

# ポジティブ心理学入門② 快適な職場を作る“幸せのレシピ”・実践編

関西福祉科学大学心理科学部 学部長 教授 指導健康心理士 山田富美雄

人が何によって“幸せ”を感じるかは個人によって異なる。心理学の新たなアプローチであるポジティブ心理学では、主観的な幸福感を得るための個人差要因として「24の徳性(強み)」を評価する。まずは自分がどんな人物かを知ろう。幸福な人生は自分の徳性(強み)を知り、それをさらに促進することで得られる。

同じ境遇でも、それを幸せだと感じるか、それとも不幸だと感じるかは人それぞれである。そう言ってしまうと、元も子もないのだが、こうした個人差をポジティブ心理学の立場から考えてみよう。

## 心の状態の変調を知る 臨床心理学的診断

精神疾患などの異常な心理状態を分類し、治療の拠り所とする「精神医学診断基準」というものがある。米国精神医学会の「DSM-V(精神障害の診断と統計マニュアル第5版)」や、WHOの「ICD-10(国際疾病分類第10版)」などがそれである。

臨床心理学では、こうして分類された異常な心理状態を診断するために、パーソナリティ特性を測

定する。各種の性格検査法、人格目録が考案されてきたが、中でも最も頻繁に用いられているのが、数百の質問文で構成されている「MMPI(Minnesota Multiphasic Personality Inventory:ミネソタ多面人格目録)」である。これは、多面的な性格特性を数値で表し、統計基準に則って異常値かどうかを診断する。

他に神経症をみる「CMI(Cornell Medical Index)健康調査表」や、うつ病のスクリーニングに使われる「GHQ(general health questionnaire)精神健康調査」などがある。

## 自己の強みを知る ポジティブ心理学的診断

ポジティブ心理学でも、主観的な幸福感を得るための個人差要因として、個人の徳性(強み)を評価する試みがなされている。

アメリカの心理学者クリスト

ファー・ピーターソン(Peterson, C.)は、歴史上の人物が書き残した生き方の原則を収集し、24種類の強み徳性として分類した。さらにこれらの強み徳性を評価するための尺度を作り、各種の属性ごとの平均値などの統計値を求めようとした。大竹(恵子)・島井(哲志)ら(2005)は、24の徳性を評価する尺度の日本語版を作り、幸福を得るための生き方原則調査票として公表している。

筆者は、開発者の島井教授とこの尺度を基本として、簡便な自己徳性(強み)を測るための人物像一致法に修正し、ポジティブ心理研修で用いている。これは、24の徳性に合致する「生き方の原則」を表す人物像のリストである。読者は、指示に従って24の人物像が、自分にどの程度一致するかを評価し、自分の強み発見の一助として試みてほしい。

## 自分に一致する人物像は？ 徳性評価で「強み」を測定

問題の指示にあるように、これらの人物像をよく読んで、自分に合致すると思う程度を、0点~100点で評価してみよう。評価にあたっては、全体を読み通して、全体がバランス良く0点~100点に散らばるように点数を与えるときよい。中には2、3の項目を同じ点数に評価したいことがあるかもしれないが、その時でも1点でよいから差を付けるように心がけてほしい。

すべての採点が終わったら、点数の高いほうから3つを抜き出して、番号と点数とその徳性名を表の下に転記する。

例えば7番の「危険を顧みず勇敢に行動する人」が最高点であれば、他のどの徳性項目よりも強い一致感をもつ人物像であることを意味し、おそらく誰よりも「勇敢」な生き方を好むと推察される。地震で壊れた建物の中で、生き埋めになった人を見つけたら、迷わず救助の手を差し伸べる行動的な生き方を好むはずである。困難な仕事と容易な仕事のいずれかを選ぶ機会があったら、迷わず困難な仕事を選ぶだろう。

2位が22番の「どんな時でも周りを明るく気分にするユーモアに富んだ人」であれば、他の22の徳性項目のどれよりも強い人物像と一致することを示すので、「ユーモアのセンス」に富んだ生き方が強みといえる。職場で辛い作業

図1 ポジティブ心理学における強み(strength)の測定

1~24の人物像に、あなたがどの程度合致しているかを0点から100点までの点数で表してください。1点でも他と異なるように、考えて回答してください。

番号	人物像の項目	主観的合致度	特性名	徳性領域
1	どんなことにも興味を示す好奇心旺盛な人	_____点	①好奇心	I
2	新しい知識を求めつづける人	_____点	②向学心	I
3	判断力に長けた人	_____点	③判断力	I
4	独創的アイデアをもつ人	_____点	④独創性	I
5	人とうまくやっていける人	_____点	⑤社会的知能	III
6	先行きの見通しが利く人	_____点	⑥洞察	I
7	危険を顧みず勇敢に行動する人	_____点	⑦勇敢	II
8	まじめに仕事に勤めようとする人	_____点	⑧勤勉性	II
9	嘘をつかない、正直な人	_____点	⑨誠実さ	II
10	だれにでも親切な人	_____点	⑩親切心	III
11	親しい人のためには危険をおかす覚悟がある人	_____点	⑪愛他性	III
12	決まり事に忠実で、尊敬する人には忠誠を尽くす人	_____点	⑫チームワーク	IV
13	社会のために正しいと信じることを貫く人	_____点	⑬公平性	IV
14	集団をひっぱる立場でリーダーシップを発揮する人	_____点	⑭リーダーシップ	IV
15	体重管理のための食生活や運動習慣をもつ自制心のある人	_____点	⑮自己制御	V
16	他者をいたわり、傷つけることがない愛情豊かな人	_____点	⑯思慮深さ	V
17	芸術や美の世界に造詣が深い人	_____点	⑰審美心	VI
18	お世話になった人に感謝の気持ちを持って接する人	_____点	⑱感謝心	VI
19	楽観的にものごとを見られる人	_____点	⑲楽観性	VI
20	神仏への畏敬の念をもち、信心深い人	_____点	⑳靈性	VI
21	他人に自慢せず、謙虚に備み深く振る舞う人	_____点	㉑謙虚さ	V
22	どんな時でも周りを明るく気分にするユーモアに富んだ人	_____点	㉒ユーモアのセンス	VI
23	一所懸命になれる事をもち、熱意を持って人知れず励むことができる人	_____点	㉓熱意・意欲	II
24	他者の失敗を許し、寛大に振る舞う事ができる人	_____点	㉔寛大さ	V

点数の高い3徳性 1位 番号: \_\_\_\_\_ 徳性名: \_\_\_\_\_ 徳性領域名: \_\_\_\_\_  
 2位 番号: \_\_\_\_\_ 徳性名: \_\_\_\_\_ 徳性領域名: \_\_\_\_\_  
 3位 番号: \_\_\_\_\_ 徳性名: \_\_\_\_\_ 徳性領域名: \_\_\_\_\_

これがあなたの強み!

を継続しなくてはならないときでも、同僚たちに冗談を言って楽しく作業が進められる人柄が想像できる。おそらく泣いたり怒ったりするよりも、笑っていることを好む傾向があり、冗談を言う人をポジティブに評価する価値体系を持っていそうである。このように、ユーモアのセンスが最高点となったら、さらにユーモアのセンスをより詳細に調べるユーモアのセンス尺度を使ってその徳性を磨く縁とするといひ。

さらに3位が6番の「先行きの見通しが利く人」であれば、洞察力のある鋭い思考力をもつことを大切にしている人柄がみえてくる。解決策が見えない課題山積のとき

も、じっくり考え、歩き回り、うつらうつらするなどのルーチン行動をとるうちに、解決策がみつかるかもしれない。単なる試行錯誤的行動をとるだけでなく、発想法を学び、自己啓発本を読み、成功体験を得ることでもその徳性は強みとなる。

こうして得られた自己の徳性ベスト3が、貴方を幸せにする可能性のある3つの徳性であり、それは無論のこと強み(strengths)になり得ると言えるかもしれない。

## 人間の普遍的な美德 6つの徳性領域

これら24の徳性リストはまた、以下に示す6つの徳性領域に分類できる。

図2 6つの徳性領域と24の徳性



I 知恵と知識

知恵と知識にもとづく徳性であり、①好奇心、②向学心、③判断力、④独創性、⑥洞察などの徳性が属する。

II 勇気

勇気ある行動力が信条の徳性で、⑦勇敢、⑧勤勉性、⑨誠実性、⑬熱意・意欲などの徳性が属する。

III 人間性

人柄が信条の徳性領域で、⑤社会的知能、⑩親切心、⑪愛他性などの徳性が属する。

IV 正義

社会的な正義を重要視するのが信条の徳性領域で、⑫チームワーク、⑬公平性、⑭リーダーシップなどの徳性が属する。

V 節度

自分を律することを信条とする徳性領域で、⑮自己制御、⑯思慮、⑰謙虚さ、⑱寛大さなどの徳性が属する。

VI 超越性

個人の超越的な能力に関連する徳性領域で、⑲審美心、⑳感謝心、㉑楽観性、㉒霊性、㉓ユーモアのセンスなどの徳性が属する。

先の例で挙げた⑦勇敢は徳性領域II「勇気」に、㉓ユーモアのセンスは徳性領域VIの「超越性」に、そして⑥洞察は徳性領域Iの「知恵と知識」に属する。特性領域6つのうち3領域を占めている

人物像と記述できる。

健康者をより健康にする  
ポジティブ心理介入：PPI

病的でない健康圏にいる大多数の人は、精神医学的診断で評価されるべきではなく、幸せを求める方式の違いというこの24の徳性評価法で評価されるべきである。このような信念のもとに、いま心理学は大きく変わりつつある。精神病者の治療という臨床心理介入ではなく、健康者をより健康に、ほどほど幸せな人をさらに幸せ感の強い生き方に変化させるためのポジティブ心理介入(PPI: positive psychology intervention)に注目が集まっている。

働く人のストレス状況を改善し、ストレスを抑え、うつ病を予防するのは大切である。しかし、さらに幸せ感が得られる生き方に変える取り組みこそが、さまざまな業界でなすべきことだと筆者は考えている。

例えば、禁煙をサポートする方法について考えてみよう。喫煙はあらゆる病気の引き金となるので、企業内では厳格に禁煙を要請している。喫煙者に厳しく接することや、喫煙所を設けて分煙を図ることが一般的である。また禁煙

を志す人には、チャンピックスという禁煙補助薬を使った治療(禁煙外来)が増えてきた。ところが禁煙実績は必ずしもよくない。強制的な命令による禁煙だけでなく、喫煙を続けている人の立場に立った禁煙法が推奨されている。

健康心理学会の学術雑誌「健康心理学研究」の28巻3号は、こうした禁煙にまつわる最新の問題に焦点を当てた特集号となっている。その中で島井(2016)は、ポジティブ心理学による禁煙支援と題して、24の徳性リストを活用した禁煙のポジティブ心理学的支援法を提案している。

快適なオフィスづくりの要は、働く人それぞれが幸せ感到に満ちて日々を過ごすことである。そうしたポジティブな面を評価するのは、病気の診断に用いる検査法や、ストレスの重篤度を評価するチェックリストではない。徳性を測り、強みを見いだすことであり、さ

引用文献

大竹恵子・島井哲志・池見陽・宇津木成介・ピーターソン、C・セリグマン、M.E.P (2005) 日本版生き方の原則調査票(VIA-IS: Values in Action Inventory of Strengths)作成の試み。心理学研究,76(5), 461-467.  
島井哲志(2016) ポジティブ心理学による禁煙支援。健康心理学研究, 28(3), 103-111.

らに強みを促進する介入法を導入することではないだろうか。