

# **ポジティブ心理学講座④**

テキストP13-16の深掘り



幸せを構成する5つの要素



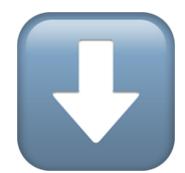
9種類のポジティブな意識

これらの要素を追求することで『本質的な動機づけ』を得ることができ、  
Well-beingを高めることができる

幸せは多様だが、**基本メカニズムは単純**なもの。

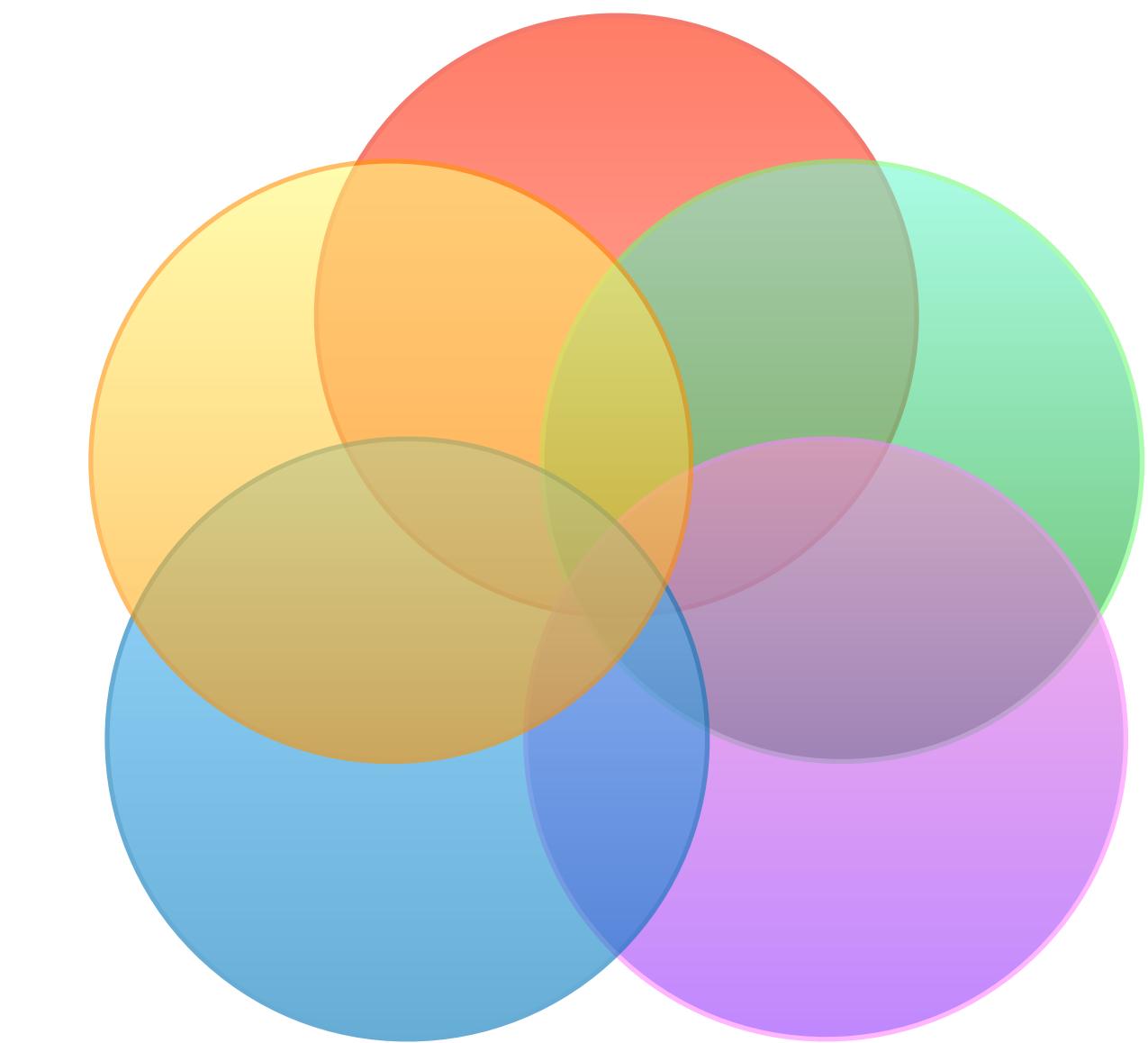
多様性をベースとする共通基本メカニズムを共有し共感する世界を  
エスパワール教育アカデミーは築く

『幸せ研究』を体系化



成果を社会で活かすことが出来る

# 真の幸福を構成する5つの要素 PERMA（パーマモデル）



## Positive emotion ポジティブ感情

明るい感情（嬉しい・面白い・楽しい・感激・感謝・希望など）  
ポジティブな感情を持つことで脳が活性化し、  
クリエイティビティが向上します。

## Engagement 何かに没頭する

時間を忘れて物事へ積極的に関わる  
スポーツにおいては「ゾーン」という呼ぶこともある。  
熱意をもって物事に没頭している状態は、充実感や多幸感を得やすくなります。

## Relationship 人間関係

他者との良い関係性（援助・協力・意思疎通…）  
自分と他人を比べることなく、建設的なコミュニケーションができれば、精神的にも前向きになり、幸福感を得られることが研究でも明らかになっています。  
人間関係の悪化はストレスを生み、幸福感低下に繋がります。

## Meaning (生きていく) 意味・意義

人生の意義を自覚（人生の意義・社会貢献・利他行為）  
人生で大切なこと・価値観や生きる目的などを指します。  
誰かのため、社会のためなど、自分よりも大きなものに繋がる時に人生が充実すると考えられています。

## Accomplishment 達成

何かを達成する  
達成や勝利の体験は、さらなるポジティブ感情やエンゲージメントを生み出します。そして、何かを達成するためにはまず、ゴール設定をしなければなりません。  
適度な目標を掲げ、達成経験を積んでいくことが大切です。



9種類のポジティブな意識



「自分はどういった時に、これらの意識を得ますか？」  
「いつどんな時にこの感情を得たのか？」

これらを問いかけ、自分のポジティブのスイッチを押せるようにします。

与えられた何かについて、  
その価値を認めた時に湧く感情。  
家族に美味しい食事を作ってもらった時

思わず笑顔になるような、  
全てがうまくいっている時の感情  
誕生日をお祝いしてもらった時

今の心地よさを  
ゆっくり味わっている感情  
浜辺で心地よい海風を感じている時

新しい物事に興味関心を抱き、  
心を突き動かされる感情。  
新しいスキルを学べる機会にであったとき

絶望的な状況の中で  
可能性を感じる感情。  
失業中に良い求人情報を見つけた時

自分の努力と能力を投じて、  
何かがうまくできた時の感情。  
一生懸命勉強して、テストで学年で1位になったとき

安全な状況の中にいて、  
心から面白いと思った時に湧いてくる感情  
友人の面白い冗談を聞いて笑った時

奮い立つような感情が湧いて、  
心が熱くなっている感情。  
同僚の素晴らしい仕事を目の当たりにした時

鼓舞よりもスケールの大きい  
素晴らしいものに出会ったときの感情。  
荘厳（そうごん）な自然を目にした時



9種類のポジティブな意識の上位に位置するものは「愛」です。  
言い換えれば、愛は全ての要素を内包しているのです。