

まえがき

心理学というとどんなイメージがあるでしょうか？

「大学で学ぶものだよね」

「人の心を読むもの。ちよつと占いにも近いかな」

「病院とつながりを少し感じるかな」

など、いろいろあると思います。

その中で、とつつきにくさがあるかもしれません。心の距離を感じるかもしれません。

もともとの心理学というのは、「気持ちにかかわる病気を治すもの」というものでした。

つまり、マイナス（-）からゼロ（0）にもっていくというイメージです。

治すということですから、普通の状態に戻すということです。

そういう意味で目指すところはゼロということになります。

さて、この本では、心理学の中でも、新しいもので「ポジティブ心理学」の考え方をわかりやす

くお伝えします。

ポジティブというどんな印象をお持ちでしょうか？

ポジティブは、日本語では「積極的」という意味です。

従って、今までの心理学のようなマイナスからゼロではなくて、マイナスからプラス（＋）、もしくは、ゼロからプラスにもっていくというイメージです。病気を治すというよりも、より元気で幸せに暮らすためにはどうしたらいいか？ というのを考えます。

この本を手にとられている方は、おそらく何か悩みをお持ちだと思います。

日常生活の中で、例えば、

「家事と育児の両方が大変で、イライラしている。子どもにもあたってしまおう」

「仕事の人付き合いがうまくいかず、仕事に行くことが苦しい」

「はつきりしないんだけど、気が晴れない」

「私も周りの人と同じように、幸せな生活を手に入れない」

「日常生活の中で、何か楽しみを見つけない」

など、人によってさまざまです。むしろ、悩み一つない人のほうが少ないと思います。みんなな

んらかの心の問題を抱えていると思います。でも、それは、病気ではありません。きわめて普通の状態です。先に述べた、心理学では、病気を治すものでしたので、このような願い（ニーズ）には、応えることができませんでしたが、ポジティブ心理学では、このような日常的な悩みであっても、んらかのヒントを与えてくれます。

そのポジティブ心理学は、もともとアメリカのペンシルベニア大学の教授であるマーティン・セグリマンという方が1998年に新しい学問として開始させました。私をはじめにこの学問と出会ったのも、広島大学の図書館でしかも英語の本だったので、書かれている内容としてはかなり難しいものです。最近（2011年）になって、日本にもこれに関する団体（日本ポジティブ心理学協会）というのができて、このところこれに関する本も世に出されています。しかし、本の内容は難しいものが多く、よりそれをわかりやすく、そして日常の悩みにつなげて、内容を取り入れた本というのはまだ少ないように思えます。

この本で目指したいところは、ポジティブ心理学の内容をできるだけとりいれて、この本を手にとられている方の悩みに寄り添って、できるだけわかりやすくお伝えすることです。いわゆる、ポジティブ心理学と読者の方の日常生活をよりよくするための「つなぎ役」「架け橋」のような存在

です。これからお伝えする内容は、特に何か特別な知識を必要とするものではありません。ちょっとした考え方、心の持ち方、簡単にできる習慣です。

例えば、ポジティブ心理学の教えでは、

「1日に3つよかったことを書き出しましょう」

というものがあります。

「えっ、でも毎日そんなにいいことなんて起きないよ」

といわれる方もいるかもしれませんが。

でも、ものすごく小さなことでもいいのです。

例えば、

「いつも行くスーパーマーケットのお肉が割引だった」とか、

「いつも行くスーパーマーケットのポイントが10倍だった」とか、

「いつも行くスーパーマーケットにマツタケがあった」とか、

日常あまり気にも留めないけど、その中でちょっと嬉しいようなことでもいいのです。

また、ここで私がすべてスーパーマーケットの話にしたのには、私なりの意図があります。これ

もポジティブ心理学の内容に含まれるものです。

その内容の1つに「ユーモア」というのがあります。

ユーモアって普段使う言葉ですよ？

「あの人、ユーモアあるよね」

というようなものです。

その意味は、日本人が持つユーモアに対するイメージとは少し違いますが、簡単には「笑い」ということです。これを読んでくれた一部の人に対して、私は、

「男性で、なんでスーパーマーケットの話ばかり……」

と笑っていただけることを期待しました。笑っていただけなら、成功です。こうやって例を紹介するとわかりますが、元の内容自体はとても難しいものですが、それをわかりやすくかみ砕いて、日常生活に適用したときには、

「なんか普通のことだね」

「ちよっとした考え方だね」

ということになります。従ってすごく身近な教えになると思っています。

この本を読んでいただいて、読み終わったときに、

「私にも何かできることはあるな」

「日常、変えられることはあるな」

と読んでいただいて、日常生活が少し華やかに、そして幸せになってくれたらこの上なく嬉しく
思います。