

# フラクタル心理学の フラクタルってなんですか？

1. 思考が現実化する」をベースにした心理理論
2. あなたの人生は潜在意識がシナリオを書いている
3. 受動と能動のフラクタルをみつける
4. 遠い世界にもフラクタル現象がある
5. 自分の潜在意識は遠いニューースを見るとわかる



フラクタル構造がわかれば  
人生は根本的に変えられる

フラクタル心理学開発者  
一色 真宇

フラクタル心理学協会会長  
株式会社アクエリアス・ナビ会長

フラクタル心理学協会のホームページ <http://www.taw.ac/>  
アクエリアス・ナビのホームページ <http://www.navi.ac/>

# 1. 「思考が現実化する」を ベースにした心理理論

こんにちは。フラクタル心理学開発者、一色真字です。ここではフラクタル心理学の「フラクタル」という意味についてご説明します。

フラクタル心理学のおもしろさは、フラクタル心理学が一般の心理学とはまったく違うベースを持っているということです。「思考が現実化する」ということをベースにする一般的な心理学は存在しません。

「思考が現実化する」を受け入れると、「親のせい」がなくなります。その親も自分が作っていると考えるからです。しかし、一般的な心理学は、子どもは親を選べないという前提がありますし、親がしたことにより子どもは責任がないと考えています。ですから、親に対する被害者意識を取り除くことはできず、癒しまたは古い信じ込みをはずすのみにとどまります。

また、「思考が現実化する」ということをいっている他の心理セラピーはありますが、それらはフラクタル現象学を知りません。それはつまり、この世界がフラクタル（相似形）構造でできていることを知らないということです。ですから、修正の効果は限定的となります。

世界がフラクタル構造でできているのを知っているのと知らないのでは、どう違うのでしょうか？

それをこれから詳しくお話ししましょう。

フラクタルというのは相似形とほぼ同じ意味と考えてください。いまはそれで十分です。

世界が相似形でできているとしたら、セラピーをする場合、なにを考えなければいけないのでしょうか。

たとえば、自分が会社で上司に仕事を押し付けられて嫌な思いをしているとしますね。これをなんとか解決したい！という場合、フラクタル心理学のセラピーではなんとかできるのです。しかし、フラクタルという観点がないと、うまくいきません。

フラクタル心理学での考え方を説明する前に、一般的な心理療法ではどんな解決をするのかを見てみましょう。

カウンセラーは相談者にこのように促します。

「あなたの上司が目の前にいると思ってください。そして、上司に言ってみましょう。私の仕事を押し付けるのはやめてください、と。勇気を出してください。大丈夫ですよ。あなたは言う権利がありますよ」

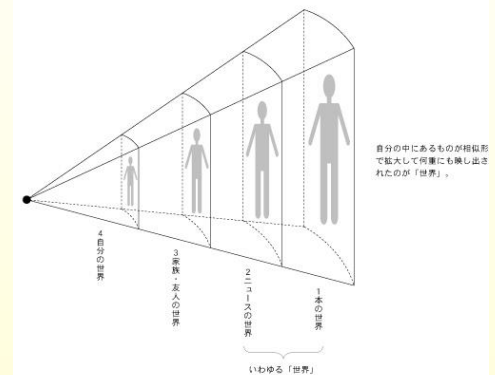
とこんなふうに、カウンセラーが上司の役割をして、練習させたりするのです。

夫婦間の問題だと、夫婦でカウンセラーのところに来て、二人で話し合いをするのです。つまり、ディスカッションで互いに譲歩できるところまで歩み寄り、ということをするのですね。

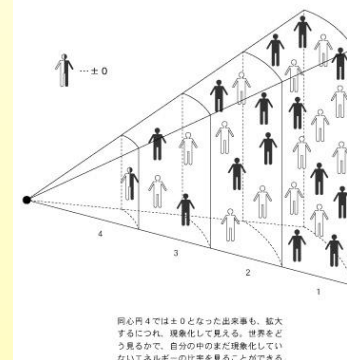
一時的には解決したように見えますが、根本的には解決されていません。そもそもその出来事が起きた原因には触れないからです。

また、ディスカッションと言っても、ディスカッションできない相手もいます。たとえば、自分よりずっと上の立場の人や、まだ言葉の話せない乳児、精神的な障害がある人の場合です。このような場合、解決は無理なので、対処を考えるということになります。これが一般的なやり方です。

相似形で拡大する世界



未然の出来事の現象化



## 2. あなたの人生は潜在意識がシナリオを書いている

フラクタル心理学では相手とのディスカッションは必要ないのです。本人だけで解決できます。

それは、フラクタル心理学が、「この世界はあなたの思考が現実化している」ということを知っているからです。つまり、自分の世界は自分の映画のようなもの。映画のシナリオを書いているのは「潜在意識のあなた」で、登場人物はそのシナリオ通りに動いている人たちです。そして、「いつものあなた」（顕在意識）も登場人物の一人。あなたの書いた映画の登場人物同士でディスカッションするのではなく、映画のシナリオライターを呼び出して、シナリオを変えれば、登場人物が変わる、と考えるのです。

では、具体的にはどうすればいいのでしょうか。

カウンセリングでは、本人が感じている「自分の仕事でないものを押し付けられている」ということを元にして、それと「フラクタルな状況」を探すのです。つまり、相似形の出来事です。

まずひとつは「自分が、人に仕事を押し付けられている」という、ほかの場面の出来事を探ることです。

よく考えてみると、こういうことに気づきませんか？ 「自分はなんだかいつもこんなふうに使われる」という思いです。過去を振り返ってみると、「そういえば、あのときも、あのときも…」と、いくつか思い出すかもしれません。これがフラクタル現象なのです。

まるで多年草のように、地下の根っこがある限り毎年芽が出て、花が咲く、という状況です。ですから、今見えている部分だけではなく、過去にも似たようなことはなかったかを考えます。

あるいは、職場だけではなく、家族や近所付き合いなどステージを変えたところも見るのです。

※ちなみに、「仕事を押し付けられる」という原因を作った過去に戻り、それを解除する、というセラピーはほかにも存在します。フラクタル心理学はそれとも違います。それは原因のつかみ方が違うのです。そのことに関してはフラクタルというテーマとは異なるので、また別の機会に説明します。

### 3. 受動と能動のフラクタルを みつける

もう一つは重要なことは、「自分が、人に仕事を押し付けている」という場面も探さなくてはいけないということです。

ヒーロー映画が成り立つには、必ず悪者がいないといけません。それと同様、自分が「仕事を押し付けられる人」になっている場合、「仕事を押し付ける人」も登場させないといけません。被害者と加害者は物事の裏と表だからです。そして、自分が加害者をやっているほうを探します。

つまり、「仕事を押し付けられている」という状況を解決するためには、

1. 「自分の仕事でないものを、人に押し付けられている」(受動)
2. 「自分が、人に仕事を押し付けている」(能動)

という、両方のシーンの現在と過去の出来事を探すのがポイントなのです。この二種類の相似形のできごとを、場所や時間を広げてみつけなければいけません。

「押し付けられている」と似たシーンは…たとえばこんなかんじです。

- ・娘がすべき家庭科の宿題を押し付けられている。

「押し付けている」シーンはどうでしょう。

- ・自分がすべき家族のお弁当づくりを、姑に押し付けている。
- ・物置の片付けを夫に押し付けている。

(以上、現在の出来事)

まず、しなければいけないのは、自分が「押し付けている」（能動）ほうをやめることです。受け身のほうは、能動のほうをやめると消えるのです。

これで、フラクタル心理学では相手とのディスカッションが必要ない、という理由がおわかりですね。逆に能動をやめなければ、ディスカッションしても相手は態度を変えないでしょう。

さて、能動をやめたとします。でも、もし別のシーンで、受け身のほうを「これはあの人の仕事だけど、私がやってあげなきゃ」とむしり引き受けるのを「やさしさ」だと思っていたら、どうでしょう。

せっかく能動のほうをやめても、人が自分の仕事を押し付けるのを許す態度があると、会社で自分が仕事を押し付けられるという受け身の現象を止めることができません。

それはなぜかというと、自分が人の甘えを許すのは、実は自分がいつか甘えたいと思っているからなのです。

人に親切にしたときにお礼を言われると「いえ、私も同じような目に遭うかもしれませんから」と言うことがありますね。それと同じです。この場合、相手に自分を見ているから、親切にするのです。

ですから、人の甘えを許しているときは、相手に自分を見ているのです。ということは、自分も「甘えること」をまたするかもしれないということになります。ですから、これもやめなくてははいけません。

ということで、解決法をまとめると、以下のようになります。

1. 自分が、人に仕事を押し付けるのをやめる
2. 人が自分（誰か）に仕事を押し付けるのを許さない

## 4. 遠い世界にもフラクタル現象がある

しかし、問題となっている現象を完全になくすには、まだこれだけではたりません。ここからがフラクタル心理学独特の世界です。

フラクタルというのは相似形という意味でした。そもそもなぜ、世界が相似形になるのかというと、世界はあなたの思考が現実化していると考えているからです。言い換えると、あなたのシナリオが現実化しています。

自分が立っていて、真後ろに電球があると思ってください。そして前方のスクリーンに映る自分の影を見ていると思ってください。スクリーンには、あなたの書いたシナリオが映っています。

しかし、このスクリーンは一枚ではなく何枚か重なっています。

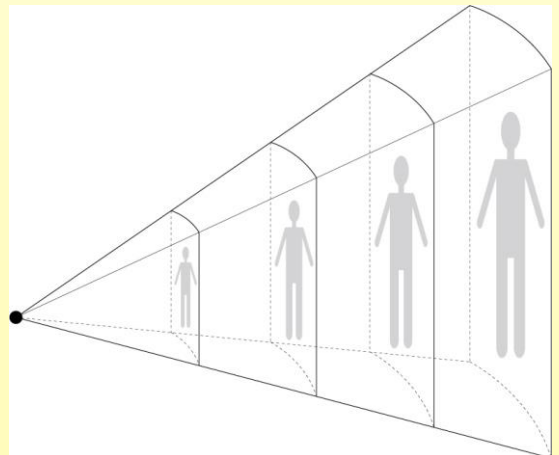
近い順からスクリーン1、スクリーン2…としましょう。この数枚のスクリーンには、同じ形の影が映ります。スクリーンを何枚置いても影の形は同じ。でも、影の大きさが違います。

この影の大きさの違いが、心の錯覚を作ります。大きさが違うと、同じタイプの現象に見えない、というのが、私たちの心のくせなのです。そのため、普通はフラクタルな現象が見抜けないのです。

しかも、投影元のシナリオは潜在意識だから、それも認識できません。心はこんな混乱した状態なのです。

解決するのに不可欠な要素の一つ、  
「人が自分(誰か)に仕事を押し付けるのを許さない」

というのを考えるとき、この遠い世界も見なくてはいけないのですが、普通はそれを見ることがむずかしいのです。



ここで復習しましょう。「上司に仕事を押し付けられて困っている」という人の世界にはこんな現象がフラクタルで生じていました。

A. 「押し付けられている」シーン

- ・上司に仕事を押し付けられている。
- ・娘がすべき家庭科の宿題を押し付けられている。

B. 自分が「押し付けている」シーン

- ・自分がすべき家族のお弁当づくりを、姑に押し付けている。
- ・物置の片付けを夫に押し付けている。

これらの例は、自分の身近な人たちとの間のことですね。ということは、これはスクリーン1なのです。

自分が人に仕事を押し付けることと、人の甘えを許さないということをしたら、スクリーン1ではとりあえずその現象は消えます。では、スクリーン2はどうでしょうか。

スクリーン1には映らなくなっても、スクリーン2にフラクタルな現象が映っていることがあります。それは、**顕在意識**ではやめたけど、**潜在意識**ではまだ続いているというときの事です。

ですから、スクリーン2以降に映っていないかを確認しなければいけません。

スクリーン2以降とは、あなたから遠い世界の事です。遠いというのは、「間接的にしか知らない」という意味です。つまり、テレビで見たとか、ネットで見たなどの世界の事です。

これらの世界は、あなたには関係なさそうに見えて、実はあなたと関係があったのです。**あなたにとって、これら世界のニュースはあなたの潜在意識からの情報なのです。**



## 5. 自分の潜在意識は 遠いニュースを見るとわかる

注意してみると、あなたはこんなニュースをみつけるかもしれません。

- ・Y国で、子どもが立ち入り禁止の川で泳いで、亡くなった。親は政府が高い柵を作るべきだと政府を訴えている。
- ・自分で体を動かさないほど太った人が、立ち上がろうとして救急車を呼んだが、断られた。

こんなニュースを見てどう感じますか？ 形は変わっていますが、これらのニュースが、本来自分がすべきことを人に押し付けているということがわかりますか？

もし、あなたが「人に仕事を押し付ける」という観点をまったく見逃したまま、このニュースについて考えたとすると、「政府は高い柵を作るべきだったのに」とか「自分で体を動かさないのだから、助けてあげればいいのに」と思うかもしれません。あなたに利害が発生しないときには、このように弱い人に同情するほうを選びやすいのです。

すると、あなたはまた自分が「人に仕事を押しつけられる」という現象を作り出してしまうことになります。

つまり、多年草にせつせと水を上げて育てているのと同じなのです。しばらくすると、同じ現象が起きるでしょう。

このように、スクリーン1（身近な世界）と、スクリーン2以降（離れた世界）は、同じルールで統一しなければいけないのです。あなたが自分に起きる出来事をコントロールしたければ、投影元のあなたのルールを統一しなければいけないのです。

（※ このルールをフラクタル心理学では「法」と呼んでいます。これはマスターコース中級で学びます。）

フラクタル心理学では、このような仕組みをきちんと学びます。そして、フラクタル現象の見抜き方を学びます。

すると、自分の世界のルールが統一できます。このルールの統一が、自分の世界を安全に、効率よく生きるのに必要なことなのです。

フラクタルをよく知ると、あなたが望まない現象が起きないようにすることが可能になります。もしそれができれば、あなたはこの世界を自分の思う通りに生きていくことができるようになるのです。

お読みいただきありがとうございました。

フラクタル心理学マスターコースは各地で開催しています。

- フラクタル心理学協会 <http://www.taw.ac/index.html>
- アクエリアス・ナビ <http://www.navi.ac/>
  
- 気軽に受けられる！ フラクタル心理学電話カウンセリング  
「カウンセリング・ラボ」 <https://counseling-labo.com/>
- マスターコース以外のショートコースのセミナー情報はこちら  
「マインドセットレボリューション」 <http://www.mindset.top/>