

平成21年度東京成徳大学ポジティブ臨床心理学研究会活動報告

Report on the Activity of Positive Clinical Psychological Study Group in 2009

石村 郁夫

(東京成徳大学大学院心理学研究科、臨床心理学科)

Ikuo ISHIMURA (Graduate School of Psychology, Department of Clinical Psychology)

ポジティブ心理学は、こころの病を治し自らの短所や悩みを解消する従来の心理学の発想とは異なり、生れながらにして備わっている自分らしさや強みをさらに伸ばすことを目指している学門領域である。近年、ポジティブ心理学を応用したアプローチが従来の心理療法と薬物療法の組み合わせと比べて、大うつ病患者に高い治療効果と再発予防力があることが実証され (Seligman, Rashid, & Parks, 2006)、このアプローチの可能性について高い注目が向けられている。また、米国では、世界の最高学府であるハーバード大学の最も人気のある授業はタルベン・シャッハーのポジティブ心理学であり、受講生がいまや1000人を超えている状況である。このような背景のもと、本学教員である市村操一教授、海保博之教授、羽鳥健司助教、そしてわたし石村の4名で“東京成徳大学ポジティブ臨床心理学研究会”を設立した。本研究会は、東京成徳大学大学院で実施され、ポジティブ心理学の臨床的応用に関する最新の論文・書籍を取り上げて、どのようにしてこころのポジティブな状態、特性や資源を、本来の最良の状態である“あるがまま”になるのかについてディスカッションしている。そして、本研究会では、それに留まることなく、研究力の向上を図って、将来的には実証的研究を実施し、発信していく狙いがある。現在は、浅野憲一助教を新たなメンバーとして迎えて、積極的な研究活動を行っている。ここでは、平成21年度の本研究会の活動報告を以

下に述べる。

第一回世界ポジティブ心理学会議報告会

平成21年9月5日(土)に本学大学院にて社団法人ポジティブイノベーションセンターが主催する第一回世界ポジティブ心理学会議報告会を開催され、学外から43名が参加した。

まず、市村教授からポジティブ心理学の日本の発展が望まれると開会の挨拶があった。次に、ポジティブイノベーションセンターの渡辺誠代表が国際ポジティブ心理学学会 (IPPA) の概要を紹介し、IPPA 会長のセリグマンがポジティブ心理学の今後の方向性とポジティブな人生の新しい定義を紹介した。次に、発表報告①として、わたし石村がポジティブ心理学の中核概念の一つであるフロー体験についてグループワークをしながら説明し、IPPA で発表した“フロー体験を支える介入法の開発と予防効果の検討”について紹介した。フロー状態において創造性が高まることをデータで紹介し、ビジネスや企業組織のポジティブな職場環境に関する提言をした。次に、発表報告②として、相模女子大学の尾崎真奈美準教授が IPPA で発表した“ネガティビティを含んで超えるポジティビティ”について説明し、個人のネガティブな側面の中にあるポジティブな意味合いをグループで見つけ、認め合う介入アプローチの効果について研究を紹介した。さらに、セッション報告①

