ポジティブ心理学

# ポジティブ心理学とは

## 「精神疾患を治すことよりも、通常の人生をより充実したものにするための研究すること」

始まりは

「1998年にマーティン・セリグマン」が設立したもの。

ちゃんとした学問で、統計学、医学などが関連してきます。

それまでの心理学が、病気を治すための努力はしてきたが、「どうすればもっと幸福になれるか」については、あまり研究してこなかったことに気がついた。1998年に、「心理学は人間の弱みばかりでなく、人間の良いところや人徳（virtue）を研究する学問でもあり、すでに主要な心理学的理論はそのような補強を行う方向に変貌しつつある」

とWIKIPEDIAに書いてありました。

# ポジティブとは

## 楽観的であること

# 楽観的とは

## この先（も）うまく運ぶといった類の安心ができるさま。「この不景気に対しては―だ」。また、物事を明るく考えることが多い（のんきな）性向。

## 主観的に幸福な人は、そうでない人に比べて、病気が少なく、寿命が長く、収入が多いという調査結果があり、人は幸福を感じるようになると、生産的、行動的、健康で、友好的で、創造的になると、統計がでています。

＊余談「ちなみに、創設者のマーティン・セリグマンの、この人の文章は周りくどくて読みにくかったです。読んでも、読んでも、ページが進まなくて、凄くゲンナリしました。

砕けた言い方をすると、幸せそうにしている奴ほど成功していると言うこと。成功＝幸せと考えると、幸せ→成功→幸せ→成功となり、幸せのスパイラルが起きる。

　しかし、日本人は「苦労をして成功」というイメージがあるけど、それでは、一回しか起きないので幸せのスパイラルは起きない。

しかも、日本人は普段から「車のアクセルとブレーキを同時に踏んでいる状態の人がおおい。いくら頑張って踏みつけても、エンジンとかブレーキが壊れてしまうだけです。

別に頑張らないで、ブレーキの方のペダルを緩めていくだけで、車は走り出していってしまいます。

# よく出てくる単語

＊よく似た傾向の本をたくさん読みましたが、大体よく出てくる単語があります。

　なんと思いますか？

# 感謝すること

感謝だけで一冊本が書ける。実際に書かれた本が「ザ・マジック」

朝目が覚めると生きて起きられた事に「ありがとう」するところから始まり、一歩、一歩、歩くごとに足に「ありがとう」、顔を洗って顔に「ありがとう」、歯を磨いて歯に「ありがとう」。。。寝るまで続くのです。

＊何が起きても卑屈にならず、自己のイメージが高い人が成功するというのが「ポジティブ心理学」だと思います。

# 実践

＊それで、大体のイメージ画出来たと思うのですが、実際実技としてどうすれば好いのかについてです。

## 「感謝日記」

「感謝日記」をつける習慣もよく出てきます。それで「一行感謝日記プログラム」を作りました。

＊ですが、プログラム作って満足して、ちなみに使ってません。しかも、昨日確認したら動かないという結果になりました。

## 熱中出来る活動を増やす

「フロー」を出来ることを増やす

「フローとは」何かに没頭した状態や、現在の事に心から熱中している状態をさす。

＊好きなゲームとか、自分が好きでやっている行動が一瞬に感じられることの事です。

　フローを使うと内職が気持ちよくなるかもしれません。たぶん。

## 目標達成に全力を尽くす

＊小さな目標を立て、それに熱中（フロー）し、成功体験を増やして、それを感謝する事で幸せのスパイラルが起きる。

一番よい例としては、人生の課題を見つけ「フロー」体験をし、それが天職になるなら、いつでも幸せになります。

## 運動

＊なんかいっぱいホルモン？フェロモン？脳内物質？が出るそうです。

# しかし、「ネガティブな感情」を感じたら

＊ネガティブな感情になったら「STOP」とさけぶ人がいるそうです。

とにかく、それ以上考えないようにすることが大事です。

より実践が多い「NLP」（神経言語プログラミング）使うというのも一つの手かもしれないですね。