

ぴあサポメルマガ9月号～ポジティブ心理学 ～学術研究から知る、幸福増進のコツ～

2019/09/29 (Sun) 09:42

☆☆☆

ポジティブ心理学

～学術研究から知る、幸福増進のコツ～

———★ぴあサポメルマガ9月号★

みなさん、ポジティブ心理学という言葉聞いたことはあるでしょうか。

名前にポジティブとついているせいか、「何でもかんでも無理やりポジティブに捉える」というイメージを持たれている方もいるようです。

(私も少し前まではそうでした^^;)

ポジティブ心理学の「ポジティブ」は、決してネガティブな感情や出来事を無視するという意味ではありません。

ポジティブ心理学には、今の生活をもっと充実させるためのコツが色々詰まっています。

今回のメルマガでは、以下の目次に沿って「ポジティブ心理学」の概要と、今からできる「ポジティブエクササイズ」を2つ、紹介したいと思います。

時間がない方は、「ポジティブエクササイズ」だけでも見てみてください^^

■目次■

1. ポジティブ心理学と従来の心理学の違い
2. ポジティブエクササイズ1 Three good things
3. ポジティブエクササイズ2 Character strength:自分の強みを知る
4. さいごに

◇◆◇

1. ポジティブ心理学と従来の心理学の違い

◆◇◆

“Positive psychology is the scientific study of what makes life most worth living” (Peterson, 2008).

ポジティブ心理学は、従来の心理学の着目点とは少し違う観点から生まれたようです。

従来の心理学では、心の問題や障害に苦しむ人の苦しさを緩和させることに力を注いでいました。その心理学の姿勢は、困っている人の問題を軽減させることには大きく寄与しましたが、その一方、“normal people(未病の人)”へのアプローチはあまりなされませんでした。そのような中台頭したのが、ポジティブ心理学です。

ポジティブ心理学では、現状心理的問題に悩んでいる人だけでなく、特に心理的な困難を抱えていない“Normal people(未病の人)”にも、その関心の目を向けています。

「どうしたら、苦しんでいる人の現状の問題を軽減できるか」という従来の心理学に対し、ポジティブ心理学は、人間本来の強さに着目し、「未病の人が、現状の生活を“もっと”充実させたり、幸福度を増進させるにはどうすれば良いか」という問いを掲げているんですね。

(*Normal people: セリグマン博士のTed talkの表現をそのまま引用しました。)

では、具体的に何をすれば、現状をより良いものにできるのでしょうか。

以下からは、ポジティブ心理学の領域で効果が実証されている「ポジティブエクササイズ」を2つ紹介していきたいと思います。

どちらも簡単にできるものなので、気が向いたらぜひ実践してみてください。

◆◆◆

2. ポジティブエクササイズ1 Three good things

◆◆◆

5分でできます。

Three good thingsは、

1. 毎晩寝る前に、その日の出来事を思い返す
2. そのうち、上手く行ったこと・よかったことを3つ書き出す
3. なぜそれら3つが良かったのかを振り返る

の3ステップだけです。

これらを一定期間続けると、幸福感が高まるという研究結果が出ています。

3つの良かったことを一例として挙げてみると

1. コンビニの新作スナックが美味しかった
2. 出欠が厳しい授業に遅刻すると思ったけど1分前に滑り込めた
3. キャンパスで久しぶりに見かけた友達と立ち話した

などです。

とっても小さい出来事でも大丈夫です。

Three good thingsがなぜ幸福度を高めるのか、どのようにしてそれを科学的に実証しているのかについて気になる方は、ぜひ“Three good things”に関する介入研究の論文を検索してみてください。

◆◆◆

3. ポジティブエクササイズ2 Character strength:自分の強みを知る

◆◆◆

20分くらいでできます。

Character strengthとは、自分の性格の“強み”を知ることです。自分の強みを知ることによって、ストレスや困難に対処したり、より幸せを感じたり、大切な人たちとの関係をさらに強めることができるそうです。

“自分の強み”を測定できる検査として、ポジティブ心理学の祖であるセリグマン博士らが作成したVIA Character Strengthsという基本無料の心理検査(英語)があります。

2018年時点で、190カ国260万人以上が受けた検査だそうです。

ウェブ上で検査を受けられるHP名とそのリンクを下記に記載しておきます。

Learn Your 24 Character Strengths

<https://www.viacharacter.org/www/>

この検査における強みは、愛情や感謝、創造性やユーモアなどの24個に分類されます。検査を受けることによって、その24個の中でも、特にどの強みを自分が持っているのかということを知ることができます。

自分の強みを探り、その強みを活用することで、日常生活での満足感を向上させる一助にしてみるのも良いかもしれません。

◆◆◆

4. さいごに

◆◆◆

今回のメルマガでは、「生活をより豊かにするには」を科学的に検証するポジティブ心理学について書きました。

ここではThree good thingsと Character strengthの2つを紹介しましたが、これら以外にも、効果が実証されているポジティブエクササイズはたくさんあります。

興味が湧いた方は、ぜひ調べてみてくださいね。

【参考書籍・WEBサイト】

Seligman, M.(2004). The new era of positive psychology. Retrieved from https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology/transcript?language=en

What is Positive Psychology & Why is It Important? (20.7.2019). Retrieved September 13, 2019 from <https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/>

JPPA ポジティブ心理学とは (n.d.). Retrieved September 13, 2019 from <https://www.jpapanetwork.org/what-is-positivepsychology>

前野 隆司『実践ポジティブ心理学』,PHP研究所, 2017

金沢工業大学 心理科学研究所 ポジティブ心理学(n.d.). Retrieved September 13, 2019 from https://www.kanazawa-it.ac.jp/wwwr/lab/lps/description/description_concept.html

【筆者紹介】

- ・教育学研究科 M1
井村屋のあずきバーにはまっています

【ピアサポートルームのWebサイト／Twitterの紹介】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセス&フォローしてください！

☆Webサイト：<http://ut-psr.net/>

☆Twitter：[@utpsr](https://twitter.com/utpsr)

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZTKoPn5fyhqNADtsDYzM6bWWSJs2HseQO0gK6DpH0QGwWxg/viewform?c=0&w=1>までご意見ご感想をどしどしお寄せください

+++-----+++
東京大学学生相談ネットワーク本部ピアサポートルーム
[WEB] <http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>
[学生の作るWEBサイト] <http://ut-psr.net/>
[Email] mail@utpsr.net [Tel] 03-5841-2632
+++-----+++