



へと、社会全体
↓人↓地域↓国
に通じる。臓器
流れは心身一如

以前、医療は臓器別で、人間は各パーツの集合体とされた。しかし、現在では全人的な総合診療やプライマリ・ケア医学の方向性へ。今後は抗加齢医学の見地から「健康感」が大切だ。同様に、心理学の領域でも「幸福感」をポイントに。この

心のビタミン No.175

「ポジティブ心理学」と呼ぶ。提唱者はセリグマン米心理学会元会長。氏は心理精神疾患を治すより、人生をより充実させる重要性を説いた。そして、わかりやすい実践書をまとめ活動中だ。

「ポジティブに生きよう」といわれる。確かに前向きに考えると物事はうまくいく。良い面や明るい面(sunny-side)を毎日見ていくとよい。人の感情の動きや働きを肯定的に捉える理論を「ポジティブ心理学」と呼ぶ。

を繁栄させていくだろう。さて、目玉焼き(sunny-side up)の姿をみて、なぜか微笑んでしまうことはないだろうか？丸い黄身がにこにこマークみたいだから。代表的なポジティブ感情を表に示した。あなたがどんな場合に幸福を感じるか、逆に全く感じないのか？少し考えてみるのが幸福感につながるように思われる。

(医師・音楽家板東浩)

喜び	自分が予想していた以上に、うまく進んできている (Joy)
感謝	与えられた何かに関する価値を認めている (Gratitude)
平静	意識を集中した今の感覚が気持ちよく感じる (Serenity)
興味	新しい事柄に関心を抱き、謎を突き止めたい (Interest)
希望	絶望的状況でも冷静に理解しより良い状況を望む (Hope)
誇り	自分の努力と能力を投じて何かが成就した気持ち (Pride)
愉快	驚きや不調和から自然と引き出された笑い (Amusement)
鼓舞	奮い立つ感情が沸き、意識はくぎ付けになる (Inspiration)
畏敬	自分が何か偉大なものの一部であると、直感で思う (Awe)
愛情	10個の感情すべてを含み、その上に位置する感情 (Love)

ポジティブ感情

