

研究会名「IS 技術者のための Psytech 研究会」

◆第 3 回会合報告◆

テーマ：「ポジティブ心理学とつよみ」

日 時：2018 年 6 月 13 日（水）18：30～20：30

場 所：専修大学 神田キャンパス（神保町）7号館 8階 784教室

講 師：島井 哲志先生（関西福祉科学大学心理科学部 教授）

参加者：16名

まとめ

1. ポジティブ心理学について島井哲志先生から講話をいただき、「つよみカルタ」を使ったワーク、質疑を行った。IS 技術者の強みの傾向や置かれている環境とどのように関連するのかを検討する機会となった。

2. 自分自身の強みを知ることにより、ポジティブな側面に意識を向けるということは、IS 技術者が働く上での“やりがい感”を醸成することに役立つ。強みへの意識強化や強みのバリエーションを増やすことは、役割を通じた能力の発揮や充実感のベースとなると考えられる。このことは Psytech で想定するメンタル・プロセス・マネジメントの要素の 1 つと想定できる。

3. 「強みはかなり安定しているが、一方変化もする」という知見が島井先生から話された。このことは、IS 技術者のための心理的支援である Psytech を検討する上で有用である。「自分が持っている価値あるものと相手のもとにある価値あるものを交換可能とするもの」というカレンシーという考え方をを用いて考えると、相手にとってのカレンシー（※）を提供することで変化を促進できると考えられる。

例えば、IS 技術者の場合には、上司が IS 技術者のもつ強みに注目し、仕事上本人が重要視していることは何か、または何をやりがいと感じるかを、カレンシーを用いた対話コミュニケーションを続けることにより、本人への働きかけが円滑となり、IS 技術者本人の変化や上司へのフィードバックにつながるなどが考えられる。このことは IS プロジェクトの管理者やリーダーにとって有効であることが想定される。

※) カレンシーについての補足説明

情報システム学会メールマガジン 2018.06.28 No.13-03

連載 “Well-being” ことはじめ（三村和子）第 14 回 “良薬：よく効く幸福の薬の 3 つの成分とは” より

カレンシーは「貨幣」の意味であるが、プロジェクト・マネージャにとって必要な要件に影響力があり、この影響力の最大の要素であるレプロシティ（＝互惠性、返報性）、そしてレプロシティ成立にとって非常に重要なことが「カレンシー」であるという。そして、プロジェクト・マネージャが「カレンシーを高める方法」についても検討されている。また、カレンシーとは主観的なものであり、

相手によってよいもの、相手によって価値があると捉えられるかどうかを理解して交換可能な価値とすることが大切であると述べられている。

そして、アラン R.コーエン&デビッド L.ブラッドフォードによる「よく効くカレンシー」として、以下の5つが挙げられている。

1. 気持ちの高揚や意欲を喚起するもの：ビジョン、卓越性、道徳的／倫理的な正しさ
2. 仕事そのものに役立つもの：新しいリソース、チャレンジ・成長・学びの手伝い、組織的な支援、素早い対応、情報
3. 立場に関するもの：承認、ビジビリティ、評判、所属意識／重要性、接点
4. 人間関係に関するもの：理解、受容／一体感、私的な支援
5. 個人的なもの（その人自身に関するもの）：感謝、当事者意識／参画意識、自己意識、安楽さ

講義・ワーク記録メモ

1. ポジティブ心理学の概要説明

- 1) 犬をストレス回避困難な環境においた実験から、「学習性無力感」の理論を発表した Seligman が、楽観性促進プログラムにおいて、「うつになる傾向が低い」という効果を見出し、ポジティブ心理学を創始した。
- 2) 20 世紀は戦争の世紀であり、ベトナム戦争の経験からネガティブな心理的反応が問題となった。一方、ポジティブなものにも同じように注目しようとする動きがあり、Seligman はペンシルベニア大学ポジティブ心理学センターを設立した。オーストラリアでのジーロン・グラマースクールでの実践もある。
- 3) Seligman による「感謝を数える」という課題には、ポジティブな部分に注目し、気づき、反芻するというプロセスがある。

2. ポジティブ心理学の実践紹介

- 1) 島井先生は、大学で学生への課題として「親切を用いた介入：親切を数える」を1週間実践してもらった。結果は「親切にすることで幸福になる」というものだった。もともとの幸福度により違った結果となることもあった。
- 2) Seligman は Abnormal 心理学（＝病理心理学）応用に向っていった。
- 3) 日本で「感謝」を使った論文を発表したところ、「感謝」は日本では罪悪感を伴うからうまくいかないと言われたことがある。宗教儀礼（例：仏壇に手を合わせる）と併せて行うのがよいのではないか。
- 4) ポジティブ心理学による介入効果は、認知行動療法より小さい～同程度ではないかと言われている。

3. 東日本大震災の原発事故後のポジティブ心理学介入

1) 福島大の実態調査で、幼児の保護者がよりストレスを感じているという結果であった。介入としては、保護者の認知が不安によって愛着に向かわない。不安に注意が多く向けられてしまう結果、愛着が欠けてしまい、子どもの安心感や自尊心が不足してしまう懸念がある。

2) 介入の概要: 4 か月健診で、保健師が支援を必要とした母親に対して実施。強み(愛情と感謝)に注目すること、そしてリラクゼーションを用いた。

3) Peterson と Seligman が開発した 24 種類の強みから、「親密性」(愛すること、愛されること)は、大切にされたことの結果としての「感謝」と連動する。

4) ポジティブ心理学手帳とリマインダーの紹介。リマインダーでは、課題を思い出せるようなきっかけをカードに書く。

5) ポジティブ心理学による介入効果

・ポジティブ感情>強みの活用>社会資源強化>愛着形成。子どもたちのレジリエンスの形成につながる。

・まず 1 週間ノートに書き、何週間も続けていく。習慣になりやすいことが特長である。持続的、持っているものを生かせる。

4. ワーク: つよみカルタ (ポジティブ心理学介入のツール)

24 種類の強みについて、1 チーム (5~6 名) の中で 1 人が強みを説明する 5 7 5 文を読み、他のメンバーが該当する強み札 (例: 「親密」) を探して取るワークを実施した。強みとはどういったことか、その違いや自分自身の強みを発見して仕事の場面や日常画面で用いることを想定。

読み札の内容から参加者がそれぞれ強みのイメージを浮かべ、浮かんだ内容と強みの種類の言葉と合致するかどうかについて、共感したり、意見交換することができた。

ワークの 1 回目を「強み」、ワークの後半は、強みの否定形で行ったチームがあった。強みの否定形では、かなり盛り上がったとの感想があった。

5. 強みと品性徳目

強みを「品性徳目」を引き出す「徳性」とみなす VIA “Value in Action Institute”では、強みを徳性の道徳上の価値ある要素として概念化する。

6. 強みのための 10 の基準

- ①よい人生につながる充実をもたらす
- ②それ自身が精神的・道徳的な価値を持つ
- ③人を傷つけない
- ④望ましくない「逆の」言葉がある
- ⑤測定可能な個人の行動

- ⑥他の特性とははっきり区別されている
- ⑦模範的な人物や物語に具現化される
- ⑧追加的な基準として天才的な人物がいる
- ⑨逆にそれをほとんど欠いている人物がいる
- ⑩それを育成するための制度や環境がある（※制度と伝統？：記録が不明確）

・ CSV (Character Strength and Virtues) -1 では、次元として違う。知的、力に集約される。（※この文章についても記録が不明確）

7. 日本での活用について

- 1) 強み診断ツール VIA は日本語版もある。
- 2) 日本では、主観的幸福に寄与しないのは「謙遜」である。
- 3) 強みは、上位に「親切」、「公平性」、「素直」、「感謝」、「判断力」があり、下位に「思慮深さ」、「謙虚」、「自己制御」がある。下位のは年齢を積み重ねないと身につかない。
- 4) 性別では、男性は、「勇気」と「独創性」、女性は「親切」と「愛情」が上位にくる。

8. 強みを生かすことについて

- 1) 3 から 7 の自分の強みを持っている。
- 2) ベンジャミン・フランクリンの 13 徳カレンダーがある。自分がより、徳目に注目して使っていけるようになる。
- 3) ワークから：IS 技術者の強みとして、「思慮深さ」「審美心」「判断力」が共通してみられる。理想として「見通し」「親切心」「ユーモア」「独創性」が加えられるといい。マネージャとしては、「リーダーシップ」「公平性」「精神性」「親密性」。
- 4) EQ と類似の概念ではないか。
- 5) ベースにある心の力に注目してやっていく。より対人的であり、自分に向いているかどうかポイントである。

質疑応答

1. Q:福島での介入について、ポジティブなことを伝えると、「なぜそれができないのか」とネガティブな印象になる恐れがあるが。

A: (島井先生) 研究から、ポジティブ：ネガティブが 3：1 の場合に、同じくらいポジティブとネガティブな出来事を経験したと普通の人は感じる。ポジティブな経験を沢山しているという話から始めるようにしていた。

2. Q:ポジティブ心理学は弱点補強する心理学なのか。

A: (島井先生) 幸福感研究では、ゼロのようなところに戻るよう。リハビリテーションで用いられている場合には、違いが出てくる。ネガティブなことは解釈の効率がよい。（※記録

が不明確) 非認知的な要因では、知的レベルを上げるのではなく、熱意や粘り強さを高める必要があるが、これを支えるのが強みである。

「希望」は認知症でも研究されており、家族がこれを持っていると支えとなる。

3. Q: どうしてポジティブ心理学を創始したのか。

A: Seligman 自身は劣等感が強い方で、うつ病を患っていた。自伝では自分の末娘に言われた一言がきっかけと言われているが、創作かもしれない。

4. Q: 強みの介入ツールは他にあるかどうか。

A: Gallup 社の **Strength Finder** がある。(コンピテンシーに近いものですか?) Yes、才能と言われるものである。Peterson と Seligman が開発した 24 種類の強みは、道徳的なものである。

以上