

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2回の内容】

ライフデザイン編

・子供のイヤイヤ、グダグダからワクワクに変化した事例

【はじめに】

ポジティブ心理学

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ない
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る

人にはその人を特徴づける強みが必ずあり、自分の強みを知り、
それを活かせるようになると自信と幸福感が増進する

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 やりがいがいっぱいの人生



向上心

もっと出来るようになりたい



好奇心

もっと知りたい

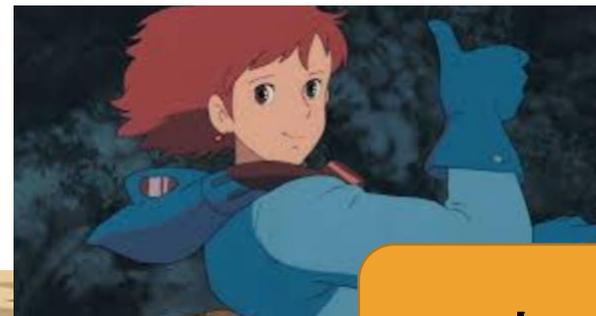
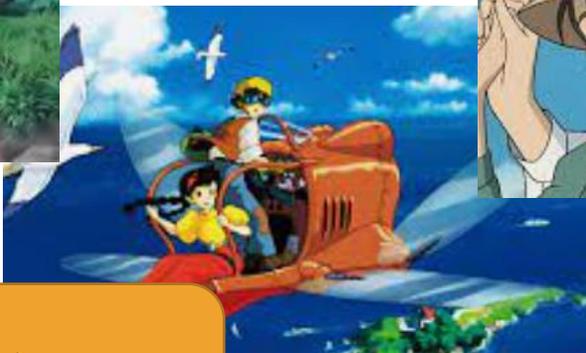
楽しいこと、やりがいを感じられることに取り組んでいるとき



やる気が上がる目標を立てる



ポジティブ心理学を学ぶと 日々幸せを感じる人生



幸せだな♪

充実してるな♪

何が必要なのかを学び、実践することが、
自分だけでなく、周りにいる人たちの豊かな人生にもつながる。

【事例紹介】



「行きたくない」

息子(X君:中1)、父と母(30歳代)

中学生になり成績に不安があった
両親は息子の今後の進学や就職が心配
塾を検討する
息子に塾に通うことを勧める

【実践前】



「遊びたいんだろ」

「楽しみたいんだろ」



「たかが5点やろ、たまたま、
意味ないやん」

「どうせ、勉強しても伸びないもん」

【経過と結果】



なぜ息子は塾に行きたくないんだろう

「遊びたいんだろ」

「楽しみたいんだろ」

本当にそうなのかな??

【経過と結果】



家族との時間がなくなっちゃうんじゃないか

食事を一緒に出来なくなるんじゃないか

それがイヤなんだ

【経過と結果】



話ししながら
決めていった



それがイヤなんだ



叶えたいこと

【経過と結果】



不安や心配が軽減

「友達と話す機会も増えて楽しい」

「5点も成長したよ」

【参考までに】

なぜ息子は塾に行きたくないんだろう

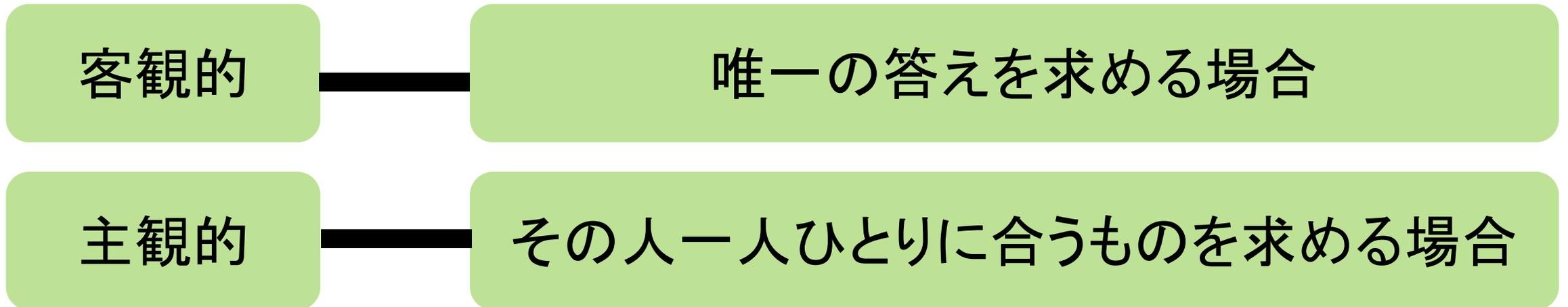
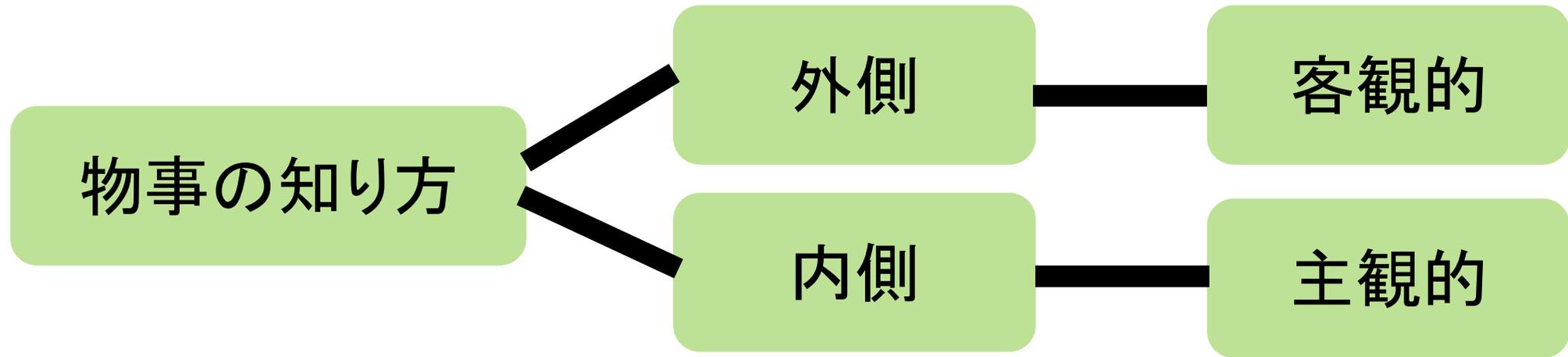
「遊びたいんだろ」

「楽しみたいんだろ」

本当にそうなのかな??



【参考までに】



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】

幸せのモデル
(第1章-3)

楽観的か悲観的か
(第2章-1)

黄金比率
(第2章-2)

認知の歪み
(第2章-2)

セルフ・コンコールド・ゴール
(第3章-2)

【実践時のポジティブ心理学分析】



「たかが5点やろ、たまたま、意味ないやん」

普遍性(限定的なもの)

マイナス思考化

「どうせ、勉強しても伸びないもん」

内的・外的(外的要因)

レッテル貼り

【実践時のポジティブ心理学分析】



塾に行きたくない理由を裏返すと叶えたいことが見えてきた



家族という安心できる環境でワイワイ楽しく過ごしたい

セルフ・コンコーダント・ゴール

【実践時のポジティブ心理学分析】



塾に安心して通っている

塾で友達と話す機会が増えて楽しくなった

「5点も成長した」とポジティブ感情を表すようになった

PERMA(パーマ)

黄金比率3:1

接近目標

【考察】

ネガティブ感情とポジティブ感情を同時に体験できない
最初は、ネガティブ感情 > ポジティブ感情
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る
ポジティブ感情を高めたのは、Keyは目標
セルフ・コンコーダント・ゴールに気づき
PERMAがそれぞれリンクし始め
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