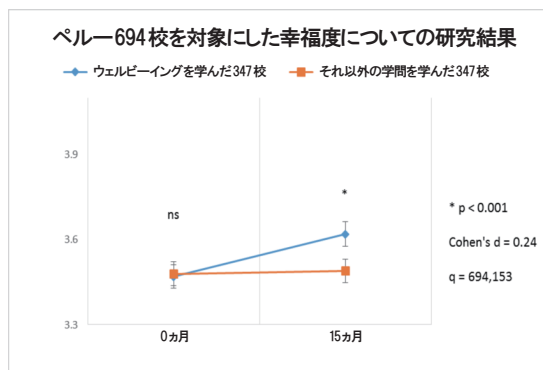


海外におけるポジティブ心理学の広がり

ポジティブ心理学を提唱したのは、当時米国心理学会長であったペンシルベニア大学M. E. P. セリグマン博士でした。以後、世界各国でポジティブ心理学が広まり、その実証・研究が進んでいます。その背景には、2000年頃から各国において子どもや若者のうつ病・薬物依存・自殺などが社会問題となっていたことが挙げられます。従来の心理学的療法が対処療法的な部分が強いことに対して、ポジティブ心理学が「幸福な生活の基盤を創出・維持し、困難に対処する能力を高める」という予防的側面を含んでいたことは、多くの注目を集め、急速に広まった理由と言えます。同時に、現代の子どもたちに必要な力として世界の教育現場に導入されています。実際に、ポジティブ教育により、子どもたちの問題行動が減少するだけでなく、学業成績や運動能力の向上などの成果が科学的統計に表れているのです。

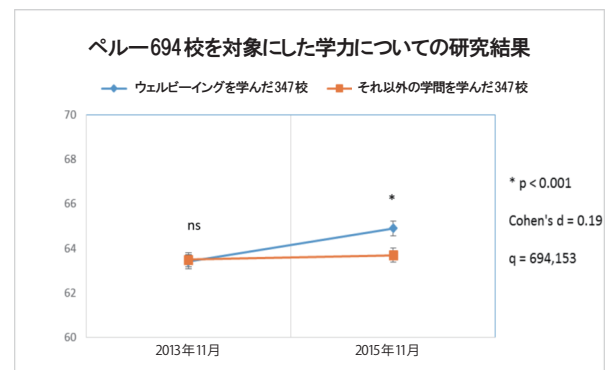
下図はペンシルベニア大学のアレハンドロ・アドラー博士がペルーで694の中等学校の生徒約70万人を対象にポジティブ心理学の効果について研究した結果を表しています。

図1 ポジティブ教育と幸福度



生徒の自己申告による5点満点での評価

図2 ポジティブ教育と試験結果



試験による100点満点での評価

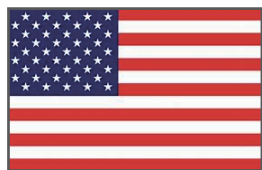
水色の線は「ウェルビーイング」を高めるスキルを学んだ生徒、オレンジ色の線はそれ以外の学問を学んだ生徒です。

「ウェルビーイング」を高めるスキルを学んだ生徒たちは、図1のように15ヵ月後の結果を見ると「幸福度」が向上しただけでなく、図2のように2年後の試験の結果が向上したことがわかります。

この研究は、ブータンやメキシコにおいてもポジティブ心理学を活用した教育（ポジティブ教育）により生徒の幸福度が高まり、学力も向上したことが実証されています。

このようにポジティブ教育は成果が実証されたことにより、世界各国で広がるようになったのです。

アメリカ



アメリカは、ポジティブ心理学発祥の地であり、学校教育における実践が早期から進められました。教室や学校をベースに多様な取り組みが行われ、これらの実践からは、子どもたちの学校での取り組み態度、自己肯定感や学習成績に向上したと報告されています。

オーストラリア



オーストラリア屈指の名門校であるジーロン・グラマー・スクールは、ポジティブ教育に特化した研究、トレーニング、開発機関をキャンパス内に開設した世界初の学校です。同校のトレーニングコースには世界中の1,000を超える学校を代表する10,000人を超える教師が参加し、25万人以上の生徒が教育を受けた結果、成績向上の他、自己効力感、学習への意欲、ポジティブな感情及び仲間との絆の向上など、様々な成果をあげています。

イギリス



イギリスでは、数千人の教員がレジリエンス教育のトレーニングを受け、さらにそれぞれの生徒たちにプログラムが実践され、生徒のメンタルヘルス・学校出席・学業成績の向上が示されました。

インド



インドは、貧困のため学校教育にアクセスできない最貧層の女子を対象に、NPOや教育支援団体が行政の協力を得て、ポジティブ心理学に基づくレジリエンスや強みの教育を実践しています。これらの教育を通して、少女たちは自らの権利や価値に気づき、過酷な状況の中でも自分の意見を持ち、力を発揮する術を学んでいます。

ブータン



ブータンでは、国民の幸福度 Gross National Happiness (GNH) が国の繁栄の指標であるという政策の下、教育省がポジティブ心理学を応用した GNH カリキュラムを策定し、国内の学校に導入しました。現在、国内のすべての公立中等学校でカリキュラムを実施する方向に進んでいます。

出典：Positive Education (Seligman, M. E. P., Adler, A. (2018). Positive Education. In J. F. Helliwell, R. Layard, & J. Sachs (Eds.), Global Happiness Policy Report: 2018. (Pp. 52 - 73). Global Happiness Council.)

「Adler, Alejandro, "Teaching Well-Being increases Academic Performance: Evidence From Bhutan, Mexico, and Peru" (2016). Publicly Accessible Penn Dissertations. 1572」