

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～

【第1回の内容】

仕事のストレス編

- ・同僚や上司からの攻撃にへトへトから
ワクワク人生のヒントに気づいた事例

【はじめに】

ポジティブ心理学

ネガティブを無視するのではなく、ネガティブの意義も理解して、
ポジティブとのバランスを重視する。



リスクを無視して「何とかなる」と楽観視するのではなく、
ネガティブな自分を認識して受け入れます。

ポジティブ心理学で目指す未来は？

強みを活かせる
人生



日々幸せを
感じる人生

困難に負けない
人生

大切な人に
囲まれた人生

力強く立ち直る
人生

やりがいで
いっぱい的人生

ポジティブ心理学を学ぶと 困難に負けない人生



イライラ



怒り

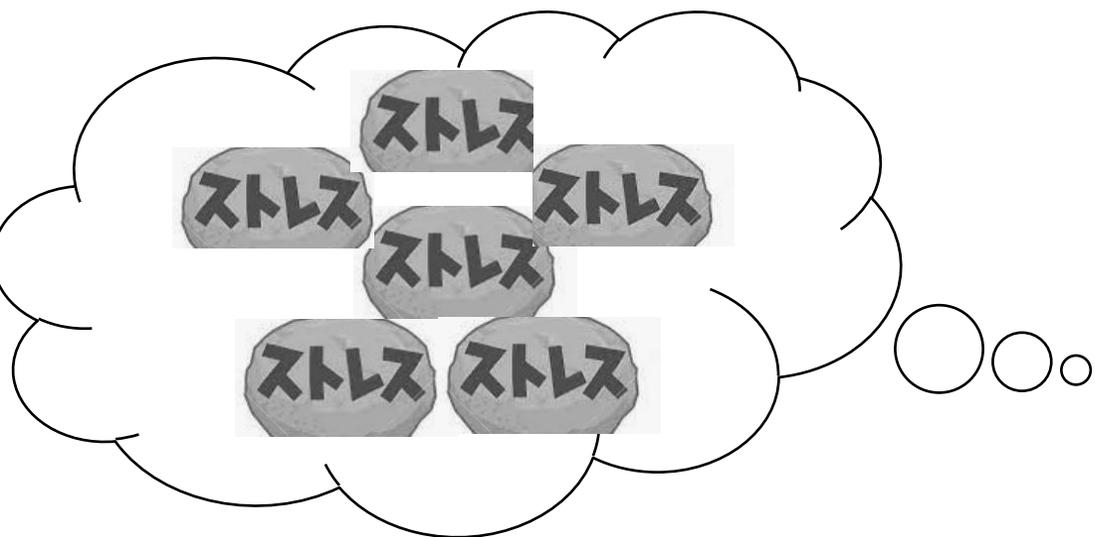


落ち込む



後ろ向きになっている気持ちを前向きに変えることで、
困った状況を乗り切ることができるかもしれません。

ポジティブ心理学を学ぶと 力強く立ち直る人生



自分だけの力で問題自体
を解消するのは難しい



心の回復力を高める！



職場に行くまでが不安の塊・・・

【事例紹介】



A氏、40歳代、男性

職場では一番若手（入職が最も遅い）

仕事への
想い

仕事はチームで行うもの

互いに調整し認め声を掛け合う

利用者には笑顔で楽しんでもらう

スタッフの言動や態度で不愉快な思いをさせてはいけない

医療・介護で“地域”に近い場所で働きたい

職場に行くまでが不安の塊・・・

【事例紹介】



同僚は2名でB氏・C氏

B氏は、A氏より10歳ほど年上の男性。A氏より2カ月入職が早い。
C氏は、A氏より10歳ほど年下の女性。A氏より1カ月入職が早い。

この会社は、良くも悪くも役職なく上下関係が曖昧
みな別々の職種であるが、一部同じような仕事をする
(一般的には、別々であるところの方が多い)

職場に行くまでが不安の塊・・・

【事例紹介】

入職当初

B氏やC氏から業務の流れなどを教えてもらいながら仕事に従事
A氏のみができる仕事(専門資格)も実施していた。

前職と立場や立ち居振る舞いが異なり困惑もあった様子
この職場はこのスタンスなんだと考え合わせるように仕事に従事

職場に行くまでが不安の塊・・・

【事例紹介】

少しして・・・



「これは、この順番！」

「自分の頭で考えて動いて」

「なんで、それが先なん！」

「勝手にやらないで」

「急いでるねん、なんでそんなんなん」

職場に行くまでが不安の塊...

【事例紹介】

少しして...



『この人は、言ってることと
行ってることが違うんやん』

『昨日と言ってることちゃうやん』

『指導したことを
自分はコソコソやってるやん』

「なんで、そんな言い方なん」

職場に行くまでが不安の塊...

【実践前】



ストレス

イライラ

仕事楽しくない

反応してしまう



敵対心

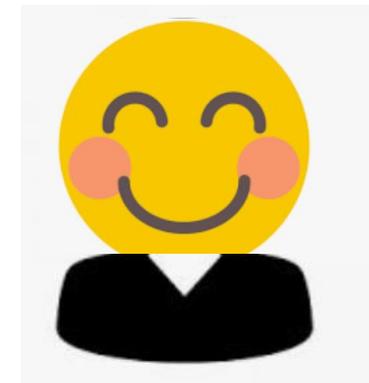


早く終わらないかな...

この場所にいるのしんどい

職場に行くまでが不安の塊...

【経過と結果】



試行錯誤

相手にしない

他者に話をする

C氏に自分の意見を話したり、C氏の意見などを聞く

+α

C氏と利用者さんを元気にする仕掛けやイベントを企画・実行

職場に行くまでが不安の塊・・・

【経過と結果】

『なんでこの人(B氏)にこんなにも時間と意識をもっていかれるんだもったいなくない？』

『そうだ、ぼくはクライアントを幸せにしたいんだ。それに注力しよう、考えよう』



職場に行くまでが不安の塊・・・

【経過と結果】

『自分が嫌いなこと、不快に感じることを改めて気づかせてくれて向き合う機会になった。
ありがとう。』



人はそれぞれ自分の正義があるんだ

押し付けられるのも、押し付けることもしたくない

気を遣うことは良いことばかりではない、
どっちでもいいよは負担をかけること、
相手に期待するのではなく自分ができることをしたい

職場に行くまでが不安の塊...

【実践時のポジティブ心理学分析】

ヘドニアとユーダイモニア
(第1章-3)

幸福の公式
(第1章-3)

防衛的悲観主義
(第2章-1)

コーピング
(第2章-1)

ポジティブ感情を増やす道具9選
(第2章-3)

職場に行くまでが不安の塊...

【実践時のポジティブ心理学分析】

- ・B氏に「なんでそんな言い方なん」と言う

- ・コーピング：問題焦点型

- ・B氏を相手にしないこと

- ・コーピング：回避型

- ・C氏という別の人に話すことを実行

- ・C氏に自分の意見を話したり、C氏の意見や感じていることを聞く

- ・コーピング：感情焦点型

職場に行くまでが不安の塊...

【実践時のポジティブ心理学分析】

C氏と

利用者さんを元気にする仕掛けやイベントなどを話し実行していく

- ・ポジティブ感情を増やす道具9選
お試しハピネスブースター

職場に行くまでが不安の塊...

【実践時のポジティブ心理学分析】

『なんでB氏に、こんなにも時間と意識をもっていかれるんだ??
もったいなくない?』

『そうだ、ぼくはクライアントを幸せにしたいんだ。
それに注力しよう、考えよう』

・“ヘドニア”と“ユーダイモニア”
ユーダイモニア

・幸福の公式 ($H = S + C + V$)
V (自発的にコントロールできる要因)

職場に行くまでが不安の塊...

【実践時のポジティブ心理学分析】

『自分が嫌いなこと、不快に感じることを
改めて気づかせてくれて向き合う機会になった。ありがとう。』

人はそれぞれ自分の正義があるんだと気づいた

押し付けられるのも、押し付けることもしたくない

気を遣うことは良いことばかりではない、どっちでもいいは負担をかけること

相手に期待するのではなく自分ができることをしたい

・防衛的悲観主義

・ポジティブ感情を増やす道具9選
感謝

【考察】

ネガティブな自分を認識して受け入れる

これには、時間・思考と実践が必要だったようだ

一気に解決しようとせず

少しずつ、ポジティブ心理学を実践していった結果

ネガティブ感情 < ポジティブ感情となり

自分の大切にしている生き方に気づきて実践していった

ワクワクの種をみつけ、育て始めたと考える