

ポジティブ心理学の潮流と応用

ーポストコロナ時代における健康で幸福な生き方を考えるー

司会・進行： 木村 友昭（MOA 健康科学センター）
話題提供者： 伊坂 裕子（日本大学）
銅直 優子（流通科学大学）
柏木 仁（亜細亜大学）

キーワード：心的外傷後成長、首尾一貫感覚、コーリング（天職感）

【企画の趣旨】

2021年の日本応用心理学会（第87回大会）において、大会企画シンポジウム「新型コロナウイルスがもたらした対人不安と、アフターコロナの対人関係へ向けて」が開催された。コロナ禍でのWEB開催であり、ネガティブな面が強調されたのは当然であるが、それから2年を経過した今、ウィズコロナからポストコロナの時代を見据えて、個人や組織が健康で幸福な生き方や価値が模索されているように思える。

本年のシンポジウムでは、ポジティブ心理学を研究に、教育に、活動に、実際に応用されている先生方から話題提供をいただき、ポストコロナ時代の人、組織、社会について、参加の諸先生方とともに話し合いを深めたい。

【話題提供】

◇日本の文化とポジティブ心理学

（伊坂裕子：日本大学）

1998年、アメリカ心理学会の会長であったセリグマンにより提唱されたポジティブ心理学は、「心理学が単なる病理や弱さ、被害の学問ではなく、強さや美徳の学問である」という理念が多くの人々の支持を得て、新しいムーブメントとなった。日本では、2000年代に注目されはじめ、2010年代に入って急速な広がりを見せた。2011年3月に派生した東日本大震災は、PTG（Post-Traumatic Growth: 心的外傷後成長）への関心を高めたといえる。PTGはつらい体験をするほど高くなることも報告されており（伊坂, 2018）ポジティブ心理学の視点からは「つらさ」を感じることは悪いことばかりでなく、人格的成長を促す意味があると考えられる。

その後、日本のポジティブ心理学は心理学のさまざまな領域と結びついて急速に発展した。ポジティブ心理学で主要なテーマとされる主観的幸福感やウェルビーイングは、文化によって異なることから、日本の文化的影響を考慮した研究も多い。新型コロナウイルス感染症の世界的な蔓延は、社会の価値観に大きな影響を与えた。文化的価値観の影響を考慮した研究は、今後のポジティブ心理学の可能性を広げるものと思われる。道徳観や人生の意味とスピリチュアルな態度に関する研究を通して、ポストコロナ時代に文化とポジティブ心理学の視点を組み入れることで広がる可能性を考えてみたい。

◇SOCの形成について考える

（銅直優子：流通科学大学）

ストレス対処能力の一つとして首尾一貫感覚（Sense of Coherence: SOC）があり、これは、深刻なストレスを経験した人たちの中で健康を維持できている人たちに見られた共通特徴から見いだされた（アントノフスキー, 1987）。この能力が高い者はライフクライシスに直面しても前向きに生き抜くことが可能であるとされている。SOCは、直面した出来事を自分にとって理解できるものとして認知する力（把握可

能感）、直面した問題に対し有効な対処資源を活用し対処することが出来ると感じられる力（処理可能感）と日々の直面した出来事が不幸なことであっても自分にとって意味のあることだと捉えることのできる力（有意味感）の3つの要素から構成されている。SOCの形成には成人期ぐらいまでの良好な人生経験が大きく影響するといわれていることから、青年期から成人期への移行段階にある大学生にとっては重要な時期と考えられる。しかし、新型コロナウイルスの流行により、対面での大学生活が激減したことで良好な人生経験を獲得する機会も減少している。また、対面での大学生活が始まってからもこれまでとは違った生活様式を求められることから、対人関係の在り方にも変化が生じ、良好な人生経験の機会が減少したままとなっていると考えられる。そこで、ポストコロナの大学生活の中でSOCを育むために何が必要であるかを検討していきたい。

◇働くことにおけるコーリングの意義と弊害に関する考察

（柏木 仁：亜細亜大学）

近年、働くことに関する研究でコーリング（calling）という古くて新しい概念が取り上げられている。コーリングとは、個人が自らの職業や役割をどのように捉えているかを意味する主観的概念であり、個人がある職業（役割）に人生の目的として情熱的に強く惹かれている状態を意味する（柏木, 2015）。いわば、天職に就いているような感覚である。

コーリングはウェルビーイングを構成する意味・意義に特に関わる概念であり、仕事には幸福感ではなく意義を求めるべきであり、それが持続的な満足感を得るために必要であるという主張（ペッパーコーン, 2021）もある。自分の職業をコーリングとして捉える（コーリング感を持つ）人は、仕事を単なる義務として捉える人よりも、自信がある、よく働く、他者や集団を自主的に助けようとする、情動がプラス傾向である、仕事を楽しむ等のメリットや特徴がある（Duffy, Allan and Dik, 2011）。

一方、コーリング感を持つことによる弊害や課題もある。例えば、コーリング感があるにも関わらず、組織の様々な制約等により、組織の職務と個人の夢の実現を両立できなくなることや、コーリングと思える職業があるにもかかわらず、現実としてそれに就くことができないことでストレスを感じることもある（柏木, 2019）。天職にこだわることで、生き生きと働くことへの可能性や職業選択の自由度を狭めてしまうことにつながってはいけないものの（柏木, 2021）、働くことや自らの活動に意味・意義を感じられることは、ポストコロナ時代を生きていく上で重要であると考えられる。

（きむら ともあき・いさか ひろこ・どうべた ゆうこ・かしわぎ ひとし）