

# ポジティブ心理学プラクティショナー認定ワークショップ参加報告

## 「企業・教育・健康における Well-Being の実践と応用」

開講日時 2019年4月13日(土)、4月14日(日)

開講時間 両日とも 9:45-18:30



### 感想(山本):

会場はすごい熱気に包まれていました。一瞬、学生?と思ってしまうほど、若々しい雰囲気。コンサートのようなノリなのでしょうか。司会の女性は、主催企業の人事担当だという女性。独特のラフなトークも魅力的です。プログラムは一応、ありますが、どういう感じになるかわからない・・・そんな導入から、リラックスした雰囲気で始まります。

今回の私の個人的な興味は、心理学というような、本来はアカデミックな回路で語られる分野が、どう「プラクティショナー」として普通の人たちに広められるか。参加者の多くは、企業など、利益追及が目的の、いわば生臭い目的を持った人たちのはず。そんな彼らが、どう、心理学の理念をアプリケーションさせていくのか。その方法論へのものでした。

大きな会場に、空席無く、埋まっている座席の所々に、ファシリテーターと呼ばれる人たちがいました。時折、グループでのディスカッションでリーダーシップをとっています。聞くと、前回のワークショップに参加した人たちで、今回の講座の前にレクチャーを受け、サポーターとして参加しているとのこと。こういう参加者の二次的な介入を入れることは、今後、何か新しいシステムを作る時の参考になりそうです。

心理学という硬いタイトルにも関わらず、ファシリテーター、参加者の人たちには、様々な履歴の方達がいきました。企業からは人事担当者、営業、技術職など。新入社員だという若い男性もいます。のみならず、翻訳家、フリーランス、カウンセラーなど、個性的で魅力的な方も多く、話はずみずみ。朝から夕刻まで、ぎっしりのレクチャー。ポジティブ心理学の概要、検証などについて、それから、グループディスカッション。飽きさせない構成でした。

### 内容に関して:

まず、セリグマン教授のポジティブサイコロジーに関する概要。ポジティブサイコロジーはそれまでの病理中心の心理学から、持続的な幸福を志向した体系にシフトしたものです。PERMA という方向性を求めることによって、より良い人生への道筋を示し、仕事への価値基準にコーリングという概念を提示します。続いて、ダイナー教授は、仕事や企業におけるポジティブサイコロジー的なアプローチの有用性を、ジャーナリストのエミリースミス氏は、PERMA の中にもある「意味」についてを語ります。そして、シャーハー教授は、それらをもっと科学的な視点から解析していきます。

以下、当日のメモ、配布資料からの抜粋です。

ワークショップとのことですが、主に講演によって構成されていました。

Martin Seligman ペンシルバニア大教授

### Background

#### The 1 Axial Age

宗教や哲学が生まれ、伝承される中、人間存在を認知し、人の限界を考察するようになる

#### The 2 Axial Age

科学が台頭し、啓蒙を通して富や財などの存在が社会に浸透し、ウェルビーイングの追求への流れも起きる

### Psychology's Old View of Human Nature

ホブス：苦難と対立、残忍な闘争

行動主義： 認知も進化も認めない

未来とは過去と現在からなるもので、過去の呪縛からのがれられないものである

### New View of Psychology

人とは未来を創造するために、過去と現在を『代謝』する能力を持つものである。

元来、人はポジティブな生き物であり、そのゴールとして Well-Being がある

### Learned Optimism

#### Who Resists Depression?

悪い出来事は永続的に変えることができるか？

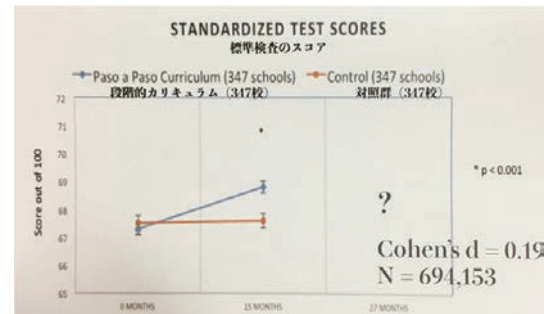
→ 私たちは、認知的でありポジティブで希望に満ちている存在である。これが大前提である。

### ウェルビーイング – PERMA の 5 項目

- Positive emotions – feeling good 快い感情
- Engagement – being completely absorbed in activities 夢中になって活動できる
- Relationships – being authentically connected to others 人との絆
- Meaning – purposeful existence 人生の意味、意義と目的
- Achievement – a sense of accomplishment and success 達成感

### 参考資料

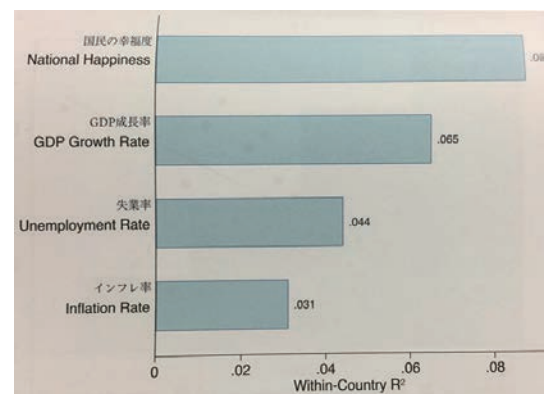
#### ポジティブ心理学への講義をした学生はパフォーマンスが高くなる



#### 従業員の満足度が高い企業の業績は高くなる



#### 国民の幸福度と GDP 成長率、失業率、インフレ率の関係



## ポジティブ心理学的介入の効果

学生の学業におけるパフォーマンスは、ポジティブ心理学的な介入をした学生と、そうでないコントロール群とでは明らかな有意差があった。

(アメリカ、ペルーなどでの検証)

従業員の満足度と企業実績には強い相関があるが、国民の満足度と GDP の成長率には必ずしも強い相関があるとは言えない。

(文責：山本百合子)

ワークショップ参加中のメモより抜粋

## 国民の満足度と投票行動

