

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）

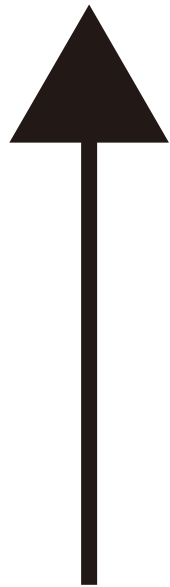
⑤タイプ（types）

分類・差異（男性性と女性性、人種など）

発達のスパイラル（レベル）

	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%

第二階層



第一階層

垂直的な思考（階層的見方）

水平的な思考（並列的見方）

両方を行うことができる

相対主義的から全体主義へ

多元的見方から統合的見方へ

「超えて含む」

「主観主義（主観がどの段階にあるか）」

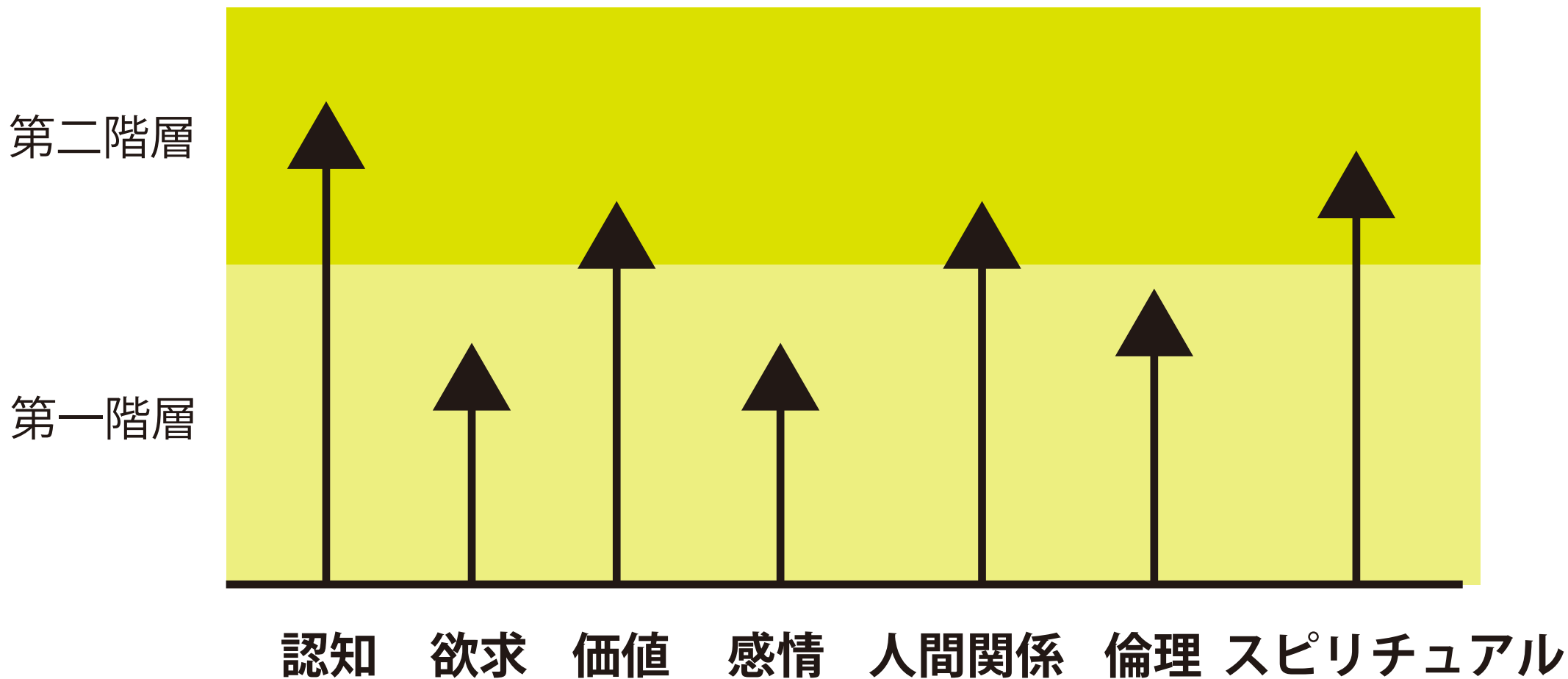
宇宙中心的
(Kosmos)

世界中心的
(all of us)

集团中心的
(we)

自己中心的
(me)

発達の領域（ライン）



認知 欲求 価値 感情 人間関係 倫理 スピリチュアル

インテグラル・サイコグラフ

人生の問い

私が意識しているのは何か？（認知）

私が必要としているものは何か？（欲求）

私にとって大切なものは何か？（価値）

私が美しいと感じるものはどのようなものか（感情）

私たちはどのような関係を持つべきなのか（人間関係）

もっとも重要なことは何か？（スピリチュアル）

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、崇拜、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

ボディ（三つの体）

グロス・ボディ（物理的な肉体・覚醒状態）

筋力トレーニング、有酸素運動、ランニング

サトル・ボディ（エネルギー、チャクラ・夢見状態）

ヨガ、気功、呼吸法

コーザル・ボディ（微細なエネルギー・熟睡状態）

マントラ瞑想など