

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～

【第1回の内容】

- ・どんなときにポジティブ心理学を実践するの？
- ・楽観的と悲観的
- ・熱中するための仕組み
- ・強い心を手に入れる
- ・なかなか決断できないを克服

おまけ

～落ち込んだ時に、どうやって立ち直ったらいいの？～

どんなときに ポジティブ心理学を実践するの？

忙しいときこそ！



怒ったときこそ



緊張したときこそ



自分をメンテナンスする知恵を学ぶ

落ち込んだときこそ！



幸せなパートナーシップを
築きたいときこそ！



冷静に判断したいときこそ！



楽観的と悲観的

楽観主義のプラス面を理解する



楽観主義



ポリアンナ症候群

極端な楽観主義
(逃避行為)

悲観主義



防衛的悲観主義

最悪を想定して
準備するやり方のこと

楽観的と悲観的

楽観主義のメリット

- ① 困難に直面しても、あまり苦痛を感じません。
- ② ネガティブな出来事に、うまく対処できます。
- ③ ネガティブな状況からでも学びを得ることができます。
- ④ コントロール不可能な状況に遭遇しても、現実を受け入れられます。
- ⑤ 問題から距離をおく悲観主義と違い、悪い状況と向き合えます。
- ⑥ 継続的に努力でき、途中であきらめにくいところがあります。
- ⑦ 運動や食事など健康に気を遣う傾向があります。
- ⑧ 生産性が高まります。

樂觀的と悲觀的

樂觀のか悲觀のか



永續性



普遍性



內的・外的

楽観的と悲観的

	良い出来事 例) 受験シーズンで最初の受験校に合格した		悪い出来事 例) 1年間付き合った恋人に一方向的にフラれた	
	楽観的な人	悲観的な人	楽観的な人	悲観的な人
永続性	この先も落ちる気がしない (いつまでも続く)	受験シーズンはこれから本番で、まだ1校 (今回だけ)	こんなことはもう二度ど ない (今回だけ)	これから先もフラれ 続けるのだろう (いつまでも続く)
普遍性	同程度の偏差値なら 合格するはず (普遍的なもの)	たまたま受かった。他 は分からない(限定的 なもの)	今回の人がたまたま 合わなかっただけ (限定的なもの)	自分はいつも一方向的に フラれる (普遍的なもの)
内的・外的	しっかり受験勉強 してきたおかげ (内的要因)	運よく得意分野が 出題されただけ (外的要因)	相手のこだわりが 強かっただけ (外的要因)	自分にどこか欠陥が あるのかな・・・ (内的要因)

熱中するための仕組み

極限の集中状態、フロー

「気づいたらものすごく時間が過ぎていた」

時間や自分自身のことすら意識しなくなるほど何かに集中

最高の結果を出す

注意
ジャンク・フロー

「時間を無駄にしてしまった」と後悔

熱中するための仕組み

フローの7つの特徴

①ゴールが明確で進捗がすぐにわかる

②完全に集中している

③行為と意識が融合する

④自己の認識や自意識を喪失する

⑤コントロール感覚がある

⑥時間がゆがむ

⑦活動が自己目的型になる

熱中するための仕組み

意図的にフロー状態に入れるかも？

ポイント



目標



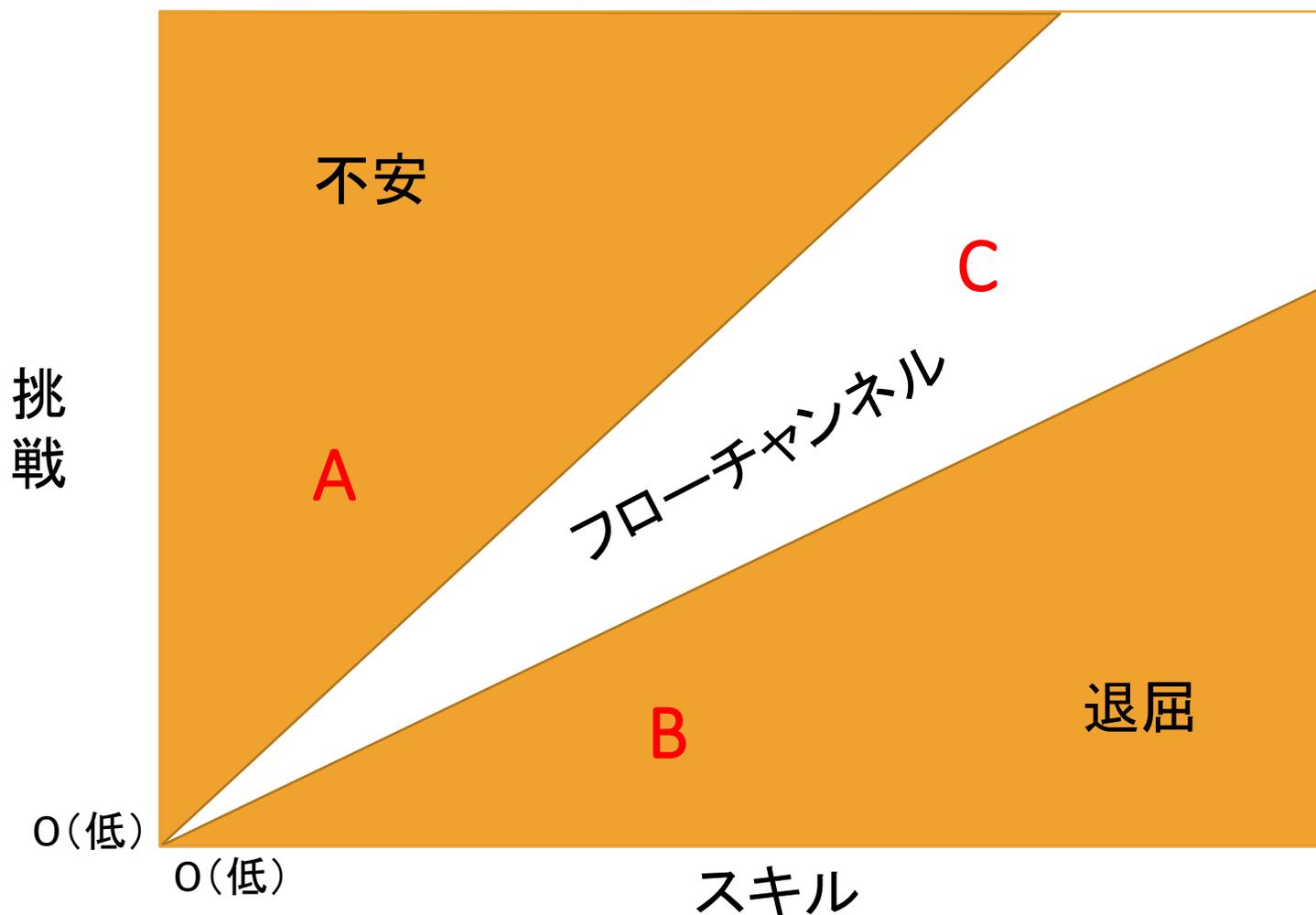
挑戦



スキル

熱中するための仕組み

ポイントは、難易度が適切なこと



強い心を手に入れる

困難に対処して、よりよく生きる



レジリエンス



コーピング



PTG

強い心を手に入れる

逆境から素早く立ち直り、成長する能力

レジリエンス

「再起力」

「回復力」

レジリエンスの本質

感情調整力

衝動調整力

共感力

楽観力

原因分析能力

自己効力感

働きかける力

強い心を手に入れる

コーピング (coping) の3つの型



問題焦点型



感情焦点型



回避型

強い心を手に入れる

問題を切り抜けるためのコーピング

上司に相談しても聞いてくれない！！

問題焦点型



どうして
聞いてくれないん
だろう？

感情焦点型



上司に相談しても
聞いてくなくて
大変なんだ・・・

声のかけ方を
変えてみよう！

回避型



今日はがんばらない日
コーヒーブレイク♪

強い心を手に入れる

トラウマを乗り越えて成長していくために

PTG (ポスト・トラウマティック・グロース)

トラウマとなるような出来事を越えて、
『変容した』と言われるまでの人格的成長をすること

PTGをおこす3つの要素

人生全体として、
起きた出来事の意味を理解し直す

逆境に対して、
自分で態度を選択できることを知る

人からの支援が不可欠

なかなか決断できないを克服する

選択肢がもたらす3つの弊害

決断に必要な
労力が増す

判断ミスに対する
心理的影響が深まる

間違いやすくなる



選択する時と場合を選択する

なかなか決断できないを克服する

マキシマイザーとサティスファイサー



全ての選択肢を検討する

最も良いと思えるものを選ぶ

より良いものを得られるという
期待感が強くなる



全ての選択肢を検討しない

程よいものを選んで満足する

まだ見ぬものに思いをはせるのでなく
今の状況に感謝する

なかなか決断できないを克服する

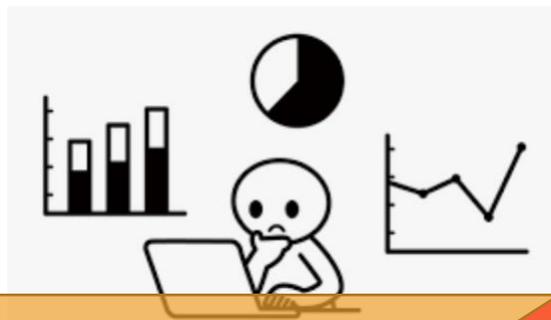
「ほどほどに満足する人」と「完璧を追求する人」



サティスファイサー

人間関係では特に大切

満足 (satisfied) する人



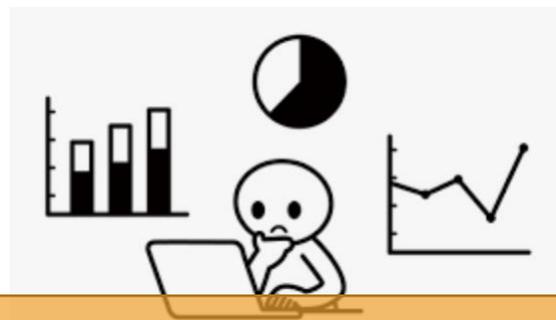
マキシマイザー

人生成功する可能性は高くなる

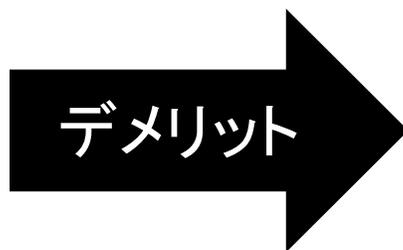
最大化 (maxim) する人

なかなか決断できないを克服する

マキシマイザーのデメリット



マキシマイザー



最良の選択ができなかったときの後悔が大きくなる

失敗した時の自責の念も深くなりがち

選択の手間が増え
検討に必要な時間が長くなる

満足感を得にくい

なかなか決断できないを克服する

マキシマイザーの落とし穴

得る(増加する)もの

後悔の念

期待

失敗した時の落ち込み

成功者との比較

失う(減少する)もの

時間

幸福感

楽観的な考え方

自尊心

【おまけ】

～落ち込んだ時に、どうやって立ち直ったらいいの？～

回答

ポジティブ感情を高めることで立ち直るという方法もある。

理由

人はネガティブ感情とポジティブ感情を同時に体験することはできません。

ならば、ポジティブ感情を高めていけば、結果的にネガティブ感情を弱くすることができます。

【おまけ】～落ち込んだ時に、どうやって立ち直ったらいいの？～ ポジティブになるコツ

- ゆったり過ごす時間を持つ
 - 軽い運動をする
 - よいことに気づく
 - ポジティブになったときの状況を何度も思い出す
 - お気に入りの雑誌を読む
 - 家族旅行のアルバムをつくる
 - 季節の変化を楽しむ
 - お気に入りのスイーツを買ってくる
 - 晴れた日に散歩する
- など

【本日のワーク】 フロー状態に入るヒント

ゴールが明確で
進捗がすぐにわかる

完全に集中している

行為と意識が融合する

活動が自己目的型になる

自己の認識や自意識を
喪失する

コントロール感覚がある

時間がゆがむ

【質問】

- ・それはいつ、何をしていたときでしたか？
- ・どんな感覚でしたか？