

人生をより豊かに、より幸せなものにするための25のヒント

緻密な研究に裏付けられたポジティブ心理学を知り、実践する上でも役立つ一冊

大塚泰正

J・J・フロウ/A・C・パークス 編
島井哲志・福田早苗・亀島信也 監訳

▶ ポジティブ心理学を味わう

エンゲイジメントを高める25のアクティビティ

8・20刊 A5判248頁 本体2700円

北大路書房



本書は、アメリカ心理学会よの2013年に出版された『Activities for Teaching Positive Psychology: A Guide for Instructors』を、島井哲志・福田早苗・亀島信也の三氏が監訳者となり日本語訳したものです。原書のタイトルにも書かれているように、本書は大学などでポジティブ心理学を教える教員向けに執筆されています。しかし、本書の内容は、必ずしも教育を担う者だけでなく、ポジティブ心理学について知りたい、実践したい、といった方々にも、役に立つものであると思います。

本書は、「勇気」、「謙虚」、「強み」、「ユーザイモニア」、「仕事」、「文化とライアンティティ」、「目的」、「スピリチュアリティ」、「ポジティブ感情」、「ポジティブヘルス」、「人間関係づくり」、「共感性」、「文化と主観的ウェルビーイング」、「豊かさ」と主観的ウェルビーイング、「マインドfulness」、「寛容性・許し」、「フロー」、「感謝」、「好奇心」、「幸

福感の促進」、「希望」、「物質主義」、「味わう」、「動機づけ」、「エンゲイジメント」の25章で構成されています。それぞれの章には、実際に使用するエクササイズやワークシートなどの例も掲載されています。

一例を挙げてみましょう。「豊かさ」とウェルビーイングの章では、お金を自分のために使うか、それとも他人のために使うかによって、その人が感じる幸福度に違いがあることを、体験的に学習していきます。「自分自身のために2000円使ったとき」のことを思い浮かべてみてください。

そして、そのときのことを5分間くらい味わってみてください。そのあと、自分がいまどの程度幸福であるかを、10段階で評価してみてください。次に、「他人のために2000円使ったとき」のことを思い浮かべてみてください。そして、先ほどと同じように、そのときのことを5分間ほど味わってみてください。そしてふたたび、自分が

が必要か、どのような内容の活動を行うか、話し合いのために必要な要素は何か、などが解説されています。各章は1章完結型になっていて、どの章を読んでも、すぐにその章のエクササイズを行うことができます。

私が最も興味深かったのは、「希望」の章です。希望があると、目標の達成に向けての道筋を前向きに見出すことができたり、目標へあまり近づいていないときでもあきらめることが少なくなったりします。そしてその結果、目標を達成できる可能性が高くなります。

授業では、受講生一人ひとりが、ワークシートを用いて、数ヶ月から数年後に達成したい目標を明確化しました。そして、その目標に到達するためにほんの小さなことが必要かを、写真などを用いて視覚化していきました。例えば、ある人は、医学部に入学するという目標を達成するため、はじめに医学部からの合格通知を作成し、それを手に持っている写真を撮影しました。そして、医学部に合格するために、図書館で勉強している様子や、医学部への進路説明会に参加している様子なども写真に収めました。授業ではこれら一連の取り組みを「希望プロジェクト」と呼び、数ヶ月から数年後、本人が忘れた頃に、自分が作成した「希望プロジェクト」の手紙が、教

この章では、手紙を受け取った二人の人物が紹介されています。一人は、希望通りの人生が送れている人、もう一人は、希望通りの人生が送られていない人です。希望通りの人生が送れている人は、以前自分が立てた目標を見て、

ほぼその目標が達成できていることで幸福感を感じていました。一方、希望通りの人生が送れていない人は、自分の希望した人生が送れていないことで失望を感じる反面、かつて自分が目標としていたことを再認識し、再び目標に向かっての一步を踏み出すことができるようになりました。

誰もが希望通りの人生が送れるわけではありませんが、このように昔の自分の目標が何だったかを再認識することは、希望を持った人生を再び歩み始めるための第一歩にもなりうるのだと思います。

いまでの程度幸福であるかを、10段階で評価してみてください。おそらく、幸福感の得点は、自分よりも他人のために2000円使ったときのほうが、高くなっているはずです。

このように、各章では学習すべき内容である「活動の趣旨」がはじめに示され、そのあとにどのような準備物

（筑波大学人間系心理学域准教授）