

第6回 ウェルビーイング勉強会
『理論篇① PERMAとは？』

2022年6月25日

講師：久世 浩司
(ポジティブサイコロジースクール代表)

オープニング

受講にあたってのお願い

- ・ 講義中は音声を「ミュート」でお願いします。
- ・ 演習では、ビデオ画面は「オン」でお願いします。
- ・ 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

- ・ 質問は、個別チャット経由で送ってください。時間を見て講師から回答します。

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



オープニング

パーパス（目的・意義）

**当スクールは、
従業員の心身両面の健康と幸福を通して
企業価値向上を追求する
講師／人事担当／リーダーの方々に
心理学ベースの「学びの場」を提供します。**



定期的な勉強会

コンテンツ

1) オープニング

2) ウェルビーイング理論「PERMA」

3) KDDIグループでの事例

4) PERMAの解説

5) クロージング

オープニング

ウェルビーイング関連記事

日本経済新聞

なぜウェルビーイング経営か 十字路

[マーケットニュース](#)

[+ フォローする](#)

2022年5月11日 11:30 [有料会員限定]



保存



ウェルビーイングがビジネスの場で注目されつつある。ウェルビーイングとは身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることを指し、「幸福」と訳されることも多い。

日本では少し前まで、企業経営において個人の幸せやウェルビーイングに直接触れることはタブー視されていた。何を幸福とを感じるかは人それぞれであり、企業が掲げる目標にはなじまないとされていた。それが一転して、従業員のウェルビーイング向上を目指す企業が増えてきたのには理由がある。

オープニング

ウェルビーイング関連記事

デロイトの調査によると、「ウェルビーイング」が浸透しつつある米国では、組織の66%がWell-beingプログラムが雇用ブランドと企業風土に影響を与えると回答し、米国労働人口の半数以上を占めるミレニアル世代は「ウェルビーイング」を重視し、そのような環境を提供する企業を魅力的に感じるという報告がされています。

労働市場の流動性が高く、ソーシャルネットワークの発達によりトータルリワードに関する情報入手が容易である米国では、「ウェルビーイング」を整えておかなければ人材獲得競争で優位な位置に立てなくなり、ビジネスに影響を及ぼすようになってしまいます。



(デロイト トーマツ グループ「Women @ Work: A global outlook」日本版)

オープニング

ウェルビーイング関連記事

働き方改革の取り組みが進む中、従業員の「健康」が生産性や企業価値に影響を与えるという認識が浸透しつつあり、近年「健康経営」という言葉とともに注目を集めている概念が「ウェルビーイング」です。

「健康経営」は労働生産性をはじめ、定着率、採用力の向上、企業ブランドの強化、メンタルヘルス対策、労務リスク対策などのメリットがあげられ、加えて「ウェルビーイング」実現に取り組んでいることを従業員や地域社会など様々なステークホルダーにアピールすることで、企業としてのESGへの取り組み、貢献を示すことができ、適切な企業評価にも繋がります。



(ラファール PR Times)

オープニング

ウェルビーイング関連記事

ケーススタディ

「丸井グループのウェルビーイング経営」はなぜうまくいくのか？

社員教育で推進してきた「手挙げの文化」が推進力に

小島 玲子 / 2022.1.12

丸井グループ

働き方改革

Well-Being

ワークエンゲージメント

ヘルスリテラシー

印刷用表示



時代による呼称の変遷



時代と課題によって、位置付けと呼称は変遷



オープニング

ウェルビーイング関連記事

ニュース

パナソニックの技術戦略は「ウェルビーイング」

幸せの、チカラに。

変化する世界の中でも お客様に寄り添い
持続可能な「幸せ」を生み出す「チカラ」であり続けたい



サステナビリティ



ウェルビーイング

“環境”と“暮らしと仕事のウェルビーイング”への
お役立ちを果たす

コンテンツ

1) オープニング

2) ウェルビーイング理論「PERMA」

3) KDDIグループでの事例

4) PERMAの解説

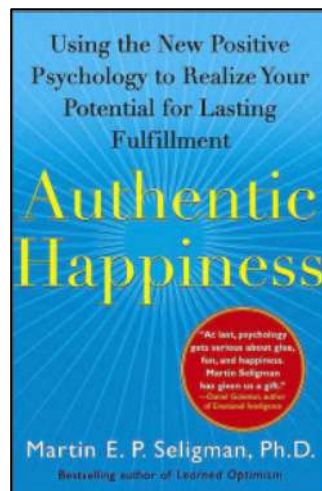
5) クロージング

PERMA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

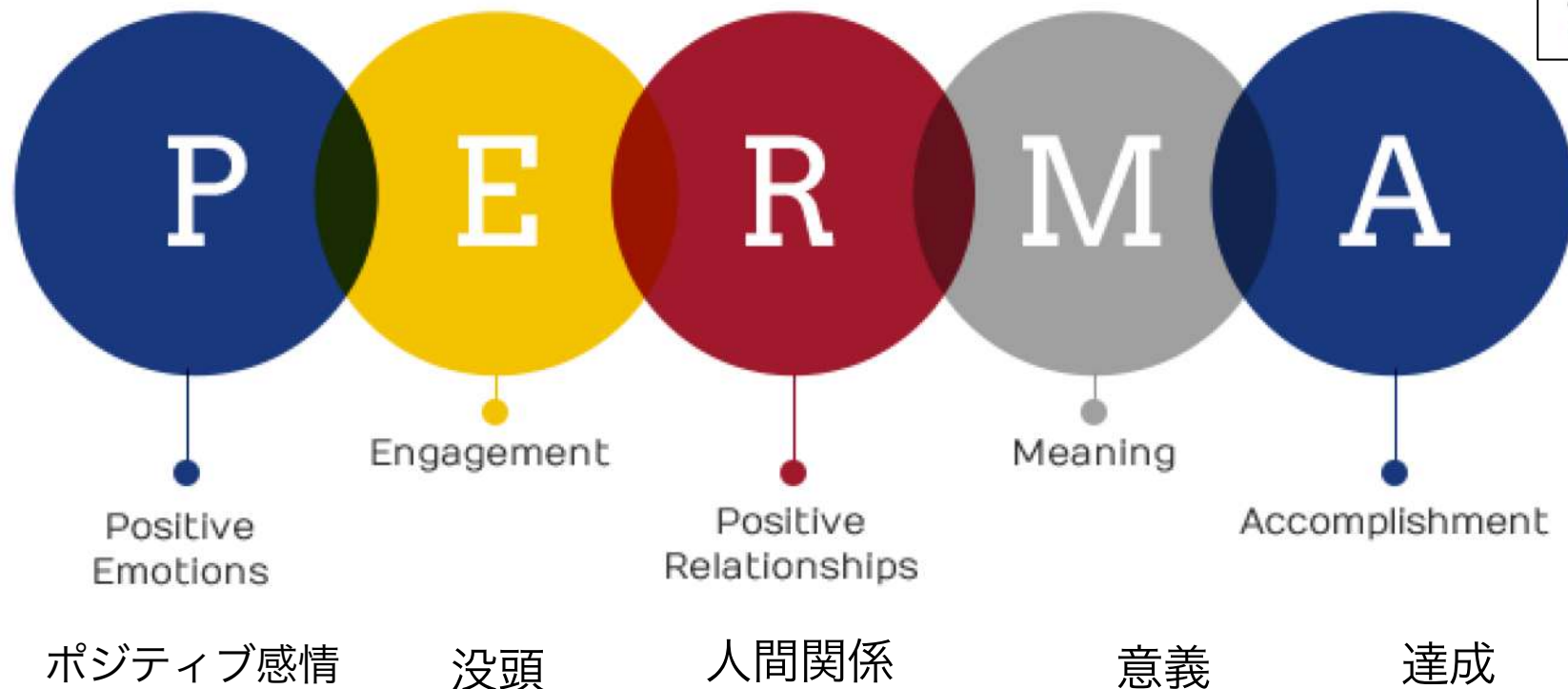
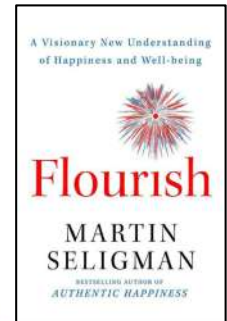


PERMAとは

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) ウェルビーイング理論「PERMA」

3) KDDIグループでの事例

4) PERMAの解説

5) クロージング

コンテンツ

1) オープニング

2) ウェルビーイング理論「PERMA」

3) KDDIグループでの事例

4) PERMAの解説

5) クロージング

PERMAとは

P 代表的なポジティブ感情

- ディーナー博士らは、幸福は次の4つの要素で構成されるとした：人生満足度、重要な領域に対する満足度（例：仕事の満足度）、ポジティブ感情の頻度の多さ、ネガティブ感情のレベルの低さ（Diener, Napa-Scollon, Oishi, Dzokoto & Suh, 2000）
- フレドリクソン博士は、著書「Positivity」で、10の代表的なポジティブ感情があると記し、その中でも「愛情」が他を包括する感情とした

愛情

喜び

感謝

希望

興味

鼓舞

愉快

畏敬

誇り

平穏



バーバラ・フレドリクソン博士

PERMAとは

P ポジティブ感情とネガティブ感情

- ポジティブな感情は、より広い範囲に意識を向け、人々の考え方に幅を持たせ、可能な限りの行動を起こさせる（**拡張と形成の理論**）
- ネガティブな感情は、重要な、または顕著な感情に注意を向け、問題解決のために、論理的かつ整然とした方法で、的確な解決策を導き出すことができる。
- ポジティブな感情は、自律神経系の緩衝システムを促進し、健康状態を改善し、免疫力を高める。
- ネガティブな感情は、しばしば健康状態の悪化と関連する
- 非常に魅力的で、かつポジティブな感情の伝染性は、社会的資源を構築し、援助行動を促進する
- ネガティブな感情、例えば怒りの感情は、別の人の恐怖を誘発し、ある人の恐怖は他の人の恐怖を誘発する



PERMAとは

E エンゲージメント

フロー体験

自分の熱意のもてることに極度に集中
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



ワークエンゲージメント

- 仕事に誇りとやりがいを感じている(熱意)
- 仕事に熱心に取り組んでいる(没頭)
- 仕事から活力を得ていきいきとしている(活力)

従業員エンゲージメント

- 企業の目的に対しての従業員が前向きに貢献できていると感じる度合い

PERMAとは

演習 PERMAコーチング 1

以下は職場でのポジティブ感情とエンゲージメントに関する質問です。
問いかけをすることで、ウェルビーイングを高める気づきを得ましょう。

職場で、あなたはどの程度満足していると感じますか。

職場で、あなたはどのくらいの頻度で前向き（ポジティブ）だと感じますか。

P 職場で、あなたはどのくらいの頻度で楽しいと感じますか。

職場で、あなたはどのくらいの頻度で怒りを感じますか。

職場で、あなたはどのくらいの頻度で不安だと感じますか。

あなたは自分の仕事にどの程度わくわくしたり、興味を感じたりしますか。

E 楽しんで仕事をしているとき、あなたはどのくらいの頻度で時間がたつのを忘れますか。

職場で、あなたはどのくらいの頻度で、自分のしていることに没頭していますか。

（参考：金沢工業大学 PERMA Profiler職域版）

PERMAとは

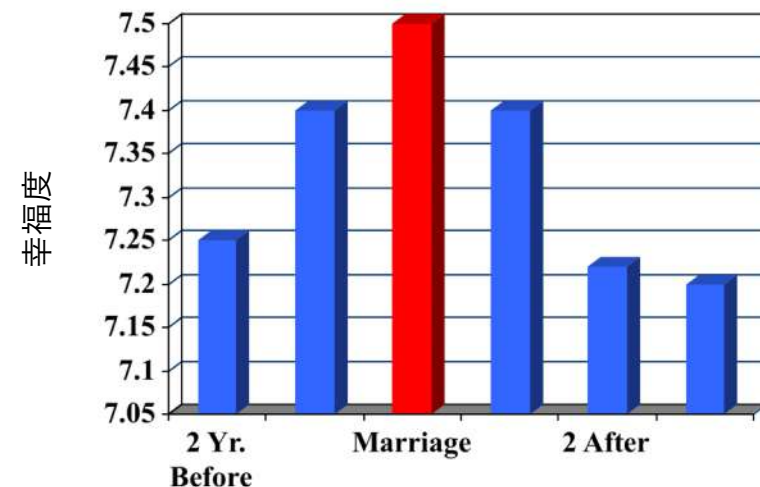
R 関係性 – 幸福度の研究

- 学生の幸福度の調査の結果、最も幸福な学生たちとそうでない学生たちの間には、たった1つだけ大きな違いがあることがわかりました。
- 彼らは他の人よりも少なくネガティブな出来事を経験しているとか、ポジティブな出来事をより多く経験しているかというわけではありません。睡眠時間やテレビの視聴時間、運動や喫煙、飲酒の量の差もありませんでした。
- その違いとは「家族や友人との親密さ」でした。彼らは1人で過ごす時間が最も少なく、友人たちと良い関係を築き、恋人と呼べるパートナーがいました。

PERMAとは

R 関係性 – 夫婦関係

- 幸せな人と一緒に過ごす、その人の幸福レベルも上昇します。(クリスタキス & ファウラー、2009年)
- 結婚は大抵の場合、幸福度を急速に上昇させます。
- しかし、結婚後しばらくすると残念ながら幸福度が下がり、新婚当時の水準に戻る事はありません。しかしそれでも、幸福度は結婚する前よりは高いレベルにとどまります。
- したがって結婚は、幸福度の基準点を、引き上げてくれると言えるでしょう。



(Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2003)

PERMAとは

M 意義

意味・意義をもつメリット

- ウェルビーイングが高まる
- 人生の充実感・満足度
- 実存の目的を満たす
- 仕事の満足度
- 内発的動機付け
- ワークライフバランス
- 将来のキャリアへの自信

意味・意義をもたない

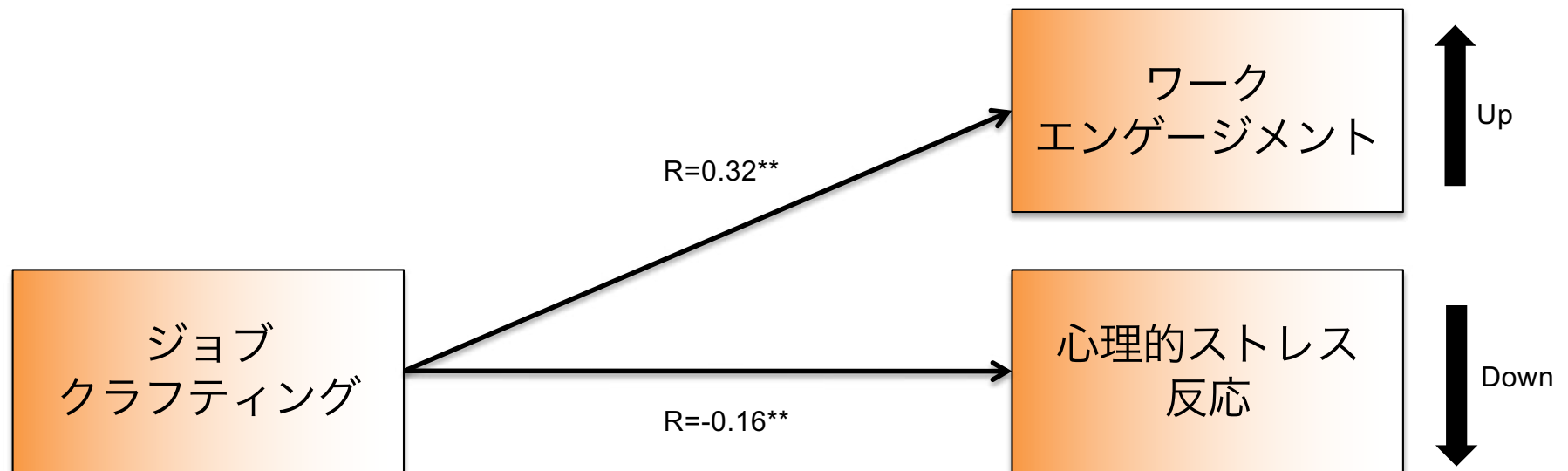
デメリット

- 現代型うつ
- 不安症
- 依存症
 - 薬物・アルコール
 - ギャンブル
 - 異性

PERMAとは

ジョブ クラフティングの効果

ジョブ クラフティング（働き方の工夫）が、仕事の活性度（ワーク エンゲージメントの向上）やメンタルヘルス（心理的ストレス反応の低下）に対して、統計的に優位な関連を持つことがわかった。



$^{**}p<0.001$

(Sakuraya et. al, 2015)

PERMAとは

A 達成

人々は、
成功・業績・勝利・達成・熟達など、
それ自身を目的として
追い求めるものだ



マーティン・セリグマン

自らたてた目的を成し遂げ、
経済的に安定し、
感情的に満たされていれば、
人生への評価はおのずと高くなる



ダニエル・カーネマン

A 達成 – 目標と人間関係



- 日本人は、周りの人を喜ばせることが自分の幸福感をアップさせます。目標の達成における研究によると、日本人は家族や友人を喜ばせるために設定した目標を達成した人の幸福度が上昇しました。
- 日本の場合は幸福感は対人的な部分が重要です。
- 「協調的自己感」が自分は良く生きていると感じさせます。



- アメリカ人は自分の設定した目標を達成した人の幸福度が上昇したことがわかりました。
- アメリカでは、自分がユニークで特別な個性的な存在だと言う認識が、自分の存在意義を生み出します。
- 「独立的自己感」が自分はよく生きていると感じさせます。

演習 PERMAコーチング2

以下は職場での関係性、意味と達成に関する質問です。
問いかけをすることで、ウェルビーイングを高める気づきを得ましょう。

- R あなたは職務上の人間関係に、どのくらい満足していますか。
あなたは職場の人達から感謝されていると、どの程度感じていますか。
あなたは、必要なときに職場の人達から手助けや協力を、どの程度得ていますか。
- M 通常、あなたは職場で自分のしていることが、重要で価値のあることだと、どの程度感じますか。
通常、方向性を持って仕事をしていると、あなたはどの程度感じますか。
あなたの仕事は、どの程度目的や意味のあるものですか。
- A あなたはどのくらいの頻度で、仕事上の責任を果たすことができますか。
あなたは仕事に関する目標達成に向かって進んでいると、どのくらいの頻度で感じますか。

(参考：金沢工業大学 PERMA Profiler職域版)

コンテンツ

1) オープニング

2) ウェルビーイング理論「PERMA」

3) KDDIグループでの事例

4) PERMAの解説

5) クロージング

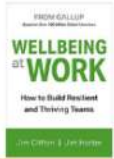
クロージング

勉強会のお知らせ

講師/人事担当/リーダーの教養・学び直しに
.....

The School of
**Positive
Psychology**

ウェルビーイング勉強会
「理論篇2 Gallup版ウェルビーイング」



2022.7.9 [SAT]
10:00-11:30
Zoomによるオンライン形式

ポジティブサイコロジースクール代表
応用ポジティブ心理学 準修士

久世 浩司



講師/人事担当/リーダーの教養・学び直しに
.....

The School of
**Positive
Psychology**

ウェルビーイング勉強会
「理論篇3 自己決定理論(SDT)とは？」

2022.7.30 [SAT]
10:00-11:30
Zoomによるオンライン形式

ポジティブサイコロジースクール代表
応用ポジティブ心理学 準修士

久世 浩司



クロージング

The School of
**Positive
Psychology**

特別講座のお知らせ

仕事の「働きがい」を高め、エンゲージメントを向上する

The School of
**Positive
Psychology**

ポジティブジョブクラフティング 講師認定講座



久世 浩司

ポジティブサイコロジースクール代表
応用ポジティブ心理学 準修士



2022年9月24日(土) 10:00-18:00



@東京・九段下会場
※ オンライン受講も可



英・アングリアラスキン大学大学院主任
欧州 ポジティブ心理学の第一人者
イローナ・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。