

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。

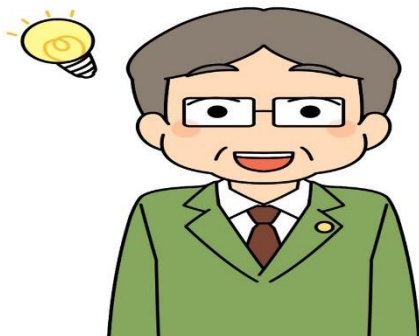
実は、このAさんには、ある悩みがあったのです。



『はあ、やっぱり営業って、甘くないなあ。

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、辛いんだよなあ。

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ばいいんだけど、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す、

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ますんですけど、実際、どうしたら良いのかなって、思いました』

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？』

『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』

**一週間毎日
その日の
良かったこと
3つ書き出す**

1・3・6か月後 幸福度・楽観性 高い状態が継続



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

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

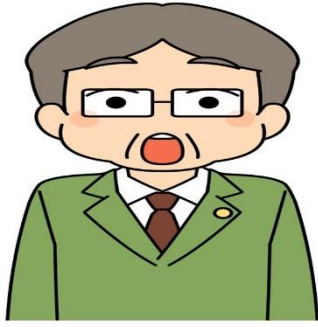
『そうすると、1ヶ月後、3ヶ月後、6ヶ月後の追跡調査では、それをしなかった人よりも幸福度が高く、落ち込む回数が少なかった、幸福度・楽観性ともに高い状態が継続したという実験があるそうです』

『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』

『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』

『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』



幸福脳内物質 オキシトシン

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

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

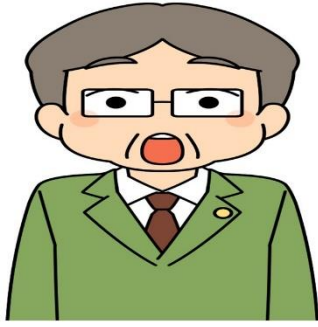
『おおー、なるほど、今度は、感謝日記ですか。たしかに、人になにかを感謝したときって、不思議な気持ちになったりするときがあります。充実感というか充足感というか』

『はい、そうですね。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』

『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は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、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ます、参考にさせていただくというアイデアもあると思います。

(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。)