

「毎日をもっと楽しく生きたい。もっと幸せになりたい」と思っている人を知っていたら、ぜひ読んでほしい。それが「ポジティブ心理学」です。従来の臨床心理学が精神疾患やメンタル不調に対応するためのもの

ナビゲーター

であるのに対し、ポジティブ心理学は、普通の健康状態にある人が「どうすればもっと幸せになれるのか」を科学的に追求する心理学の一分野です。

ポジティブ心理学はアメリカ

働く人と組織

働きやすさの獲得と働きがいの創出

カ心理学会会長であったセリグマン(Seligman, M.E.P.)が1998年に発表して以来、世界中で研究が進められています。中心的な考え方である「幸せのための5つの条件」とは、「PERMA(パーマ)」です。Positive Emotion(明るい感情)、Engagement(物事への積極的な関わり)、Relationships(他者とのよい関係)、Meaning(人生の意義の自覚)、Achievement(達成感)です。

ポジティブ心理学①

挑戦できるのに行動しないのが「学習性無力感」

これ以前に、セリグマンは1975年「学習性無力感」の研究を通してうつ病の無力感のモデルの基礎理論を構築しました。「学習性無力感」とは、長期にわたってストレスの回避困難な環境に置かれた人や動物は、環境が好転してもその状況から逃れようと努力すら行わなくなるという現象です。

これ以前に、セリグマンは1975年「学習性無力感」の研究を通してうつ病の無力感のモデルの基礎理論を構築しました。「学習性無力感」とは、長期にわたってストレスの回避困難な環境に置かれた人や動物は、環境が好転してもその状況から逃れようと努力すら行わなくなるという現象です。

これを人の行動で置き換えてみると、例えば過重労働、理不尽な叱責、精神的拘束を毎日受け続けている状況で、何をしても逃れられないことが続けば、人は逃げることを諦め受け入れ、ついには何も考えられなくなり無力感に陥ります。さらに状況が進むとメンタル不調や精神疾患の発症へと移行します。これが抑うつや無気力症(アパシー)の形成モデルです。

この研究を経た後、1990年代に楽観主義の著述が増えていきますが、セリグマンはこの絶望的概念である学習性無力感と楽観主義は表裏一体の概念であると言っています。

【キャリアコンサルタント
1級技能士 シニア産業力ウ
ンセラー 志水友子】
(火曜日に掲載)

