

# ポジティブ心理学と メンタルパワー

A large orange circle containing the text "コミュニケーション  
プロスペリティ".

コミュニケーション  
プロスペリティ

**NPO法人コミュニケーションプロスペリティ**

**2016年10月15日**

**講師 高橋和宏**

# 高橋和宏

NPO法人コミュニケーションプロスペリティ理事

アンガーマネジメントファシリテーター

ポジティブ心理学コーチ（EDPPC）

豪州ボンド大学大学院経営研究科修士課程修了（MBA）

米国ニューヨーク州コロンビア大学物理学科卒業（BS）

プライベートでは、一児の父



# セミナーの目的

1. ストレスについて知る
2. ポジティブ心理学を知る
3. ポジティブ心理学を活用した  
ストレスマネジメント法を使えるようにする  
キーワード：
  - ✓ 楽観
  - ✓ 感謝
  - ✓ 強み
  - ✓ 希望



# ストレスの概要

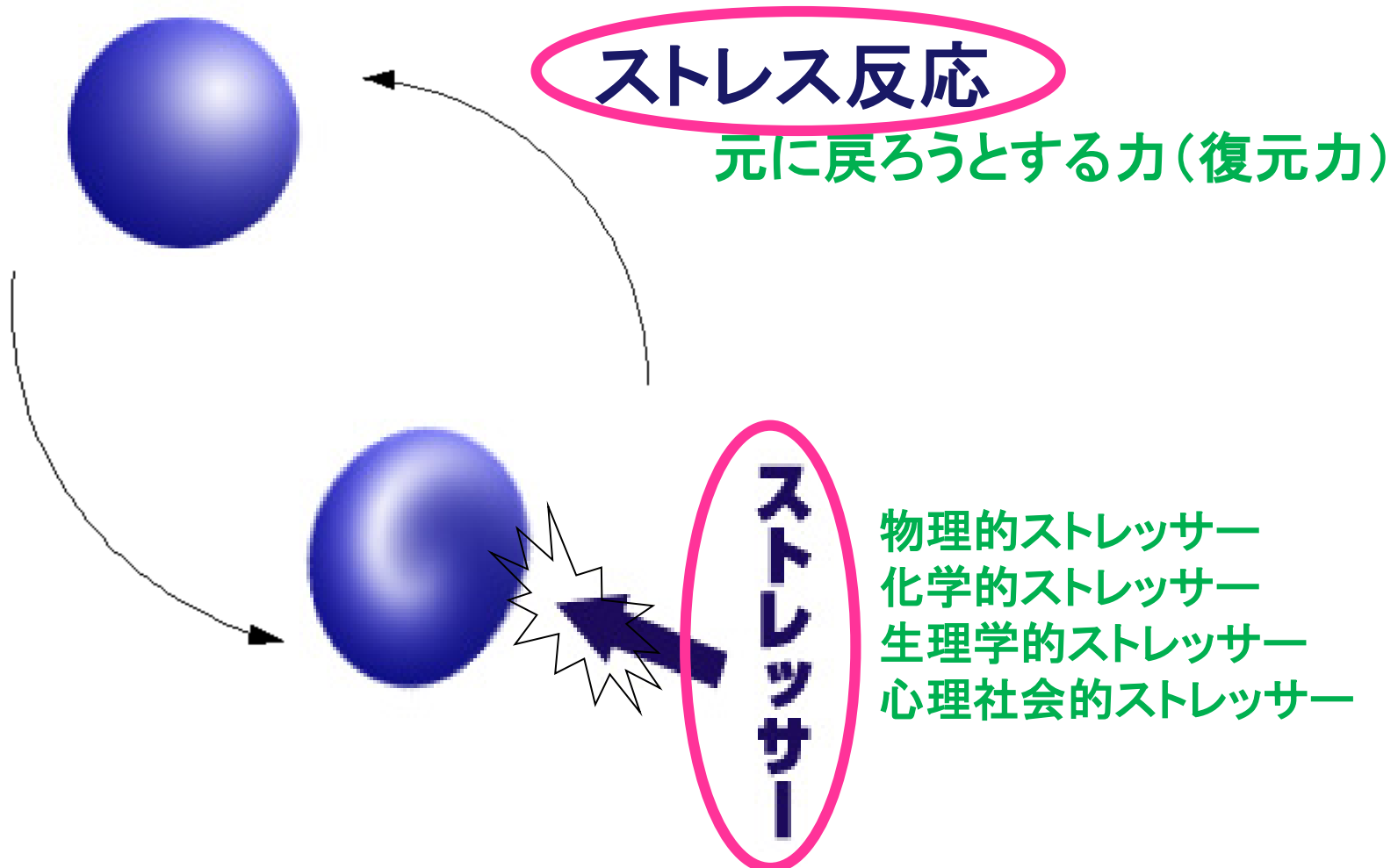
- ストレスは本来、物理学用語
- 「歪み」「ゆがんだ状態」のことを指す



ハンス・セリエ:1907~1982は、ハンガリー系カナダ人の生理学者



# ストレスとは？



# ストレス反応

1. 心理的反応  
不安や怒り、不満、抑うつ気分など  
心に起こる反応
2. 身体的反応  
疲労感、食欲不振、不眠など  
身体に起こる反応
3. 行動反応  
喫煙や飲酒量の増加など  
行動面に現れる反応

# 自分で変えられる

重要でない

「重要でない」  
／「自分で変えられない」  
ストレス

「重要」／「自分で変えられる」  
ストレス

「重要でない」  
／「自分で変えられない」  
ストレス

「重要」／「自分で変えられない」  
ストレス

重要

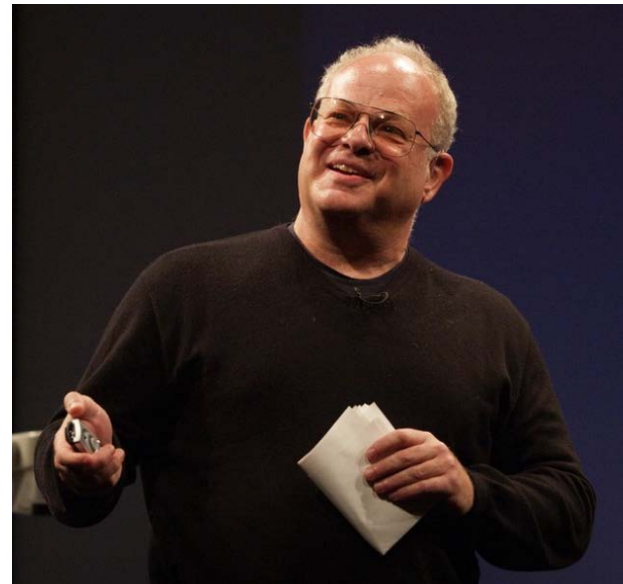


## 自分で変えられない

NPO法人コミュニケーションプロスペリティ

# ポジティブ心理学とは

- ・ マーティン・セリグマン教授が全米心理学会会長であった1998年に提唱した





# ポジティブ心理学とは

## 従来の心理学の成果

- 精神疾患を治癒・治療
- 精密な検査と分類
- 精神的に苦しんでいる人の苦しみを和らげる

## 従来の心理学の課題

- 「問題」に注目
- 問題のある人だけに焦点
- マイナスからゼロ状態へ



# ポジティブ心理学とは

- ・ 人の最適機能に関する科学的研究
- ・ 個人と会社の繁栄要因を見つける
- ・ 個々との健康の要因を研究する

今をより良くしたい  
健康な人のための心理学



# セミナーの目的

1. ストレスについて知る
2. ポジティブ心理学を知る
3. ポジティブ心理学を活用したストレスマネジメント法を使えるようにする(できるところから)

## キーワード:

- ✓ 楽観
- ✓ 感謝
- ✓ 強み
- ✓ 希望



# 楽観

- 楽観主義と悲観主義とは
  - すべて物事を都合に考える将来の成行きに明るい希望的な見通しをつける
  - 深刻に悩んだりせず、物事をよい方に、気楽に考える
  - 物事を悲しむべきものと考え特に、この世を苦と悪に満ちたものと考えて、何らかの希望を持たない
  - 物事がうまくいかず、悲しんで失望する落胆する



# 楽観

## 悲観主義

- 悲観主義は現実を拒否する
- 悲観主義は失敗を許せない
- 悲観主義はつらい感情を拒否する

## 楽観主義

- 楽観主義は現実を受け入れる
- 楽観主義は失敗は成功の肥やしである
- 楽観主義はつらい感情を受け入れる



# 楽観：悲観 = 7:3

- 楽観主義のメリット
  - 困難に直面したときに、悲観主義者ほど苦痛を感じない
  - 悲観的な出来事でも、うまく対処できる
  - うつ状態に陥るのを防ぐ
  - 問題を受け止めるそこから学ぼうとする
  - 継続的な努力をする



# 楽観

- 楽観主義のメリット

- 困難に直面したときに、悲観主義者ほど苦痛を感じない
- 悲観的な出来事でも、うまく対処できる
- うつ状態に陥るのを防ぐ
- 問題を受け止めるそこから学ぼうとする
- 継続的な努力をする



# 楽観主義の習得方法

- 反論法

- 困った「出来事」
- 思い込み「解釈」
- 結果「反応」

「解釈」について自分の考えが正しいかどうかを  
問いかけてみる反論する

ネガティブな考えが湧いてきたら、6秒まって  
意識的に反論してみる





# セミナーの目的

1. ストレスについて知る
2. ポジティブ心理学を知る
3. ポジティブ心理学を活用したストレスマネジメント法を使えるようにする(できるところから)

## キーワード:

- ✓ 楽観
- ✓ 感謝
- ✓ 強み
- ✓ 希望



# 感謝

- 通常、人は
  - 自分のマイナスの面を直視してしまう
  - 他人の良いところと自分を比較してしまう



# 感謝

- 感謝の気持ちをもたらすもの
  - 人生を肯定的に評価できるようになった
  - 他人の良いところが見れようになった
  - ありがとうと気持ち良く言えるようになった

心理学者

ロバート・エドモンズ／マイケル・マッカローの研究

幸福度↑

意思↑

楽観的↑



# 感謝

- 今週の出来事で、感謝したいことは何ですか？
- 本日の出来事で、感謝したいことは何ですか？

感謝日記をつけると効果的



# セミナーの目的

1. ストレスについて知る
2. ポジティブ心理学を知る
3. ポジティブ心理学を活用したストレスマネジメント法を使えるようにする(できるところから)

## キーワード:

- ✓ 楽観
- ✓ 感謝
- ✓ 強み
- ✓ 希望





# 強み

- 成功している人は、強みを生かしている
- 弱みは課題ととらえている



# 強み

- ストレスを感じにくくなる
- 楽観性が生まれる
- 方向性が明確になる
- 自信や自尊心が高まる
- 幸福度や充足感が生まれる
- 目標設定、達成しやすくなる
- 集中力が高まり、能力を発揮しやすくなる



クリフトン&アンダーソン2001-2002年

# 強み

どうやって、自分の強みを知るか？

- 自分自身に聴いてみる
  - 得意なこととは何か？
  - ワクワク感が出るとき何をしているときか？
- 周りの人に聴いてみる
- 無料診断ツールを使ってみる(VIA)







# セミナーの目的

1. ストレスについて知る
2. ポジティブ心理学を知る
3. ポジティブ心理学を活用したストレスマネジメント法を使えるようにする(できるところから)

## キーワード:

- ✓ 楽観
- ✓ 感謝
- ✓ 強み
- ✓ 希望



# 希望（目標設定）

- 自分の未来への**希望**（目標）は何か？  
いつまでに実現したいのか？

- イメージしてみてください

生死を分けた未来への「希望」

自分には未来がある

私を待っている時間がある

そう信じられた者だけが生き残ることが  
できた

書籍『夜と霧』 ヴィクトール・フランクル



# 希望（目標設定）

- 自分の未来への**希望**（目標）は何か？  
いつまでに実現したいのか？
- その後に：
  - 課題は？
  - 家庭での役割、約束事は？
  - 会社での役割、約束事は？
  - その他の役割、約束事は？



今日から行うこと

自分の幸福度を向上し  
ストレスを緩和させる  
ために、何をしますか？



# 私が最初に行ったこと

- 100円ショップでノートを購入！
- その日に感謝日記をスタート
  - 毎日でなくてもOK!
- 毎日最低3回、「ありがとう」という
  - 形だけでもOK!
- 行動を習慣化する
  - まずは、3カ月間続けられたらOK!



ご清聴  
ありがとうございました

