

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8回 PTG(心的外傷後成長)を理解する

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、事務局の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）



- 講義中に演習があります。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。
 - 画面はオンにしていただけると助かります。
 - 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



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。

目次

1) オープニング

2) 振り返りに適した時期

3) PTGとは？

4) 意味と目的

5) コーチング演習

感謝というポジティブ感情

『感謝とは、幸運な出来事や具体的な贈り物に対する幸福感の感覚』

(全米心理学会)

- 感謝の気持ちは2つの段階から成り立っています。
 - 1) 自分の人生における良さを認識することです。私たちは、全体として人生は良く、それを生きる価値がある要素があると肯定します。
 - 2) 感謝の源が自己の外にあることを認識します。私たちは創造主、他の人々、動物、そして世界に感謝の気持ちを抱きます。良い状況に恵まれた幸運や、助けてもらった感謝すべき相手を認識します。

コーチング演習

ペア演習： 『3つのよいこと』

目的：感謝の感情を高めます

- 最近の「3つのよかったこと」を思い出します。

「成功したことは？」

「うまくいった経験は？」

「心地よかった体験は？」

「感謝をしたことは？」



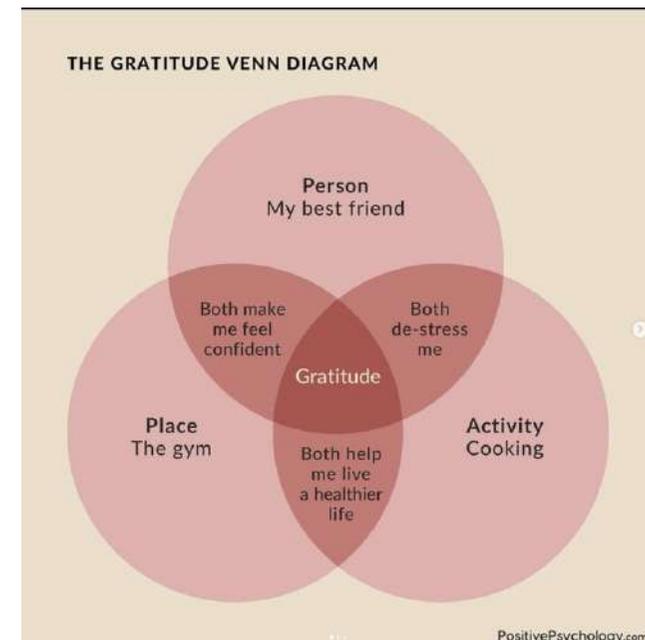
- なぜうまくいったのか、誰のおかげかも思い出してください。

コーチング演習

演習 2 : 『感謝のベン図』

手法：

- 3つの円で構成されたベン図に「好きな人」「好きな場所」「好きな活動」を書きます。
- 次に、これらのお気に入りの共通点を考えます。好きな場所と好きな活動の共通することは？好きな人と好きな活動の共通点は？
- 重なる部分のポジティブ感情に気づきます。
- この演習は、私たちの人生には感謝すべきことがいくつもあるということを思い出させてくれます。



レジリエンスを高める7つの技術

ネガティブ感情から抜け出す技術
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
役に立たない思いこみを手なずける技術
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
自己効力感を身につける技術
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
自分の強みを活用する技術
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
ソーシャル・サポートをもつ技術
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
感謝のポジティブ感情を高める技術
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
痛い経験から意味を学ぶ技術
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



目次

1) オープニング

2) 振り返りに適した時期

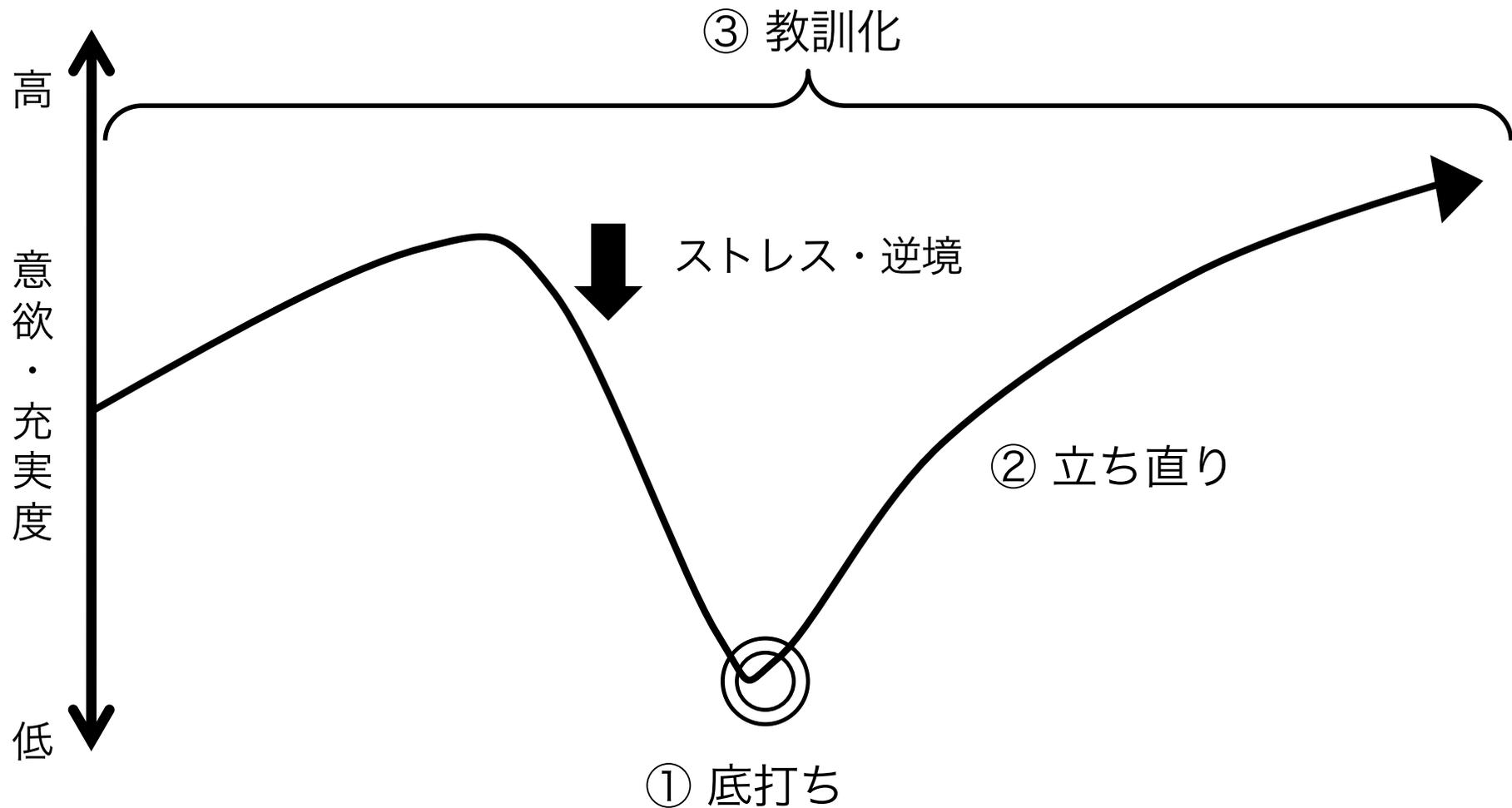
3) PTGとは？

4) 意味と目的

5) コーチング演習

時期

振り返りに適した時期 ① 逆境を乗り越えた後



時期

振り返りに適した時期 ② 中年時

エリクソンの「8つの発達段階」（漸成的発達理論）によると、壮年期（中年期）に世代継承性の発達課題が未達の場合、「中年の危機」に直面する

時 期	心理的課題	危 機
乳児期（出生から1年未満）	信頼	不信
幼児期初期（1歳から3歳）	自律性	恥と疑惑
幼児期後期（3歳から6歳）	積極性	罪悪感
学童期（6歳から13歳頃）	勤勉性	劣等感
青年期（13歳から22歳頃）	自我同一性	役割の混乱
成人期（22歳から40歳頃）	親密性	孤立
壮年期（40歳から65歳頃）	<u>世代性</u>	<u>停滞</u>
老年期（65歳以上）	統合性	絶望



時期

振り返りに適した時期 ③ キャリアの節目

エドガー・シャインによると、キャリアのステージには主体的にキャリアを検討する「キャリアデザイン」のステージと、受容的に流れに任せる「キャリアドリフト」のステージに分かれます。

キャリアデザイン

- 自分で方向を決める
- キャリアを成り行きに任せない
- キャリアの節目は自らデザインする



キャリアドリフト

- 流されることも時に重要
- キャリアの全体をデザインしきれないはずがない
- 新たなチャンスに巡り合って大きく飛躍できる



目次

1) オープニング

2) 振り返りに適した時期

3) PTGとは？

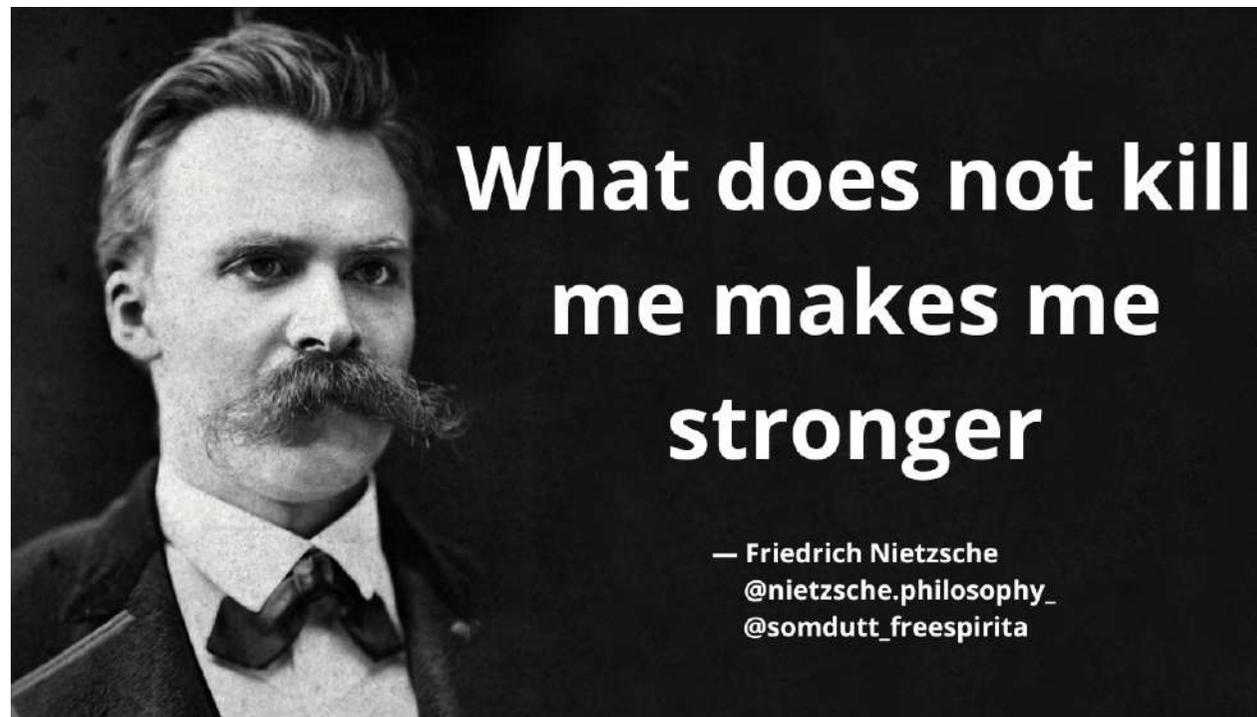
4) 意味と目的

5) コーチング演習

PTGとは

ニーチェの言葉

私を殺さないものは、私を強くする



PTGとは

PTG – 主要な研究者

- テデスキ博士とキャルホーン博士は米・ノースカロライナ大学シャーロット校心理学部教授。PTG研究の創始者。
- 宅香菜子氏は、米・ミシガン州のオークランド大学心理学部教授。エモンズ博士の下でPTGの研究を行い、東日本大震災後に東北で被災者の調査を行った。



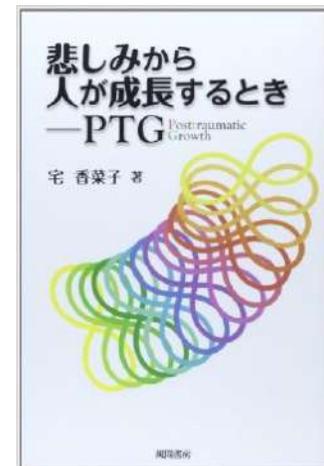
リチャード・テデスキ博士



ローレンス・キャルホーン博士



宅 香菜子氏



PTGとは

PTG（トラウマ後の成長）とは？

「PTGは、危機的な出来事や困難な経験による心理的な戦いの結果、
ポジティブな心理的変容を体験すること」

- PTG (Post Traumatic Growth) とは「心的外傷後成長」という心理学用語です。危機的な出来事や困難な経験を乗り越えた後に、ポジティブな心理的変容が生まれることを指します。
- この状態は、心が粉々になるような困難な体験の後に、心の内面で再構築が行われ、内的な変化・成長がもたらされます。その様子が「ステンドグラス」として比喩されることがあります。



Tedeschi, R.G., & Calhoun, C.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1 – 18.

PTGとは

PTG 5つの変化

1. **他者との関係**: 他の人々との親密感をより強く感じ、困難な時に社会的な関係により多くの投資をし、それらから力を引き出すこと。
2. **新たな可能性と機会**: 個人的および職業的な分野で新たな可能性と機会を開放的で受け入れることにより、よりオープンで意欲的であること。
3. **個人の強さ**: 困難を乗り越えるための自分自身の能力に対する自信を持っていること。
4. **精神的な向上**: 精神的な事柄に対する理解が深まっていること。
5. **感謝の念**: 自分自身の人生の価値、日々の生活、人間関係に対するより大きな感謝を経験し、人生で何が重要かについての優先順位が変化していることを経験していること。



Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). A clinical approach to posttraumatic growth. *Positive psychology in practice*, 405-419.

PTGとPTSD

- PTSDとは心的外傷後ストレス障害と呼ばれ、災害や暴力などの被害に遭った人が、強いストレスやショック体験が起因となり、心にトラウマを経験する精神症状です。三大症状が1ヶ月以上継続した時にPTSDに認定されます。
- PTSDとPTGは別物です。PTSD経験者がPTGを経験する場合があります。

過覚醒症状

不眠症、頭痛、情緒不安定

回避

事故を思い起こさせる物事を過剰に避ける

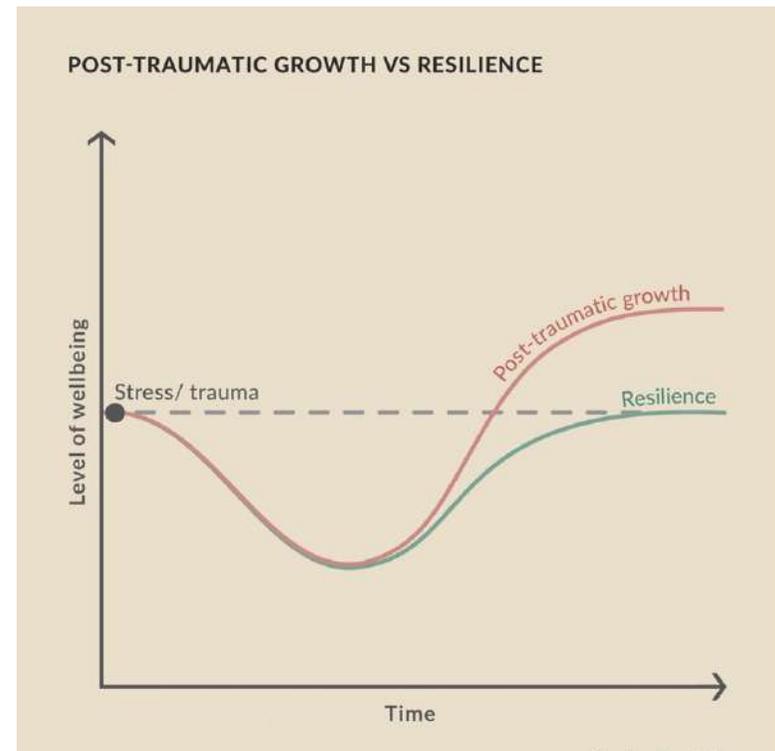
フラッシュバック

突然事故当時の記憶が蘇る

教訓化

PTGとレジリエンス

- PTGとレジリエンスは似た概念ですが、異なる点があります。
- PTGは、人々がストレスと悲しみの後で変容を経験した後に、心理的变化をもたらすときに示されます。ときに、元の状態を超えて内的な成長します。
- レジリエンスは、ストレスの後などに心理的に回復するプロセスを示します。ストレス前の元の状態に戻ることが通常です。



目次

1) オープニング

2) 振り返りに適した時期

3) PTGとは？

4) 意味と目的

5) コーチング演習

意味

意味と目的（1）

- 人生における「意味」は、人生における「Why?」です。
 - なぜ自分はこの行いをするのか？
 - なぜ自分はこの仕事をするのか？
 - なぜ自分はこのライフスタイルを送るのか？
- 意味を考えることは、自分が何者か、周囲と世界における自らの役割は何か、を理解するのに役立ちます。
- マーティン・セリグマン教授は、「有意義な人生」を送るためには、自分の代表的な強みを自分以外の誰かや何かに奉仕することが重要であると説明しています。



意味

意味と目的（2）

- 人生における目的とは、より実用的で行動的なものであり、人生における「How」を考えることです。
- 目的を考えることで、人生の意味を達成するために自分がどのような生活を送るべきかを教えてくれます。



意味

組織における目的（パーパス）

- アニー・マッキー博士（2014）は、数十の組織の数千人の従業員にインタビューし、彼らのほとんどが仕事で幸せであると感じるために必要な2点を見出しました。
- 意味のある将来の組織ビジョン - 組織ビジョンが個人ビジョンと一貫していることがポイント。
- 従業員の目的意識 - 自分の仕事が重要であるという感覚、及び自分の貢献が世の中において真に重要な何かを達成するのに役立つという感覚。



意味

意味を生み出す 2つの方法

研究者は、意味が2つの方法で生じることを発見しました。

1. 意味を見いだす (Detecting meaning)

- 人生の出来事や経験を自分の価値観や信念と結びつけて生じます。
- 「意図されたとおり」の出来事であり、「正しい」経験と感じます。
- 主に結婚などの前向きな出来事で起きます。

2. 意味付けする (Constructing meaning)

- 「なぜこの出来事が自分い起きたのか」「これはどういう意味か？」と自問することで生じます。
- 意味はそこにあるのではなく、意味付けされるのを待っていると感じます。
- 主に、死別や病気などのネガティブな出来事や経験で起こります。

King, L. A., & Hicks, J. A. (2009). Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 317-330.

目次

1) オープニング

2) 振り返りに適した時期

3) PTGとは？

4) 意味と目的

5) コーチング演習

演習

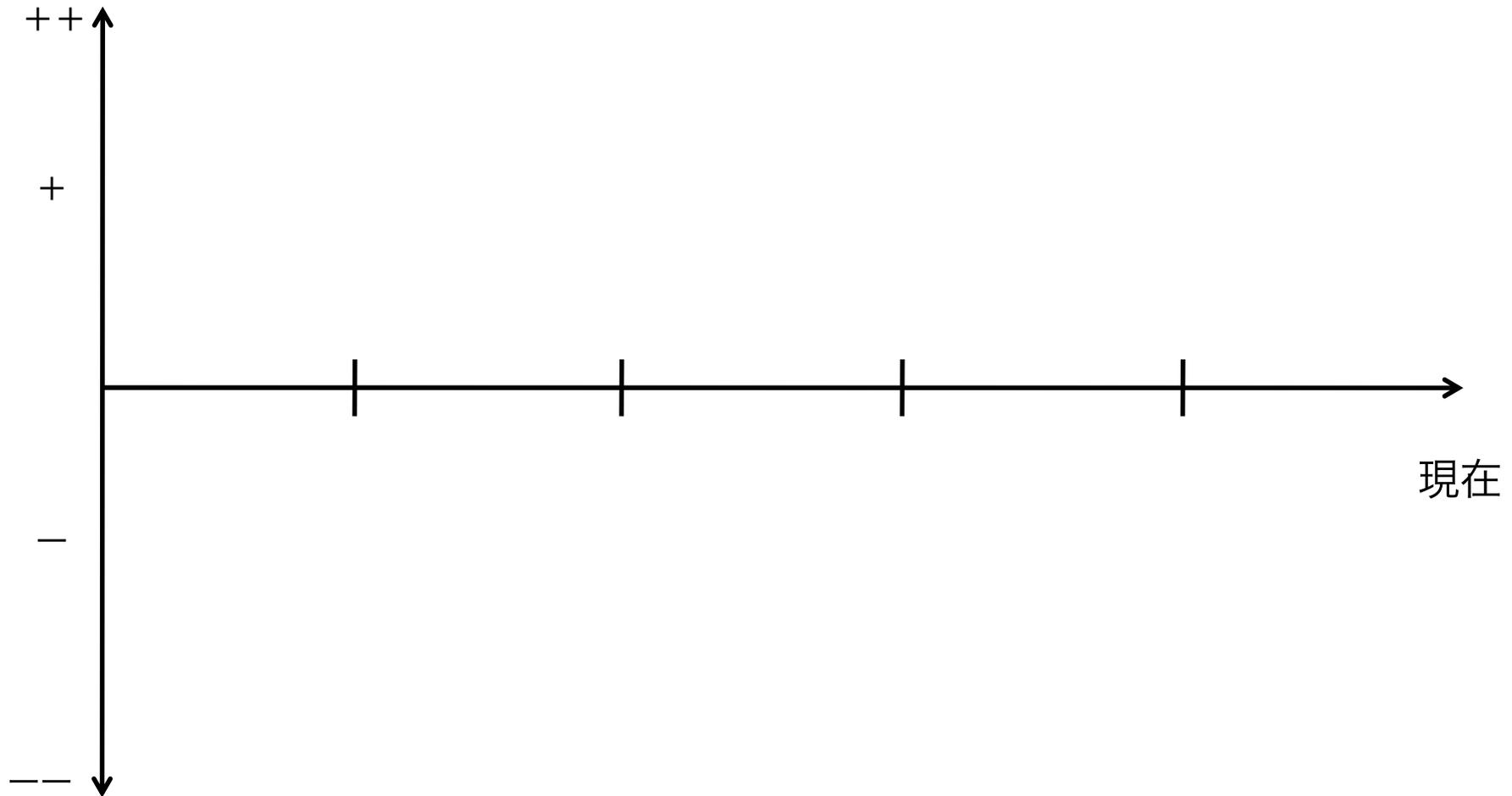
個人ワーク： 困難を乗り越えた体験の振り返り

目的：逆境グラフを描き、過去の困難を乗り越えた体験を振り返ります

- 過去にあなたが仕事や生活で、困難や課題打ち勝った経験を1～2つ思い出してみてください。仕事での難題、人間関係のもつれ、友達や家族と口論、怪我や病気などがあるかもしれません。次のスライドにある「逆境グラフ」を作成して下さい。
- 気持ちが落ち込んだとき、気持ちを切り替えるためにネガティブ感情の気晴らしやストレス解消のアクションを行いましたか？
- 困難を乗り越えるときに、あなたを支えた人々（サポーター）を思い出し、グラフに記入してください。たとえば、古い友人に電話で相談したり、上司にアドバイスを求めたり、家族が励ましの言葉をかけてくれたかもしれません。
- 困難を乗り越えるときに、どんな「強み」を使用しましたか？ 忍耐力や勇気、あるいは創造性や希望、寛容さなどが候補として考えられます。

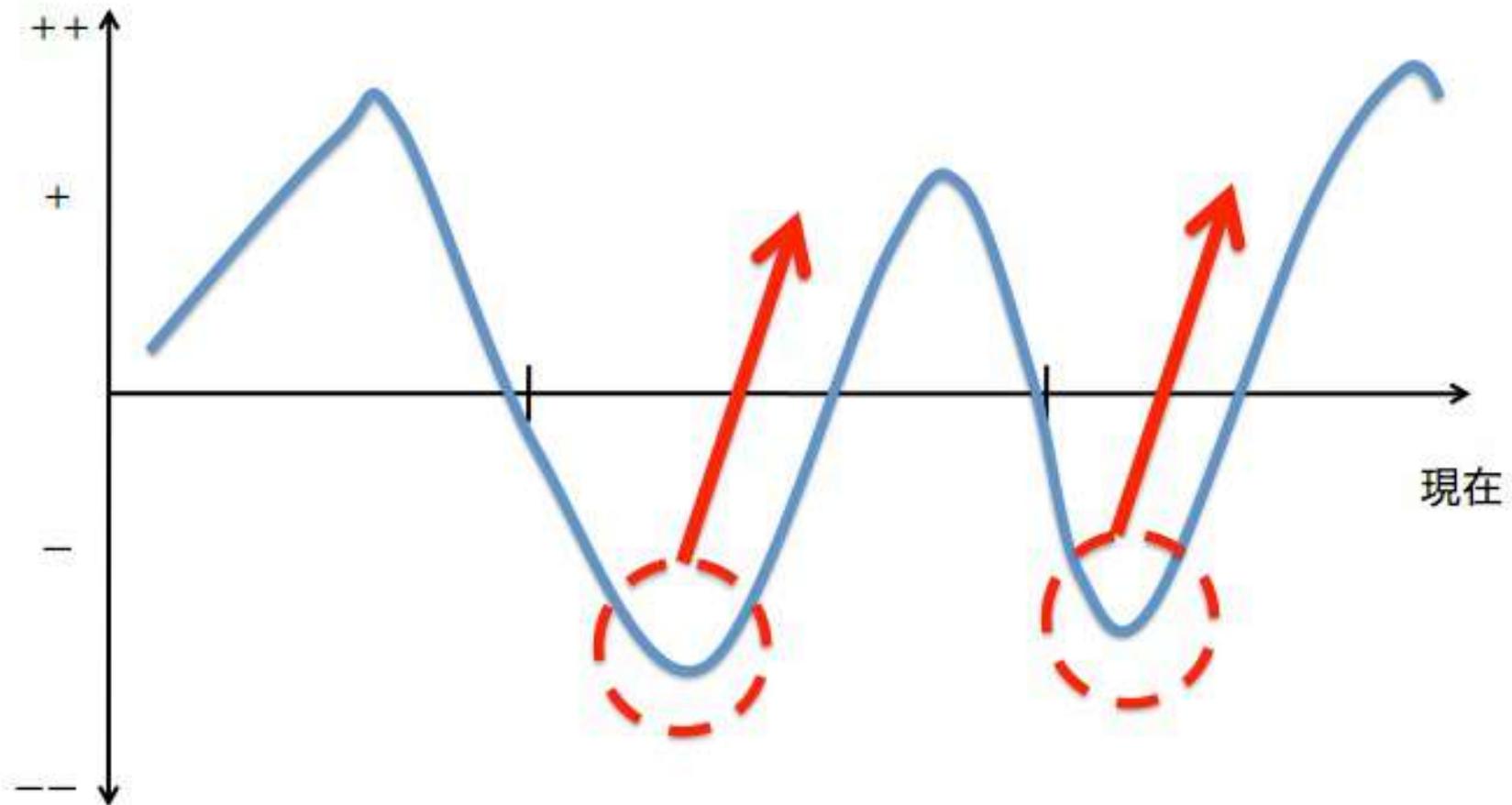
演習

逆境グラフ



演習

逆境グラフ - 例



演習

コーチング演習： 教訓化

目的： 逆境体験から意味を見出し、意味付けを行うことで、教訓化を促します。

1. 話し手は逆境から立ち直った「逆境物語」を物語ります。
2. 聞き手は、肯定・興味関心の態度で傾聴し、「教訓を引き出す質問」をして下さい。

- 過去の体験を俯瞰して、何か気づいたことはありますか？
- つらい時期に相談に乗り、支え、助けてくれたサポーターは誰ですか？
- 困難を乗り越えるためにどんな「強み」を発揮しましたか？
- これらの経験から、何を学びましたか？
- この経験は、その後の人生においてどんな意味がありましたか？

クロージング

新・オンライン勉強会のお知らせ

オンライン
勉強会

1/13, 2/10,
3/9, 4/13,
5/25, 6/8
(土)
10:00~11:30

職場のウェルビーイングを向上！

ポジティブ心理学 コーチング入門

全6回



ポジティブサイコロジースクール代表
認定ポジティブ心理学コーチ

久世 浩司

*Positive
Psychology*

クロージング

新講座のお知らせ



ストレスの低減とウェルビーイングの向上に
.....

The School of
**Positive
Psychology**

マインドフルネス心理学 講師養成講座

Mindfulness Psychology

📅 2024年3月16日(土) 10:00 - 18:00
📺 Zoomによるオンライン形式

プログラム監修：イローナ・ボニウェル博士

講師： 久世浩司（ポジティブサイコロジースクール代表）

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。