

## 教師のポジティブ心理学のススメ②



ポジティブ心理学とは、人が成長するための要因や特徴を研究する学問です。ポジティブ心理学では、個人の幸福感など、心の健康を示すポジティブな指標の存在を重視しています。

では幸福感とは何でしょうか。まずは「You at Your Best～最高のあなた～」というエクササイズをやってみましょう。これは子どものウェルビーイングプログラムに含まれるエクササイズの1つですが、子どもにやる前にその効果を実感するため、先生方がやってみることをお勧めします。数人のグループを作ってやってみましょう。

### ■You at Your Best～最高のあなた～■

1. 自分が最高の状態であったときについて書いてみましょう。

★何かをうまくやった時★誰かのためにいつも以上にやれたと思った時★才能を発揮した時★何かを創造した時など



2. 完成したら、数分かけてストーリーを振り返ってみましょう。

★あの日の気持ちを忘れずに。

★物語の中で現れた個人的な強みを見出します。

★それを成し遂げるために使った時間、労力、創造性について考えてみます。

3. グループ内で振り返りを共有しましょう

★自分のストーリーをグループで共有し、1つか2つの感想を述べてもらいます。

★グループメンバーのストーリーを振り返って、ストーリーの中で示された強みを確認したり、再認識したりします。

4. お互いの話の中のポジティブな部分を振り返ってみましょう

★ストーリーの中でグループのメンバーが賞賛したもの、気に入ったもの。

★発表したメンバーがストーリーの中で示した強み。

★発表したメンバーと自分との共通する性質。

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