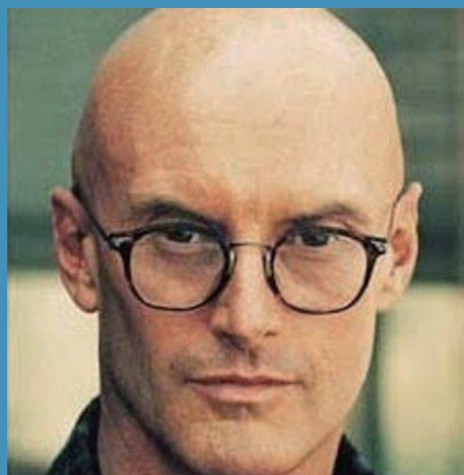


インテグラル理論とは

アメリカの思想家ケン・ウィルバーが提唱した
人間・組織・社会・世界を統合的にとらえるための新しいフレームワーク

統合的・包括的にとらえることで、複雑な「世界」の全体像を、
より正確につかむことができるようになる。

「インテグラル(統合的)」であるとは、
差異の中にある共通性を大切にすること、
多様性の中にある統一性を尊重すること



Ken · Wilber
ケン・ウィルバー

「21世紀最大の思想家」
「意識研究のアインシュタイン」

スパイラル・ ダイナミクス

人間の意識は、
網目細工のように、
ダイナミックな
スパイラルのように、
展開していく。

A THEORY OF EVERYTHING
An Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality

インテグラル理論

Ken Wilber
ケン・ウィルバー 著
Yoshi Kato 加藤洋平 監訳 Shou Kadobayashi 門林 奨 訳

多様な複雑な世界を読み解く
新次元の成長モデル

「現代の最も重要な思想家」が示す
「**ティール組織**」のベースにもなった未来型パラダイムの入門書

人・組織・社会 あらゆる課題を本質的に解決する

統合型リバルアーツが、分断を終わらせ、健全な発達・変容をもたらす。

日本能率協会マネジメントセンター

インテグラル理論を体感する
統合的成長のためのマインドフルネス論

Ken Wilber
ケン・ウィルバー 著 Shou Kadobayashi
門林 奨 訳



Integral Meditation
Mindfulness as a Path to Grow Up,
Wake Up, and Show Up in Your Life
Ken Wilber

「今ここに現前している人間の潜在的可能性」をウィルバーが指し示す
インテグラル理論へのもうひとつの入門書にして深遠な実践書


インテグラル理論 × マインドフルネス

クワダラント 四象限、レベル 発達段階、ライン 多重知能、コアット 瞑想的意識に気づきを向けて包含する！

INTEGRAL LIFE PRACTICE
A 21st-Century Blueprint for Physical Health, Emotional Balance,

Ken Wilber
ケン・ウィルバー
Terry Patten
テリー・パッテン
Adam Leonard
アダム・レナード
Marco Morilli
マーコ・モレリ
Norio Suzuki
鈴木 規夫 訳

私たちの可能性を最大限に引き出す
自己成長のメタ・モデル



“意識研究のアインシュタイン”ケン・ウィルバーの理論の最良の実践書。

ティール型自己変容を実現する

ボディ × マインド × スピリット × シャドー
体 × 心 × 精神性 × 影

豊かで健全な人生、全人格的発達をもたらす統合的アプローチ

日本能率協会マネジメントセンター

インテグラル理論を構成する5つの要素

①クオドラント（quadrants）

4象限：「内側と外側」「個と集合」

②レベル（levels）

人は段階を経て発達する

③ステート（states）

意識状態（覚醒状態、夢見状態など）

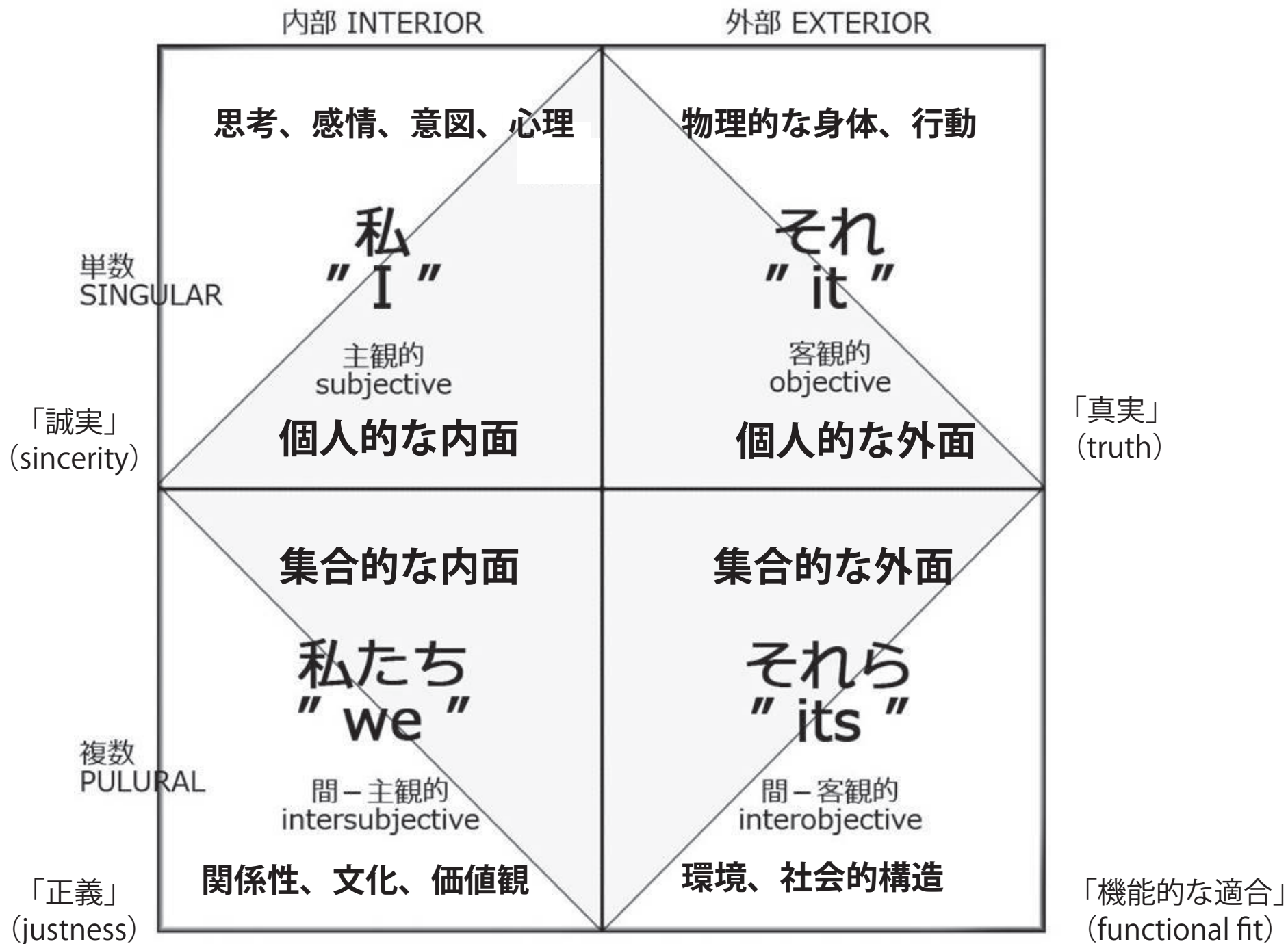
④ライン（lines）

領域（人間関係、倫理、認知など）

⑤タイプ（types）

分類・差異（男性性と女性性、人種など）

象限：存在の4つの領域のこと



レベル：発達のスパイラル

	色	世界観	名称	特徴	人口	勢力
第二層	ターコイズ	8 全体的	全体の眺め	シナジーを起こす、巨視的な視野からマネジメントする	0.1%	1%
	イエロー 〔ティール〕	7 統合的	しなやかな流れ	複数のシステムを統合し、調整する	1%	5%
第一層	グリーン	6 多元的	人間らしい絆	内なる自己を探求する、他者を平等に扱う	10%	15%
	オレンジ	5 合理的	努力への意欲	分析し、戦略を立て、繁栄する	30%	50%
	ブルー 〔アンバー〕	4 神話的	真理の力	目的を見つけ出す、秩序を生み出す、未来を確実なものにする	40%	30%
	レッド	3 呪術-神話的	力のある神々	衝動を表現する、自由になる、強い存在になる	20%	5%
	パープル	2 呪術的	血族の精神	神秘に包まれた世界の中で調和と安全を求める	10%	1%
	ベージュ	1 古代的	生存の感覚	本能と生まれもった感覚を研ぎ澄ます	0.1%	0%

世界中心的

次集
中心の団

自己中心的

各領域に働きかけるコア・モジュール

①身体

治癒・探究・鍛錬するための方法（食事、運動、瞑想）

②心

器そのものをより大きく深いものに変容させる鍛錬

③スピリット

意識の中に直感された真（知性）・善（道徳）・美（感性）、
宗教性・霊性

④シャドー

意識から排除されて無意識に追いやられた人格の要素や側面
→認識した上で継続的に意識の中に統合していく作業が必要

インテグラル・ライフ・プラクティス

ボディ

3 ボディワークアウト、筋力トレーニング、有酸素運動
バランスの取れた食事、ヨーガ、武道、スポーツ&ダンス

マインド

読書&勉強、対話、執筆&日誌、価値観の自己検証、
統合的枠組み、資格や学位を取得するための勉強

スピリット

瞑想、祈り、スピリットの3つの顔、統合的探究、
スピリチュアルコミュニティ、歌、崇拝、慈悲の交換

シャドウ

3-2-1 シャドウプロセス、ドリームワーク、日誌、
セラピー、感情の変容、アートセラピー、ダンスセラピー

実践の法則

①即効薬はない

②インテグラル・クロス・トレーニング

ひとつの領域の成果が他領域の成果獲得を高速度化する

③ポスト形而上学的アプローチ ※現象界の奥にある世界の根本原理を純粋思惟や直観によって探究する学問

統合的な現実を体験するには統合的な実践を行う必要がある

④意識、慈愛、存在

日常の全ての瞬間を意識と慈愛と存在で満たそうとする本質的な
取り組み

シャドウ・モジュール：シャドウ・プロセスの実践

対象を選ぶ：魅力を感じたり、嫌悪感を抱いたり、心を乱される人物

①「三人称のワーク」それと向き合う

あなたを動揺させる対象（人物、状況、イメージ）を観察する

「彼女は・・・」「それは・・・」

②「二人称のワーク」それ（人物、状況、イメージ）と対話する

「あなたは誰？」「あなたは私に何を求めている？」

③「一人称のワーク」それに成ること

対象になり、意識に生まれる言葉を書き留めていく

あなたを動揺させる対象の視点から、あなたを含めた世界を眺める