ポジティブ思考の実践例

心理学マンガ教材

心理学紙芝居

Aさん

こちらは、Aさんです。
Aさんは、とある中小企業の社員さんで、営業部員として、毎日を一生懸命がんばっていました。
実は、このAさんには、ある悩みがあったのです。

『はあ、やっぱり営業って、甘くないなぁ。
営業がうまくいったときは、成果がわかりやすくて、すごいテンションあがるのだけれど、なかなか成果が出ないときって、辛いんだよなぁ。
まあ、人間だれでも、調子の良いときと悪いときがあって当然だから、落ち込むのも仕方ないと思うんだけど、やっぱりポジティブなときのほうが成果が出やすいような気がするから、なるべく早く回復してポジティブ思考になれたら良いんだけど、どうしたら良いのだろうか？』

『そうだ、先日、人財育成の社員研修を担当してくれた研修講師の先生に聞いてみよう』

研修講師

Bさん

こちらがその研修講師のＢさんです。

『あ、どうも、Ａさん、先日の研修もおつかれさまでした。
今日は、どうされましたか？』

Aさん

『あ、どうも、Ｂさん、いつもお世話になっております。
はい、今日はですね、相談したいことがありまして、
というのも、ポジティブ思考が大切なのはわかるので、なるべくポジティブ思考になりたいと思っているんですけど、実際、どうしたら良いのかなって、思いまして』

研修講師

Bさん

『なるほど、それは、よく聞かれるご質問の一つですね。
私も、もともとネガティブなタイプだったので、同じ疑問を持っていました。
おそらく、いろいろな方法があると思うのですが、いくつか、心理学の実験や研究データをお伝えしても良いですか？』

一週間毎日
その日の
良かったこと
３つ書き出す

『はい、ぜひ、お聞きしたいです』

『では、まず、一つ目の実験・研究をお伝えしますね。
一週間毎日、その日の良かったこと３つ、具体的に書き出すという実験があるそうです』

１・３・６か月後
幸福度・楽観性
高い状態が継続

（出典「幸福優位７つの法則」
ショーン・エイカー：徳間書店）

『そうすると、１ヶ月後、３ヶ月後、６ヶ月後の追跡調査では、それをしなかった人よりも幸福度が高く、落ち込む回数が少なかった、幸福度・楽観性ともに高い状態が継続したという実験があるそうです』

『おおー、なるほどですね。良かった事を書き出すことによって、自分の身の回りの良いことを、意識的に探すようになりそうですよね。その結果、どんどんポジティブ思考になれそうですね。なるほど、良かった事を書き出してみる、やってみたいと思いました』

ロバート・エモンズ先生
マイケル・マクロフ先生
週１日、１０週間
・普通の日記のグループ
・感謝日記のグループ

『おお、それは良いですね。では、二つ目の実験をお伝えしますね。
　ロバート・エモンズ先生、マイケル・マクロフ先生の研究で、あるグループには週に１日、１０週間、ごく普通に日記を書いてもらい、別のグループには、どんな小さなことでもよいので、感謝の気持ちをつづる感謝日記を書いてもらったそうです』

１０週間後
・感謝日記のグループ
⇒普通の日記のグループ
よりはるかに
幸福感増

出典「精神科医が見つけた３つの幸福」
樺沢紫苑：飛鳥新社

『すると、１０週間後、２つのグループを比較すると、感謝日記のグループは、ただ日記を書くだけのグループより、はるかに幸福感が増していたそうです』

『おおー、なるほど、今度は、感謝日記ですか。たしかに、人になにかを感謝したときって、不思議な気持ちになったりするときがあります。充実感というか充足感というか』

幸福脳内物質
オキシトシン

『はい、そうですよね。感謝すると、幸福脳内物質であるオキシトシンが分泌される、という話もよく聞かれますよね。
　それでは、３つめの実験・研究データをお伝えしますね』

人それぞれ
　得意・強み
５７７名の
　実験協力者
一週間、強みを使う

『人それぞれ、得意なこと、人よりも秀でていることは違っている、人それぞれ、いろいろな強みをもっているということに関連して、５７７名の実験協力者を集めて、それぞれの固有の強みのうちから一つを選び、それを一週間毎日いろいろな方法で使うよう指示したという実験があるそうです』

一週間後
**　強みを使わなかった**
**　　グループと比較すると**
⇒幸福度がはるかに高い
**　　６か月も継続**

（出典「幸福優位７つの法則」
　　ショーン・エイカー：徳間書店）

『すると、一週間後、彼らは、それをしなかったグループよりも幸福度がはるかに高かったそうです。しかもこの効き目は持続し、実験終了後も、幸福度は６ヶ月も高い状態のままだったそうです』

『おおー、これまた、面白いですね。
　たしかに、人それぞれ、得意なことや強みは違っていて、それぞれがそれを活かしたことをすると、きっと成果も出やすいだろうし、成果が出るとモチベーションも上がるだろうし、良いスパイラルになって、その結果、ポジティブ思考になれそうですよね』

研修講師

Bさん

『はい、わたしもそう思います。
ほかにも、瞑想をしたり、楽しみを作ったりすると良いとも言われているそうですね。
　きっと、ほかにもいろいろな方法で、ポジティブ思考になれると思うので、ご自身にフィットすることを、少しずつやっていくのも良いかもしれませんね』

『ありがとうございます。さっそくやってみたいと思いました。がんばります』

＜参考＞
「ポジティブ思考になりたい・・・」
「どうすれば良いかわからない・・・」
「方法を知りたい・・・」
　人財育成の場面でよくあるお悩みについて、どのように支援していくかはケースバイケースのため、誰にも正解のわからないことであり、悩ましい問題であると思います。
　そのような場面で、一つの考え方として、心理学の実験をご紹介して、参考にしていただくというアイデアもあると思います。
　そこで、今回は、「幸福優位７つの法則」：ショーン・エイカー（徳間書店）、ならびに「精神科医が見つけた３つの幸福」：樺沢紫苑（飛鳥新社）に掲載の実験データをご紹介させていただく物語を創作しました。
　ポジティブ思考になる方法に関連して、さまざまな実験・研究データがあることからその一部をご紹介させていただきました（この物語は制作時点の情報に基づいているため、最新情報の確認を推奨します。）。