



ポジティブ心理学 ポジティブ視点の磨き方

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 ポジティブ心理学のエクササイズを**体験**する
- 3 ポジティブな感情を味わう**視点**を身につける

2

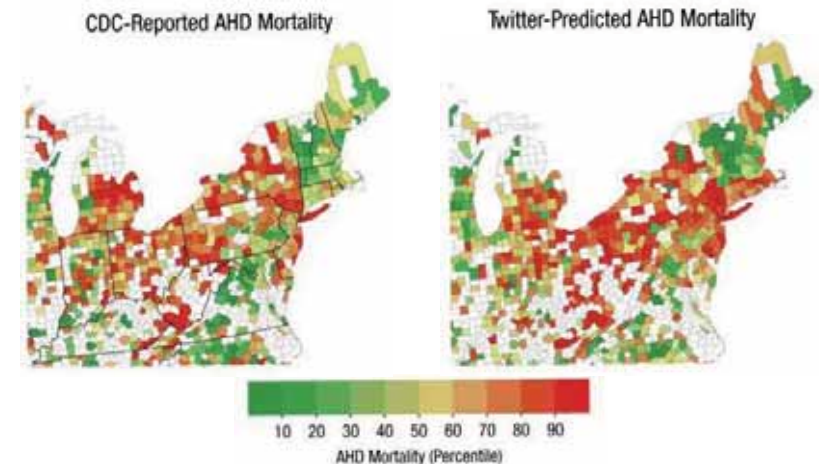
1 ポジティブ心理学の効果

本研修の流れ

- 1 ポジティブ心理学の効果
- 2 ポジティブ心理学とは
- 3 PERMAとは
- 4 演習：3つの良いこと
- 5 脳の仕組み
- 6 振り返り

3

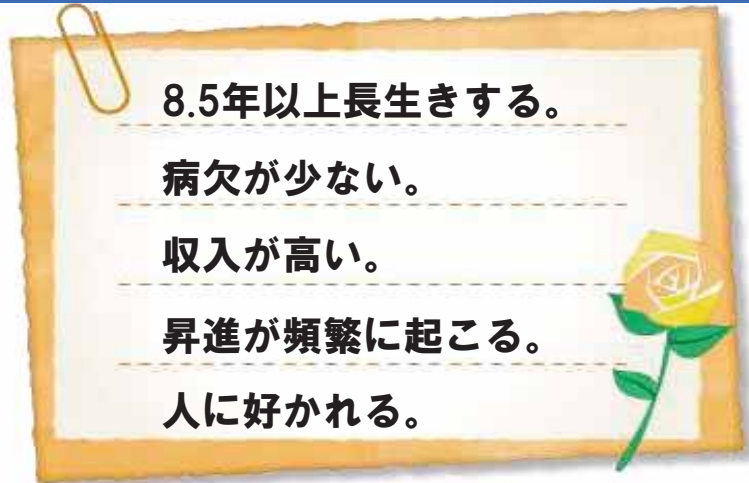
1 ポジティブ心理学の効果



Psychol Sci. Author manuscript; available in PMC 2015 May 16.

5

1 ポジティブ心理学の効果

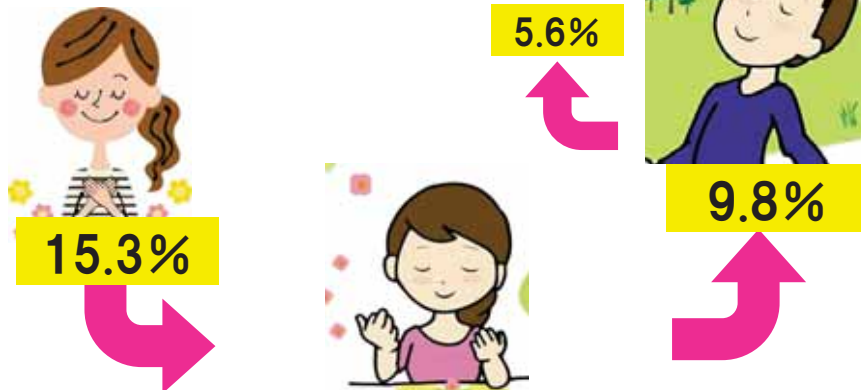


6

2 ポジティブ心理学とは

1 ポジティブ心理学の効果

幸せは伝染する？



7

2 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」

9

2 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・・・

10

2 ポジティブ心理学のとは

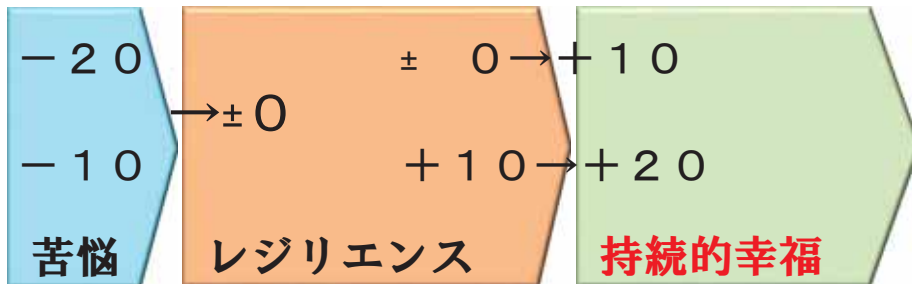
持続的幸福感 = **ウェルビーイング**
(Well-being)

5つの要素



12

2 ポジティブ心理学とは



従来の心理学

ポジティブ心理学

11

2 ポジティブ心理学のとは



13

3 PERMAとは

3 PERMAとは



ルートヴィヒ・
ヴィトゲンシュタイン
(Ludwig Wittgenstein)
1889年4月26日 - 1951年4月29日

参考：Wikipedia

いつも悲観的

「素晴らしい人生だった」
と伝えてほしい

16

3 PERMAとは

P Positive Emotions
ポジティブな感情



15

3 PERMAとは



17

3 PERMAとは

P Positive Emotions
ポジティブな感情



Pleasant Emotions
快適で心地良い感情

18

3 PERMAとは



20

3 PERMAとは

P Positive Emotions
快適で心地良い感情

E Engagement
フロー、没頭、一体感

19

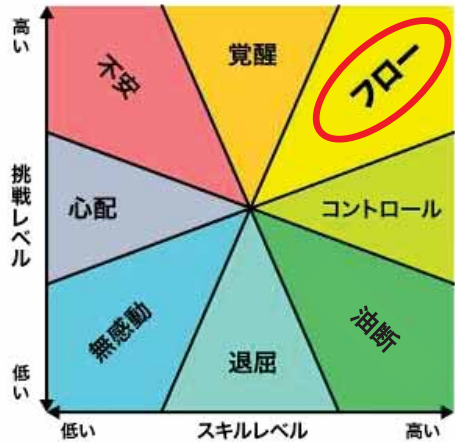
3 PERMAとは



21

3 PERMAとは

フロー理論



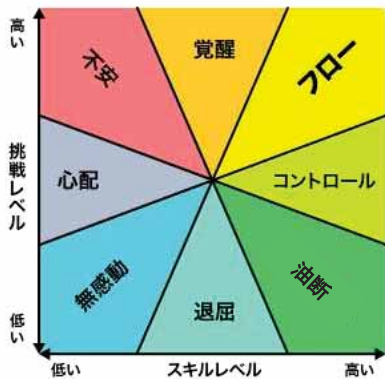
チクセントミハイ
(アメリカの心理学者)

活動が易しすぎず、難しすぎないような、
能力の水準と難易度とのバランスが
適度にとれている状態

3 PERMAとは

- P** Positive Emotions
快適で心地良い感情
- E** Engagement
フロー、没頭、一体感
- R** Relationships
良い人間関係

3 PERMAとは



チャレンジ < スキル



退屈・油断

チャレンジ > スキル



心配・不安

3 PERMAとは



3 PERMAとは



26

3 PERMAとは



28

3 PERMAとは

あなたは**人生**に**意味・意義**を感じますか？
あなたは**仕事**に**意味・意義**を感じますか？



あなたは**家族**にとって**大事な存在**ですか？
あなたは**会社**にとって**大事な存在**ですか？

27

3 PERMAとは



29

3 PERMAとは

P Positive Emotions
快適で心地良い感情

E Engagement
フロー、没頭、一体感

R Relationships
良い人間関係

M Meaning
意味、意義、目的

A Accomplishment
達成、成果、成就

30

4 演習：3つの良いこと

10分

過去24時間で感謝できることを3つを書き出しましょう。
また、その理由も書きましょう。

- ・なぜ、この良いことが起きたのか？
- ・なぜ、この良いことがあなたにとって重要なのか？
- ・その出来事からあなたが学んだことは何か？

32

4 演習：3つの良いこと

4 演習：3つの良いこと

1つ目の感謝できること

理由

33

4 演習：3つの良いこと

2つ目の感謝できること

理由

34

4 演習：3つの良いこと

5分

今の感情（気持ち）や気づきを書きましょう。

36

4 演習：3つの良いこと

3つ目の感謝できること

理由

35

5 脳の仕組み

5 脳の仕組み

脳フィルター(気づき)

ポジティブ

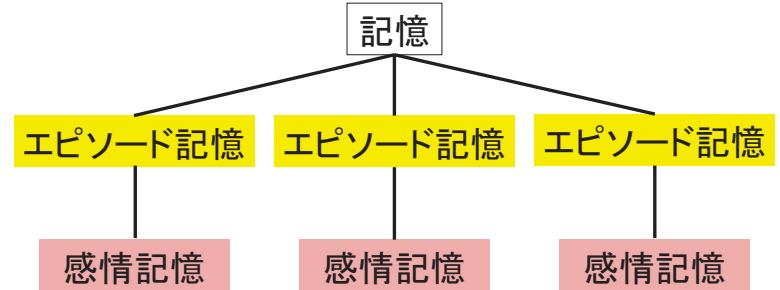


ネガティブ

38

5 脳の仕組み

脳メモリ



40

5 脳の仕組み

脳メモリ

ポジティブな感情を味わう



ポジティブな体験・記憶を想起して
味わうことで記憶痕跡が強固なものになる。

39

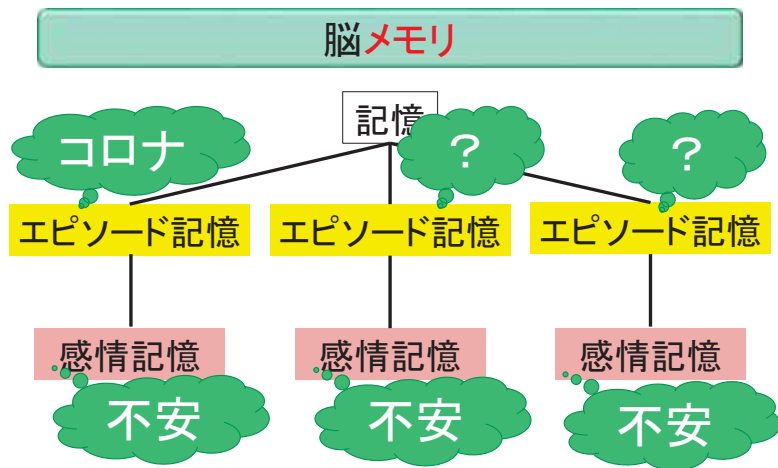
5 脳の仕組み

脳メモリ



41

5 脳の仕組み



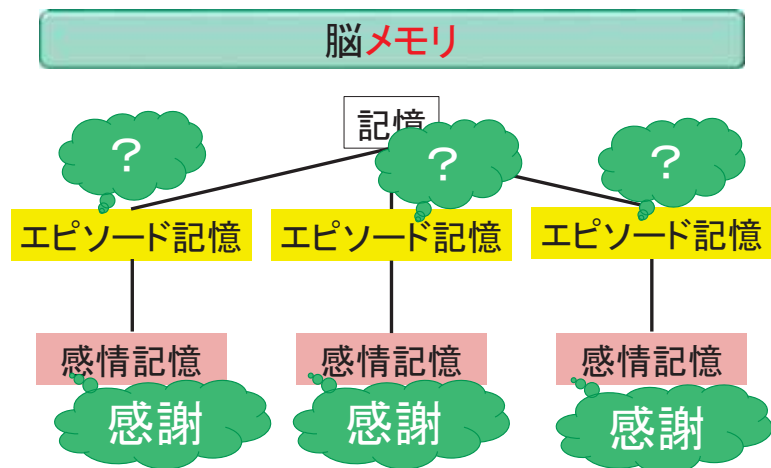
42

5 脳の仕組み

意識→行動→習慣（無意識化）→結果

44

5 脳の仕組み



43

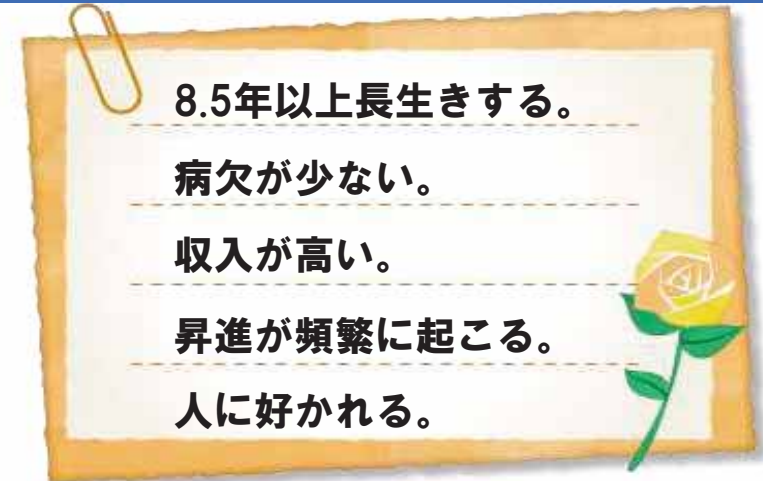
5 脳の仕組み



45

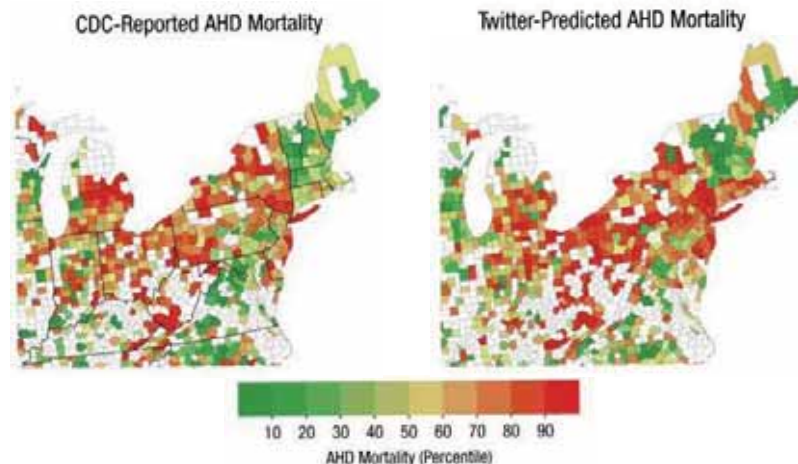
7 振り返り

6 振り返り



48

6 振り返り



Psychol Sci. Author manuscript; available in PMC 2015 May 16.

47

6 振り返り



49

6 振り返り

脳フィルター(気づき)

ポジティブ



ネガティブ

50

6 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。

A large, empty rounded rectangular box intended for writing reflections.

52

6 振り返り

意識→行動→習慣（無意識化）→結果

51