

日本航空健康保険組合殿

『ポジティブ心理学・聴く・つたえる・もっとながるセミナー』実施報告

表題の件につき、下記の通りご報告いたします。

記

- 1、Wellness 活動名：『ポジティブ心理学・聴く・つたえる・もっとながるセミナー』
- 2、日時：2020年2月19日(水) 13:30～17:30
- 3、場所：羽田オペレーションセンター4階 大会議室
- 4、最終参加者：のべ人数 64名 JALEC/JGS/JAIR/HTZ・HVZ・HGZ・HFZ 参加
 - (1) 社外講師：オントレーディング 尾中 謙治氏
 - (2) セミナー概要
 - ①今より(もっと) 幸せに働く、ためのポジティブ心理学 13:30～15:00
 - ②聴く・伝える・もっとながるセミナー 15:30～17:30

①今より(もっと) 幸せに働く、ためのポジティブ心理学

ポジティブ心理学

・「健康モデル」幸福感、ウェルビーイング、満足、喜びと

「疾患モデル」抑うつ・不安・怒り・神経質のバランスの中で
自分の健康状態を確認する。

・健康の定義(WHO 憲章) 健康とは肉体的にも、精神的にも、
そして社会的にもすべてが満たされた状態にあること。

・健康=病気+元気 \geq 0

・自分の行動や周囲とのかかわりを肯定的に捉えることはウェルビーイングの基本

・バランスの取れた状態「ポジティブ度がネガティブ度の3倍である」

・「3つのよかったこと」(1ヶ月～半年続ける)

就寝時に「うれしかったこと」「たのしかったこと」「成功したこと」「ラッキーだったこと」を
胸に手を当てて思いうかべる。自己肯定感を高め深い感情を整理する。

・「自己決定理論」→自分が選んで決定(自己決定)やらされていない・その行動にやりがいを感じて
楽しんで行動する事で高いパフォーマンスに繋がる。

・ワーク「感謝の手紙」

②「聴く・伝える・もっとながるセミナー」～より良い関係を築くために～

・コミュニケーションの目的「信頼関係」「ストレス緩和」「周囲への良い影響」「職場・仕事楽しくなる」

・ワーク「ラポール」のテクニック「うなずき・あいづち・ペースを合わせ・繰り返し・沈黙」

・きき方5つの態度①評価的態度(聞き手の価値基準に照らして判断)②探索(調査)的態度
(因果関係の説明)③支持的態度(原因追及・質問・説得・助言・忠告)④解釈的態度(慰め・
励まし)⑤理解的態度(受容、共感、相手の内側から分かろうとする、相手の気持ちを確かにうけとめ
たという態度

・聴くことを邪しい魔する心の壁・思い込み「きっと〇〇です」・追体験「私もそうでした」「今になって思えば
あの時は・・・」・意見「それは〇〇すべきでしたね」解釈・「だから〇〇になったのでしょうか」・憶測「きっと〇
〇のせいですね」・アドバイス「〇〇したら、きっと上手くなります」



