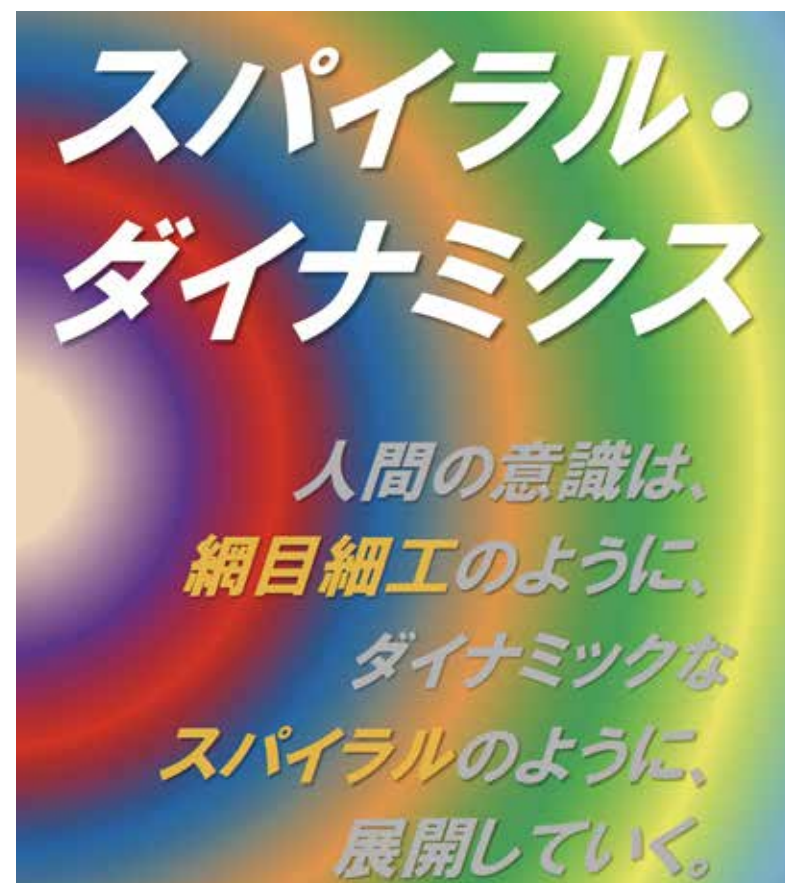


インテグラル理論とは

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





多様で複雑な世界を読み解く
新次元の成長モデル

インテグラル理論

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

Ken Wilber
ケン・ウィルバー
Yoshi Kato
加藤洋平 監訳
Shin Kohlenstein
門林 葵 訳

「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

統合型リベラルアーツが、分断を終わらせ、健全な発達・変容をもたらす。

日本経営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
Shin Kohlenstein
門林 葵 訳

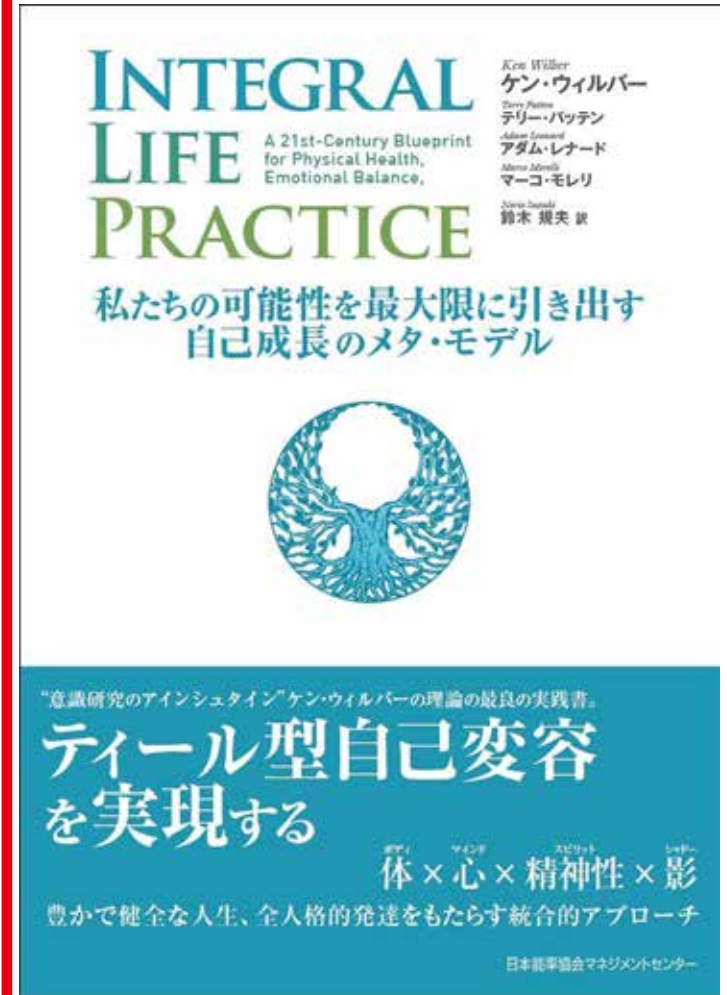


Integral Meditation
Mindfulness as a Path to Grow Up,
Wake Up, and Show Up in Your Life
Ken Wilber

「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 × マインド
理論 × フルネス

四象限、発達段階、多重知能、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,
and Spiritual Growth

Ken Wilber
ケン・ウィルバー
Terry Patten
テリー・バツテン
Adam Leonard
アダム・レナード
Marco Morelli
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

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

日本経営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）

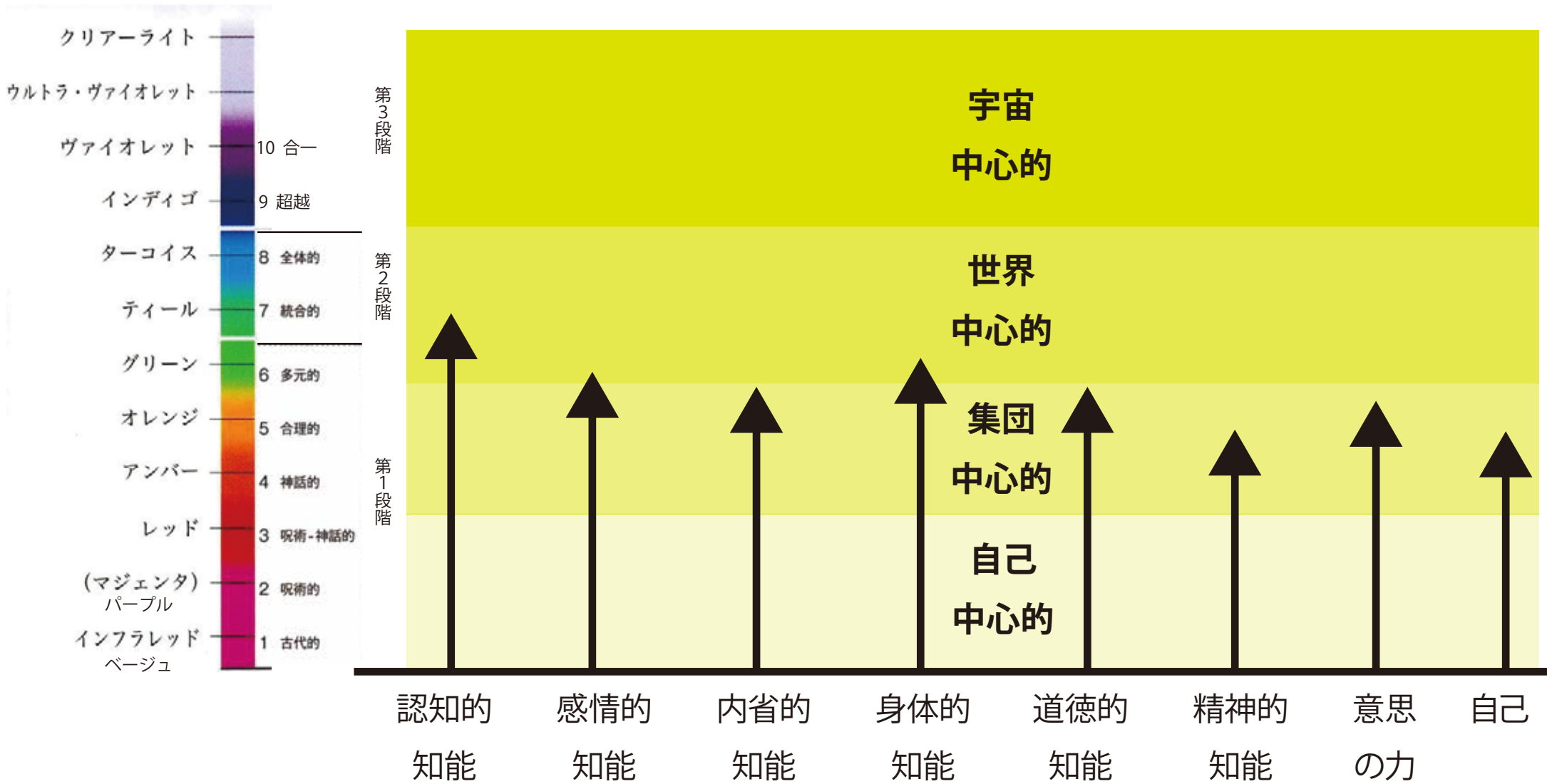
④ライン（lines）

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）

ライン（領域）とレベル（発達段階）



自己中心的：自分自身のことだけを気遣う

自集団中心的：自分の関わる集団だけを気遣う

世界中心的：全ての人間を気遣う

宇宙中心的：生きとし生けるもの全てを気遣う

ライン（領域）

認知的知能

1人称、2人称、3人称、4人称など様々な視点を意識的に取得できる能力

基礎となるライン、他のラインの発達にとって必要なラインで、多くの場合、他のラインよりも1～2段階先に進んでいる

※論理 - 数学的な知能とは異なる

感情的知能

自分の中にどんな感情が生じているかだけでなく、周りの人の中にどんな感情が生じているかにも気づく能力

他者の立場に身を置くことが重要になる（認知の発達ラインが必要）

自分の感情と相手の感情との相互作用をどれほど理解できているかが問題となる。

ex. グリーンの多元的段階においては「考えること」より「感じること」が重視されるが、オレンジの段階に位置する批判家たちは、世界中心的な道徳や科学的な態度を身につける上で理性が重要であることには気づいているため、思考（認知的知能）より感情（感情的知能）が大きく称賛される見方を非難する傾向にある

★どれほど深い感情を経験しうるかは、どれほど深い認知的発達を達成しているかによって決まる

相手の立場に立って、相手が何を考え感じ体験しているのかを認識するには、アンバー段階の具体操作的な思考能力が必要
単に「心の声に従う」ことによって知性をあざむくことではなく、**知性を感情と結びつけることが必要**

内省的知能

明晰に、効果的に、自らの内側を見つめる能力

人間に生まれつき備わっている能力ではない

自己中心的な内省（さまざまな感情が決まった形をとらずに現れてくるだけ）

↓

自集団中心的な内省（他者の立場に身を置いて、他者の視点そのものを認識するようになり始める）

↓

世界中心的な内省（十分に成熟した形で、自らの内側を見つめ、明晰に内省することができるようになる）

身体的知能（運動感覚的知能）

自分の身体が伝えている知恵を読みとる能力

身体がどんな状態にあるかに気づく能力

自分の身体を上手に活用する能力

道徳的知能

道徳的に正しいことは何かを知る

普遍的な理念から見れば何か「正しい」のか（その文化の中で何が「よい」か＝倫理とは違う）

道徳を通して、与えられた倫理について深く内省することができる

精神的／靈的な知能

どんなことを究極的な関心としているか、何を最も重要なことであるとみなしているか、究極のスピリットについてどう考えているかに関係する知能

スピリチュアリティに関してどのような知的理解、物語（ナラティブ）を持っているかが問題

現代の西洋社会における宗教の問題

- ・ 精神的／靈的な知能がアンバー段階（神話的・字義的な段階に固着している）
- ・ 瞑想や黙想を通して直接経験される体験が含まれていない（目覚めの道を見つけ出すことができない）

意思の力

物事を前に押し進めるための精神的な力

思いを行動に移すためには意思が必要であり、重要な能力

自己のライン

私たちの相対的で有限な自己に関わるライン

人間にそなわっている最も重要な知能のひとつ

常に現れる真の自己が、6つから8つの構造・段階を通過して発達していく自己