

ポジティブ心理学の挑戦 “幸福から持続的・幸福へ”

著者：マーティン・セリグマン
発行年：2014年7月20日

本書をおおまかに表すと・・・

ポジティブ心理学、ウェルビーイングの
入門的な教科書

455ページの大作だが、ウェルビーイングを
学ぶ上では必読書！

著者の紹介

マーティン・セリグマン

ペンシルベニア大学心理学教授

アメリカ心理学会の会長

科学的心理学会から多くの賞を受賞

学習性無力感、抗うつ、楽観性などの研究もしている

ポジティブ心理学の創設者

目次

第1部 新・ポジティブ心理学

- 1章 ウェルビーイングとは何か
- 2章 幸せを想像する
- 3章 薬とセラピーの“ばつの悪い秘密”
- 4章 ペンシルベニア大学MAAPプログラム
- 5章 ポジティブ教育ー学校でウェルビーイングを教える

第2部 持続的・幸福への道

- 6章 知性に関する新理論ー根気、徳性、達成
- 7章 アーミー・ストロング
- 8章 ト라우マを成長に変える
- 9章 ポジティブヘルスー楽観性の生物学
- 10章 ウェルビーイングの政治学・経済学

第1部

新・ポジティブ心理学

1章 ウェルビーイングとは何か？

著者は「幸せ」という言葉があまりにも乱用され過ぎていて大嫌い
→ポジティブ心理学の第一歩はこの「幸せ」という言葉をもっと役立つものにする

「幸せ」≠明るい、楽しい

「幸福理論」と「ウェルビーイング理論」

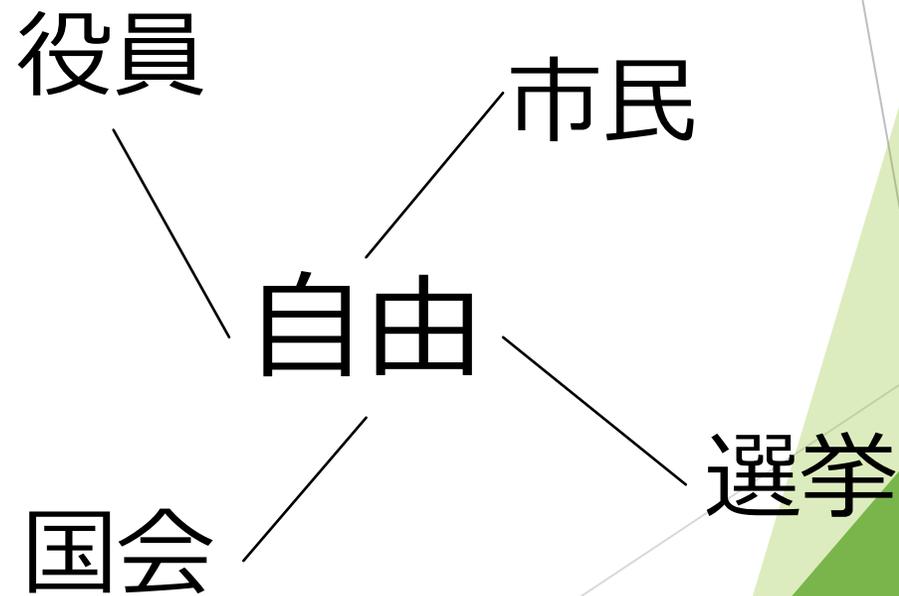
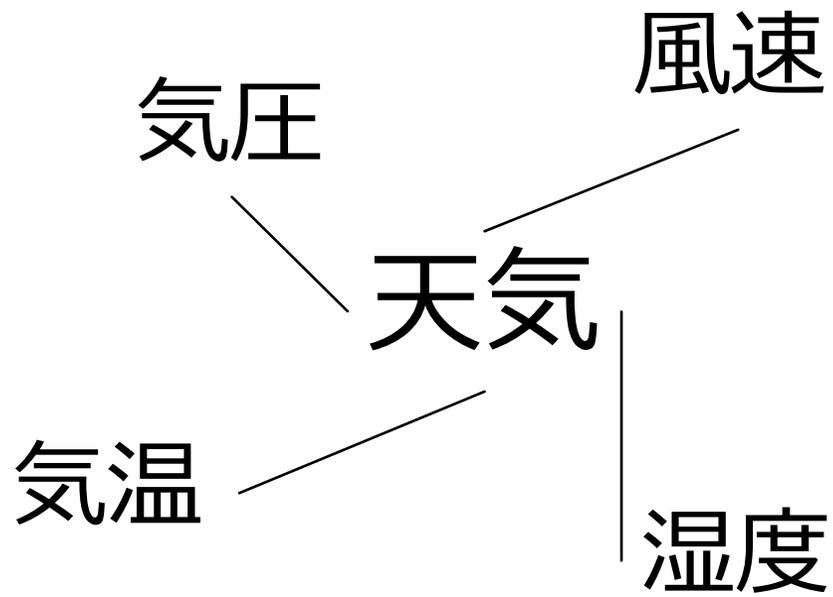
「幸福理論」と「ウェルビーイング理論」

	幸福理論	ウェルビーイング理論
テーマ	・幸福	・ウェルビーイング
尺度	・人生の満足度	・ポジティブ感情 ・エンゲージメント ・意味・意義 ・ポジティブな関係性 ・達成感
目標	・人生の満足度の増大	・(上記要素の増大による) 持続的幸福感の増大

幸福理論の3つの不備

- ・「幸せ」と「エンゲージメント」の意味が違う
- ・「人生の満足度」の扱いが違う
- ・「ポジティブ感情」、「エンゲージメント」、「意味・意義」の3つの要素が大き過ぎる

ウェルビーイングとは「構成概念」 幸せとは「もの」



ウェルビーイングの5つの要素 「PERMA」

1. ポジティブ感情(Positive Emotion)
2. エンゲージメント(Engagement)→組織に対する愛着
3. 関係性(Relationships)
4. 意味・意義(Meaning)
5. 達成(Achievement)

ポジティブ心理学の目標は持続的幸福感

この持続的幸福感をケンブリッジ大学の2名の教授が定義した。

持続的幸福感を実現する特徴

基本的特徴	付加的特徴
<ul style="list-style-type: none">・ ポジティブ感情・ エンゲージメント・ 興味関心・ 意味、意義・ 目的	<ul style="list-style-type: none">・ 自尊心（自尊感情）・ 楽観性・ レジリエンス・ <small>バイタリティー</small> 活力・ 自己決定感・ ポジティブな関係性

「自分たちを本当に幸せにしてくれるものは何だろうか？」と問うことから始まる。

2章 幸せを創造する

ウェルビーイングは地球上に構築可能なものである
→そのために薬などの一時的な対処療法ではなく、
永続的に変えられるものでなくてはならない

ポジティブ心理学の創設前はほとんどの心理学者が
幸せが永続的に変化することに悲観的
→人は仕事の昇給、結婚などにすぐ慣れてしまうから

持続的にウェルビーイングを増大するには
どうしたらいいのか？

① うまくいったことエクササイズ

毎晩寝る前に今日うまくいったことを3つ書き出し、
どうしてうまくいったのかを書き出す

目的：ネガティブ思考を根本から変えること

ポイント：3つの出来事は小さくても良い。
また、理由も曖昧で良い。

②特徴的強みエクササイズ

自分の強みを知り、その強みを職場でも趣味でも良いので発揮する

目的：自分の強みをしっかりと自分のものにする

ポイント：とにかく具体的に、どこで、いつ、何をするのかを決める

例：「創造性」が強みの場合、毎晩2時間脚本の執筆を試みる。
「審美眼」が強みの場合、通勤の行き帰りに、自然の多い道を遠回りしてみる。

VIAの強みテスト

VIAキャラクターの強み調査結果 | 検索 | x

https://www.viacharacter.org/surveys/finished/23350328

言語を選択 ▼

マイアカウントのサインアウト

無料アンケートに回答

VIA INSTITUTE ON CHARACTER

キャラクターの強み レポート トピック コース リソース 専門家 研究

新機能

最高の可能性を引き出す

自己認識を高め、人生の問題を管理し、自信を築き、より大きな幸福を見つけるために、科学に基づいた実践のためのTotal 24 Reportを購入してください。

\$49.00 米ドル

今すぐ購入

YOUR SIGNATURE STRENGTHS

1 寛容さ
TEMPERANCE

過ちを犯した人をゆるす。人にやり直すチャンスを与える。決して復讐心を持たない。寛容さ、慈悲心を強みとするあなたは、自分に対して過ちを犯した人をゆるします。あなたはいつも人にやり直すチャンスを与える人です。あなたという人間を導く信条は慈愛であり、復讐心ではありません。

2 親切心
HUMANITY

3 愛情
HUMANITY

4 ユーモア
TRANSCENDENCE

5 公平さ
JUSTICE

ここに入力して検索

24°C 曇り時々晴れ 15:42 2022/05/22

3章 薬とセラピーの“ばつの悪い秘密”

WHO「抗うつに関する産業は最も高くつく病気」

精神薬物類はすべて一時的なしのぎで再発の可能性が高い

多くの文献の中で65%「効果あり」と言われている認知療法、セロトニン阻害薬（抗うつ剤の一種）は50/65%がプラセボの疑い
→「65%の障壁」

よって、薬やセラピーに高いお金を払うのは間違いで、自分でウェルビーイングを持続的に高めていくことが大切！

治療への新たなアプローチ

人生をダメにするものを取り除く≠人生をよりよくする

ウェルビーイング = 不幸を最小限にする + 「PERMA」の達成

ウェルビーイングを増大することは「治療」ということではない
ということ

→すべての人がウェルビーイングを追究する必要がある

4章 MAAPプログラム

MAAPプログラムとは・・・

著者が立ち上げた、応用ポジティブ心理学修士課程の略

ペンシルベニア大学が認可し、年10回の集中講義と論文の提出、さらには学費が年間5万ドル！

にも関わらず、120人以上の志願者が集まり、ポジティブ心理学が応用へと発展した。

5章 ポジティブ教育

ー学校でウェルビーイングを教える

著者「ウェルビーイングは学校で教育されるべきだ」

理由

- ①現代の若者の抑うつは50年前に比べて、およそ10倍になっているという研究結果があるから
(この研究では「抑うつ」という言葉は一切登場していない！)

若者だけではなく、国家の平均として幸福度は下がっている
しかも、その理由は誰にも分かっていない！

- ②ウェルビーイング度が高いとポジティブな気分になり、そのことで学習能力が向上するから

それでは、どのような教育方法が必要なのか？

ペン・レジエンシー・プログラム

内容：3つのよいことエクササイズ、特徴的強みエクササイズなどを用いた抑うつ防止プログラム

目的：青年期の日常の問題に生徒が自ら対処する能力を向上させること

結果：抑うつ症状の軽減だけでなく、絶望感の軽減、楽観性の促進、さらには非行をはじめとする行動障害など多くの効果を示した

繁栄に関する新しい指標

富は何のためにあるのか？

×さらに多くの富を生み出すため

○さらに多くのウェルビーイングを生み出すため

従来の考え

富(GDP)が増える = 幸せ

新たな考え

富が増える ≠ 幸せ

富が増えること < ウェルビーイングを増やすこと

お金を多く生み出すことよりも、ウェルビーイングを多く生み出すことの方が大切



第2部

持続的幸褔への道

6章 知性に関する新理論

—根気、徳性、達成

知性とは何か？

与えられた時間でどれだけ多くのもの、質の良いものを生み出せるか
→スピードは大切だが、残りの時間をどう使うも大事

なので時には「遅さ」も重要、のんびりすることで「実行機能」が鍛えられる

「実行機能」とは？

- ・ 障害物に注意を向けたり、無視したりする機能
- ・ 衝動的な考えや行動を抑制する機能 など

スピードを調節することによって「学習率」が上がる

達成 = スキル × 努力

達成は「PERMA」の1つ

アメリカの心理学者アンジェラ・リー・ダーワックス
(TED出演経験あり)

「達成にはスキルも努力も欠かせない」

「達成 = スキル × 努力」

「スピード」「遅さ」「学習率」はスキルの部分

努力の部分には徳性が大きく関わる「GRIT」が当たる

「GRIT」とは

自己コントロールと根気のこと≡自制心

中学2年生を対象としたアンジェラの研究からこの自制心が高い生徒の方がIQが高いという結果が得られた

「根気テスト」をペンシルベニア大学の学生139人が受けた所、テストの結果が良い生徒は成績も優秀だった

達成

- ①スピード・・・無意識に使えるスキル、頭の回転
- ②遅さ・・・知識の蓄積量、実行機能
- ③学習率・・・できるだけ少ない時間で多くの知識、質の良い知識を得ること
- ④努力・・・課題に費やす時間、「GRIT」が大切

7章 アーミー・ストロング

ロンダ・コーナム准将

「ポジティブ心理学を陸軍でも活用したい」

陸軍を対象に試験的にグローバル・アセスメント・ツール（以下、GAT）を行う

内容：強みやポジティブにフォーカスして、感情、社会、家庭、スピリチュアルの4分野に関する質問をとる

目的：その後のトレーニングプログラムのレベル分け

結果は極秘だが、4分野それぞれのアドバイスがあった

①感情

ポジティブな感情を上手に活用する

- a. 積極的に関わること
- b. ポジティブな感情の頻度と持続時間を増大させる方法を見つけること
- c. コミュニティのよき一員となること

②社会

ミラーニューロンによる「共感」について学び、感情の伝染病をリーダーが上手く活用する

③家庭

- a. 信頼感を持って接する
- b. 裏切りやトラブルにも落ち着いて対処する
- c. 子どもに注意を向けて、支える
- d. 必要な時は様々な人から支援を求める

④スピリチュアル

「スピリチュアル・コア」（以下4つから構成）が兵士の中心

自己認識・・・自分らしくある事、アイデンティティ

自己主体感・・・自分の人生は自分が主人公であるという認識

自己調整・・・感情、思考、行動のコントロール

自己動機付け・・・自分の努力が夢を叶えるという期待感

8章 ト라우マを成長に変える

PTG（心的外傷後成長）

・・・PTSD（心的外傷後ストレス障害）を患った後、ウェルビーイングが高くなる（人として強くなる）こと

著者の1700人を対象に行った心理テストで、ひどい出来事（トラウマ）を経験した数が多い程、ウェルビーイングが高いことが分かった
→あたりまえに感謝するようになるから

研究のうえでPTGI（心的外傷後成長尺度）が必要になる

PTGI（心的外傷後成長尺度）とは

PTGを測るために質問形式で成長したかどうかを聞くアンケート

このアンケートをもとに筆者が軍人へ伝えたPTGにおいて大切な5つのこと

- ① トラウマへの反応そのものを理解する
トラウマに対する反応についてそれは通常だと理解すること
- ② 不安の軽減
侵入思考（トラウマや不安など）をコントロールすること
- ③ 建設的な自己顕示性
トラウマに関する体験談を話し、トラウマを封じ込めないこと
- ④ トラウマの物語を創造する
トラウマを自分の人生の歴史の分岐点と認識すること
- ⑤ 試練に対して揺るぎない、包括的な人生の教訓やスタンス
利他的な生き方や、生き残ったという罪の意識を背負わないこと

MRT（マスター・レジリエンス・トレーニング）とは

心理的な健康を目的とした軍人向けの実践的なトレーニング

内容

- ① ロールプレイで1人の軍曹が教師を演じ、5人の軍曹が兵士を演じる
- ② 5人の軍曹が、他のチームの軍曹に難問を作成する
- ③ MRTのトレーナーがそれらに指導する
- ④ 実際にどのように活用できるか確認する

目的

- ① メンタルタフネスを強化する
- ② 強みを構築する
- ③ 確固たる関係性を築く

7, 8章について

- ・今回はオファーにより軍人に向けたトレーニングを紹介していた
- ・しかし、この本は軍人に向けた本ではない
- ・トラウマを経験しろということではない
- ・これらのトレーニングを通じてトラウマについての対処法を学べた
- ・ウェルビーイングを追究するうえで、トラウマは大きく関わる
- ・トラウマではないが、特定の恐怖症などにも今回のトレーニングは効果的
- ・それを乗り越えることで持続的に効果があるので、ウェルビーイングも増大する

9章 ポジティブヘルスー楽観性の生物学

1946年 世界保健機関憲章の前文

「健康とは、単に病気ではないとか、弱っていないとかということではなく、肉体的にも、精神的にも、社会的にも、すべてが良好な状態であることをいう。」

哲学者のジークムント・フロイトとアーサー・ショーペンハウアー

「精神的健康とは精神的疾患がないこと」

→幸せは幻想に過ぎず、ウェルビーイングという概念はもちろん、そういった考え方も無かった

著者はこの考えを真っ向から否定する

学習性無力感（結果が出ないこと）の発見者の1人でもある著者は悲観性および楽観性が、学習性無力感と統御感に大きく関わることを発見し、これらが病気に影響するのかを調べた

また同時にポジティブ感情がどのように影響するかについて、代表的な3つの病気を対象に調べた

① 心血管疾患

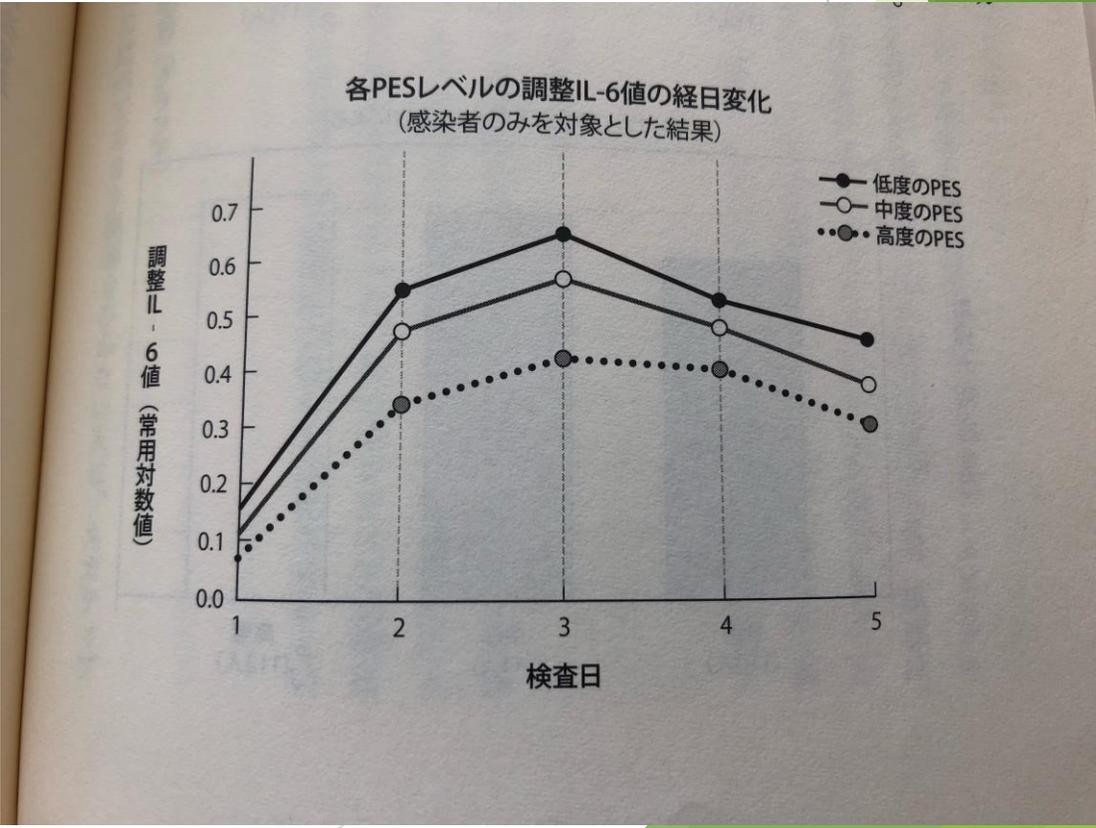
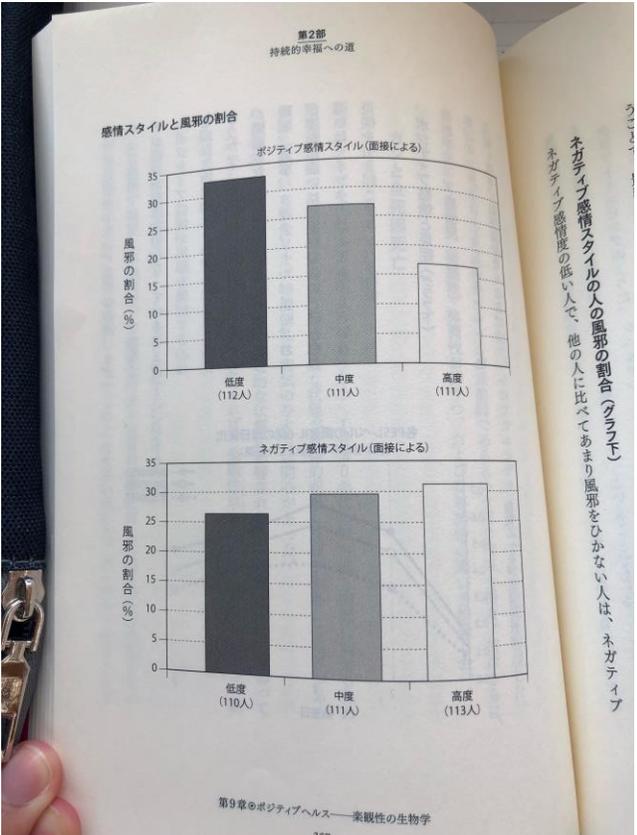
研究：1980年の半ばにサンフランシスコに住む120人の男性が危険因子により最初の心臓発作を起こし、パーソナリティーを悲観的なAタイプと楽観的なBタイプに分けて調査した

結果：半分の60人の男性が8年半以内に2度目の心臓発作で死亡し、内訳は最も悲観的な16人のうち15人、最も楽観的な16人のうち5人が含まれていた

② 感染症

研究：660人のボランティアを対象に7日間、毎晩気分を測るテストを受ける7日後、全員ウイルスを鼻に注入され、6日間症状を計測する

結果：



③ガン

研究：作家バーバラ・エーレンライクと編集者マイケル・シャーマーによる「楽観性と身体的健康：メタ分析的（平均的）レビュー」での83個の楽観性と身体的健康の研究のうち18の研究がガンに関するものだった

結果：まとめると、より楽観的な人がガンについてよりよい結果を得ている

著者の結論

- ・ 楽観性は心血管の健康に、悲観性は心血管の危険性に強く関係している
- ・ ポジティブな気分は風やインフルエンザの予防に、またネガティブな気分は風邪やインフルエンザに対するより大きな危険性に関係している
- ・ 非常に楽観的な人はガンになる危険性が低い可能性がある
- ・ 健康な人で、良心なウェルビーイングにある人は、全死因死亡に対する危険性が少ない

では、なぜ楽観主義者は病気になりにくいのか
3つ理由がある！

①楽観主義者は行動的

1964年に喫煙と健康に関する報告書が出た時、タバコを辞めたのは楽観主義者であったという研究結果

人生の満足度が高い人は低い人に比べて、健康に気を使い、ある研究によると幸せな人の方がよく眠るという研究結果もある

②ソーシャルサポート（社会的支援）

人生で友人と愛情に多く恵まれている人ほど病気になりにくい

午前3時に電話して、自分の悩みを聞いてくれる友人が1でもいる人は健康であるという研究結果

③生物学的メカニズム

1991年、著者を含めたチームは年配の楽観主義者と悲観主義者の血を採取し、免疫反応テストを行った所、楽観主義者の方が驚異的に高い反応性を持っていた

また数々のエビデンスから心拍変動が高い（心拍数の多い）人は健康であり、認知能力なども高いことが分かった

ポジティブヘルスとは？

「主観的資産」、「生物学的資産」、「機能的資産」をもとにした健康の資産

このポジティブヘルスを研究しているうちに、運動が不十分であると、全死因死亡の割合が高くなることが分かった

そして、肥満である以上に、心肺持久力（つまり体力）があるか無いかが大きな要因だということも分かった

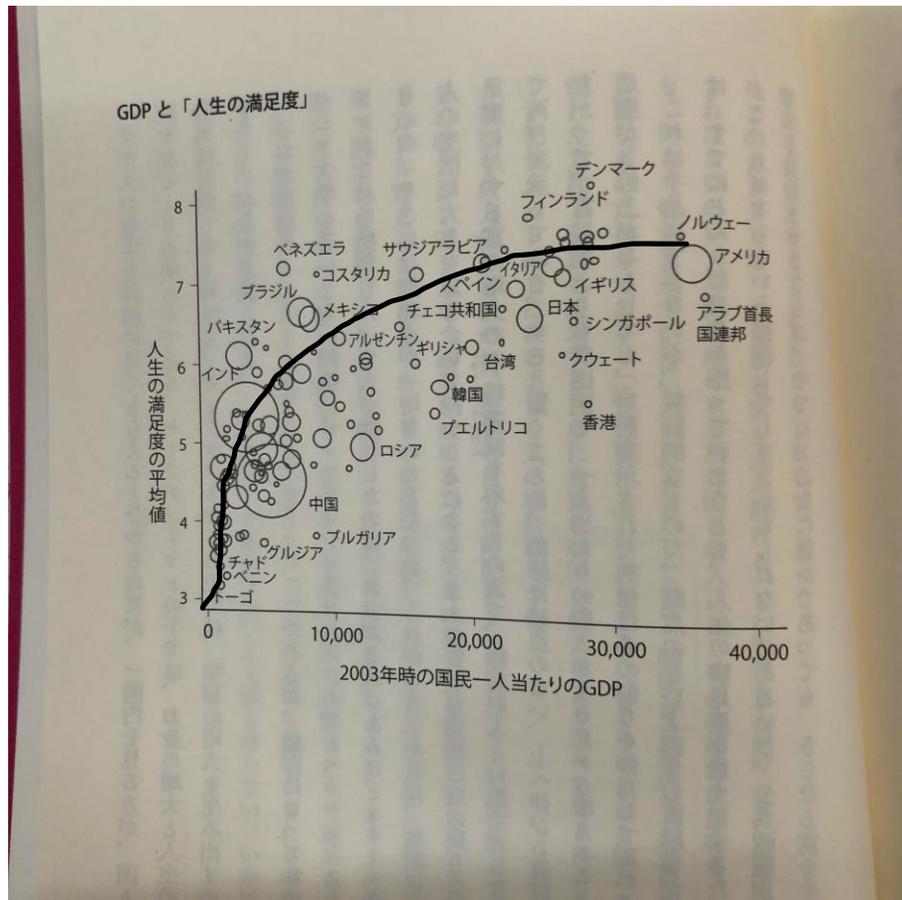
著者は食事に重きをおいたダイエットを否定し、どんな方法でも良いのでスポーツをすることを勧めている

また、本書には書いていないが、運動をすると食欲が減少するという研究も多くあるので、痩せたかったら食事制限よりも運動をするべきという本書の主張は説得力のあるものだと言える。

10章 ウェルビーイングの政治学・経済学

GDP≠ウェルビーイング

離婚が起きてても、抗うつ薬が売れてもGDPは上がる
→ウェルビーイングに良い消費もあるが、悪い消費もある



多様な集団における人生の満足度

フォーブス誌で選ばれた最も富裕なアメリカ人	5.8
ペンシルベニア州のアーミッシュ	5.8
北グリーンランドのイヌイット族	5.8
アフリカのマサイ族	5.7
スウェーデンの確率標本	5.6
世界中の大学生の標本 (2000年時で47ヶ国)	4.9
イリノイ州のアーミッシュ	4.9
コルカタのスラム居住者	4.6
カリフォルニア州フレズノのホームレス	2.9
コルカタの路上生活者 (ホームレス)	2.9

「私は自分の人生に満足している」に対する回答。「強く同意する(7点)」から「強く反対する(1点)」まで。4点は「どちらでもない」。(ディーナーとセリグマン、2004年)

著者

「楽観主義は株価の市場を上げ、悲観主義は株価の市場を下げる」
(だから楽観主義は大切！)

→あくまで筆者の個人的な考えで、科学的な根拠も論文もない

作家バーバラ・エーレンライクは自身の著書の中の「いかにしてポジティブシンキングが経済をダメにしたか」で、2008～2009年の不況をポジティブシンキングのせいだとした

そして、人々に必要なのは楽観主義よりも現実主義だと主張した
(だから楽観主義は経済を悪化させる！)

ちなみに、著者はこのバーバラの考えを「実に愚かな議論である」と
言っている

その理由として、著者は現実主義が2種類あると説明している

①再帰的現実

自分の考えで大きく変えることができる（影響される）現実

例：メニューを選ぶ時、結婚を申し込まれた時など

②非再帰的現実

自分の考えでは結果が変わらない（影響されない）現実

例：どの大学に通うか決める時、結婚を申し込む時など

著者は経済を支える投資やデリバティブ（商品とサービス）は再帰的現実で成り立っていると考えている

株を買う投資家たちが楽観的であれば危ない株でも買うし、住宅も楽観的であれば金利をあまり気にせずにローンを組む

バーバラは現実に影響する楽観主義と現実に影響しない楽観主義を混同しているから間違っている！

= 楽観主義は経済を成長させ、現実主義は経済を成長させない！

ちなみに・・・（個人の考えです）

「好景気の際に幸福度が注目される」
= 「幸福度が注目される時は好景気である」

幸福度が注目されるとウェルビーイングを知らない人は

- ・自分の好きなことをしようとする
- ・稼げる仕事をする
- ・新しいモノを買う

≡

楽観主義



これらは消費サイクルを促す！

今まではウェルビーイングが主流ではなく、幸福度を上げるためにはとりあえず好きなことをする、稼げることをするという対処療法的なやり方であったので、お金が消費されていた

つまり、今までのデータでは「幸福度UP=お金を使うこと」という認識の下で「好景気の際に幸福度が注目される」は成り立っていた

しかし、これからウェルビーイングが広まり、「幸福度UP≠お金を使うこと」という認識になれば、「好景気の際に幸福度が注目される」ということは無くなるかも？

PREMA 5 1

著者が掲げるポジティブ心理学の長期的な目標のこと
「2051年までに世界中の51%の人が持続的幸幸福を実現する」

そのために・・・

- ・ 富（GDPなど）とウェルビーイングはイコールではないが、全く関係ないとも言えない。よって、これらを組み合わせた「新しい繁栄」の指標が必要
- ・ 10章のまとめとして、政治的・経験的な論争において必ずしも重きを置くのはウェルビーイングだけではないとしている
→ こうした、ウェルビーイングの意味を現代だけでなく後世にも教育していくことが大切！
- ・ また、幸福感の伝染力を利用し、上昇スパイラルを起こすも大事

感想

- ・ウェルビーイングは構成概念であり、目に見えて存在するものではない！
しかし、5つの要素（PERMA）によって構成されているので、イメージを掴むことは出来る
- ・実話をもとにストーリー形式で書かれているので、長いが読みやすい
- ・第1部ではウェルビーイングが単なる幸福とは違うこと、第2部では楽観主義の重要性が主張されていた
- ・分かりやすいので興味があるなら1冊目でも内容的にはOK！
ただ、長いから読む気にならないのであれば、他の薄い本を1冊目にする方が興味が湧くかも
- ・ウェルビーイングは増大させるものであって、実現するものでも達成するものでもない！
実現するのは持続的幸福！達成するのは「PERMA」！
（本書を読み、個人的にそのように解釈しました）