

# ポジティブ心理学で学校づくり

## 幸せづくりの処方箋 その1 ポジティブ感情を高める



立命館大学大学院教職研究科(教職大学院) 教授

### 菱田 準子

ひしだ じゅんこ 公立中学校教諭をスタートに、指導主事や学校長を経験。みんなが「幸福」であることが夢です。レジリエンス・トレーニング講師、Tree of Life 講師、ピア・サポートコーディネーター。

#### ポジティブ心理学って？

ポジティブ心理学というと「ポジティブな考え方とかポジティブな言葉を使って前向きに生きていくって感じ？」と感覚的に理解している人も多いかもしれません。ポジティブ心理学は、マーティン・セリグマンが一九九八年に提唱したもので、病理ではなく、人間の潜在能力に焦点を当て、何が生きる価値のある人生を創りあげるのかを研究することに主眼を置いている学問です。研究領域は三つの階層に分けられています(図1)。

これから、このポジティブ心理学を教育の現場で活用していく方法について解説していきます。

私は欧州でのポジティブ心理学の第一人者のイローナ・ポニウエル博士から、

レジリエンスについて学びました。彼女は「日常的に繁栄していく生き方を学ぶことに心理学の知識を使いましょう」と呼びかけました。「ポジティブ心理学を活かして学校で子どもたちがもっと成長していける生き方を学べたら素敵だな」と私の夢が広がりました。学校のあらゆる場面で見せてくれる子どもたちの強みや才能、仲間同士でつながり支え合う姿、仲間と課題や困難を乗り越えていく姿、授業で教師と対話する姿に感動する日々です。そうした子どもたちに、待ち受ける困難な社会で豊かな人生を送る力をさるにつけていくことができるなら、こんな素晴らしいことはありません。

しかし一方で、不登校、いじめや暴力行為、子どもの貧困、児童虐待など、さまざまな問題が山積しています。文部科学省は教育相談を充実させるために、常勤のスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの増員、教員の中から調整役となる教育相談コーディネーターを配置するという方向性を示しました(平成二九年一月)。教育相談の先生のところに行く子どもは「何か問題を抱えている

子」であり、「自分を成長させたい子」とは見てもらいにくい現状があります。

私は教育相談がすべての子どもたちの成長を促進することにも力を発揮すべきだと思っています。マイナスをゼロにではなく、プラスをさらにプラスの方向へと進めるのがポジティブ心理学です。本来の学校教育の目的と合致するのです。

### 幸福度を高める生き方

ポジティブ心理学の中でも「幸福」は中心的な研究になります。幸福度が高い人は「社交的で友人に恵まれる」「利他的で人助けをする」「結婚相手に恵まれる」「長生きしやすい」「ストレス耐性がある」というメタ分析の結果や、社員の幸福度が企業の発展に影響するという調査結果もあります。教職員の幸福度が学校目標達成に影響することを明らかにしたいところです。

幸福度を測る指標の一つに「人生満足度尺度」があります(図2)。NHK・Eテレ「白熱教室」で話題となったロバート・ビスワス・ディーナー博士がつくつ

図1 ポジティブ心理学の3つの階層

階層	研究領域
主観的	ポジティブな体験「よい気分を感じること」 喜び、ウェルビーイング(幸福)、満足感、充実感、幸福感、楽観性、フロー等
個人的	「よい人生」「よい人間」になるために必要な個人的資質 人間の強みや美徳、レジリエンス、未来志向性、愛する能力、勇気、忍耐、許し、独創性、知恵、対人スキル、天才性等
社会的	社会人としての人格の向上や共同体の発展 道徳、社会的責任、教育、利他主義、礼節、寛容、労働倫理、ポジティブ組織等

イローナ・ボニウェル『ポジティブ心理学が1冊でわかる本』を参考に筆者作成

たものです。一五〜七九歳の日本人一五〇〇人に行ったウェブ調査(二〇一一年)の平均は一八・九。教員研修で実施した私の経験では、教員は平均よりもずっと高い数値でした。人と積極的にかかわる、他者に貢献するという教師の仕事が人生

図2 人生満足度尺度

質問項目	点数
1 ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い。	1 まったく当てはまらない
2 私の人生は、とてもすばらしい状態だ。	2 ほとんど当てはまらない
3 私は自分の人生に満足している。	3 あまり当てはまらない
4 私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた。	4 どちらともいえない
5 もう一度人生をやりなおせるとしても、ほとんど何も変えないだろう。	5 少し当てはまる
	6 だいたい当てはまる
	7 非常によく当てはまる
	合計 点

2SWSL (Satisfaction with Life Scale), Diener et al., 1985

の満足度を高めているのでしょうか。幸福度を高めるには、「喜びに満ちた生き方」「充実的な生き方」「有意義な生き方」の三つの生き方があるとされています。今回は、「喜びに満ちた生き方」を促進する方法の一部を紹介します。

## ポジティブな感情を高める

感情は、認識しにくいものですが、行動につながる大切なものです。幸せな人の横にいるとその幸せが伝染し、ネガティブな感情の人といると幸福度が下がります。しかし、ネガティブな感情も大切なもので、そのおかげで人は危険から身を守ってきたという側面もあります。ただ、ネガティブ感情は処理が難しく、高血圧、高血糖、ストレスの原因になります。

一方、ポジティブ感情には、長続きしにくいという特徴がありますが、ネガティブ感情を中和させることができます。次に、次のような効用があります。

- ・心と精神が解放され、自分の考え方やものの見方が広がる
- ・意欲的にかかわりたいと望む活動のレパートリーが広がる
- ・将来に役立つリソース（身体的・知的・心理的・社会的）が形成される
- ・好循環が発生し、継続的な自己変容と成長につながる

まず、ポジティブな感情を高める技法を学ぶために、ポジティブ感情を生み出すワークを紹介します。何回かに分割して実施してもいいものです。



### 1. Three Good Things

【目的】心地よい感覚体験を想起し、ポジティブ感情を高める

【方法】ペアになり、①②③の質問を活用しながら、「なぜうまくいったのですか」「誰のおかげですか」などと聞き合う。聞き終わったら、それぞれ自分のワークシートに記入。最後に、今感じている幸せ感の度合いを、右上の小さな♡マークに色を塗って表現する（2. 3. と同じ）。

\*朝の学活や終わりの会で、心地よい感覚体験を伝え合う活動は、学級が保有するポジティブ感情を持続させます。

### 2. 感謝の手紙

【目的】感謝の感情を高める

【方法】自分を支えてくれた人の中から、感謝を伝える機会がなかった人を選び、その人に感謝を伝える手紙を書く。ワークシー

トは下書き用として使い、別に便箋を配り一通の手紙を書く。

\*学年や学校全体で取り組み、相手に渡すところまで行えるとういでしょう。ただし、渡すことが目的ではなく、感謝の気持ちを育成することがポイント。学校の実態に合わせて取り組みます。

### 3. 思いやり瞑想

【目的】思いやる気持ちを育む

【方法】深い呼吸をした後、自分の存在を脳の中にイメージする。イメージした自分に対して、「幸せでありますように」「すべてのごとがうまくいきますように」と唱える。頭に浮かんできた思いやりの言葉があれば、かけるようにする。次に、大切な人の存在を脳の中に招き、同じことを繰り返す。瞑想は1〜2分の短い時間で。

\*心の傷を負っている子どももいるので、深い瞑想にならないほうが安全です。

〈参考文献〉

- イローナ・ボニウェル（成瀬まゆみ監訳）『ポジティブ心理学が1冊でわかる本』国書刊行会、二〇一五年
- マーティン・セリグマン（宇野カオリ監訳）『ポジティブ心理学の挑戦』デイスカヴァー・トゥエンティワン、二〇一四年



# 自ら生み出す“幸せ”ワーク

## 1 Three Good Things



①今日や最近、あなたの身の回りで起こったいいことは何ですか？
②心地よいなあと感じたのは何をしているときでしたか？
③ありがたいなあ、と感謝したときのことを思い出してください。

## 2 感謝の手紙



 (                    ) さんへ

• どんな親切や感謝したいことを行ってくれたのでしょうか

---

• その結果、あなたにどんな良い影響を与えたのでしょうか

---

• その人がいなければ、現在の自分はどう変わっていたのでしょうか

---

(                    ) より 感謝をこめて

## 3 思いやり瞑想



幸せであり  
ますように

すべてのことがうまく  
いきますように



浮かび上がってきた映像や対話があれば書き込んでみましょう。

名前 (                    )

