

No.3

「自分の強みや幸せって何だろう？」 ポジティブ心理学

みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。りんどう祭が終わり、一気に秋の深まりを感じるようになりましたね。段々寒くなってくると年の瀬も近いなと感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。皆さんはこの一年をどのように過ごされましたか？この時季は、いろいろなことを振り返る機会が多いかと思います。

ところで、「あなたの強みを教えてください」と聞かれたら、どう答えますか？自信をもって答えられる人もいれば、戸惑う人もいるでしょう。学生生活の中でのいろいろな経験を通じて、自分なりの「強み」や「幸せ」について考えてみるのも良いかもしれませんね。



強みとは

強みとは、「人が活躍したり、最善を尽くしたりすることを可能にさせる特性のこと」、つまり「長所」です。強みを生かすことで、うまくいかなかったことができたり、やりたかったことが達成できたり、自分のことがますます好きになることがわかっています。強みは24種類ありますが、ここでは一部のみ紹介します。

🌸 好奇心

あらゆること、あらゆる経験を興味深くと感じる。新しいことを発見することが好きで、積極的に情報を集めようとする。

🌸 創造性・独創性

芸術的なことでもそれ以外のことでも、それまでのやり方にとらわれず、創意工夫して何か新しく、オリジナルなものを考えることができる。

🌸 自制心

自分の気持ちや言動、食欲等をコントロールできる。ルールやマナーを守る。何か悪いことが起こった時でも、自分の気持ちをコントロールすることができる。

🌸 全体を見渡す力

物事の全体像や、将来を見通すことができる。いろいろな意見を取り入れて、みんなが納得できる答えを考え、適切なアドバイスができる。

🌸 柔らかい頭

決めつけず、あらゆる角度から考えて答えを出す。感情に流されず、冷静に判断し、確かな証拠が見つければ、それまでの考え方を柔軟に変えることができる。

🌸 誠実さ

いつも本当のことを語る。地に足がついていて、嘘がない。約束を守り、自分の気持ちと行動に責任をもつ。

🌸 対人関係力

相手のことも自分のことも、感情や考えをよく理解して、上手くふるまうことができる。いろいろなタイプの人と上手く付き合うことができる。

🌸 忍耐力

始めたことは必ず最後までやり遂げる。困難なことがあっても粘り強く進み続ける。課題をやり遂げることに喜びを感じる。



自分に近いものはありましたか？ ここにあげたものの他にも「強み」と言われる特性がありますので、以下を参考にしてみてください。

参考文献：小学館 [自己肯定感を高めるポジティブ教育の授業案【スライドつきでオンライン授業にも！】](#) | みんなの教育技術

就職活動でエントリーシートを作る時にも役に立つと思います。また自分では強みに気付けないこともあるので、親しい人から聞いてみるのも良いかもしれませんね。

ポジティブ心理学の研究では、“自分の強みを理解すると幸福度が高くなる”ことが明らかになっています。人は強みを活かす時、ポジティブ思考になり、チャレンジ・熱意・スキルが向上し、目的達成することで幸福度が高まります。しかし、残念なことに人は本来ネガティブ情報に注目しやすいのです。そのため、脳が自然と肯定的なことを探すよう習慣化させることが、日々ポジティブ思考を維持する秘訣ともいわれています。そこで今回、ポジティブ思考を維持する練習として、“幸福度を高めるトレーニング”について紹介します。

～幸福度を高めるトレーニング～



①「Three Good Things」3つの嬉しかったことを考える

寝る前にその日の出来事を振り返りながら、“嬉しかったこと”や“上手くいったこと”をノートに書きだしてみよう。書くポイントは、小さいことにも注目することが大切ですし、人からされて嬉しかったことなど、自分が達成したことでもなくても大丈夫です。そうすることで小さな幸せを逃さずキャッチする能力が身につきます。書くことが面倒な人は、誰かに話すのも良いでしょう。

例えば、「作ってくれた食事が美味しかった」「SNSにアップされていた犬が可愛かった」「天気が晴れて気分が良かった」「友達と話して楽しかった」「コンビニでデザート買った」など、自分なりの幸せを探してみましょう。



②ネガティブな感情を否定しない



ネガティブ感情は、生きていくために不可欠なもので、いかにうまくつきあっていくかが大切です。ネガティブ感情とは、“何かうまくいってない。すぐ対応する必要アリ”という警告です。

例えば、授業の発表前に不安な気持ちで食事がのどに通らないのは、「失敗したらどうしよう」などと考えてしまうからかもしれません。そんな時は、“失敗したらどうなるのか”と距離をおいて考えたり、出来るだけ失敗しないようにリハーサルしたり、あらかじめ誰かにフォローを依頼するなど、対策をうつことで、不安な感情が少しでも減るのではないのでしょうか。ネガティブな感情に流されず、抑え込まず、その感情が何を警告しているのかを読み取って対応すると、ネガティブな感情をコントロールしやすくなるのかもしれません。

自分の「強みや幸せ」について考えてみたいけど、自分ではなかなか気付けないなど感じる方もいるかもしれません。そんな時はカウンセラーと一緒に考えることもできるので、学生相談室をぜひご利用ください。

駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

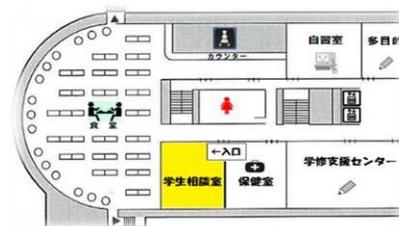
☎ 042-350-7231 (学生相談室直通番号)

*当面の間、受付時間を下記の通り変更します。

相談時間：平日 10:00～17:00

受付時間：月・火・水曜日 09:30～17:30
木・金曜日 10:00～17:00

受付方法：学生相談室に直接来室、
または電話で予約



大学館（10号館）地下1階 保健室の隣



詳しくは☎[学生相談室ご利用案内](#)