# ポジティブ心理学を活用したプログラム開発の実際

～強み開発アプローチの実践例から～

九州産業大学
国際文化学部　臨床心理学科
平井　達也



## 本発表の概要

- 強み開発アプローチの紹介
  - 強みとは何か
  - 強み開発の意義
  - 強みを発見するツール
- 実践例の紹介
  - Azusa Pacific Universityにおける強み開発アプローチの展開
  - ポジティブ・サイコセラピーの効果
  - 日本における強み開発セミナーの紹介
- 強み開発アプローチの今後の課題と可能性



## 強み開発アプローチの基本的な考え方

- 人間は弱みや問題点を克服しようと努力するよりも、すでにある強みや才能を活かそうとする方が、より多くを得ることができる (Clifton & Harter, 2003)
- 弱み克服モデルから
  - 問題点や弱みを発見し、それを解決・補強する
  - 失敗を予防する
- 強み活用モデルへ
  - 強みを発見し、それを活かす
  - 成功を促進する

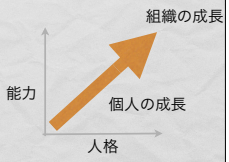
## なぜ強みにフォーカスするのか

- 1900年以降の心理学の研究テーマの数から
  - ポジティブとネガティブな側面のバランスを取り戻す
- 速読法訓練の成果の違いから
  - 同じ訓練でも強みを活かすと成果が飛躍的に伸びる！
- ギャラップ社によるTop Achievers (非常に成功した人々）の研究から
  - →成功者の共通点は、強みの発見と育成！



## 強みとは？

- 能力としての強み
  - 例：ストレングス・ファインダー
- 人格としての強み
  - 例：VIA-IS




- 上記の2つを発見・育成することで、個人の強みが向上し、ひいてはチームや組織の強みの発揮にもつながっていく(Schreiner & Hulme, 2009)
- 強み＝(才能＋エネルギー)×(知識＋スキル)



## 強みを発見するツール

- ストレングス・ファインダー (Strength Finder)
  - ３４の才能から、5つのとっておきの才能を発見する尺度
    - 共感性、目標志向、分析思考、社交性、公平性、調和性、など
  - 尺度としての高い妥当性と信頼性
  - 20カ国以上、400万人以上の人々に利用されてきた
  - アメリカでは400以上の大学で利用されている
  - 日本語版は、「さあ、才能(じぶん)に目覚めよう―あなたの5つの強みを見出し、活かす」（日本経済新聞社）を購入することで、オンラインで受検可能
  - www.strengthsquest.com

## 強みを発見するツール

- **VIA-IS (Values In Action-Inventory of Strength)**
  - Chris PetersonとMartin Seligmanによって開発
  - 人間の様々な人徳と強みを6つの領域と24のカテゴリーに整理
    - 知恵と知識、勇気、人間性、正義、節度、超越性
  - 質問紙は240項目からなり、オンラインで受検可能
  - http://www.viacharacter.org/
  - ほとんどの文化で尊重されている徳・強みを抽出
  - それ自体が精神的・道徳的に尊重されている



## 強みを発見するツール

- **MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)**
  - ユングのタイプ論に基づいて開発された性格検査
  - 4つの指標（外向vs内向、感覚vs直観、思考vs感情、判断的態度vs知覚的態度）をもとに、性格の特徴を16のタイプに類型化
  - 24カ国語に翻訳、45カ国以上で利用され、世界で最も普及している性格検査と言われている
  - 本人の強みを発揮しやすい環境や仕事・活動内容について有用な情報を提供
  - http://www.mbti.or.jp/



## 強みを発見するツール

- **対話による強みの発見**
  - 学生時代に好きだった科目は？
  - 子どもの頃夢中になれた活動は？
  - これまでの中で自分の心をわくわくさせてくれた体験は？
  - 重要な他者（親や友達、先生など）があなたについて褒めてくれたことは？
  - 逆境を乗り越えることを助けてくれた力は？



## 実践例１：Azusa Pacific Universityにおける強み開発アプローチの適用

- Laurie Schreiner, Ph.D. & Eileen Hulme, Ph.D. による報告
- 大学のカリキュラム（オリエンテーション、ゼミ、インターンシップ、教授法など）に強み開発アプローチを適用
- ストレングスファインダーを活用した「ストレングスクエスト」プログラム
- www.apu.edu/strengthsacademy



## 強みの発見から強みの開発へ

- **強み開発のステップ**
  1. 強みを発見する
  2. その強みを周りの人と確認・共有する
  3. 知識とスキルを学び、エネルギーと努力を費やすことで、強みを育成する
  4. 強みを新しい状況や難しい状況に適用する
  5. 自分の持っている他の強みや、他人の持っている強みを組み合わせることで、卓越した結果を創り出す



## 大学における強み開発アプローチの適用例

- 1年生
  - 強み開発アプローチの哲学について紹介する
  - 新入生全員にストレングスファインダーを受検してもらう
  - 1年生のゼミでストレングスファインダーの結果を使って自己分析を行う
  - 強みを活かすためのアドバイジングと目標設定のための個人セッションを設ける
  - 学習チームを編成し、課題に多様性を持たせる

## 大学における強み開発アプローチの適用例

- 2年生
  - 強みを活かした専攻およびキャリアの選択
  - 教員との共同プロジェクトの機会
- 3年生
  - インターンシップで実際に強みを活用する
  - 学生リーダーとして下級生にアドバイジングを行う
- 4年生
  - 強みを活かした就職活動
  - エントリーシートや面接で強みをアピール

13

## 大学における強み開発アプローチの適用例

- 新しい教員は全員ストレングスファインダーを受検し、強み開発アプローチによる研修への参加が推奨される
- 教員が自分の強みを活かした授業の計画と実施ができるような研修が実施されている
- 職員がお互いの強みを理解し、チームとしても強みを発揮できるよう、強み開発アプローチの研修が行われている

14

## どのような効果があるのか？

- 質的な効果測定
  - 自分の強みへの理解が深まる
  - 自尊心が高まる
  - 成功したいというモチベーションが高まる
  - 自分の未来に対しての自信が高まる
  - 強みをより頻繁に育て、活用するようになる
  - 他者理解が深まり、対人関係が向上する

15

## どのような効果があるのか？

- 量的な効果測定
  - 強み開発アプローチによる授業と従来の授業を比較
  - 一学期の前後に質問紙を配布して、点数の変化を比較
  - 統計的に明らかな違いが見られた
    - 試験の成績、スキルの獲得、学習へのコミットメント (Cantwell, 2005)
    - 勉強に対する自己効力感 (Gomez, 2008)
    - 大学生活に対する満足感、授業に対する満足感 (Schreiner, 2008)

16

## 実践例１の特長

- 強みの発見のみに終わらず、強みの開発を含めてプログラムをデザインした点
- １クラスや１学期のみでなく、長期的なプラン（1年生〜４年生まで）を組み立てた点
- 学生にとどまらず、職員や教員も含めて、大学全体で取り組んだ点
- 効果を質的分析のみでなく、数量的にも明確化した点

17

## 実践例２：ポジティブ・サイコセラピー

- Martin Seligman, Tayyab Rashid, & Acacia Parksによって開発
- うつ病を改善するプログラム
- インターネットを利用したセルフプログラム
- 喜びや感謝、強みや生きる意味など、ポジティブ心理学のテーマにそったセッション

18

## ポジティブ・サイコセラピーの内容

- 目的：うつの症状や原因に焦点を当てるのではなく、生活の中の肯定的な側面に注意を向け、クライアントが既に持っている強みや資源を活用できるように援助し、うつ病を改善すること
- 方法：ポジティブ心理学のテーマに基づいた講義とワークを、インターネットを通して受講する。セッション数は14セッション。おおよそ1週間に1セッションを進めていく。



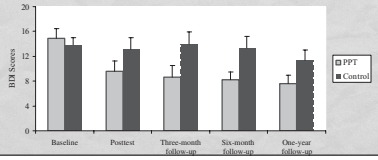
## 使用されるテーマとワークの例

- 強み
  - VIA-ISを受検し、とっておきの強みを5つ発見する。その後、それらの強みを実際の生活により頻繁に活かしていく方法を書き留める
- 感謝
  - 夜眠る前に、その日の出来事でよかったことを3つ書きだし、それらがなぜ起こったのかについての理由を考えてみる
- 充分に味わう(Savoring)
  - いつもなら意識せずさっとやってしまうこと（食事やシャワーなど）を一つ選び、そのことにゆっくり時間をとって味わってみる。その後、どのように感じ方が違ったかを記述する。



## ポジティブ・サイコセラピーの効果

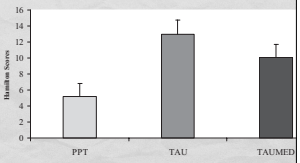
- **研究１：軽度〜中程度のうつ症状をもつ大学生を対象にしたグループＰＰＴ**
  - 40人の大学生が対象
  - プログラムを受けなかった学生に比べて、受けた学生は、うつの症状の軽減および人生への満足度の増加が見られた
  - プログラムを受けた学生は、1年後でもうつ症状が引き続き軽減していた






## ポジティブ・サイコセラピーの効果

- **研究２：うつ病を煩うクライアントへの個人ＰＰＴ**
  - 対象はうつの治療にカウンセリングセンターに訪れたクライアント46名
  - 3グループのうつ改善状況を比較
    - ポジティブ・サイコセラピー
    - 典型的な個人セラピー
    - 典型的な個人セラピー＋抗うつ薬




  - ＰＰＴをうけたクライアントが、他の2つの治療方法に比べて、最も大きな変化（うつ症状の軽減および人生への満足感）がみられた



## 実践例２の特長

- 問題を直接には取り扱わず、ポジティブな側面に焦点を当てるモデルの有効性を示した点
- 対面ではなく、インターネットを使ったセルフセラピーという新しいセラピーの形を提案した点
- セラピーを受けなかったグループとの比較のみでなく、典型的なセラピーおよび薬物療法との効果の比較も行った点



## 実践例３：日本における実践
## 「ポジティブ心理学による強み開発セミナー」

- 一般社会人を対象としたワークショップ
- これまで23名を対象に2回実施
- 強み、フロー、レジリエンスの3つのテーマについて、講義とグループワークを使用しながら、自己理解を深める
- セミナー修了後は、ワークブックを配布し、日常における学びの実践を促進
- セミナーの前後および一ヶ月後に人生の満足度と仕事への満足度に関する質問紙を配布して効果検証

## 実践例３：日本における実践
## 「ポジティブ心理学による強み開発セミナー」

**ポジティブ心理学による「強み開発セミナー」プログラム**

| | 4月18日(土) | 4月19日(日) |
|---|---|---|
| 午前 | 「ポジティブ心理学で自分を活かす」<br>① アイスブレーキング<br>② 強み発見チェックリスト<br>③ ポジティブ心理学の概要 | 「最高の能力発揮状態を作る＝フロー体験」<br>① フロー・チェックリスト<br>② グループワーク<br>③ 仕事にフロー体験を作り出すには |
| 午後 | 「強みを知り、強みを活かす」<br>① 6つの美徳と24の強み<br>② 私の5つの強み<br>③ 強みの物語分析<br>④ グループワーク<br>⑤ 強みの活かし方 | 「逆境に負けないしなやかな強さ＝レジリエンス」<br>① レジリエンス・チェックリスト<br>② グループワーク<br>③ レジリエンスを身に着けるには<br>「研修後の課題：未来を切り拓くワークについて」 |



## 強み開発アプローチの課題点

- 自分には才能や強みはないと思っている人も少なくない
- 自分の強みを自分で認めることが難しい場合がある
- 強みを発揮することは、否定的な体験につながると予測する人が少なからず存在する
- いわゆる「弱み」はどうするのか？



## 強み開発アプローチの可能性

- 幅広い領域に適用可能
  - 幼児教育、子育て
  - 小学校～大学における教育
  - 人材開発、キャリア支援
  - メンタルヘルス
- 自尊心やモチベーションを高める
- 他者の違いを認めることを促進する
- 実証的データを示すことで効果を明確に示せる
- ポジティブな社会変革を可能にするアプローチ