

ポジティブ心理学講座

ストレスに打ち勝ち、自己肯定感を高める！

ポジティブ・メンタル・コーチ
渡辺潤(わたなべ じゅん)

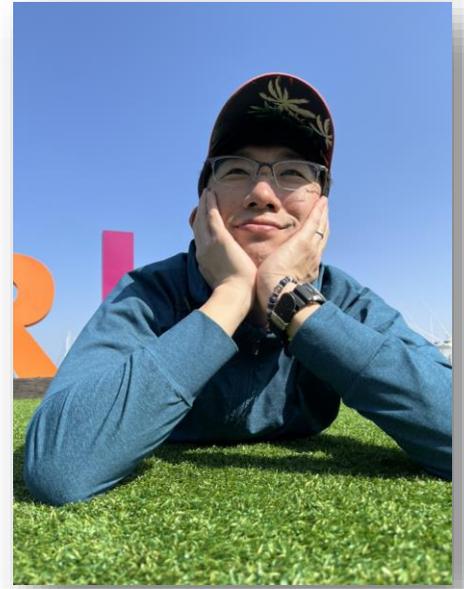
自己紹介

ポジティブメンタルコーチ 渡辺潤

「ネガティブに陥りやすい人」を対象に、
毎日をポジティブに暮らしていくためのコーチングを手掛ける

心と体のリハビリテーション「作業療法士」としての15年以上のキャリアと
「ポジティブ心理学」をベースとし
自分の中にある強みを見出し、武器にとして伸ばしていくことによって
強い心を育てることを得意とする

経営者や管理職をはじめ、子供から主婦にいたるまでの幅広い層の
メンタルサポートに情熱を注いでいる



資格

・現役の作業療法士

対象となる人々の健康と幸福を促進

作業とは、対象となる人々にとって目的や価値を持つ生活行為を指す

・ポジティブ心理学実践インストラクター

一般社団法人 日本能力開発促進協会

・認定手帳コーチ

手帳術・コーチング・マーケティング技術を習得

一般社団法人 日本手帳マネジメント協会

・未来語りファシリテーター認定コース セミナー課程修了

NPO法人ダイアログ実践研究所

・大学院修士課程修了 保健医療学専攻

”～たい”と”～しなければならない”

”行動する”と”思ってるだけ”

これらと健康感との関連を研究

本講座の構成

1章	ポジティブ心理学とは？	1-1	本講座の構成 ポジティブ心理学を学ぶと何がかわるの？
		1-2	ポジティブ心理学で目指す未来は？ おまけ（素朴な質問） ～ポジティブ心理学とポジティブシンキング～
		1-3	ポジティブ心理学の概要を学び 「幸せについて考えてみよう！」
		1-4	「幸せ」とその他の大事なこととの結びつきについて おまけ（素朴な質問） ～成功して初めて幸せになれるのでしょうか？～
2章	ポジティブ心理学の基礎 ～ポジティブ心理学で使う道具と理論～	2-1	どんなときにポジティブ心理学を実践するの？ おまけ（素朴な質問） ～落ち込んだ時に、どうやって立ち直ったらいいの？～
		2-2	心の強さって何なのか
		2-3	ポジティブ感情・ネガティブ感情とは何か おまけ（素朴な質問） ～どうやったら「幸せ」になれる？～
		2-4	さまざまな揺れ動く感情との付き合い方をマスターする

3章	ポジティブ心理学の実践 ～日々の幸福度の高め方とワーク～	3-1	自分の強みや心の強さって何①
		3-2	自分の強みや心の強さって何②
		3-3	自分自身と周りの人との繋がりについて考えてみよう
		3-4	
4章	ケーススタディ ～ポジティブ心理学の実践例と解決法～	4-1	ケーススタディ①：仕事のストレス編
		4-2	ケーススタディ②：ライフデザイン編
5章	まとめ	5-1	当講座の総まとめ

第1章 ポジティブ心理学とは？

【第1回の内容】

- ・ポジティブ心理学を学ぶと何が変わるの？

悩み
不安

不幸だなと
感じている

私の周囲に
いると不幸だ

仕事の効率が
悪くて疲れる

集中力が
続かない

クヨクヨ
しやすい

今の自分が
嫌い

ポジティブ
心理学

幸福感が
上がる

仕事の効率
が良くなる

周囲も幸せ
にできる

無駄な
落ち込みが
なくなる

集中力の
上げ方が
分かる

今の自分を
受け入れ
られる

ポジティブ心理学を学ぶと 幸福感が上がる

ポジティブ心理学のテーマ



幸福とはどのようなもので、
日々の幸福感をあげるためには何をすればよいかを、
科学的に明らかにすること。



ポジティブ心理学を学ぶと 仕事の効率が良くなる

仕事を上手にこなすために必要な様々な能力に
幸福感が深く関係していることが、
ポジティブ心理学の研究によって証明されています。



色々な視点



クリエイティビティが豊かに



困難に対処する力

ポジティブ心理学を学ぶと 無駄な落ち込みがなくなる



ネガティブな思い込みに支配されないための
訓練を積むことで、

何か悪いことがあっても目をそらすことなく、

悪いことを認識した上で前向きに捉えられるようになります。

このため、無駄に落ち込むことも少なくなります。

ポジティブ心理学を学ぶと 今の自分を受け入れられる

ポジティブ心理学では、

「**今、この瞬間の自分**」をありのままに受け入れる。

「絶対に~~ポジティブ~~にならなきゃ！」「~~前向き~~にならなきゃ！」

あるがままのネガティブ感情を受け入れる
ことによって、気持ち楽になるのです。



ポジティブ心理学を学ぶと 集中力の上げ方が分かる

極めて高い集中力で「今していること」に没頭
普段は人間の中に眠っている潜在的な力を引き出す

仕組みを知ることによって、
集中力を高めることができます。



ポジティブ心理学を学ぶと 周囲も幸せにできる

ポジティブ心理学によって幸せになるのは、
自分だけではありません。

幸せの輪を広げることができる。

幸せをお裾分けすることができる。

幸せな人は周りの人も幸せにできます。



【本日のワーク】

直感でオレンジに感じるのはどれ？

幸福感が上がる

今の自分を受け入れられる

仕事の効率が良くなる

集中力の上げ方が分かる

無駄な落ち込みがなくなる

周囲も幸せにできる