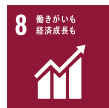


# ポジティブ心理学をベースにした 企業や組織の活性化

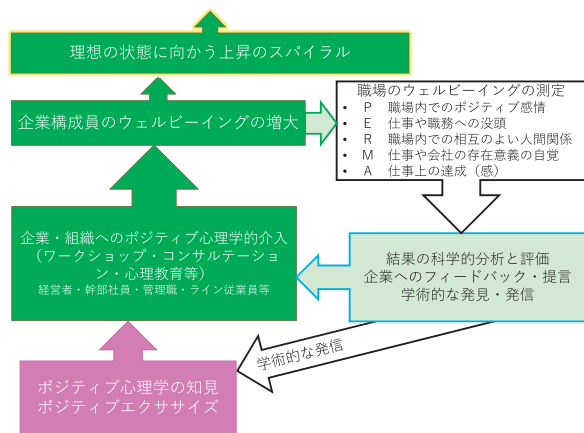
キーワード ポジティブ心理学 / 組織の活性化 / ポジティブエクササイズ / 職場のウェルビーイング / 幸福感



## 研究概要

ポジティブ心理学は、個人、組織、コミュニティが最適に機能するための科学的な研究です。わかりやすく言えば、人間や社会の幸福を追求する科学的な研究です。1998年にポジティブ心理学が誕生してからそれほど時間は経っていませんが、ウェルビーイング（幸福感）を増大させる方法がわかってきております。

効果が実証されているポジティブエクササイズを経営者、幹部社員をはじめとした従業員にワークショップ形式で提供し、企業の活性化を図ります。これらの効果は原作者と協議して日本語版を作成したWorkplace PERMA-Profilerという職場のウェルビーイングの測度で定量的に計測できます。すなわち、実践と研究を同時に行うことになります。



## 今後の展開やメッセージ

職場での幸福感が増大すると、メンタル不調が減少するとともに生産性の向上が期待されます。ポジティブ心理学的なエクササイズは、理想の職場を想像し、個人や組織の「強み」を用いて、その道筋を明確にし、個人や組織の持続的発展を目指す一連のワークショップを含みます。究極のメンタルヘルス対策とも言えます。

## 研究者情報



塩谷 亨 教授・博士(学術)

基礎教育部 教職課程

大学院心理科学研究科 臨床心理学専攻

所属研究所：心理科学研究所(所長)

研究者情報URL

<https://www.kanazawa-it.ac.jp/kyouinroku/a/JFABF.html>

<https://researchmap.jp/PERMA2022>