

# 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)

# 第2章

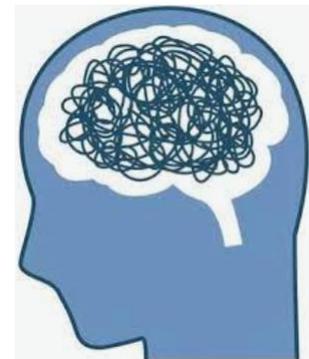
# ポジティブ心理学の基礎

～ポジティブ心理学で使う道具と理論～

## 【第3回の内容】

- ・沈んだ気分をこじらせないようにするには
- ・何事にも前向きに取り組むには
- ・ポジティブ感情と体の関係を知るなら
- ・習慣化のメカニズムを知るなら

沈んだ気分をこじらせないようにするには  
「**ポジティブなふり**」でごまかさな



不適切で不当なネガティビティを  
増やすもの



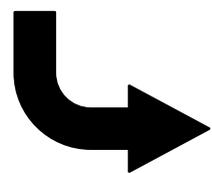
反芻(はんすう)

「自分が有害な反芻をしている」  
と気づくこと

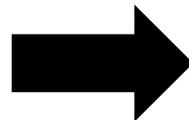
ウォーリー・リダクション

一旦考えるのをやめる

対処法



気分転換の行動をとる



反論する

沈んだ気分をこじらせないようにするには  
**ネガティブ感情の大きなテーマ**

ネガティブ感情に飲み込まれそうで怖い

「しっかりと感情をコントロールするように」

「自分の感情をしっかりと見つめるように」

「解決しよう」と考えることと、有害な「反芻」の違い

判断基準は、「

」

沈んだ気分をこじらせないようにするには  
「気分転換」によって反芻を断ち切る

## 反芻を断ち切る 3ステップ

「自分が今、反芻に陥っていること」に気づくこと

気持ちを問題からそらす。例えば、軽い運動や友達との談笑

テレビを見て気分転換は  
少し注意が必要

夢中になることができ、憂鬱な気分を洗い流す

何事にも前向きに取り組むには  
ポジティブ感情を増やす道具9選



何事にも前向きに取り組むには

# ポジティブ感情を増やす道具9選



3つのいいことを書き出す



運動



呼吸

何事にも前向きに取り組むには

# ポジティブ感情を増やす道具9選



瞑想



人に親切にする



自然と触れ合う

何事にも前向きに取り組むには

# ポジティブ感情を増やす道具9選

## 瞑想 5ステップ

楽な姿勢で座ります

呼吸に意識を集中します

ゆっくり長く呼吸します

浮かんだ感情はそのままに

再び呼吸に集中します

何事にも前向きに取り組むには

# ポジティブ感情を増やす道具9選



感謝



ハピネスブースター



お試しハピネスブースター

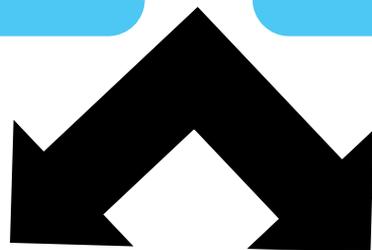
習慣化のメカニズムを知るなら

# 習慣化するために意志力に頼らない

三日坊主には理由があった

意志の力を利用だけでは  
限界がある

意志の力は  
すり減っていくもの



20秒ルール

コミュニティの力を利用する

# 【本日のワーク】 親切デイをつくる

## 親切デイ 3ステップ

親切をすることにワクワクする自分をイメージしましょう

「親切デイ」とする曜日を決めましょう

「親切デイ」に取り組む小さな親切を3つ～5つ書き出しましょう