

ポジティブ心理学の書

江川剛史

【著作権について】

- このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
- このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。
- 使用者は本レポートから得た情報を、著者の事前の許可なく複製、転載、流用、転売する事を禁止します。
- このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。
- このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。
- このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

ポジティブ心理学とは個人や社会を繁栄させるような強みや長所を研究する、近年注目されている心理学の一分野である。ただ精神疾患を治すことよりも、通常の人生をより充実したものにするための研究がなされている。即ち、ポジティブ心理学は、デベロップメント・カウンセリングの一分野である。

近年の実証的研究家には、マーティン・セリグマン、エド・ディーナー、ミハイ・チクセントミハイ、ジョナサン・ハイト、C・R・シュナイダー、クリストファー・ピーターソン、バーバラ・フレデリクソン、ドナルド・クリフトン、アルバート・バンデューラ、シェリー・テイラー、チャールズ・S・カーバー、マイケル・F・スキナーなどが挙げられる。

[概要]

ポジティブ心理学は、人間性心理学の流れを汲んでおり、エイブラハム・マズローやカール・ロジャースやエリッヒ・フロムらの考えを実証している側面がある。

現代のポジティブ心理学は、1998年にマーティン・セリグマン教授が、アメリカ心理学会の会長に選ばれた際に、今後取り組む課題としてポジティブ心理学の創設を選んだことによって開始された。マーティン・セリグマン教授は、「ポジティブ心理学の父」と呼ばれている。

セリグマン教授は、それまで30年以上にわたってうつ病やうつ状態の研究をしてきた。多くの患者さんは、つらい出来事に心を奪われた状態が続いて、いつまでも不幸な状態が続いていた。ある時セリグマン教授は、それまでの心理学が、病気を治すための努力はしてきたが、「どうすればもっと幸福になれるか」については、あまり研究してこなかったことに気がついたのである。

[幸福感に影響を及ぼす要因]

ある百科事典によると、幸福感に影響を及ぼす要因は、以下のようである。

年齢…… 20歳代や70歳代の方は、中年の人よりも、幸福感がより強い。年をとった人は、若い人よりも、自分の人生に満足している。

お金…… 貧しい人は、お金により幸福感が増す。しかし、中流に達すると、それ以上お金が増えても、幸福感はあまり変わらない。ある研究によれば、年収が7万5千ドルを超えると、お金が増えても幸福感はほとんど増えない(イースタリンの逆説)。宝くじに当たると、短期的には幸福感が増すが、持続せず、時間が経つと元の幸福感に戻ってしまう。

教育や知性…… 高度な教育や高い知能指数は、幸福感を増さない。セリグマン教授は、次のように述べている。「好奇心や勉強習慣などの知的な徳は、親切心や感謝の念や愛する能力などの対人的な徳ほどには、幸福感と関係を持っていない」。

育児…… 研究によれば、子どもが生まれると、両親の満足度はむしろ低下する。子どもを持つ喜びは、親としての責任により、かすんでしまう。しかし長期的には、子どもを持つと、人生に生きる意味が与えられる。

気候…… 気候は、幸福感には影響を及ぼさない。気候の異なる場所で幸福感を比較しても、差はない。

遺伝…… 一卵性双生児は、離れて育てられても、幸福感はほとんど同じレベルである。遺伝は、幸福感のレベルを決定する上で、大きな役割を演じる。幸福感の50%は、遺伝によって決定される。幸福の遺伝子5-HTTがある。幸福感の10%は、収入などの客観的要因で決定される。自分の意思で決定できるのは、残り40%ほどの部分である。

研究によれば、幸福感のかなりの部分は、人間の意思でコントロールできる。

ストレス…… 失業や配偶者の死により、幸福度は低下し、元のレベルに回復するまでに5年から8年ほどかかる。

性…… 一般的には、女性のほうが男性より幸福感が強い。女性は、夫や子どもに恵まれるという人生の目標を、より早い時期に達成する。男性は、家族や経済で繁栄するという人生の目標は、より遅い時期に達成する。

結婚…… 結婚している人は、独身の人よりも、幸福のレベルが高い。ただし一部には、幸福のレベルは同じだとする研究報告がある。

性格…… 外向的な性格の人は、内向的な人より幸福感が強い。外交的な性格のほうが、人間関係を作りやすいからだと考えられている。

社会的ネットワーク…… 幸福は、社会的なネットワークを通じて、人から人へ伝播する。幸福は、友人や同胞や配偶者や隣人などの、親しい人間関係を通じて伝播する。幸福は、ウイルスのように伝染する。同様に、不幸も伝播する。

文化…… 文化により幸福感は大きく異なる。幸福から不幸までを1から7までの数字で評価してもらうと、中国では平均3.3であるが、ブラジルでは平均6.2である。その国の豊かさと、個人主義か集団主義かが、幸福感に影響を及ぼす。

[幸福感を増す利点]

主観的に幸福な人は、そうでない人に比べて、病気が少なく、寿命が長く、収入が多い。幸福になれば、人は生産的で、行動的で、健康で、友好的で、創造的になる。そしてその幸福感は、家族や友人に伝播して行く。

[幸福感を増すための方法]

以下のようなことを行えば、幸福感が増す。

(1) 週に1回、自分の幸福を数える時間を持つこと

不幸にとらわれるのではなく、自分の幸福に目を向ける。1日に1回行くと効果が少なくなるので、週に1回行くと良い。またこれにより、「幸福順応」を避けて、他の人への感謝の念を増やすことができる

(2) 他の人に親切にすること

同僚や通りすがりの人に支援の手を差し伸べる。こうした利他的行動を行うと幸福感が増す

(3) 感謝の手紙を書くこと

これにより短期的には幸福感が増すが、あまり長続きしない。

(4) 自分の強みが何であるかを知って、それを生かすようにすること

自分の長所に注目する。自分の強みを知るための質問紙が作られている。自分の強みを知るだけでなく、それを日常生活に生かす努力が必要である。

(5) 他の人に多くを与えること

人に親切にするとはい、人に何かを与えることである。ボランティア活動など、自分の時間を与えることでも良い。情報でもよい。

(6) 他の人と一緒にいること

家族や友人と一緒にいる時間の長い人は、そうでない人に比べて幸福感が強い。家族や友人との人間関係を大切にして、長い時間を一緒に過ごして、それを心から楽しむと、幸福感が強くなる。

(7) 一日の終わりに、その日の良かったことを3つ書き出すこと

物事の印象は、ピーク時と終了時で決まる。1日の終了時に、その日の良い事に注目する。そして、この良い事はなぜ起きたかを考える。この方法により、持続する幸福感を得ることができる。セリグマン教授が勧める方法である。

(8) 他人と自分を比較しないこと

自分の給料に満足していても、知人が自分よりもっと多い給料をもらっていることを知ると、とたんに不幸になってしまう。人は自分が幸福であるほど、まわりの人との比較に関心を払わなくなる。自分が満足できる仕事を持ち、家族や友人と良好な関係にあれば、比較による不幸から逃れることができる。

(9) 生涯にわたる目標や夢に全力を傾けること

人生の目標を追い求めることで、多くの満足感や喜びが得られる。「フロー」状態の時間が長いと、幸福感が増す。「フロー」状態が得られる活動を選んで取り組む。

[ポジティブ心理学の用語]

レジリエンス……回復力。再起力。逆境に直面しても力強く成長できる資質。

フロー……何かに没頭した状態。現在のことに心から熱中している状態。自分が「流れていく」状態。

幸福順応……幸福な状態になっても、その状態に慣れてしまっ、次第に幸福を感じなくなること。

ピーク・エンドの法則……物事の印象は、ピーク時と終了時によって決まるという理論。ノーベル賞心理学者カーネマンによる。

・ポジティブ心理学の書は、
オープンライセンス文書を元に作成されたものです。

このポジティブ心理学の書は、
江川剛史から情報商材を購入した人のみ、
アフィリエイト用の特典として一次配布することが可能です。

もし、貴方が、江川剛史以外から、
この教材を配布された場合は、
江川剛史から情報商材を購入しない限り、
一次配布は行えません。

貴方も、この教材を配布したい場合は、

こちらから心理学アフィリエイトを購入してください。

<http://egawa-takeshi.com/shinrigakuafi/>

その他、江川剛史は、
高額塾レベルのアフィリエイトノウハウを、
無料で教えるメール講座、
『アフィリエイト専業で自由になる方法』を配信しています。

アフィリエイトでは、
稼いでいる人は、年間1億8000万円以上稼いでいますし、
年間数百万稼いでいる人は、無数にいます。

ぜひ、私の無料メール講座にて、
アフィリエイトノウハウを学んでみて下さい。

メール講座の読者解除は、
いつでも無料でメール内にて行えます。

<http://egawa-takeshi.com/lp/landingpage.html>

『1700 個以上の特典付き』情報商材レビューランキング
<http://egawa-takeshi.com/rebyu/>

それでは、お読み頂き、ありがとうございました。

ぜひ、学んだ知識を活かして、実践してみてください。