

The Law of RUMA™

Preserving Emotional Value through
Non-Retaliation and Its Application to Peace Education

ルーマの法則™

非報復による感情価値の保存と平和教育への応用

Jean Nishita (ジーン ニシタ)

RUMA WORLD PROJECT



A kinder world is possible.

やさしい世界は、つくることができる。

なぜ今、感情の平和教育なのか？

Why Emotional Peace Education Now?

The Law of RUMA™

A kinder world is possible.

- ✓ いじめ・ハラスメントの問題
Bullying and harassment
- ✓ SNSでの誹謗中傷
Online abuse and hate speech
- ✓ 家庭・学校での感情のすれ違い
Emotional conflicts at home and school
- ✓ 社会の分断・憎しみの連鎖
Division and cycles of hatred

小さな感情が
大きな社会をつくる。

*Small emotions
create a larger society.*

身近な対立の多くは、一人ひとりの感情から始まる。

Many conflicts in society begin with each person's emotions.



ルーマとは？

What is RUMA?

The Law of RUMA™

A kinder world is possible.

すべての人の中に、
幸せの光がある。

*A light of happiness
lives in everyone.*

人は、生まれながらに

100万粒のルーマを
持っています。

Each person is born with
1,000,000 RUMA.

ルーマとは、人が生まれながらに持つ
幸福・優しさ・穏やかさ・安心感・自己肯定感などの
感情価値を表す教育的な比喩です。

RUMA is an educational metaphor for the emotional value
we are born with—happiness, kindness, calmness, security, and self-esteem.

ルーマはどう減る？

How Does RUMA Decrease?

The Law of RUMA™

A kinder world is possible.

怒りを放つと
自分のルーマが放たれて
減ります。

When you release anger,
your own RUMA is released
and decreases.

怒った瞬間、
まず自分のルーマが減る。

This is the first principle
of the Law of RUMA™.



3つのプロセス

The Three Processes

The Law of RUMA™

A kinder world is possible.

1

放出

Release
(放つ)



怒りを放つと
自分のルーマが減る。

When you release anger,
your own RUMA decreases.

2

衝突

Collision
(ぶつかる)



怒りを返すと
お互いのルーマがぶつかって
消える。

When anger is returned,
both RUMA collide and disappear.

3

受領

Receive
(受け取る)



怒りを返さなければ
相手が放ったルーマを
自分が受け取る。

If you do not return anger,
you receive the other person's RUMA.

怒りを返さないことで、自分のルーマを失わず、相手が放ったルーマを受け取る。

By not returning anger, you do not lose your own RUMA, and you receive the other person's RUMA.

非報復は「我慢」ではない

Non-Retaliation Is Not Mere Endurance

The Law of RUMA™

A kinder world is possible.

我慢 Endurance

- 心の中で怒りをためる
Suppressing anger
- 自分を責める
Blaming oneself
- 心がすり減る
Emotional exhaustion



本当の非報復 True Non-Retaliation (ルーマの法則™)

- 怒りで返さない
Not returning anger
- 必要なら距離を取る
Keeping distance when necessary
- 逃げる、助けを求める
Leaving the situation or seeking help
- 自分と相手の未来を守る
Protecting a better future for both



非報復は、勇気を持って自分のルーマを守る行動です。

Non-retaliation is a courageous action to protect your own RUMA.

平和教育への応用

Applications to Peace Education

The Law of RUMA™

A kinder world is possible.



子どもの感情教育

Emotional education for children

怒りの扱い方・気持ちのコントロール



いじめの予防と対応

Bullying prevention and intervention

怒りの連鎖を断つ実践的な考え方



家庭でのコミュニケーション

Family communication

親子・家族の関係を守る



学校・職場での人間関係

Human relationships at school and work

対立を減らし、安心できる環境をつくる



小さな非報復が、
大きな平和をつくる。

*Small acts of non-retaliation
create a greater peace.*

小さな非報復が、大きな平和をつくる。

Small acts of non-retaliation create a greater peace.

ルーマの法則™がめざす社会

The Society We Aim for

The Law of RUMA™

A kinder world is possible.

怒りのない社会は、
特別な誰かではなく、
一人ひとりの選択から
つくることができる。

A world without anger
is not created by special people,
but by the choices of each of us.

RUMA

A kinder world is possible.



今後の展望

Future Directions

The Law of RUMA™

A kinder world is possible.



教育現場での実践と効果検証

Implementation and impact evaluation
(授業・ワークショップなど)



研究者との共同研究

Collaborative research
(心理・教育・社会学など)



国内外への発信

Global dissemination
(学会・国際会議・ユネスコ等)



子どもから大人まで使える教材開発

Development of educational materials
(絵本・ワークブック・指導案など)

一人の心の平和から、
世界の平和へ。

From the peace of one heart
to a peaceful world.

ご清聴ありがとうございました

Thank You for Your Attention

怒りの連鎖を断ち、
すべての人の心に、平和の光を。

A kinder world is possible.

Jean Nishita (ジーン ニシタ)

RUMA WORLD PROJECT



書籍で広がる、やさしい未来

Books for a Kinder Future

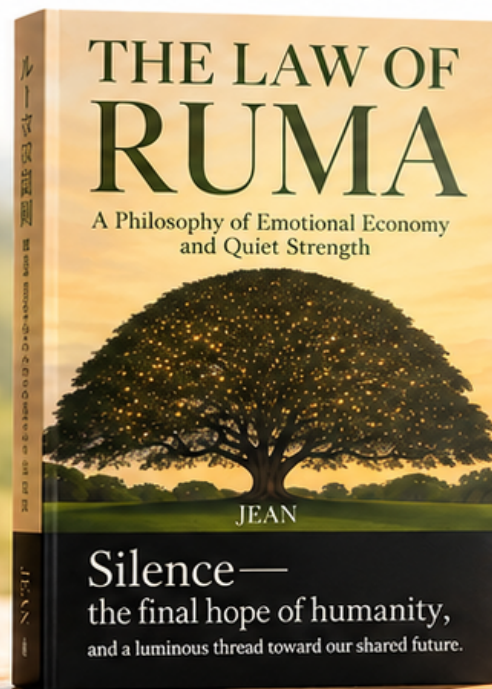
The Law of RUMA™

A kinder world is possible.

一冊の本が、一人の心を変え、そして社会を変えていく。
A single book can change a person's heart — and create a kinder society.



ルーマの法則
(日本語版)



The Law of RUMA
(英語版)



がまんのまほう
(日本語・寓話版)



がまんのまほう
(日本語・絵本)

怒りのない、やさしい世界を、子どもたちへ。
A kinder world, for children and for the future.



lawofruma.org
ルーマの法則 公式サイト



詳しくは
こちらから
→