

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4回の内容】

- ・お金と幸せの関係
- ・人との繋がりと幸せの関係
- ・仕事や貢献することとの関係

おまけ

～成功して初めて幸せになれるのでしょうか？～

お金と幸せの関係



お金は生活していく上で大切なもの



お金がたくさんある

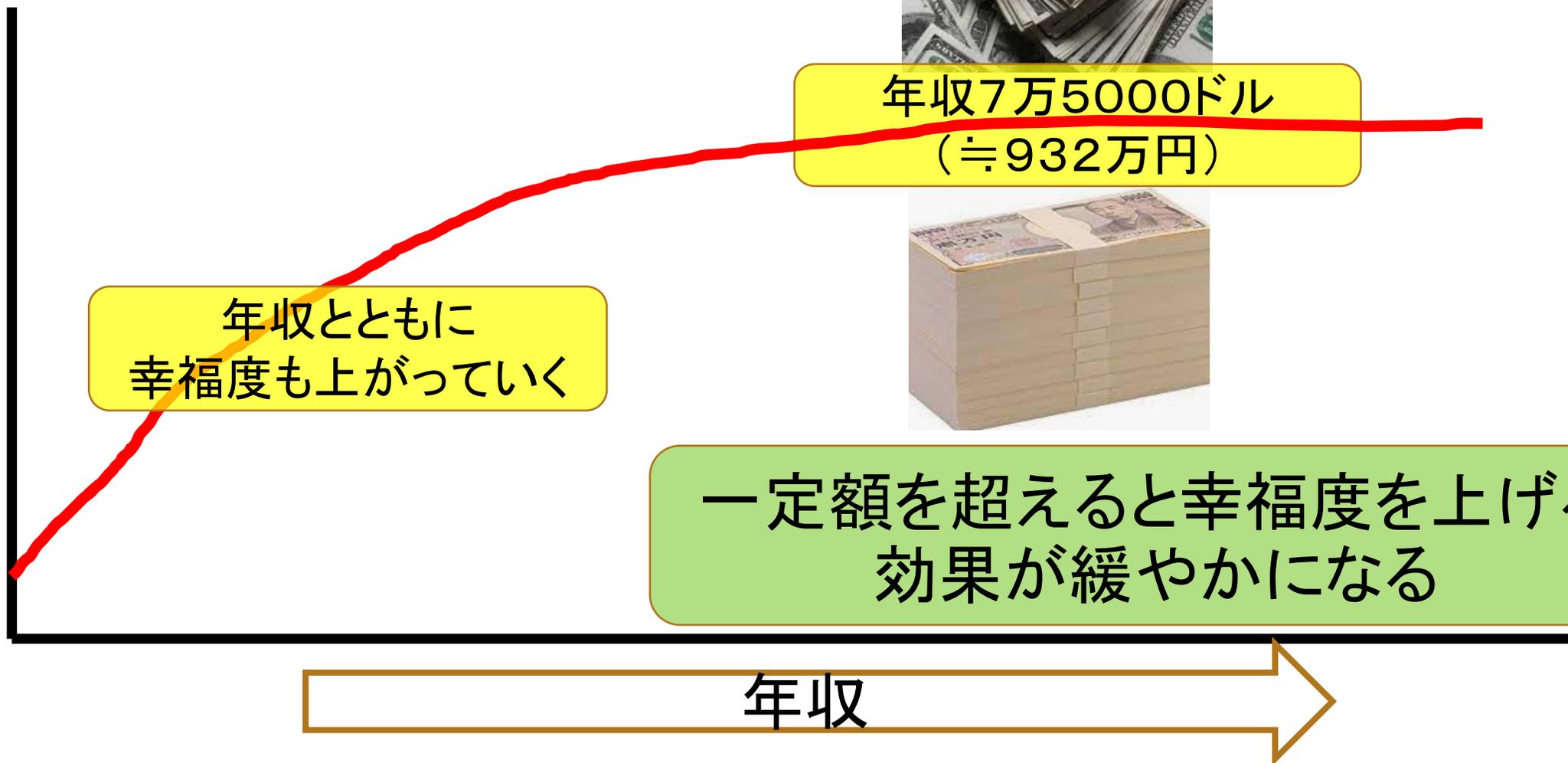
≠



幸せ

お金と幸せの関係 年収と幸福度

幸福度



お金と幸せの関係 お金の使い方



モノを買う

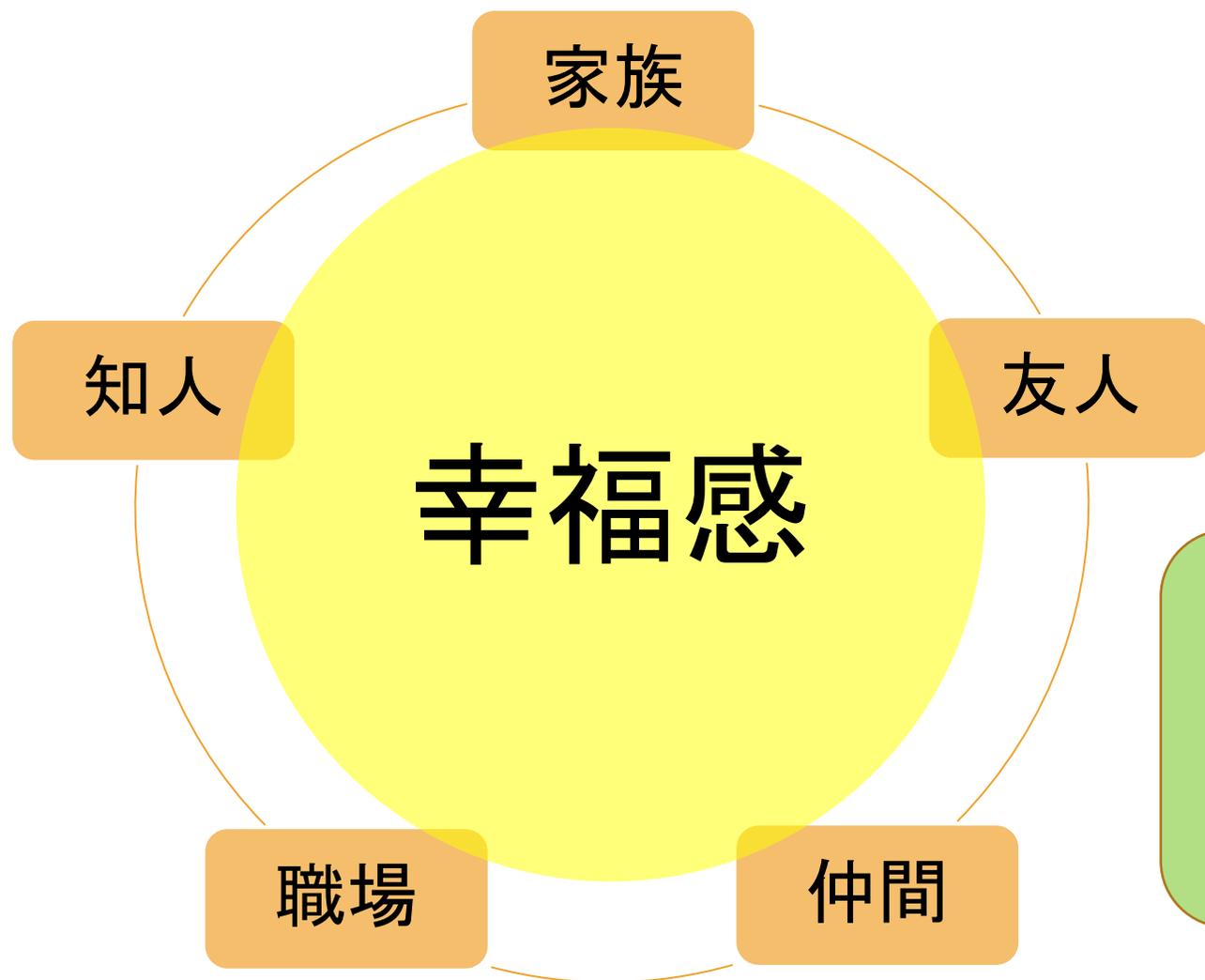


有益な経験



購買の満足感は慣れる
しかし、**経験にお金を使うと幸福度が上がる**

人との繋がりと幸せの関係



幸せを感じる時
そこには誰かが
介在しています

人との繋がりと幸せの関係 研究を通して分かったこと



幸せな隠者はいない



幸せには人間関係が
大きく影響している

傷つけ
られる



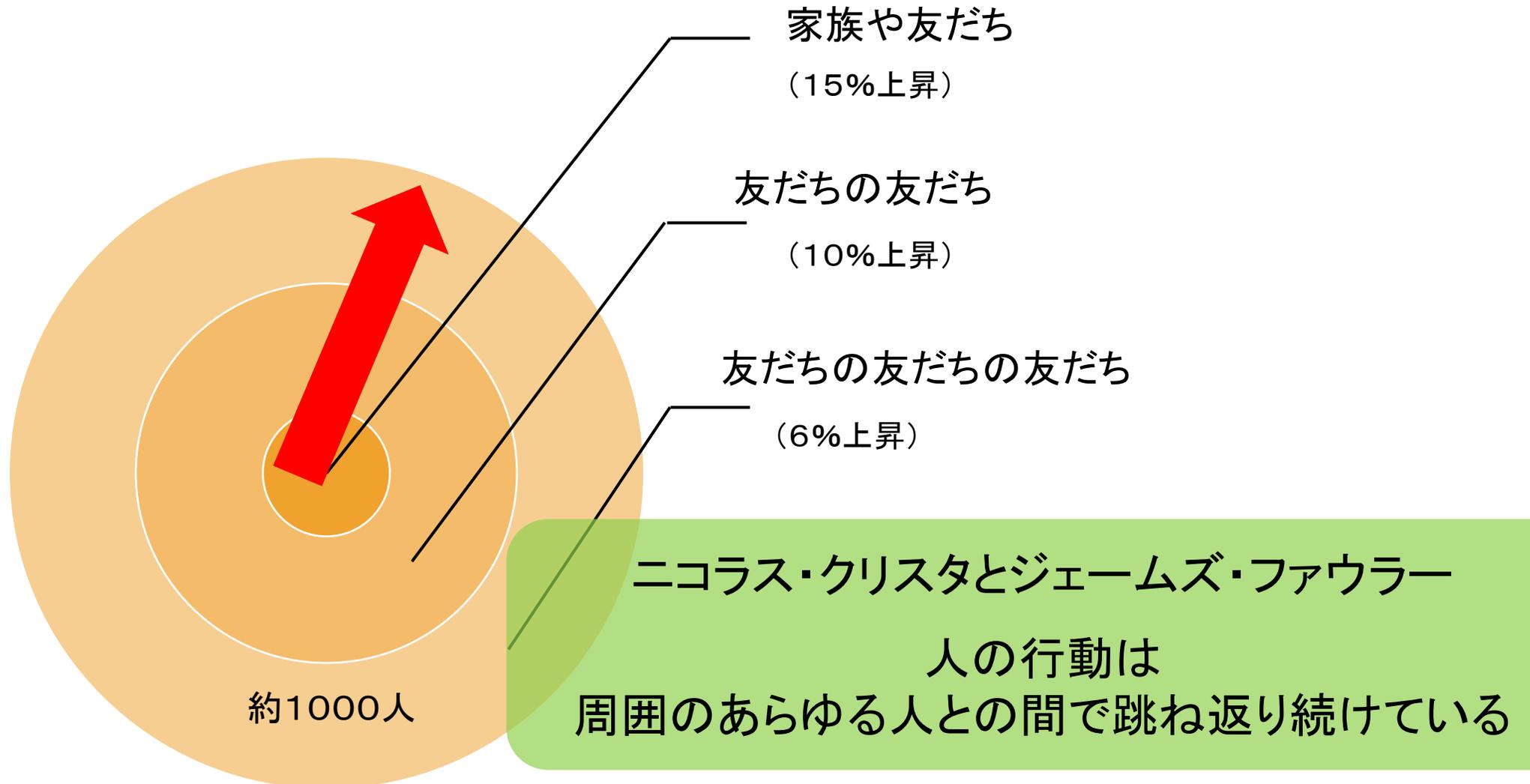
イライラ

ストレス

ストレスを感じることに
誰かといふことで、人は成長し、
長く続く幸せを感じられる

人との繋がりと幸せの関係

「友達の友達の友達」まで幸せに



人との繋がりや幸せの関係

「情けは人のためならず」

誤解

情けをかけることは、
その人のためにならない

本来の意味

人に情けをかけると、めぐりめぐって自分にかえってくる。
だから人に情けをかけることは、
人のためではなく、自分自身のためなのだ

ポジティブ心理学

人を幸せにすると、めぐりめぐって自分にかえってくる。
だから人を幸せにすることは、
人のためではなく、自分自身のためなのだ

幸せはめぐりめぐってやってきます



仕事や貢献することとの関係

人はパンのみにて生きるにあらず



仕事や貢献することとの関係

「労働」「キャリア」「天職」

仕事は
退屈の対価



労働

仕事は
自己の成長
自己研鑽



天職

仕事は
稼いでなんぼ
昇進してなんぼ



キャリア

【おまけ】

～成功して初めて幸せになれるのでしょうか？～

回答

「幸せ」だから「成功」するのです。

調査結果

調査①

ある企業272人の社員の業績を18カ月追跡調査したところ、幸福感の高い人の方が、低い人よりも、評価・給与ともに高かった (Staw, Sutton, & Pelled, 1994)

調査②

ある修道院で180人の修道女が50年以上にわたって書き続けた日記を分析したところ、20歳当時に前向きな記述を多くしていた修道女は、そうでない修道女より10年近く長生きした (Danner, Snowdon & Friesen, 2001)

【本日のワーク】

あなたのお金の使い道は？

ここ1カ月の間で何にお金を使いましたか？

また、今後1年の間に何にお金を使ってみたいと思いますか？

「モノ」「経験」「人」

に分けて書き出してみましよう。

	モノ	経験	人
直近1ヶ月間	例) ロロマクラシックM6 手帳を買った	例) 手帳術セミナーに 申し込んだ	例) 妻にケーキを買って 帰った
今後1年間	例) ヌメ革の手帳を買う	例) 家族で海外旅行し 新しい文化を体験する	例) MTC関西らへん支部 オフ会を盛大にする