

第6回: ポジティブ心理学

1. イントロダクション

・ ポジティブ心理学の背景

- 98年の時点で、心理学の研究分野をネガティブ:ポジティブに分けると、その論文の比率は、17:1
- マーティン・セリグマンが98年に「ポジティブ心理学」を提唱
 - ◇ 従来の心理学は、怒り、恐れ、不安、鬱、などのネガティブな現象に注目してきた ▶ 60年以上にわたり、心理学は病理モデルを基本としてきた
 - ◇ 一方で、病にならないための(幸福な)生き方、普通の人の幸福、人並みへの治療からより幸せを追求する試みには乏しい
 - ◇ 苦難や不幸を取り除くことと、幸せを築くことの区別は非常に大切 ▶ セリグマンが30年前に初めてセラピストになった時には、患者を落ち込ませず、心配をなくし、怒りを和らげれば幸せにできると思っていたが、実際そうだったことはなかった ▶ できたことは人をゼロに持ってくることだけであり、彼らは空っぽのまま ▶ 病を治療しても(人並みになるということが)それだけでは幸福ではない、という問題
 - ◇ 幸せになる技術は 苦難と不幸を取り除く技術とは違っていることに気がつく
 - ◇ 2000年前後から、幸せ、喜び、人生の充足など、人間のポジティブな現象に注目し、「幸せに生きるためには何が大事なのか?」、アカデミックな研究が盛んになった
 - 人生最大の目的は、幸せの実現である、他の目標はみな、そこに至るための中間目標(=手段)にすぎない
- ポジティブ心理学は、「人の幸せ」という曖昧模糊とした概念に、堅牢な理論的基盤を与える学問として誕生した。▶ 自己啓発系の「ポップ心理学」とは基盤が決定的に異なる「ハードサイエンス」
 - ◇ ポジティブ心理学には3つの目標がある。まず心理学は短所と同じように長所にも関心を向けるべきであるということ。傷を回復することと同じように、長所を伸ばすことにも関心を向けるべきこと。人生で最も素晴らしいことに対して、そして普通の人々の人生をより充実させることと天賦の才や高い才能の養育にも関心を持つこと。
 - ◇ 「複雑なものはこちら側にある単純さは、手に入れるに全く値しないが、複雑なもの向こう側にある単純さは、どんな犠牲を払ってでも手に入れたい」(最高裁判事オリバー・ウェンデル・ホームズ)、「単純さは究極の洗練である」(レオナルド・ダ・ヴィンチ)
- **ハーバード大学で最も人気の高い授業:** 昨年度ハーバード大学で最も人気のあった授業は、1位:ポジティブ心理学(855名)、2位:経済学入門(688名)、3位:リーダーシップの心理学(550名)であるが、1位と3位の授業は同じ先生(タル・ベンシャハー)が教えている
 - ◇ 彼が初めて「ポジティブ心理学」をハーバードで教えたのは、2002年 ▶ そのときの受講者は僅か6名 ▶ 22003年、受講者は380名に ▶ 20%を超える受講者が、「人生を変える授業であった」と評した ▶ 2004年、受講者は800名を超え、ハーバードで最も人気のある授業となった
 - ◇ 2006年 タル・ベン=シャハー(ショーン・エイカーがアシスタント)がハーバード大学で1000人の履修学生(学生の1/7)を集める ▶ 学生は、社会は、幸福に飢えている、「お金持ちになるよりも幸福になりたい」

- ・ 社会の鬱

- 2004年のハーバード大学内の調査によると、5人のうち4人(80%)が、就学中少なくとも一度は“うつ”を経験していると報告
 - ◇ そのうちの半数が普通の生活が送れなくなる、かなりの重症の“うつ”
 - ◇ 余裕のない学生生活で、4年間でロマンスのあった回数は、平均1回。それがセックス・パートナーまで発展したケースは0.5回。24%が交際関係の存在をはっきり自覚できない!
 - ◇ アメリカにおける、うつ病の増加は、ハーバードに限らない ▶ 全米の調査でも、大恐慌時代にくらべて10倍になっている
 - ◇ マルコム・グラッドウェルの指摘では、鬱の始まる年齢が早まっている: 発祥の平均年齢は、1960年:29.5歳 → 現在14.5歳
 - ◇ イギリスの2005年の調査で、幸福だと感じている人間は36%、1957年の52%から激減(イギリスのGDPは同期間3倍になっているが) ▶
 - ◇ アメリカの職場での幸福度は、過去22年間で最低 ▶ 「私たちはこんなに豊かになっているのに、なぜ幸福ではないのだろうか？」

- ・ 幸福の生産性:

- ショーン・エーカーは、こうしたハーバードで、学生として、講師・教官として、そしてまた学生の生活相談員として12年間を過ごし、厳しい環境の中で、どんな学生が成功し、どんな学生が負けていくか、大きな興味をもって調べた ▶ 彼は、特に、このような環境のなかでも、優秀な成績を上げて成功している学生たちに、何故彼らは、成功するのか、に注目した ▶ 幸福であるということの生産性
- 幸福であることで、知能が上がり、創造性が高まり、活力が増大し、仕事上のすべての要素が向上する ▶ より多くの報酬をもらい、仕事の安定度も高く、生産性、耐性が高く、燃え尽きず、会社を辞めず、より高いセールスを達成する
- 幸福な人は視野が広い ▶ 幸せなときには、自分の周りで起こっていることがたくさん目に入ってくるものだ ▶ 写真を見て映っているものを説明する実験: ネガティブな気分の人たちは、写っているものを脳が全部処理することができなかった ▶ 背景に写っていた主要なものまで見逃してしまったりした ▶ しかしポジティブ感情を持った人たちは、写真の隅々までしっかりと見ることができた
- 幸福な人はより知的になる
- 幸福であることで、あらゆる仕事上の結果が改善されることがわかっている ▶ ポジティブな状態の脳は、ネガティブな状態の脳より、生産性、売上、離職率、ヘルスケア・コスト、どの面においても30%高くなる
- セールスマンは販売で56%成績が上がる
- 医者は3倍創造的かつ柔軟に、19%早く正確に、診断するようになる

図② 性格のポジティブ度と19年後の年収

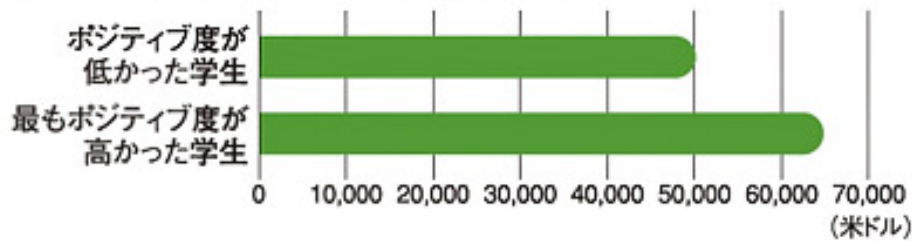


図2はイリノイ大学のE・ディーナー博士がある大学の卒業生を対象に行った調査から、大学入学時の性格のポジティブ度(ポジティブ感情を示す度合いを測定したもの)と、卒業して19年後の収入との関係を示したグラフだが、最もポジティブ度の高かった学生たちとそうでなかった学生たちとの間に平均年収にして1万5000ドルの開きが出たことが判明した。

図③ 修道女の生存率比較

年齢における生存率	85歳	93歳
最もポジティブ度の高かったグループ	79%	52%
最もポジティブ度の低かったグループ	54%	18%

図2・3資料提供:イリノイ大学E・ディーナー博士

図3は「尼さん研究」として有名なものだが、修道院という閉鎖的な場所に暮らし、生活環境が同じであることから研究対象として好都合な尼僧たちを調査した結果、最もポジティブ度の高かった尼僧たちと最も低かった尼僧たちとは生存率に大きな開きが見られることがわかった。

・ 幸福と成功の法則を逆転する必要がある(シヨン・エイカー):

- この3年間 45 カ国の学校や企業を巡る ▶ ほとんどの企業や学校で考えられている成功の法則は「一生懸命がんばれば成功できる、成功すれば幸せになれる」というもの ▶ これは多くの人の子育てや マネジメント法 動機付け方法の基礎になっている
- ◇ 問題は、これが科学的に間違っており、逆だということ: 第一に 成功するたびに脳がするのは、成功のハードルを再設定するということ ▶ 良い成績を取れば、もっと良い成績を取る、良い学校に入ったら、さらに良い学校に入る、良い仕事に就いたら、さらに良い仕事に就く、販売目標を達成したら、目標をさらに上げる ▶ 幸せが成功の向こう側にあるのなら 脳はいつまでもたどり着けない ▶ 社会がしてきたのは 社会が一体となって、幸せを認知できる範囲外に追いやるということ ▶ それは私たちが「成功したら幸せになれる」と考えているから
- しかし、脳はそれとは逆の順に働く ▶ 現状へのポジティブさを引き上げられれば、その人の脳は「幸福優位性」を発揮し始める ▶ ポジティブな脳は、ネガティブな脳や、ストレス下の脳よりも、ずっと良く機能する
- ◇ 現状に対してポジティブになることさえできれば、脳はより熱心に、速く、知的に働き、その結果として、より成功するようになる
- ◇ 病気がないのが健康ではない ▶ 健康になるためには、幸福と成功の法則を反転させる必要がある
- ◇ ポジティブなときに脳で増加するドーパミンには、2つの役割がある ▶ 幸福感を引き起こすだけでなく、あらゆる学習機能をオンにして、創造的な適応ができるようにする

- いかにも頑張るかよりも、いかに幸福であるかの方が遥かに重要 ▶ 現実には、幸福な者が生産性を生み、成功する ▶ 幸福であることが脳のポジティブさを引き上げる ▶ 脳が遥かに良く機能するようになる
 - ◇ (時間と精神の)エネルギーを最も多く投入している状況が、その人の現実になる
 - ◇ 成功の可能性はIQよりも精神的な姿勢(フォーカス)による ▶ IQで説明できる成功要素は25%のみ、75%は楽観性、周囲のサポートと人間関係、ストレスを挑戦として前向きに受け止める能力、による
 - ◇ 人間の成功は、10%の環境要素と90%の解釈による
 - ◇ 「成功するために必要な資質は、すべて人間の中にある」(マーバ・コリンズ)

- 今よりも幸せになるということは、これまでの生き方(少なくともその一部)を変える必要がある
 - ◇ 「私たちが内側で最も恐れているものは、何かをうまくできないことなどではなく、私たち自身の果てしない可能性です。私たちが最も怖がらせているのは、私たちの間ではなく、私たちの光なのです。私たちは自分に言い聞かせます。『こんな自分が、光り輝く、華麗で、有能で、驚くべき人間になど、なれる筈がない』。しかし実際には、誰もが、そんな人間になれない筈がないのです。」(タル・ベンシャハー)
 - 私たちは幸せに生きるに値する存在であり、幸せに生きることは、私たちが生まれながらにして持つ権利である、と考える辛い社会
 - ◇ どうやって変化を起こすか？(どうやって、まず、幸福になるか?)
 - ◇ 変化は人間にとって最も困難なことのひとつ ▶ 人生において変化を起こすための有効な手段として、自己コントロールよりもむしろ、「新しい習慣の創造」が有効(ジム・レイヤー、トニー・シユワルツ共著『メンタルタフネス』) ▶ 朝晩歯を磨くために特別な自制心は必要ない

2. 幸福の法則

- ・ 幸福になる訓練： 研究で、ポジティブな変容に効果的ないくつかの技法がわかっている ▶ 脳をポジティブに訓練することは、ジムで筋肉を鍛えることとあまり変わらない ▶ 脳科学の研究では、成人の脳でも適応し変容する力をもっていることが分かっており、新しい習慣を形成することで、脳神経を「配線し直す」ことが可能
 - 自分の強みをいかす
 - 運動は鬱に効果がある： 10分間のエクササイズをする
 - 瞑想： 机の前で2分間の瞑想をする
- ・ 職場の成功と達成度を促進する、ポジティブ心理学の7つの原理
 - 幸せは成功に先行する ▶ 脳は、ポジティブになっているとき最高の働きをする
 - 新聞の写真の数を数える実験 ▶ 幸運な人が幸運を呼び込むのは、脳の生理である

1. 意味： パラダイムを変える

- ・ この世界をどう経験するか、その中でいかに成功するかは、こころの持ち方で、つねに変化する。こころの支点(視点)を適正に変えれば、成功への力となる
 - 刺激と反応の間には、スペースが存在する。そのスペースには選択という力がある。
 - ホテル清掃員をふたつのグループに分けて調査、彼らのする仕事は同じだが、一方のグループだけに「仕事がどれほどの運動になり、どれだけカロリーをもやしているか、掃除機をかけるのがいかに有酸素運動に似ているのか」を教えた。すると、数週間後、仕事が運動になると聞いたグループの清掃員だけ体重もコレステロールも落ちていた。▶ 彼らの仕事は変わらないのに、考え方が変わったグループにだけ良い結果がでた ▶ つまり、「何をすべきか」ということ以上に、「どう考えるか」ということがより結果につながっている
 - アメリカにはアジア系は数学に強いという一般的なイメージがあり、一方で、女性は数学に弱いという一般的なイメージがある ▶ アジア系の女性に、自分が「アジア人」であることを意識させてからテストを受けさせると、良い点をとるが、「女性」であることを意識させてからテストを受けさせると、悪い点数
 - アメリカには黒人は白人よりも成績が悪いという一般的なイメージがある。オバマがはじめて有色人種としてこの国の大統領に当選した前後で小テストの結果を比べると、オバマが当選した後(つまり黒人の自信が大きくなったあと)では黒人の成績は伸びて白人と差がなかった。
 - ピグマリオン効果

2. フォーカス

- ・ 人は見たいもの(だけ)を見ている
 - 赤色の実験
 - ゴリラ
- ・ テトリス効果とは、テトリスに熱中する人びとは、ゲームが終わったあとも、テトリスの形や色のイメージで世界を見る ▶ 継続する活動が、人の思考の形成に影響する ▶ ストレス、失敗、ネガティブに焦点を当てることは、失敗にむけて脳を組み立てること。逆に、訓練によって、多くの可能性、発展性にフォーカスすれば、成功の機会をたやすくとらえられる。
- ・ ポジティブ・スキャン
 - 幸福なこと、有り難く思うことを5つ書く ▶ 30秒21日連続で習慣になる ▶ メモとペンをベッドサイドに置いておくこと
 - 過去24時間のポジティブな体験をジャーナリング： 24時間で最も意義深い経験を3分間で日記に書く ▶ 3分を30日続けることで、免疫が活性化し病院に行く回数が50%減少する

3. 逆転の発想

- ・ 「問題」を「素晴らしい機会」として捉える力
- ・ 「世界の解釈」と生産性： 50人の顧客がいる銀行に強盗が入り、犯人が1度発砲した弾丸があなたの右腕に当たる。最終的に犯人は取り押さえられ、全員が解放される ▶ 翌朝あなたの友人にこの出来事を説明する時、あなたは不運だったと説明しますか？それとも幸運だったと説明しますか？ ▶ 世界のビジネスリーダーの回答は大概70:30の比率
 - 80年代後半のメットライフ： 採用後1年以内に50%が離職する状況、年間7500万ドルの採用費用を無駄にしていたメットライフがセリグマン教授にアドバイスを求める ▶ 「解釈」の違いによって生産性の差が明らかに： 楽観的な解釈をするセールスは37%、特に楽観的な人材群は88%優れた実績をあげていた、楽観的な人材の離職率は他の50% ▶ 翌年、楽観的な人材群は21%、翌々年は57%多く販売実績を上げた
 - 以後、メットライフは、どれだけ有能に見えても、「楽観的な解釈」をしない人材は採用しないまた、それほど有能でなくても、「楽観的な解釈」をする人材を採用する方針に切り替え ▶ 数年のうちに離職率が激減し、業界でのシェアは50%増加

4. 小さな目標

- ・ シンプルに！ ▶ 仕事を減らす、1/10の仕事で、10倍の生産性を上げる方法を考える ▶ 最大3つまで
- ・ 課題が大きく、押しつぶされそうなとき、脳は感情に文字通りハイジャックされてしまう ▶ パニックに陥ると、生理的に冷静であることができない ▶ 大きな目標を達成するには、管理可能なゴールから始め、しだいに大きなゴールへと拡大する
- ・ ニューヨークの犯罪が激減した
- ・ 「コントロールできる」という感覚が健康に大きく影響する ▶ 老人ホームの「役割」 ▶ 問題は現実のコントロールではなく、コントロールできるという信念

5. 習慣にする「しかけ」: 20秒ルール

- ・ 多くの人は意思の力に頼ろうとする過ちを犯している ▶ 脳の耐性(我慢力)は消耗する
 - チョコレートとカイワレの実験
- ・ ポジティブな(良い)習慣は、20秒早く、悪い習慣は始めるのが難しくなるようにする
 - ギターレッスン、2ドルのスタンドで実現
 - テレビのリモコン、20秒で3時間節約 ▶ 傍らに本、PCなど…
 - ジムのウェアで寝る(21日間: 私たちは歯を磨くのに努力しない、習慣になるまで)
 - クレジットカードを凍らせる

6. 人の役に立つ

- ・ 難題やストレスの下にある人は、自分だけのカラに閉じ籠ってしまう。成功している人びとは、難題の下にあっても、友人、同僚、家族と交わってる(セリグマン)
- ・ 人はしばしば、一人で仕事に集中することが成功につながるが誤りである ▶ 私たちの周りにいる人に時間と精力を注ぐことが成功に繋がる
- ・ 意識して親切な行動をとる: 幸福感を向上することにおいて、最も効果的だと思われる習慣が「人助けをすること」
- ・ 人間関係が改善するとソーシャル・サポートの度合いが高まり、これは毎日の運動と同じくらい寿命に関係し、社会的関係が低いと高血圧につながるがわかっている ▶ とくに高いストレス下において、人との関係は非常に有効である
- ・ あなたの態度を変えることから始める

3. 幸福の要素

- ・ 幸福の定義：
 - ブッダからトニー・ロビンズまでの何世紀にもわたる介入手法を検討 ▶ 人々を幸せにするという120の介入手法の効果や有効性を検証 ▶ つまり「どれが本当に人を永続的に幸せにするのか？」▶ マーティン・セリグマンは、幸せを三つの計測可能な要素に分けた、「喜び」「夢中になること」「意味を見出すこと」の三つである：
 - ◇ 快楽を追及する人生
 - 1つ目の快楽の人生は 単純に快楽を手に入れるように最善を尽くす生き方、できる限り多くの快楽と、できる限り多くのポジティブ感情を持って、味わったり意識を充実させるなど、それらをより強くする技術を習得して、快楽と感情を時間と空間を越えたものにする人生
 - しかし快楽の人生には3つの欠点がある： 1つは、ポジティブ感情は遺伝性であるということ、50パーセント程度が遺伝的で、たいして変えることができない ▶ 2つ目は、ポジティブ感情には急速に慣れが生じること ▶ 私はフレンチバニラアイスクリームが好き、最初の味は 100パーセント、しかし6口目を食べるときにはそうではない、3つ目は、引き伸ばすことがとても難しいこと
 - ◇ フロー体験などの没頭することを追及する人生
 - あるトレーダーが朝9時30分に証券取引所に入ると、彼の時間は止まり、終了の合図まで続く ▶ ミハイ・チクセントミハイの「フロー」▶ フローと快楽の違いは非常に重要、快楽にはその場で起こっているという生の感じが伴い、思考と感覚がある、しかしフローが起こっている間には何も感じない、音楽と一体になり、時間が止まる、強烈な集中状態 ▶ 2つ目の方法はエウダイモニア(幸福)のフロー状態
 - ◇ 意味を追及する人生
 - 幸せの中で最も尊敬されるもの、前項エウダイモニアと並行して、自分より大きな何かに捧げるために、自分の最も高い強みを知ること、それを使うこと
 - 以上の全てが叶った時に、各部分の総和以上の素晴らしい幸せが手に入る(セリグマン) ▶ これを一言で言い表すと、「自分より大きな何かのために、自分の最大の強みを知り、それを使う」▶ 自分より大きな何か…それは、もしかしたら地域のコミュニティのため、国のため、世界のため、我々の次世代の子供たちのためかもしれない ▶ 自分を単一の存在ではなく、より大きなものの一部分とらえること、そして、全体のために自分の強みを使って行動すること
- ・ 「快楽の人生」「充実の人生」「意味のある人生」を永続的に生きる方法があるか？本当に効き目がある薬を検証するのと同じ方法で厳密に確かめ、効果があると判った方法
 - 感謝の訪問： 目を閉じて、あなたの人生を良い方向に変えた非常に重要なことをしてくれた にもかかわらずこれまでにちゃんと感謝を伝えられなかった、誰かを思い浮かべる、今も生きている人に限る ▶ その人に300語の感謝状を書いて、なぜかは言わずに訪ねてよいか聞く、訪ねて行って、感謝状を読む、誰もがこの時に涙を流す ▶ 1週間後、1ヶ月後、3ヶ月後にテストしてみると、より幸せであり、また、うつ状態にもなりにくくなっている
 - 強みのデート： カップルがそれぞれ一番の強みをテストで調べ、2人の強みを活かせる一晩を計画してもらう ▶ これはお互いの関係の強化につながる
 - 人の役に立つ： 実際に人々に「楽しいこと」と「利他的なこと」をしてもらい比較検討 ▶ 楽しいことした後の良い気持ちはしばらくしたら元通りになる ▶ 他人を助けるなど、慈善的なことをすると、その効用は長く長く持続する

- ・ 「快樂の人生」、「充実の人生」、「意味の追求の人生」、それぞれがどのように人生の満足に影響しているのか？ ▶ 15通りの条件を数千人の人々を対象にして検証
 - 結果は驚くべきもので、予想とは反対 ▶ 「快樂の追求」は人生の満足にほとんど関係がなかった
 - ▶ 「意味の追求」が最も強力なものだった ▶ 「快樂」は「夢中になり」、「意味を持つ」ことで優位に働く
 - ▶ つまり3つが全てそろった生き方は、3つの総和よりも大きく、逆に3つが揃わない生き方は、それぞれよりも小さなものになってしまう

- ・ 幸福と健康
 - 身体の健康、病的状態、寿命、生産性と幸福の関係 ▶ 会社における生産性、や人の健康は、「快樂」と「フロー」と「意味」に関係がある