

## 特集：「ポジティブ心理学」を日常に取り入れる

# ポジティブ心理学とマイ・ミッション

井上 昌彦

## 1. はじめに

皆さんは、「あのときから、価値観が変わった」という経験はないだろうか。

私にとっては、ポジティブ心理学を学び始めたことが、それに当たるかもしれない。いささか大げさに聞こえるかもしれないが、ポジティブ心理学を学んだことは、間違いなく私の人生に強い影響を与えている。

そもそも皆さんは、「ポジティブ心理学」という言葉を、これまでに聞いたことがあるだろうか？

私なりにひと言にまとめるのであれば、「どうすれば人は幸せに生きられるか」を研究する科学、といったところだろうか。

ポジティブ心理学は比較的新しい科学であるため、まだ認知度が高いとは言えないが、多くの成果を示すことにより徐々に知られることとなってきた。本稿は、図書館員であると同時に「ポジティブ心理学実践インストラクター」でもある私が、自分の経験や、図書館におけるポジティブ心理学の実践について記したものだ。

また本稿は、個人的な見解であることをお断りしておく。

## 2. ポジティブ心理学とは

「ポジティブ」という言葉を用いるからだろうか、ポジティブ心理学はよく「ポジティブ・シンキング」と混同される。この言葉は、皆さんもご存じかと思うが、物ごとを自分にとってプラスになるように考えよう、というものだ。ポジティブ心理学は、そうした根拠のない姿勢のようなものとは異なり、れっきとした心理学であり、研究に裏付けられた科学である。

ポジティブ心理学の著名な研究者イローナ・ボニウエルによれば、ポジティブ心理学とは「人間の生活におけるポジティブな側面、つまり、幸福やウェルビーイング（良い生き方、心身ともに健康な生き方）、繁栄について研究する学問」である。<sup>1)</sup>

上述のとおり、近年注目されている「ウェルビーイング」も、ポジティブ心理学における重要な概念であり、その点でも耳目を集めている。

また、成瀬は『『人生を真に充実したものにするのは何か』という問いのもとに、幸福や強みなどのポジティブな要素を研究し、私たちの暮らしに実際に役立つものを提供してくれる心理学』と述べている。<sup>2)</sup>

イメージしにくいかもしれないので、いくつか例を挙げてみよう。例えば、ポジティブ心理学により、以下のような知見が得られている。

- ・幸せな人は、創造性や生産性が高い。
- ・幸せな人は、チャレンジ精神が旺盛である。
- ・幸せな人は、病気になりにくい。
- ・幸せな人は、長寿である。

「創造性や生産性が高い」とはともかく、「病気になりにくい」、「長寿である」といったことは、にわかには信じがたいかもしれない。しかしこれらも、心理学分野の研究として、得られた成果である（もちろん他の研究成果と同じく、全ての幸せな人がそうであるという意味ではない）。

もう少し、具体的なポジティブ心理学の知見を挙げてみよう。

- ・感謝をする人は、よく眠れるようになり、より

1) ボニウエル, イローナ. “ポジティブ心理学とは何か?”. 「ポジティブ心理学が1冊でわかる本」, 国書刊行会, 2015, p. 22.

2) 同上 “日本版監訳者まえがき” p.1.