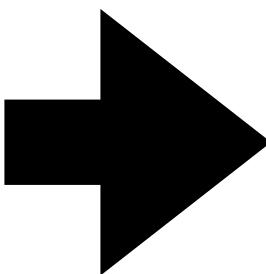


# ポジティブ心理学 勉強会

## 講座①

# ポジティブ感情は資本

一般的な  
資本の認識  
お金 労働  
能力 身体



いま注目されているのは

## 感情資本

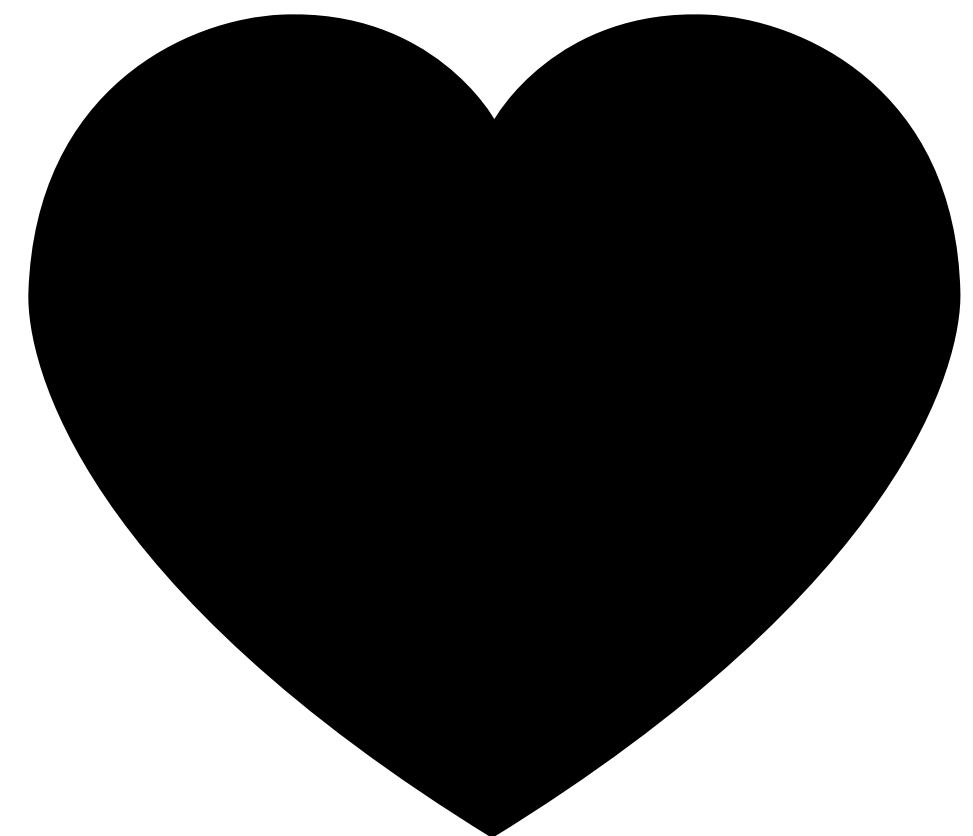
- ・ポジティブ感情=プラス資本
- ・ネガティブ感情=マイナス資本

ポジティブ感情は最も生産性を上げる資本である  
あらゆる感情は幸福感と比例する！！

幸福感を高めると感情資本がアップ↑  
仕事やプライベートがうまくいく！！

# 心理学 とは

「心の反応」や「心のメカニズム」を  
研究し解明していく学問



## 「心理学」と「シンキング」の違いは？

### 〈ポジティブ心理学〉

- よりよい生き方や幸せなどについて、科学的に研究します。
- 統計データで多くの人に効果があると実証されています。
- ネガティブの意義も理解していて、ポジティブとのバランスを重視します。

### 〈ポジティブ・シンキング〉

- 独自の経験則や自分なりの判断がベースで科学的根拠はありません。
- 本音を隠し、心にウソをついているようなしんどさを伴うこともあります。
- ネガティブなことには目をつむる傾向が見られます。

### クイズ！

#### これってポジティブ心理学？ ポジティブ・シンキング？

- 1 ポジティブな人は、長生きすることが明らかになっている
- 2 リスクを無視して「何とかなる」と楽観視する
- 3 自分のよいところだけを見て、悪いところからは目をそらす

- 4 毎日3つよいことを考えると幸福度が上がる
- 5 つらい日でも「今日もハッピー！」と言い聞かせる
- 6 ネガティブな自分を認識して受け入れる

詳しくはSTEP①②⑥、テキスト2・3で学びます

著者：半田千鶴・山口千鶴  
1(4)6 半田千鶴・山口千鶴



ポジティブ心理学って、  
ポジティブ・シンキングと同じ？



A いいえ。幸福やポジティブな要素を科学的に研究する学問です。

ポジティブシンキングの4つのメリット

- 1.人生を楽しめる
- 2.切り替えが早くなる
- 3.やる気を維持できる
- 4.周りの人もポジティブにする

ポジティブシンキングの4つのデメリット

- 1.失敗から学ばない
- 2.限界を超えてがんばりすぎてしまう
- 3.無責任だと思われることがある
- 4.ネガティブな自分を責めてしまう

自分がポジティブだと嘘をつく（自己肯定感と正反対）

# ポジティブ心理学とは

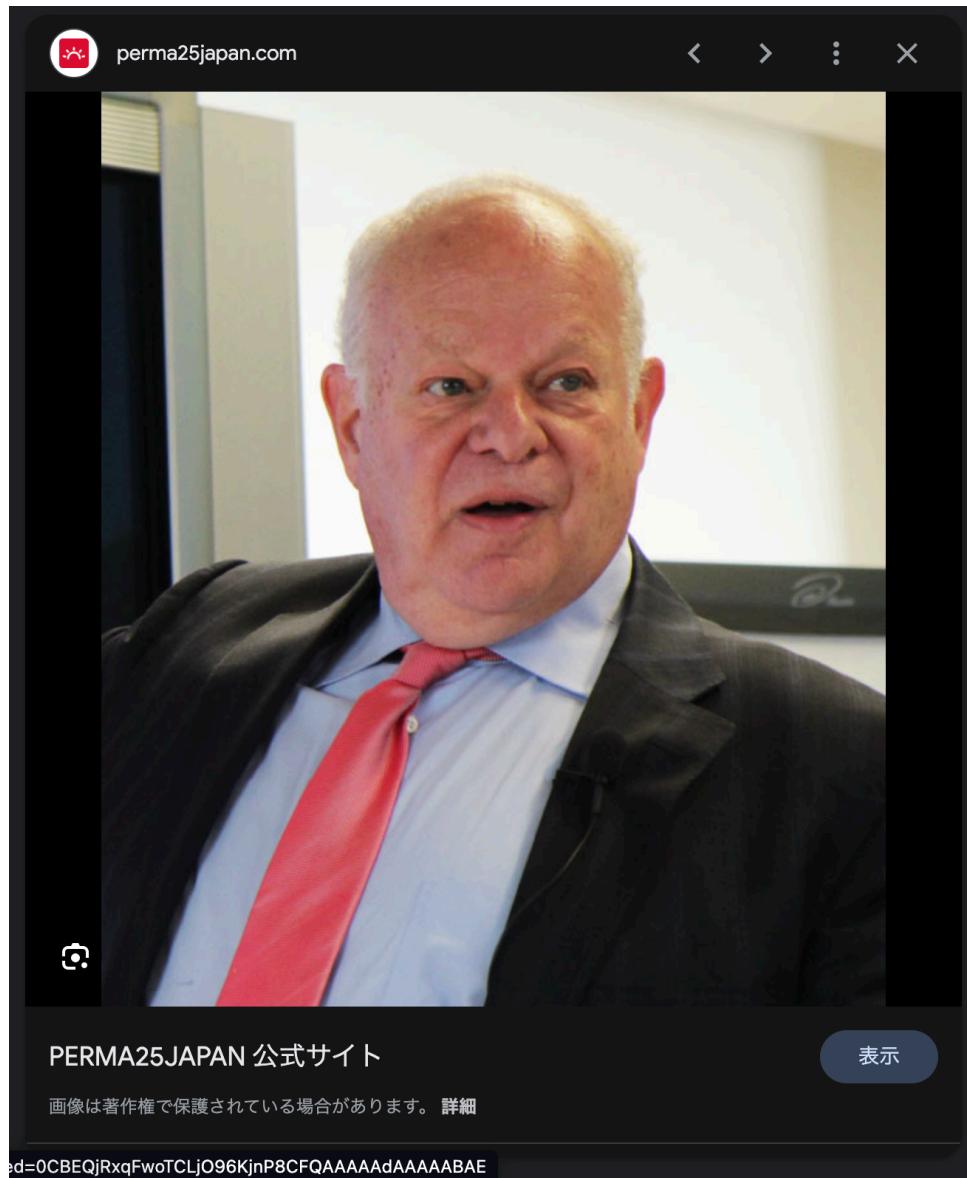
人が幸福でいるためには  
どういう風に心を使ったらいいのか…

「なぜうまくいかないのか」を研究する心理学ではなく  
**「どうすればうまくいくか」を研究する心理学です**

# ポジティブ心理学のルーツ

1998年に当時アメリカ心理学会会長だった  
マーティン・セリグマン博士（ペンシルベニア大学心理学部教授）  
によって発議・創設

## ● 注目ポイント ●



米国を中心とする第一線の心理学者たちがいろいろな専門分野で研究  
ひとりの学者が系統立てて研究している学問ではない

伝統的な心理学の考え方を覆し新たな目標を提示した

これまでの目標「人の苦しみを和らげること」

セリグマンが示した目標…

「うまくいく理由に注目して、

要因を探る・再現する方法をみつける」

「“幸福”から”持続的幸福”へ」

当時、心理学界では  
地殻変動が起きた

## ポジティブ心理学の挑戦

「何があなたの心が強くするんだろう？」

「何があなたの人生に、幸せをもたらすのだろう？」

エスパワール教育基礎講座の使命は  
これを引き出していくことです

強みの開花・他人との関係性・人生の意味

これがエスパワール教育アカデミー基礎講座が提供しているものです

古代ギリシア時代から人は幸せについて考え、  
21世紀、ようやく「幸せを科学すること」に目覚めました。



### ● ルーツは古代ギリシア時代

ポジティブ心理学の誕生は1998年と新しいものです。しかし、幸福や有意義な人生について探求する歴史はとても古く、ギリシア時代の哲学者たちの間でも重要なテーマの1つでした。ソクラテスは、「人がよいと思うこと」と「世間が欲していること」を一致させられれば、幸福になると言っています。弟子のプラトンも幸福を得る方法を探求しましたし、アリストテレスは「達成しうるあらゆる善のうち最上のもの」が「ユーダイモニア(幸福)」だと説いています。

また、ポジティブ心理学は、ヒンドゥー教や仏教、日本の禪の影響も受けています。研究対象の「愛」「思いやり」「喜び」などは、ヒンドゥー教や仏教において幸福へ通ずる道として推奨されています。ヨガや瞑想をはじめとした東洋的な訓練法や手法が、ポジティブ感情を養うために効果的であることも実証されているのです。



### ● 科学的実証を重視

第二次大戦後、多くの心理学者が精神的疾病的治療研究に打ち込む一方で、主体性や自己実現といった、人のポジティブな側面を強調した「人間性心理学」が生まれました。その中心人物がアブラハム・マズローです。彼は、幸福や有意義な人生を実現している人を研究し、その成果を普通の人々に役立てるべきだと考えました。

セリグマンは、ポジティブ心理学について「人間が持つ潜在的能力を十分に開花させ、自分がなり得る最高の自分になるための科学的研究」と説いていますから、人間性心理学とポジティブ心理学が目指すものには共通点が多くあります。

では、なぜポジティブ心理学が新しい学問だと位置づけられているのでしょうか。その最大の理由は、「科学的研究」に重きを置いているからです。人間性心理学が定性的な分析(性質の様子や変化などを、数字では表せないことに注目して分析すること)に力点を置くのに対し、ポジティブ心理学は定量的な分析(数値を用いて具体的に分析すること)を大切にしています。つまり、研究テーマは似ていても、実証するための手法が違うわけです。

**ポジティブ心理学とは何か？**

→ 「**幸福を科学する学問である**」

**ポジティブ心理学**は  
「なぜうまくいかないのか」を研究する心理学ではなく  
「どうすればうまくいくか」を研究する心理学です