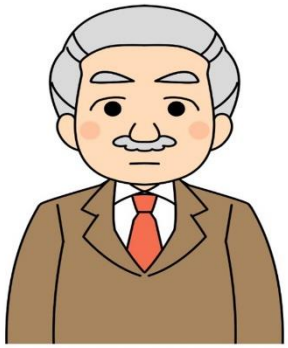
ポジティブ思考は波及する！？

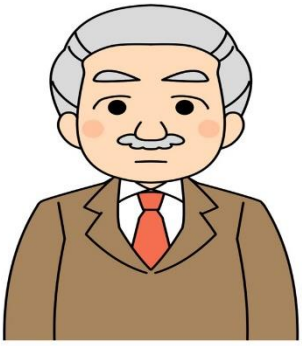
心理学マンガ教材

心理学紙芝居

中小企業



A部長



こちらは、Ａさんです。

Ａさんは、とある中小企業で部長職として、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。

『うーん、困ったなぁ。

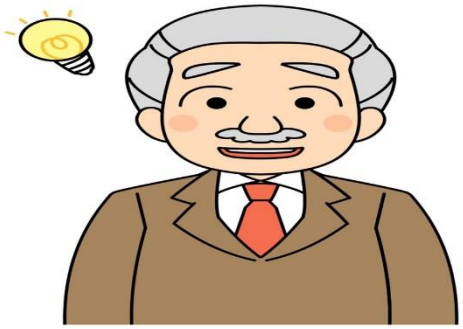
なんか、最近、社内がとても暗い感じがするんだよなぁ。

昔は、社内で、いろいろ雑談したり、笑い声が聞こえたりしていたのだけれど、最近は誰も喋ろうとしないんだよなぁ。

なんというか、ピリピリしている感じというか、緊張感が漂っている雰囲気なんだよなぁ』

『おそらく、いま業界的にも景気がかなり悪化しそうだから、誰しもネガティブになりがちっていうのはあると思う。

ただ、ネガティブでいつづけると、メンタル的にも良くないし、パフォーマンスも下がっちゃうから、準備・対策することはしておいて、あとはみんなでポジティブにやっていったほうが良いんじゃないかと思うんだよね。いったいどうしたらいいんだろうか？』



『そうだ、先日、我が社の、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』

こちらがその研修講師のＢさんです。

『どうも、Ａ部長、いつもお世話になっております。今日は、どうされましたか？』

『どうも、Ｂさん、いつもお世話になっております。
今日、相談したいのはですね、最近、社内がとても暗い感じがしてまして。
昔だったら、みんなで雑談したり、笑い声がよく聞こえたりしていたんです。
でも、最近は、業界の景気が悪いこともあって、みんなネガティブになりがちみたいで、なんとなくピリピリしているんですよね』

『なるほど、そうだったのですね。
人の防衛本能として、将来の危機をネガティブに予測して備えること、準備・対策することは大切ですけど、社内がずっと暗いままでいるというのは、それはそれで良くないかもしれませんね』

『そうなんです。将来に備えることは大切だと思うのですが、準備をし終わったら、あとはみんなで力を合わせて、ポジティブに仕事をしていったほうが、結果的にパフォーマンスも上がるのではないかと思うんです』

研修講師

Bさん

『なるほど、たしかにそうですね。
　それでしたら、こういったご相談の際によくお伝えしている心理学の実験・研究データがあるので、それをお伝えしても良いですか？』

『はい、ぜひ、お願いします』

シーガル・バルザード先生
実験協力者を集めて
**　グループ作業**
一人だけ、こっそり、
**　ポジティブに振る舞う人**

『イェール大学の心理学者シーガル・バルサード先生の研究で、実験協力者を集めてグループ作業をしてもらった際、その中の一人にこっそりと、周囲にはっきり分かるようにポジティブに振る舞うよう指示したそうです。
　それから作業の様子をビデオ撮影し、初めから終わりまで各メンバーの感情の動きを追跡し、各メンバーとグループの作業の成果も評価したそうです』

ムードはたちまち伝染
部屋中の人に影響
⇒・個人の仕事
**　・グループ作業**
**　　能力・成果**
**　　高まる**

『その結果、ポジティブに振る舞う人が部屋に入ってきた途端、そのムードはたちまち伝染し始め、部屋中の人に影響し、ポジティブなムードはメンバー個人の仕事ぶりも、グループ作業を行う能力も高めたそうです。
　ポジティブなメンバーが加わったチームはいずれも、それをしなかったグループに比べ、グループ内の対立も少なく、協調的で、一番重要な仕事の成果も総合的に優れていたそうです』

１人ポジティブな人がいるだけ
⇒・周りの人の個人的態度
・仕事の成果
・グループ全体の力学・業績
良い影響を受けた

（出典「幸福優位７つの法則」
ショーン・エイカー：徳間書店）

『結局、チーム内にたった一人、ポジティブな人がいるだけで、周りの人の個人的な態度や仕事の成果だけでなく、グループ全体の力学も業績もその影響を受ける結果となったそうです』

『なるほど、これは面白いですね。
　たしかに、やっぱり人ですから、まわりの人に影響を受けるのが当然だと思うので、この結果は納得ですね。
　ポジティブ思考の人が社内にいてくれて、それがどんどん波及していくと、ありがたいですね』

逆もまた然り
ネガティブ
にならない
継続的対策

『はい、私もそう思います。
　それと、逆もまた然りで、ネガティブな人がいると、それもまた伝染していってしまうのではないかと思うので、ネガティブな雰囲気にならないよう、継続的に対策しておく必要があるのではないかとも思います』

割れ窓
理論

『というのも、１９８２年、社会学者のジェームズ・Q・ウィルソン先生とジョージ・ケリング先生が提唱した『割れ窓理論』という理論がありまして、これは、建物の窓が壊れているのを放置すると、それが「誰も当該地域に対し関心を払っていない」というサインとなり、犯罪を起こしやすい環境を作り出すというような理論です』

１９９０年代
ニューヨーク
犯罪が多い地下鉄
割れた窓を直す
落書きを消す

ニューヨーク市内
全体の犯罪件数
⇒急減した

（出典「幸福優位７つの法則」
ショーン・エイカー：徳間書店）

『そして、これを逆に実証したのが、当時、犯罪が増え続けていた１９９０年代のニューヨーク市の職員チームでして、まず犯罪が多い地下鉄からはじめて、割れた窓を直すことと落書きを消すことに予算と努力を結集し、車両を一台ずつきれいにしていったそうです。

　最終的には市内のすべての電車や、地下鉄だけでなく市内全体の落書きを消すことに努力したそうです。』

『すると、この結果、なんと市内全体の犯罪件数も急減したそうです』

『なるほど、これまた納得ですね。

　やっぱり、ネガティブ思考も波及してしまう可能性があるので、そうならないために、みんながポジティブ思考でいつづけるための対策を、常にし続ける必要がありますね』

『わかりました、だったら、まず、私がポジティブ思考をどんどん波及させられるようにがんばってみます』

研修講師

Bさん

『おお、それは良いですね。でしたら、私も、お手伝いさせていただきます。

　社員研修の時間に、社員のみなさんとお会いしますので、よりいっそうポジティブ思考になるテーマをご用意しますし、私自身、ポジティブ１２０％で関わらせていただきますね。二人で、一緒に、ポジティブ思考波及作戦をやっていきましょう。

　そして、社内に、一人、二人、三人と、少しずつ仲間を増やして、ポジティブでアクティブな人だらけにしていきましょう』

『おお、それは面白いですね。心強いです。ありがとうございます。がんばります』

＜参考＞
「社内の雰囲気が暗い・・・」
「社内を明るい雰囲気にしたい・・・」
「ポジティブ思考な
仲間を増やしたい・・・」

人財育成の場面でよくあるお悩みについて、どのように応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）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。

人は人から影響を受けるため、ポジティブ思考も波及していくことは素朴に納得しやすいと思います。そして、組織がネガティブな雰囲気にならないための対策をし続けていく必要性について、物語で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。）。