

すぐ始められる！

## ワークシートでポジティブ心理学&レジリエンス教育

幸せづくり・折れない心 24の処方箋

\* contents \*

はじめに 予測困難な時代と幸福 (Well-being) … 3

### 第1部 幸せづくりの処方箋

- その1 ポジティブ感情を高める … 8
- その2 笑顔を伝搬する … 12
- その3 心が変われば人生が変わる … 16
- その4 ネガティブ感情の効用 … 20
- その5 楽観主義と悲観主義 … 24
- その6 お金の使い方と幸福度 … 28
- その7 人間関係と幸福 … 32
- その8 環境と幸福 … 36
- その9 フロー（没頭・熱中）と幸福 … 40
- その10 自分の人生を俯瞰する … 44
- その11 もう一つの働き方改革 … 48
- その12 何を選択するかは価値観が決める … 52

## 第2部 折れない心の処方箋

- その1 レジリエンス ①必要性と全体像 … 58
- その2 レジリエンス ②理解編 … 62
- その3 ネガティブ感情の底打ち 「気晴らし」編 … 66
- その4 ネガティブ感情の底打ち 「とらえグセ」編 … 70
- その5 きっとできる！をつくる4つの方法 … 76
- その6 レジリエンス・マッスル ♪強み♪編 … 80
- その7 レジリエンス・マッスル 「心の支え」編 … 84
- その8 レジリエンス・マッスル 「感謝の心」編 … 88
- その9 レジリエンス・マッスル 「教訓化」編 … 92
- その10 WAKUWAKUの「本質」と「源泉」の発掘 … 96
- その11 WAKUWAKUのトリセツ … 100
- その12 ワンダフルチャイルドを知り、幼いころの自分を癒す … 104