

従業員の「隠れた強み」を見出し、伸ばす

強みコーチング入門

第4回 ウェルビーイング(幸福度)を高める

Strength

オープニング

受講にあたってのお願い（1）



- ① 講義中は音声を「ミュート」、ビデオ画面を「オフ」でお願いします。
- ② 質問またはトラブルの場合は、講師の久世までチャットでお伝えください。
質問の回答はクロージング時にさせていただきます。
- ③ 本セミナーは録画させていただきます。参加者の顔は録画されません。



- 勉強会の開始後に事務局から本日のスライドのPDF資料がチャット機能を通じて送られます。演習での質問が含まれていますので使用下さい。

オープニング

受講にあたってのお願い（2）



- 約1時間の講義後に演習があります。ブレイクアウトルームに移動して演習を行ってください。
 - 画面はオン・オフどちらでも構いません。
 - 演習参加を希望されない方は事前に事務局にチャットでお伝えください。
- 心理的安全性の高い場づくりのため、下記4点のご協力をお願いします。
- | | | | |
|-----------------|------------------|---------------|---------------|
| 肯定的
Positive | 好奇心
Curiosity | 共有
Sharing | 機密
Privacy |
|-----------------|------------------|---------------|---------------|
- クロージング後に録画を終了し、閉会した後に、講師が質疑応答を受け付けます。ご希望の方は、残ってください。

オープニング

講師の紹介

久世 浩司 (くぜ こうじ)

ポジティブサイコロジースクール代表

- 岐阜県大垣市生まれ
- 慶応義塾大学 → P&G → スクール経営/著者/講師
- 応用ポジティブ心理学準修士(GDAPP)
- 認定レジリエンス マスタートレーナー
- 認定ポジティブ心理学コーチ



コンテンツ

1) オープニング

2) ウェルビーイングとは？

3) 幸福度を高めるVIA強みの活用

4) コーチング演習

5) クロージング/質疑応答

オープニング

今回の目的

- 「強みコーチング」により、自分の強みを知り、磨き、活用できます。
- 「強みコーチング」により、部下やメンバーの強みを本人が気づき、磨き、活用する手助けができます。
- ウェルビーイングを高めるための「VIA」の活用法を理解します。



コンテンツ

1) オープニング

2) ウェルビーイングとは？

3) 幸福度を高めるVIA強みの活用

4) コーチング演習

5) クロージング/質疑応答

ウェルビーイングとは

最近出版されたウェルビーイング関連書籍



ウェルビーイングとは

ウェルビーイングとは？

- ラテン語の「benessere (ベネッセレ)」に由来する「よく生きる」ことを意味する (オックスフォード英語辞典)
 - 前向きに人生を謳歌する、人間味豊かな生き方
-
- ウェルネス = 健康な状態

世界保健機関 (WHO) 憲章

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、
肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、
すべてが満たされた状態にあること

ウェルビーイングとは

ウェルビーイングとは？

- エド・ディーナーの「主観的ウェルビーイング」
 - 本質的に主観的なものであり、健康や富などは含まれない
 - 構成要素として「幸福感」「ポジティブ感情」「人生に対する満足感」の3つがある
- ポジティブ心理学： 人の最適機能の科学的研究

ポジティブ心理学は、人の**最適機能**に関する科学的研究である。

その目的は、個人と社会の**繁栄要因**を見つけ促進することにある。

ポジティブ心理学の流れは心理的疾患を超えた**心の健康の要因**を研究する心理学者の新しい決意を表している。

(Sheldon, Fredrickson, Rathunde, Csikszentmihalyi, & Haidt, 2000)

ウェルビーイングとは

ウェルビーイングとは？

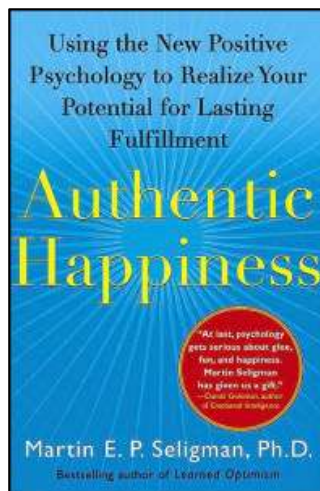
ウェルビーイングとは、
広義の意味では人生に満足しよく生きることができている状態であり、
心身ともに健康な状態であり、
心理的・感情的に幸せな状態であり、
心身の機能が最適に働いている状態であると言えます。

ウェルビーイングとは

セリグマン教授のウェルビーイング理論

オーセンティック・ハピネス理論

- 2005年にポジティブ心理学の創始者であるマーティン・セリグマン教授により、初期のポジティブ心理学の研究をまとめた一般書『Authentic Happiness』の中で提唱された幸福度を高める考え方
- 「快樂的な生き方」「充實的な生き方」「有意義な生き方」の三つの生き方から成り立ち、これらをバランスよく実践することで「Full life」が達成できるとした
- その内容は、TEDビデオでセリグマン教授が講演されています

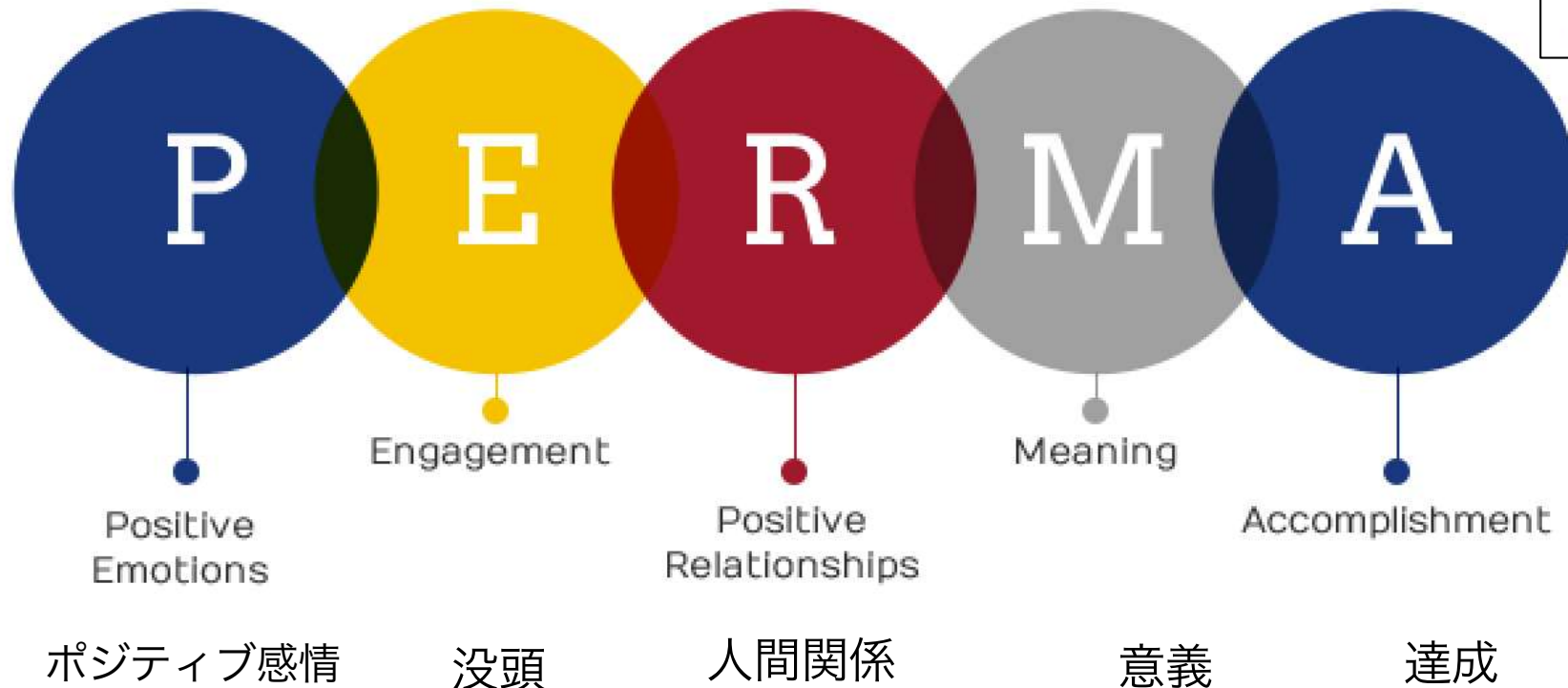
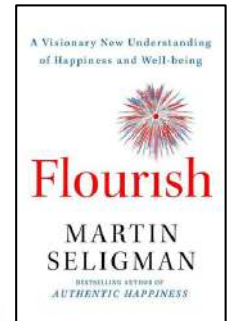


ウェルビーイングとは

セリグマンの教授ウェルビーイング理論

PERMA

- 2011年に発刊された「Flourish」でPERMAの考え方が発表された
- オーセンティックハピネス理論の発展系と考えられる



コンテンツ

1) オープニング

2) ウェルビーイングとは？

3) 幸福度を高めるVIA強みの活用

4) コーチング演習

5) クロージング/質疑応答

幸福度を高めるVIA強みの活用

VIA強みとP（ポジティブ感情）

- ポジティブな感情には、希望、興味、喜び、愛、思いやり、誇り、娯楽、感謝などがあります。ポジティブな感情は、幸福度の主要な指標であり、ウェルビーイングを向上させるために育成または学習することができます。
- 個人がポジティブな感情を探求し、味わい、日常生活で感じることができれば、考え方と行動を前向きなものに改善することができます。また、ポジティブな感情は、ネガティブな感情の有害な影響を取り消し、レジリエンスを促進することができます。
- ポジティブな感情を高める方法としては、以下が有効です。
 - 「好奇心」の強みを活かして、楽しめる趣味や創造的な活動をする
 - 「感謝」の強みを発揮して、人生でうまくいっていることを振り返る

幸福度を高めるVIA強みの活用

VIA強みとE（エンゲージメント）

- エンゲージメントは、ポジティブ心理学の創始者の一人であるミハイ・チクセントミハイ博士が提唱する「フロー理論」の概念と一致します。
- フローの心理状態とは、自意識を失い、ある活動に完全に吸収されることが含まれます。言い換えれば、今この瞬間に生き、目の前のタスクに完全に集中することです。
- 人は、自分の代表的な人格の性格の強みを使うときに、フローを経験する可能性が高くなります。
 - 「熱意」の強みを発揮して、自分が本当に好きな、やっていると時間を忘れてしまうような活動に参加する
 - 「向学心」の強みを発揮し、学び、得意なことをする

※ PERMA理論におけるエンゲージメントは、米・ギャラップ社が提唱するエンゲージメントやユトレヒト大学を中心に研究されているワークエンゲージメントとは定義が異なると考えられます。

幸福度を高めるVIA強みの活用

VIA強みとR（人間関係）

- 人間関係には、パートナー、友人、家族、同僚、上司・指導者・監督者、そしてコミュニティ全体との様々な相互作用が含まれます。
- 他者からサポートされ、愛され、評価されていると感じることを指します。人間関係は、人間が本質的に社会的な生き物であるという考えが背景にあります。社会的なつながりは年齢を重ねるにつれて特に重要になります。
- 多くの人は、身近な人との関係を良くしたいという目標を持っています。良い知らせを共有したり、成功を祝ったりすることで、強い絆とより良い人間関係が育まれることが研究で実証されています。さらに、特に親しい関係や親密な関係において、他者に熱心に対応することは、親密さ、幸福感、満足度を高めます。
- 人間関係を構築する方法は以下となります。
 - 「愛情」の強みを発揮して、パートナーや家族と良い関係を築く
 - 「好奇心」の強みを活かして、興味のあるクラスやグループに参加する。
 - 「社会的知性」の強みを使い、しばらく話していない人、つながっていない人と連絡を取る。

幸福度を高めるVIA強みの活用

VIA強みとM（意義）

- 人間の本質的な性質に、意味の探求と価値観の必要性があります。
- セリグマン教授は、有意義な人生とは、自分自身よりも大きなものに所属すること、および/または、何かに奉仕することであると述べています。
- 人生の目的を持つことは、大きな困難や逆境に直面したときに、本当に大切なものに焦点を当てる助けとなります。
- 人生の意味や目的を持つことは、人それぞれです。職業、社会的・政治的大義、創造的努力、宗教的・精神的信条などを通して意味を追求することもできます。キャリアや課外活動、ボランティア活動、地域活動を通じて見つけることもできます。
- 人生の目的がある人は、より長生きし、人生の満足度が高く、健康問題が少ないことがわかっています。
- 意義を構築する方法には以下があります。
 - 「熱意」の強みを活かし、新しい創造的な活動に挑戦して、自分の情熱をどのように他の人のために使うことができるかを考える。
 - 「愛情」の強みを使い、大切な人たちと充実した時間を過ごす。

幸福度を高めるVIA強みの活用

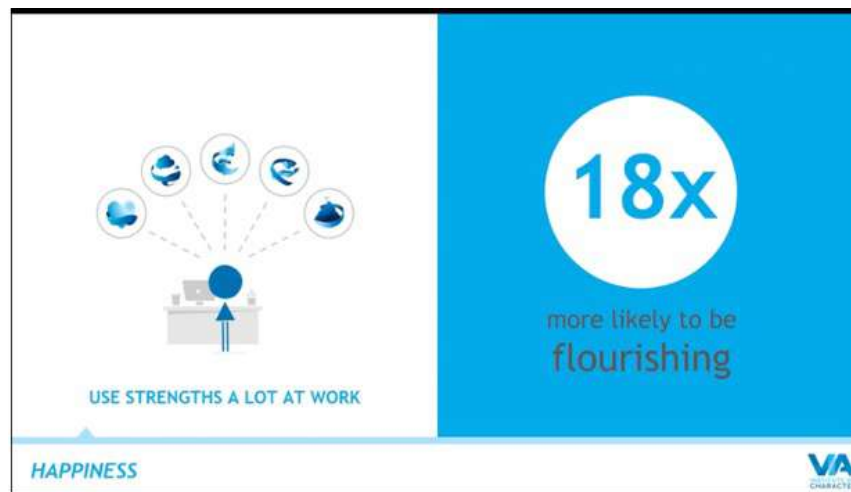
VIA強みとA（達成）

- PERMAにおける達成は、熟達（マスタリー）や競争力（コンピテンス）などとも呼ばれます。
- 達成とは、目標に向かって努力し、それを達成した結果であり、やろうとしたことをやり遂げようとする自己動機付けのことです。これは、個人が誇りをもって自分の人生を振り返ることができるため、ウェルビーイングに貢献します。
- また、ウェルビーイングは、内発的動機を持って、目的を達成することを追求し、物事に邁進するために何かに取り組む過程でも体験できます。
- 達成を実現する方法は以下です。
 - 「熱意」の強みを使い、目標を達成するために忍耐強く頑張る。
 - 「希望」の強みを発揮し、難しいゴールでも諦めずに前進する。

幸福度を高めるVIA強みの活用

VIA強みと繁栄

仕事において、強みを多く使用する従業員は、強みを全く使用しない従業員と比べて、**18倍**も繁栄*している可能性が高い。



*繁栄 (Flourishing) とは、単純な幸福やウェルビーイングの枠を超え、幅広いポジティブな心理的構成要素を包含し、幸福を感じるとはどういうことかについて、より包括的な視点を提供するものです。セリグマン教授のPERMAモデルは、繁栄に寄与する5つの要素を表したモデルです。

Hone, L. C., Jarden, A., Duncan, S., & Schofield, G. M. (2015). Flourishing in New Zealand workers: Associations with lifestyle behaviors, physical health, psychosocial, and work-related indicators. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 57(9), 973–983.

幸福度を高めるVIA強みの活用

ウェルビーイングを高める5つのVIA強み

3907人の調査による人生満足度と最も高い関係を持つ人格の強みは次の5つです。

1. 希望 ($r = .53$)
2. 熱意 ($r = .52$)
3. 感謝 ($r = .43$)
4. 好奇心 ($r = .39$)
5. 愛情 ($r = .35$)

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 23, 603–619.

幸福度を高める強み「希望」

希望

現実的であると同時に、未来に対して楽観的であり、自分の行動を信じ、物事がうまくいくと確信している



- 希望という強みは、将来に対する前向きな期待に関係するものです。
- 希望には、楽観的な考え方や、これから起こる良いことに目を向けることが含まれます。
- 希望は、主体性を伴う行動指向の強さであり、目標に到達できるという動機と確信 (Will Power)、さらにその望む未来に到達するために多くの効果的な経路を考案することができます (Way Power)。
- 楽観主義は、出来事を内的、安定的、世界的なものとして解釈する楽観的な説明スタイルを持ちます。一方で、悲観的な説明スタイルを使う人は、出来事を外的で、不安定で、具体的なものとして解釈します。

(VIA Institute of Character)

幸福度を高める強み「熱意」

熱意

活力とエネルギーに満ち溢れ、活性化された熱意をもって人生に臨むことができる



- 熱意の強みは、仕事や活動に中途半端に取り組むのではなく、興奮と活力をもって状況や人生全般に臨むことを意味します。
- 熱意の高い人は、朝起きるのが楽しみで、人生を冒険しているようなものです。熱意は、身体的・心理的な健康に直接関係するダイナミックな強さです。この強みは、人生満足度や、夢中になれる人生と最も強い結びつきがあります。
- 研究結果によると、熱意は幸福度と強く関連し、自分の仕事を天職（コーリング）と考える傾向があり、仕事の満足度が高く、働きがいや意義をもつことができます。

(VIA Institute of Character)

幸福度を高める強み「感謝」

感謝

いろいろなことに感謝し、その感謝の気持ちを人に伝えている



- 感謝の強みは、人生において深い感謝の気持ちを感じ、それを表現することです。具体的な贈り物や思いやりのある行為に対してでもかまいません。その人があなたの人生に貢献してくれていることを認識することでもよいでしょう。暑い日の涼しい風のような自然にも、感謝することができます。
- 感謝には、1) 恩を受けたときの恩人への感謝と、2) 自分にとって価値あるもの、意味のあるものに気づいた時の一般的な感謝があります。
- 効果として、感謝はさまざまなポジティブな感情を豊かにし、より謙虚に、より粘り強く、より親切にと、より徳の高い方法で行動するように促します。また、感謝は、優しさと愛の強みを育み、共感や他者とのつながりを構築します。

(VIA Institute of Character)

幸福度を高める強み 「好奇心」

好奇心

自分や他人の邪魔をすることなく、新しい経験を積むことができる状況を求める



- 好奇心の強みは、探索し発見することであり、継続的な経験に関心を持つことです。しばしば新しさを求め、経験にオープンであることと表現され、知識を築きたいという自然な欲求と関連しています。
- 答えを探す旅、新しい体験、新しい事実を知ることが、充実したものです。新しいレストランに行く、新しい街を訪れる、クラスで新しい人に会う、疑問点をネットで検索するなど、新しい体験や新しい情報への探求心が満たされるのです。
- 好奇心旺盛な人には、2つの重要な要素があります。新しいアイデア、活動、経験を探求することに興味があり、さらに自分自身の知識を増やしたいという強い欲求を持っています。

(VIA Institute of Character)

強みの活用

幸福度を高める強み「愛情」

愛情

愛情は、暖かさ、思いやりを与え、受け取ることの特徴とする、親密で愛情深い関係を経験します



- 愛情の強みは、人々との親密な関係を大切にし、その親密さに温かく純粋な方法で貢献する度合いを指します。
- 愛情は相互的なものであり、他人を愛することと、他人からの愛を喜んで受け入れることの両方を指します。
- 愛には4つのタイプがあり、それぞれ生物学的、進化的な基盤があります。
 1. 恋愛：配偶者・パートナーとの関係、彼氏・彼女の関係
 2. 愛着愛：親子の関係
 3. 慈愛：利他的な人に対する優しさ
 4. 同士の愛：友人同士の愛情

(VIA Institute of Character)

コンテンツ

1) オープニング

2) ウェルビーイングとは？

3) 幸福度を高めるVIA強みの活用

4) コーチング演習

5) クロージング/質疑応答

演習

強みコーチング スキル 1

Strengths-Spotting

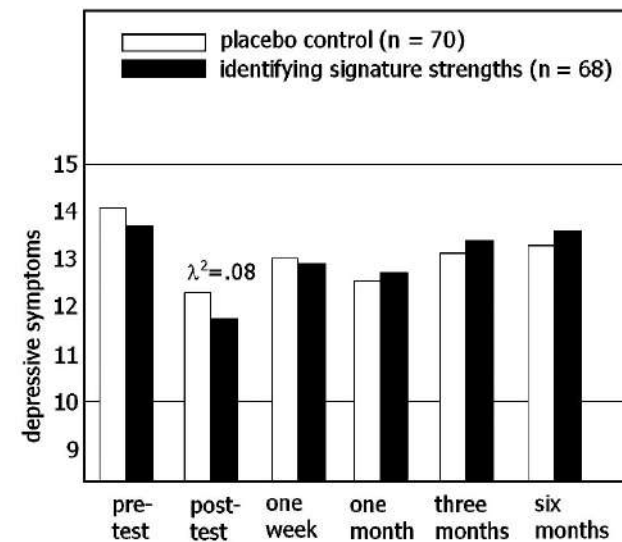
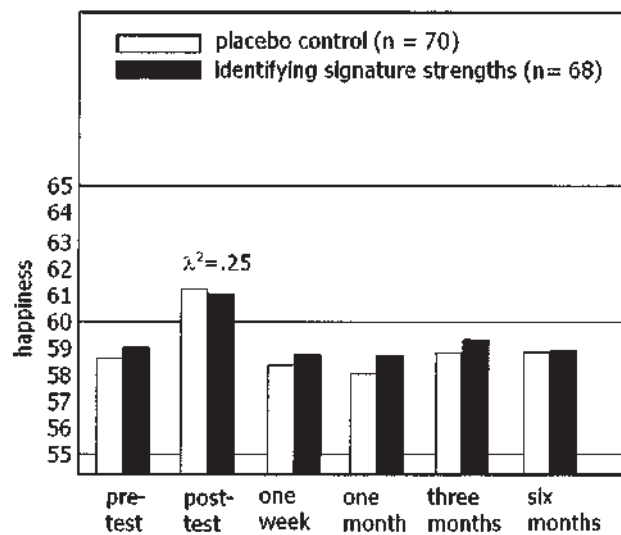
強みを見出す

- 自己や他者の強みに注目を向ける認知を「強みへの注目」と言います
- 「強みへの注目」の認知を増やすスキルが「強みを見出す」です
- 強みを見出す対象は、「自分自身」または「他者」になります
- VIA強み診断テストの結果を参考にすると、「自分自身」または「他者」の強みを見出すことが容易になります。

演習

効果： 代表的な強みを見いだす

- 幸福感が向上、抑うつ傾向が減少（ただし一ヶ月程度の効果）



(Seligman, et al, 2005)

演習

強みコーチング スキル1 応用 「SEAモデル」

Spot

強みを見出す

Explain

説明する

Appreciate

称賛する

演習

強みコーチング スキル2

Strengths Use

強みを使う

- 自分の強み（とくにTop 5の代表的な強み）を活用するスキルです。
- 多くの人は、自分の強みに対して盲目的ですが、活用法も同じです。
- 強みの使い方を考えるには、創意工夫が必要です。

演習

強みコーチング スキル3

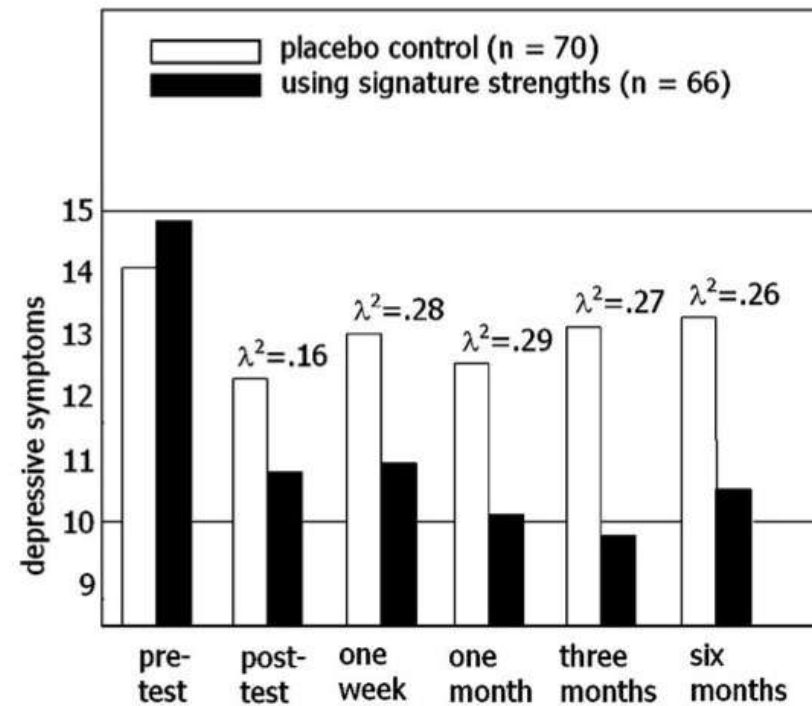
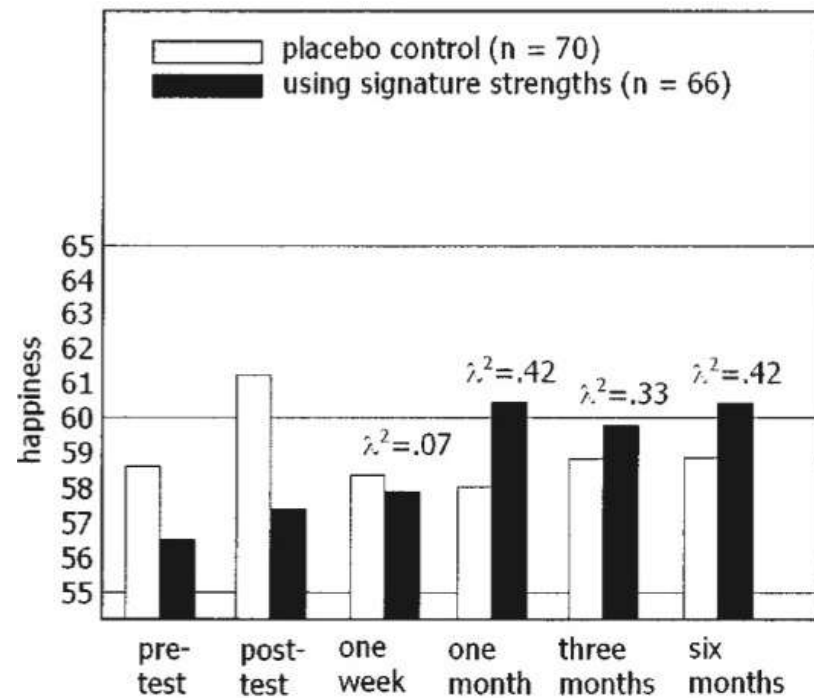
Strengths in new ways

強みの新規活用

- 自分の強み（とくにTop 5の代表的な強み）を新規に活用するアイデアを引き出すコーチングスキルです。
- いつもと異なる形で、強みを仕事で使うことはできないか、考えます。
- 強みの大きな使い方だけでなく、日常的にできる小さな強みの新規活用法について考えましょう。

効果： 代表的な強みを新規活用する

- 幸福感が向上、抑うつ傾向が減少（6ヶ月に渡る長期の効果）



(Seligman, et al, 2005)

演習

代表的な強みを新規活用する

プロセス

- 事前に行ったVIA強み診断テストの結果を手元に準備します。
- 上位5つの代表的な強みを共有します。
- コーチ役は、仕事や生活で、それらの強みをどのように新しく使うことができるか、アイデアを引き出し、実行を励まします。



WISDOM
知恵

創造性
・独自性(オリジナリティ)
・適応性
・独創性

好奇心
・興味関心
・斬新さの追求
・探求
・オープンであること

知的柔軟性
・クリティカルシンキング
・物事を考え抜くこと
・オープンマインド

向学心
・新しいスキルや分野の学習
・システマティックな知識の積み上げ

大局観
・智慧
・賢明な助言の提供
・俯瞰的な見方をする

COURAGE
勇気

勇敢さ
・戦いの場での勇気
・恐れで縮こまらない
・正しいことを主張する

忍耐力
・粘り強さ
・勤勉
・始めたことを最後までやり遂げる

誠実さ
・自己信頼
・自身の真実に忠実であること
・統一性、誠実さ

熱意
・バイタリティ
・熱心さ、熱中する
・活力、エネルギー
・生命力にあふれている感覚



HUMANITY
人間性

愛情
・愛し、愛される力
・他者との親密性を大切に

親切心
・寛容
・気にかけること、共感
・利他主義
・親切さ/思いやり



社会的知性
・自身の真意/動機、自身や他者の感情についての自覚/認識を持つ
・何が他の人々に行動を起こさせるのかを知る

JUSTICE
正義

チームワーク
・市民性、共同体の一員としての意識
・社会的責任
・忠実さ



公平さ
・正しさ、公明正大
・感情によるバイアスで、他者に対する判断を行わない

リーダーシップ
・グループ活動を組織/運営する
・物事をやり遂げられるようにチームを励ます

TEMPERANCE
節度



寛容さ
・慈悲心
・欠点を受け容れる
・やり直しの機会

慎み深さ
・謙虚
・達成したことを、自分で言わず、それを物語るにまかせる

思慮深さ
・注意深さ
・慎重さ
・不適切な、過度のリスクを取らない

自律心
・セルフコントロール
・鍛錬/修養ができている
・心の衝動や感情を管理する

TRANSCENDENCE
超越性

審美眼
・驚嘆、畏敬の念
・驚異に感動する
・気高さ、昇華

感謝
・善の行為や善良な人々への感謝
・感謝の念を伝える
・祝福されている感覚

希望
・楽観主義
・前向き
・未来志向

ユーモア
・遊び心
・人に笑顔をもたらす
・心が軽い

スピリチュアリティ
・宗教性
・信念、信じること
・目的(意識)
・意味があると感じる

コンテンツ

1) オープニング

2) ウェルビーイングとは？

3) 幸福度を高めるVIA強みの活用

4) コーチング演習

5) クロージング/質疑応答

クロージング

次回のお知らせ

オンライン
勉強会

1/14 土
10:00~11:30

The School of
**Positive
Psychology**

従業員の「隠れた強み」を見出し、伸ばす

強みコーチング入門

第5回 仕事で強みを活用する3つのコツ



『眠れる才能を引き出す技術』 著者
認定ポジティブ心理学コーチ

久世 浩司



クロージング

講座のお知らせ

従業員のウェルビーイングを高める研修の講師を育成

.....

ウェルビーイング 講師認定講座



📅 2023年5月13日, 6月3日, 6月24日

📍 @東京・九段下会場とオンライン



英・イーストロンドン大学大学院主任 イローナ・
欧州 ポジティブ心理学の第一人者 ボニウェル博士

著作： 久世浩司 / ポジティブサイコロジースクール
メール： info@positivepsych.jp
電話（代表）： 03-6869-6493

© 2022 久世浩司 / ポジティブサイコロジースクール

本資料の一部または全部を、著作者の書面による許可なくして再配布、複写、写真複写、あるいはその他いかなる手段において複製することを禁じます。