



# ポジティブ心理学 レジリエンスを高めるマインドセット

所 属	
氏 名	

著作：黒野 正和  
発行：株式会社アイシーエル

本書は著作権法上の保護を受けています。  
本書の一部あるいは全部について、いかなる方法においても無断で転写、複製することを禁じます。  
無断複製、転載は損害賠償、著作権法の罰則の対象になる事があります。

## 本研修の目標

- 1 今の自分の視点を**理解**する
- 2 リフレーミングを**体験**する
- 3 レジリエンスの**マインドセット**を身につける

2

## 1 ポジティブ心理学とは

## 本研修の流れ

- 1 ポジティブ心理学とは
- 2 「学習性無力感」と「うつ」
- 3 「楽観主義」と「悲観主義」
- 4 レジリエンストレーニングの効果
- 5 演習1：楽観主義を活用する
- 6 演習2：ありたい自分を実現する
- 7 振り返り

3

## 1 ポジティブ心理学とは

マーティン.E.P.セリグマン

ペンシルバニア大学  
ポジティブ心理学創始者

1998年、過去最多の票数に  
よりアメリカ心理学会会長に就任



「どうしたら人生をよりよく生きられるのか」

5

## 1 ポジティブ心理学とは

35年間  
うつ、自殺、  
統合失調症の研究

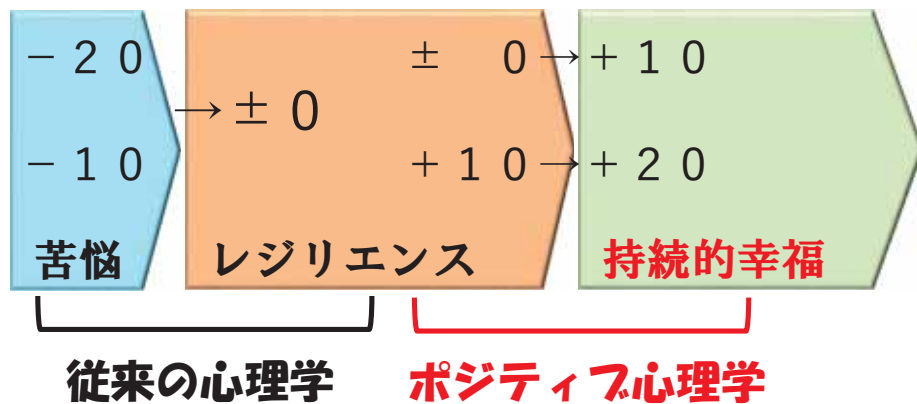


「惨めさ」をなくすためには  
どうすればいいか・・・

6

## 2 「学習性無力感」と「うつ」

## 1 ポジティブ心理学とは



7

## 2 「学習性無力感」と「うつ」

50年前 スティーブ・マイヤーとの研究

「逃避不可能な試練を与えられると、  
犬はどうなるのか？」

9

## 2 「学習性無力感」と「うつ」

パブロフの犬・・・条件反応

- ①エサ
- ②エサ + ベル
- ③ベル



「エサ」という刺激に対して  
犬は無力な環境

10

## 2 「学習性無力感」と「うつ」

犬はいつでも逃げられる状態



12

## 2 「学習性無力感」と「うつ」

- ①刺激（静電気）
- ②刺激（静電気） + 音
- ③音



「刺激」に対して無力な環境

11

## 2 「学習性無力感」と「うつ」

【3種類の環境で比較】

A : 何をしても逃げられない



B : 鼻先でパネルをタッチすると  
刺激が止まる



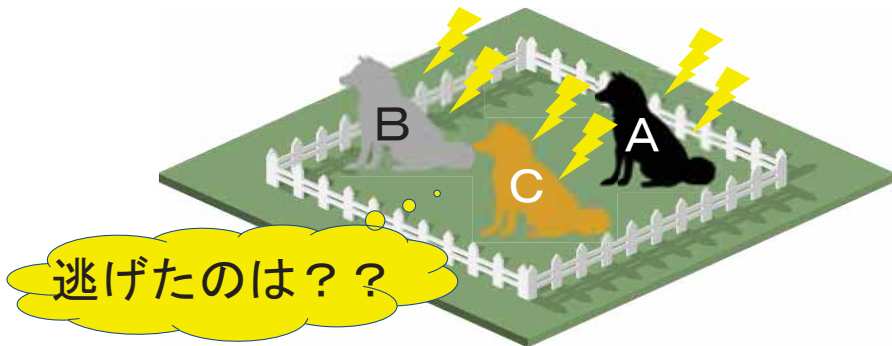
C : 何もしない



13

## 2 「学習性無力感」と「うつ」

犬はいつでも逃げられる状態



14

## 2 「学習性無力感」と「うつ」

### 【3種類の環境で比較】

A : 何をしても逃げられない



B : 鼻先でパネルをタッチすると  
ショックが止まる



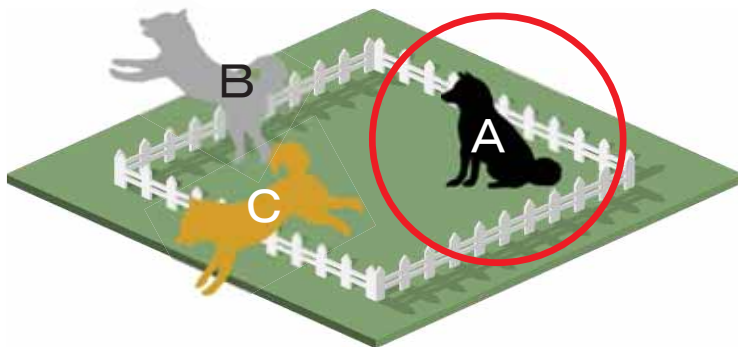
C : 何もしない



16

## 2 「学習性無力感」と「うつ」

Aだけが逃げなかった



15

## 2 「学習性無力感」と「うつ」

### 【人間での実験】

大音量の騒音を  
聴かせる



A : 何もできないグループ (スイッチが無反応)

B : スイッチで騒音を消せるグループ

17

## 2 「学習性無力感」と「うつ」

翌日：

①再び、大音量を聴かせる



②アナグラム（パズル問題）を解かせる

Tokyo ⇔ Kyoto  
Tokyo eki ⇔ Kyoto ike



18

## 2 「学習性無力感」と「うつ」

【結論】

「悪いこと」が無力感を学習させるのではない。



悪いことが起きた時に「逃げられない」ということを経験することで「無力感」を学習

20

## 2 「学習性無力感」と「うつ」

【結果】

A：何もできない  
グループ



問題が解けない

B：スイッチで  
騒音を消せる  
グループ



問題が解ける

19

## 2 「学習性無力感」と「うつ」

「逃げられない」状況に陥ると  
どのような影響が生じるか



気分が下がる  
あきらめる



体重が減る  
不眠に陥る  
動かない

21

## 2 「学習性無力感」と「うつ」

人間の場合・・・ ➡ **疲労感**

自分のことをどう感じていますか？

➡ **自分には価値がない**

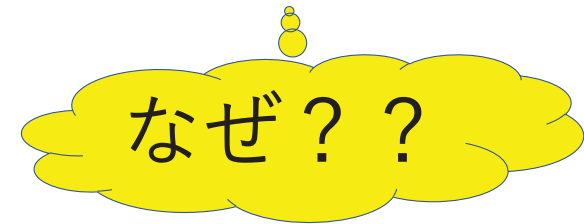
- ①その環境から抜け出す努力をしない。
- ②どんな可能性も「無駄な努力」と決めつける。
- ③情緒的不安定になる。

22

## 2 「学習性無力感」と「うつ」

【もう一つの発見】

3分の1は「逃げられない」経験をしても学習性無力感に陥らなかった。



24

## 2 「学習性無力感」と「うつ」

「うつ」の患者の症状

- ・気分
- ・熱意
- ・体重
- ・睡眠
- ・精神運動
- ・疲労感
- ・無価値観
- ・認知のゆがみ

**「うつ」 = 「学習性無力感」**

23

## 2 「学習性無力感」と「うつ」

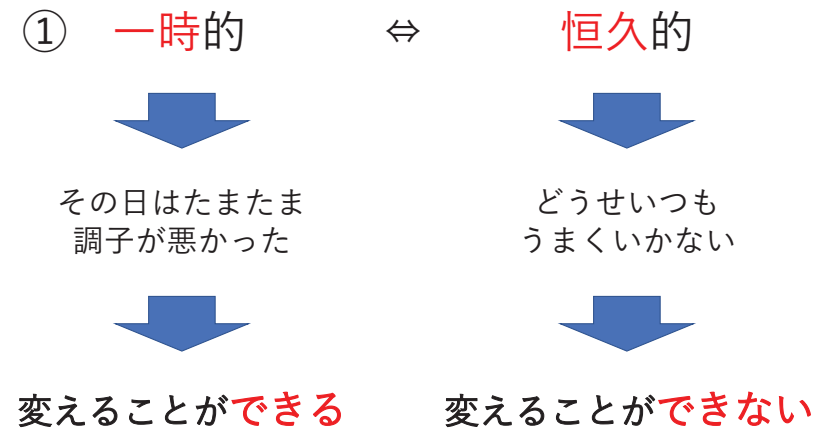
【もう一つの発見】

**「楽観主義」 「悲観主義」**

25

### 3 「楽観主義」と「悲観主義」

### 3 「楽観主義」と「悲観主義」



28

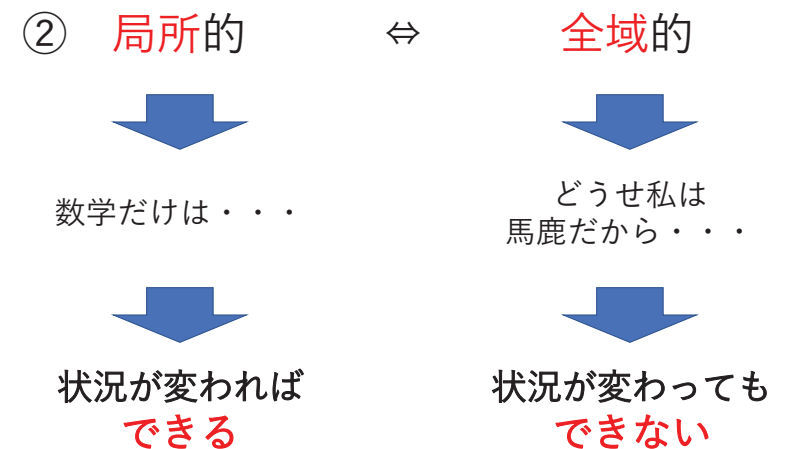
### 3 「楽観主義」と「悲観主義」

悪いことが起こった時に  
「なぜそんなことが起きたの？」と聞くと・・・

- ① 一時的 ⇔ 恒久的  
② 局所的 ⇔ 全域的

27

### 3 「楽観主義」と「悲観主義」



29



### 3 「楽観主義」と「悲観主義」

「楽観主義者」と「悲観主義者」の違い



未来に希望を  
「持てる人」と「持てない人」  
の違い

30

### 3 「楽観主義」と「悲観主義」

学習性無力感



学習性楽観主義



ポジティブ心理学

32

### 3 「楽観主義」と「悲観主義」

学習したのは、「無力感」ではなく  
未来を「コントロールできる」こと



「希望」

31

### 3 「楽観主義」と「悲観主義」

【スポーツ】  
水泳  
野球

【仕事】  
営業成績

【健康】  
寿命  
心疾患

33

### 3 「楽観主義」と「悲観主義」

1988年 ソウルオリンピック

「誰をリレーに選出するか？」



誰が**楽観主義**で、誰が**悲観主義**か？

34

### 3 「楽観主義」と「悲観主義」



写真：ISHOFホームページから引用

4×100mリレー  
4×200mリレー  
4×100mメドレーリレー  
の選手に 選ばれ、金メダルを獲得

36

### 3 「楽観主義」と「悲観主義」



写真：ISHOFホームページから引用

【マット・ビオンディ選手】

100m: 50.1秒



「52.5秒！！  
なんて遅いタイムなんだ！」



再び泳ぐと49.9秒だった

35

### 3 「楽観主義」と「悲観主義」



【プロ野球選手  
(リリーフピッチャー)】

追い詰められた場面で  
良いパフォーマンスを  
発揮できるピッチャーは誰か？

37

### 3 「楽観主義」と「悲観主義」



【仕事】  
営業成績

【専門性の異なる企業30社を研究】

40の企業のうち、39の企業で  
楽観主義の方が業績が良かった。

38

### 4 レジリエンス トレーニングの効果

### 3 「楽観主義」と「悲観主義」



【健康】  
寿命  
心疾患

【修道院に入った修道女の研究】

楽観主義は悲観主義よりも  
8.5年寿命が長い。

39

### 4 レジリエンストレーニングの効果

【レジリエンスとは】

自己に不利な状況やストレスなどに対する  
自発的治癒力の意味。

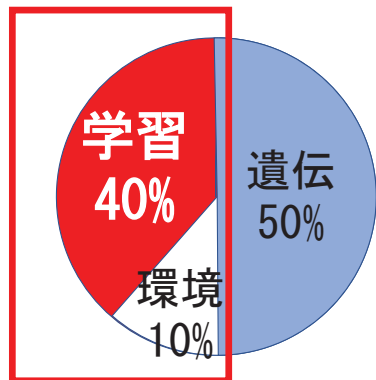
- ・精神的回復力
- ・抵抗力
- ・復元力
- ・耐久力
- ・柔軟性 等

41

## 4 レジリエンストレーニングの効果

【悲観主義を楽観主義に変えることができるかどうか】

50%は後天的  
↓  
コントロール  
することができる！



42

## 5 演習1：楽観主義を活用する

【レジリエンストレーニングのポイント】

- ①まず、自分の思考を**認識**する。
- ②自分の持った悲観的な考えに**異議**を唱える。

悲観的な思考をしっかりと出し切る！

44

## 5 演習1：楽観主義を活用する

### 5 演習1：楽観主義を活用する

5分

【演習1-1】

あなたが抱える今もしくは将来のストレス（ストレス要因）や困難な状況を書き出しましょう。

※なぜストレスに感じるのか、理由も思いつく限り書き出しましょう。

45

## 5 演習 1 : 楽観主義を活用する

5分

### 【演習 1 - 2】

演習 1 - 1 について、あなたはどのように捉えていますか？

① 脅威に感じる	1 2 3 4 5	チャレンジと感じる
② 制約や制限を感じる	1 2 3 4 5	リソース（資源）はある
③ この課題に対してしり込みする・ためらいがある	1 2 3 4 5	この課題を乗り越えたいと思う
④ この課題を避けたい	1 2 3 4 5	この課題に立ち向かいたい

46

## 5 演習 1 : 楽観主義を活用する

10分

### 【演習 1 - 3】

演習 1 - 2 を振り返り、楽観主義に向けて考えましょう。

- ・これについてワクワクすることは何か？
- ・私はどの内的・外的リソースに頼れるか？
- ・私は何をコントロールできるか？
- ・私はどのアクションをとれるか？
- ・私は何を受け入れるか？
- ・私はこの状況で何に感謝するか？

48

## 5 演習 1 : 楽観主義を活用する

⑤ この課題に伴うストレスに耐えられず、放り出す	1 2 3 4 5	この課題に伴うストレスに耐え抜く・やり抜く
⑥ 孤立している	1 2 3 4 5	誰かに助けを求めることができる
⑦ この課題に対してネガティブな感情を持っている	1 2 3 4 5	この課題に対してポジティブな感情を持っている
⑧ この課題に対してエネルギーの低下を感じる	1 2 3 4 5	この課題に対してエネルギーの高揚を感じる
⑨ この課題に対して不平や不満が浮かばない	1 2 3 4 5	この課題に対してユーモアを発揮することができる

47

## 6 演習 2 : ありたい自分を実現する

## 5 演習2：楽観主義を活用する

10分

①「ありたい自分の姿（目的地）」を書きましょう。

・  
・  
・  
・

②「今の自分の姿（現在地）」を書きましょう。

・  
・  
・  
・

50

## 7 振り返り

## 5 演習2：楽観主義を活用する

③ ①へ到達するために何（どんな行動）ができますか？  
（5W1Hで具体的に書きましょう。）

・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・

51

## 7 振り返り

### 2 「学習性無力感」と「うつ」

「悪いこと」が無力感を学習させるのではない。



悪いことが起きた時に「逃げられない」  
ということを経験することで「無力感」を学習

53

## 7 振り返り

### 3 「楽観主義」と「悲観主義」

悪いことが起こった時に  
「なぜそんなことが起きたの？」と聞くと・・・



- ①一時的⇔恒久的
- ②局所的⇔全域的

54

## 7 振り返り

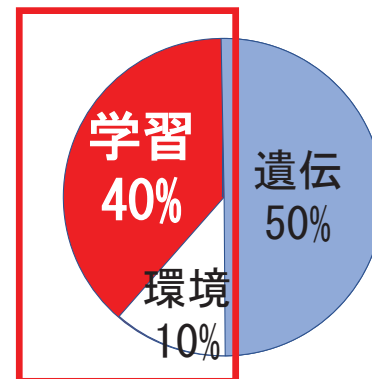
### 4 レジリエンストレーニングの効果

【悲観主義を楽観主義に変えることができるかどうか】

50%は後天的



コントロール  
することができる！



56

## 7 振り返り

### 3 「楽観主義」と「悲観主義」

「楽観主義者」と「悲観主義者」の違い



未来に希望を  
「持てる人」と「持てない人」  
の違い

55

## 7 振り返り

本研修を受講して、気づいたことや学んだことを書きましょう。

57