が生まれる。

Essence

選択とは、「正解を選ぶこと」ではない。選択とは、「結果に対する主導権 (Ownership) を宣言すること」である。

ファシリテーターは、最適解へと誘導してはならない。ただ、その選択が「誰の願いから発されているか」を問い合わせ、その重みを本人に返却する。

Resulting Context

- ・「やらされ仕事」が消滅し、すべての行動にオーナーが立つ
 - ・失敗したとしても、それが「学習」として本人に蓄積される
 - ・場の空気が「停滞」から「駆動」へと物理的に変化する
-

Breakdown (Anti-Pattern)

- ・**The Committee:** 責任を薄めるために「みんなで」決めようとする
 - ・**The Premature Closure:** 沈黙に耐えきれず、ファシリテーターが「じゃあ、こうしましょう」とまとめてしまう
-

Facilitator Self-Check

私は今、彼らが「間違う」ことを許容できているか？早く「結論」という安寧を得ようとしているか？

Minimal Actions

意志の着地を妨げず、「引き受け」を確定させるための最小動作。

1. 主語を返す (Return the Subject)

- ・「私たちは」や「～すべき」という言葉が出たら、優しく問う。
- ・「あなたはどうしたいですか？」「私を主語にするとどうなりますか？」
- ・議論を「正しさ」から「願い」へ引き戻す。

2. 韻きを問う (Check for Resonance)

- ・内容の是非ではなく、声のトーンや身体感覚を問う。
- ・「それを口にしてみて、しっくり来ていますか？」「今、身体は軽いですか、重いですか？」
- ・本音でない選択は、声が上ずったり、視線が泳いだりする。それを見逃さない。

3. 完了を見届ける (Witness the Landing)

- ・誰かが「やります」と言った後、すぐに「ありがとう」や「次は？」と流さない。
 - ・その決意が場に染み渡るまで、数秒間、静かにその人を見る (Witness)。
 - ・選択の重みを、十分に味わわせる。
-

Signals

- ・発言者の声のトーンが下がり、腹から声が出る
 - ・「私は」という主語が自然に使われる
 - ・決定後の沈黙が、気まずさではなく「腹落ち」の静寂になる
-

Document Control

- ・**Pattern ID:** P04
- ・**Version:** 2.0.0
- ・**Date:** 2025-12-12

用語集

HAS Kernel

「HAS v2.0 Final」のこと。

調律

調律 (Attunement) とは、相手（または自己）を変えず、理解・同意・調整を行わないまま、関係の分離が起きない関与を保つ在り方である。

共感でも、同調でも、調整でもない。HAS における調律は、関係の破綻を防ぐための最小限の関与を指す。調律の詳細については [02_concept.md](#) を参照。

非介入

非介入 (Non-intervention) とは、相手（または自己）の内面を変えよう・正そう・導こうとしないことである。無視、無関心、関係の放棄を意味しない。関心を向けたまま、内面に触れないことを指す。

境界防衛

境界防衛 (Boundary Defense) とは、関係の中で発生する暴力・威圧・支配的振る舞いを物理的・構造的に遮断することである。

内容・動機・価値には一切立ち入らず、
選択の余地を奪う行為と構造だけを停止する。
(※評価・解釈・指導を含まない)

操作

操作 (Manipulation) とは、相手（または自己）に特定の状態・選択・変化を期待して関与することである。善意・配慮・支援の形を取ることが多いが、HASにおいてはすべて操作とみなされる。

選べる状態

選べる状態 (Agency) とは、拒否・離脱・沈黙を含む選択肢が対象者に現実的に存在している状態を指す。評価・処罰・関係喪失の恐れにより 実質的な選択肢が存在しない場合、その人は「選べない状態」にある。

内的調律

内的調律 (Internal Attunement) とは、自己の内面に介入せず、あるがままの状態を見続けることで、内的関係が破綻しない位置に戻っていく在り方である。

これは自己を整える方法ではない。改善でも、最適化でも、統合でもない。

内的調律において行われるのは、「何かをすること」ではなく、「操作をしないこと」である。

※ 本定義は HAS Kernel の「非介入」「主権」「関係」の原則を、自己との関係に適用した補助定義である。

観察

観察（Observation）とは、刺激に対して生じつつある身体反応を、意味づけや感情名を与えずに認知している状態を指す。

判断はまだ立ち上がってない。

観察は、HASにおける最も基底的な位置であり、すべての実践は、ここから始まり、ここに戻る。

何もしないことは放棄ではない。観察に留まることは、正規の実践である。

詳細については [04_attunement_map.md](#) を参照。

判断保留

判断保留（Suspended Judgment）とは、起きていることや、身体・内面に生じている反応を、解釈前の「事実」として受け取っているが、その意味付けや解釈、次の行為に関する判断を宙吊りにしている状態を指す。

選択肢を狭めないための介入の制限が起きている。

哲学的には、エポケー（判断中止）に相当する状態。

判断保留の目的は、良くすることではない。選択肢を狭めないことだけである。

詳細については [04_attunement_map.md](#) を参照。

仮動

仮動（けどう / Tentative Action）とは、仮に動いてみること。本実行や完遂を目的としない試行的な行為状態を指す。

P01 から入り、試行的に動いているが、完遂を目指していない状態。成果への期待も、評価の対象化もされていない。

仮動とは、「一巡を完遂すること」ではない。進まないという判断を含んだ試行である。

※ 読みは「けどう」。一般的な「仮動（かどう）」とは異なる。

詳細については [04_attunement_map.md](#) を参照。

乱れ

乱れ（Disruption）とは、主体または場の関係が乱れており、継続が難しい状態を指す。

乱れは、必ず通過すべき閥門ではない。破綻時・失敗時に現れる非常口である。

HAS は、失敗しない体系ではない。戻れる体系である。

乱れは、「失敗」ではなく、位置である。

詳細については [04_attunement_map.md](#) を参照。

置かれた感情

置かれた感情（Placed Emotion）とは、刺激に対して生じた身体反応・感情を、評価・抑圧・正当化せず、「そこに在る」ものとして在る状態を指す。

他者の感情についても、ただ「そこに在る」と認識した状態。

これは感情を受け入れる行為ではない。花瓶に花を置くように、ただそこに置かれている状態である。

識別された感情

識別された感情 (Differentiated Emotion) とは、複数の感情・衝動が混在している状態から、それぞれの要素を評価せず区別している状態を指す。

他者の感情についても、ただ感情が区別された状態。

これは診断や分析ではない。Fear (恐れ) と Want (願い) が、評価されずに区別されている状態である。

HAS 外条件

HAS 外条件とは、HAS が成立する前提が満たされていない状態を指す。

以下のいずれかが起きている場合、その状態は HAS の外にある：

- 結論を確定している（判断を閉じている）
- 完遂を目的化している
- 介入を「やるべきこと」として固定している（操作モードに入っている）
- 結果を良くしようとして介入している
- 意味づけ・評価・結論を下している
- 「正しくやれているか」を気にしている
- 手段を固定している（切り替え不能になっている）

HAS 外にいることは、失敗ではない。気づいた時点で、観察に戻ればよい。

詳細については [04_attunement_map.md](#) を参照。

自然落下

自然落下 (Natural Descent) とは、調律が介在しないときに、関係の中で選択可能性が徐々に失われていく過程を指す。

- 「止める」という選択肢がなくなる
- 「A か B か」しか

という状態は自然落下した一例。

自然落下は「失敗」や「崩壊」を意味しない。論理的には整っており、役割も果たされ、決定も実行されうる。ただしその過程で、拒否・保留・離脱・別案といった選択の余地が心理的に成立しなくなる。

HAS は、この自然落下を止めるのではなく、進行を遮断し、選択可能性が保持されうる位置に留まるためのセーフティーシステムを果たす。

器官が働く余地

調律における意志の役割を指す。

器官を「使う」「発動させる」のではなく、器官が自然に働くことを邪魔しないことを、意志で選ぶこと。抑え込みます、置き換えず、方向づけない。ただ、作動の余地を空ける。

この「一步引く」が、調律の核心である。

Document Control

- **Repo Version:** v2.4.3-1-gc67ec6fd-dirty
- **Last Modified:** 2025-12-27
- **Commit:** 1d76d2c
- **Author:** Takeshi Kakeda

HASに出会うまでの物語

声紋分析を使ったアプリを見て興味を持ち、AIを使って自分でも作り始めた。

プロトタイプができはじめた頃、アプリの位置づけを「声で分析して人を類型で評価分類する」ものから「声で、その人の今の状態を表現する」ものへと変えた。

その過程で、アプリを使って自分の調子に戻るための「調律（Attunement）」という考え方方が生まれた。

調律とは、改善することではない。本来の調子を取り戻し、あるがままの自分に戻る、動的な状態つまり「あり方」だ。

いつしか、アプリの背景にあるこのコンセプトを深めようと、AIと話をしながら「調律」を深堀りしていった。

もっと成長しなければならない 今の自分はダメだ 人に嫌われてはいけない

このような生存本能の「恐れ」からの自動行動を起こすのではなく「しなければならない」ではなく「自分で選ぶ」ことができる状態を保つ。それが調律のあり方としての軸となった。

「なにかをする」という Doing ではなく

「なにかしたら・しそうになったら気づく、戻る」 Being であり続けることで人は生存本能の自動実行から解放されるのではないか。

この原体験は、ザ・メンタルモデルに基づく JTS を通じた「紐解き」のトレーニングにあった。紐解きは、相手の生存本能の構造を紐解いていくプロセスだがこの時、紐解く側の意識状態が生存本能に乗っ取られると決してうまくいかない。

「うまくやらなきゃ」「わからない」「どうしよう」

という紐解く側の思考が、プロセスを異なる方向へと導いてしまう。

この時できるのは「混乱している自分に気づく」こと。

最も生存本能に飲み込まれているのが、仕事の場面や、家族との生活だろう。

その時々で、人は生存本能に飲み込まれる。

子供の振る舞いをみてイラッとする。「～しなさい」と言ってしまう。

妻の振る舞いを見てイラッとする。「なんで～なの？」と声を荒げる。

妻から「～できてないよ」と言われる。「いやあ～、XXXだから」と言い訳をする。

すべて、生存本能が起こした行動。

その状態から戻り、生存本能からではない選択肢を持ち、選べる状態を保ち続けること、それが HAS が守るもの。

何度失敗してもいい。失敗したら戻ればいい。うまくなるも、成長するもない。ただただ、気付いて戻る。これだけを行う。

この状態に居続けることを、人々が「あり方」として選ぶ。

AIと対話して生まれた、このあり方が保たれるための最小限の仕掛けを「Human Attunement System(HAS)」と名付けた。

お互いが「気づいたら戻る」を繰り返しながら 関係性を保ち続ける。

「生存本能」からの「生き残るための」行動ではなく「あなた自身」の行動を選択できるように「選べる状態」を保ち続ける。

HAS は、次のことを意図的にしない。

- 人を変えようとしない

- 正しさ・成長・改善を目的に、内面へ介入しない。
- 答えや意味を与えない
 - 理解・解釈・結論を提示せず、自己生成を奪わない。
- 結果を約束しない
 - うまくいく・良くなる・変わるといった保証をしない。

このことが起こると、どうなるのか。人は、それぞれの人生を引き受けて生きることができる。だから、その権利を奪わない。

その先に、いったい何があるのか？自分には、まだわからない。だから何も約束できない。

ただ、「生存本能」からの行動が生み出す世界ではなく、「いのちの願い」からの行動が生み出す世界がみたい。それが自分の願い。