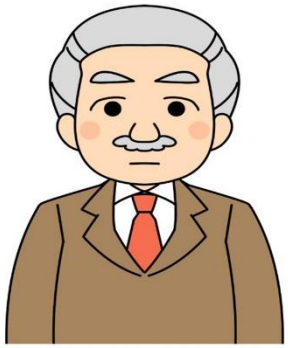
お得な ポジティブ 思考

心理学紙芝居

心理学マンガ教材

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。

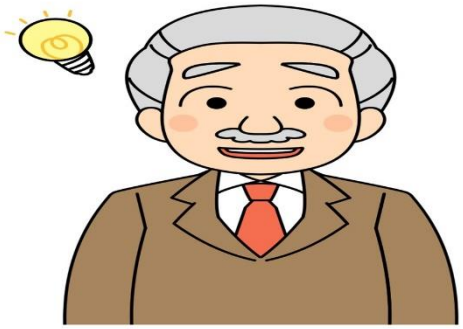
実は、このＡさんには、ある悩みがあったのです。

『うーん、最近、なんだか、社内が暗い感じがするんだよなぁ。昔はもっと、社内で、話し声とか雑談とかが色々な所から聞こえてきて、笑い声も聞こえたりして、にぎやかだったんだけどなぁ。どうしてなのだろうか？
まあ、今は、景気も良くないから、ついつい暗くなってしまいがちなのはわかるけど。

もちろん、いつもポジティブでいられる人なんていないから、落ち込むときは落ち込んで、それでまた元気になってくれたら然良いのだけれど』

『ただ、わたしの経験上、落ち込み続けていると、なんだか本当にネガティブになったり、パフォーマンスが落ちたり、メンタルが辛くなったりしていってしまうから、ネガティブになりつづけるのもカラダに良くないと思うんだよね。

それで、特に、将来有望な若者たちには、「ポジティブにいこうぜ」とか、「気にしなくていいよ」とかって声をかけてみるんだけど、みんな苦笑いしているんだよなぁ。どうしたら良いのだろうか？』



『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。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、うちの会社、昔は、社内で、雑談とか笑い声とか聞こえてきて、にぎやかだったんですけど、なんだか、最近、社内が暗い感じがするんですよね。

　それで、将来有望な若者には、充実した毎日を過ごしてほしいなと思いまして、ポジティブ思考の大切さを伝えたいんですけど、どうしたら良いのかなって思いまして』

『なるほど、それは大切ですね。

　まあ人間ですから、感情の上下があって当然ですけど、たしかに、ネガティブな雰囲気や暗い雰囲気が続くと、どんどん負のスパイラルになってしまいそうで、怖いですよね。

　健康やメンタルにも良くないかもしれませんしね。

　では、一つのアイデアとして、心理学の実験や研究結果をお伝えする、という方法もあると思うので、今日は、それをお伝えしても良いですか？』

『はい、ぜひ、お願いします』

**リチャード・
ワイズマン先生
実験協力者へ新聞を渡し
写真の枚数を
数えてもらう**

**「自分は運が良い」
⇒数秒しかかからない
「自分は運が悪い」
⇒平均２分**

**「数えるのはやめましょう。
係の人にこのメッセージを
見たと言えば２５０ドル
もらえます」**

**（出典「幸福優位７つの法則」
ショーン・エイカー：徳間書店）**

『はい、ありがとうございます。では、
まず、一つ目の実験・研究データをお伝えしますね。
　リチャード・ワイズマン先生の研究で、協力者達に新聞を渡し、その中に写真が何枚載っているかを数えるように指示したそうです』

『すると、「自分は運が良い」と考えていた人達は、指示された作業を終えるのに数秒しかかからなかった一方で、「自分は運が悪い」と考えていた人達は平均して２分かかったそうです』

『この実験、実は、新聞の２ページ目に大きな文字で「数えなくてよいです。この新聞の写真は４３枚です」と書かれ、新聞の中ほどのページには「数えるのはやめましょう。係の人にこのメッセージを見たと言えば、２５０ドルもらえます」と書かれていたのです。
　「運が良い」と思っていた人達のほとんどはこのメッセージに気づき、「運が悪い」と思っていた人達の多くはこれを見逃したそうです』

『なるほど、それは面白いですね。
　ポジティブ思考で、好ましい結果が起こることを期待すれば成功する可能性が高まるのかなと思いました。やっぱり、ポジティブ思考でいたほうが、お得だなって思いました。
　ありがとうございます』

研修講師

Bさん

経験豊富な医師たち
架空の患者の症状分析
グループ分け
①キャンディ
②医療関係の記事
③何もしない

研究目標
・どれくらい早く
正しい診断
・アンカリング
（最初に思いついた診断に
意識がとらわれてしまう）
を避けられるか

第１グループ
・豊かな創造性
・速やかに正しい診断
・第３グループの２倍
・アンカリング
２分の１以下

（出典「幸福優位７つの法則」
ショーン・エイカー：徳間書店）

『おお、それは良かったです。そうですよね。まずは、ポジティブ思考でいることが一人ひとりにとってお得になりやすいっていうことが伝わると良いですね。
　もちろん、人間ですから無理にポジティブ思考しないといけないわけではなくて、色々なときがあって良いと思いますけど』

『二つ目の実験・研究をご紹介しますね。
　経験豊富な医師たちを学校に集め、医学生が使うのと同じ架空の患者の症状を分析してもらった実験があるそうです。
　前もって医師たちを３つのグループに分け、一つのグループはキャンディを配って意図的にほんのわずかに幸福度を上げたそうです。ただし、血糖値が影響しないように、その場では食べなかったそうです。
　もう一つのグループには、単に医療関係の記事を読んでもらい、最後のグループには特に何もしなかったそうです』

『この研究の目標は、医師がどれくらい早く正しい診断を行うかみるだけでなく、アンカリングと呼ばれる、最初に思いついた診断に意識がとらわれてしまうことを避けられるかを見ることにもあったそうです』

『この結果、なんと、幸福感を高めた第１グループは豊かな創造性を発揮し、すみやかに正しい診断に行き着いたそうです。平均して、症状リストの２０％を読み上げたところで正しく診断できたが、これは第３グループに比べ２倍の速さで、アンカリングは２分の１以下であったそうです』

研修講師

Bさん

『おおー、なるほど、これまた面白いですね。ポジティブな感情が、仕事のパフォーマンスにも影響するということは、やっぱりポジティブ思考でいることが、お得ですね。そのほうが、みんなが得する状況になりますね。なるほど、今まで、漠然とポジティブ思考が大切だって思ってはいたものの、こういった理論的裏付けがなかったので、この実験を知って、よりいっそう納得度が深まりました』

『そうですよね。こういった素晴らしい実験・研究はたくさんありますので、ぜひ、こういったものを活用して、ぜひみなさんに、より充実した毎日を過ごしてもらえればと思いますよね』

『はい、ありがとうございます。さっそく伝えてあげようと思います。がんばります』

＜参考＞

「社員さんに元気になってほしい・・・」
「ポジティブ思考の大切さを伝えたい・・」
「ポジティブな人が増えてほしい・・・」

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。

ポジティブ思考になるとお得なことがあるという実験結果を知っていただことで、ポジティブ思考になりやすくなる可能性があると思いましたので、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。）。