

# 南が丘中カウンセラー通信 (5月)

横浜市立南が丘中学校  
スクールカウンセラー

3. 4月は保護者の皆様には日々大変な思いをなさったことと存じます。この二ヶ月のご家族の協力、結束はコロナに打ち勝つだけでなく、ご家族の絆も強めたことと思います。

## 心の健康を求めて

「ポジティブ心理学」という分野があります。1998年、当時アメリカの心理学会の会長であったマーティン・セリグマンはそれまでの心理学のあり方を見直し、幸せに関する科学的な研究を行い、人々の幸せに貢献していくことを提言しました。21世紀に入るまでの心理学の中心は、心の病気がどのようなものであるかを知り、治療するために何ができるのか？といった方向が中心でした。新しい心理学は心の病気ではなく、心の健康を焦点としています。より心が健康で満たされた状態とは何か？を科学的に探究し、そのための研究や理論を展開しています。セリグマンは、当時5歳だった彼の娘のニッキとのやり取りがきっかけで心理学の在り方を再考するに至ったと言われています。

日本では慶応大学の前野隆司教授が「幸福学」として研究をされています。前野隆司先生が紹介している「幸せの4因子」について紹介します。前野先生は、幸せに関するたくさんの要因を研究し、その中で幸福と深く関わりのある4つの因子を特定しました。

1. 「やってみよう！」因子（自己実現と成長）
2. 「ありがとう！」因子（つながりと感謝）
3. 「なんとかなる！」因子（前向きと楽観）
4. 「あなたらしく！」因子（独立とマイペース）

前野先生は、著書の中で、ポジティブ心理学で代表的なエクササイズ「three good things」を紹介しています。毎晩寝る前にその日あった『三つのよいこと』を書き出し、これを一週間続けるといふものです。セリグマンはこのエクササイズをうつ状態の人にも試し効果を確認しました。このエクササイズの心理的効果は嫌な出来事に対する認知を変えるところです。また、寝る前に行うことが大切です。「ピーク・エンドの法則」というものがあり、苦痛や快楽の評価はその活動の最終時の印象で決まるといふものです。一日の最後に、その日の「良かったこと三つ」、良かったことが見つからない場合は「普通のこと三つ」を書き出す、または思い浮かべることで嫌なことだけに焦点が当たらず、不安を抱えて過ごした一日にも「良かったこと」「うれしかったこと」等を確認することで幸せ度は相当上がります。「感謝を三つ」も付け加えると更に幸せ度はアップします。

私もこの4月から始めました。マンネリになりそうな時には、一ヶ月前と比べる、本気モードでやるなどの方法がよろしいようです。是非お試しください。

## 相談インフォメーション

5月の勤務日は8日（金）、15日（金）、22日（金）、29日（金）の予定です。ご相談は予約制です。学校への電話、または相談室直通電話（731-5032 勤務日のみ、不在時は折り返しご連絡）をお願いいたします。



