

# 人間の成長パターン

「人間の発達」とは別の視点で  
「人間の成長パターン」というものがあります。

この視点があると、お客さまのお悩みの  
根本的な原因を見立てやすくなったり

課題を乗り越えるための方法を見  
つけやすくなったりします。

# 全体像

第一段階

依存の段階

第二段階

自立の段階

第三段階

相互依存(共生)の段階

第四段階

靈的依存(悟り)の段階

# 全体像

- 依存の段階 …… 被害者のステージ
- 自立の段階 …… 加害者のステージ
- 相互依存(共生)の段階 …… 無害者のステージ
- 霊的依存(悟り)の段階 …… 悟りのステージ

それぞれの段階は、さらに細かく分けることができます。

また、それぞれの段階ごとに  
「課題(成長を妨げる、陥りやすいワナ)と  
「課題を乗り越えるためのコツ(答え)」  
があります。

では、さっそく  
一つずつみていきましょう！

# 第一段階 依存の段階(真実ではない女性性)

「被害者」のステージ。行動・態度に責任を持つこと

依存のステージを3つに分けると・・・

- ①ニーズと理解
- ②ハートブレイクと受容
- ③罪悪感と許し

「〇〇さんのせいで」「××さえなければ・・・」  
「もっと構って!」「傷ついた」「申し訳ない」

# 第一段階 依存の段階(真実ではない女性性)

「被害者」のステージ。行動・態度に責任を持つこと

依存のステージを3つに分けると・・・

- ①ニーズと理解
- ②ハートブレイクと受容
- ③罪悪感と許し

☆「やるべきこと」をやりましょう。

☆意欲的になりましょう。

# 第一段階 依存の段階

## ①ニーズと理解

自分は何もできない、何もわからない  
→誰かがお世話をしてくれて当然だ、という態度

相手も人間であること、相手にも気持ちや  
要求があることを理解しましょう。



# 第一段階 依存の段階

## ②ハートブレイクと受容

自分の欲求が100%通るわけではないと理解できたが、  
「あなたのせいで傷ついた」「失望した」  
という態度

いったん現実を受け容れ、何かを学び、何ができるかを  
チャレンジしていきましょう。

# 第一段階 依存の段階

## ③罪悪感と許し

相手を傷つけたことに気づくが、「じゃあもういいです」「お詫びに・・・」と補償行為をする態度

間違っって相手を責めてしまったことを詫び、相手を許し、罪悪感が残らないようにしましょう。

## 第二段階 自立の段階(真実ではない男性性)

加害者のステージ。感情に責任を持つこと

自立のステージを3つに分けると…

- ①期待と手放す
- ②コントロールと信頼
- ③デッドゾーンとコミットメント

「もう誰にも期待しない」「自分がやるしかない」  
「俺の言うことを聞け」「燃え尽きた」「死にそう」

## 第二段階 自立の段階(真実ではない男性性)

加害者のステージ。感情に責任を持つこと

自立のステージを3つに分けると・・・

- ①期待と手放す
- ②コントロールと信頼
- ③デッドゾーンとコミットメント

☆潜在意識のパターンを癒しましょう。

☆デッドゾーンは特にしんどい。諦めないで！

## 第二段階 自立の段階(真実ではない男性性)

### ①期待と手放す

「もう誰も頼らない」となるが、一人で全部やらないといけなくなるので、無意識的に「こうあるべき」と相手に(完璧を)期待する態度

過去への執着、完璧主義を手放しましょう。

## 第二段階 自立の段階(真実ではない男性性)

### ②コントロールと信頼

自分や周りの人が望む結果が出るように・・・と、  
すべてを自分がコントロール・管理しようとする態度

ものごとの結果・成果の達成に執着するではなく、  
プロセス・仲間を信頼しましょう。

## 第二段階 自立の段階(真実ではない男性性)

### ③デッドゾーンとコミットメント

役割・義務にハマり込みすぎて身動きが取れなくなる。  
死んだような態度になる。燃え尽きる。

(実際にこのステージにいると「絶対無理！」  
「勘弁して！」「死ぬ！」とか叫んじゃいますが)

100%自分を与え続けるコミットメントの時です

# 第三段階 相互依存(共生)の段階

無害者のステージ。思考に責任を持つこと

相互依存のステージを3つに分けると・・・

- ①パートナーシップ・フレンドシップ・  
リーダーシップと自意識(エゴ)
- ②ビジョンと無意識の怖れ
- ③マスタリーと無価値感

☆ すすんで助けに「応え」、そして「委ね」ましょう。



## 第三段階 相互依存(共生)の段階

①パートナーシップ・フレンドシップ・リーダーシップ

一人ではなく、「一緒に」取り組みます。

まずはパートナーから。次いで、仲間と、  
そして、「みんな」と一緒に、親密に。

助けを求める声に反応し、手を差し伸べること！

# 第三段階 相互依存(共生)の段階

## ②ビジョン

あなたのビジョンに向かって  
全身全霊で進んでいきます。

全身全霊なのですから、妥協は禁物。  
自分のすべてを賭けて、心を開き、与えましょう。

## 第三段階 相互依存(共生)の段階

### ③マスタリー

このステージまで来ると、もはやあなたは何もしなくても、周りが「勝手に」動いてくれるようになります。

それは、あなたのビジョンに周りが共鳴しているから。あなたは、恩恵と一体であり続けましょう。

# 第四段階 靈的依存(悟り)の段階

いわゆる「悟り」には段階があります

靈的依存のステージを3つに分けると・・・

①マインドの悟り(ユニティ)と  
「手に入れてしまう怖れ」

②ハートの悟り(和合)と 「神への怖れ」

③腹の悟り(ワンネス)と無意味感

# 第四段階 靈的依存(悟り)の段階

## この段階の課題と乗り越え方

自分が消えてなくなってしまうような怖れ、  
すべてを手に入れてしまうような怖れ、  
神に対する怖れ、そして無意味感といったものが  
「妨げ」になります。

- ☆ あるがままに従い自分を「明け渡し」ましょう！
- ☆ ワンネスとは「空」「ダルマ」「悟り」「神」「宇宙」

## 第四段階 靈的依存(悟り)の段階

### ①マインドの悟り(ユニティ)

思考や価値観などに由来する判断・認識を手放すことができる。

※それまでの世界観がまるごとひっくり返るので、世界が崩壊したような感覚に陥ることもある

## 第四段階 靈的依存(悟り)の段階

### ②ハートの悟り(和合)

自己感覚や感情に由来する判断・認識を手放すことができる。

※自分が何をどう感じるか？と自己感覚とがハッキリ分かれていることに気づき、自分が感じる感情に巻き込まれなくなる

## 第四段階 靈的依存(悟り)の段階

### ③腹の悟り(ワンネス)

根源的な分離としがみつきの手放し、宇宙との一体感(神との一体感)に到達。「すべてはひとつ、ひとつはすべて」が本質的に理解できる。

※ここでよくある間違いは「自分で何とかしたい」と状況をコントロールしようとする事



そして、そのあとは・・・？

まだまだ人生と学びは続きますが・・・

実際に体験しないとわからない部分が多いと思います。

でも、一つだけ確実に言えること  
があります

それは

「もう二度と、悟りを開く前の自分に戻ろうなんて  
思いません」

(というか、悟りを開く前にはもう戻れません)

です。

「相互依存」のステージまで  
成長できると

人生が激変してラクになりますよ♪