

## 第26回 PPAL レジリエンスとプレイフル

2013年5月18日  
一般社団法人 ポジティブイノベーションセンター  
代表理事 渡辺 誠  
エフプレイラボ  
代表 福井 修己

## 今まで行ってきたPPALのテーマ

- 第1回 08年12月 発足会
- 第2回 09年 3月 ポジティブ心理学とは
- 第3回 09年 5月 ポジティブ感情とPAL
- 第4回 09年 7月 楽観と悲観
- 第5回 09年11月 「強み」
- 第6回 10年 1月 「ポジティブ心理学から見たハピネスとは」
- 第7回 10年 3月 「幸せに働く人は仕事ができる」
- 第8回 10年 5月 ポジティブ心理学基礎コース
- 第9回 10年 7月 ヨーロッパポジティブ心理学学会報告
- 第10回 10年 9月 フロー理論
- 第11回 10年11月 レジリエンスとは
- 第12回 11年 1月 ハーバードの人生を変える授業
- 第13回 11年 3月 ホールシステムアプローチ OSTを中心として
- 第14回 11年 5月 強み発見ツールRealise2とその活用
- 第15回 11年 7月 働く人のためのポジティブ入門/マインドフルネス
- 第16回 11年 9月 国際ポジティブ心理学学会第二回世界会議 参加報告会
- 第17回 11年11月 フェューチャーサーチ
- 第18回 12年 1月 ハピネス 幸せになる
- 第19回 12年 3月 幸せがずっと続く12の行動習慣出版記念
- 第20回 12年 5月 AIで考える強みを活かすチーム作り
- 第21回 12年 7月 AIとデザインアプローチ
- 第22回 12年 9月 ECPP(ヨーロッパポジティブ心理学会)AoM(世界経営学会議)報告
- 第23回 12年11月 幸せがずっと続く12の行動習慣～幸福度スケールから見つける幸福のレシピ～
- 第24回 13年 1月 ポジティブ心理学第2世代に向けて/インクルーシブポジティブ、自己超越的な幸福
- 第25回 13年 3月 関係づくりを遊ぶ
- 第26回 13年 5月 レジリエンスとプレイフル

## 本日のプログラム 仕事が増える魔法を考えよう

- オープニング
- レジリエンスTTTに参加して
- こどものころの遊び
- ゲームをつくろう

休憩 (15分)

- プレイフルの本質は？
- あなたの仕事にどうプレイフルを活かす？



## レジリエンスTTTに参加して

TTTとはTrain the Trainerというトレーナー資格のための教育

## レジリエンストレーナーの資格を取りました



## レジリエンスとは

### • レジリエンス

- ストレスFULな仕事が増えたりや困難な状況が大きくなった時に、乗り越える力
- 曲がっても元に戻る竹のしなやかさなどに例えられる



All rights reserved ©The Center for Positive Innovation

## ポジティブ心理学の研究

### • 困難や災害、強いストレスにあった時に

- 壁を乗り越える人
- 壁から逃げる人
- 壁にぶつかり壊れる人



### • 何が違うのかを研究

- カウアイ研究
  - 個人ファクター・外的ファクター
- その他
  - 600以上の研究成果がある



## プロテクティブ・ファクター

- ストレスが増えたり、困難な状況になった時に乗り越えるための力
- プロテクティブ・ファクターを持つ人は、
  - 生きる力を持つ
  - 困難を成長のチャンスに変える
  - 成功を手にする



## Protective factors (個人の内的要因)

レジリエンスの強い人は次のような力があることが分かった

- ソーシャルサポート
  - 人間関係が良く、仲の良い友達を持っている
  - 奉仕の精神・親切心・協力心・共感力をもっている
- ユーモアがある
- 強み
  - 自己理解をしている
  - 弱みを改善よりも強みを使う
- 社会的能力
  - ライフスキルやコンピテンシーがある
  - 学習欲・忍耐力・創造性がある
- コミュニケーション
  - 伝える力・聴く力
  - 対立解消スキル
- 認知の仕方
  - 問題をとらえる視点
  - 未来に対する展望を持つ

セルフ・コントロール感や自己効力感を持っている

## Protective factors (外的要因)

レジリエンスの強い人をつくるには  
次のような環境が必要なことが分かった

### レジリエントな環境をつくる要素

- ケアとサポートを提供する
- 期待を伝える
- やることの意味を見出させる
- 参加機会を与える

### リスクを軽減する要素

- 友達・仲間など社会でのつながりを強化させる
- ライフスキル・実務実行スキルを教える
- プロテクトティブファクター(個人の内的要因)を教える
  - 問題をとらえる視点
  - 未来への展望

学習し、チャレンジし、成功体験をもてるようにサポートをする

## 次回PPAL

- テーマ:ドラムで考えるより良い人間関係の作り方
  - ポジティブ心理学から見た良い人間関係づくりがテーマです。ドラムの競演をしながら、最適な人間関係づくりのためのコミュニケーションを考えます
- 日時:7月13日土曜日
- 場所:目黒区パーシモンホール
  - 都立大学駅から徒歩5分

