

# 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～

## 【第1回の内容】

・自分の強みや心の強さって何？

～目標設定がうまくいかないなら～

目標設定がうまくいかないなら

確固たる目標設定が人生を充実させる

幸せな人生を送る

ポイント

目標をもつ



目標は、今を充実して生きるためにある

目標設定がうまくいかないなら

# 目標を持つことの真の意味



前向きな目標  
後向きな目標

**接近目標**

自分がこうしたい  
少しでも近づきたいと思う  
前向きな目標  
こうしたい

目標設定がうまくいかないなら

# 目標を持つことの真の意味



前向きな目標  
後向きな目標

**回避目標**

~になったら困るから

やりたくないけど、やらざるを得ない  
後向きな目標

~しなければならない

目標設定がうまくいかないなら

本当のあなたの目標なのか？

もう一步  
踏み込んでみよう

本当に、本当にしたいこと

本当に  
したいこと

できること

したいこと

本当に  
本当に  
したいこと



目標設定がうまくいかないなら

本当にあなたの目標なのか？



セルフ・コンコールド・ゴール

自分の真の欲求に  
結びついた目標

目標設定がうまくいかないなら

本当にあなたの目標なのか？



セルフ・コンコールド・ゴール

そのお金や地位を得たときに  
本当に何を得たいのか

目標設定がうまくいかないなら

今持っている目標を見直してみよう！

## ワーク

まずは最近の目標を具体的に書いてください

それを達成したときに、したいことを書いてみましょう

上記をすることで何を得たいか書いてみましょう

目標設定がうまくいかないなら

今持っている目標を見直してみよう！

## ワーク

それを得るために、他にもふさわしい手段はありますか？

他の手段を考えたことで気づいた、  
あなたが「人生の中で大切だと思うもの」はなんですか？

上記を得るための新しい目標は何でしょうか？

# 【本日のワーク】 フローチャンネルを狙おう

イメージしたものについて  
今の自分のスキルより少し高い目標を  
設定して挑戦してみてください

出来そうにないと感じたら目標のレベルを少し下げる  
簡単に出来てしまったら目標のレベルを少し上げる

これを繰り返しましょう

夢中に  
なれるもの

