

欠損駆動思考 — 概要版

棄却される誤差を、問いとして拾う

2026 年 02 月 11 日

目次

1	待つ、ということ	2
1.1	ズレを捨てないでください	2
1.2	すぐに解こうとしない	2
1.3	体を感じていることに耳を傾ける	3
1.4	待つには支えが要る	3
1.5	あなたの違和感は	3

title: “待つ、ということ” audience: “general” generated: “2026-02-09T00:00:00+09:00”
reader_rules_version: “reader-rules-general v1.0” base_commit: “c4191e9” status: “auto-generated draft (手で編集しないこと)” —

1 待つ、ということ

何かが引っかかっているのに、うまく言葉にできない。そんな経験はありませんか。

胸のあたりがざわつく。頭では「気のせいだ」と片づけようとする。でも、体はまだ何か言いたそうにしている。

私もずっとそうでした。何かが足りない気がする。でも何が足りないのかがわからない。その「もやもや」を、ずっと抱えていました。

1.1 ズレを捨てないでください

私たちの脳は、つねに予想を立てています。「こうなるだろう」と見立てて、現実と照らし合わせている。そのとき生まれるのが、予想と現実のズレです。

ほとんどのズレは、気づかないうちに処理されます。でも、ときどき処理しきれないズレが残る。それが「違和感」として意識に上ってくるのかもしれません。

ふつう、私たちはこのズレを早く片づけたがります。「気のせいだ」「考えすぎだ」と。でも、このズレの中に、大切な何かが隠れていることがあるように思います。

違和感を捨てないでください。

1.2 すぐに解こうとしない

ズレを感じると、すぐに答えを出したくなります。それは自然なことです。わからない状態は、体にとって少し怖いものだから。

でも、すぐに解こうとすると、問題を小さく切り詰めてしまうことがあります。本当はもっと大きな問いだったのに、手に収まるサイズにしてしまう。

ちょっと待ってみる。答えが出ない状態に、もう少しだけ留まってみる。

「待つ」ことが、反射的な処理と、創造的な処理を分けるのかもしれません。

1.3 体が感じていることに耳を傾ける

「もやもや」の正体は、頭で考えてもなかなか見えてきません。

体で感じないと、本当にはわからない——私はそう感じています。胃のあたりがざわつく。胸が詰まる。肩に力が入る。そうした体の信号が、違和感の入口になっていることがあります。

体の中では、2つの信号が走っているように思います。ひとつは「これは大丈夫か？」という恐れ of 信号。もうひとつは「この人と、このものと、まだ関わっていたい」という愛の信号。

この2つの信号を感じ分けること。それだけで、自分の中で何が起きているかが、少し見えてくるかもしれません。

1.4 待つには支えが要る

ただし、ひとりでは待てません。

答えが出ない状態に留まるには、どこかに支えが必要です。それは今そばにいる誰かかもしれない。でも、それだけではありません。

物理的にいなくても、心の中にいる人が支えてくれます。亡くなった人でも大丈夫です。小さい頃のお母さんの記憶でも大丈夫です。心の中に、信頼できる誰かがいること。その記憶が、「もう少し待ってみよう」という力を育ててくれるのかもしれません。

1.5 あなたの違和感は

ここまで書いてきたことは、全て一人の探究者の仮説です。正解ではありません。

でも、もしあなたの中にも、片づけられない「もやもや」があるなら。

その違和感の中に、何が隠れていますか。

すぐに答えを出さなくていい。体が何を感じているか、少しだけ耳を傾けてみてください。

——ただし、ひとりでは待てない。心の中に、誰かがいれば。

これは一人の探究者の現在地です。仮説の塊であり、読み物です。