

# 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)

# 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3回の内容】

- ・ポジティブ心理学のルーツ
- ・「幸せ」がもたらす利点
- ・幸せの種類
- ・どんなときに幸せを感じるのか

## 【前回のワーク】

# 黄色はホープ(希望)・カラー

強みを活かせる人生

やりがいでいっぱい的人生

困難に負けない人生

大切な人に囲まれた人生

力強く立ち直る人生

日々幸せを感じる人生

ポジティブ心理学ってどんな心理学何ですか？

心理学の新しい潮流と言われるんだよ

研究テーマって、あるんですか？

ポジティブ感情や幸福、生きがいのある人生だよ

その誕生のルーツや伝統的な心理学との違いを知っておくと、実践していく上で大切な基礎になるよ



# ポジティブ心理学のルーツ 研究テーマ

1998年にアメリカの心理学者マーティン・セリグマンによって提唱された。

## 心理学の研究テーマ

### 従来の心理学

「なぜうまくいかないか」

問題を解決する面

### ポジティブ心理学

「どうすればうまくいくか」

プラス面を伸ばす肯定的な面

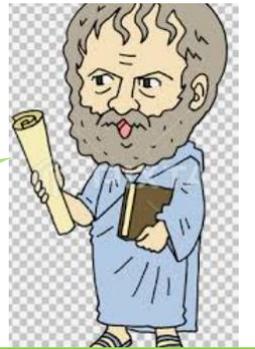
# ポジティブ心理学のルーツ 古代ギリシア時代までさかのぼる



ソクラテス

「人がよいと思うこと」と「世間が欲していること」を  
一致させられれば、幸福になる

「達成しうるあらゆる善のうち最上のもの」が  
「ユーダイモニア(幸福)」だ



アリストテレス

人間が持つ潜在的な能力を十分に開花させ、  
自分になり得る最高の自分になるための  
科学的研究



セリグマン

幸福や有意義な人生を実現している人を研究し、  
その成果を普通の人々に役立てるべきだと考えた

ポジティブ心理学のルーツ

# 新しい学問と言われる最大の理由



定量的な分析(数値を用いて具体的に分析すること)を実施  
「**科学的研究**」に重きを置いている

## 研究対象としている範囲

主観的範囲

「よい気分を感じることに」焦点を当てた研究

個人的範囲

「よい人生」に必要な資質とは何かを研究

社会的範囲

「よい社会」や「よい組織」について研究

幸せがもたらす利点ってなんですか？

頭の回転がよくなったり、  
忍耐力や想像力が上がることかな

幸せによって同時に複数の仕事をこなすこともでき、  
病気への免疫力まで高くなるだよ



「幸せ」がもたらす利点

# 幸せに関する大きな誤解

成功

幸せ

成功すれば ~~幸せになれる~~



幸せ

成功

幸せ **から** 成功する



ハピネス・アドバンテージ  
(幸福有意性)

# 「幸せ」がもたらす利点 自分で操作できる幸せ、操作できない幸せ

「幸せ (happiness) 」は3つの要素の足し算



遺伝的に決められた設定値  
(Set range)



環境  
(Circumstances)



意図的な行動  
(factors under Voluntary control)

$$H = S + C + V$$

100% = 50% + 10% + 40%

## 「幸せ」がもたらす利点

# 幸せに関係しているもの、関係していないもの

幸せに関係しているもの	幸せに関係していないもの
楽観主義	年齢
外向性	外見的な魅力
親しい友人がいる	お金(基本的必要性を満たす以上の)
結婚	性別
情熱を傾けられる仕事がある	教育レベル
宗教やスピリチュアル	より気候の良いところに引っ越す
趣味	医師の診断結果
快眠と運動	住居
自分が考える健康状態	

幸せを感じる場面って人それぞれだな～って思うんです

幸せの種類ってあるのかな？

ポジティブ心理学では  
大きく分けて2種類の幸せを提示してるんだよ。

基本中の基本である「ヘドニアとユーダイモニア」、  
「PERMA」について学んでいこう。



## 幸せの種類

# ヘドニアとユーダイモニア

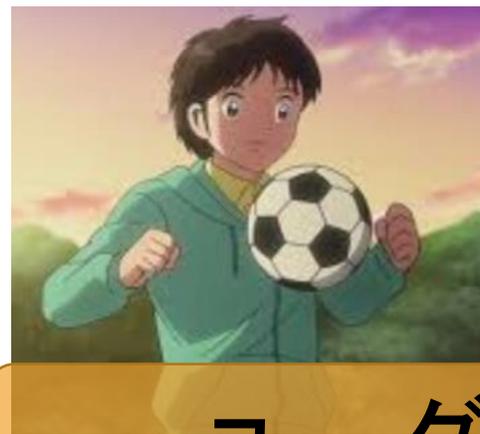
幸せの種類	
ヘドニア	ユーダイモニア
「快樂の(心地よい)幸せ」	「自分の強みを活かして、 意義あることに打ち込む幸せ」
主に五感を通して 得られることが多い	苦労や困難を伴う場合もある
日々の生活の中で 体感しやすい	一定期間打ち込むことで 体験しやすい

幸せの種類

# ヘドニアとユーダイモニアの例



ヘドニア

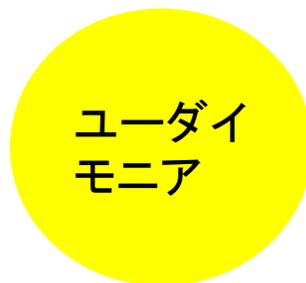
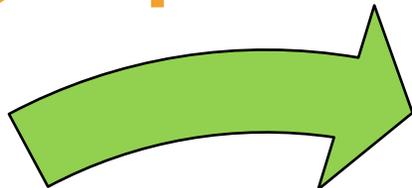
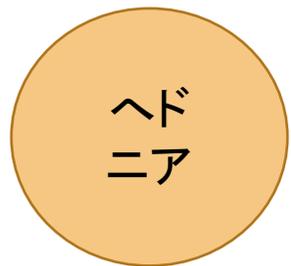


ユーダイモニア

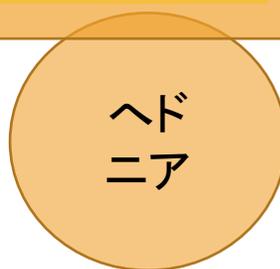
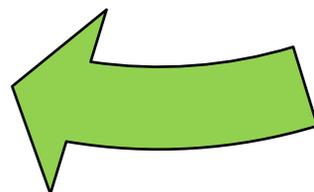


幸せの種類

# ヘドニアとユーダイモニアのバランス



自分の取説(英気を養う)として  
手帳にためておく



ポジティブ

人生の満足感

# どんなときに幸せを感じるのか 幸せのモデル「PERMA」

Positive emotion  
P: ポジティブ感情

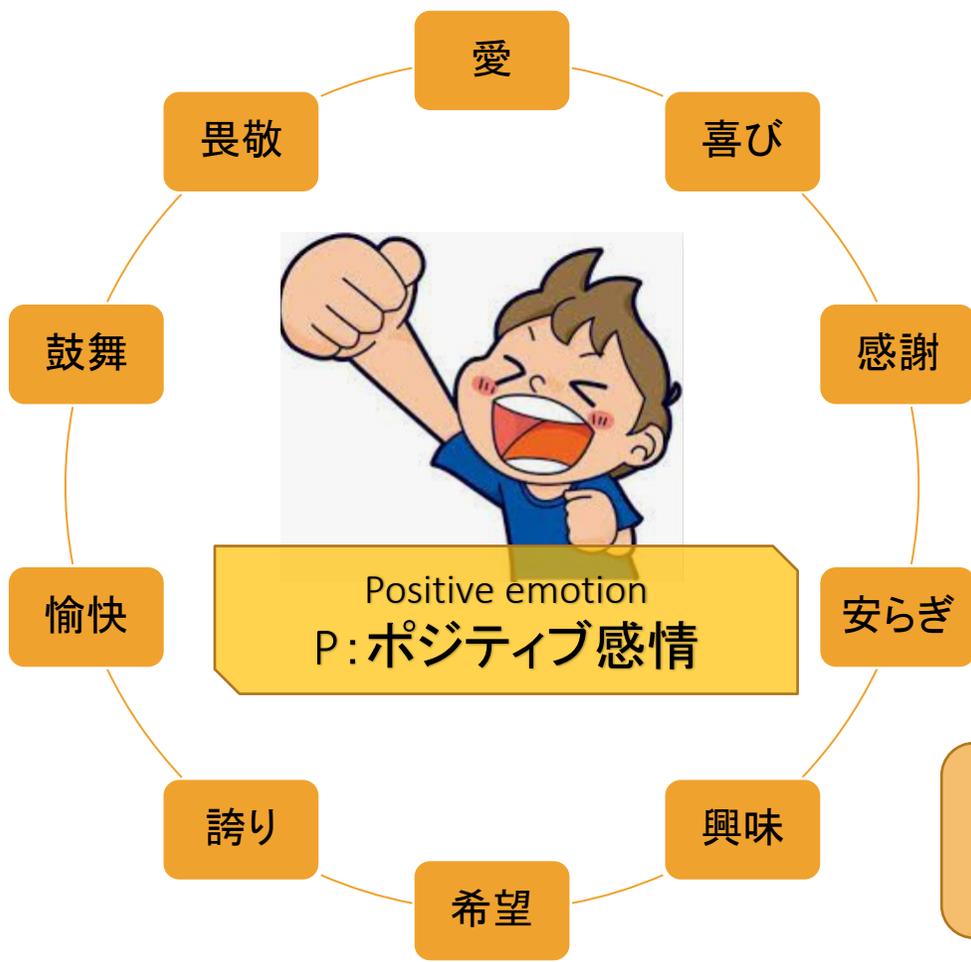
Engagement  
E: 熱中

Relationship  
R: 人間関係

Meaning  
M: 意義

Achievement  
A: 達成感

# どんなときに幸せを感じるのか 幸せのモデル「P」「E」「R」



Engagement  
E: 熱中

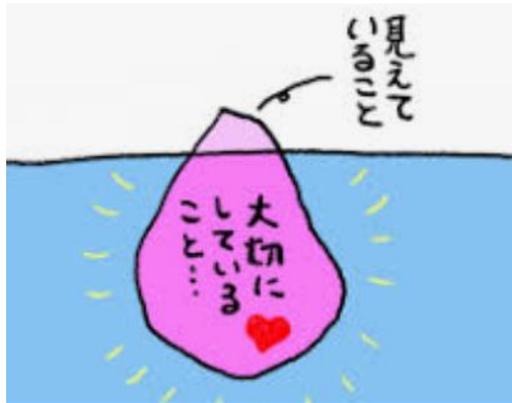
時がたつのも忘れるほど  
何かに没頭する状態



Relationship  
R: 人間関係

誰かとの結びつきを  
感じられるとき幸福感増大

# どんなときに幸せを感じるのか 幸せのモデル「M」「A」



Meaning

M: 意義

どれほど大変でも、苦しいことでも、それを上回る意義があれば、幸せを感じる



Achievement

A: 達成感

目標達成し、やり遂げたことが自信になり、新たなことに挑戦する勇気が湧いてくる

どんなときに幸せを感じるのか

# 新・幸せのモデル「PERMA」+「V」

Positive emotion

P: ポジティブ感情

Engagement

E: 熱中

Relationship

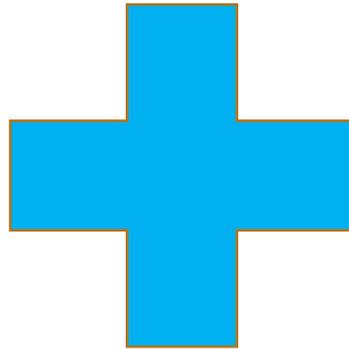
R: 人間関係

Meaning

M: 意義

Achievement

A: 達成感



Vitality

V: バイタリティー(活力・活気)

健康で気力が充実しているときの方が、  
生活を楽しめるし、物事に熱中し、  
粘り強く取り組むこともできる

## 【本日のワーク】

PERMA-V(パーマ)を書いてみよう。

Positive emotion

P: ポジティブ感情

Meaning

M: 意義

Engagement

E: 熱中

Achievement

A: 達成感

Relationship

R: 人間関係

Vitality

V: バイタリティー(活力・活気)

## 【本日のワーク】

PERMA-V(パーマ)を書いてみよう。

Positive emotion

P: ポジティブ感情

どんなときにポジティブ感情(ワクワク)が湧きますか？

Engagement

E: 熱中

熱中しているものはありますか？

どんなことをしているときに、時間を忘れるぐらい夢中になりますか？

## 【本日のワーク】

PERMA-V(パーマ)を書いてみよう。

Relationship

R:人間関係

誰といるときに、ほっとしますか？楽しいですか？

大切にしたい人は誰ですか？大切にしたいのは、誰といる時間ですか？

Meaning

M:意義

どんなことをしているときに、やりがいを感じますか？

意義のある活動だと感じることは何ですか？

## 【本日のワーク】

PERMA-V(パーマ)を書いてみよう。

Achievement

A: 達成感

どんなときに達成感を感じますか？  
成し遂げたことで、誇りを感じるものは何ですか？

Vitality

V: バイタリティー(活力・活気)

健康的な生活を送るために気を付けていることはありますか？