



「なんか違う」を 捨てないでいい。

欠損駆動思考（けっそんくどうしこう）

——違和感から始まる創造のはなし

pjdhilo

2026年02月

たとえば、朝の通勤電車で「なんか今日は違うな」と感じる。空の色がいつもと違う。職場の空気がなんとなくおかしい。具体的に何がどう違うのか、うまく言葉にできない。

ふつう、この感覚はすぐに忘れます。

「気のせいだろう」と片付けて、いつもの日常に戻る。

でも、ちょっと待ってみてください。

その「なんか違う」の中に、大事な何かが入っているかもしれません。

そもそも「欠損」って何？

私たちの脳は、つねに「次に何が起こるか」を予測しています。目の前の景色、耳に入る音、人の表情。ぜんぶ「たぶん、こうなるだろう」と先読みしている。これは脳科学で「予測符号化」と呼ばれる仕組みです。

予測と現実がズレたとき、脳は「予測誤差」という信号を出します。たいていのズレは自動的に処理されて、予測が修正される。でも、うまく処理できないズレもある。数字では測れない。言葉にもしにくい。

そのズレを、自分の心が「何か足りない」「何かおかしい」と感じ取ったもの。それが「欠損（けっそん）」です。



ジグソーパズルのピースが1つ足りないとき、「あ、ここに何かあるはずだ」と感じますよね。

欠損は、あの感覚に似ています。足りないピースの形が、次に探すべきものを教えてくれる。

3つの大事なこと

1

誤差を捨てるな。

「なんか違う」は、あなたの脳が検出した大事な信号です。それを「気のせいだ」「考えすぎだ」と片付けると、その中にあった発見の種も一緒に捨ててしまう。

新しいアイデアや気づきは、たいてい「ちょっとした違和感」から始まります。その違和感を、ゴミ箱に入れずに手元に置いておく。それだけで、ものの見え方が変わり始めます。

2

すぐに答えを出さなくていい。

「困ったらすぐ解決策を考えなきゃ」と思いがちですが、じつは「すぐに答えを出さない」ことが大事な場面がある。

「なんか違う」を感じたとき、あわてて答えを出すと、表面的な対処で終わってしまう。答えを急がず、その「もやもや」をしばらく抱えていると、もっと深いところから、思いがけない答えが浮かんでくることがある。

日本の芸能で「秘すれば花」という言葉がありますが、すべてを見せないと、すぐに明かさないことが美しさや驚きを生むのと同じ構造です。

3

答えは頭じゃなく、身体が知っている。

「何が問題か」を最終的に決めているのは、論理ではなく身体の感覚です。

胸がざわつく。お腹がきゅっとなる。肩に力が入る。こうした身体の反応が「ここに大事な何かがあるよ」と教えてくれている。

面白いのは、この身体感覚を使った判断はAIにはできないということです。

AIはデータのズレを計算できますが、「これは自分にとって大事だ」と身体で感じることはできない。だからこそ、自分の身体の声に耳を傾けるには意味があります。

——ただし、ひとりでは「待つ」のはむずかしい。

もやもやを抱え続けるのは、しんどいことです。安心できる関係——家族、友人、信頼できる仲間——がいてはじめて、人は「すぐに答えを出さなくてもいい」と思える。

発達心理学では、これを「安全基地」と呼びます。

待てる力は、ひとりで鍛えるものではなく、関係の中で育つもの。

まとめ

① 拾う

「なんか違う」を捨てずに手元に置く

② 待つ

すぐに答えを出さず、もやもやを抱えてみる

③ 感じる

身体の声に耳を傾けて、大事なことを見つける

これが「欠損駆動思考」のエッセンスです。

特別な才能や訓練は要りません。

日常の中の「ちょっとした違和感」を大切にする。

それだけで、世界の見え方は少し変わります。

この文書は「欠損駆動思考」理論の一般向け入門です。
背景には神経科学・心理学・東洋哲学の知見があります。
詳しく知りたい方へ→ GitHub: uminomae/kesson-driven-thinking