

2024(令和6)年度 第1回 サロン・ド・大学コンソーシアム大阪
自分の強みを発見してそれを活かすポジティブ心理学
開催報告

日 時： 2024(令和6)年 11月 27日(水) 18:00～20:30
会 場： キャンパスポート大阪(大阪市北区梅田1-2-2-400 大阪駅前第2ビル4階)
講 師： 島井 哲志氏(関西福祉科学大学 客員教授/大阪大学 全学教育推進機構
招へい教員)
司 会 進 行： 葛西 崇文氏(大学コンソーシアム大阪 研修部会推進委員会 副委員長/
大阪女学院大学 管理課 課長)
開 会 挨 拶： 加藤 敦也氏(大学コンソーシアム大阪 研修部会推進委員会 委員/
大阪産業大学 人事部 人事課 主任)
閉 会 挨 拶： 宮原 秀明氏(大学コンソーシアム大阪 研修部会推進委員会 委員長/
大阪学院大学 事務長)
申 込 者 数： 13 大学 18 名
参 加 者 数： 9 大学 14 名
実 施 結 果： 大学コンソーシアム大阪 HP の「参加者アンケート」参照
企 画・運 営： 大学コンソーシアム大阪 研修部会推進委員会

1. 開催概要

自分の強みを発見し、それを仕事に活かすことで本来持つ能力を十分に発揮できれば、仕事も職場も、楽しくまたポジティブなものとなるに違いない。今回のサロンでは、ポジティブ心理学の泰斗である島井哲志氏を講師として迎え、ポジティブ心理学の入門編として、「強みカルタ」を使いながら、楽しく、ポジティブに、自身の強みを発見する機会とする。



司会：葛西副委員長

2. 開会挨拶

自身の強みを明確に即答できる人は少ないのではないかと。人生の半分以上の時間は仕事に費やされると言われているが、仕事において自らの強みを知り、それを十分に発揮できれば、人生はよりよいものになるだろう。また、サロンという言葉には交流の場、ネットワーク構築の場という意味があることから、本日は周りの参加者とコミュニケーションを取りながら、積極的にポジティブに交流を深めていただきたい。



開会挨拶：加藤委員

3. 講演概要

※島井氏の講演中に「強みカルタ」によるグループワークおよび「CST24」による個人ワーク・グループワークにより情報共有・意見交換を行った。



講師：島井 哲志氏

社会全体がウェルビーイング(well-being)の状態になることを目指し、そのために必要な知識を探るのがポジティブ心理学である。人類が持つ普遍的な価値観に着目し、その作用を理解し応用を試みる比較的新しい心理学であり、「エビデンス」に基づく「科学的な心理学」でもある。ポジティブ心理学は、ペンシルヴァニア大学のセリグマン教授により提唱されたが、彼は、無力感が学習され、それが人間のうつ状態と関連していることを突き止めた際、逆に楽観や希望も学習されるはずであると考え、これが今日のポジティブ心理学へと発展した。よく知られた研究としては、「ポジティブ感情で洞察的課題をより解決できる」というものや、「卒業アルバムの笑顔と生活幸福感や結婚の満足度の関係」、「ポジティブな感情表現の死亡率への影響」、「親切にすることと幸福感増幅の関係」等がある。

また、DSM(※1)や ICD (※2)に代表される精神疾患の診断や分類の基準に対し、ポジティブ心理学では人間の心の健全さを分類することに取り組んでおり、人間のポジティブな特性、特性・品性と人徳を網羅して用語を提案し、Character strengths and virtues というハンドブックとしてまとめている。ハンドブックでは、24 種類の価値観、つまり個々人が持つ強みが記載されているが、これをゲーム感覚で知ることができるのが「強みカルタ」である。本日は、カルタのワークを通して、強みを知り、それぞれの強みの特徴を理解していただきたい。他者が自分と同じ強みを持つこともあれば、自分とは異なる強みを持つこともあることも大切であるし、読み札の言葉もぜひ味わってみてほしい。

ここで強みカルタを用い、グループワークを行った。

<強みカルタワーク>

読み札を読み上げる人が一人、残りの人はカルタの取り手として、読み上げられた言葉を聞いて取り札を取る。

- ① 読み札の読み手を決める
- ② 取り札を並べる
- ③ 読み手は、強みの名称「感謝心」等は読まずに、言葉を読む
- ④ 取り手は、それを聞いて、自分で、何の強みかを考えて取る
- ⑤ お手付きは「ペナルティなし」とする



強みカルタ



グループワーク

カルタ化された 24 種類の強みは、VIA-IS(Values in Action Inventory of Strengths)に基づいている。VIA-IS はペンシルヴァニア大学のポジティブ心理学研究所と VIA 研究所の HP で各国版が公開されているが、項目数が 240 項目と多く、著作権の関係で誰もが使える状態でないことから、簡便に測定できる尺度「CST24」が開発された。これは 24 問の自分の強みについて回答し、自己評価して、自己理解を深めるために用いられる。ここで CST24 を配付するので、自分の強みについて、回答してみてください。

<CST24 ワーク(個人ワーク・グループワーク)>

- ・強みの名称と説明文を読み、自分にあてはまる程度を7点満点で回答する。
(全くあてはまらない1点～非常によくあてはまる7点)
- ・回答用紙の説明にしたがって、自分の強みの上位3種類を書き出す。
- ・それを自分がどのような場面で使っているのかを考えながら、周囲の人の上位3種類と似ているのか、それとも違うのか、周囲の人と情報交換をしながら話し合う。
- ・自分にはない強みを持っている人がいれば、その人が強みをどう使っているのか聞いてみる。

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|---------------------------------------|--|--|---|---|---|---|--|--|---|
| 能社 知会 | 心親 切 | 性親 密 | 熱意 | 正直 | 性勤 勉 | 勇気 | し見 通 | 心向 学 | 力判 断 | 心好 奇 | 性独 創 |
| わたしは、新しい見方や考え方を思い付き、独自の方法で解決につなげます。 | わたしは、他の人の面倒をみてあげて、何かしてあげたいという気持ちに溢れています。 | わたしは、温かくて他の人に寄り添うことができ、他の人からも好かれています。 | わたしは、人生と日常生活に熱心で、いつも全力でエネルギーに活動します。 | わたしは、まじめで信頼されており、どんなときにも嘘をつくことはありません。 | わたしは、隠言があったとしても、やり始めたことを完成するまでやり続けることができます。 | わたしは、障害があったとしても、やり始めたことを完成するまでやり続けることができます。 | わたしは、さまざまな困難を真正面からとらえ、怖がったりしごみしないで挑戦します。 | わたしは、ものごとの流れや大筋をよくとらえていて、他の人から相談されることも多いので、わたしは、さまざまな困難を真正面からとらえ、怖がったりしごみしないで挑戦します。 | わたしは、ものごとのいろいろな側面から検討し、よく吟味し、お粗末もせず、納得や感嘆を深めたいと考えて、新しいことを学ぼうと熱心に努力します。 | わたしは、新しいものが好きで、新しい人と出会ったり、新しい経験をしたと思うています。 | わたしは、新しい見方や考え方を思い付き、独自の方法で解決につなげます。 |
| 性精 神 | ユ モア | 希 望 | 心感 謝 | 心審 美 | 自 己 制 御 | 思 慮 深 さ | 謙 虚 | 性寛 容 | 性公 平 | 性公 平 | 心忠 誠 |
| わたしは、人生には大切な意味があると信じており、それに従って行動します。 | わたしは、人を笑わせるのが好きで、落ち込んだ雰囲気なこませて楽しくすることがあります。 | わたしは、望みがかなうことを期待し、それを信じて楽しむことができます。 | わたしは、人生の良い出来事を当たり前とは思わず、ありがたく感じその気持ちを伝えます。 | わたしは、美しいものや素晴らしいものを見つけて、それに心打たれて感激することが多いです。 | わたしは、とても自制心があり、自分の感情や行動をコントロールして、冷静で落ち着いています。 | わたしは、あとで後悔しないように、慎重に計画し、十分に注意深く準備します。 | わたしは、自分より他の人の成功を喜ぶほうで、自分よりも他の人の成功を喜ぶほうです。 | わたしは、自分に足りないところを認め、自分よりも他の人の成功を喜ぶほうです。 | わたしは、誰かに従うより、自分がリーダーとしてみんなのために働くのが得意で、理不尽な扱いを受け流すことができます。 | わたしは、平等に機会があることが大切だと思い、みんなに同じように接します。 | わたしは、グループのメンバーと協力して、チームのために働き、積極的に責任を果たします。 |

CST24

なお、自身も強みカルタを用いて、共同研究により集団介入を実施しているが、地域女性集団で行った介入においては、カルタを用いて自分の強みに気づき、それを活かす課題を実施することで、集団全体の主観的幸福感が向上することが分かった。ポジティブ心理学の介入は認知行動療法と同等の効果があると言われている。強みを活かすことは自分のためであり、その気持ちで(自己決定して)向き合うことが重要である。

※1: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders; 現在は DSM-5TR

※2: International Classification of Diseases; ICD11

※1、※2ともに、精神疾患を包括的・系統的に分類したものであり、それらの診断基準として重要な役割を果たしている。

4. 閉会挨拶

本日のサロンをかねてより楽しみにしていたが、実際に有意義な時間になった。

例えば、社会的障壁を感じながらも自ら勇気をもって立ち向かい、克服をめざしている学生との対話を振り返ると、ポジティブ心理学の知識があれば対応方法も変わったと感じる。

サロンで得た学びを知る前と後では、学生へのアドバイスも違いが出ただろうと思われ、今後はこの学びを実践に取り入れ、支援や指導に活かしていきたい。

参加者のみなさんも、それぞれの場で学んだことを行動に移してもらえると嬉しい。

5. 参加者アンケート結果

「参加者アンケート」に掲載

以上