



TOIGAKU

ver.1

# 問い学白書

2026年5月21日

問い学 伊藤順子

---

## はじめに — この白書が生まれた理由

---

私はずっと、一つのことが気になっていた。

「問いて、なぜこんなに人を動かすんだろう。」

12年間、3000人以上の方に「自分軸」のワークを届けてきた。直接のセッションだけでも1000回以上。一人ひとりと向き合い続ける中で、ある現象が繰り返されていた。私が何かを教えたわけでも、答えを渡したわけでもない。ただ「問い」を置いただけで、人は変わっていく。その人らしさが輝き始める。それが本当に美しかった。

同じ頃、別の現象も目にしていた。コーチングなどの質問の技術を学んで、その力を身につけた人たちが、なぜかどんどん苦しうようになっていく。「正しい質問をしなければ」「もっとうまく引き出さなければ」というプレッシャーが積み重なって、問いが人を動かすための「武器」になっていた。

おかしい、と思った。なぜ同じ「問い」なのに、こんなにも違う結果になるのか。

その疑問を抱えたまま時間が経って、AIの時代がやってきた。「AIが課題解決を全部やってくれるなら、人間の価値って何だろう」そんな問いが社会全体に漂い始めた頃のことだ。私もそれを真剣に考えた。そして辿り着いた確信がある。

答えを出すことじゃなくて、問いを立てること。

効率的に解くことじゃなくて、わからなさの中に留まること。

それが、AIには絶対にできない、人間だけに残された領域だ。

12年間の「自分軸」の経験と、質問の技術への疑問と、AIへの問いと、自分の中に自然に育っていた問いの習慣—バラバラだった点が、ある瞬間に一気に「面」になった。

「問いという学問を作りたい。」

衝動、という言葉がぴったりだった。気付いたらそう思っていた。

---

この白書は、その衝動から生まれた最初の記録である。

2026年1月から3月にかけて、3名の実証ラボメンバーに問いカードを使ってもらい、

約6週間のログを記録してもらった。助産師として現場でカウンセリングを行う50代の研究メンバーA。コーチングを20年続けてきた40代の個人事業主・研究メンバーB。コーチングの経験は一切ない、30代のクリエイター職・研究メンバーC。3人とも、私の発信から問い学を知り、「面白そう」という直感だけで、まだ何者でもなかったこの学問の最初の扉を開けてくれた。

3名のログはまったく異なる様相を示した。深く長く留まるタイプ。1枚引きを日常的に軽やかに続けるタイプ。複数枚セッション型で向き合うタイプ。3種三様のデータが、この小さな実証ラボの最大の財産だった。

白書とか、学術論文とか、書いたことは一度もない。今もまだ正しい書き方を知っているとは言えない。それでも書き始めたのは、問い学は私一人の研究で終わらせたくないからだ。問いカードを使った人たちのログが積み重なれば、「問いが意識を動かす」という現象のデータになる。そのデータが世界中に広がれば、いつか人類の幸福につながる一本気でそう思っている。

この白書は「完成品」ではない。問い学それ自体が問いを閉じない学問であるように、この白書もまた、問いを残したまま世に出る。

**本白書が答えようとする、一つの命題がある。**

**「問いを置くと、人間の意識は外側から内側へ移行する。この現象は、再現可能か。」**

v1が証明できるのは、3名の現象記述にすぎない。それでも、ここから始める。

2026年5月

問い学創設者 伊藤順子

# 目次

はじめに — この白書が生まれた理由 .....	2
目次 .....	4
第Ⅰ部 問い学とは何か .....	6
第1章 問い学が生まれた問い —なぜ今、「問い」を学問にするのか .....	6
1-1 答えが出る時代に、何かが足りなくなった .....	6
1-2 私たちは「答えを出す機械」になっていた .....	6
1-3 AIが答えを出す時代に、人間に残されたもの .....	6
1-4 問いを「技術」にすることの限界 .....	7
1-5 問い学の一文定義 .....	7
1-6 問い学の学問的立場：三層の定義 .....	7
第2章 問い学の定義と構造 —この学問が主張する、4つのコア概念 .....	8
2-1 帰還 (Return) —「変化」ではなく「戻る」こと .....	8
2-2 自生 (副作用としての変化) —狙わないから、変わる .....	9
2-3 ネガティブ・ケイパビリティ—「わからない」を欠陥にしない .....	9
2-4 戻れる文化—習慣ではなく、いつでも戻れること .....	10
第3章 問い学を際立たせるもの —既存の領域との違いと、問い学の立場 .....	10
3-1 この章の目的 .....	10
3-2 心理学との違い—治療か、観測か .....	11
3-3 自己啓発との違い—成長か、帰還か .....	11
3-4 ビジネススキルとの違い—効率化か、在り方か .....	11
3-5 コーチングとの違い—前へ進むか、中心へ戻るか .....	12
3-6 問い学の立場：何を「しない」学問か .....	12
第Ⅰ部 まとめ .....	13
第Ⅱ部 メカニズム：問いはなぜ人を動かすのか .....	14
第4章 問いが意識に作用する構造 —4つのプロセスは連鎖している .....	14
4-1 静止—思考の自動運転を止める .....	14
4-2 状態認知—「今ここ」を写真として見る .....	14
4-3 ズレの観測—アクセルと車体の距離 .....	14
4-4 往復—自分軸という「筋力」が育つ仕組み .....	15
第5章 問いカードの設計原理 —なぜこの三層でなければならないのか .....	15
5-1 設計の出発点：問いを「与える」のではなく「置く」 .....	16
5-2 三層構造—土壌・芽吹き・根っこ .....	16
5-3 前提なしで引くことの設計的意図 .....	17
第6章 問いが自生するまでの3段階モデル —借りる・反応する・自生する .....	17
6-1 なぜ「段階」があるのか .....	17
6-2 STEP1 借りる (外部問い期) .....	18
6-3 STEP2 反応する (半自生期) .....	18
6-4 STEP3 自生する (内発問い期) .....	19
第Ⅱ部 まとめ .....	19
第Ⅲ部 実証：ログが示す現象 .....	20
第7章 実証ラボの設計と目的 .....	20
7-1 実証ラボとは何か .....	20
7-2 ログ設計の思想 .....	20
7-3 研究の立場 .....	21
第8章 3名の実践ログ分析 .....	21
8-1 研究メンバーA (50代・助産師) —「深く長くとどまる」タイプ .....	21

8-2 研究メンバーB (40代・個人事業主) — 「1枚引き・日常的軽やか」タイプ	23
8-3 研究メンバーC (30代・クリエイター職) — 「セッション型・複数枚」タイプ	24
第9章 共通現象と個別現象の記述	26
9-1 3名に共通して観測された現象	26
9-2 個別現象の記述	28
第III部 まとめ	29
第9章補 オンライン対話が示した現象	29
研究メンバーAの語り	30
研究メンバーBの語り	30
研究メンバーCの語り	30
対話から生まれた3つの次の問い	31
第IV部 考察：問い学が響き合う既存の知	32
第10章 後から気付いた「仲間たち」	32
現象学との出会い	32
ネガティブ・ケイパビリティという言葉	32
ホーキンス博士の「意識のマップ」	33
仏教・東洋思想との共鳴	33
この章を書き終えて	33
第V部 限界と今後の問い	35
第11章 この白書で言えないこと	35
第12章 問い学の研究ロードマップ	36
v1が証明したこと・できなかったこと	36
v2への問い(問い人100名)	36
v3への問い(問い人500名+問い手ログ)	37
v4への問い(問い人1000名・長期追跡)	37
対話から生まれた3つの次の問い	37
研究を支える仕組み：問い人→問い手→問い匠	38
問い学が向かう先	38
第V部 まとめ	39
おわりに：問いは「戻り道」	40
付録A 問いカードの設計思想と構造	41
三層構造の設計思想	41
各層のカテゴリー構成	41
問いの例示	42
逆三角形プロトコル	42
付録B 実証ラボ参加者プロフィール	43
研究メンバーA	43
研究メンバーB	43
研究メンバーC	43
付録C 実証ログ生データ(抜粋)	44
研究メンバーAより	44
研究メンバーBより	44
研究メンバーCより	45

# 第 I 部 問い学とは何か

---

## 第 1 章 問い学が生まれた問い —なぜ今、「問い」を学問にするのか

### 1-1 答えが出る時代に、何かが足りなくなった

AI が答えを出すようになった。

検索すれば情報が手に入り、AI に聞けば 0.1 秒で回答が返ってくる。課題解決のスピードは、人間の思考速度をはるかに超えた。

それでも何かが足りない、という感覚が広がっている。

情報は増えたのに、決断に迷う。正解を知っているのに、腑に落ちない。前に進んでいるはずなのに、どこへ向かっているのかわからない。これはスキルの不足ではない。情報の不足でもない。「自分がどこにいるか」がわからなくなっているという、現在地の喪失である。

問い学はこの喪失に応えるために生まれた。

### 1-2 私たちは「答えを出す機械」になっていた

現代人の意識は、慢性的に外側を向いている。

「どちらが正しいか」「どうすれば効率的か」「これは合っているか」—絶え間なく外部の基準に照らして判断を求める。この状態を問い学では「思考の自動運転」と呼ぶ。

思考の自動運転は、生産的に見える。次々と課題を処理し、素早く判断し、効率よく動く。だが長期的には、「自分の内側が何を感じているか」を後回しにし続けた結果として、ある日突然「なぜこれをやっているのかわからない」という感覚が訪れる。

問い学が扱うのは、この「自動運転が止まった後に見えてくるもの」である。

思考の自動運転を一瞬止め、「今、自分の意識はどこにあるか」を観測する。その行為を可能にするのが「問いを置く」という実践であり、問い学はその構造と条件を記述しようとする学問である。

### 1-3 AI が答えを出す時代に、人間に残されたもの

AI が圧倒的に得意なことがある。既知の問題を解くこと。情報を整理すること。最適解を高速で出すこと。これらの領域で、人間はもはや AI に勝てない。

ならば、人間に残されたものは何か。

問い学はここに一つの答えを立てる。

「何を問うか」を決める力。

問いを急いで閉じない力。

## 問いと共に生き続ける力。

AIは必ず答えを返す。「分からない」という状態に留まることを、AIはしない。人間だけが「まだ答えない」という選択をできる。「この問いはまだ閉じなくていい」と判断できる。この能力は、AIとの競合ではなく、AIには代替できない人間固有の領域である。

言い換えれば、答えを出す力はAIに任せ、問いを立てる力を人間が担う—そういう時代がすでに始まっている。問い学は「AIを使いこなすための、人間側のOS」として機能することを目指している。

### 1-4 問いを「技術」にすることの限界

問いは以前から注目されてきた。コーチングでは「良い質問」が人を動かすとされ、教育では「発問力」が教師の技術として評価される。

だが、問い学が出発点とするのは、これとは別の問いである。

質問を技術として学んだ人が、なぜかある時期から苦しそうになる—そういう現象を、問い学の創設者は長年のセッションの中で繰り返し目にしてきた。「正しい質問をしなければ」「もっとうまく引き出さなければ」というプレッシャーが積み重なり、問いが他者を管理するための道具になっていく。

問いが武器になったとき、問いは問いとしての力を失う。

問い学を立てる根本的な問いはこれだ。技術としての問いではなく、**在り方としての問い**とはどういうものか。問いが自然に「自生」する状態とは何か。その現象を記述し、条件を明らかにすること—それが問い学の出発点である。

### 1-5 問い学の一文定義

以上の文脈を踏まえて、問い学を一文で定義する。

問いを置くという行為は、人間の意識を外側（正解探し）から内側（現在地）へ移行させる現象を引き起こす。問い学は、この現象の構造と条件を記述し、「問いと共に生きる力」を体系的に育てることを目的とする実践哲学である。

### 1-6 問い学の学問的立場：三層の定義

この一文定義をさらに解像度を上げて記述すると、問い学は三層の構造を持つ。

#### 第一層 ジャンル：実践哲学

問い学が扱うのは「いかに生きるか」「人間とは何か」という根源的な在り方（Ontology）の問いである。これは心理学のように心の治療を目的とせず、自己啓発のように理想への到達を目指さず、ビジネススキルのように効率化を競わない。哲学の本質「本質を問うこと」を、問いカードという日常的な道具を用いて実践する。だから

「実践哲学」である。

### 第二層 メソッド：現象学的アプローチ

問い学のプロセスは、哲学用語で言う「エポケー（判断停止）」に近い。先入観や思い込みを一度脇に置き、「今自分の内側に何が起きているか」をありのままに観察する。正解を探すのではなく、現象をそのまま記述する。この「判断を止めて現象を観る」という態度が、問い学の方法論の核心にある。

### 第三層 目的：AI 時代の人間学

AI が課題解決を担う時代において、問い学は「機能（Doing）としての人間」ではなく「存在（Being）としての人間」を回復することを目的とする。

課題解決力ではなく、課題発見力を。

最適解を出す力ではなく、問いを急いで閉じない力を。

問い学はAI と対立するのではなく、AI には代替できない人間固有の領域を体系的に育てる学問として位置づけられる。

## 第2章 問い学の定義と構造

### —この学問が主張する、4つのコア概念

#### 2-1 帰還（Return）—「変化」ではなく「戻る」こと

問い学の中で最も根本的な概念が、「帰還」である。

多くの自己理解・自己成長のメソッドは、「今のダメな自分（A地点）から、より良い自分（B地点）へ移動すること」を成長と呼ぶ。そのための問いを立て、目標を設定し、行動を促す。成長は直線で描かれる。止まることは後退を意味する。

問い学はこの前提を取らない。

問い学が定義する成長は、直線移動ではなく「円環（循環）」である。

外に出る—社会的な正解を探したり、他人の評価を気にしたり、迷ったり悩んだりする。それは当然のことだ。人間である限り、意識は外側に引っ張られ続ける。問い学はそれを問題だとは言わない。

問題があるとすれば、「外に出たまま帰ってこられなくなること」だ。

問いを置くという行為は、外側に向かい続けていた意識に、「内側の現在地」を思い出させる。引っ張られていた意識の糸が、一瞬ゆるむ。その瞬間に「あ、今自分はここにいる」という感覚が戻ってくる。これが問い学の言う「帰還」である。

なぜ「変化」ではなく「帰還」なのか。変化を目指すと、「変わっていない自分」が問題になる。帰還を目指すと、「戻ってきた自分」が肯定される。問い学が問いを使って

目指すのは、人を前に進ませることではなく、人が自分の中心に戻ってこられる力を育てることだ。

研究メンバーCのログに、この帰還の瞬間が記録されている。「はっとした」—根っこカードを引いた後にそう書いた彼女は、セッションの中で答えを出したのではない。外側に向かって意識が、内側の深部に触れた瞬間、自然に「戻ってきた」のだ。

「変化」ではなく「帰還」へ—これが問い学の根本的なパラダイムシフトである。

## 2-2 自生（副作用としての変化）—狙わないから、変わる

問い学は変化を狙わない。

これは諦めではない。変化を狙うことが、変化を妨げるという仮説に基づいた設計思想である。

「こう変わろう」と意図した瞬間に、問いは「自分を変えるための道具」になる。道具として使われる問いは、常に目標との距離を測り始める。「まだ変わっていない自分」「足りない自分」という評価が生まれ、問いが自己批判の装置に変わる。問い学の創設者が12年間のセッションで繰り返し目にしてきた現象がこれだ。

問い学が代わりに起こすのは、次のプロセスである。

まず、問いを置く。思考の自動運転が止まる。次に、今の自分の状態を、良し悪しの判断なしに観測する（状態認知）。すると、「自分がやろうとしていること」と「今の自分の状態」の間にある「ズレ」が自然に浮かび上がってくる。このズレに気付いただけで、外側の基準に縛られていた力みが自然に解かれる。その結果として、選択や行動が「副産物」として変わっていく。

植物が、光と水と土という条件さえ整えば自然に伸びていくように、人間も自分の状態が整えば自ずと変化していく。この自然発生的な変化を、問い学では「自生」と呼ぶ。

この自生の現象が実際に起きるかどうかは、証明を要する問いである。本白書の第8章・第9章では、実証ラボの3名のログをもとにこの現象を記述する。

## 2-3 ネガティブ・ケイパビリティ—「わからない」を欠陥にしない

現代は「答えを出すことへの圧力」が強い時代だ。

会議では即座に意見を求められる。SNSではあらゆることに「わかりやすい言葉」が期待される。AIは0.1秒で回答を返す。「わからない」「まだ決められない」という状態は、能力の低さの証拠のように扱われる。

問い学はこの圧力に対して、はっきりと別の立場を取る。

「わからなさ」の中に留まり続ける力—これを19世紀の詩人キーツは「ネガティブ・ケイパビリティ」と呼んだ。不確実性や謎の中に、性急に答えを求めず、ただそこに居続けられる力のことだ。精神科医のビオンはこの概念を臨床の文脈で深め、「曖昧さへの耐性」が深い洞察と創造性の土台になると論じた。

問い学はこの力を、日常の5分間で練習できる形に実装しようとしている。

問いカードを引いた後、すぐに答えを出そうとしない。「なんとなく引っかかる」「うまく言えない」という状態を、失敗ではなくデータとして扱う。この「留まり時間」が持つ意味については、第8章の実証記録の中で具体的に記述する。

「まだ答えない」という選択をできる力は、AIには代替できない人間固有の能力である。問い学はその力を「欠陥」ではなく「筋力」として扱う最初の体系的実践哲学を目指している。

## 2-4 戻れる文化—習慣ではなく、いつでも戻れること

問い学を設計する上で、意識的に排除したものがある。「毎日続けなければならない」という発想だ。

習慣化を促すアプリ、継続のための仕組み、三日坊主を防ぐためのリマインダー—現代には「続けることを強制する技術」が溢れている。だがこれらは、「続けられない自分はダメだ」という自己批判を前提として設計されている。続けることが目的になった瞬間に、本来の目的（自分の内側に戻ること）は二次的なものになる。

問い学が目指すのは「習慣」ではなく「文化」だ。

文化とは、意識しなくてもそこにある何かだ。呼吸を「毎日続ける」とは言わない。止まっていたことに気付いた瞬間に、また吸えばいい。問い学の実践もこれに近い。毎日できなくても、1週間空いても、「あ、久しぶりにカードを引こう」と思い出したときに戻ればいい。

この設計には根拠がある。問い学の実証ラボで3名のログを観測した結果、「引けなかった日も記録する」という設計が機能した。空白の日があっても、戻ってきた日のログに「久しぶりに引いた」という記述が現れ、むしろ戻ってきた瞬間の反応が鮮明になる場合があった。「続けること」より「戻れること」の方が、問い学の実践としては正確なのだ。

「戻れる文化」という概念は、問い学を個人の習慣から社会的な文化へと広げる際の核心にもなる。個人が問いに戻れる場所を持つことが当たり前になった社会では、外側の正解に飲まれ続けることへの抵抗力が、社会全体に生まれる。問い学が最終的に目指すのはそこだ。

## 第3章 問い学を際立たせるもの —既存の領域との違いと、問い学の立場

問い学は以下の既存領域とは明確に異なる立場をとる。

### 3-1 この章の目的

問い学を初めて知った人が最初に感じる疑問がある。「これは心理学と何が違うのか」「自己啓発とどう違うのか」「コーチングの一種ではないのか」という問いだ。これらは正当な問いである。問い学は「自分の内側を扱う」という点で、既存の多くの領域と表面的に似ている。しかし、何を目的とし、何を目的としないかが根本的に異なる。

この章では、問い学が既存の領域と何を共有し、どこで分岐するかを記述する。批判ではなく、立場の違いとして整理することが目的だ。

### 3-2 心理学との違い—治療か、観測か

心理学はマイナスをゼロにすることを主な目的とする。傷ついた心を癒し、機能不全を回復させる。これは重要な営みであり、問い学はこれを否定しない。

問い学との違いは目的の設定にある。

問い学は「治す」ことを目指さない。問い学の出発点は、「今の自分はどこにいるか」という現在地の観測であり、その現在地が「問題のある状態」であるという前提を取らない。「疲れている」も「迷っている」も「何も感じない」も、すべて今の現在地として等しく扱う。

心理学が「正常な状態への回復」を目指すのに対し、問い学は「今ここにある状態の記述」を出発点とする。問い学の対象は、症状を持つ人ではなく、意識を持つすべての人間だ。

### 3-3 自己啓発との違い—成長か、帰還か

自己啓発は「理想の自分」への到達を目指す。より良い自分、より成功した自分、より幸せな自分—現在地からの移動を動機として設計されている。

問い学は「理想の自分」という概念を使わない。理由がある。「理想の自分」を設定した瞬間に、「現在の自分」は不足した存在になる。不足を起点とした動機は、達成しても次の不足を生み出すか、達成できなかった自己批判を生み出す。これは問い学が「思考の自動運転」と呼ぶ状態の一形態だ。

問い学が定義する成長は、A地点からB地点への移動ではなく、「外に出た意識が内側の現在地に戻ってくる往復の回数」である。上に向かうのではなく、中心に戻る。これが第2章で述べた「帰還」の意味でもある。

自己啓発が「より良くなること」を目指すのに対し、問い学は「今の自分に戻ってこられること」を目指す。この違いは小さいようで、実践を続けるうちに大きく分岐していく。

### 3-4 ビジネススキルとの違い—効率化か、在り方が

ビジネススキルは、課題を解決する速さと正確さを高めることを目的とする。「どうすれば効率的か」「どうすれば正解を出せるか」という問いを立て、その答えを高速に出す力を育てる。

問い学はこの方向と逆を向いている。

問い学が育てようとするのは「答えを急がない力」だ。課題解決のスピードではなく、「この問いはまだ閉じなくていい」という判断力。「わからない」を欠陥ではなく知性として扱う態度。これらはビジネスの文脈では「非効率」に見えることがある。

ただし長期的に見ると、「前提を疑う力」「問いそのものを立てる力」こそが、変化の速い時代に最も必要な能力だ。AIが既存の問いへの答えを出し続ける時代に、「そもそも何を問うべきか」を判断できる人間の価値は上がり続ける。問い学が目指すのはそこだ。

### 3-5 コーチングとの違い—前へ進むか、中心へ戻るか

コーチングは、クライアントが目標に向かって前に進む力を支援する。「どうなりたいか」「何が障害か」「次に何をするか」—未来に向けた問いを中心に設計されている。問い学の創設者もコーチングが持つ力を深く尊重している。

問い学が異なるのは、向いている方向だ。

コーチングが「前」（目標・未来・変化）を向くのに対し、問い学は「中心」（現在地・内側・帰還）を向く。コーチングの問いは「どこに行きたいか」を問う。問い学の問いは「今どこにいるか」を問う。

この違いが最もはっきり現れるのは、「今すぐ前に進めない状態」の人への関わり方だ。エネルギーが枯渇している人、何が問題かわからない人、目標を持つこと自体が重荷になっている人—こういう状態のとき、「どうなりたいか」という問いは機能しにくい。

「今どこにいるか」を問うことで、まず現在地が見える。現在地が見えると、自然に次の方向が見えてくることがある。これが問い学の「副作用としての変化」—変化を狙わずに問いを置いた結果として、自然に動き出す現象—の典型的な経路だ。

### 3-6 問い学の立場：何を「しない」学問か

ここまでの違いを整理すると、問い学が「しないこと」の一覧として記述できる。

問い学は、人を治さない。人を成長させようとしめない。答えを出す速さを競わない。目標を設定させない。変化を約束しない。

では問い学は何をするのか。

問いを置く。今の自分の状態を観測する。評価を加えずに現在地を記述する。その先

は、人が自分で決める。

問い学は、人を管理しない。人の内側を信頼する学問だ。

## 第Ⅰ部 まとめ

問い学は、答えを出すための学問ではない。

問いを置くことで意識が外側から内側へ移行する—この現象の構造と条件を記述し、「問いと共に生きる力」を体系的に育てることを目的とした実践哲学である。

治すのではなく、観測する。成長させるのではなく、戻れるようにする。前へ進ませるのではなく、中心に帰れるようにする。

問い学が「しないこと」の一覧は、同時に「問い学が何者であるか」の宣言でもある。第Ⅱ部では、この主張を支えるメカニズムを記述する。

## 第Ⅱ部 メカニズム：問いはなぜ人を動かすのか

---

### 第4章 問いが意識に作用する構造

#### —4つのプロセスは連鎖している

##### 4-1 静止—思考の自動運転を止める

問いが意識に作用する最初の瞬間は、「止まる」ことから始まる。

私たちの意識は日常的に外側を向いて加速し続けている。「どちらが正しいか」「どうすれば効率的か」「これは合っているか」一次々と外部の基準に照らして判断を求め続ける。問い学ではこの状態を「思考の自動運転」と呼ぶ。

問いを自分の内側に「置く」という行為は、この自動運転に割り込む。

なぜ「考える」ではなく「置く」という言葉を使うのか。考えるという動詞は、すでに「答えを出そうとする動き」を含んでいる。置くという動詞は、そこに問いを存在させるだけで、答えを求めない。この違いが重要だ。問いを置いた瞬間、意識は一瞬「何もしない状態」になる。これが「静止」である。

静止は短くていい。1秒でも、呼吸が一度止まる瞬間でも。実証ラボのログには「静止（シーンとした）」という反応が繰り返し記録されている。呼吸が止まった、思考が一瞬白くなった、時間が止まった感覚—これらはすべて「思考の自動運転が停止した瞬間」の記述である。

この静止がなければ、次のプロセスは起きない。自動運転が動き続けている間は、内側を観測できないからだ。

##### 4-2 状態認知—「今ここ」を写真として見る

静止が起きた後、意識に内側が映り始める。このとき最初にすることが「状態認知」だ。

状態認知とは、今の自分の感情・身体感覚・意識の位置を、良し悪しの評価を加えずに「現象として観る」ことである。「この感覚は良くない」「こう感じるべきではない」という判断を入れると、観測は終わり、「改善しようとする動き」が始まる。状態認知はその前の段階—「今こうである」という事実だけを切り取る。

動画ではなく、写真を撮るようなイメージだ。「今この瞬間の自分の現在地」を一枚の写真として記録する。そこに写っているものを変えようとしない。ただ、記録する。

実証ラボのログ項目に「直後の反応」「身体感覚」「浮かんできた言葉」「意識の位置」という欄を設けたのは、この状態認知を言語化するためだ。「胸がドキッとした」「呼吸が止まった」「頭の中が真っ白になった」—これらは感情の名前ではなく、身体という現象の記録である。

##### 4-3 ズレの観測—アクセルと車体の距離

状態認知が起きると、あるものが自然に浮かび上がってくる。「自分がやろうとしていること（意志）」と「今の自分の状態（現実）」の間にある「ズレ」だ。

問い学はこのズレを「アクセルと車体の距離」と表現する。アクセルを踏んでいる（やろうとしている）のに、車体が動かない（状態が整っていない）。この距離に気付かないまま力を入れ続けると、無理が生じる。逆に、距離に気付いただけで、力みが自然に解かれることがある。

重要なのは、ズレを「解消しようとしなさい」ことだ。

ズレに気付いた瞬間、多くの人は「ではどうすべきか」という行動の問いに移ろうとする。だが問い学では、そこで止まる。ズレをただ観測する。「そうか、今の自分はここにいるのか」と確認するだけだ。

この「ズレの観測」が起きると、外側の基準に縛られていた力みが自然に緩む。「こうあるべきだ」という外側の命令が少し遠のき、「今の自分はこうだ」という内側の事実が前に出てくる。この瞬間から、選択の質が変わり始める。ただし、それは意図した結果ではなく、副作用として起きることだ。

#### 4-4 往復—自分軸という「筋力」が育つ仕組み

静止→状態認知→ズレの観測、という3つのプロセスを経て、意識は「内側の現在地」に戻ってくる。これが問い学の言う「帰還」の一回分だ。

そして日常は続く。意識はまた外側に引っ張られる。社会的な正解、他人の評価、効率の圧力—これらは消えない。人間である限り、意識は外側に向かい続ける。問い学はそれを問題だとは言わない。

問題があるとすれば、「外に出たまま帰れなくなること」だ。

この「外に出る→内に戻る」という往復を繰り返した回数が、問い学における「自分軸の筋力」を育てる。筋肉が繰り返しの負荷によって強くなるように、意識の往復回数が積み重なることで、「外に飲まれても戻れる力」が育っていく。

注意すべきは、この往復は「毎日続けなければならない」ものではないということだ。1週間空いても、1ヶ月空いても、「あ、外に出ていた」と気付いた瞬間に戻ってくればいい。その「気付いて戻る」という1回が、筋力の1回分だ。

実証ラボの研究メンバーAは、ログが空いた後に必ず戻ってきた。戻ってきた日のログには、むしろ鮮明な反応が記録されていた。「続ける」ことより「戻れる」ことが、問い学においては本質的だということを、ログのデータが示している。

## 第5章 問いカードの設計原理 —なぜこの三層でなければならないのか

## 5-1 設計の出発点：問いを「与える」のではなく「置く」

問いカードを設計するにあたって、一つの制約を最初に置いた。

**問いは、答えを誘導してはならない。**

世の中には「良い問い」が溢れている。コーチングの質問集、自己分析ワーク、内省ノートテンプレートどれも「こう考えてほしい」という方向を持っている。問いに方向があると、人はその方向に向かって答えを作ろうとする。これは問い学の「静止」と逆の動きだ。

問いカードの問いはすべて、特定の感情に向かわせず、正解をにおわせず、行動を強要しない設計になっている。「今の気持ちを一言で表すと？」という問いは、良い気持ちを引き出そうとも、悪い気持ちを解消しようともしない。ただ「今の気持ち」という現象を、そのまま浮かび上がらせる。

この設計思想から、三層構造が生まれた。

## 5-2 三層構造—土壌・芽吹き・根っこ

問いカードは植物の生育プロセスを模した三層構造で設計されている。土壌 (Soil) → 芽吹き (Sprout) → 根っこ (Root) という順番は、意識の深さと、問いが触れる領域の性質を表している。

### 土壌カード (Soil) 20 枚

土壌カードは「今どこにいるか」という現在地を映す問いで構成されている。Self (自己)、Emotion (感情)、Action (行動)、Relation (関係)、Future (未来) という5つの生活領域に分類され、日常のあらゆる場面からどこでも引き始められるよう、20枚と最も枚数が多い。

土壌カードの問いは、意識が外側 (正解探し) にいるときも引けるよう設計されている。「今の気持ちを一言で表すと？」という問いは、コーチング経験のある人も、自己理解が苦手な人も、今日初めてカードを引く人も、同じように向き合える。土台として機能するから「土壌」と呼ぶ。

### 芽吹きカード (Sprout) 10 枚

土壌で「今ここにいる」という現在地が見えた後、内側から何かが動き始める。その微細な動きの方向を映すのが芽吹きカードだ。感情の芽、方向の芽、価値の芽、関係の芽、物語の芽という5つの源泉に分類されている。

「この場面で大事にしたいのは何？」という芽吹きカードの問いは、土壌での気付きを受けて初めて機能する。土壌を経ずに芽吹きの問いを引いても、答えを探しに行くだけになりやすい。順番に意味がある。

### 根っこカード (Root) 10 枚

根っこカードは、意識の最も深い層—本人も自覚していなかった感情や動機—に触れることを目的とする。感情の根、引っかかりの根、守りの根、本音の根、願いの根という5つの性質に分類されている。

「本当はどうしたい？」という根っこカードの問いは、土壌と芽吹きを経た後に置かれることで、初めてその深度に届く。なぜ根っこカードの後に「行動カード」が存在しないのか。それは問い学が「行動は副産物である」と定義しているからだ。根っこに触れた後に何をするかは、その人が自分で決める。問いカードは、その手前までしか関与しない。

### 5-3 前提なしで引くことの設計的意図

問いカードは、テーマを決めずに引くことを推奨している。「今日は仕事の悩みについて考えよう」「人間関係を整理しよう」という前提を設定すると、脳は「そのジャンルの正解」を探し始める。これは第4章で述べた「思考の自動運転」の再起動だ。

前提なしで引いたとき、何が起きるか。

引いた問いに対して、「なぜこの問いが来たのか」と考えるより先に、身体がどう反応するかが先に現れる。「この問いは今日の自分には重い」「この問いには何も感じない」—この選択的な反応そのものが、「今の自分が向き合うべきテーマ」を教えてくれる。

顕在意識では「今日は仕事の悩みだ」と思っている、引いたカードに「その関係で気になっている部分は？」という人間関係の問いが来て、そこに強く反応することがある。身体は顕在意識が認識していないテーマを知っている。前提なしで引くことで、そのズレが浮かび上がりやすくなる。

## 第6章 問いが自生するまでの3段階モデル —借りる・反応する・自生する

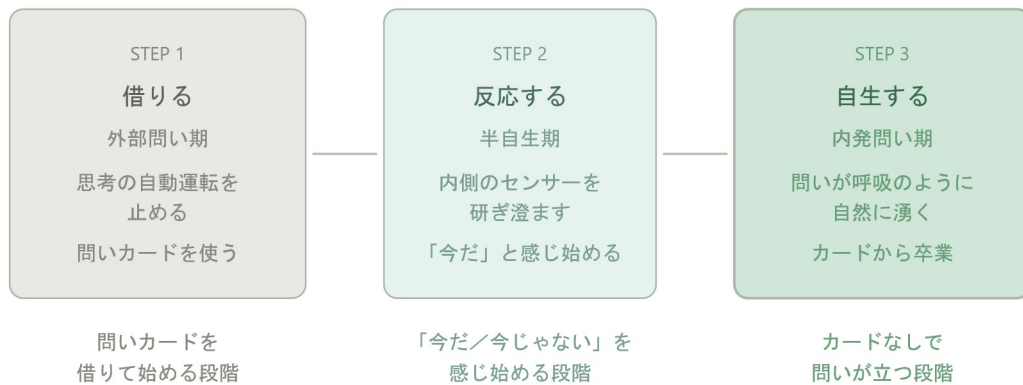
### 6-1 なぜ「段階」があるのか

問い学の最終到達点は「自生」だ。問いカードがなくても、日常の中で問いが呼吸のように自然に湧く状態。第2章で述べた「自生」の概念がここで発達モデルとして展開される。

ただし、多くの方は最初からそこには到達できない。

「内側を見ましょう」「自分に問いを立てましょう」と言われても、思考の自動運転が先に動いてしまう。外側の正解を探す癖は、言葉で変えられるものではなく、繰り返しの体験によって書き換えられる。

3段階モデルはその発達の順番を記述したものだ。能力の差ではなく、順番の問題である。どの段階にいても、そこがその人の現在地であり、問い学は全段階を等しく扱う。



STEP3に至れば、カードは補助輪として役割を終える

## 6-2 STEP1 借ります (外部問い期)

最初の段階は、問いを「外から借りる」ことだ。

問いカードに書かれた問いをそのまま自分の内側に置く。この段階で目的とするのは「答えを出すこと」ではなく、「思考が一時停止する体験を身体に通すこと」だ。第4章で述べた「静止」を、まず体験として知ることがSTEP1の核心である。

「考えるもの」から「置くもの」へという認識の転換が、この段階の最大の変化だ。多くの人が最初につまずくのはここだ。問いを見た瞬間に「正解を探そう」という動きが始まる。それ自体がSTEP1の現象であり、失敗ではない。「正解を探している自分」に気付いた瞬間、すでにSTEP1は機能し始めている。

実証ラボのログでは、研究メンバーBが最初期に「頭の中でグルグル考えよう考えようとした」と記録している。これはSTEP1の典型的な現象であり、そこから始まることが正しい。

## 6-3 STEP2 反応する (半自生期)

繰り返しの実践の中で、ある変化が起きる。問いを見たとき、「正解を探す」より先に、「今の自分にはこれだ」「この問いは重い」「この問いには何も感じない」という内側の反応が先に来るようになる。

これがSTEP2への移行だ。

STEP1とSTEP2の違いは、意識の位置にある。STEP1では意識が外側（正解探し）から動き始める。STEP2では意識が内側（感覚・反応）から動き始める。

「思考か感覚かわからない感じ」—研究メンバーBが3月2日のログに記した言葉は、この移行の境界を本人が自覚した瞬間の記録として、3段階モデルの実証における最も貴重なデータのの一つだ。

STEP2の段階では、問いカードを「使う」というより「引かれる」感覚が出てくる。どの問いが今の自分に届くかを、身体が先に判断し始める。

#### 6-4 STEP3 自生する（内発問い期）

日常の中で「あ、今何か違う」と感じたとき、その違和感に「今の私は何を大切にしたい？」という問いが自然に続く。誰かとの会話の中で「この人は今どこにいるのだろう」という問いが浮かぶ。問いがスキルではなく、在り方になった状態だ。

この段階に至ると、問いカードは補助輪としての役割を終える。乗れるようになった自転車から補助輪を外すように、カードなしで走れるようになる。これが問い学の最終到達点だ。

ただし一つ、注意すべきことがある。STEP3に到達した人が問いカードを使うことをやめる必要はない。深い実践者ほど、カードを引くことで「自分がどこにいるか」を確認する場として使い続ける場合がある。補助輪が不要になることと、補助輪を使わないことは別の話だ。

## 第Ⅱ部 まとめ

問いが意識に作用するとき、4つのプロセスが連鎖する。

問いを置くことで思考の自動運転が止まり（静止）、内側の現在地が見え（状態認知）、意志と状態のズレが浮かび上がり（ズレの観測）、外に出た意識が中心に戻ってくる（往復）。この連鎖が一回起きるたびに、「自分に戻れる力」が着実に積み重なる。

問いカードはこの連鎖を日常の5分間で起動するために設計された道具だ。三層構造（土壌・芽吹き・根っこ）は、意識が自然に深部へ降りていく順番として設計されている。前提なしで引くことで、顕在意識が気付いていないテーマが浮かび上がる。

この連鎖は、繰り返すことで発達する。借りる（STEP1）→反応する（STEP2）→自生する（STEP3）という3段階を経て、最終的には問いカードがなくても問いが生まれる状態へと至る。

以上がメカニズムの記述だ。ただしこれは理論である。

理論は実証されなければならない。「問いを置くと意識が移行する」という主張は、実際に起きたのか。第Ⅲ部では、3名の実践ログを通じてこの問いに答える。

## 第Ⅲ部 実証：ログが示す現象

---

### 第7章 実証ラボの設計と目的

#### 7-1 実証ラボとは何か

本実証ラボは、問いを使って人を変える場ではない。

問いを置いたときに、人の内側でどのような状態変化が起きるのかを「観測・記述」する研究プロジェクトである。

この区別は重要だ。「変える」ことを目的とした場であれば、変化の大きさが評価の基準になる。「観測・記述」を目的とした場では、何が起きたかという事実の記録が唯一の基準になる。問い学の命題「問いを置くと意識が外側から内側へ移行する現象が起きる」が実際に起きるかどうかを確かめるには、後者の立場が必要だ。

実証ラボの概要は以下のとおりである。

実施期間：2026年1月～3月（約6週間）

参加者：3名（問い学実証ラボ第一期メンバー）

ログ項目：使用シーン・カードの種類・引いた問い・直後の反応・身体感覚・浮かんできた言葉・意識の位置・留まり時間・備考メモ

#### 7-2 ログ設計の思想

なぜこの項目を記録するのか。ログの各項目には、問い学の研究としての意図がある。

##### 「直後の反応」と「身体感覚」を分けて記録する理由

多くの自己理解ツールは「何を感じたか」という感情の名前を記録させる。問い学のログは「直後の反応」（静止・違和感・納得・混乱・無など）と「身体感覚」（胸がドキッ・呼吸が止まった・唾液が出るなど）を別の欄として設計した。

理由は第4章で述べたことに戻る。感情の名前は評価や解釈を含む。身体感覚は評価を含まない物理的な現象だ。この2つを分けて記録することで、「頭が判断したこと」と「身体が感じたこと」のズレそのものがデータになる。

##### 「意識の位置」を記録する理由

「外側（思考・正解探し）」「中間」「内側（感覚・腹落ち）」という3段階の位置を毎回記録させた。問い学の命題「意識が外側から内側へ移行する」が実際に起きているかどうかを、各セッション単位で記録するためだ。この欄があることで、1回のセッションの中での移行だけでなく、6週間を通じた推移も観測できる。

##### 「留まり時間」を記録する理由

問いを引いた後、その問いと共にいた時間を記録させた。現代の生活リズムでは、何かを考えても 0.1 秒で次の行動に移る。「留まり時間」という指標を設けることで、「思考の自動運転が止まっている」状態の長さが可視化される。研究メンバーAに「2日間」という記録が複数回現れたことは、この指標を設けたからこそ得られたデータだ。

### 7-3 研究の立場

#### 成果を問わない

「人生が良くなったか」「自信がついたか」「目標が達成できたか」という結果指標 (Outcome) は、本実証ラボでは追わない。追うのは「思考が止まったか」「内側に戻れたか」という現象 (Phenomenon) そのものだ。

なぜ成果を問わないのか。成果を評価軸に入れた瞬間に、参加者は「成果を出さなければならない」というプレッシャーを持つ。そのプレッシャーは「思考の自動運転」を再起動させる。観測行為が観測対象に影響を与えるという問題—哲学・物理学の双方で知られる「観察者効果」—を最小化するために、成果の評価を意図的に排除した。

#### 空白データを「失敗」と見なさない

ログが空いている期間も、「書かない・書けない状態」というデータとして扱う。「何も起きない」は失敗ではなく、今の現在地を示す記録だ。

この立場には実証上の根拠もある。第4章で述べたように、問いを置いた後の変化は「その場」ではなく「後から」やってくることがある。ログが空白の期間も、意識の奥底で何かが動いている可能性を排除できない。空白のデータは「問いが届かなかった」証拠ではなく「問いと共に留まっている」状態の記録として解釈できる。

#### この実証の限界

本実証は3名のサンプルに基づく。普遍性を主張するには不十分なサンプル数であることを、研究の立場として最初に明示しておく。本実証で示せるのは「この現象が起きた」という事実の記述であり「この現象は必ず起きる」という因果の証明ではない。限界の詳細は第V部第11章で記述する。

## 第8章 3名の実践ログ分析

### 8-1 研究メンバーA (50代・助産師) — 「深く長くとどまる」タイプ

記録期間：2026年1月31日～3月15日 (42 エントリ、引けなかった日2回)

#### ログ全体の流れ

研究メンバーAのログを通覧して最初に目に入るのは、同じカードが繰り返し登場するという特徴である。

A-R1「この人との関係で望んでいる形は？」が2月11日・2月17日・2月20日・2月

28日と4回出現する。R2「その関係で気になっている部分は？」も2月23日・2月25日・3月1日と3回出現する。B-B1「本当に引っかかっているのはどこ？」も2月5日・2月7日・2月18日・3月15日と4回出現する。

研究メンバーA自身、2月20日のログに「3回目だ…〇〇のことかな…」と記している。意識が向きたい方向に、問いが無意識に引き寄せられている—問い学が仮説として立てていた「無意識の方向性」が、ログの上に可視化された瞬間である。

### 留まり時間という指標

研究メンバーAのログで特筆すべきは、留まり時間の長さである。「2日間」「半日」「1時間」「1日」「寝る前くらいまで」が複数回記録されている。

2月7日のB-B1で「混乱（グルグル）」という反応を記録した後、留まり時間を「2日間」と書き、備考欄にこう記した。

「すぐに気にならなかった問いが2日後に『あ、なんか気になったのこれかも』と浮かんできた事があった」

問いを置いた瞬間に何か起きるのではなく、2日間という時間をかけて意識の奥底で何か動き続け、ある瞬間に浮上してくる。この「副作用の時間的遅延」は、問い学が「自生」と呼ぶ変化のメカニズムをログが実証した最初の記録の一つである。

### 身体感覚の記述精度

研究メンバーAの身体感覚の記述は、3名の中で最も精度が高い。「じわーっと唾液が出てきた」（2/16）「鼻をすすってから深い深呼吸」（2/21）「食道辺りに意識がいった」（2/15）「背骨に意識がいった」（2/27）「胸の奥の方でぐっと重みを感じた」（2/18）。

これらは「嬉しい」「不安だ」という感情の名前ではなく、体の特定の部位に起きた物理的な変化の記述である。特に「唾液」「食道」「背骨」という記述は、日常では意識に上らない身体の深部への気付きを示している。

### 「無（何も起きない）」が持つ意味

2月8日、研究メンバーAはB-E1「この気持ちの奥に、もう一つありそうな感情は？」を引いて「無（何も起きない）」と記録した。しかし身体感覚の欄には「鼻をすすった」と書かれている。

「何も起きない」という主観的な判定と、「鼻をすすった」という身体の反応が同時に存在している。意識のレベルでは「無」でも、身体は何か反応していた。問い学の命題「頭は嘘をつくが、体は嘘をつかない」を裏付けるデータである。2月10日・2月18日にも同様のパターンが確認できる。

### ログ終盤に見える変化

3月7日、研究メンバーAはA2「今日はどんな動き方をしたい？」を引いて「納得（これだ！）」と反応した。浮かんできた言葉は「よーし！」。留まり時間は「寝る前まで」。

3月11日、W4「未来の自分が言いそうな一言は？」を引いて「納得（これだ！）」。浮かんできた言葉は「やって良かったね」。留まり時間は「半日」。

1月31日の最初のログから6週間、「うーん」「なんだろう」という迷いの言葉から「よーし！」「やって良かったね」という言葉への変化が記録されている。ログの因果として断定することはできないが、時系列として記述する価値がある。

## 8-2 研究メンバーB（40代・個人事業主） — 「1枚引き・日常的軽やか」タイプ

記録期間：2026年2月2日～3月15日（約32エントリー）

### ログ全体の流れ

研究メンバーBのログには、コーチングを20年経験してきた人特有の特徴が現れている。最初期を見ると、思考が活発に動く様子が記録されている。2月4日A2「今日はどんな動き方をしたい？」では「頭の中でグルグル考えよう考えようとした」、2月10日では「頭の中でグルグル思考する」。意識の位置は繰り返し「外側（思考・正解探し）」に分類されている。

問い学の言葉で言えば、STEP1（借りる）の典型的な状態だ。問いを置いても、「正解を探そう」「うまく答えよう」という訓練された反射が先に動く。

### 変容の転換点：3月1日～3月2日

ログの流れが明確に変わるのが3月1日から3月2日にかけてである。

3月1日、A-E2「今の正直なところは？」を引いた。身体感覚「頭の中にモヤがかかる」、浮かんできた言葉「なんか嫌な感じ、正直って言葉がしっくりこないな…」、備考「正直になって嫌な過去があるのかもと思った。どんな過去はまだ思い出せない」。

翌3月2日、A-R1「この人との関係で望んでいる形は？」を引いた。留まり時間の欄に「1秒、思考か感覚かわからない感じ」と書かれている。備考欄にこのログ全体を通じて最も注目すべき記述が現れた。

「思考か感覚かわからない感じは初めて。頭で考えるというより心で感じている感じはするがそれが合ってるかはわからない」

これはSTEP1（借りる）からSTEP2（反応する）への移行の瞬間を本人が自覚した記録である。「思考か感覚かわからない」という境界体験は、思考の優位性が崩れ始め、身体感覚が浮上してくる移行期に起きる現象として理論的に予測されるものだった。それがログとして現れた。

### 「正直」という言葉への反応

研究メンバーBのログにはA-E2「今の正直なところは？」が2月16日・2月19日・3月1日と3回出現する。そのたびに「違和感（ザワザワ）」「頭の中でごちゃっとした」「なんか嫌な感じがする」という反応が記録される。

後日のオンライン対話で、この現象について語った。「正直」という言葉に心臓がバクバクし、普段自分でも使わない言葉だったこと、嫌いだから使わないとは思っていなかったこと、問いカードで初めて気付いたと。身体反応が先にあり、その意味は後から届いた。問い学の「頭は嘘をつくが、体は嘘をつかない」という命題の実証である。

### 「答えが出ないのにスッキリする」現象

2月15日、A-S2「今なら手放してもいいものは？」を引いて「納得（これだ!）」と反応した。浮かんできた言葉は「執着」。備考欄に「答えは出ていないがなぜか気持ちはスッキリ！不思議な感じだけど嫌な感じは全くない！」。

答えが出ていないのに、気持ちがスッキリする。問いを置くことで「状態認知」が起き、それだけで意識が整う—この現象がログの上に現れた。問い学が「変化を狙わない」という設計思想の正しさを示すデータである。

### ログ終盤の深化

3月8日にはB-P1「今、秘かに守ろうとしているその大事なものは何？」を引いて「想起（過去/人が浮かぶ）」。身体感覚「心臓が少しバクバク」、備考「2つのことが思い当たるなあ」。根っこカードへの到達が増えてきたことが、この時期のログから読み取れる。

3月11日のS1「今、一番気になっていることは何？」では「無（何も起きない）」を記録した後に「カード引き始めてから初めての感覚」と備考欄に書いている。「何も気にならない」という状態を初めて経験した—これは外側への意識の向かい方が変化した傍証として注目される。

## 8-3 研究メンバーC（30代・クリエイター職）—「セッション型・複数枚」タイプ

記録期間：2026年2月2日～3月14日（実証ラボ設計期間内・約23エントリー） 自発的継続記録：2026年3月15日～4月17日（実証ラボ期間外・8エントリー）

### ログ全体の流れ

研究メンバーCのログは、3名の中で最もドラマチックな展開を示している。コーチング経験のない研究メンバーCは、問いに対してより素直な反応を示す。2月2日の最初のログ、B-T2「本当はどうしたい？」を引いて「違和感（ザワザワ）」。身体感覚「胸の辺りがドキとした」。浮かんできた言葉「穏やかに過ごしたい」。意識の位置「内側（感覚・腹落ち）」。

初日から内側への到達が記録されている。「正解を出さなければ」という訓練の不在が、問いへの素直な反応を可能にしている可能性を示唆する。

## 逆三角形プロトコルとの出会い：3月5日

研究メンバーCのログの転換点は3月5日である。この日、逆三角形セッション（3-2-1）を初めて本格的に試みた記録が残っている。

土壌3枚（E3・A4・R2）でそれぞれ「無」「混乱」「混乱」と反応が続き、芽吹き2枚（A-D1・A-E2）でも「混乱」が続いた。それが根っこカードB-B1「本当に引っかかっているのはどこ？」を引いた瞬間、身体感覚「目が上を向く」、浮かんできた言葉「実際に色々動いたり、とも向き合うのは私。1人じゃしんどいんだよな。パパがもっと向き合ってくれたらな。」

備考欄に「最初はピンと来なかった質問も、一つずつ向き合ってみると最後の根っこカードで出てきた自分の答えにとっても納得した。どこかモヤモヤしていた事はそれだったのかと。3→2→1枚引きすごい！」

土壌3枚で「バラバラな現在地」を並べ、芽吹き2枚で「動きの方向」を認知し、根っこ1枚で「起源」に触れる一逆三角形プロトコルの設計通りの現象が起きていた。

## 3月9日：副作用の到達

研究メンバーCのログ中、最も注目すべきデータが3月9日に記録されている。

この日も逆三角形セッションが行われた。W1からE3、E1と土壌3枚を引き、意識の位置は「外側」「外側」「中間」と続く。芽吹きA-V2・A-R2でも「混乱」が続く。浮かんできた言葉は「眠い・疲れた」「私はよくやってる」「お家のソファで毛布にくるまってボーッとする」。

そして根っこカード、B-T2「本当はどうしたい？」。

身体感覚「目の上が痛い」。浮かんできた言葉「心の中の不安を吐き出して、泣きたい」。備考欄「おお。そっか泣きたかったのか。どこかで泣いちゃいけない泣いたら倒れそうって思ってたのかもしれない。はっとした。」

「泣きたい」という感覚を、研究メンバーCはこのセッションまで自分の中に持っていることを知らなかった。根っこカード1枚が、意識の深部にあった感情を浮上させた。後日のオンライン対話で、この体験が日常に届いたことを語った。子どもの学校面談で「私、泣きたいと思うんです」と自然に言えるようになったと。ログの中で出てきた言葉が、日常の場面で使える言葉になっていた。これが問い学が「副作用」と呼ぶ変容の実例である。

## 【補記】実証ラボ期間後の自発的継続記録（3/15～4/17）

実証ラボの設計期間（1/31～3/14）終了後も、研究メンバーCは自発的にログを継続した。この記録は実証ラボの設計範囲外であるが、問い学の「戻れる文化」概念の傍証として、ここに記録する。

3月15日・3月16日・3月20日とログは続いた。3月20日のR3「今、必要だと思う関わり方は？」では「想起（過去/人が浮かぶ）」、浮かんできた言葉「パパが思い浮かぶ。なんか言われても、必要以上に私が全てをやろうとしない」。意識の位置「内側（感覚・腹落ち）」。

そして3月23日、複数のカードが「無（何も起きない）」を連続して記録した後、芽吹きカードA-E1「今の気持ちの一番近くにある言葉は？」で「もう無理だよ。これ以上どうしろと」、A-E2「今の正直なところは？」で「わかんない。絶望。出口が見えない」という言葉が出た。

これは、問い学の「戻れる文化」が機能した瞬間の記録である。極めて苦しい状態のとき、研究メンバーCは問いカードに戻ってきた。答えを求めてではなく、今の状態をそのまま置くために。「絶望」という言葉が出たこと自体が、外側に飲まれていた意識が、内側の現在地に一瞬触れた記録だ。

4月4日のB-P1「今、秘かに守ろうとしているその大事なものは何？」では「もう答えは出てるけど、それを認めたくない。決断したくない。私の気持ち」という言葉が記録された。根っこカードが意識の深部に届き続けていることが示されている。

実証ラボ終了から1ヶ月以上が経った4月17日、研究メンバーCはまだカードを引いていた。継続させようとした外部の力は何もない。カードは既に「道具」ではなく「戻り場所」になっていた。

## 第9章 共通現象と個別現象の記述

### 9-1 3名に共通して観測された現象

第8章では3名それぞれのログを個別に分析した。この章では、3名のログを横断的に見たとき、共通して観測された現象を記述する。

#### 現象① 「無（何も起きない）」にも身体反応は存在する

3名全員のログに「無（何も起きない）」という記録が複数回現れる。問い学のログでは、この「無」を失敗ではなく「今の現在地を示すデータ」として設計しているが、この命題がログによって実証された。

研究メンバーAの2月8日のログを見ると、「無（何も起きない）」と記録した回に「鼻をすすった」という身体感覚が同時に記録されている。2月10日も「無」と記録しながら「視線が左右に動いた」という身体反応がある。研究メンバーBの2月4日のログでは「無（何も起きない）」を記録しつつ「頭の中でグルグル考えよう考えようとした」という認知過程が記述されている。研究メンバーCの2月10日のログでも「無（何も起きない）」と記録しながら「頭にハテナ」という反応を記している。

「何も起きない」という主観的な判定と、身体や認知に起きている何らかの反応が同時に存在している。これは「無反応」ではなく「言語化できない反応が起きている状態」として解釈できる。意識のレベルでは「無」でも、身体は何か反応していた。問い学の設計「何も起きないも100点のデータ」は、この観測によって実証された。

#### 現象② 逆三角形プロトコルの最後（根っこ）で質的な変化が起きる

逆三角形セッション（土壌3→芽吹き2→根っこ1）を使った回では、3名全員において

根っこカードを引いた瞬間に、それまでの「混乱」や「外側」という意識の位置から、「納得」「はっとした」「内側」への移行が記録されている。

研究メンバーAの2月11日のセッションでは、土壌B-B2で「納得（これだ！）」、根っこE2で「混乱（グルグル）」、芽吹きA-R1で「想起（過去/人が浮かぶ）」という流れが記録された。研究メンバーCの3月5日のセッションでは、土壌3枚・芽吹き2枚と「混乱」が続いた後、根っこB-B1で「実際に色々動いたり、とも向き合うのは私。1人じゃしんどいんだよな」という言葉が出て、備考欄に「3→2→1枚引きすぎい！」と記録された。研究メンバーCの3月9日のセッションでは、根っこB-T2で「心の中の不安を吐き出して、泣きたい」という言葉とともに「はっとした」が記録されている。

逆三角形プロトコルが「人を操作する」のではなく、「構造が場を作る」ことを示すデータとして、この共通現象は重要だ。3名とも同じ構造のセッションで、同様の深化が起きている。

### 現象③ 副作用は「その場」ではなく「後から」やってくる

問い学が「副作用としての変化」と呼ぶ現象—問いを置いた直後ではなく、時間的な遅延を伴って変化が現れる—が3名全員のログに記録されている。

研究メンバーAの2月7日の備考欄「すぐに気にならなかった問いが2日後に『あ、なんか気になったのこれかも』と浮かんできた」。これは留まり時間「2日間」と対応しており、問いを置いてから意識が動くまでの時間的遅延を記録した最も明確なデータだ。

研究メンバーBの2月15日の備考欄「答えは出ていないがなぜか気持ちはスッキリ！」は、セッション中に答えが出ていないにもかかわらず、状態が整うという副作用の記録である。また3月1日の「正直になって嫌な過去があるのかもと思った。どんな過去はまだ思い出せない」という備考は、問いが意識の深部に触れたが、まだ浮上しきっていない状態—副作用の「途中」—の記録として注目される。

研究メンバーCは後日のオンライン対話で、3月9日の「泣きたかったのか、はっとした」という体験が子どもの学校面談での言動の変化として届いたことを語った。ログで出てきた言葉が、日常の別の場面で副作用として機能した事例である。

この3つの記録に共通するのは「その場での答えを求めている」ことだ。問いを置き、状態を観測し、そのまま留まった。その後に変化が「勝手に」やってきた。問い学が「変化を狙わない」という設計思想の正しさを示すデータである。

### 現象④ 苦しいときも問いに戻ってくる（研究メンバーCの期間外記録より）

この現象は、実証ラボ設計期間外の自発的継続記録から得られたものだが、問い学の「戻れる文化」概念にとって最も重要なデータとして、ここに記述する。

研究メンバーCは実証ラボ終了後も自発的にログを継続した。3月23日のログには「も

う無理だよ。これ以上どうしろと」「絶望。出口が見えない」という言葉が記録されている。これは研究メンバーCのログ全体の中で最も苦しい状態の記録だ。

注目すべきはその状況でカードを引いていたという事実だ。答えを求めるためではない。「絶望」という言葉が出てきたということは、外側に飲まれていた意識が、一瞬でも内側の現在地に触れたことを意味する。

問い学が「習慣ではなく文化」と呼ぶ状態一意識して続けるのではなく、苦しいときに自然と戻ってくる一が、このログには記録されている。設計期間内には観測できなかったこの現象は、問い学の「戻れる文化」概念が実際に機能することを示す、最初の傍証データである。

## 9-2 個別現象の記述

### 研究メンバーAに固有：無意識の反復と時間的遅延

同一カードが繰り返し引かれる現象は、「意識が向かいたい方向に無意識が引き寄せられる」という問い学的前提を支持する記録である。A-R1が4回、R2が3回、B-B1が4回一同じカードへの反復は、顕在意識が「今日はどのテーマで引こう」と決めていなくても、内側の意識が向かいたい方向に問いを選び続けることを示唆している。

また「2日後に気付いた」という時間的遅延の記録は、研究メンバーAに最も明確に現れた現象だ。留まり時間が「2日間」「半日」「1日」と長い傾向があることと合わせて、問いが意識に作用する時間軸が人によって異なることを示している。これはv2以降の研究で「副作用の時間軸の個人差」という命題として検証する価値がある。

### 研究メンバーBに固有：STEP移行の瞬間の記録

3月2日の「思考か感覚かわからない感じは初めて。頭で考えるというより心で感じている感じはするがそれが合ってるかはわからない」という記述は、3段階モデルにおけるSTEP1からSTEP2への移行の瞬間を本人が自覚した記録として、このログ全体の中で最も学術的価値が高いデータだ。

「思考か感覚かわからない」という境界体験は、思考が優位な状態から身体感覚が優位な状態への移行の途中にのみ現れる。完全に思考優位であれば「考えた」と記録する。完全に感覚優位であれば「感じた」と記録する。「わからない」という混在状態の記録は、移行の瞬間を本人がリアルタイムで観測したことを意味する。

加えて「それが合ってるかはわからない」という一文も重要だ。感覚を信頼することへの戸惑いが正直に記録されている。コーチング経験者が「正しい答え」を求める傾向から「感じる」ことへの移行を体験したとき、その正しさを確認したくなるという現象として読める。

### 研究メンバーCに固有：外→内への移行構造と副作用の到達

研究メンバーCのログの最大の特徴は、逆三角形プロトコルを使うたびに「外側からスタートし、根っこカードで内側に到達する」という構造が繰り返し現れることだ。

2月2日・2月3日・2月9日・2月15日・3月5日・3月9日と、複数回のセッションで同じ構造が観測されている。これは偶然ではなく、逆三角形プロトコルの設計が毎回この移行を引き起こしていることを示唆する。

また研究メンバーCのログには「副作用の到達」が最も鮮明に記録されている。3月9日の「はっとした」という記録と、後日の面談での行動変化の報告は、問いが日常生活の具体的な場面に届いた事例として、3名の中で最も追跡可能な形で記録された副作用の記録だ。

### 第Ⅲ部 まとめ

3名の実践ログは、何を示したのか。

問い学の命題—「問いを置くと、人間の意識は外側から内側へ移行する現象が起きる」—について、本実証は「起きた」という事実の記述を残すことができた。

ただし、「起きた」と言えることには条件がある。

全員が同じ現象を示したわけではない。現象の現れ方は3名で異なった。意識の移行が起きるまでの時間軸も異なった。逆三角形プロトコルを使った回では構造的に深化が起きたが、1枚引きの回では「無（何も起きない）」が記録される日もあった。

それでも3名に共通して観測されたことが4つある。

「無（何も起きない）」と記録した回でも身体反応は存在した。逆三角形プロトコルの根っこカードで質的な変化が起きた。副作用は「その場」ではなく「後から」やってきた。苦しいときも問いに戻ってきた。

この4つは、問い学の設計思想—変化を狙わない、「無」もデータである、習慣ではなく文化である—が実際に機能したことを示す傍証だ。

ただし3名のサンプルで主張できるのは「現象の存在」であり「現象の普遍性」ではない。これが本実証の誠実な限界だ。

第Ⅴ部でその限界を詳述する。そして限界を明示した上で、次の問いを立てる。問い学の研究はここから始まる。

## 第9章補 オンライン対話が示した現象

2026年3月14日、実証ラボの最終オンライン対話を実施した。6週間のログを終えた3名に、実践を振り返ってもらった。以下は、その対話の中から現れた言葉の記録である。

## 研究メンバーAの語り

研究メンバーAは、ピンとこない問いはすぐ忘れ、刺さった問いは残るという現象を語った。

「自分にピンとこない問いの時はすぐ忘れるなと思いました。残らないという。だけど自分に来たなっていう問いに対しては、やっぱりその納得っていう風に思った時は、ちょっと残りが多くなっている感じでした」

これは意識が「向きたい方向」に問いを選択的に受容するという現象の記述だ。第8章で記録した「同一カードの反復引き」と対応している。顕在意識が選んでいるのではなく、内側の何かが引き寄せているという現象が、本人の語りによっても裏付けられた。

副作用の時間的遅延についても語っている。

「その時だけちょっと、ああ、これってこういうことだったのかもって思った時が1回だけあった。2日後に思い出したみたいな感じで」

これは第8章で記録した2月7日の備考「2日後に気付いた」と対応する。ログのデータと対話での語りが一致した、最も信頼度の高い記録の一つだ。

## 研究メンバーBの語り

研究メンバーBのログには、「正直」という言葉への強い拒否反応が記録されていた。対話の中でその体験を語った。

「心臓バクバクしたり、うえーってなりますね。初めてこの問いカードを引いて気付いた。普段自分でも使わない言葉だったんですけど、嫌いだから使わないって思ってなかったんです。初めて問いカードを引いて、全然使わない言葉なんだって、やっぱり嫌いなんだなって」

この体験は、問い学の核心命題「頭は嘘をつくが、体は嘘をつかない」の生きた記録だ。「正直」という言葉を嫌いだと顕在意識は認識していなかった。問いカードを引いた瞬間に、身体が先に反応した。意識の外側にあった感覚が、問いを置く行為によって浮上した瞬間だった。

継続性についても語っている。

「なんかいろんなものがすごい乗っかってくるので、飽きないっていうか、引き続けやすいなカードって改めて思います」

物理的な道具として問いカードを引くという行為が、毎回異なる緊張感と驚きを生み出すことが継続性を支えているという観察だ。これはデジタルツールにはない物理カードの設計的価値の傍証として記録に値する。

## 研究メンバーCの語り

研究メンバーCは、6週間を通じて「言葉が自分のものになる」という変化を語った。

*「全然問いカード引く前までは考えてなかったのに問いカード引いたら言葉になるじゃないですか。その言葉が自分の中で当たり前になった。あ、そういう風を感じてたんだって自分で認めたら、その感情が当たり前になったっていうか、自分のものになった感じ」*

これは問い学が「副作用としての変化」と呼ぶ現象の、本人による最も鮮明な言語化の一つだ。問いカードを引くことで言葉が生まれ、その言葉が「当たり前」として定着していく過程が記述されている。

問いカードへの「逃避」という体験も語っている。

*「引かなかった時は、多分向き合いたくなかった時なんだなって思った。カードに向き合ったら見えちゃうってどこかで分かっちゃった後は、絶対知ってるでしょ、私の心って思っ  
て」*

問いカードを「引きたくない」という抵抗が生まれた事実は、問いが自分の内側に届いていることの証拠として逆説的に機能する。問いを避けるとは、問いが何かに触れていることを知っているということだ。問い学において、抵抗はデータである。

### **対話から生まれた3つの次の問い**

3名との対話を通じて、創設者の中に次の研究に向かう問いが自然に生まれた。

研究メンバーAの語りから：「問いへの選択的反応は、何によって決まるのか」

研究メンバーBの語りから：「問いへの抵抗反応は、何を示しているのか」

研究メンバーCの語りから：「逆三角形プロトコルは、なぜ毎回機能するのか」

これらの問いの詳細は第12章（研究ロードマップ）に記述する。

## 第IV部 考察：問い学が響き合う既存の知

---

### 第10章 後から気付いた「仲間たち」

問い学を作ったとき、私は哲学も心理学も、体系的に学んだことはなかった。

ただ、12年間のセッション経験から「問いを置くと何かが起きる」という感触があって、それを言葉にしたくて、問いカードを設計して、ログを取り始めた。

白書を書きながら、「私がやっていることを、すでに別の言葉で語った人がいるらしい」と気づき始めた。その「気づき」をここに書く。問い学の正統性を主張したいのではない。ただ、問い学が孤立した思いつきではなく、人類が長い時間をかけて辿り着いてきた何かと、同じ方向を向いているらしいという、創設者としての発見の記録である。

#### 現象学との出会い

哲学に「エポケー（判断停止）」という言葉がある。フッサールという哲学者が19世紀末に提唱した概念で、先入観や思い込みを一度すべて脇に置いて、目の前の現象をありのままに見る、という態度のことだ。また「現象学的還元」という言葉もあって、「事象そのものへ戻る」という意味らしい。

私はこの言葉を、問いカードを設計した後に知った。

知ったとき、「あ、私がやっていたのはこれだ」と思った。問いカードを引いて、答えを出そうとするのではなく、ただ内側に何が起きているかを眺める—それはまさに「判断を止めて、現象をそのままに見る」行為だった。

3名のログに繰り返し現れる「静止（シーンとした）」という反応は、私の言葉で言えば「思考の自動運転が止まった瞬間」だが、哲学者の言葉で言えば「エポケーが起きた瞬間」かもしれない。

後から知ったことをもう一つ言うと、今の時代はAIが何でも答えを出してくれる。だからこそ人間には、「機能として何かをする（Doing）」ではなく「存在としてそこにいる（Being）」という領域が残されているのだと思う。問い学が向かいたいのはそこだ。

#### ネガティブ・ケイパビリティという言葉

「ネガティブ・ケイパビリティ」という言葉も、後から出会った。

19世紀の詩人キーツが使い始め、精神科医のビオンが広めた概念で、「不確実性や謎の中に留まり続ける力」を指す。答えを急がず、わからなさを抱えたまま生きる能力のことだ。

問い学を設計したとき、私が最も大切にしていたのがこれだった。ただ当時は「ネガティブ・ケイパビリティ」という言葉を知らなかった。「わからなさの中に留まる力」「答えを出さない力」という言い方をしていた。

後からこの言葉を知って、「そうか、これには名前があったのか」と思った。AIが0.1秒で答えを返す時代に、人間が「まだ答えない」という選択をできること—これはキーツもビオンも、問い学も、同じものを指しているのだと思う。そして「まだ答えない」という力は、教えて身につくものではなく、練習して身につくものだと私は思っている。問いカードはその練習道具だ。

## ホーキンス博士の「意識のマップ」

デヴィッド・ホーキンスという精神科医・哲学者が「意識のマップ」という概念を書いている。「評価を捨てて静かに観察する」「識別が自然な変容を呼ぶ」という考え方が基盤にある。

これも、問い学を設計した後に知った。

知ったとき、問い学との対応関係に気付いた。ホーキンスが「評価を捨てて静かに観察する」と言うのは、問い学の「判断停止・状態認知」と同じ方向だ。「反応の質が現在の指標になる」という考え方は、問い学の「身体感覚ログ」が拾おうとしているものと重なる。「識別が自然な修正を呼ぶ」は、問い学が「自生」と呼ぶ現象に近い。

ただ、ホーキンスの理論は抽象度が高い。私は正直なところ、難しくて全部は理解できていない。それでも方向が一致していることは感じる。問い学はその方向を、問いカードと実践ログという日常的な道具で、誰でも5分間から始められる形にしたのだと思っている。

## 仏教・東洋思想との共鳴

「手放す」「執着を離れる」—仏教には、問い学と響き合う言葉が多い。

仏教の言葉で言うと、「手放し」は解脱・離欲に、「状態観察」は正念（マインドフルネス）に対応する。問い学の「自生」（変化を狙わずに、問いを置くだけで勝手に変わっていく）は、「無為（むい）」—作為なく、自然の流れに委ねる—に近い感触がある。

また「間（ま）」という日本固有の感覚—沈黙、余白、何もない時間の豊かさ—は、問いカードを引いた後の「留まり時間」が持つ価値と深く重なる。「道（どう）」という文化—剣道、茶道、書道—も、技術ではなく在り方を問うという点で、問い学と同じ土壌に立っている気がする。

ただし、仏教は長い修行を通じて智慧を養う。問い学は問いカードと実践ログを使って日常の5分間でそれをやろうとする。アプローチはまったく違う。共鳴はしているが、問い学は問い学として独自の立場を持つ。

## この章を書き終えて

哲学も心理学も、私は正式に学んだことがない。独学だ。だからこの章は、専門家が読めば不正確な部分があるかもしれない。

ただ私が言いたいのはこういうことだ。

問い学は、私一人の思いつきではない。人類が長い時間をかけて、異なる言語と文化の中で辿り着いてきた「何か」と、方向が一致している。その「何か」を、日本語で、問いカードという道具で、日常の5分間で実践できる形にしたのが問い学だ。それが正しいかどうかは、これからのログと研究が教えてくれる。

## 第V部 限界と今後の問い

---

### 第11章 この白書で言えないこと

問い学白書 v1 は、何を証明したのか。そして何を証明しなかったのか。  
この章では、本白書の限界を正直に記述する。限界を隠すことは、問い学の「問いを閉じない」という立場と矛盾する。不完全であることを明示した上で世に出すことが、問い学の研究としての誠実さだ。

#### 限界1 サンプルサイズ：3名では普遍性を主張できない

本白書の実証は3名のログに基づく。3名はいずれも問い学創設者のメールマガジンを通じて問い学を知り、自発的に参加した。つまり問い学に対してある程度の親和性を持つ人たちだ。

この3名で「問いを置くと意識が移行する現象が起きる」と記述することはできる。しかしこの現象が「問い学を知らない人」「問いに懐疑的な人」「異なる文化的背景を持つ人」にも同様に起きるかどうかは、本白書からは言えない。

普遍性を主張するには、より多様な属性の、より多くのサンプルが必要だ。これが v2 以降の研究が向かう最初の問いである。

#### 限界2 観察者効果：記録行為が状態に影響する

実践ログは本人による自己記述である。問いカードを引いた後に「今の身体感覚は何か」「意識の位置はどこか」と自問して記録する行為は、観測対象そのものに影響を与える可能性がある。

観測しようとすることで、観測対象が変わる—これは物理学で知られる「観察者効果」であり、心理学的な自己報告の限界でもある。「身体感覚を記録しようとする意識」が、身体感覚そのものを変えている可能性を排除できない。

この問題は、問い学の研究が本人の自己記述に依存する限り、完全には解消されない。本白書で取れる対応は、この限界を明示することだけだ。

#### 限界3 因果関係：変化の原因を特定できない

3名のログには、時間的な遅延を伴った変化が複数記録されている。「2日後に気付いた」「面談で自然に言えるようになった」—これらは副作用として記述したが、その変化が問いカードの使用によるものかどうかの因果関係を、本白書は証明しない。

同じ期間に他の出来事があった可能性、もともとその変化が起きやすい状態にあった可能性、研究者（創設者）への信頼関係がプラセボ的に作用した可能性—これらを統制した実験ではないため、「問いカードによって変化が起きた」と断言することはできない。

本白書に記述できるのは「変化が起きた」という事実の記録であり、「変化の原因が問いカードである」という因果の証明ではない。

#### 限界4 記述の主観性：分析者と創設者が同一人物である

本白書の実証を設計し、ログを分析し、現象を記述したのは問い学の創設者本人だ。創設者が自らの学問の正しさを実証する構造は、客観性の観点から弱さを持つ。

「問いを置くと意識が移行する」という命題を正しいと信じている人間が、その命題を支持するデータを分析している。確証バイアス—自分の信念を支持する情報を優先して解釈する傾向—を完全に排除することは難しい。

この限界への応答は、本白書を「創設者による第一次記録」として位置づけることだ。問い学の研究が第三者の研究者によって追試・検証されるとき、このバイアスの問題は構造的に解消される。それが v2 以降の研究が目指す形でもある。

#### それでも、この白書を出す理由

4つの限界を明示した上で、なぜ今この白書を出すのか。

限界があることは、研究を止める理由にはならない。全ての研究は不完全な状態から始まる。限界を知った上で「それでも記述する」という選択が、問い学の研究の出発点だ。

問い学それ自体が「わからなさの中に留まる力」を育てる学問だ。白書もまた、問いを閉じないまま出ていい。完成品ではなく、問いを携えたまま世に出る記録として、本白書を位置づける。

## 第12章 問い学の研究ロードマップ

### v1 が証明したこと・できなかったこと

本白書 v1 が証明したのは、一つのことだけである。

「問いを置くと、人間の意識が外側から内側へ移行する現象が起きる。この現象は、3名の実践ログと対話の記録によって観測された。」

3名のログを分析し、4つの共通現象を記述した。「無（何も起きない）」にも身体反応は存在した。逆三角形プロトコルの根っこカードで質的な変化が起きた。副作用は「その場」ではなく「後から」やってきた。苦しいときも問いに戻ってきた。

v1 は「現象の存在を記述した」に過ぎない。それ以上でも、それ以下でもない。

### v2 への問い（問い人 100 名）

命題：この現象は再現可能か—特定の人だけでなく、誰にでも起きるのか

v2 では、より多様な属性の 100 名のログを収集し、現象の再現性を検証する。

v1 の 3 名はいずれも問い学創設者との直接的な繋がりを持ち、問い学に親和性の高い人たちだった。v2 ではより多様な属性の人々のログが必要だ。属性の違いによって現象の起き方は変わるのか。コーチング経験者と未経験者で問いへの反応に差はあるのか。年代・職業・文化的背景によって「静止」「副作用」「留まり時間」に違いは現れるのか。

そのために今後の問い人ログには、初回登録時に以下の属性情報を付加する。年代・職業カテゴリ・コーチング等の学習経験の有無・問い学との出会いの経緯。

### **v3 への問い（問い人 500 名＋問い手ログ）**

**命題：現象を起こす条件は何か**

v3 では問い人ログの量的蓄積に加えて、問い手（対人セッション実践者）のログが加わる。問い手ログは、一人称の自己観測ではなく「場で起きた現象」の間主観的な記述だ。セルフセッションと対人セッションで現象の質に違いはあるのか。どのカードが、どんな属性の人に、どんな現象を起こしやすいのか。

この段階のデータは、将来の問いアプリ設計の土台になる。問いアプリに必要なのは「今の状態」→「引いた問い」→「起きた現象」の対応関係のデータだ。v3 で 500 名分のこの対応が蓄積されたとき、問いカードの設計をアルゴリズムとして記述できる可能性が生まれる。

### **v4 への問い（問い人 1000 名・長期追跡）**

**命題：問いの効果は持続するか。何が「自生」を決めるのか**

v4 では同じ人の 3 ヶ月後・6 ヶ月後・1 年後を追跡する縦断的データが必要になる。問いが「自生」した人と、そうでない人の間に何の違いがあるのか。継続的な実践は自生を早めるのか。問いが「在り方」になるとき、何が変わっているのか。

研究メンバーC が実証ラボ終了後も 4 月 17 日まで自発的にログを継続したことは、この縦断的追跡の最初の予告データとして位置づけられる。この段階のデータは、問い AI の設計に必要なアルゴリズムの土台になる。

### **対話から生まれた 3 つの次の問い**

研究ロードマップの命題とは別に、3 名との実証ラボ対話の中から、次の研究に向かう問いが自然に生まれた。これを記録しておく。

研究メンバーA の語りから生まれた問い：「問いへの選択的反応は、何によって決まるのか」

同じ問いが繰り返し引かれる現象、ピンとこない問いはすぐ忘れるという現象—意識が「向かいたい方向」に問いを選択的に受容するメカニズムは何か。

研究メンバーBの語りから生まれた問い：「問いへの抵抗反応は、何を示しているのか」

「正直」という言葉への拒否反応が問いカードを引いて初めて顕在化した。問いへの抵抗は、問いが何かに触れていることの証拠なのか。

研究メンバーCの語りから生まれた問い：「逆三角形プロトコルは、なぜ毎回機能するのか」

複数回のセッションで同じ構造的深化が起きた。プロトコルの設計のどの要素が、この現象を引き起こしているのか。

これらの問いは、創設者が設計したものではない。ログと対話の中から自然に浮上してきた。問い学の研究は、研究者が問いを立てるのではなく、データから問いが自生するプロセスを辿る—そういう学問でありたいと思っている。

### 研究を支える仕組み：問い人→問い手→問い匠

問い学の研究は、資金と人材の両方を外部に依存しない構造を目指している。

問いカードを使い、ログを提出し、問い人として認定される。問い人は次に問い手（対人セッション講座）へ進み、他者との場で起きた現象を記録する。問い手はさらに問い匠へと進み、問い学の場づくりそのものを担っていく。

この認定の仕組みは、受講料という形で研究資金を自前で調達しながら、同時に研究データを自動的に蓄積していく構造になっている。問い学の研究が継続できるのは、この仕組みが機能しているからだ。

研究費は外から得るものではなく、問い学を実践する人たちの積み重ねから生まれる。それが問い学らしい研究の在り方だと思っている。

### 問い学が向かう先

企業の研修に問い学が使われる日が来る。学校の教室に問いカードが置かれる日が来る。AIと人間が共存する社会の中で、「問いを持つ人間」が増えていく—そういう未来を、私は本気で信じている。

いつか、問い学の学会を開きたいと思っている。既存の学会のようなお堅いものではなく、お祭りのような場を。問いを研究する人が世界中から集まって、データを持ち寄り、現象を語り合う場を。

問い学は、私一人の研究で終わらせない。

## 第V部 まとめ

問い学白書 v1 は、不完全な状態で世に出る。

サンプルは3名に過ぎない。観察者効果を排除できない。変化の因果を証明できない。分析者と創設者が同一人物だ。これらの限界は事実であり、隠さない。

ただし、限界があることは止まる理由にならない。

問い学それ自体が「わからなさの中に留まる力」を育てる学問だ。研究もまた、答えの出ていない問いを携えたまま前に進む。完成してから出すのではなく、問いを抱えたまま出す。それが問い学の研究としての在り方だ。

v1 が残した問いがある。再現可能か。条件は何か。効果は持続するか。自生を決めるのは何か。

これらの問いに答えるために、ログは積み重なり続ける。

## おわりに：問いは「戻り道」

---

この白書を書き終えて、一つのことを感じている。

問い学はまだ、始まったばかりだ。

3名のログを読み返すたびに、問いカードが何かに触れた瞬間の記録に出会う。「唾液が出てきた」「思考か感覚かわからない感じは初めて」「はっとした。泣きたかったのか」—これらの言葉は、誰かに教えられたものではない。問いを置いた後に、内側から自然に浮かんできた言葉だ。

12年間、3000人以上のセッションを重ねてきた。その中で繰り返し目にしてきた現象がある。人は、答えを与えられたときより、問いを置いたときの方が深いところに触れる。教えられたときより、自分で気付いたときの方が、その気付きは長く続く。問い学はその現象を記録したくて生まれた。

問い学は、あなたを今より強くするためのものではない。正しくするためのものでもない。成功させるためのものでも、変えるためのものでもない。

ただ、一つのことのためにある。

外側の正解に飲まれて、自分がどこにいるかわからなくなったとき—そういうとき、いつでも自分の中心に戻ってこられる「戻り道」を、あなたの中に育てること。

戻れる場所がある人間は、強い。どれだけ外側に引っ張られても、戻ってこられるから。

問いカードは、その戻り道の入口だ。カードがなくても問いが生まれるようになったとき、あなたの中に戻り道が育ったということだ。

この白書に限界があることは、書いた本人が一番よく知っている。3名のログ。不完全な実証。証明できない因果。

それでも出す。

問い学が「わからなさの中に留まる力」を育てる学問である以上、この白書もわからなさを抱えたまま出ていい。完成品ではなく、最初の問いとして世に出る。

この白書を読んだ誰かが、問いカードを1枚引く。引いた瞬間に、何かが止まる。その止まった瞬間が、次の問いを生む。

そうやって問い学は、一人ひとりの内側で続いていく。

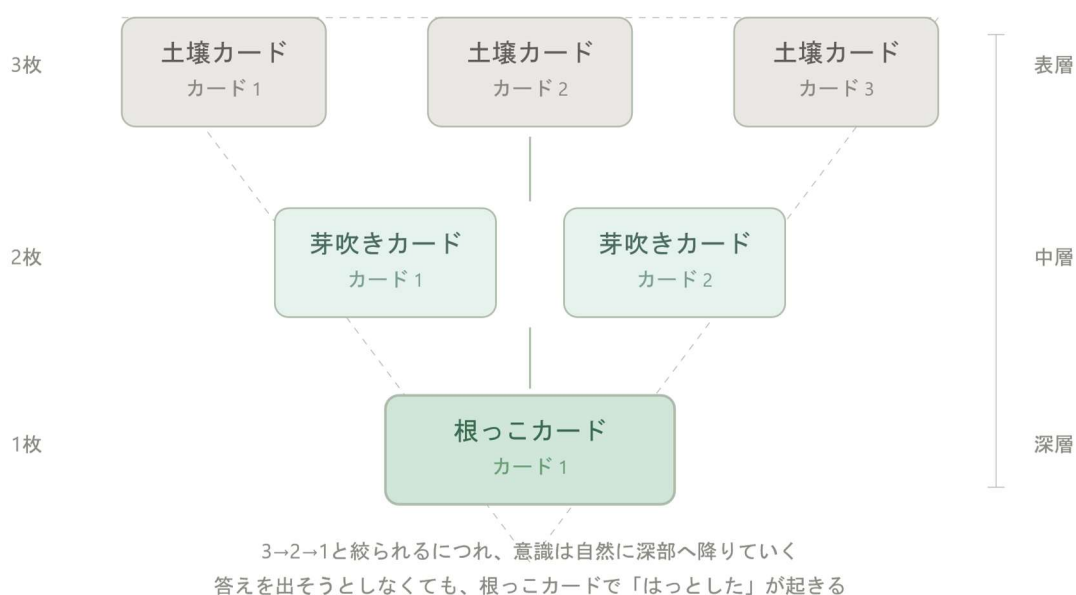
2026年 問い学実証ラボ 創設者 伊藤順子

## 付録 A 問いカードの設計思想と構造

問いカードは全 40 枚で構成されている。ただしこの付録では、カードに書かれた問いの全文は掲載しない。問いカードは「引く瞬間に初めて問いと出会う」という体験が設計の一部であるためだ。ここでは、問いカードがどのような思想で設計されているかを記述する。

### 三層構造の設計思想

問いカードは植物の生育プロセスを模した三層構造になっている。



土壌 (Soil) → 芽吹き (Sprout) → 根っこ (Root) という順番は、意識の深さを表している。土壌は「今ここにいる自分の現在地」を映す。芽吹きは「内側から立ち上がる動きの方向」を映す。根っこは「その動きを支えているエネルギーの源」に触れる。

なぜ「行動カード」が存在しないのか。具体的な行動や人生の変化は、土壌と根が整った結果として勝手に起きる「副産物」に過ぎないと定義するためだ。問い学は変化を狙わない。問いを置くことで状態が整い、変化は後から自然にやってくる。

### 各層のカテゴリー構成

土壌カード (20 枚) は 5 つの生活領域に分類されている。Self (自己)、Emotion (感情)、Action (行動)、Relation (関係)、Future (未来)。

いずれも「今、どこにいるか」という現在地を問う設計になっている。20 枚と枚数が多い

いのは、日常のあらゆる場面—仕事中でも、育児中でも、人間関係に悩む夜でも—どこからでも引き始められるようにするためだ。

芽吹きカード（10枚）は5つの源泉に分類されている。  
感情の芽、方向の芽、価値の芽、関係の芽、物語の芽。

土壌での気付きを受けて、内側から動きが生まれる方向を問う。土壌で「今ここにいる」とわかった後、「では自分はどちらに向かいたいのか」を感じるための層である。

根っこカード（10枚）は5つの性質に分類されている。  
感情の根、引っかけの根、守りの根、本音の根、願いの根。

意識の最も深い層—本人も気付いていなかった感情や動機—に触れることを目的とする。3名のログの中で最も鮮明な「はっとした」「泣きたかったのか」という記録は、いずれも根っこカードを引いた後に起きている。

## 問いの例示

各層の雰囲気伝えるために、それぞれ代表的な問いを1つずつ示す。

土壌カードの例：「今の気持ちを一言で表すと？」

芽吹きカードの例：「この場面で大事にしたいのは何？」

根っこカードの例：「本当はどうしたい？」

土壌が「今の天気を観測する」なら、芽吹きは「どの方角に風が吹いているかを感じる」、根っこは「なぜ自分はその方角に惹かれるのかを知る」。この三層を丁寧に引くことで、意識は自然に深いところへ降りていく。

## 逆三角形プロトコル

問いカードの最も基本的な使い方の一つが、逆三角形プロトコルである。土壌3枚→芽吹き2枚→根っこ1枚という順番で引く。3・2・1と枚数が絞られていく構造が、意識を自然に深部へ導く。

研究メンバーCのログ（2026年3月5日）に「最初はピンと来なかった質問も、一つずつ向き合ってみると最後の根っこカードで出てきた自分の答えにとっても納得した。3→2→1枚引きすごい！」という記述がある。

プロトコルの効果を受講者自身の言葉で記録した、最も端的な実証データである。

## 付録B 実証ラボ参加者プロフィール

---

本実証ラボの3名は、問い学創設者・伊藤順子のメールマガジンを通じて問い学を知り、「面白そう」という直感から参加を決めた。問い学の第一次実証に関わった記録として、同意のもとここに記す。

### 研究メンバーA

年代：50代 職業：助産師（カウンセリング従事）

コーチング等の学習経験：なし 問い学との出会い：伊藤順子のメールマガジン

実践タイプ：深く長くとどまるタイプ

記録期間：2026年1月31日～3月15日（42エントリー、引けなかった日2回）

### 研究メンバーB

年代：40代 職業：個人事業主

コーチング等の学習経験：コーチングを約20年 問い学との出会い：伊藤順子のメールマガジン

実践タイプ：1枚引き・日常的軽やかタイプ

記録期間：2026年2月2日～3月15日（約32エントリー）

### 研究メンバーC

年代：30代 職業：個人事業主（クリエイター職）

コーチング等の学習経験：なし 問い学との出会い：伊藤順子のメールマガジン

実践タイプ：セッション型・複数枚タイプ

記録期間：2026年2月2日～3月14日（実証ラボ設計期間内・約23エントリー）

自発的継続記録：2026年3月15日～4月17日（実証ラボ期間外・8エントリー）

## 付録C 実証ログ生データ（抜粋）

---

本付録は、3名の実践ログから特に注目すべきデータを抜粋して記録する。固有名詞は伏字としている。

### 研究メンバーA より

#### 同一カードの反復引き

A-R1「この人との関係で望んでいる形は？」が複数回出現。備考欄への記述：「3回目だ…〇〇のことかな…」

→意識が向かいたい方向に、問いが無意識に引き寄せられる現象の記録。

#### 副作用の時間的遅延

2026年2月7日備考：「すぐに気にならなかった問いが2日後に『あ、なんか気になったのこれかも』と浮かんできた事があった」

→問いを置いた瞬間ではなく「後から」意識が動く副作用の典型的記録。

#### 留まり時間の長さ

「2日間」「半日」「1時間」「寝る前くらいまで」が複数回出現。

#### 身体感覚の記述例

「唾液が出る」「息が止まる」「口元がゆるむ」「鼻から大きく深呼吸した」「背骨に意識がいった」

### 研究メンバーB より

#### 「正直」という言葉への拒否反応

2026年3月1日：身体感覚「頭の中にモヤがかかる」、浮かんできた言葉「なんか嫌な感じ、正直って言葉がしっくりこないな…」

備考：「正直になって嫌な過去があるのかもと思った。どんな過去はまだ思い出せない」

→問いへの抵抗反応が、潜在的な記憶の存在を示唆した事例。

#### STEP 移行の瞬間の記録

2026年3月2日：留まり時間「1秒、思考か感覚かわからない感じ」

備考：「思考か感覚かわからない感じは初めて。頭で考えるというより心で感じている感じはするがそれが合ってるかはわからない」

→STEP1（借りる）からSTEP2（反応する）への移行の瞬間を本人が自覚した最も貴重な記録。

### 身体感覚の記述例

「頭にポンと考えが浮かんでフワーッと軽くなる感じ」「胸がドキドキというよりドクドクといった音がした」「カードを引いた後一瞬思考と時間が止まった感覚」「引いた瞬間からだけ頭の中が真っ白になった感じ」

### 研究メンバーCより

#### 逆三角形プロトコルの効果

2026年3月5日備考：「最初はピンと来なかった質問も、一つずつ向き合ってみると最後の根っこカードで出てきた自分の答えにとっても納得した。どこかモヤモヤしていた事はそれだったのかと。3→2→1枚引きすごい！」

→逆三角形プロトコルの構造的効果の記録。本人の言葉によるプロトコル評価。

#### 副作用の到達

2026年3月9日備考：「おお。そっか泣きたかったのか。どこかで泣いちゃいけない泣いたら倒れそうって思ってたのかもしれない。はっとした。」

→根っこカード「本当はどうしたい？」を引いた後、本人も自覚していなかった感情が浮上した事例。

### 身体感覚の記述例

「胸がドキッ」「胸がほわっ」「眉をしかめる」「目が上を向く」「口がキュッとなる」「目の上が痛い」