

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2回の内容】

- ・ポジティブ心理学で目指す未来は？
- ・おまけ～ポジティブ心理学とポジティブシンキング～

【前回のワーク】

オレンジ色はポジティブ・カラー

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

こんな人生はイヤだ！

日タイライラ
している人生

私に強みなんて
ない人生

やらされて
ばかりの人生

目・目が～

人といざこざ
ばかりの人生

ストレスで体調が
悪い人生



日々物足りない
人生

ポジティブ心理学で目指す未来は？

強みを活かせる
人生



日々幸せを
感じる人生

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

やりがいで
いっぱい的人生

ポジティブ心理学を学ぶと 強みを活かせる人生



私に強みなんてない



単なる思い込み

誰にでも誇れる強みがあります。
その強みを活かすことで、人生を満足できるもの、
幸せなものにすることができます。

ポジティブ心理学を学ぶと 困難に負けない人生



イライラ



怒り

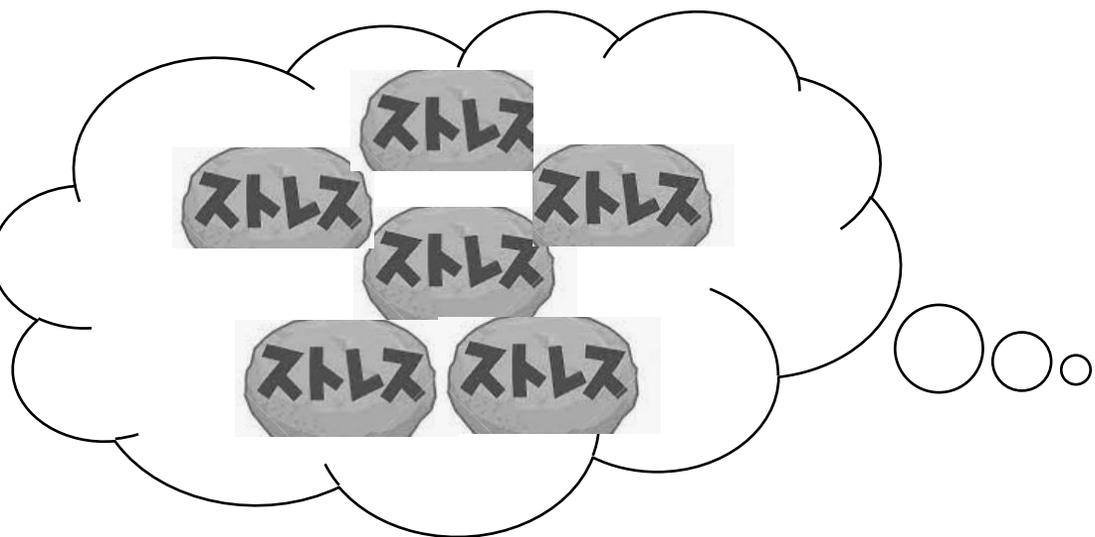


落ち込む



後ろ向きになっている気持ちを前向きに変えることで、
困った状況を乗り切ることができるかもしれません。

ポジティブ心理学を学ぶと 力強く立ち直る人生



自分だけの力で問題自体
を解消するのは難しい



心の回復力を高める！



ポジティブ心理学を学ぶと やりがいがいっぱいの人生



向上心

もっと出来るようになりたい



好奇心

もっと知りたい

楽しいこと、やりがいを感じられることに取り組んでいるとき



やる気が上がる目標を立てる



ポジティブ心理学を学ぶと 大切な人に囲まれた人生



ぶつかりあう



モヤモヤ

友人や
心の距離が近いほど
ストレスの原因に

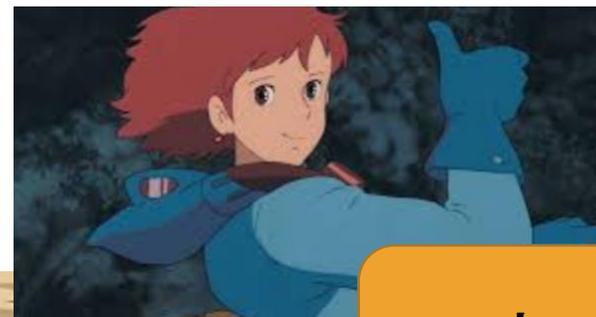


気持ちを切り替える方法
よりよい人間関係を築く方法



人とのつながりが
幸せな人生に結びつく

ポジティブ心理学を学ぶと 日々幸せを感じる人生



幸せだな♪

充実してるな♪



何が必要なのかを学び、実践することが、
自分だけでなく、周りにいる人たちの豊かな人生にもつながる。

【おまけ】

～ポジティブ心理学とポジティブシンキング～

ポジティブ心理学

- ・よりよい生き方や幸せなどについて、科学的に研究します。
- ・統計データで多くの人に効果があると実証されています。
- ・ネガティブの意義も理解していて、ポジティブとのバランスを重視します。

ポジティブ・シンキング

- ・独自の経験則や自分なりの判断がベースで科学的な根拠はありません。
- ・本音を隠し、心にウソをついているようなしんどさを伴うこともあります。
- ・ネガティブなことには目をつむる傾向が見られます。

【クイズ】

これってポジティブ心理学？ ポジティブシンキング？

①

ポジティブ心理学

ポジティブな人は、
長生きすることが明らかになっている

②

ポジティブ・シンキング

リスクを無視して
「何とかなる」と楽観視する

③

ポジティブ・シンキング

自分の良いところだけを見て、
悪いところからは目をそらす。

④

ポジティブ心理学

毎日3つ良いことを考えると
幸福度が上がる

⑤

ポジティブ・シンキング

辛い日でも「今日もハッピー！」
と言いつけさせる

⑥

ポジティブ心理学

ネガティブな自分を認識して
受け入れる

【本日のワーク】

直感で「黄色」に感じるのはどれ？

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