

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3回の内容】

- ・自分自身と周りの人とのつながりについて考えよう
～良い人間関係の作り方～

良い人間関係の作り方

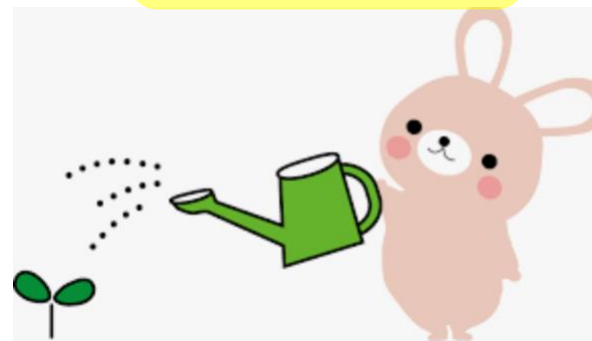
良質な人間関係が幸福を呼ぶ

人間関係次第で病後生存率が延びる

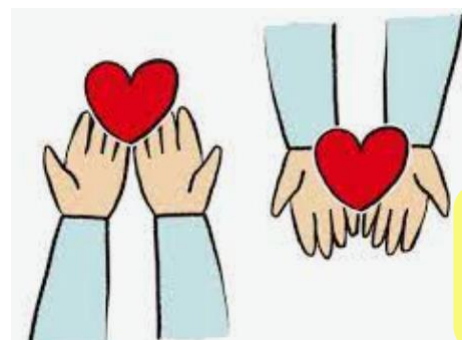
人間関係に投資する



時間



労力

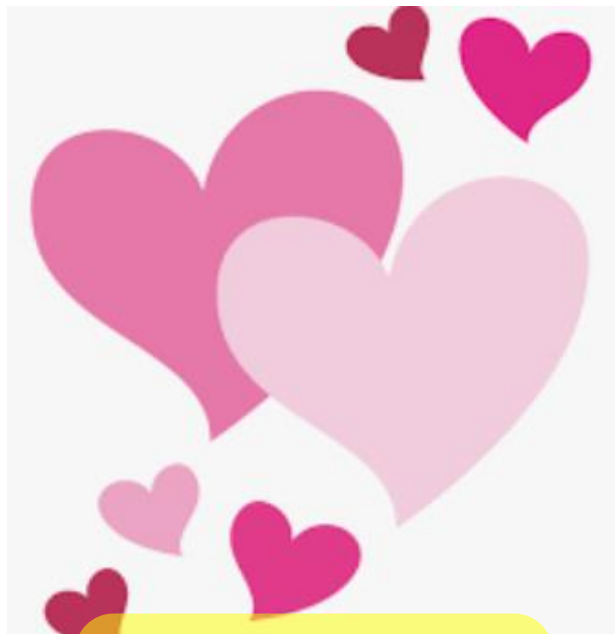


気遣い

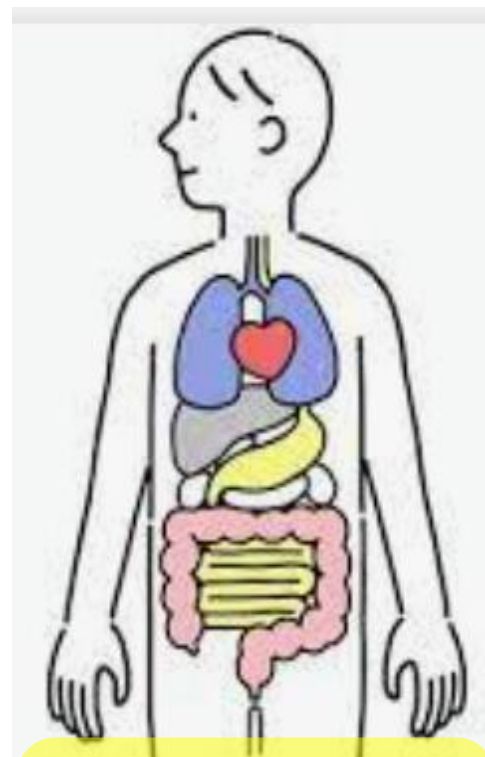
etc

良い人間関係の作り方

良質な人間関係が幸福を呼ぶ



精神面



身体面

循環器系
神経内分泌
免疫システム

良い人間関係の作り方

よい人間関係はモチベーションを高める

積極的

肯定的

消極的

否定的

良い人間関係の作り方

よい人間関係はモチベーションを高める

人間関係を育む「積極的・肯定的反応」



支え合う

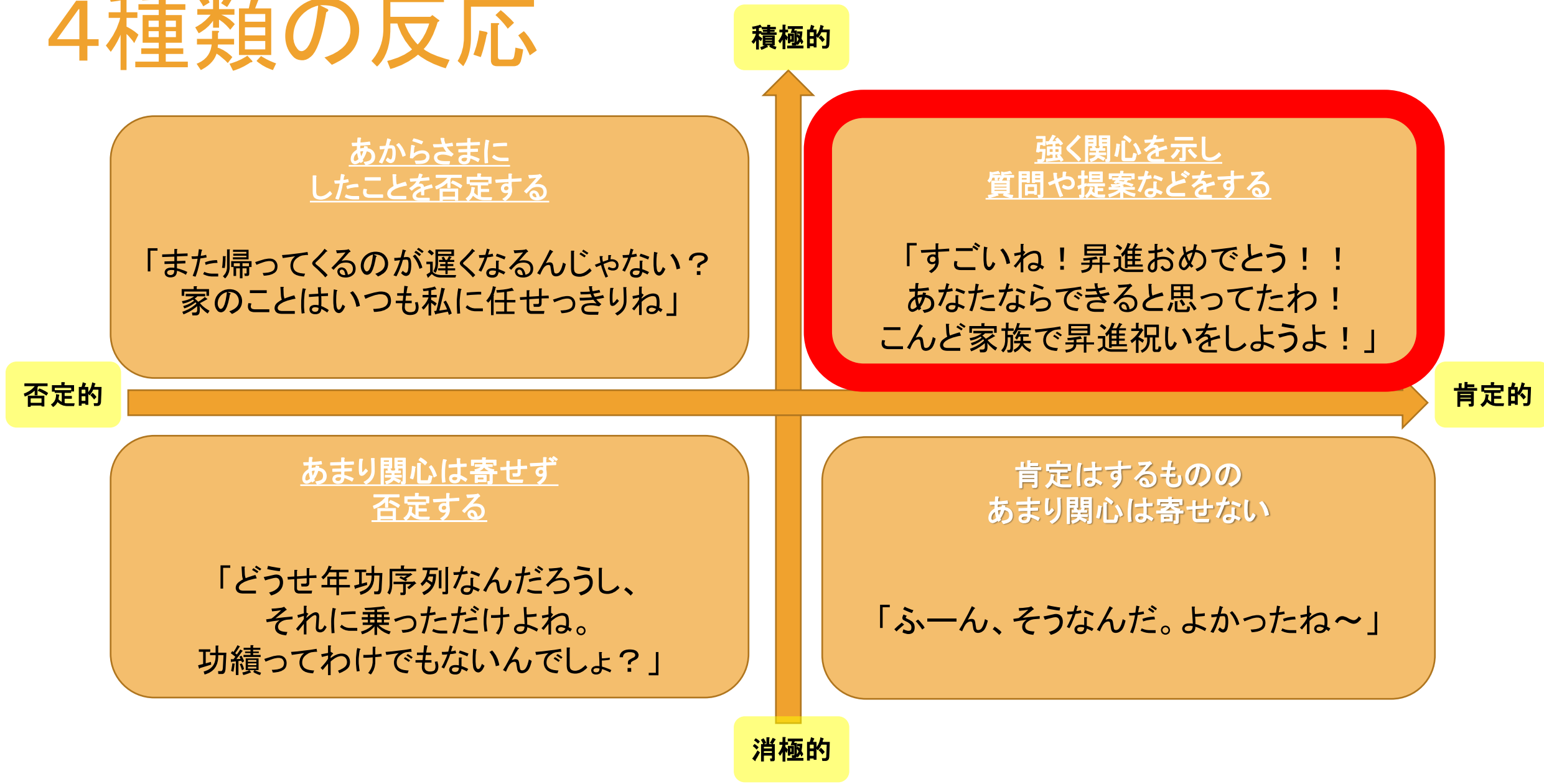


喜び合う

良い人間関係の作り方 4種類の反応



良い人間関係の作り方 4種類の反応



良い人間関係の作り方

人間関係をよりよくする

ワーク

①私が本当に大切にしていきたい人は・・・

②私が他の人ともっとよい関係を築くためには・・・

③私が人との間でもっとリラックスしていただけるためには・・・

④もし私があと5%心を開けば・・・

良い人間関係の作り方

人間関係をよりよくする

ワーク

⑤あの人との関係を5%よくするためには・・・

⑥人生にもっと愛が流れ込むようにするには・・・

⑦分りはじめてきたことがあります。それは・・・

【本日のワーク】 人間関係のポジティブ感情を増やそう

