

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7回 ポジティブ感情を高めストレス緩衝とする

*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<br>Positive | 好奇心<br>Curiosity | 共有<br>Sharing | 機密<br>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) 感謝の研究

3) 感謝を豊かにする手法

4) 内観療法と感謝

5) コーチング演習

## 関係性の重要性

# Other People Matter – 他者との関係が重要

---

- ポジティブ心理学の創始者の一人であるクリス・ピーターソン教授は、「ウェルビーイングの研究を一言で要約してください」との質問に、「Other People Matter（他者との関係が重要）」と回答しました。
- 幸福学研究で有名なエド・ディーナー教授の調査によると、人間関係がすべての国においてウェルビーイングと相関する主要因であることを示唆しました。
- 調査結果によると、ウェルビーイングが上位10%の人は、富、物的所有、成功のためではなく、他者との良好な関係を育むために時間と労力を費やし、より社会的で、親密な関係のある人がいる点が共通していました。



## 社会的支援

### 社会的支援とは？

---

- 社会的支援またはソーシャルサポートとは、個人が他の人々から得る支援や助けを指します。
- 自分に自信をもち、強みを自覚していても、底打ちから立ち直りを図るときに欠かせないのは、心から信頼できて力を貸してくれる人の存在です。
- いざというときに落ち込んだ心を支えてくれる「サポーター」は、あなたを認め、共感してくれる人であり、あるときは味方となり、あるときは厳しい忠告をしてくれる人です。
- 助けを得ることを**支援希求**といいます。助けを借りることが、「相手にとって迷惑ではないか」と感じるかもしれませんが、むしろ相手は頼りにされたことを嬉しく思うものです。

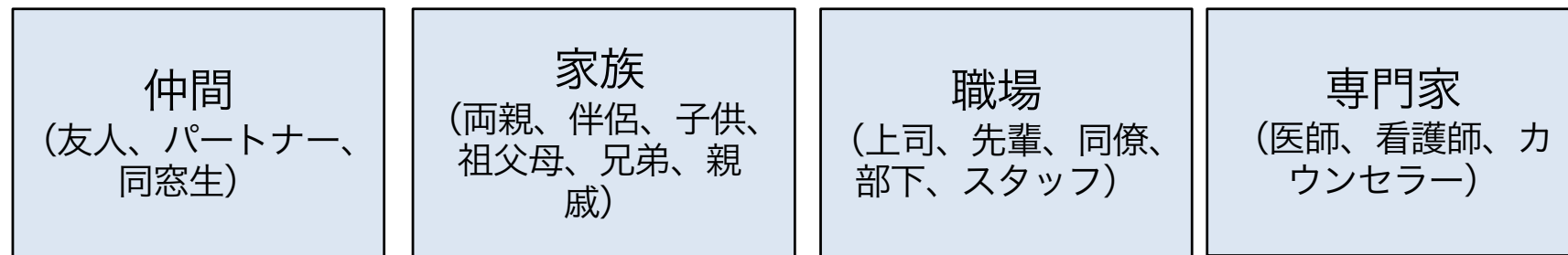


## 社会的支援を高める方法

### 自分の「サポーター」に助けを求める

---

- 社会的支援を得るためには、困難や逆境が起きる前に、いざとなったときに助けを得る支援者（サポーター）と良い関係を築くことが肝心です。



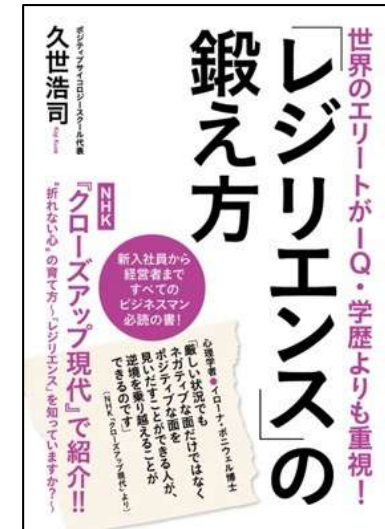
## 支援希求

- そして、サポーターの助けを求める「支援希求」のスキルを発揮することが大切です。一人で解決しようとする人は、このスキルを使っていません。



## レジリエンスを高める7つの技術

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



## コンテンツ

---

1) オープニング

2) 感謝の研究

3) 感謝を豊かにする手法

4) 内観療法と感謝

5) コーチング演習

## 感謝の感情 - 研究者

---

- ロバート・エモンズ博士は、米・カリフォルニア州立大学の心理学教授。40年にわたり感謝の研究を行っている。
- マイケル・E・マカロウ博士は、米・マイアミ州立大学の心理学部教授。



ロバート・エモンズ



マイケル・E・マカロウ

## 感謝の研究

# 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)

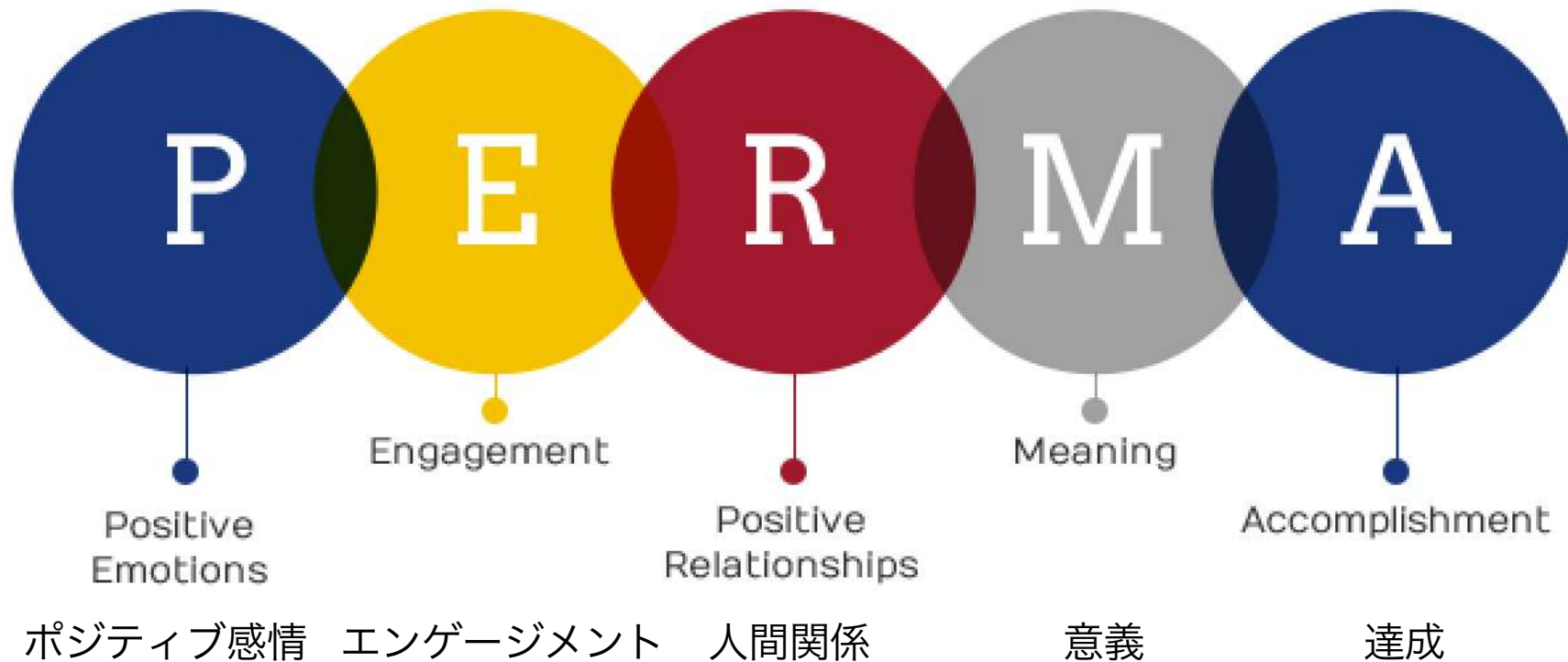
- 感謝の気持ちは2つの段階から成り立っています。
  - 1) 自分の人生における良さを認識することです。私たちは、全体として人生は良く、それを生きる価値がある要素があると肯定します。
  - 2) 感謝の源が自己の外にあることを認識します。私たちは創造主、他の人々、動物、そして世界に感謝の気持ちを抱きます。良い状況に恵まれた幸運や、助けてもらった感謝すべき相手を認識します。

Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69.

## PERMA理論と感謝

---

- 感謝はPERMAのP（ポジティブ感情）の一つです。



Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of positive psychology*, 13(4), 333-335.

## VIA 強みとしての「感謝」

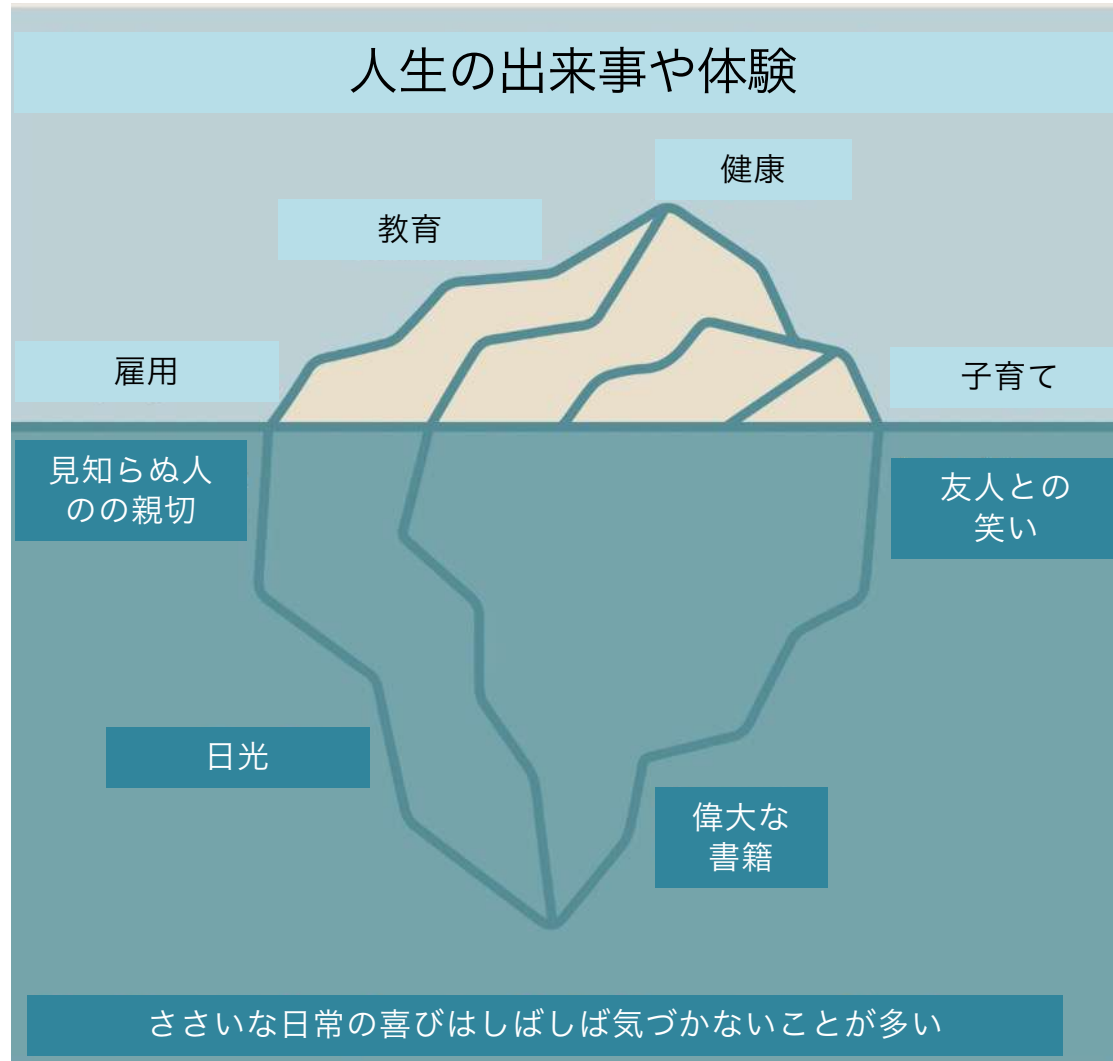
### 感謝

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。

# 感謝の氷山



## 感謝の効果

---

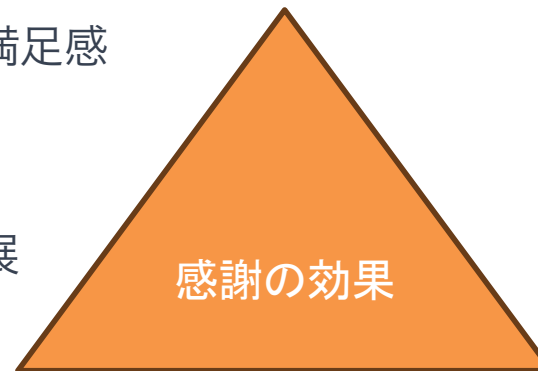
感謝には、心理的・身体的・社会的にさまざまな効果があります。

### 心理的

- 幸福感とポジティブな気分の増加
- 生活に対するより多くの満足感
- 物質主義的でなくなる
- 燃え尽き症候群の減少
- 忍耐、謙虚さ、知恵の発展

### 身体的

- より良い身体的健康
- より良い睡眠
- 疲労が少ない
- 細胞の炎症のレベルが低い
- より大きな回復力



### 社会的

- 利他的な行動の増加
- 関係を強化
- 従業員の効果的な働きを支援
- 職務満足度を高める

The Greater Good Science Center (2018 May). The science of gratitude. Greater Good Science Center at UC Berkeley.



## 感謝の効果 - レジリエンス

---

感謝は、ストレスやトラウマ的な出来事に対して有効な**緩衝機能**となり、感情的なレジリエンスを構築します。

- 人生のポジティブな側面を見る手助けをする
- ネガティブな考えの反芻を減少させ、うつ病の症状を軽減します
- 現在の状況を受け入れ、困難な現実であっても着地させる
- 解決策を生み出し、解決することに焦点を合わせる
- 新陳代謝を調整し、ホルモンバランスをコントロールし、健康を維持する
- 人間関係を持続させ、周りの人々を評価する

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.

McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446-458). New York, NY: Oxford University Press.

## 宗教と感謝

---

感謝は、さまざまな宗教の一要素となっています。

- 仏教 - 感謝は、すべてがつながり合っていることを意味します。仏教徒にとって、相互依存と相互関連性の存在に対する認識は、私たちを支える生命の網に対する感謝を引き起こします。
- キリスト教 - キリスト教徒は神に対する感謝を祝福として示します。これらの祝福は祈りの形で述べられ、食べ物、家族、生命、および神が授ける他の祝福について作成されます。
- ユダヤ教 - ユダヤ教を実践する個人は、神に対する生命への感謝を表す短いヘブライ語の祝福の言葉で一日を始めます。

## コンテンツ

---

1) オープニング

2) 感謝の研究

3) 感謝を豊かにする手法

4) 内観療法と感謝

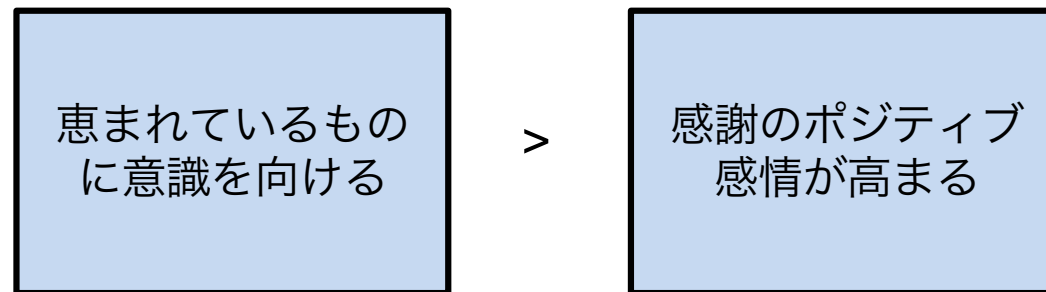
5) コーチング演習

## 感謝を豊かにする手法

### 感謝のポジティブ感情を高める

---

- 感謝の感情を高めるには、自分が恵まれているものに意識を向けることが有効です。
- 人は、自分にはないものや足りないものに目を向けて、否定的な感情に陥りがち（人よりお給料が少ない、昇進が遅い・・・）なので、ものの見方を変えてみる必要があります。



- そして、世界各地で感謝祭が行われているように、自分が何に感謝しているかを考える習慣を持つことが推奨されています。自分の興味や得意分野に合った小さな活動を見つけることが、感謝を育むのに役立ちます。

## 感謝を豊かにする手法

### 『感謝の手紙』

---

- 感謝の手紙を書くことは、誰かに感謝の意を伝えるための文書形式です。これらは、誰かが私たちの生活に与えた影響を効果的に伝える手段です。
- その人がどんな親切を行い、好意ある態度を示してくれたか、その結果どんな好影響を自分と自分の仕事や人生に与えたか、その人がいなければ現在の自分はどう変わっていたかなどを考えて、手紙形式で記述します。
- 感謝の手紙を書くことで、**ウェルビーイング、対処能力、身体の健康が向上する**という結果を示唆しています。



Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377.

## 感謝を豊かにする手法

### 『感謝の訪問』

---

- 感謝の手紙を書くことを一歩進めて、感謝の手紙を贈る相手を訪問し、その手紙をその人に向かって声に出して読むことで、感謝の手紙をさらに進化させることができます。
- 手紙を書き終えたら、その人に電話をかけて、会うための約束をして下さい。出来れば、先方の家が良いでしょう。再会した時に、手紙を読んでください。
- 感謝の手紙を書いて1週間以内に贈るよう指示されました。感謝の訪問に参加した人々は、対照グループよりも**幸福感が高く、抑うつ症状が少なかった**と報告しました。



Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.

## 感謝を豊かにする手法

### 『感謝の日記』

---

- 感謝の日誌をつけることは、自分が感謝している人、物、または出来事を特定し、考えるのに役立ちます。
- 84人の学生を対象とした調査では、感謝グループと対照グループに分けられました。感謝グループは、2週間の間、感謝を5つリストアップし、日常生活のさまざまな側面を評価するように求められました。一方、対照グループには日常の自己評価だけを行うように求められました。
- 感謝グループは学業へのモチベーションの大幅な向上を示しました。



Nawa, N. E., & Yamagishi, N. (2021). Enhanced academic motivation in university students following a 2-week online gratitude journal intervention. *BMC psychology*, 9(1), 1-16.

## 『時間の贈り物』

- 自分の経済状況にかかわらず、自分は最大の贈り物をする能力を持っています。それは時間の贈り物です。
- これから一週間のうちに、少なくとも3つの時間の贈り物を提供してください。（これらは既にその週に計画していた活動に加えてのものでなければなりません）
- それは、例えば気にかけている3人の人々に連絡をとることや会うことかもしれませんし、コミュニティやチャリティの手伝いを通じてかもしれません。
- この贈り物は自分の特筆すべき強みを活用するように確認してください。（例えば、自分の強みが優しさであれば、子供のメンターとなったり、コミュニティサービスをすることです）





## 『職場での「Thank you」』



手法：

- 相手に「ありがとう」と伝えるための創造的な方法は数多くあります。
- 例えば、従業員が机で使える標準的なオフィス用品を考えてみましょう。マグカップに感謝のメッセージを添えて贈ることもできます。
- 「ありがとう」のメッセージが入った便利な贈り物も選択肢の一つです。一部の企業では、「感謝の木」や「感謝の壁」、「感謝ポット」、個人メッセージを添えた「感謝の葉」を設置しています。
- Lush社では、「感謝ウォーク」を導入して、オフィス内外を問わず直接「ありがとう」と伝えるように促しています。
- さらに、あらかじめ印刷された「感謝カード」を机の周りに置き、同僚や上司などが、その人が良い仕事をした場合に手書きで感謝の気持ちを表すこともできます。

Madden, L., Mathias, B. D., & Madden, T. M. (2015). In good company: the impact of perceived organizational support and positive relationships at work on turnover intentions. *Management Research Review*, 38(3), 242-263.

Dutton, J.E., & Ragins, B.R.(Eds.). (2017). *Exploring positive relationships at work: Building atheoretical and research foundation*. Psychology Press.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000).

## コンテンツ

---

1) オープニング

2) 感謝の研究

3) 感謝を豊かにする手法

4) 内観療法と感謝

5) コーチング演習

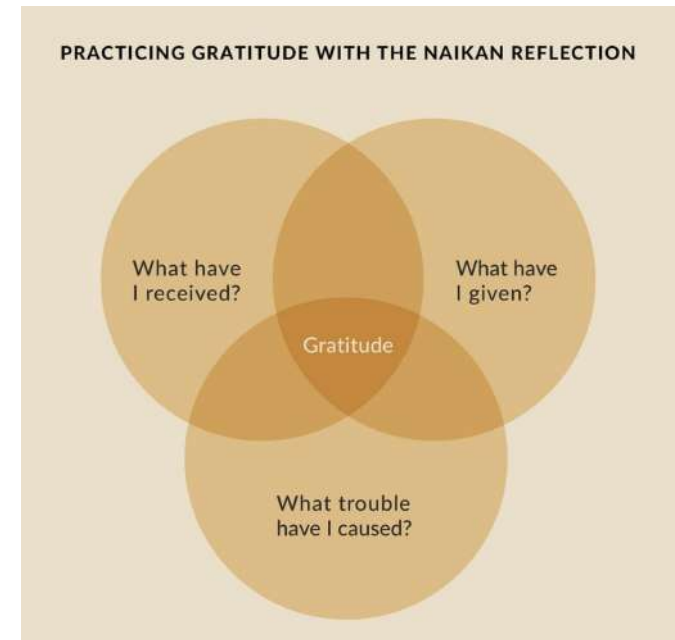
## 内観療法の感謝

---

- 内観療法は、1940年代に日本で浄土真宗の僧侶であった吉本伊信によって開発された自己反省の構造化手法です。内観の直訳は「内を見る」です。
- 3つの質問は、内観療法の基礎となるものです。この質問は、私たちの人間関係を振り返り、他者から受けたケアやサポート、他者に与えたもの、そして自分が引き起こしたかもしれないトラブルや困難を評価することを促します。
- これらの問いの中心には、「感謝」があります。そのため、これらの質問を振り返ることで、感謝の気持ちを育むと同時に、他者への接し方にも意識を向けることができます。
- 自分がどれだけ世の中に「恩」を感じているかを知ることができ、「人に与えたい」「人に尽くしたい」という気持ちが生まれ、感謝の気持ちと謙虚な気持ちが育まれます。

## 内観療法 3つの問いかけ

1. この人は私に何を与えましたか？（与える）
2. 私はこの人に何を返しましたか？（受け取る）
3. 私はこの人にどんなトラブルを引き起こしましたか？（傷つける）



## コンテンツ

---

1) オープニング

2) 感謝の研究

3) 感謝を豊かにする手法

4) 内観療法と感謝

5) コーチング演習

## コーチング演習

### 演習1 『3つの良いこと』

---

- 「3つの良いこと」は、クライアントに、自分が経験したポジティブなことを三つ書き出し、それがなぜ起こったのかを毎日の終わりに振り返るよう求める手法です。
- 出来事の原因を振り返ることで、クライアントはその瞬間瞬間に没頭し、自分の行動をポジティブな体験につなげることができます。このような意識的な感謝がもたらす潜在的な効果は、幸運をもたらす自分自身の役割について、クライアントの意識を高めます。
- ポジティブなことを認識することは、「大きなこと」だけに適用されるわけではないことを意識してください。朝の一杯のお茶、隣人との短いおしゃべりでもいいのです。
- この手法はうつ病患者の治療に応用されましたが、幸福感を高める効果があることから、ポジティブ心理学がこの介入法を適応させました。

## コーチング演習

# 毎日の暮らしの「小確幸」を思い出す

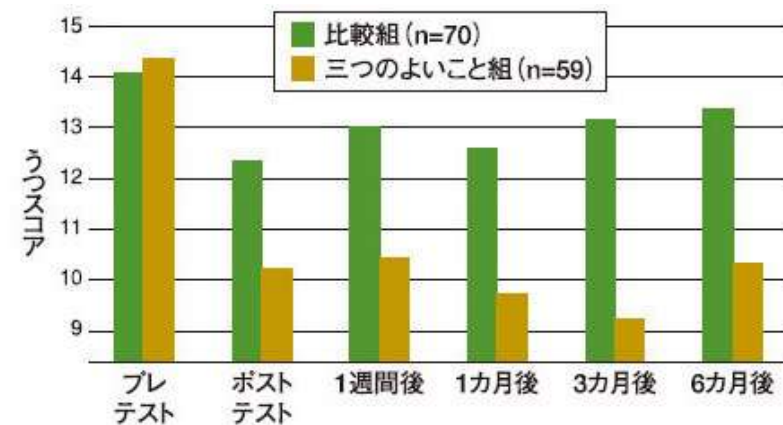
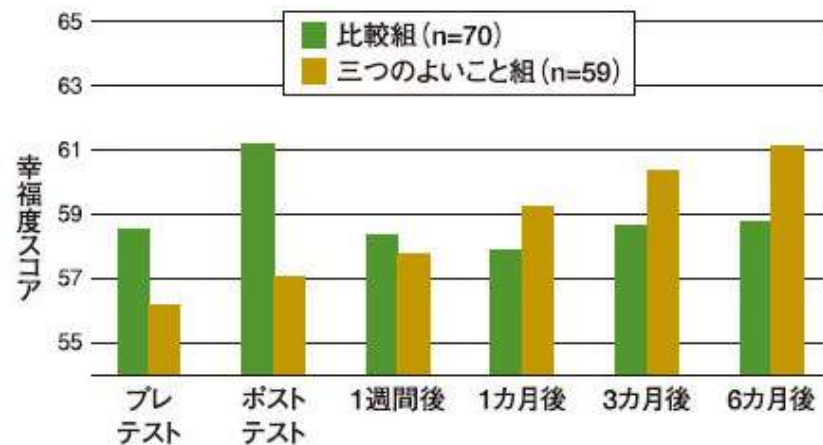
- 小確幸というのは村上春樹さんの「村上朝日堂」というエッセイに出てくる言葉で、「小さいけれど確かな幸せ」という意味です。
- 婚約や結婚、大学への合格、昇進や昇給等の人生の幸せな出来事に関しては、幸福感への影響は最初の3ヶ月に限られていることがわかりました。さらに、宝くじに当たった人の研究では、幸福度への影響は一時的でした。
- 一方で、その日のよかったことを思い出す、感謝の習慣を持つなど、日々の幸せに気づく人は、長い間幸せでいることができます。



## コーチング演習

### 3つのよいこと – 実証効果（就寝前回想形式）

- 長期にわたり幸福度が増幅
- 抑うつが長期にわたり緩和



- 感謝を表現したり受け取ったりすると、幸福ホルモンである「ドーパミン」が脳内で放出され、行動と良い気分の間につながりが生まれます。人が感謝の実践をする回数が増えるほど、ドーパミンの放出も頻繁になります。

Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 629-651.

Carter, R. (2009). *The human brain book*. London, UK: Dorling Kindersley Limited



## 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？」



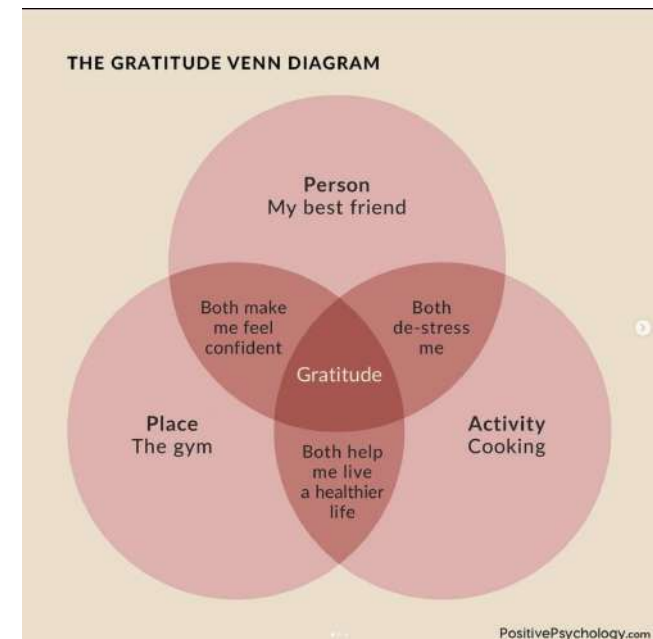
- なぜうまくいったのか、誰のおかげかも思い出してください。

## コーチング演習

### 演習 2 : 『感謝のベン図』

手法：

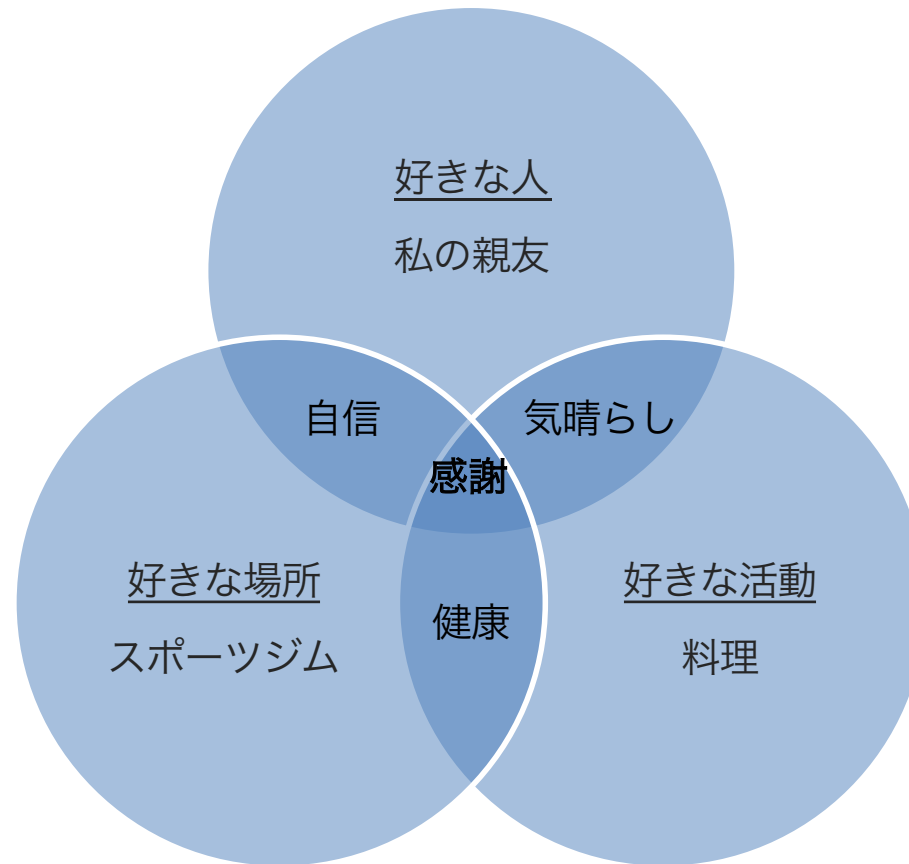
- 3つの円で構成されたベン図に「好きな人」「好きな場所」「好きな活動」を書きます。
- 次に、これらのお気に入りの共通点を考えます。好きな場所と好きな活動の共通することは？好きな人と好きな活動の共通点は？
- 重なる部分のポジティブ感情に気づきます。
- この演習は、私たちの人生には感謝すべきことがいくつもあるということを思い出させてくれます。



## コーチング演習

### 感謝のベン図 例1

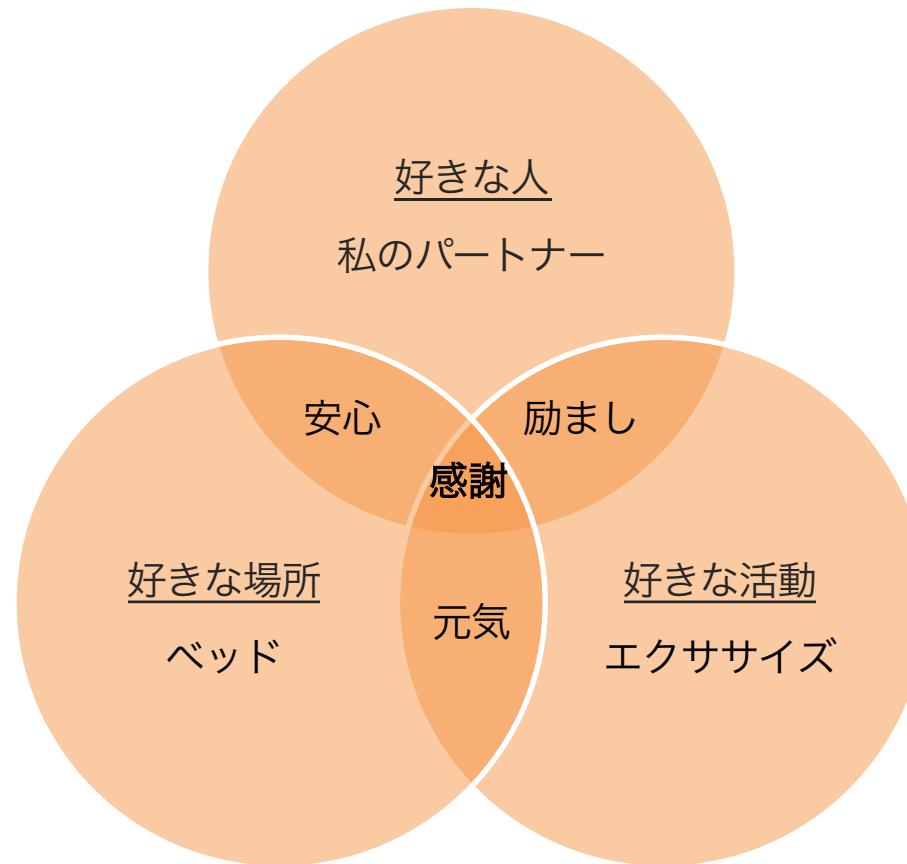
---



## コーチング演習

### 感謝のベン図 例2

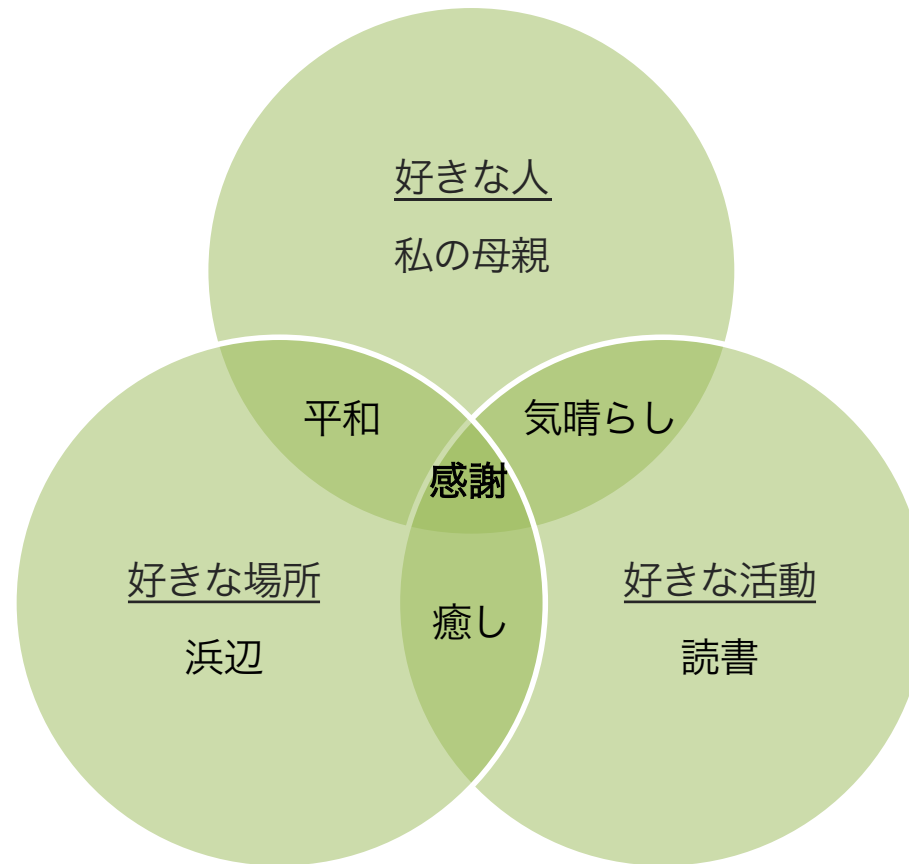
---



## コーチング演習

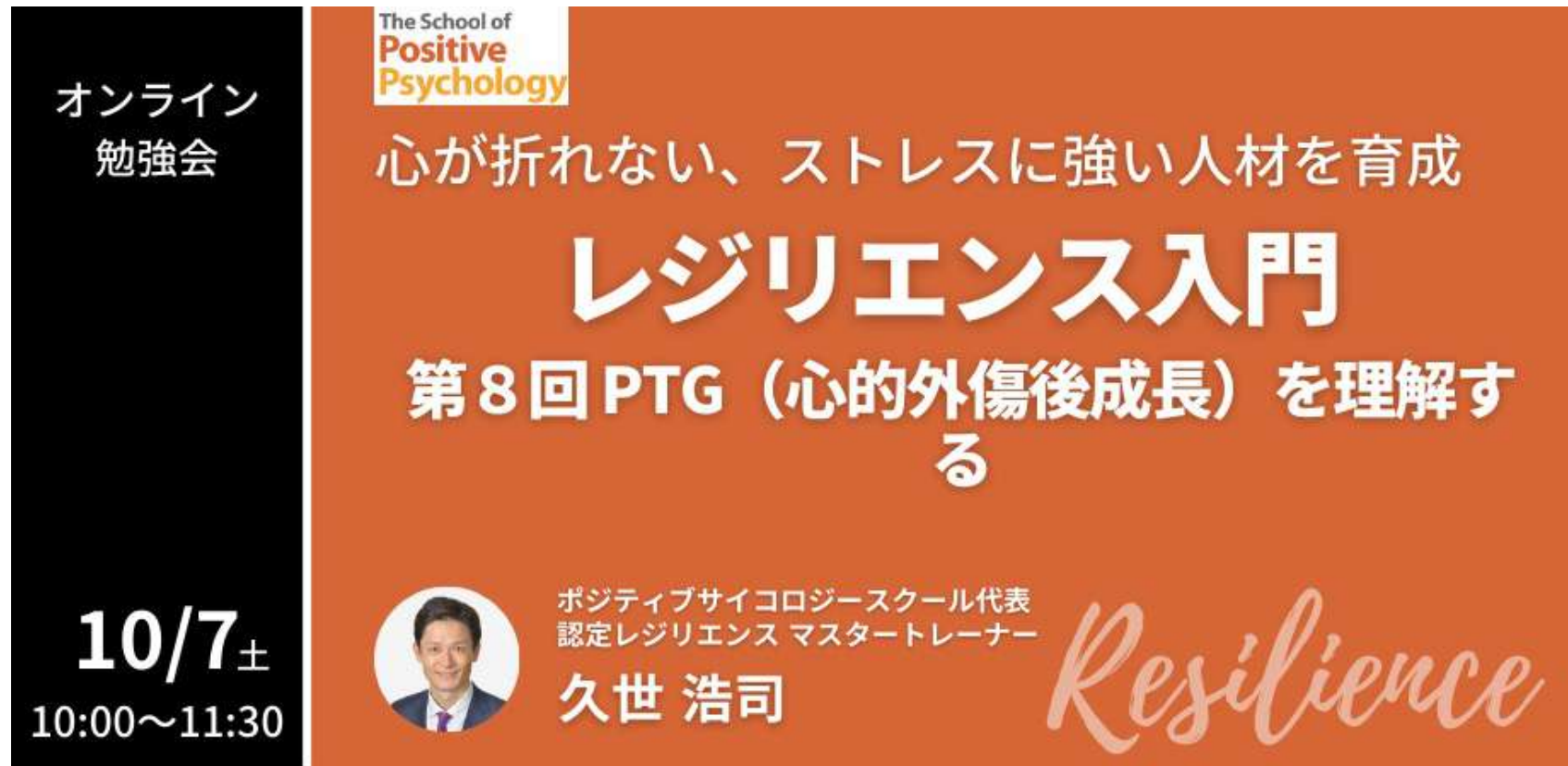
### 感謝のベン図 例3

---



クロージング

## 次回 オンライン勉強会のお知らせ




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8回 PTG（心的外傷後成長）を理解する

10/7<sup>土</sup>  
10:00~11:30



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

## 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

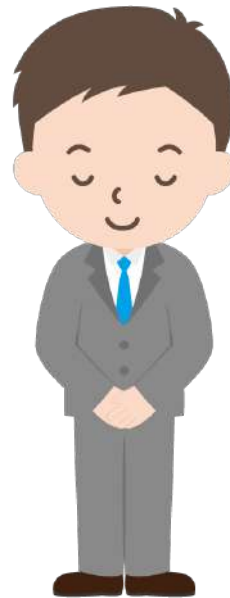


ポジティブサイコロジースクール代表  
認定ポジティブ心理学コーチ

久世 浩司

*Positive  
Psychology*

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。