

「ポ活」はじめませんか？



感謝の心を極めるサンクス道・作業療法士
小山 智彦

1 今、世界で注目される「ポジティブ心理学」

ポジティブ心理学は、人間がより良い生活を送り、幸せに生きるための心理学です。従来の心理学がうつや精神疾患などネガティブな要素に焦点を当てていたのに対し、ポジティブ心理学は人生におけるポジティブ（明るく前向き）な要素を研究する学問です。

ポジティブであることで、幸福感が上がる、仕事の効率がよくなる、体調がよくなる、人間関係がよくなる、周囲も幸せにできるなど、様々な効果が実証されています。ポジティブ心理学は、ハーバード大学で人気ナンバーワンの授業になるなど、今、世界で注目されています。

2 「ポ活」とは？

朝活、婚活、美活…そしてポ活。ポジティブな心を育む活動↓略して「ポ活」です。今回はポジティブな要素の中でも、幸福と関連の強い「感謝」に焦点を当てたポ活を紹介します。

ポ活1 「感謝をシェアする」「ポ活タイム」

ポ活タイムは、感謝したことなどポジティブなことを発表し、皆とシェアする時間のことです。週に1回、4〜5人のグループで行い、発表は1人1〜2分程度。内容は職員や利用者様への感謝、プライベートなど。発言は否定せず、拍手で称えます。回数を重ねることで自然と物事の良いことや感謝できることに意識が向くようになり、ポ活タイムは皆で感謝の心をシェアする温かい時間になります。



妹にありがとうの気持ちを込めてサンクスカードを渡すお兄ちゃん

ポ活2 Three Good Things 【3つの良いこと】

Three Good Thingsは、ポジティブ心理学の提唱者であるマーティン・セリ



感謝することが「習慣化」されることで、職員の幸福感は高まり、良好な人間関係やクリエイティブな仕事に繋がっていきます。また家族と行うのも効果的です。夫婦関係がよくなり、子どもは良いことに意識が向き、明るく前向きになります。

グマン博士が開発したものです。とてもシンプルなワークで、一日の最後に、今日起こった3つの良かったこと（感謝したこと、他人からの親切、自分をほめたことなど）を書くだけです。継続することで、幸福度を高め、うつになりにくく、自己肯定感を高めるといことが研究で証明されています。また理学療法士の藤生大我先生が、Three Good Thingsを介護者に応用した研究を報告されています。認知症家族介護者に、ポジティブ日記（1日のよいこと3つとその理由及び自分をほめる言葉を書く日記）を導入した結果、介護者の介護負担感が軽減されるだけでなく、本人のBPSDの低減に効果がありました。介護者が良いことに気づく、物事をプラスに捉えるようになることで、本人との関わりもポジティブに変化していきます。（詳細は藤生大我研究室で検索！ポジティブ日記もダウンロードできます）



季節のサンクスカード



ポ活3 「サンクス道」

感謝の心を極め自分らしさを磨く道

サンクス道はお互いの強みや個性を知り、尊重し感謝し合う環境作りを目的に取り入れた施設内制度で、私の所属するサンクス米山で行っています。活動のメインは感謝を伝えるサンクスカードです。カードに感謝のメッセージを書き、ポストに投函すると相手に届く仕組みになっています。そしてカードを投函した枚数によって階級が上がり、自分の強みが書かれた特別なカードが授与されます。ポジティブなコミュニケーションが増えるだけでなく、自分自身や他職員の強みを知り、尊重し合う体験ができるので、人材育成にも効果的です。（詳細はブログで紹介しています。「サンクス道」で検索！）



5000枚記念！サンクス導師になった介護士さん



国際ポジティブ心理学会

まずはこれらの点に注意するとよいでしょう。継続できる仕組みや雰囲気を作っていくことが大切です。

- 1 活動の主旨をしっかりと説明する
- 2 まずはリーダーが積極的に取り組む
- 3 ルールはみんなで作る
- 4 マンネリ化しないよう工夫する
- 5 みんなが参加しやすい環境をつくる
- 6 活動を振り返る機会を作る
- 7 勉強会をして理解を深める

3 導入のポイントとは？

このような活動は導入に苦慮するケースや、導入しても上手く浸透しないケースが多くみられます。ということで、導入時のポイントを簡単にまとめました。

4 心をひらき、より添い、伝えたいこと。

私たちは人生の中で、かけがえのない人たちと出会っています。



自分を肯定し、人を思いやることができるのは、愛を受けて育ったからです。抱きしめられた時の温もりは、今も心の奥に残されています。意思をもち、希望をもって前に進めるのは、ほめられたり、応援されたり、一緒に壁を乗り越えたり…そういう経験を共にした仲間がいたからです。人と繋がり、結ばれ、幸福や愛を感じる事ができるのは、いつも近くにいる大切な人がいるからです。恋愛や結婚、友情。そして仕事仲間や利用者様との出会いは、人生を豊かにしてくれます。幸せを感じながら人生を歩むこと。それはいま在るものに感謝すること。

『あなたがいてくれて嬉しい。ありがとう』近くにいる方へ、利用者様へ心をひらき、寄り添い、伝えることで、希望が生まれ救われる人がいます。

令和の時代。人々が美しく心を寄せ合う中で…新しいポジティブな文化をみんなで創っていきませんか。

感謝の心を極めるサンクス道・作業療法士 小山 智彦

Blog

【Komachi介護ご用聞きネット 介護専門家ブログ】

<http://www.kaigogoyoukiki.net/niigata/blog/021/>

