

RUMA CORE DOCUMENT

v1.0

ルーマの法則

公式核心定義書

人は生まれながらに
100万粒の幸福の光を持っている。

Created by Jean Nishita

Founder, RUMA WORLD PROJECT

Official publication: 15 June 2026

Japanese / English / Vietnamese

RUMA CORE DOCUMENT v1.0

公式文書としての位置づけ

本書は、Jean Nishita が創始した個人思想「ルーマの法則」の核心を固定する公式原典である。公式ウェブサイト、学会資料、書籍、教育教材、多言語翻訳および将来のライセンス文書は、本書の定義と整合することを原則とする。

項目	内容
創始者・著作者	Jean Nishita
公式プロジェクト	RUMA WORLD PROJECT
文書 ID	RUMA-CD-1.0-20260615
公開日	2026年6月15日
正本	公式ウェブサイトおよび版管理 PDF
言語	日本語・英語・ベトナム語

本書の目的

- ◆ 核心構造と公式用語を固定し、説明・翻訳の揺れを防ぐ。
- ◆ 「100万粒」と粒の増減・喪失・受領・蓄積を明確にする。
- ◆ 無料公開と、Jean Nishita 個人の著作・ブランド・事業上の権利保護を両立する。
- ◆ 教育、平和、学術、出版、映像、AI および国際展開の共通起点を定める。

思想としての性格

ルーマの法則は、怒りと非報復の関係を「幸福の光の粒」という比喻で可視化する個人思想・哲学的概念・教育的フレームワークである。宗教的教義、自然科学上の法則、医療または心理治療の代替を主張するものではない。

<https://ruma-world-project.jerryjeanstar.workers.dev/>

FUNDAMENTAL PREMISE

大前提

人は生まれながらに、100万粒の幸福の光を持っている。

THREE CORE PRINCIPLES

基本構造 3つ

1

怒りを放つと、粒が放たれる

人が怒りを放つと、怒りを放った人から幸福の光の粒が放たれる。

2

言い返すと、粒はぶつかって消える

怒りで言い返すと自分からも粒が放たれ、相手の粒と空中でぶつかって消える。

3

言い返さなければ、粒は届いて増える

怒りで言い返さなければ、相手の粒は自分に届き、自分の幸福の光に加わる。



図1 怒りに伴う幸福の光の粒の放出・衝突・受領を示す公式概念図。

公式用語・境界・応用 / Terms, Boundaries and Applications

100万粒であることの意味

「100万粒」は、人が生まれながらに豊かな幸福の可能性を持つことを示し、増える・減る・失われる・受け取られる・蓄積されるという数量性を可視化する象徴的な基準単位である。物理的な粒子数や科学的な測定値を意味しない。

v1.0で固定する範囲

初期保有量を100万粒と定める。一回の怒りで何粒が放出されるか、怒りの強さと粒数をどう換算するかという計算式は、v1.0では定めない。

公式用語	定義
幸福の光の粒	幸福・尊厳・穏やかさ・善意・内面的価値を数量的に表す比喩的単位。
怒りを放つ	言葉、声、態度、表情、行動などを通じて怒りを相手へ外在化すること。
言い返す	意見を述べること全般ではなく、相手の怒りへ怒りを返して衝突を拡大する反応。
言い返さない	反射的な怒りを返さず、時間・距離・境界線・相談・落ち着いた対話を選ぶこと。
届く・増える	相手の粒が非報復者へ移り、その人の幸福の光へ加わる概念上の移動と蓄積。
感情資産	自分の粒を守り、届いた粒を受け取ることで蓄積される内面的価値。

誤解を防ぐために

怒りを否定しない

怒りを感じることも自体ではなく、受けた後の反応を扱う。

安全と正義を妨げない

保護、境界線、相談、通報、距離、法的手段は必要である。

我慢・服従ではない

沈黙、自己犠牲、害の受容を求める思想ではない。

静かな強さ

怒りの連鎖へ自分の粒を差し出さない選択である。

主な応用領域

平和教育、道徳教育、社会的・感情的学習、物語教育、対話教育、子ども向け教材、家庭・職場・組織のコミュニケーション、リーダーシップ、国際的な平和活動。

Official English Translation

The Fundamental Premise

Every person is born with one million particles of the light of happiness.

The Three Core Principles

1

When a person releases anger, particles of the light of happiness are released from that person.

2

If the person receiving the anger responds in anger, particles of their own light are also released. The two sets of particles collide in the air and disappear.

3

If the person does not respond in anger, the particles released by the other person reach them and are added to their own light of happiness.

Meaning of “One Million Particles”

“One million particles” is the canonical symbolic baseline that makes increase, decrease, loss, receipt, and accumulation visible. It represents the abundance of happiness with which every person begins. It is not a physical measurement or a scientifically measurable particle count.

Clarification

- ◆ The Law of Ruma does not deny anger; it concerns the response chosen after anger is received.
- ◆ Non-retaliation does not mean passive silence, submission, self-sacrifice, or accepting harm.
- ◆ Protection, boundaries, help-seeking, reporting, distance, legal remedies, and justice remain necessary.
- ◆ Non-retaliation is quiet strength: not releasing one’s own particles into an escalating cycle of anger.

Nature and Derived Concepts

The Law of Ruma is an independent philosophy, conceptual metaphor, and educational framework created by Jean Nishita. It is not a religion, a law of natural science, or a substitute for medical or psychological treatment. Emotional value, emotional assets, quiet strength, and Emotional Economy are derived concepts based on preservation, release, collision, receipt, and accumulation of particles.

Tiền đề cơ bản

Mỗi người khi sinh ra đều mang trong mình một triệu hạt ánh sáng hạnh phúc.

Ba nguyên lý cốt lõi

1

Khi một người phát ra cơn giận, những hạt ánh sáng hạnh phúc được phát ra từ chính người đó.

2

Nếu người nhận cơn giận đáp trả bằng cơn giận, những hạt ánh sáng hạnh phúc của họ cũng được phát ra. Hai nhóm hạt va chạm trong không trung rồi biến mất.

3

Nếu người đó không đáp trả bằng cơn giận, những hạt do người kia phát ra sẽ đến với họ và được cộng thêm vào ánh sáng hạnh phúc của chính họ.

Ý nghĩa của “một triệu hạt”

“Một triệu hạt” là đơn vị chuẩn mang tính biểu tượng, giúp hình dung sự tăng lên, giảm đi, mất đi, được tiếp nhận và tích lũy. Con số này thể hiện sự phong phú của ánh sáng hạnh phúc mà mỗi người có khi bắt đầu cuộc đời; không phải là số lượng hạt vật lý hay một giá trị có thể đo lường bằng khoa học.

Làm rõ để tránh hiểu lầm

- ◆ Quy luật Ruma không phủ nhận cảm giác tức giận; điều cốt yếu là cách phản ứng sau khi nhận cơn giận.
- ◆ Không đáp trả không có nghĩa là im lặng thụ động, phục thù, hy sinh bản thân hoặc chấp nhận tổn hại.
- ◆ Bảo vệ an toàn, đặt ranh giới, tìm kiếm hỗ trợ, báo cáo, giữ khoảng cách, sử dụng biện pháp pháp lý và đòi hỏi công lý vẫn cần thiết.
- ◆ Không đáp trả là sức mạnh tĩnh lặng: không để những hạt ánh sáng của mình bị cuốn vào vòng leo thang của cơn giận.

Bản chất và các khái niệm phát triển

Quy luật Ruma là một triết lý độc lập, một ẩn dụ khái niệm và một khung giáo dục do Jean Nishita sáng lập. Đây không phải là tôn giáo, quy luật khoa học tự nhiên, hay phương pháp thay thế cho điều trị y khoa hoặc tâm lý. Giá trị cảm xúc, tài sản cảm xúc, sức mạnh tĩnh lặng và Kinh tế học Cảm xúc là các khái niệm phát triển từ việc giữ gìn, phát ra, va chạm, tiếp nhận và tích lũy các hạt.

Core Free

ルーマの法則の核心定義は、所得や立場に関係なく世界中の人が読めるよう無料公開する。思想へのアクセスを課金条件としない。

利用方針

- ◆ 個人が読む、学ぶ、家庭で語ることを歓迎する。
- ◆ 非営利の教育・研究・紹介では、出典と創始者名を明示する。
- ◆ 著作権法その他の法令で認められる引用、私的利用、研究利用等を妨げない。
- ◆ 公式教材の販売、商業研修、翻訳出版、映像化、認定制度、商品化、AI コンテンツ化、公式性を伴う改変・二次利用は、Jean Nishita または RUMA WORLD PROJECT との事前協議・許諾を必要とする。

推奨出典表記

言語	表記
日本語	出典：Jean Nishita 『ルーマの法則 - RUMA CORE DOCUMENT v1.0』 RUMA WORLD PROJECT, 2026.
English	Source: Jean Nishita, The Law of Ruma - RUMA CORE DOCUMENT v1.0, RUMA WORLD PROJECT, 2026.
Tiếng Việt	Nguồn: Jean Nishita, Quy luật Ruma - RUMA CORE DOCUMENT v1.0, RUMA WORLD PROJECT, 2026.

著作権表示

© 2026 Jean Nishita. All rights reserved. The Law of Ruma and the original texts, diagrams, stories, educational models, and official translations contained in this document originate from Jean Nishita.

個人 IP と公式プロジェクト

ルーマの法則の創始性と根本的権利は Jean Nishita 個人に帰属する。RUMA WORLD PROJECT は、公式発信、無料公開、教育応用、多言語化、国際発表および将来の許諾管理を担う。

版管理・公式宣言 / Version Control and Official Declaration

版管理

v1.0は、「人は生まれながらに100万粒の幸福の光を持つ」という大前提と、放出・衝突・受領という三つの基本構造を固定した最初の公式版である。

将来の補足、研究、教材、物語、計算モデルは、核心を変更せず、v1.1、v2.0等の版番号と改訂日を明示する。公式ウェブサイトと版管理されたPDFを正本とする。

Metadata	Value
Version	1.0
Document ID	RUMA-CD-1.0-20260615
Official publication	15 June 2026
Created by	Jean Nishita
Project	RUMA WORLD PROJECT
Languages	Japanese / English / Vietnamese

公式宣言

Jean Nishita

Creator of The Law of Ruma
Founder, RUMA WORLD PROJECT

Officially published on 15 June 2026

公式ウェブサイト

<https://ruma-world-project.jerryjeanstar.workers.dev/>

Japanese / English / Vietnamese