

ハイトの「強み」の修行リスト

江口聡

2023-07-20

Jonathan Haidt (2002) “It’s more fun to work on strengths than weaknesses (but it may not be better for you)”¹⁾ という未刊行論文（研究発表？）の付録として掲載されている「強み」のエクササイズ（修行）のリスト。「弱み」の克服にもよい。

1. 好奇心、世界に対する興味

- (a) クラスで質問する
- (b) 新しい場所を見つける
- (c) 図書館の棚を見てまわる。毎日幅広い分野のおもしろそうに見える本を手にとって、20分ざっと読む。
- (d) いつもだったら試してみない新しい食べ物を食べてみる。
- (e) 会合に出席する、講演を聞く

2. 学習意欲、勉強好き

- (a) 毎日、京都の新しい場所を発見する
- (b) いつもと違う新聞を読む
- (c) 特に質問がなくても教授の研究室を訪問してみる
- (d) クラスで質問する
- (e) サーチエンジンで、いつもはしないような検索をしてみて、いつもは見ないようなサイトを見る
- (f) 毎日、クラスの課題以外の本の1章を読む
- (g) いつもおもしろいなどと思うものの、時間がなくてよく読めていない本を読む

3. 判断力、批判的思考、オープンマインド

- (a) 多文化的なグループやイベントに出席する
- (b) 「悪魔の代弁者」を演じることにして、自分の個人的見解と反対の立場からディスカッションに参加する
- (c) 自分とはどこかちがうところのあるクラスメートや寮の知り合いといっしょにランチする
- (d) いつもとは別の教会や宗教イベントに行く
- (e) 毎日、自分が強く信じていることをとりあげて、それがまちがっていたらどうだろうと考えてみる

4. 創造性、創意工夫、独創性

¹⁾http://people.stern.nyu.edu/jhaidt/strengths_analysis.doc

- (a) 日記をつける、絵を描く、ポエムを作る
 - (b) 文学雑誌や新聞に作品を投稿する
 - (c) ノートや部屋をデコレーションする
 - (d) 自分の部屋のものをひとつとりあげて、普通の使い方とは違う使い方を考えてみる
 - (e) 毎日1個新しい言葉をおぼえて、それを創造的に試してみる
 - (f) 毎日 LINE などの自分のプロフィールを変更する
5. 社会的知性
- (a) 毎日一人、知らない人にアプローチして会う
 - (b) ふつうはあんまり居心地がよくない集まりに顔をだして、なじむようにする
 - (c) 人と話をするときにはいつも、なにがその人の動機であり関心であるかを考えるようにする
 - (d) 一人ぼっちになっている人を見つけて仲良くなり、自分のグループに入れる
6. 視野の広さ、賢明さ
- (a) 毎日一つ誰かの名言をオンラインで手に入れる
 - (b) 動揺している友達にアドバイスする
 - (c) 一番賢明な知り合いのことを考える。毎日その人のように生活してみる。
 - (d) 歴史上の重要人物を見つけ、当時の重要問題についての彼らの見解を学ぶ。あるいは彼らの重要な名言を学ぶ。
7. 勇敢さ
- (a) (もし習慣がなければ) クラスで発言する
 - (b) ピアプレッシャー (回りからの圧力) や社会規範に背くことをする
 - (c) 意見が違っていても、誰かのために立ちあがって主張する
 - (d) 誰かを外出かダンスに誘う
 - (e) クラスで隣りになった人に自己紹介する
 - (f) みんなが好きではない考えを公言し擁護する (もしそれを信じているなら)
8. 勤勉さ、努力、忍耐力
- (a) 締切前に仕事をおわらせる。
 - (b) 一つのタスクをやめたいという自分の考えに注意し、それを無視する。手元のタスクに集中する。
 - (c) 授業中ばーっと夢想したり気が散ったりするのに抵抗する
 - (d) 前もって計画する：課題やテストのためカレンダーを使う
 - (e) 高い目標を設定し、それをがんばる (エクササイズや学習など)
 - (f) 朝起きたときに、次の日に延期できるがその日にやってしまいたいことのリストを作る。そしてその日のうちにやりとげる
9. 誠実さ、正直、本物、自分に忠実
- (a) 友達に小さな嘘や善意の嘘をつくのをやめる (本気ではないお世辞も含めて)。もしそうした嘘をついてしまったら、すぐにそれを認めてあやまる。
 - (b) 自分をモニターして、嘘をつくたびにそれをリストにする (小さな嘘でも)。毎日そのリ

ストが短くなるようにがんばる。

- (c) 一日の終りに、他人に実際よりよい印象を与えようとしたり見せびらかそうとしてやったことをリストアップする。それをまたくりかえさないように決心する。

10. 熱意、集中力、エネルギー

- (a) 自分がすでに所属している組織にもっと貢献できるように余計な手間をかける。
- (b) 受けている授業の一つにもっと興味をもてるようにする。たとえば授業活動でボランティアで役目を引き受ける。
- (c) 誰からから命じられたからではなく、自分がやりたいからという理由でなにかをする。
- (d) 夜よく眠り、よい朝食をとり、日中もっとエネルギーがあるようにする
- (e) 朝、なにか肉体的に元気が必要なことをする（ジョギング、腕立て伏せなど）

11. 親切、寛大、気前のよさ

- (a) カフェなどでチップをはずむ。
- (b) 毎日、ランダムになにか親切なこと（シンプルでちいさなことでよい）をする。可能なら匿名でおこなう。
- (c) 友達の話をよく聞く。友達の一日がどうだったかたずね、自分の一日について話すまえに実際に友達の話を聞く。
- (d) 毎日違う友達に e-カードを送る
- (e) 友達と外出したときに、自分が支払いをして友達におごる。

12. 愛し愛される能力

- (a) 友達・恋人・兄弟・親などに、好きだと言う。
- (b) 好きなひとに、その人のことを考えているというカードか e カードを送る。
- (c) 好きなひとにハグしてキスする
- (d) ナイスなメモを書いて、好きなひとが一日のあいだにそれを見つけられるようにする。毎日別の場所で、別の人に向けておこなう。

13. チームワーク、よき市民

- (a) 福祉施設でボランティアをする。
- (b) 自分が所属している組織でもうひとつ仕事を引き受ける
- (c) 地面に落ちているゴミをひろう
- (d) 自分たちのホールやラウンジ（みなで使う場所ならどこでも）をきれいにする。
- (e) 寮などの夕食会を計画し実行する
- (f) グループワークで分担の役目を果たす、ファシリテーターをする

14. 公正さ、公平さ、正義

- (a) 人がその人のペースで話すのをそのままゆるしておく。判断をしないことによってオープンマインドを保つ
- (b) 友達どうしの口論のときに、自分の信念にかかわらず中立をたもつ。仲裁者になる。
- (c) 自分がステレオタイプや予断によって人々を扱っていることに気をつける。同じことをまたしないように決心する。

15. リーダーシップ
 - (a) 夜に友達や寮仲間のためになにかスペシャルなことを計画する
 - (b) 読書会や勉強会や自主ゼミを企画する
16. 謙虚、謙遜
 - (a) 1 日いっぱい、自分のことは話さないでいる
 - (b) 目立たないような地味な服を着て地味に行動する
 - (c) 他の人が自分よりすぐれているところを見つける。当人をその点でほめる。
17. 自己コントロール、自己統制、自己規制
 - (a) 2 時間（または適当な時間）時間を設定し、実際に静かな場所で勉強する
 - (b) 1 週間に 4 日なにか運動する（まだそういう習慣がなければ）
 - (c) 自分の部屋を掃除する。毎日、目についたゴミを片づけること。
 - (d) いつもあとで食べたことを後悔するような食べ物を残して食事を終える
 - (e) 誰かが気にさわっても、それを気にせず、自分の人生のよい面に注目する
 - (f) ゴシップをしゃべらない決心をする。陰口を話したくなったら、自分の決心を思い出して、話しだすまえに止める。
 - (g) 夜、次の日にやることを書き出す。それをがんばってやる。
 - (h) なにかについて感情的になってしまったら、心を落ち着けてゆっくり問題をもういちど考えなおす
18. 注意深さ、思慮、分別、慎重
 - (a) 会話しているときに、なにか言うまえにもう一度考える。自分の言葉が他人に与える影響について見つもってみる。
 - (b) 1 日に 3 回、「備えあれば憂いなし」「転ばぬ先の杖」について考える。自分の人生にそれを取りこむよう努力する。
 - (c) なにか大事なことをする決定をする前に、それについてしばらく考えて、1 時間後、1 日後、1 年後その結果を我慢できるか考える。
19. 赦し、情け、寛大さ
 - (a) あなたが赦せないと思っている人のことを考える。その人の立場から状況を考えてみる。次に、自分が悪いことをした人だったら、自分が赦してもらえと思うかを考える。
 - (b) 毎晩日記をつけて、自分を怒らせたひとについて、あるいは恨んでいる人について書く。恨みについて書き終ったら、その人たちを赦したくない理由を書く。さらに、その人の立場からその状況を考えて、その人を許す。
 - (c) 過去に自分を怒らせた人に連絡をとる。その人たちを赦していることを知らせる。あるいは、単に会話で親切な対応をするだけでもよい。
 - (d) 誰かがあなたが理解できないようなことをしたら、その人がそれをした意図を推測してみる。
20. 美と卓越の評価鑑賞
 - (a) 博物館や美術館を訪問し、美しくて自分の価値観にあった作品や展示をピックアップ

する。

- (b) 自分の芸術作品についての思考を書き出してみる。あるいは地上で見た美しいものについて書いてみる。
- (c) 友達と散歩して、目にとまったきれいなものについてコメントをする。
- (d) コンサートに行き、音楽的な価値を味わいながら音を楽しむ。あるいは毎晩、自分を感動させる音楽をとりあげてヘッドホンで聞きながらそれをじっくり鑑賞してみる。あるいは友達に一番美しいと思う音楽を紹介してもらう。
- (e) 日記をつける。そして毎晩、その日に見た一番美しいもの、あるいは一番精巧なものを記録する。
- (f) 美しさや価値の点で自分をハッピーにしてくれるものや、身体活動、モノなどを見つける。一日のあいだそれによって自分を刺激する。
- (g) 図書館で美術の本を眺める。

21. 感謝

- (a) 日記をつけて、人生で感謝していることを毎日三つ記録する。
- (b) 毎日、これまで当然だと思っていたことについてその人に感謝する。(たとえば校舎を掃除してくれる人達に対して)
- (c) 1日のあいだに「ありがとう」と言った回数を記録する。1週間のあいだに、その数が倍になるようにトライする。
- (d) 毎日親・兄弟・友達に電話して、感謝を伝える(たとえば、いまある自分にしてくれたことについて、あるいはいつもいっしょにいてくれることについて)
- (e) 誰かに「サンキュー」E-カードを送る。
- (f) ルームメイトや寮仲間にたいして、何かについて感謝しているというメモを残す。

22. 希望、楽観性、未来志向

- (a) 日記をつけて、毎晩、その日にした長期的に自分の人生に影響しそうな決定を記録する。
- (b) 悪い状況にあるときに、裏側からみて見てその楽観的な面を見るようにする。その時点ではひどいことに思えても、ほとんどどんな状況にもよい点を見つけることができるはずだ。
- (c) 自分がこれまでにしてしまった悪い決定のリストをつくる。自分自信を赦して、人生をあともしどりでできないこと、現在と未来に集中するしかないことを確認する。
- (d) 自分のネガティブな考えに注意する。それにポジティブな考え方で対抗する。
- (e) 自分が全力をつくしたことは成功できるし成功するだろうと自分に言いきかせる。

23. 精神性、スピリチュアリティ、人生の目的、信仰

- (a) 5分間、リラックスして人生の目的について考える、そして自分がどこにフィットするか考える。
- (b) 5分間、自分が世界やコミュニティを改善するためになにができるか考えてみる。
- (c) 宗教やスピリチュアリティの本を読む。あるいは、宗教的活動に毎日行く。
- (d) さまざまな宗教を研究してみる。図書館で本を探したり、友人に信じている宗教について

たずねるとよい。

(e) 1 日数分間、祈りをささげるか瞑想する。

(f) 肯定的・楽観的な名言の引用されている本を買う。毎日数行を読む。

24. ユーモア、遊び心

(a) 毎日、誰かを笑わせるか微笑ませる。

(b) ジョークを学んでそれを友達に紹介する。

(c) おかしい映画やテレビ番組を見る。

(d) マンガを読む。

(e) 手品をおぼえて、友達に見せる。

参考文献