



サポーターズ

幸せになるための5の柱「PERMA」

心理学の中で『幸せになるための5つの柱』として提唱されているものに「PERMA」があります。

「PERMA」はそれぞれが意味する言葉の頭文字で構成されています。それぞれの柱が意味する言葉を詳しく見ていきましょう。

P: Positive Emotion (ポジティブ感情)

前向きに考える！

ポジティブ感情は、愛・喜び・笑い・感謝などの肯定的な感情を指します。ポジティブ感情は、ネガティブ感情を打ち消すことによって適応能力・回復力が高まり、思考・行動の選択肢が広がることで満足度・幸福度を向上させる要素を生み出します。

E: Engagement (フロー、熱中、没入)

好きなことに集中する！

時間を忘れて夢中になる、集中することを指します。スポーツ選手が体感することの多い「ゾーン」のように、物事に夢中になることによって集中力が高まり、仕事の効率や生産性を向上させるという思考です。

R: Relationship (豊かな人間関係・友好的な関係性)

周りの人について考える！

社会的な人間関係は、幸福に大きく関わりがあるものとされています。友人・パートナー・家族・仲間といった、他者との関わりやつながりが豊かになることで、充実した生活を送ることができるのです。

M: Meaning (人生の意味・意義)

やりたいこと、やってみたいことを探す！

価値観・人生の目的・モチベーションといった、長期的な視点に関することを指す言葉です。

人生を歩んでいく中で、何を大切にすべきか、どんな状態が有意義とを感じるのか、何が重要で優先しなければならないのかを明確にすることは、幸福度を向上させるとされています。

A: Accomplishment (達成・マスター)

「やりたいこと」に向けて動き出す！

適切な目標設定ができ、一つ一つ達成して積み上げていくことで幸福感が向上する、という考え方です。

勝利や達成の体験は、ポジティブな感情を生み出す要素であるとされており、価値のある目標を追求する生き方＝幸せな生き方であると考えられています。

参考：ポジティブ心理学の理論とは？ 一般社団法人ポジティブ心理カウンセラー協会

スクールカウンセラー・支援員の来校予定【6月】

スクールカウンセラー

…6/5(木) 6/19(木)

「最近元気がないかも・・・」「休みが増えてきたな」という生徒に対しては先生たちから面談を設定する場合もあります。

就学継続支援員

心理系の相談者

…6/5(木) 6/12(木)

福祉系の相談者

…6/3(火) 6/4(水) 6/18(水)

カウンセリングを受ける流れ

1 ① 担任の先生

②図書室 ③保健室

④サポートルーム

から希望用紙を**受け取る**

2 希望用紙に名前を書いて、面談相手を選んだら

①担任の先生 か

②教育相談係へ**提出**

3 教育相談係が、面談をする先生や授業の先生と調整して日程を決め、本人に**連絡**。

4 面談**実施**

※必要であれば**何回**

希望しても OK です！