

# 意識のあり方と意識改革

荻野 徹

- 万物・事象の「本来あるべき姿」とは「自然の摂理に沿った調和のとれたあり方」であり、人間も「このようなあり方」で思い・発言・行動するのがよいでしょう。
- 言われてみれば当たり前の「このようなあり方」が、人はなぜ自然にできないのでしょうか？
- 生命維持に不可欠な「欲」が主な原因であると考えています。人の欲は、上限ありの「遺伝子制御（本能）」から上限なしの「意識制御」へと進化して、自由で無制限な「欲な思い」（脳細胞ネットワーク）が可能になりました。
- 人が常にしている「損得判断」により、「欲な思い」を育む習性を誰もが持っており、無制限な「欲な思い」が、気付かないままに「このようなあり方」を阻害しているのです。
- 欲を放置すると、誰でも自然に「このようなあり方」ができなくなるために、「足るを知る」ような上限ありの「意欲」（共存共栄のための欲）に変える「意識改革」の取り組みが必要です。
- このような取り組みは、古今東西多くの偉人・聖人により示されており、自分に合った納得いく方法を選んで取り組むとよいでしょう。どのような方法が自分に適しているか見極めのつかない場合は、自然の摂理である「創発現象」をベースにして独自に作成した「意識改革方法論」を試行してみて、自分に合うようであれば参考にして下さい。
- 「意識改革方法論」に示す手順（プロセス）に従って、上手な「意識のあり方」を修得すると、「本来あるべき姿」となって精神的にも物質的にも豊かになり、成功・幸福が期待できます。
- 下図「意識のあり方の全体像」の中で、自分はどこに位置しているか把握してみてください。中央の点線で示す横線（0点）より上側に位置しているのが望ましいあり方です。誰でも油断すると損得判断の欲により下側に位置しがちです。位置は時と場合により常に変動し、上側に位置すべく努力（意識改革）が必要です（意欲と我欲の狭間を揺れ動きながら成長）。

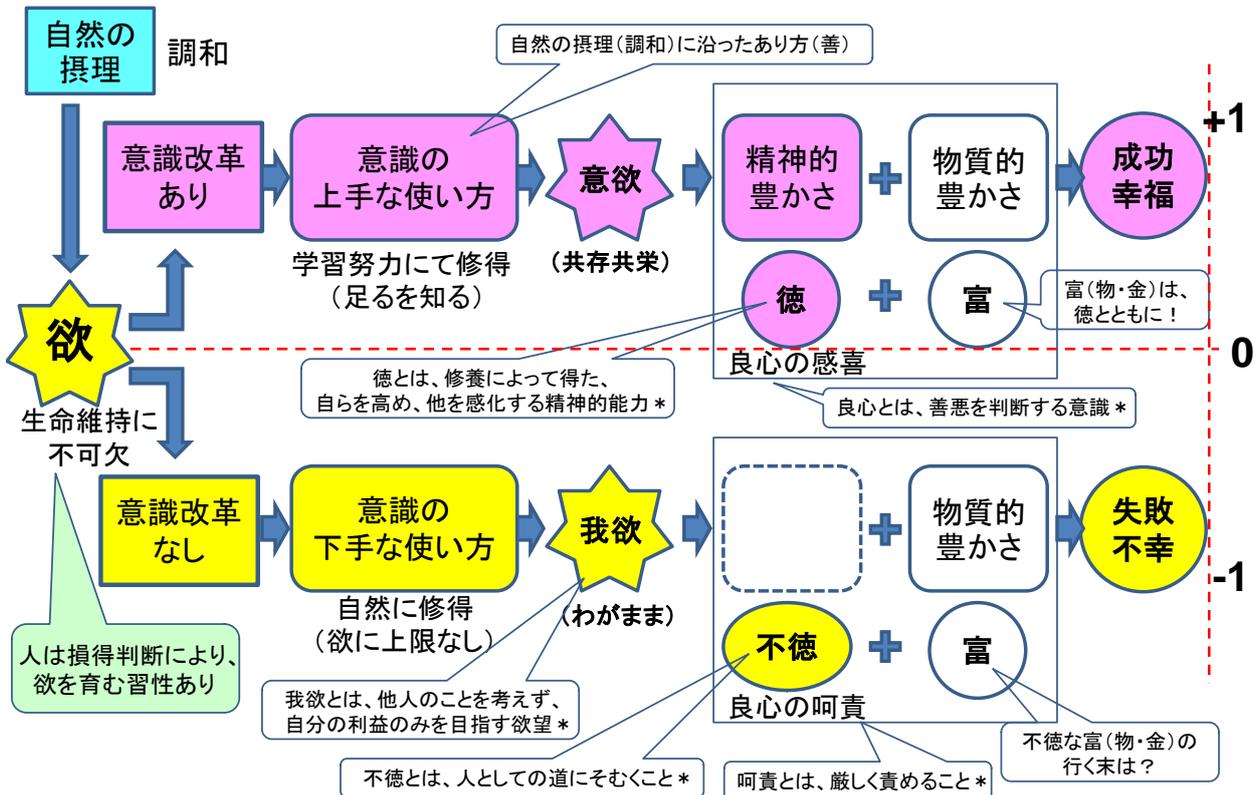


図 「意識のあり方」の全体像(成功・失敗の本質)

\* 大辞林より引用

# 意識改革方法論:意識改革からビジネス化までのプロセス(1)~(8)

(1)意識改革の「意識」とは何かを知る。

↓  
何のために生きているのか?「生きがい」とは?  
→自然の摂理→宇宙の仕組みと意識→感情と欲

(2)意識改革の「すごさ」を知る。

↓  
「進行がんから生還するには」の患者アンケート結果

(3)意識改革の実行キッカケを作る。

↓  
まず第一歩は、創発現象に沿った思考法から入る。  
→自然の摂理に基づく創発現象とは?

(4)創発現象に影響する下記のような「思い方」を試行してみる。

↓  
①相手を理解・尊重し、感謝する。  
②目前のことに創意工夫と全力取り組み。

(5)このような試行に懐疑的な場合は、逆の「思い方」をやってみる。

↓  
事例:「奇跡のりんご」の教訓 →我欲から共存共栄の意欲へ

(6)「思い方」の効果を体験して納得しながら理解を深める。

↓  
→意識改革は、自分の納得が伴う実行体験を通してのみ修得でき、  
成功・失敗経験を通して見えてくるものがあり信念となる。更なる向上を目指す。  
→自然の摂理に沿った調和のとれたあり方(思い方) →欲との対応

(7)意識改革の応用トレーニングを行う。

↓  
「問題解決手法による創意工夫の方法論」の修得と演習  
別途下記のようなトレーニング講座で実施する。  
問題／課題の選定、現状分析、改善案、理想像描写、トレードオフ、  
実現レベルコンセプト(仮説)、実行・検証、企画書作成、プレゼン等

(8)意識改革の成果を活かす取り組みを行い各自の役割を果たし貢献する。

事例:上記「方法論」を駆使することにより、問題／課題解決の一環として、  
ビジネスイノベーション(新事業創出など)が期待される場合は:  
新ビジネスモデル構想(コンセプト)作成→プロトタイプ試作  
→実証実験→試行錯誤→評価などを経てビジネス化・実用化を図る。

## 各プロセスの実行スケジュール

### ステップ1

プロセス(1)~(8)の全体内容把握と取組みのための講演(2時間)聴講・Q&A

### ステップ2

プロセス(7)の応用トレーニング講座受講:  
全12回シリーズ、毎週1回(2時間)、3か月連続

### ステップ3

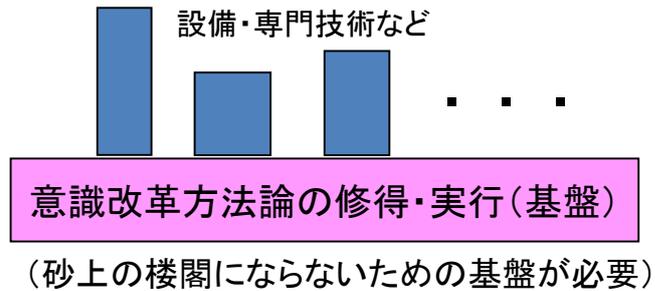
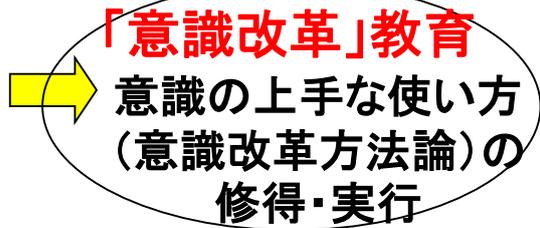
プロセス(8)の実施: プロトタイプ試作、市場での実証実験など、約半年~1年

# 「意識改革」とは

- 英知を結集して役割を果たす方法・心得などを学び、
- 各自の頭に内蔵されている「知能コンピュータ」(意識)の上手な使い方を修得・実行することです。

例えば、

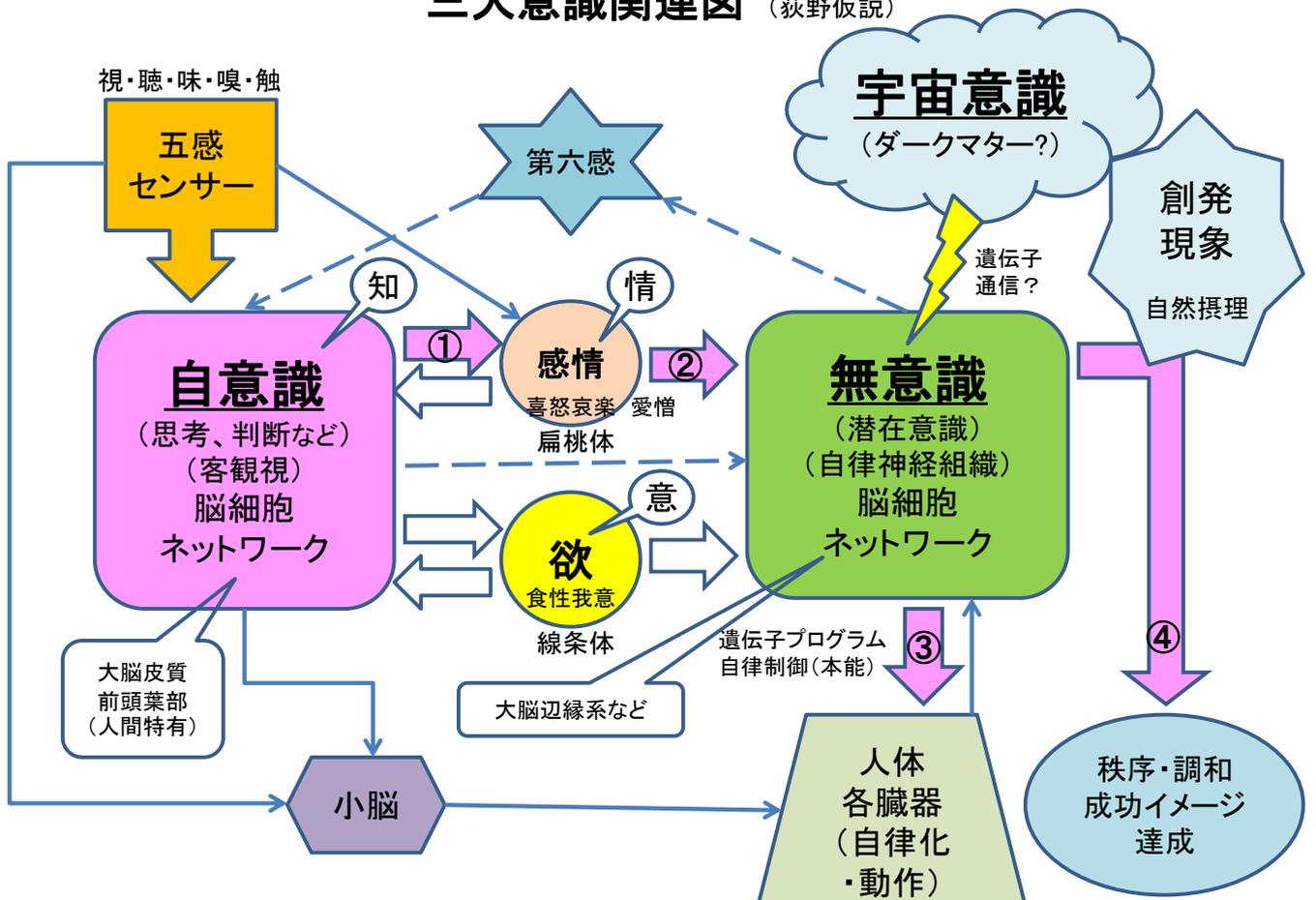
業績アップなどを図るのであれば、設備や専門技術などに投資するより前に、この「知能コンピュータ」(意識)を上手に使用するための「意識改革」教育に投資すると効果が得られます。



## 効果

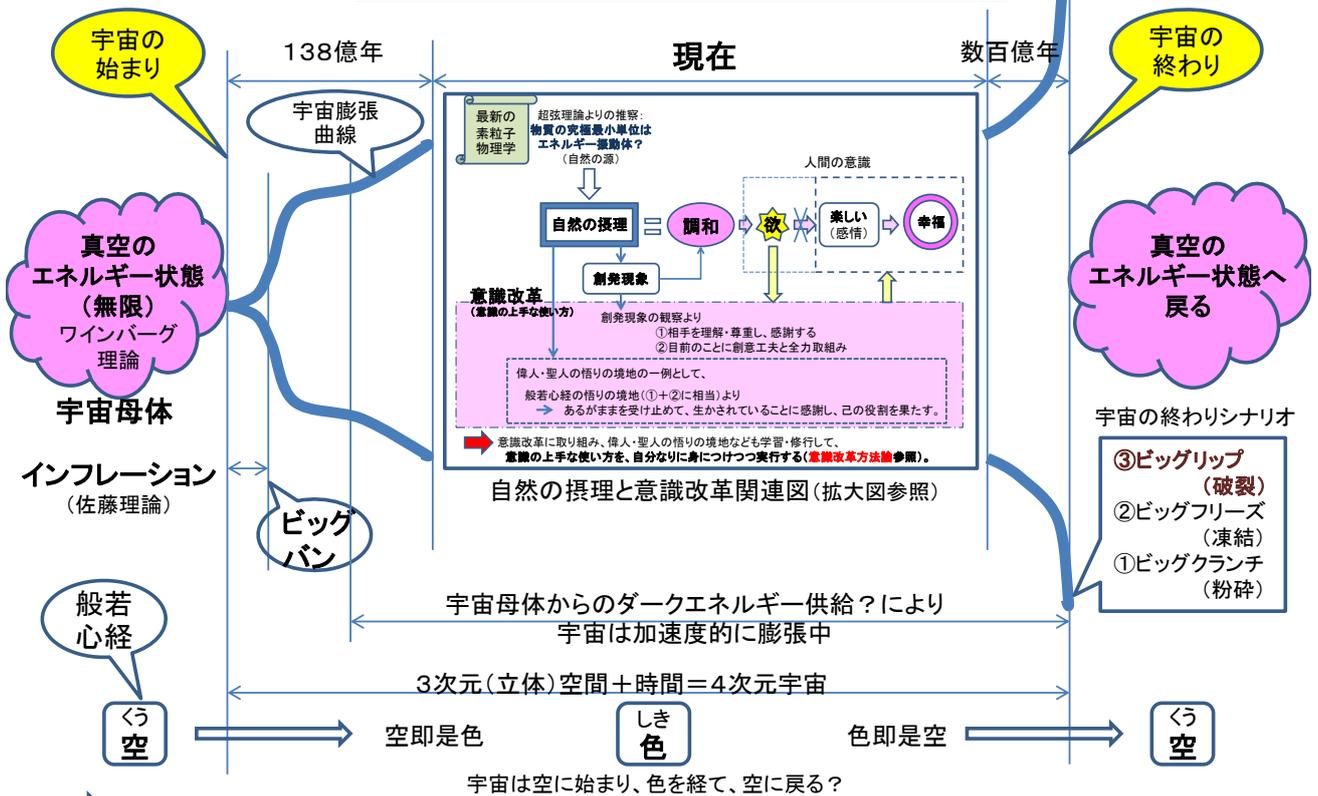
「意識改革」教育の効果は、ビジネスに応用した場合、意識改革による現有人材の有効活用で、やる気を出し創意工夫してグループで問題解決を図り、設備投資や技術導入などを有効に活かしつつ、業績アップに貢献できます。

## 三大意識関連図 (荻野仮説)



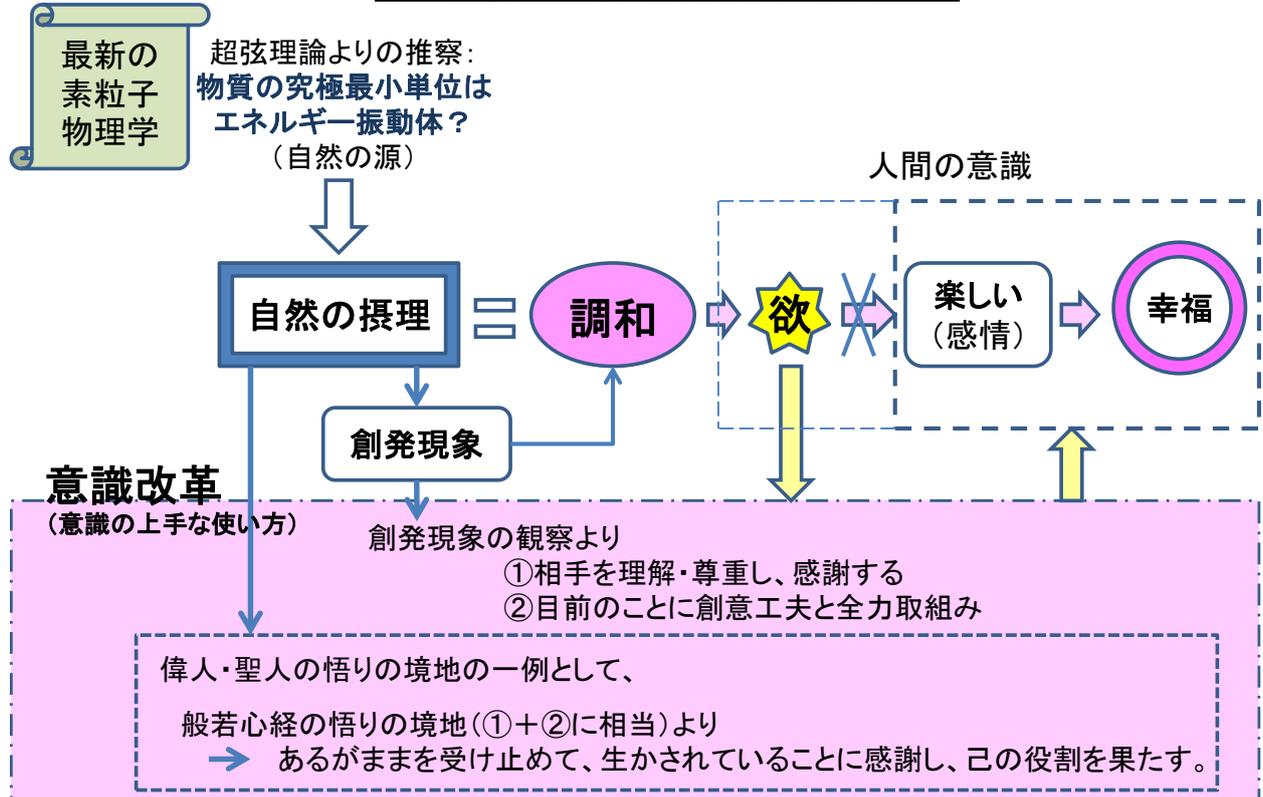
重要ポイント: 自意識で、何を思うか、どのように思って受け止めるか? が全ての源であり、各人各様で自由であり、人間特有な機能(意識制御方式)である。

# 宇宙の仕組みと人間の意識 (荻野推察)



このような宇宙の仕組みなどを解明する奇跡のような人間の存在と意識のすばらしさに気づき、未知の能力を秘めた**意識改革(意識の上手な使い方)**に取り組みれば、幸福につながります。

## 自然の摂理と意識改革関連図(拡大図)



意識改革に取り組み、偉人・聖人の悟りの境地なども学習・修行して、意識の上手な使い方を、自分なりに身につけつつ実行する(意識改革方法論参照)。

# 秩序・調和をもたらす「創発現象」を起こす

## 「思い方と行動」

荻野 徹

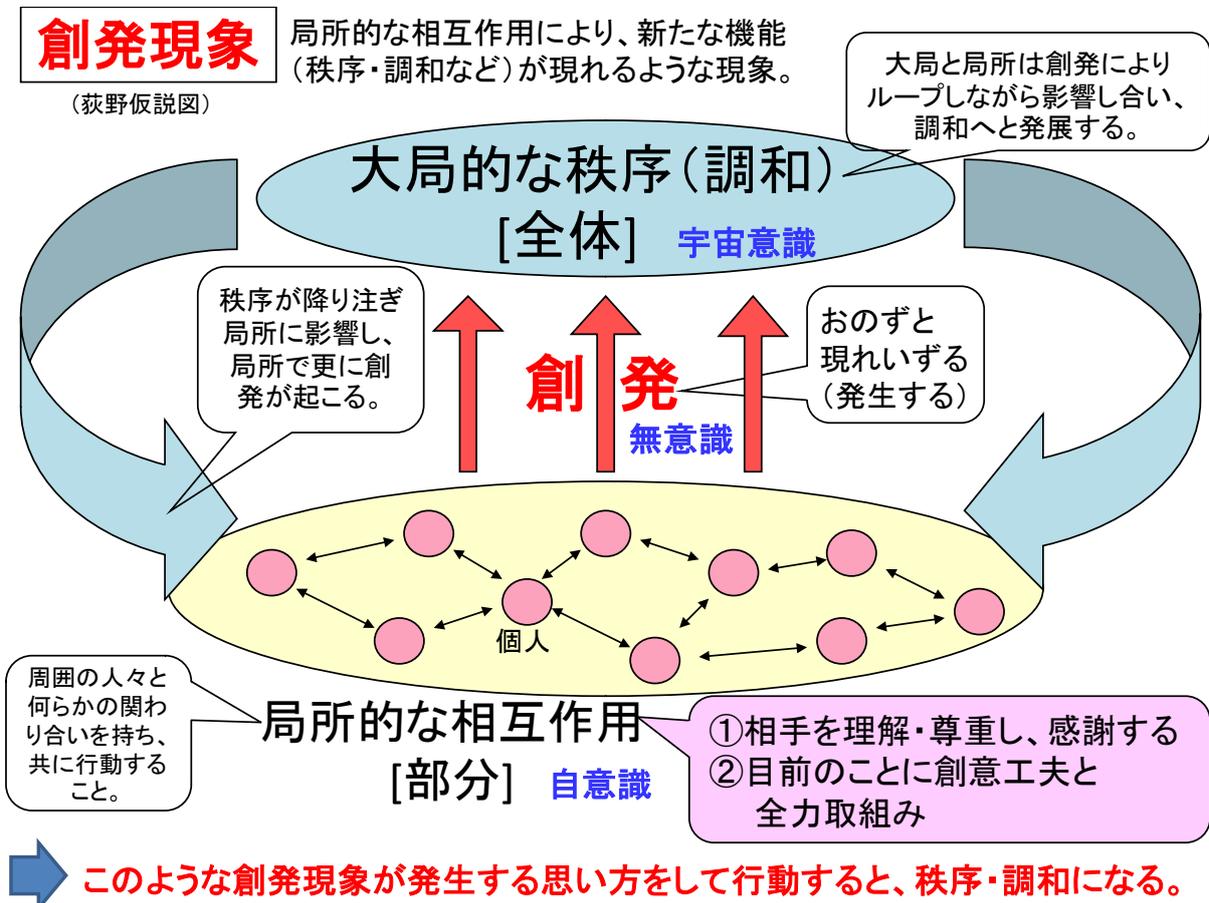
人間のあらゆる集合体・仕組（国家・民族・資本主義・組織・家族など）の栄枯盛衰は、「創発現象」の有効活用次第であると推察しています。

自然の摂理である「創発現象」は、誰でも下図に示す①と②のような思い方をして行動を継続すると発生して、いかなる集合体・仕組にも秩序・調和をもたらす繁栄に寄与することが期待できます。①②の逆の場合は、破滅を招いた歴史からも明らかでしょう。

集合体の規模や種類に関係なく、個人の健康問題も含めて、あらゆる問題解決に「創発現象」の活用は有効であり、混迷を深める現状打破の切り札と考え、「創発現象」活用方法の修得・実行が望まれ、そのための教育が必要です。

あえて誇張して表現すると、**この世の全ての問題事象は、「創発現象」を起こす「思い方と行動」の継続により解決できる（解決原理）**と考えます。人の思い方と行動により起こる創発現象を内包するこの世は、意外とシンプルな解決原理で成り立っており、複雑・難解にしているのは、人の意識による思い方や受け止め方に起因しているようです。

このような意識と創発現象の関係も含めて、「創発現象」の活用方法に関しては、各人各様な取り組みで自由ですので、各自の納得が伴う実行体験を通しての修得が重要と思います。（参考資料：静岡理工科大学紀要 (Vol. 25, 2017) 論文「自然の摂理に沿った意識改革方法論」）



# 「思考判断・行動」の基準と道徳教育

荻野 徹

人間は、自分の意識を使って思考判断して行動する唯一の生物です。この思考判断して行動する場合の基準（規範）は、いかにあるべきで、どのように修得して実行すれば良いのでしょうか。このような基準を各自が見失い実行できていないことが、各種問題発生の最大要因ではないかと思えます。

別紙「意識のあり方と意識改革」に示すように、「自然の摂理に沿った調和のとれたあり方」がこのような基準となり得ますが、欲な思いで人が常にしている損か得かの「損得判断」が、思考判断・行動の基準になっていることが多いでしょう。損得判断は簡単にできて、即断即決に使われ易いのですが、我欲が絡んだ不徳な行動に陥り易く、十分な注意や配慮が必要です。そこで別紙の「意識のあり方の全体像」に沿った取り組みにより、我欲を共存共栄の「意欲」に変えるなどの努力が不可欠でしょう。この全体像は成功・失敗の本質を見極めて、幸せな人生構築に役立てるもので、これら基準の実行目標にもなり得る重要な取り組みと考えています。

思考判断・行動の基準は単に他から与えられるものではなく、先人の知恵や悟りなども学びながら、各自の納得が伴う実行体験を通して修得することが、実行を継続させるうえでも重要と考えます。具体的には、例えば上記「意識のあり方の全体像」での「意識の上手な使い方」を、各自が納得しながら修得するためには、別途示した「意識改革方法論」に沿った本格的な取り組みが必要です。簡易的に試行する場合は、下図に示す創意工夫プロセス（手順）に従って取り組み、コンセプトとしての思考判断・行動の基準をまとめます。そして仮説検証しながら修得することから始めると良いでしょう。これらの基準を修得しながら実行の継続には、当然ながら相当な努力と工夫も必要です。自分の意識の中に新しく構築される思考判断のための脳細胞ネットワークに比べて、以前から存在するネットワーク、例えば我欲思考脳細胞ネットワークなどは、すでに意識の中で定着しているために点火（活性化）し易く、点火を迂回するなどの思い方の工夫と修練・修行が求められます。

このような取り組みは子供から大人まで年代を問わず必要です。学年・年代ごとに実施して、個人の修得度合いに応じたコンセプト（思考判断・行動規範）にまとめ、改訂を行いつつ修得・継続すれば、問題解決を図りながら各自の役割を果たし貢献することができて、幸せな人生が期待できるでしょう。

次にこのような基準の修得に関連する道徳教育について考えます。「道徳」とは、辞書（大辞林）によると、「ある社会で、人々がそれによって、善悪・正邪を判断し、正しく行為するための規範の総体。法律と違い外的強制力としてではなく、個々人の内面的原理として働くものをいい、また宗教と異なって超越者との関係ではなく人間相互の関係を規定するもの」とあります。このような「規範」（判断や

行動の基準）を教育するのが「道徳教育」と仮定すると、上述した「思考判断・行動」の基準を修得する教育が道徳教育にも活用できることが分かります。上記「意識のあり方の全体像」と「創意工夫プロセス」に沿った取り組み方法を、道徳教育でも取り上げて学習できる仕組みを作れば、上記と同様な成果が期待できます。このような道徳教育も、同様に年代を問わず必要であり、各自の役割を果たして社会貢献に寄与できるでしょう。

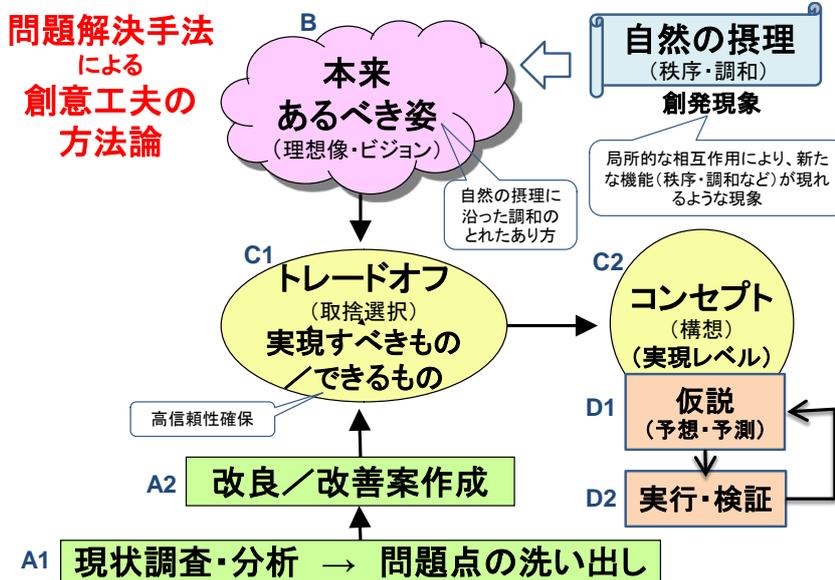


図 創意工夫プロセス (A→B→C→D)

# 意識の影響（医学・物理学的解明と推察）

荻野 徹

人間特有の意識による「思い方・受け止め方」は各人各様ですが、体内の細胞・遺伝子などに、ことのほか重大な影響を与えているらしいことが、医学的・物理学的に近年解明され始めています。意識の影響解明が進むにつれて、従来は科学的根拠が乏しかったがゆえに、単なる「精神論」として簡単に片付けられていた「意識のあり方」や「意識改革」の取り組みも、医学・物理学などの立場から見直され科学的根拠を得て、人生の重要テーマとして、教育を含む取り組みが益々必要となります。このような意識の影響を考慮する取り組みは、医療費削減も期待できます。

## 1. 医学的解明（根拠）

### （1）遺伝子からなる染色体両端（テロメア）の長さへの影響

テロメアの長さは、誰でも年齢とともに短くなり、寿命の尺度であり、短いほど各種病気にかかり易くなることが医学的に明らかになりつつあります。

思考判断機能を備えている「意識」の影響として、例えば、積極・肯定的（ポジティブ）思考は、テロメアの長さ減少を抑えて寿命を延ばし、病気になる確率も低く抑える傾向です。逆に、消極・否定的（ネガティブ）思考は、テロメアの長さ減少を加速させ、**ガンなどの重大疾患にかかり易く**、寿命も短くなる傾向が医学的に解明されつつあります。

このような医学的な解明アプローチは、**ポジティブ・ネガティブ思考なども含む「意識のあり方」が体内外機能と密接な関係を持っている**ことを科学的に示唆しています。従って、意識の働きや影響を軽視しがちな従来のアプローチでは不足しており、例えば別紙に示すような**「意識のあり方と意識改革」についての取り組みなどが必要になります**。なお参考までに、ポジティブ・ネガティブ思考（行動）の具体例を以下に示します。

① 相手（対象）を理解・尊重し、感謝する。

② 目前のことに創意工夫と全力取り組み。

①+②がポジティブ思考の具体例で、これらの逆がネガティブ思考に相当します。

## 2. 物理学的解明（根拠）

意識による「思い」を集中させることにより、細胞や遺伝子なども含む全ての物質を構成する観測可能な最小単位である「素粒子」の運動に影響を与える実験が世界中で実施され、実際に運動の変化が観測されています。上記**医学的解明での遺伝子への意識の影響は、遺伝子を構成する最小単位の「素粒子」レベルにも及んでいると推察できます**。

### （1）意識による素粒子（光子、電子）への影響（二重スリット実験、乱数発生器実験）

・意識の影響実験（NHK TV「サイエンス ZERO」で紹介）

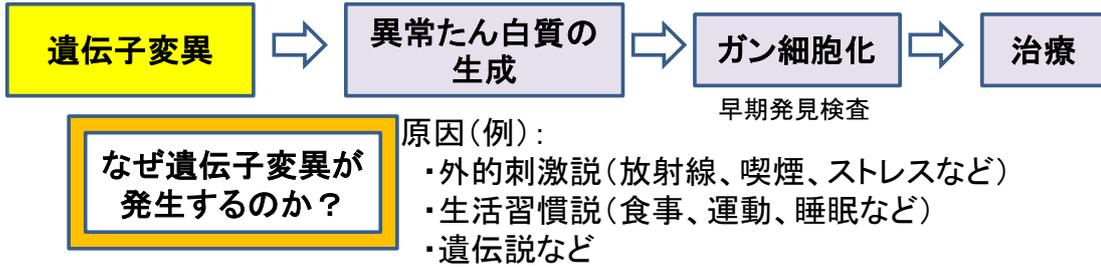
### （2）量子もつれ現象と意識（量子力学）

・意識とは何か（NHK TV「時空を超えて」で紹介）

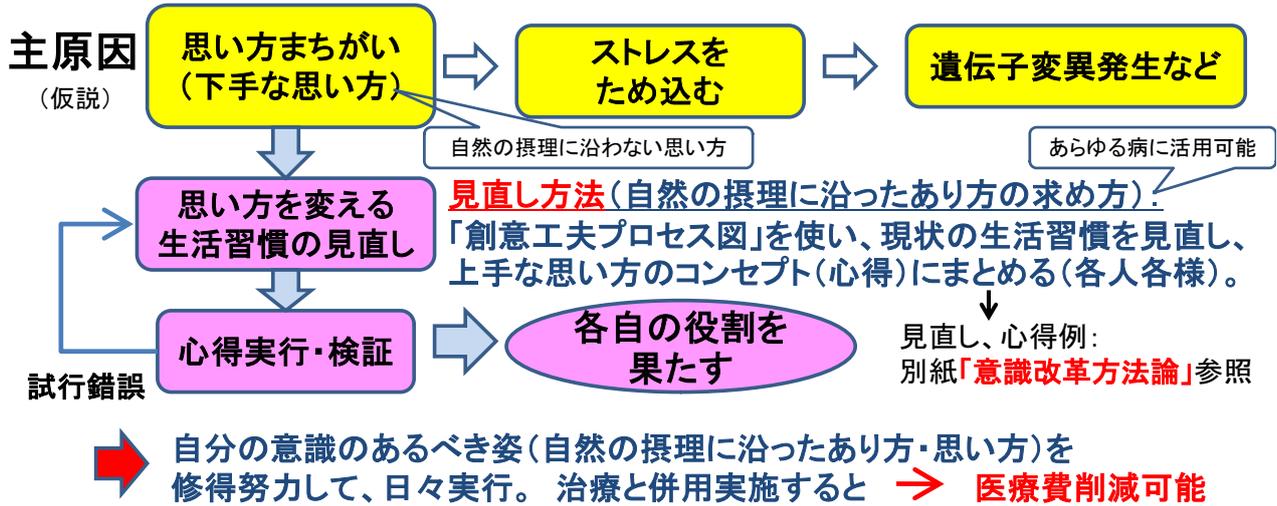
・量子もつれとスリット実験（同上）

# ガンと「意識の影響」(推察例)

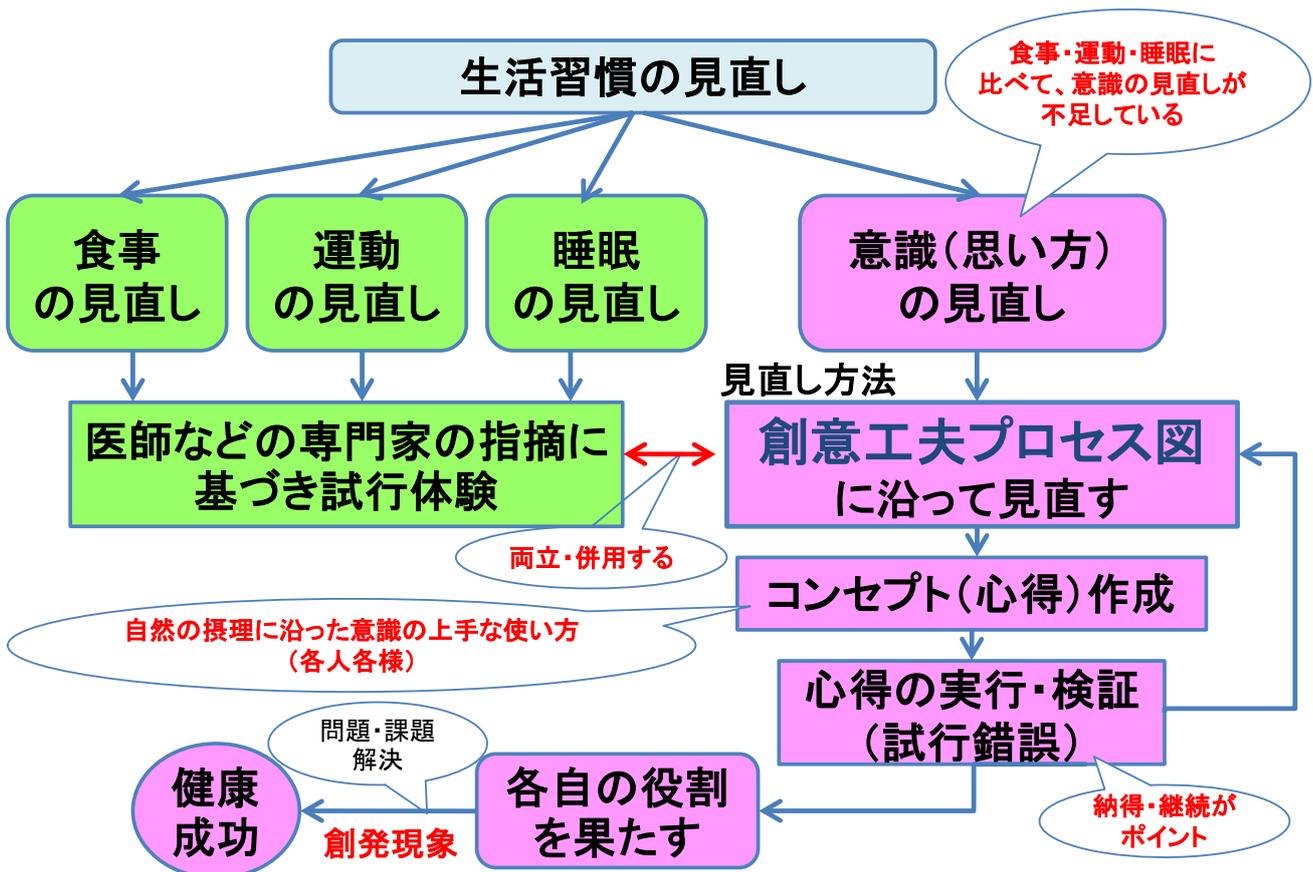
## 1. ガン発生プロセスと治療 (医療機関)



## 2. 「意識の影響」から推察すると



## 生活習慣を見直して健康・成功を得る方法



# 「健康経営」戦略の新たな取組（提案）

荻野 徹

2017年より、経産省の「健康経営優良法人」認定制度がスタートしました。「健康経営」とは、従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、従業員の健康管理を経営的な視点から考え、戦略的に取り組むことです。従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や株価向上につながると期待されます（経産省HPより抜粋）。

このような健康保持・増進のためには、様々なストレス対策が不可欠であり、ストレスは様々な問題が解決できないような状況から生じています。従来見落とされがちな「**ストレスと問題解決**」に戦略的に取り組むことは、「健康経営」の**重点事項**の一環と考え、別紙（「ストレス勉強会」と「問題解決教育」）にて具体的に説明・提案します。

さらに、上記「健康経営」の定義にある「**健康管理を経営的な視点から考え、戦略的に取り組む**」ための具体的な内容と効果は、下図（「意識改革」とは）に示す内容と効果に相当しているため、このような「**意識改革教育**」の取組が、「健康経営」戦略で**重要**になると考えます。健康管理での意識改革に関しては、従来ほとんど見落とされており、別紙「意識のあり方と意識改革」にて重要性を説明して提案します。インターネット掲載例 <https://2020.etic.or.jp/actions/a00000025/>

## 要点

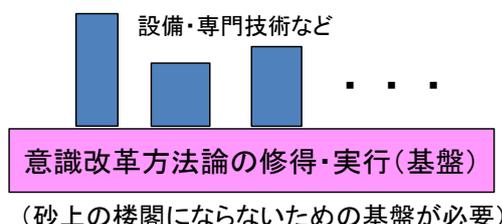
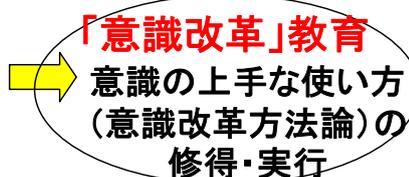
以上まとめると、あらゆる企業・法人経営の重点施策には、今後益々「健康経営」戦略が必要で不可欠になります。**従来の健康管理では見落とされていた「ストレスと問題解決」および関連する「意識改革教育」を、「健康経営」戦略に重点的に取り込みます。この新たな取組により、現有人材の有効活用を図り、更なる組織の活性化をもたらして、業績向上等が期待できます。**

## 「意識改革」とは

- 英知を結集して役割を果たす方法・心得などを学び、
- 各自の頭に内臓されている「知能コンピュータ」(意識)の上手な使い方を修得・実行することです。

例えば、

業績アップなどを図るのであれば、設備や専門技術などに投資するより前に、この「知能コンピュータ」(意識)を上手に使用するための「**意識改革教育**」に投資すると効果が得られます。



## 効果

「意識改革」教育の効果は、ビジネスに応用した場合、意識改革による現有人材の有効活用で、やる気を出し創意工夫してグループで問題解決を図り、設備投資や技術導入などを有効に活かしつつ、業績アップに貢献できます。

# 意識と創発現象(意識の上手な使い方とは?)

自然と生命の基本理念

人間も含むすべての生命体は  
自然の摂理に沿って生かされている

- ・自然の摂理とは?
- ・自然の摂理はどのようにしてできたのか?
- ・自然の摂理に関する宇宙の始まりから終わりとは?  
→ 宇宙天文学、物理学などの重要テーマ  
(解明途上)

自然の摂理に沿った  
意識の上手な使い方・行動  
(試行錯誤・継続)

具体例:

- ①相手を理解・尊重し、感謝する
- ②目の前に創意工夫と全力取り組み

繰り返す

創発現象が発生

楽しい感情が起こる → 自分だけでなく、  
(感情センサー) 相手も楽しいと感じられるか?  
(意識の使い方の判断基準例)

あとは創発現象に  
任せておくと、  
秩序・調和がおの  
ずと現れいずる。

秩序  
調和

成功・幸福

周囲の人々と何らかの関わり合いを持ち、共に行動す  
ること(局所的な相互作用)により、新たな機能(秩序・  
調和など)が現れるような現象。

各自が実行体験(試行錯誤)しながら、創発現象を発生させる「意識の上手な  
使い方」を会得する。(参考例: 意識改革方法論)

## 創発現象

(荻野仮説図)

局所的な相互作用により、新たな機能  
(秩序・調和など)が現れるような現象。

大局と局所は創発により  
ループしながら影響し合い、  
調和へと発展する。

大局的な秩序(調和)  
[全体] 宇宙意識

秩序が降り注ぎ  
局所に影響し、  
局所で更に創  
発が起こる。

創発  
無意識

おのずと  
現れいずる  
(発生する)

局所的な相互作用  
[部分] 自意識

- ①相手を理解・尊重し、感謝する
- ②目の前に創意工夫と  
全力取り組み

このような創発現象が発生する思い方をして行動すると、秩序・調和になる。

# 「ストレス勉強会」と「問題解決教育」提案

荻野 徹

ストレスとは、「精神的・肉体的に負担となる刺激や状況」のことで、家庭・学校・会社などで増える一方で、身体・社会問題の主要原因になっており、対策が急務です。例えば、**学業成績向上や、職場での業績向上のためには、各科目学習や業務努力とともに、ストレス対策に取り組み、精神・肉体・環境コンディションを整えることが必要で、家庭・学校・企業などでの関係者全員の理解・協力が不可欠です。**

ストレス対策は各人各様ですが、手遅れになる前に、各自が解決の糸口をつかみ、納得のいく方法で取り組めるように、「ストレス勉強会」を数回シリーズで計画しました。初回は、この勉強会の趣旨・概要を理解して頂くための説明と質疑応答を中心に行います。皆さんのご興味・要望が強いようであれば、数回シリーズで開催する予定です。

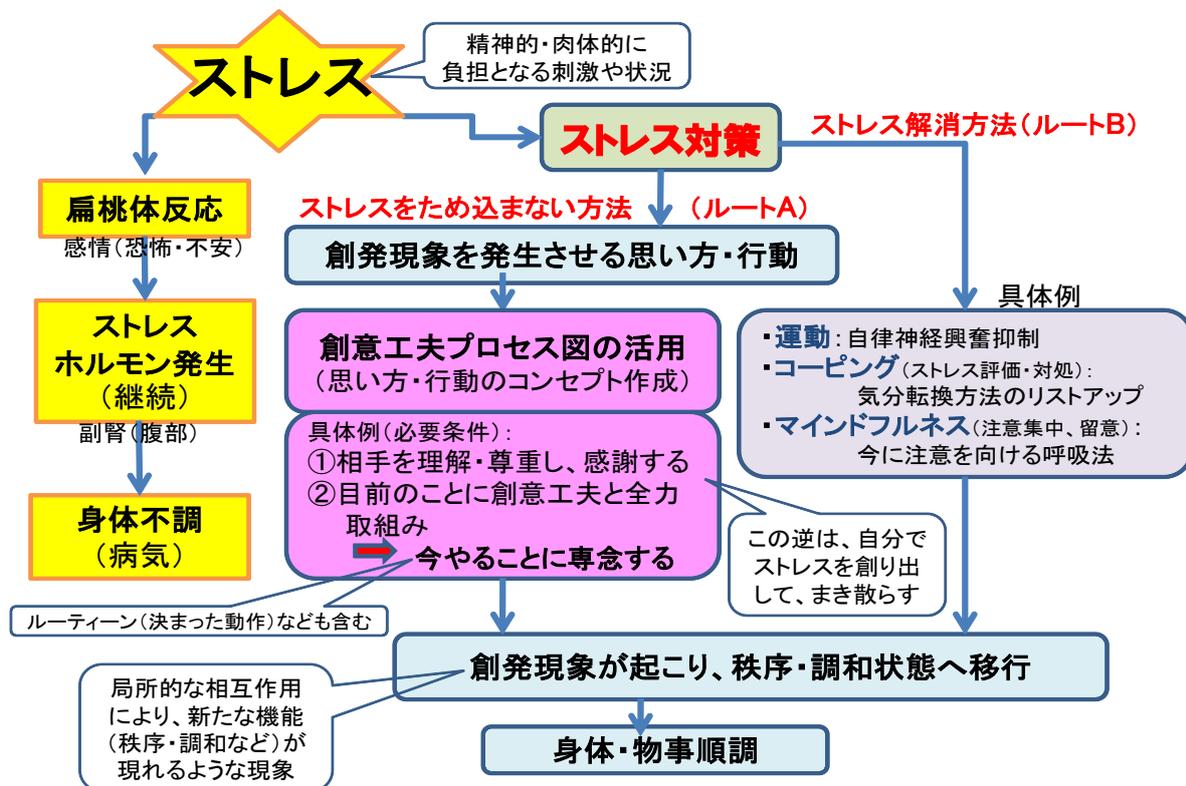
この勉強会では、下図に示すような自然の摂理である「創発現象」活用が特長の「ストレス対処法」に基づき、話題を提供しながら、皆さんで取り組み方を学習します。**誰でも自分の意識（思考判断機能）の使い方次第で、他に類を見ない「創発現象」を活用したストレス対策ができて、色々な問題解決にも役立ちます。**

このようなストレス対策にも関連する各種問題解決にご興味あれば、裏面に示す「**問題解決**」教育についても、活用教育トレーニング講座などを開催できますので、ご要望などをお聞かせ下さい。連絡先（電子メール）：[oginolab@gmail.com](mailto:oginolab@gmail.com)

**ストレス勉強会・問題解決教育**

- 講師：荻野 徹（静岡理科大学名誉教授・工学博士・専門：知能工学）
- 参加予定者：生徒、家族、先生、企業人などストレス対策・問題解決教育に興味ある方
- 参考資料：静岡理科大学紀要 論文「自然の摂理に沿った意識改革方法論」

## ストレス対処法



# 「問題解決」教育 ～問題解決手法による創意工夫の方法論～

荻野 徹

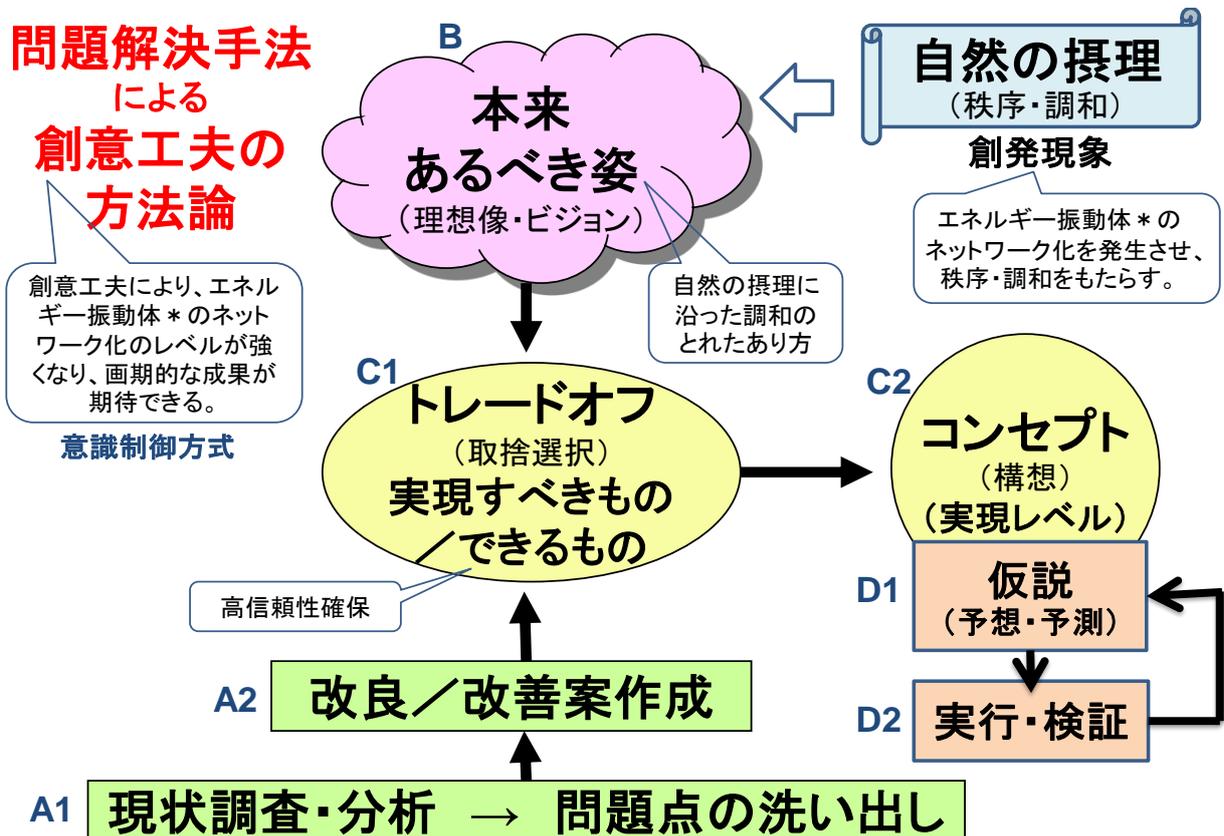
あらゆる問題解決に取り組む場合、別紙「意識と創発現象」に示すように、「自然の摂理に沿った意識の上手な使い方・行動」が基本的なあり方になります。このようなあり方の具体例を箇条書きすると、下記①、②になります。

- ① 相手を理解・尊重し、感謝する。
- ② 目の前に創意工夫と全力取り組み。

これらが継続的に実行できると、創発現象が働き始めて各種問題解決につながり、実際に実行するための方法論が「問題解決手法による創意工夫の方法論」です。この方法論の処理プロセス（手順）をブロック図で示して、「見える化」したのが、下図に示す「創意工夫プロセス図」です。

この創意工夫プロセス図は、他に類を見ない「創発現象を活用」した、いかなる問題解決にも役立つ独自の処理手順を示しています。家庭、学校、会社、地域社会、国家など、局所的相互作用を行う集合体の規模の大小、問題の種類を問わず活用できます。集合体を構成するメンバーが、このプロセス図に沿って取り組むならば、「見える化」効果と創発現象により、どのような問題の解決にも役立ちます。逆にこのようなプロセス図なしで、集合体メンバー間で、会議などでのコミュニケーションをいくら実施しても、問題解決のための具体的な成果を得ることは困難でしょう。

創意工夫プロセス図の見方・使い方などを、しっかり学習できれば、実際に問題を解決するのは、当事者である集合体のメンバーです。集合体のメンバーが創意工夫して取り組めるような仕組み（創意工夫プロセス図）を提供して、活用教育トレーニングを行うことが重要です。後は、集合体メンバーが協力して創意工夫を継続すれば、メンバーの英知が結集できて意欲も出て、創発現象が働き始め、問題はおのずと解決に向かいます。



創意工夫プロセス図 (A→B→C→D)

\* エネルギー振動体：超弦理論より、エネルギーの振動する弦・ひも、物質の最小単位

# 「欲」の上手なコントロール方法 (荻野仮説)

本の紹介

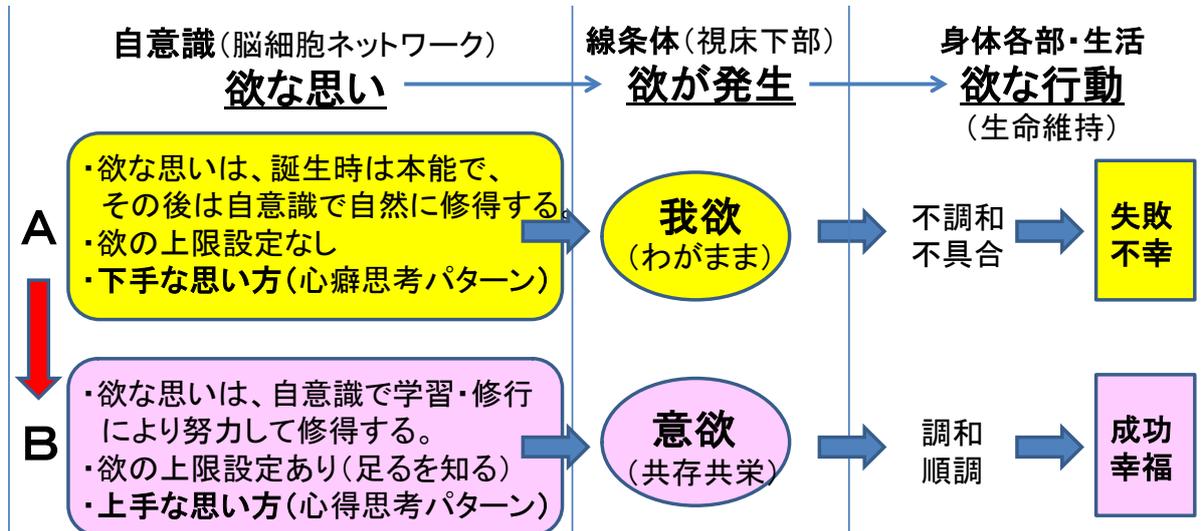
世界が注目のベストセラー：サピエンス全史(上下)

著者：イスラエルの歴史学者 ユヴァル・ノア・ハラリ氏

人類7万年の歴史を、幸福をテーマにひもとき、人類の未来を予測

著者は、「**未来を切り開く鍵は、私たち人間が欲望をコントロールできるかどうかだ**」と説く

欲(食欲、性欲、我欲、意欲など)は、人が生きていくために必要不可欠な機能



- 人は我欲を放置すると、ガリガリ(我利我利)亡者となり、失敗・不幸が待ち受けています。我欲とは、辞書によると「自分のみが利する欲望」です。
- 上図(A→B)に示すような、自意識での「下手な思い方」を改め「上手な思い方」にして、我欲を意欲に切り替えて成功・幸福を目指すには、それなりの日頃の精進・努力が必要です。簡単にできれば、とっくに全員が幸せになっていることでしょう。
- このような精進・努力の方法は、古今東西多くの偉人・聖人により示されており、自分に合った納得いく方法を選んで取組むとよいでしょう。どのような方法が自分に適しているか見極めのつかない場合は、自然の摂理である「創発現象」をベースにして、独自に作成した「意識改革方法論」を試行しながら取組んでみると参考になるでしょう。
- 「意識改革方法論」は、意識改革を行いその成果をビジネスに活かすまでの具体的な実行方法(プロセス)を示しています。プロセス(1)から(6)までが、意識の上手な使い方でできる「精神的豊かさ」を育み、プロセス(7)、(8)では、物・金が豊富な「物質的豊かさ」を育て、両方の豊かさをバランス良く兼ね備えて、幸せな人生を築くための方法論の一例です。
- プロセス(1)で「人は何のために生きているのか？」を自分自身に問いただすことから始まり、その答えを求めて意識、感情、欲などの仕組みを学びます。更に宇宙全体の仕組みと人間の意識との関係から、奇跡のような存在の自分と意識のすばらしさに気づき、答えの糸口を自分でつかめるような工夫が随所に散りばめてあります。
- 特に欲に関しては、上図のAからBへ移行して、我欲を意欲に変える方法が、プロセス(4)～(6)で学習・試行できるようになっています。プロセス(7)、(8)では、ここまで修得した意識改革の成果を活かして、「自分の役割を果たす」ためのトレーニングと、市場・現場で実証・体験する具体的な方法が示してあります。

# 豊かさと幸福

荻野 徹

筆者の下記論文の10章を引用して、豊かさと幸福についての考察例を示します。

静岡理科大学紀要(Vol. 25, 2017) 論文「自然の摂理に沿った意識改革方法論」

## 10章. 豊かさと幸福 (まとめ)

前述した意識改革方法論が、人生の豊かさと幸福にどのように影響を与え、そして重要な取り組みであるかを最後に示して本論全体のまとめとする。

豊かになれば幸福になれると信じて、豊かさを求めて勉学や仕事に励んでいる場合、その豊かさとは、物・金が豊富な「物質的豊かさ」をさすことが多い。図10に示すように、**幸福は物質的豊かさとともに「精神的豊かさ」を伴う必要がある**と考えており、これは下記理由から筆者持論の幸福論でもある。**精神的豊かさとは、ここでは「意識の上手な使い方ができる状態」と定義しており、このような意識の使い方ができると、前述したように我欲を意欲に変えるとともに、楽しい感情が生まれ幸せを感じる。**楽しい感情は物質的にも豊かな状態を必要とするが、十分条件としては精神的豊かさが不可欠である。**必要十分な両方の豊かさをバランスよく兼ね備えることが幸福へ導かれる秘訣であろう。バランス良く兼ね備える配慮は、精神的豊かさでの意識の上手な使い方の修得により身につけ実行できる。**

前述した意識改革からビジネス化までのプロセスをまとめた意識改革方法論は、プロセス(1)～(7)が精神的豊かさを育み、(7)・(8)が物質的豊かさを育て、両方の豊かさをバランスよく兼ね備えて幸福な人生を築く手引書のモデル例としても役立つであろう。プロセス(7)意識改革の応用トレーニングは、両方の豊かさをつなぎ一体化させる役目がある。従来(現状)は物質的豊かさを求めることに傾注し、精神的豊かさが軽視されている。更にその豊かさの求め方が、このようなプロセスで具体的に明示されていないために修得も困難であり、各種問題発生の要因にもなっている。**意識改革方法論の修得・実行により、両豊かさが得られて各種問題解決にも寄与して、幸福な人生が期待できると考えている。**

## 「豊かさ」とは

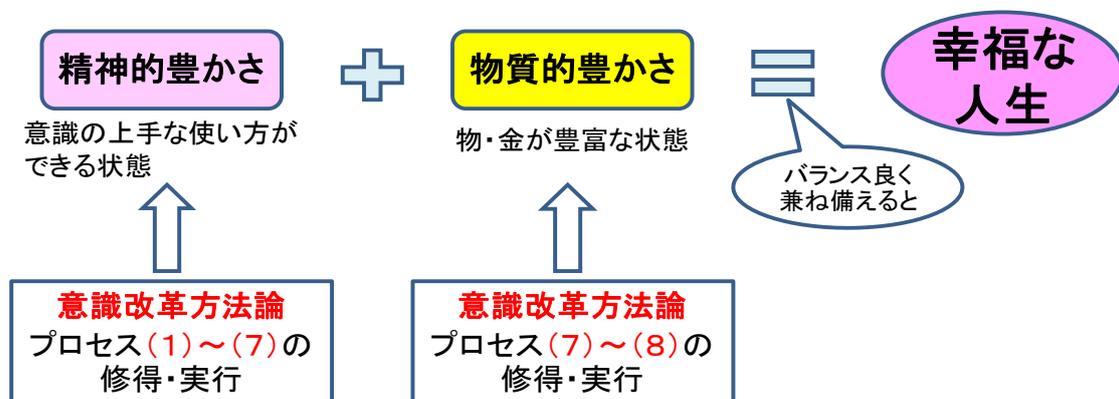


図10 豊かさと意識改革方法論