

心が折れない、ストレスに強い人材を育成

レジリエンス入門

第2回 ネガティブ感情に対処する

Resilience

オープニング

受講にあたってのお願い（1）



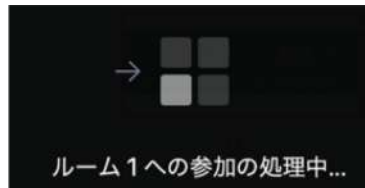
- ① 講義中は音声を「ミュート」、ビデオ画面を「オフ」でお願いします。
- ② 質問またはトラブルの場合は、事務局（岡田さん）までチャットでお伝えください。質問の回答はクロージング時にさせていただきます。
- ③ 本セミナーは録画させていただきます。参加者の顔は録画されません。



- 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（岡田さん）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



レジリエンスに関する書籍を10冊以上、累計20万部を刊行。

コンテンツ

1) オープニング

2) ネガティブ感情とは

3) ネガティブ感情に対処する3つの技術

4) フロー体験による感情の気晴らし効果

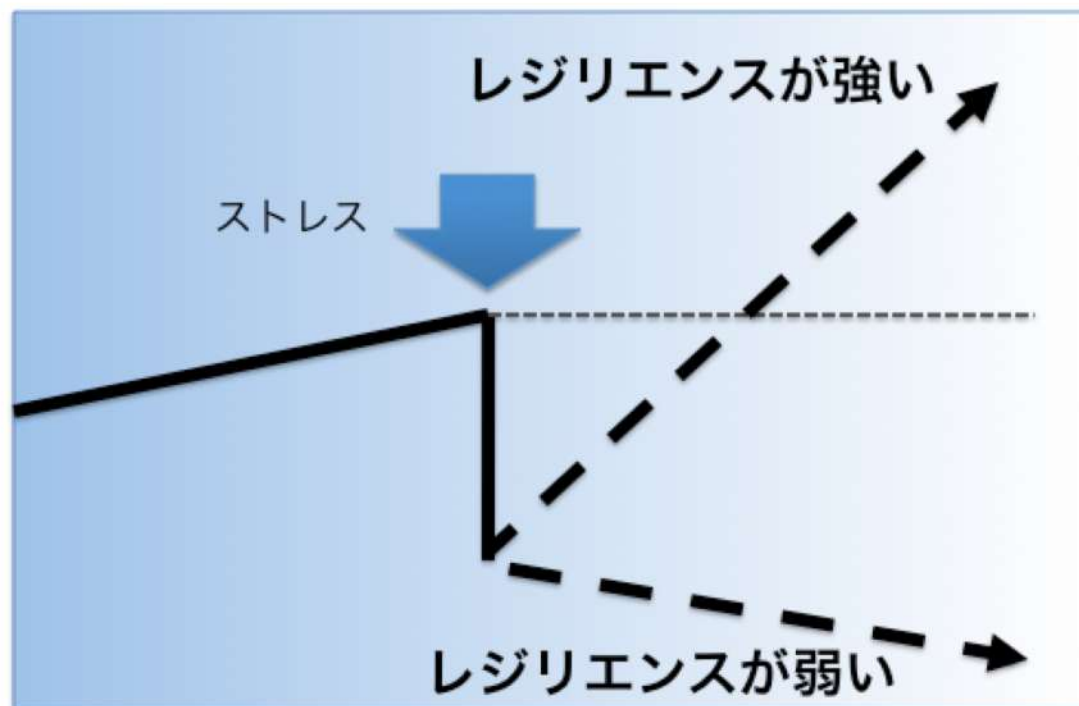
5) クロージング

オープニング

レジリエンスの定義

レジリエンスとは、逆境や困難、強いストレスに直面したときに、
適応する精神力と心理的プロセスです。

(APA 全米心理学会)



解説

- レジリエンスは日本語で「立ち直り力」「反発力」を意味します。
- レジリエンスは大人・子供を問わず、誰にでもあるものです。
- レジリエンスは、訓練によりトレーニングすることが可能です。

オープニング

レジリエンス 3つの効果

1. 緩衝力

バッファ機能でストレスを緩和し心を保護



2. 解釈力

状況を柔軟に捉え、再評価し考え方を転換



3. 回復力

ストレス前の心理状態に戻る



オープニング

SPARKレジリエンス®

- 職域向けレジリエンスプログラムをイローナ・ボニウェル教授らが開発。
- 英国、フランス、モロッコ、アラブ首長国連邦、シンガポール、および日本で、シャネル、ユニリーバ、BNPを含む多くのグローバル企業で広く実施され、97%が非常に満足していると報告されています。



オープニング

レジリエンスを高める7つの技術

<p>ネガティブ感情から抜け出す技術</p> <p>ネガティブ感情が生まれたらまず「認知」し、「気晴らし」の方法をとる</p>
<p>役に立たない思いこみを手なずける技術</p> <p>自分の思いこみを知り、効果的に対処して、ネガティブ感情をコントロールする</p>
<p>自己効力感を身につける技術</p> <p>困難な課題や挑戦に直面しても「自分ならできる」と信じる力を身につける</p>
<p>自分の強みを活用する技術</p> <p>自分の「強み」を把握し、逆境や新しいチャレンジの場面で活用する</p>
<p>ソーシャル・サポートをもつ技術</p> <p>支えてくれる家族、友人、同僚を、困難を乗り越える力としてとらえる</p>
<p>感謝のポジティブ感情を高める技術</p> <p>感謝の感情を豊かにして、ストレスに負けない強い心を手に入れる</p>
<p>痛い経験から意味を学ぶ技術</p> <p>過去の逆境体験と向き合い、どう乗り越えたのか自省することで次の困難に備える</p>



コンテンツ

1) オープニング

2) ネガティブ感情とは

3) ネガティブ感情に対処する3つの技術

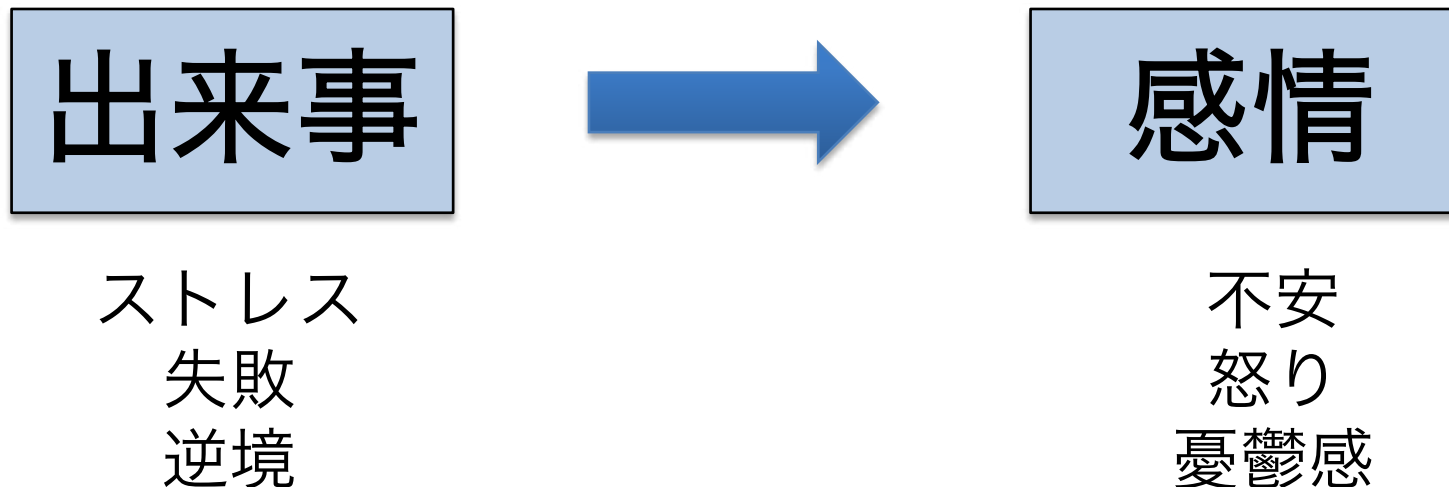
4) フロー体験による感情の気晴らし効果

5) クロージング

ネガティブ感情

出来事と感情のつながり

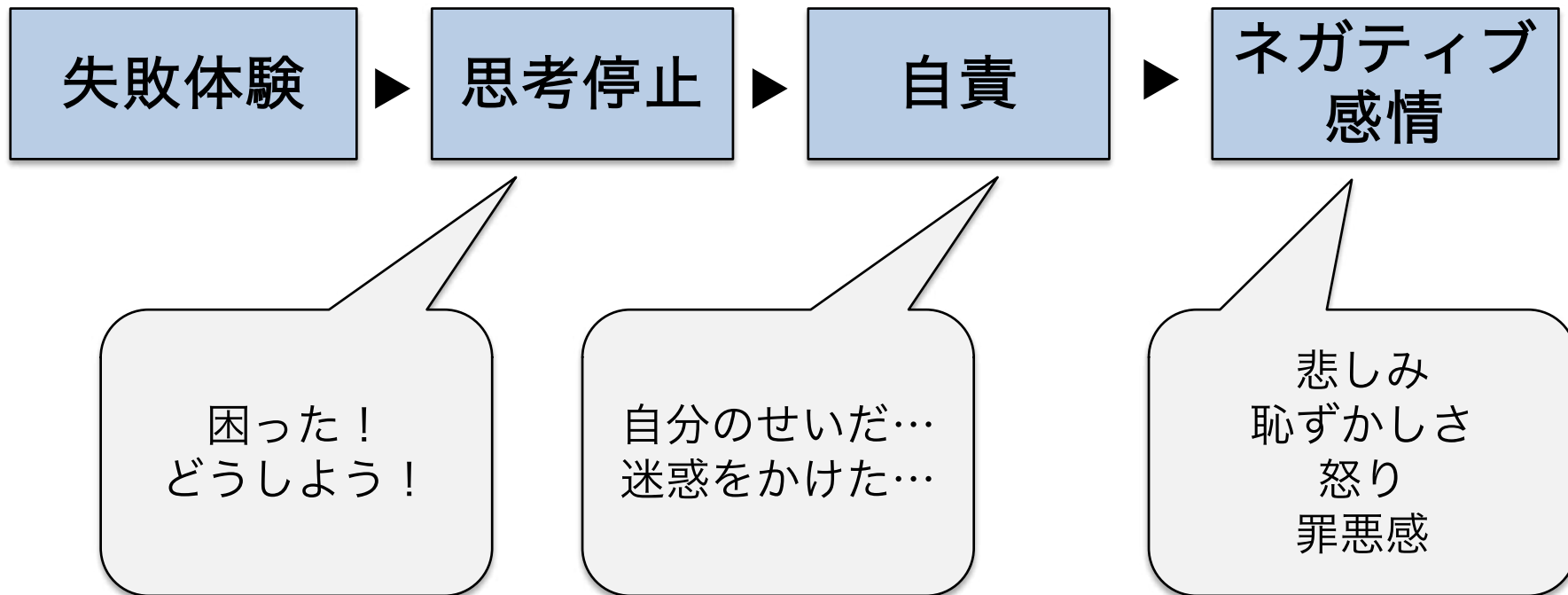
- ストレスや失敗、逆境などの出来事に直面すると、それがきっかけとなり、不安、怒り、憂鬱などのネガティブな感情が引き起こされることがあります。



ネガティブ感情

ストレス体験にどう対処するか？

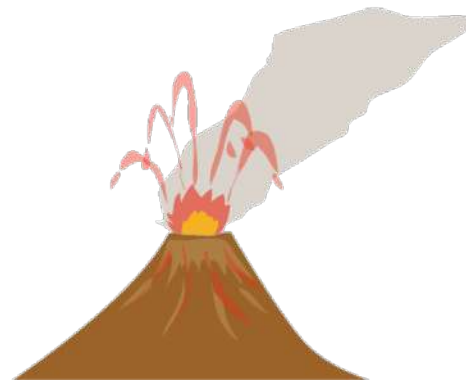
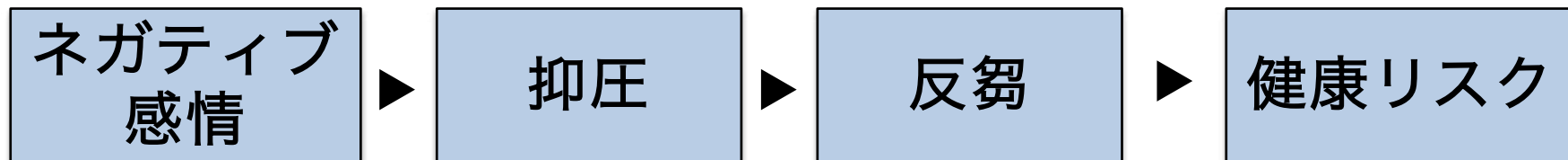
- 以下が失敗やストレス体験の後の典型的な心理的な過程です。
- 努力家な人ほど、失敗した後に自分を厳しく非難する傾向があります。このため、ネガティブな感情が心の中で芽生えます。



ネガティブ感情

ネガティブ感情は「反芻」が問題

- ネガティブな感情は、誰にでも生まれるもので、問題ではありません。
- しかし、適切に対処できないと、反芻現象が起こり、心の中で繰り返され、ストレスホルモンが生まれ、健康リスクになることもあります。

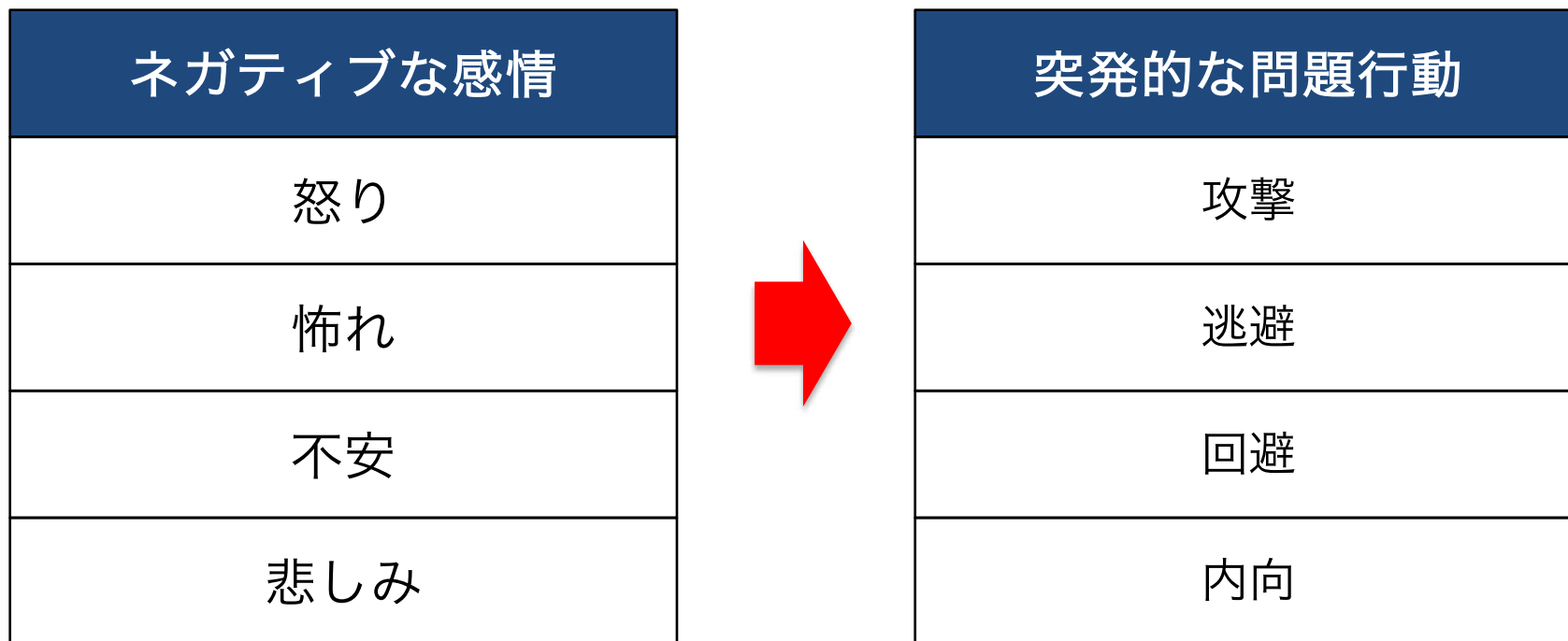


アドレナリン
ノルアドレナリン
コルチゾール

ネガティブ感情

ネガティブ感情と突発的な問題行動

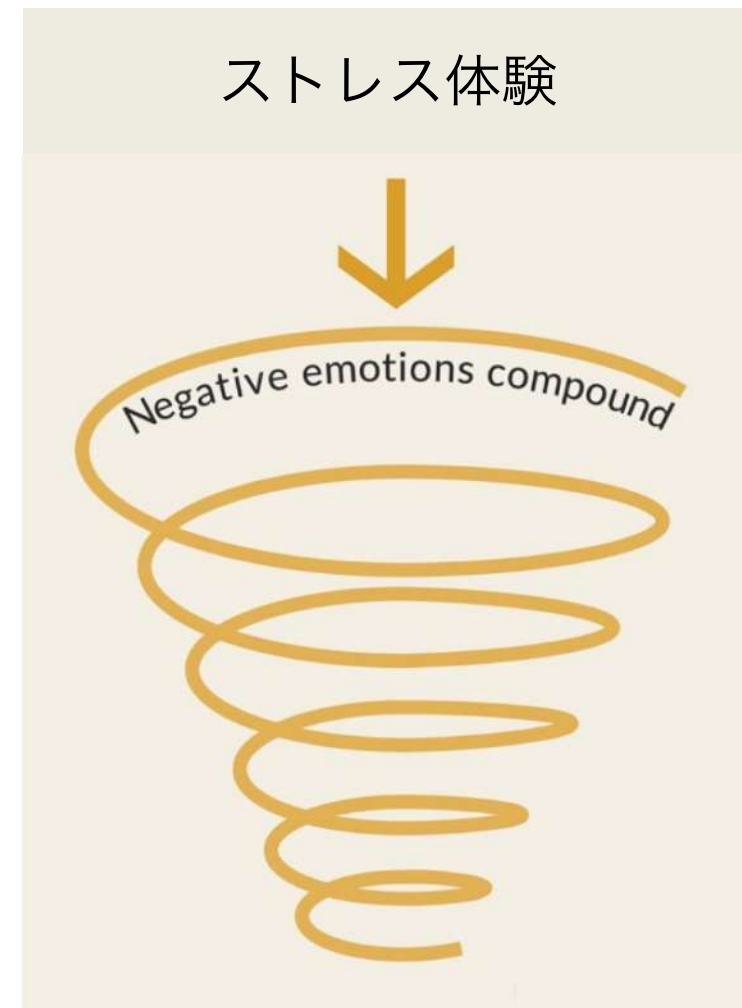
- ネガティブな感情は「突発的な行動」を引き起こします。
- これは、感情を適切にコントロールできないと、例えば、怒りを爆発させたり、他人に攻撃的な行動を取ったりするようなことが起こることを意味します。このような場合、注意が必要です。



ネガティブ感情

ネガティブ感情の悪循環

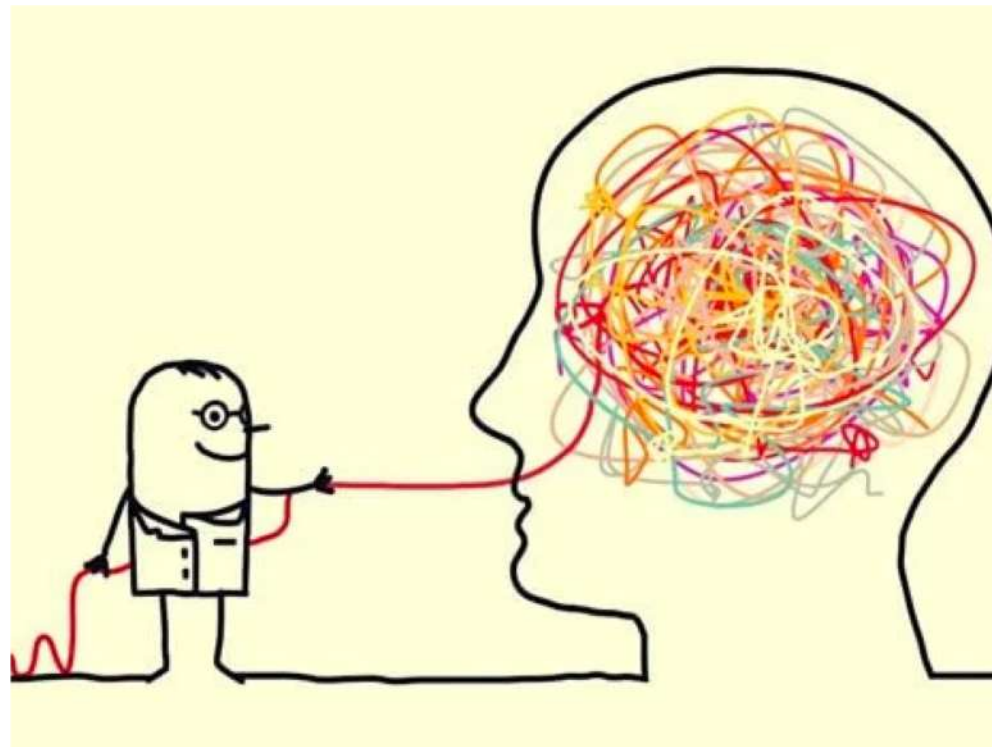
- ストレス体験などが起因となり、ネガティブ感情が反芻され、「悪循環」が心の中で生まれます。
- ネガティブ感情には「粘着性」があります。他の感情との結合し、複雑化します。
- **ネガティブ感情は、私たちの視野を狭めます。**結果、柔軟に合理的に考える力を弱めます。



ネガティブ感情

困っても困らない – ネガティブ感情は対処が重要

- 「困った、困った」と思い続け、『ぐるぐる頭』に陥ると、私たちは心が狭くなり、解決の知恵も湧いてきません。
- 「困っても、困らない」ために、前向きな対策を練るためにも、レジリエンスの基礎技術として、ネガティブ感情に効果的に対処するスキルが必要です。



コンテンツ

1) オープニング

2) ネガティブ感情とは

3) ネガティブ感情に対処する3つの技術

4) フロー体験による感情の気晴らし効果

5) クロージング

ネガティブ感情の対処法

感情を調節するスキルが重要

- 職場や家庭で自分の感情を調整することは、重要なスキルです。
- まず、「感情伝染」を防止するために必要です。感情伝染とは、自分自身または他人から感情が意識的または無意識的に引き起こされる可能性があることを指します。
- そして、感情に揺さぶられて、自分の決定と行動が「非合理的」にならないために重要です。
- 神経科学者のアントニオ・ダマシオは、感情が人間の意思決定に必要な要素であることを示し、感情と理性が密接に関連していることを示しました。彼はまた、自分自身や他人との関係において、感情が重要な役割を果たすことを示しました。



ネガティブ感情の対処法

ネガティブ感情を調節する3つのスキル

- ネガティブな感情を調節するスキルには、以下の3つがあります。
- 理想的なのは、すべての方法を実践することですが、時間がない場合でも、一つだけ実行することで、沈んでいる気分を変えることが望めます。

① 呼吸法で心の緊張緩和

② 感情の「ラベリング」

③ 感情の「気晴らし」

ネガティブ感情の対処法

対処法① 呼吸法による心の緊張緩和

「マインドフルネス3分間呼吸法」は、現在の感覚に集中することによって、心のストレスを緩和する方法です。以下の手順に従って行います。

- 座っているか、立っている体勢をとります。
- 目を閉じて、深呼吸をします。
- 呼吸を意識することで、自分自身の呼吸のリズムに合わせます。
- 呼吸のリズムに合わせて、「吸って」「吐いて」と呼吸を意識することで、現在の感覚に集中します。
- 呼吸を意識することで、思考をクリアにし、自分自身の感覚に集中することができます。
- 3分後には、心をリセットすることができます。



引用文献：
Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.

ネガティブ感情の対処法

呼吸と心拍数の関係

息を長くゆっくりと吐くと…

- 横隔膜が狭まり、心臓のスペースが縮まり、血流が早くなります。
- 心臓のペースメーカーである「洞房結節」が反応し、血流が早くなったことを脳に知らせます。
- 脳は副交感神経系を優位にすることで、血流を抑制する信号を心臓に送ります。
- その結果、心拍は遅くなります。

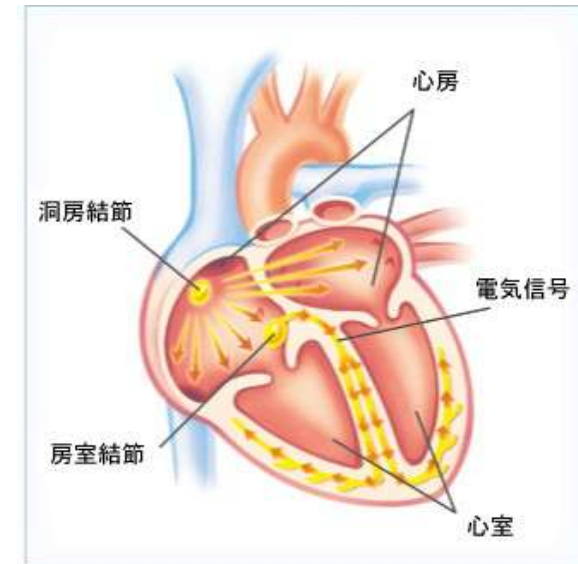


図1. 心臓とその刺激伝導系

→ 心拍数が落ち着くことで、ストレス緩和につながります。

ネガティブ感情の対処法

(参考) 呼吸法とレジリエンス

- イェール大学の研究チームが実施した1つ目の研究では、ウェルビーイング向上を目的とした3通りの介入の効果を評価した。
 1. 呼吸法：筆者らの実験では「スカイ呼吸瞑想法」と呼ばれるプログラムの効果を測定した。同プログラムでは、落ち着きとレジリエンス（再起力）を誘発するための呼吸と瞑想の包括的なエクササイズを、数日間にわたって学習する。
 2. マインドフルネスに基づくストレス軽減法：「瞬間」を自己判断せずに意識を向けるよう、自分自身を訓練する瞑想法。
 3. 感情的知性（EI）の基本を学ぶプログラム：感情認識と感情制御を行う能力を高める手法を教えるプログラム。
- 実験では、参加者をプログラムのいずれかを行う3つのグループ、およびコントロールグループ（介入なし）に無作為に分けた。実験の結果、スカイ呼吸瞑想法を行った参加者が、メンタルヘルス、社会的つながり、ポジティブな感情、ストレスレベル、抑鬱状態、マインドフルネスにおいて、最も効果を実感した。

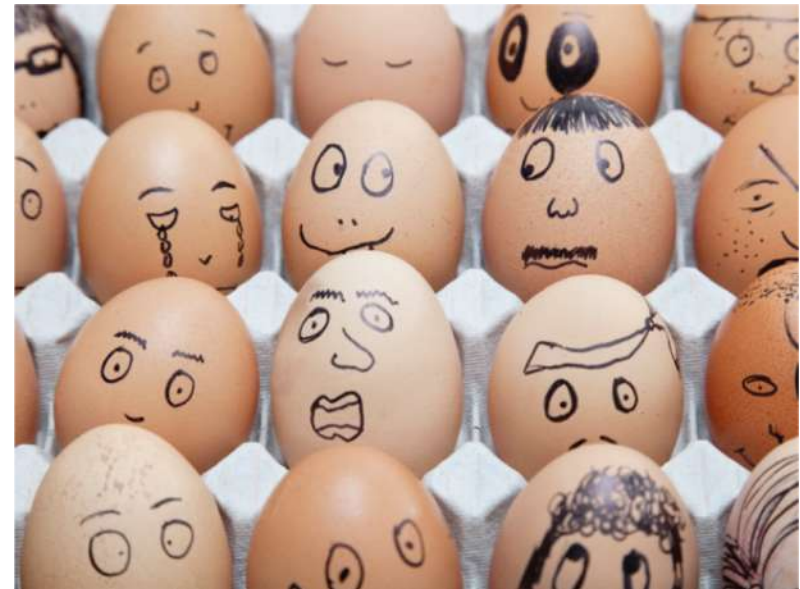
Seppälä, E. M., Bradley, C., Moeller, J., Harouni, L., Nandamudi, D., & Brackett, M. A. (2020). Promoting mental health and psychological thriving in university students: a randomized controlled trial of three well-being interventions. *Frontiers in psychiatry*, 590.

ネガティブ感情の対処法

対処法② ネガティブ感情の「ラベリング」

- 感情のラベリングとは、自分の感情を名前付けすることを指します。これは、感情をより正確に認識することを助け、自分の感情に対する理解を深めます。以下は、感情のラベリングの方法になります。

1. 感情を意識する
2. 感情に名前をつける
3. 感情の強さを10段階で評価
4. 感情の根本原因を探る



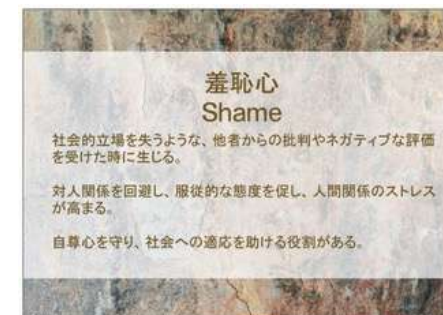
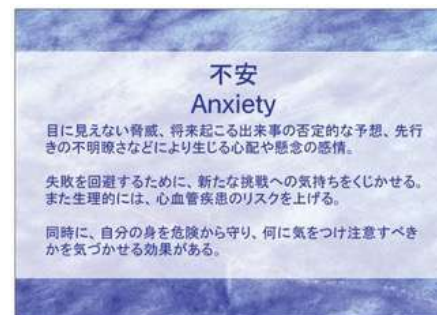
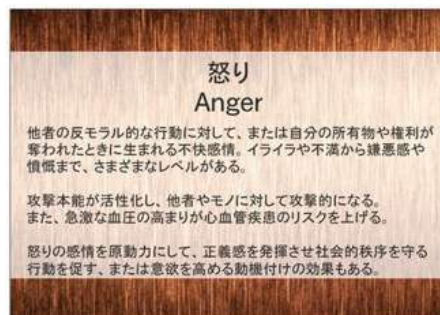
- これらの手順を実践することで、感情のラベリングは自己管理のスキルを向上させ、自分の感情をより効果的にコントロールすることができるようになります。

演習

ペア演習： ネガティブ感情の「ラベリング」の実践

ペアになり、体験を共有しながら、話し合っ演習を行なってください。

- 最近のストレス体験を共有してください。
- その体験で、心の中で発生したネガティブ感情を、次の10種類の代表的なネガティブ感情から選び、名前をつけてください。
- 複数の感情を体験した場合は、順番にして、感情同士の繋がりを確認してください。
- 選択したそれぞれの感情の強さを10段階で評価してください。
- とくに強い感情に関しては、なぜこの感情が生じたのかを考え、感情の根本原因を探ってみてください。



不安 Anxiety

目に見えない脅威、将来起こる出来事の否定的な予想、先行きの不明瞭さなどにより生じる心配や懸念の感情。

失敗を回避するために、新たな挑戦への気持ちをくじかせる。
また生理的には、心血管疾患のリスクを上げる。

同時に、自分の身を危険から守り、何に気をつけ注意すべきかを気づかせる効果がある。

憂鬱感 Depressed

自尊心など個人的な何かを失った時に生じる感情。

引きこもりの行動を促し、生理的には免疫機能を低下させるリスクを高める。

同時に、忙しい生活をスローダウンし、休息をとり、じっくりと考える機会を与える効果もある。

悲しみ Sadness

自分にとって大切なヒト・モノの喪失が原因で生まれる感情。

人との関わりを避け、一人で静かになりたいと感じさせる。

涙は、誰かに助けを求めている無言の意思表示ともなる。
また、一人で静かに時間を過ごすことで、新しい状況に適応する
心の準備を整える効果もある。

疲労感 Exhausted

過度な仕事や要求、継続的なストレスが重なることで生まれる心理的かつ感情的な「消耗感」。肉体的な疲労とは異なる。

状況を自分でコントロールできない喪失感や物事の結果を出せない非達成感が加わると、「バーンアウト」（燃え尽き症候群）に発展するリスクがある。

心身に蓄積した疲れを癒す必要性のサインとなる。

罪悪感 Guilt

自分の行動が失敗もしくは過ちであったと自覚したときに生じる、後悔や自責の念などの精神的な痛みを伴う感情。

間違っただ行いや態度の矯正や、被害者への謝罪行動を促す。

自分のモラル基準を理解し、迷惑をかけた人に正直に許しを乞うことで、自分自身を許す機会を与える。

羞恥心 Shame

社会的立場を失うような、他者からの批判やネガティブな評価を受けた時に生じる。

対人関係を回避し、服従的な態度を促し、人間関係のストレスが高まる。

自尊心を守り、社会への適応を助ける役割がある。

怒り Anger

他者の反モラル的な行動に対して、または自分の所有物や権利が奪われたときに生まれる不快感情。イライラや不満から嫌悪感や憤慨まで、さまざまなレベルがある。

攻撃本能が活性化し、他者やモノに対して攻撃的になる。
また、急激な血圧の高まりが心血管疾患のリスクを上げる。

怒りの感情を原動力にして、正義感を発揮させ社会的秩序を守る行動を促す、または意欲を高める動機付けの効果もある。

恐れ Fear

目の前の確実で切迫した脅威にさらされたときに喚起される恐怖や畏れの感情。

脅威からの逃避という即座の行動を促し、心血管疾患のリスクを上げる。

身体と精神の危険から自分を守る役割がある。
失敗することへの怖れは、目標達成の動機付けとなる。

嫉妬 Jealousy

大切な人との関係性を失い、その人の愛情が他人に奪われるという怖れや疑念により生まれる感情。

相手に対しての敵対心・拒絶や攻撃的な行動を促す。

同時に、自分の愛着心や執着心に気付く機会を与える。

羨望 Envy

他者が自分にはないもの（能力・所有物・地位・人気・知名度・実績・学歴・収入、外見、交流関係など）を有しているときに「うらやましい」と感じるときや、他者の成功を素直に祝福できないときに生まれる感情。

他人と比較した結果、劣等感や自尊感情・自己肯定感の低下につながるリスクがある。

同時に、自分を高め成長させる動機付けともなる。

ネガティブ感情の対処法

参考 ネガティブ感情の「ラベリング」と「置き換え」

- 強いネガティブ感情から別の感情の言葉に「置き換える」ことで、感情の強度を和らげることができます。

ネガティブ感情	代替用語
不安	疑問を持つ
憂鬱感	期待に応えない
悲しみ	考えを整理する
疲労感	再充電している
罪悪感	自省的な
羞恥心	驚いた
怒り	少しがっかりした、
恐れ	驚き、ドキドキする
嫉妬	過剰な愛情
羨望	負けず嫌い

ネガティブ感情の対処法

対処法③ ネガティブ感情の「気晴らし」

- 強いネガティブ感情に意識を向けると、その感情がさらに強くなり、制御不能になることがあります。
- したがって、一時的に感情から気を散らすことで、感情の強度が低下する時間を与え、管理しやすくすることができます。それが「気晴らし」です。
- ネガティブ感情を解消する方法として、以下の「気晴らし」が有効です。



運動系

エクササイズ
ダンス
各種スポーツ



音楽系

音楽演奏
音楽鑑賞
カラオケ



呼吸系

ヨガ
瞑想
早足散歩



筆記系

ライティング
日記
手紙

(Zapolsky, 2004; Rately and Hagerman, 2008; Davidson, 2003; Pennebaker, 1997)

ネガティブ感情の対処法

運動系の気晴らし

- エアロビクス、ジョギング、ランニング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動は最良の気晴らしの一つです。
- 単に10分間の運動でも気分が高まりますが、30分間の運動が最適です。理想的には、一週間に3回以上運動しましょう。



ネガティブ感情の対処法

音楽系の気晴らし

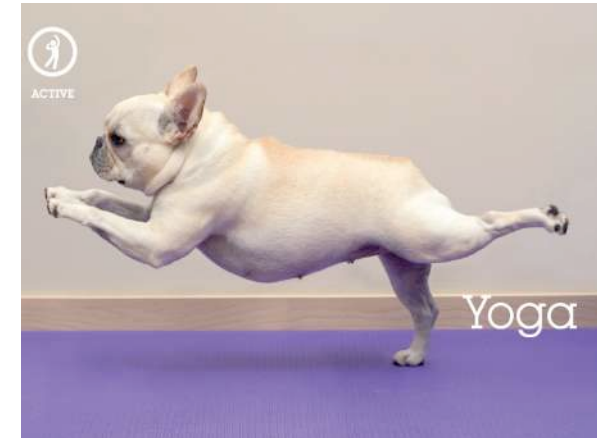
- 歌うことは、心の中の感情に気づき、効果的な気晴らしです。
- マインドフルネスでは、歌を歌うことで認知的拡散を促す手法があります
- 心の中で繰り返されるネガティブな感情に気が付きます。
- この感情が自分の体にどんな感覚をもたらすか、確認します。
- 次に、心の中で歌を歌い始めてください。
「ハッピーバースデー」や「キラキラ星」などです。どんな感情が浮かび上がりますか？体にどんな感覚を感じさせますか？
- これらのステップを繰り返します。そのたびに、気分や感情がどのように変化するか、感情と戦ったり抵抗したりせずに、その威力が失われていることに気づいてください。



ネガティブ感情の対処法

呼吸系の気晴らし

- ヨガはどこでも実践することができ、高価な機材や高額の出費を必要としません。
- たとえ30分であったとしても、ヨガは健康にとって前向きな結果をもたらします。
- 散歩も健康的なライフスタイルとなります。徒歩で通勤する、エレベーターを利用する代わりに階段を使用する、机で座りっぱなしにせず、昼食時や休憩時間に歩き回る、など。
- 歩きながら行うミーティングも、運動と社会的つながりを組み合わせることができ、幸福、創造性、友情を高めることができます。



ネガティブ感情の対処法

筆記系の気晴らし

- ジェームズ・パナベイカーは、筆記と感情の関連について40年の研究を行ってきました。
- 彼の実験は、感情的に辛い思いをしたエピソードについて書いた人は、身体的および精神的健康の著しい改善を経験することを明らかにしました。
- 方法はシンプルです。ストレスを感じるような感情的な経験について、自分の心がなすがままに筆記します。
- 書面は保存しておく必要はありません。重要なのは、それらの考えが**自分の心の外**、つまり書面上にあるので、自分がそれらについて客観的に見ることができるということです。



ネガティブ感情の対処法

フローによる気晴らし

- 気晴らしの技術には、自分の好きな趣味などに没頭すること含まれます。
- 無我夢中になった心理状態を「フロー」と呼びます。



コンテンツ

1) オープニング

2) ネガティブ感情とは

3) ネガティブ感情に対処する3つの技術

4) フロー体験による感情の気晴らし効果

5) クロージング

フロー

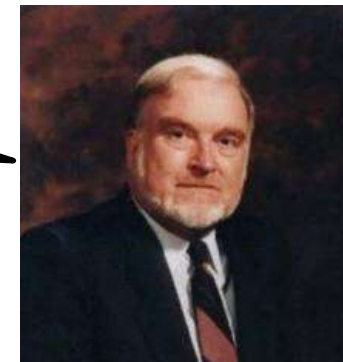
フロー体験とは？

フロー体験

自分の熱意のもてることに極度に集中し、
無我夢中で活動することが自体が楽しい
高度に充実した心理状態



達成する能力を必要とする明確な課題に
注意を集中しているときに、
人は最高の気分を味わう



ミハイ・チクセントミハイ博士

フロー

フロー体験をもたらす活動の例

深いフロー体験

- 芸術活動（音楽、絵画、陶芸）
- スポーツ（ロッククライミング、弓道）
- 思考系ゲーム（将棋、囲碁、チェス）
- コンピューター・プログラミング



より頻繁なフロー体験

- 仕事
- 勉強



(Csikszentmihalyi, 2002)

フロー

フロー体験の効果

1. 充実度、エンゲージメントの高まり
2. 自己成長
 - フローをもう一度経験するために、努力し学習し挑戦し成長する
 - 退屈で容易な活動を挑戦的なものに変える
3. モチベーションの増加
4. 心的エネルギーの有効な活用
 - エネルギーの消耗を防ぐ
 - うつ病を防止する



(Csikszentmihalyi, 2002)

フロー

フロー体験の特徴と体験後の回想

- 行為を統制できる感覚 「全てにうまく対応できていた」
- 意識と行為の融合 「体を思いのままに動かせることができた」
- 極度の集中と没頭 「完全に集中して夢中になっていた」
- 時間経験の歪み 「時間を忘れてあっという間だった」
- 自意識の消失 「我を忘れていていた」
- 内発的報酬を伴う経験 「楽しかった」

(Csikszentmihalyi, 1975, 2002)

フロー

仕事でフロー体験を生み出す3つの前提条件

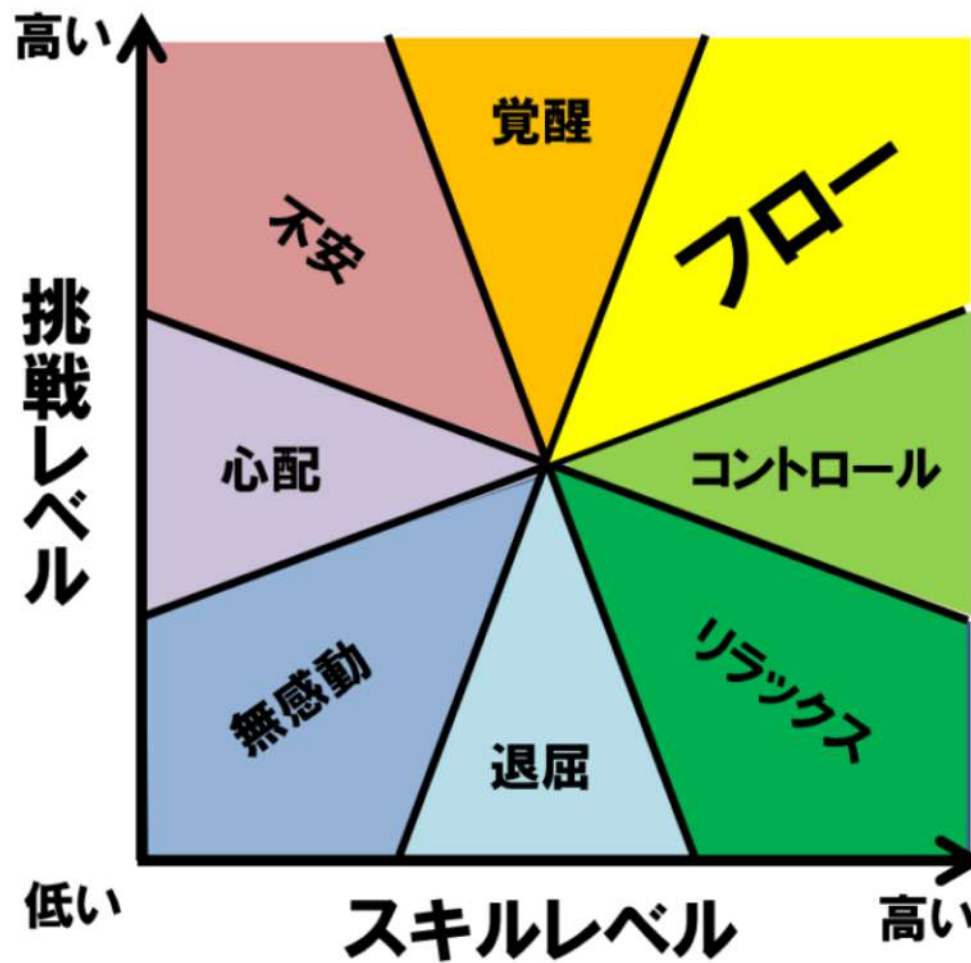
明確な目標

タイムリーで具体的なフィードバック

挑戦と能力のバランス

フロー

挑戦と能力のバランス



(Csikszentmihalyi, 1975, 2002)

フロー

グループワーク： ネガティブ感情の「気晴らし」の習慣

- 仕事後や週末に「気晴らしの習慣」として何を始めますか？
- 前のスライドを参考にしながら、気晴らしを考えて、共有してください。



コンテンツ

1) オープニング

2) ネガティブ感情とは

3) ネガティブ感情に対処する3つの技術

4) フロー体験による感情の気晴らし効果

5) クロージング

クロージング

次回のお知らせ

オンライン
勉強会

6/17土
10:00~11:30

The School of
**Positive
Psychology**

心が折れない、ストレスに強い人材を育成

レジリエンス入門

第3回 マイナスの思い込みに対処する



ポジティブサイコロジースクール代表
認定レジリエンス マスタートレーナー

久世 浩司

Resilience

クロージング

講座のお知らせ

従業員ウェルビーイングを高め、心理的資本を強化する

The School of
**Positive
Psychology**

.....

ウェルビーイング 講師認定講座

📅 2023/6/24(土) 10:00 - 18:00

💻 Zoomによるオンライン形式



英・イーストロンドン大学大学院
欧州 ポジティブ心理学の第一人者

イローナ・
ボニウェル教授

ありがとうございました



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

© 2023 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。