

## 子どもへのポジティブ心理学のススメ

### 親がやること



#### ■ ポジティブ心理学とは ■

子どもの幸福度の評価は、親の幸福度の評価と相関があること、あるいは肯定的な関係があることが研究で実証されています。そのため、親の幸せが子どもの幸せにつながります。そして、幸福感は身体的な健康状態の向上、学業や仕事の成功、充実した社会的関係など、数多くのメリットをもたらすことが研究で明らかになっています。

ポジティブ心理学の主な特徴は、人が成長するための要因や特徴を研究する学問であり、ポジティブ心理学は、過去 20 年間に広まったもので、精神的な問題がないことと、幸福感があることの両方を重視しています。

また、ポジティブ心理学を応用した介入（エクササイズ）があり、簡単に取り組めること、幸福度を高める効果があることから、多くの人から注目を集めています。子どもや 10 代の若者を対象としたポジティブ心理学の介入は、感謝の気持ち、性格的な強み、親切、楽観主義、希望などを対象としており、これらの介入に関する研究では、全般的に、人生の満足度の向上や気分の改善など、肯定的な結果が得られています。

#### ■ ポジティブ心理学のキーワード ■

主観的ウェルビーイング	幸福感を表す科学用語で、一般的にはウェルネスの指標とされます。幸福度を向上させることを目的とした介入の主要な結果となることが多く、主観的幸福度が高いということは、人生の満足度が高いこと（人生が全体的にうまくいっていると判断すること）や、ネガティブな感情よりもポジティブな感情を多く経験していることを反映しています。
感謝	人生のポジティブな側面や事柄に注目し、感謝の気持ちを持つこと、また、その気持ちを他者に伝えることは、良好な対人関係を維持するために欠かせません。
親切	他者に親切にしようとする意欲や、他者の親切を認めようとする意欲は性格的な強み（長所）です。親切な行動、つまり自分を犠牲にして相手のためになる行動や相手を喜ばせる行動は、幸せな気分や人生の満足度を高めることがわかっています。
特徴的な強み	大きく 6 つに整理された美德のグループの中に、24 個のポジティブな特性が含まれています。人はそれぞれ独自の強みを持っており、その中でも最も頻繁に使用され、評価されているものを「特徴的な強み」と呼んでいます。日常生活の中で特徴的な強みを活用することで、主観的ウェルビーイングが向上することが研究で示されています。
味わう	過去、現在、そして未来のポジティブな出来事に焦点を当てて楽しみ味わうことは、期待すること、思い出すこと、楽しい瞬間を長引かせることが含まれます。行動的、社会的、認知的な戦略によって増加させることができ、主観的ウェルビーイングの向上につながります。
楽観主義	肯定的な結果を期待し、状況の肯定的な側面を強調する傾向。また、楽観主義の人はポジティブな状況は個人的な要因で広まっていると考え、ネガティブな出来事は一時的で外的な要因であると考えられる傾向があります。心の健康問題の予防や軽減、学校への適応やレジリエンスの向上に関連します。
希望	目標に向けた思考や戦略、目標達成への道筋を伴う、前向きな動機づけの状態。ポジティブな精神的健康と幸福感に関連します。

## 親子でエクササイズ "Sweet Savoring "

以下の手順に従って、親子で週1回行うことをお勧めします。

● 1. これから2~3分間、最近または過去に経験した楽しいことを思い出してください。

● 2. 1分間、目を閉じて、その時の体験や良い感情を思い浮かべてください。  
○ 視覚、嗅覚、聴覚、触覚、味覚など五感を使って考えてみましょう。  
○ その経験を思い出し、追体験しましょう。

● 3. お互いに数分間、自分の経験について話して共有してみましょう。



● 4. <振り返り>  
このエクササイズを終えて、どんな気持ちになりましたか？

自分の考えの中で体験を追体験したときの気持ちはいかがでしたか？

(スルド博士「子どもの幸せを促進する—学校におけるポジティブ心理学」を参考に作成)  
Suldo, S, M. Promoting Student Happiness—Positive Psychology Interventions in Schools