

ポジティブ心理学

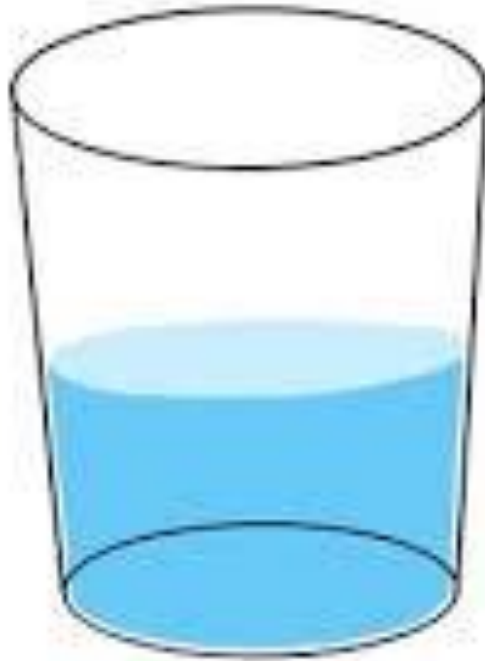
～心の時代の福音～

2023/11/5

あなたはどのように考えますか？

悲観主義

もう半分なくなつた



まだ半分残っている

楽観主義

「ポジティブ心理学」とは

「心理学はこれまで「心の病」を治すことだけに注力してきたが、それはマイナスをゼロに近づける努力であった。しかし、**どうすればプラスの人生を送れるか**について考えてこなかった。」

～マーティン・セリグマン～

1998年アメリカ心理学会会長



3種類の幸福な人生

• 楽しい人生 (The Pleasant Life)

- 美味しい物を食べる・欲しい物を手に入れる…
- 一時的で、慣れると幸せを感じない

• 満足できる人生 (The Good Life)

- 仕事・趣味・勉強…
- 好きなことに熱中して無我夢中になる

• 意味ある人生 (The Meaningful Life)

- 生きていることの意味を感じられる (生きがい)
- 誰かあるいは何かのために貢献する

幸福の方程式

努力

感謝・喜び・希望などポジティブな感情を抱く

環境

自由・富・人間関係・教育など

親から受け継いだもの

楽観主義の50%は遺伝である

積極的に過去を変える

- これまでの心理学では、過去は変えられないもの、不幸な過去が現在の不調の原因とみなされてきたが、ポジティブ心理学では過去を赦すことを勧めている (REACH)

想起 (Recall)

- 客観的に思い出す

共感 (Empathize)

- 加害者の感情に立つ

利他 (Altruistic)

- 赦してもらえた気持ちになる

取組 (Commit)

- 加害者に手紙を書く

持続 (Hold)

- 赦す気持ちを持続する

幸福を持続するための5箇条(PERMA)

良い感情

Positive Emotion

- 希望・喜び・愛・感謝などを持つ

熱中

Engagement

- 没頭している状態を持つ

関係性

Relationship

- 良い人間関係を育てる

意義

Meaning

- 自分以外の何かに貢献する

達成

Achievements

- 目標に向かって努力する

ポジティブ心理学と聖書

- 聖書はそもそも「どうすればプラスの人生を送れるか」を教えている書物である
 - 「ついには、わたしたちは皆、神の子に対する信仰と知識において一つのものとなり、成熟した人間になり、**キリストの満ちあふれる豊かさになるまで成長する**のです。」エフェソ4:13
- 聖書は私たちに「意味ある人生」の送り方を教えてくれる
 - 「わたしにとって、生きるとはキリストであり、死ぬことは利益なのです。」フィリピ1:21
 - 「わたしたちの一時の軽い艱難は、比べものにならないほど重みのある永遠の栄光をもたらしてくれます。」コリント二4:17

聖書は赦しの書である

• イエス様の教え

- 「わたしたちの負い目を赦してください、わたしたちも自分に負い目のある人を赦しましたように。」
- 「イエスは言われた。「あなたに言うておく。七回どころか**七の七十倍までも赦しなさい**。」マタイ18:12

• まず神が私たちが赦して下さったのだから

- 「わたしたちは、この御子によって、贖い、すなわち罪の**赦しを得ている**のです。」コロサイ1:14
- 「互いに親切にし、憐れみの心で接し、**神がキリストによってあなたがたを赦して下さったように、赦し合いなさい**。」エフェソ4:32

幸福を持続するための聖書の教え

良い感情

Positive Emotion

- 霊の結ぶ実は愛であり、喜び、平和、寛容、親切、善意、誠実、柔和、節制です。(ガラテヤ5:23)

熱中

Engagement

- わたしたちは、キリストと共に死んだのなら、キリストと共に生きることにもなると信じます。(ローマ6:8)

関係性

Relationship

- わたしがあなたがたを愛したように、あなたがたも互いに愛し合いなさい。(ヨハネ13:34)

意義

Meaning

- 自分の体を神に喜ばれる聖なる生けるいけにえとして献げなさい。これこそ、あなたがたのなすべき礼拝です。(ローマ12:1)

達成

Achievements

- 神がキリスト・イエスによって上へ召して、お与えになる賞を得るために、目標を目指してひたすら走ることです。(フィリピ3:14)

楽観主義の人は うつ病になりにくい

「楽観主義は才能や意欲と同じくらい重要な成功要因で、学習すれば身につけることができる。」～セリグマン～

「今日は生えていて、明日は炉に投げ込まれる野の草でさえ、神はこのように装ってくださる。まして、あなたがたにはなおさらのことではないか、信仰の薄い者たちよ。」～キリスト～

楽観主義の人は うつ病になりにくい

「楽観主義は才能や意欲が
功要因で、学習すれば
る。」～セリグマン～

信仰的楽天主義

「今日は生えていて、明日は炉に投げ込まれる
野の草でさえ、神はこのように装ってくださる。
まして、あなたがたにはなおさらのことではない
か、信仰の薄い者たちよ。」～キリスト～