

# 第27回 PPAL 打楽器で考える ポジティブコミュニケーション

2013年7月13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

DRUMAGIK/INTEG 代表 佐々木 薫

エフプレラボ 代表 福井 修己

# ポジティブ心理学の幸せ観

---

- 幸せは毎日の生活にある
- 幸せはプロセスにある



# 幸せの要素【PERMA】

- 次の5つが我々のWell-Being(≒幸せ)のために重要なことだと言っています。

**P**ositive emotion      ポジティブ感情

**E**ngagement      エンゲージメント

**R**elationships      人間関係

**M**eaning      人生における意味と目的

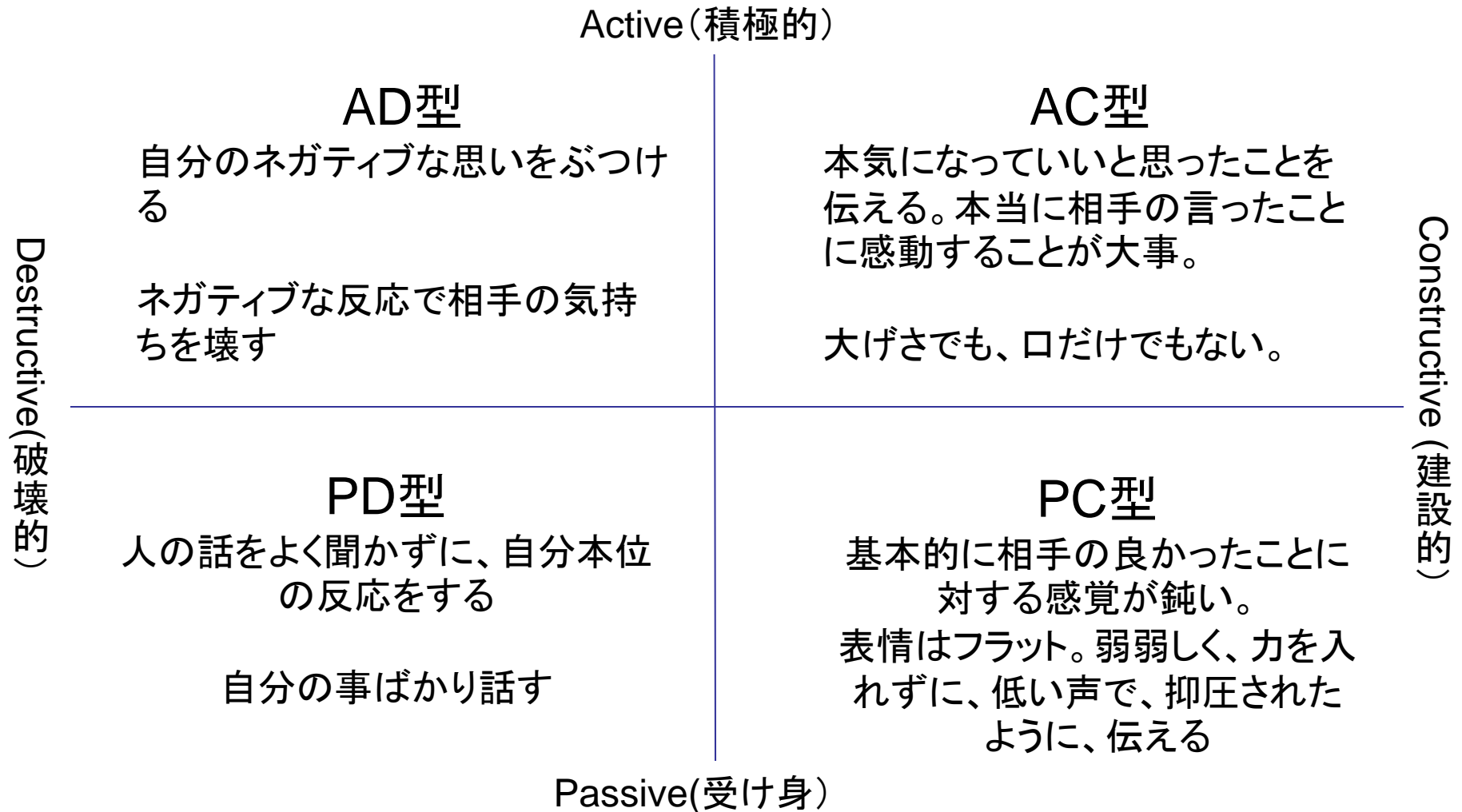
**A**ccomplishment      達成

Martin Seligman, "Flourish – A new Understanding of Happiness and Well-being and How to Achieve them" Nicholas Brealey Publishing 2011

# ポジティブ心理学4つの応対方法

		Active(積極的)	
Destructive(破壊的)	<p>うわー。大変だな。それはもっと責任が増えて、ストレスが増えるってことだよな…。 本当のそんなに耐えられるの？</p>	<p>え。おめでとう。すごいじゃない。 すごいニュースじゃないか。 今までの君の努力が実ったんだね。今晚はシャンパンだね。</p>	Constructive(建設的)
	<p>そうなんだ。 今日、俺は大変だったんだよ。会社の中で、提案したことが猛反対にあっちゃってさ…。 それに、うちの課長ったら、全然力を貸してくれないんだ。</p>	<p>それは良かったね。 (喜びを表情で示さないで…)  良いじゃないの。 (抑揚もなく、言葉だけの応対)</p>	
		Passive(受け身)	

# ポジティブ心理学4つの応対方法



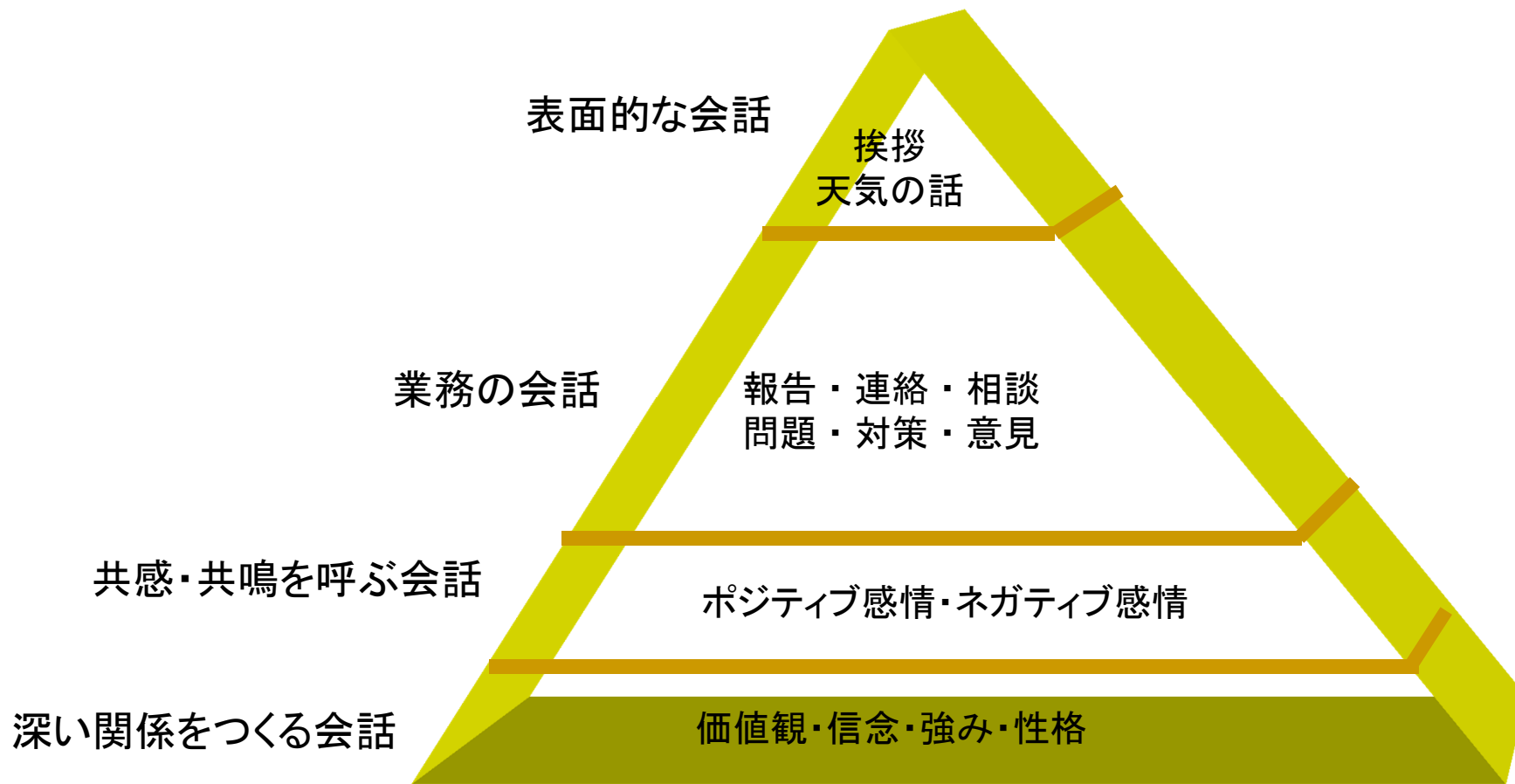
# ジョハリの窓 Johari Window

フィードバック →



# コミュニケーションの深さが幸せをつくる

## 親密な関係の出来るコミュニケーション



## 次回PPAL

---

- 日時: 9月1日 13時30分から
- 場所: 目黒区中小企業センター 会議室
  - 目黒駅から徒歩12分

### 内容:

- タル・ベン・シャハーの新出版本と関連ワーク
- 担当: 成瀬さんとCPIメンバー
  - 一緒にワークをつくりたい方はお申し出ください