

# ピーターソンの強み修行リスト

江口聡

2021年7月22日

Christopher Peterson の *A Primer in Positive Psychology* (Peterson, 2006) はすばらしい名著なのですが、翻訳ではあちこち大幅に文章が削られて意味がとれなくなっているところがあります。また誤訳も多い。以下は削られている「強み」を伸ばすエクササイズです。

自分の強み・長所・美德を伸ばすみましょう（あるいは気になる弱みや悪徳をすこしやわらげましょう）ってなエクササイズです。気がついたらちょっと意識してやってみると幸福度が上がるかもしれません。（順番ずれてます）

## 智恵と知識

### 1. 創造性

- (a) 陶芸、写真、彫刻、デッサン、絵画などのクラスに参加してみる
- (b) 自分の家のモノを一つとりあげて、ふつうの使い方ではない使い方を考えてみる——エクササイズ用の室内バイクを洋服掛けにするようなのはだめです
- (c) 自分のポエムを書いた葉書を友人に送ってみる

### 2. 好奇心

- (a) それについてなにも知識のない講座に出席してみる
- (b) よく知らない料理を出すレストランに入ってみる
- (c) 自分の街の知らない場所を訪問してみて、その歴史を学んでみる

### 3. オープンな心

- (a) 会話しているとき、悪魔の代弁者を演じてみる。自分自身の意見とは違う立場をとってみる。
- (b) 毎日、なにか強く信じられている意見を考えて、それが間違っていたらどうだろうかと考えてみる。
- (c) 自分とは「別の」政治的意見を採用しているラジオ番組を聞き新聞を読む

### 4. 学習意欲

- (a) 学生なら、「推薦」されているが「課題」にはなっていない本を読む
- (b) 毎日新しい言葉を学んでそれを実際に使ってみる
- (c) ノンフィクションの本を読む

### 5. 広い視野

- (a) 自分が知りあいの賢い人のことを考え、1日自分がその人であるかのように生活してみる
- (b) 頼まれたときだけにアドバイスをする、しかしその場合は徹底的にする
- (c) 友達、家族、同僚どうしの間の言い争いを調停する

## 勇気

1. 勇敢
  - (a) グループのなかであまり人気のない発想を擁護してみる
  - (b) あなたが見つけた明らかな不正義について、適切な当局に抗議を申し入れる
  - (c) いつもは恐怖心からやらないことしてみる
2. 忍耐力
  - (a) やるべきことのリストをつくり、毎日そのリストから一つをする
  - (b) 大事な仕事を締切前に終らせる
  - (c) 邪魔なしに数時間仕事や勉強をしてみる。たとえばテレビをつけっぱなしにせず、電話がかからないようにして、メールも読まずに。
3. 熱意
  - (a) 少なくとも1週間のあいだ、毎日目覚まし時計を鳴らさなくともよいくらい睡眠をとる。起きたら栄養たっぷりの朝食をとる。
  - (b) 「どうしてそんなことするの？ why?」と言う発言の3倍の回数「なんでしないの why not?」と言ってみる。
  - (c) しなければならないからではなく、やりたいからという理由で毎日なにかをしてみる。
4. 誠実さ (authenticity)
  - (a) 友達に白い嘘（悪意のない嘘、善意の嘘）を言うのをやめてみる（本気でない愚痴を含む）
  - (b) 自分が一番重要だと思う価値について考えてみる。毎日それにしがったなにかをする

## 人間性

1. 愛
  - (a) 褒められたらもじもじしたり否定しない受け止める。単に「ありがとう」と返事をする
  - (b) 好きな人に短いメモを書いて、それがその日に見つかるようにする
  - (c) 親友といっしょに、そのひとが楽しめるなにかをする
2. 親切心
  - (a) 病院や福祉施設にいる人を訪問する
  - (b) 運転しているときに、歩行者に道を譲る。歩いているときは、車に道を譲る
  - (c) 友達や家族に匿名で親切なことをする、プレゼントする
3. 社会的知性
  - (a) 誰かを気楽な気持ちにする
  - (b) 友達や家族がその人には難しいことをしていたらそれに気づくようにし、それを褒める
  - (c) 誰かがうっとうしいと思ったときに、やりかえすのではなく、その人の動機を理解しようとする
4. チームワーク
  - (a) 自分ができるかぎり最高のチームメイトになる
  - (b) 毎日道端のゴミを拾いゴミ箱に入れるのに5分間使う
  - (c) 慈善グループに参加する

## 正義

1. 公正さ
  - (a) 1日に少なくとも1回、自分の間違いを認めてその責任をとる
  - (b) 1日に少なくとも1回、自分があまり好きではない人の功績を認める
  - (c) さえぎることなしに誰かの話すことをじっくり聞いてみる
2. リーダーシップ
  - (a) 友達のためにお茶会やパーティーを企画する
  - (b) 仕事場で不快な役割を担当し、それがしっかりやりとげられるようにする
  - (c) 新人が喜んで迎えられていると感じられるように努力する

## 節制

1. 赦し
  - (a) 毎日、恨みつらみをひとつ手放す
  - (b) いやな気分にしたときに、それが正当ないやな気分であっても、自分がどう感じたを他の人に言わずにおさめる
  - (c) 赦しの手紙を書く。それは実際に送らないこと。しかし1週間のあいだ毎日それを読む。
2. 思慮
  - (a) 「おねがいします」「ありがとう」意外のことを言うときに、2回考えてみるようにする
  - (b) 車の運転しているときに、制限速度より5キロ遅く走る
  - (c) スナックを食べる前に、「これは脂肪をとるのに値するだろうか？」と考える
3. 自己統制
  - (a) エクササイズプログラムを開始し、1週間のあいだ続ける
  - (b) 他の人についてゴシップや悪口を言うのをやめる
  - (c) 怒りだしてしまいそうなときに、10数える。必要なだけ繰り返す
4. 謙虚
  - (a) 一日中、自分自身のことはなにも話さないでいてみる
  - (b) 自分が注意されないような服を着る
  - (c) 友達が自由よりもうまくやっていることを見つけ、それを褒める

## 超越

1. 審美眼、美の鑑賞
  - (a) あまり行かない美術館や博物館に行く
  - (b) 毎日その日に見た一番美しいものについての記録をつける
  - (c) 1日に少なくとも1快、立ちどまって自然の美を見る。たとえば日の出、花、鳥の鳴き声など
2. ユーモア
  - (a) 少なくとも1日1人以上人を笑顔にするか笑わせる

- (b) 手品をおぼえて友達に見せる
  - (c) 「やれやれ、まただね」程度でいいので、自分自身をからかう
3. 感謝
- (a) 1日で何回「ありがとう」と言ったか記録する、1週間のあいだ毎日その回数が増えるようにしてみる
  - (b) 一日の終わりに、その日うまくいったこと・よかったことを3つ書き留める
  - (c) 感謝の手紙を書く。できれば実際に送る
4. 希望
- (a) 過去にがっかりしたことを考えて、そのがっかりしたことによって可能になったことを考えてみる
  - (b) 次の週、次の月、次の年の目標を書き出す。次にそのゴールを達成するための具体的なプランを考える
  - (c) 自分の悲観的な考え方に反論する
5. 宗教性
- (a) 毎日、自分の人生の目的を考えてみる
  - (b) 毎日のはじめに祈るか瞑想する
  - (c) 自分がよくしらない宗教奉仕活動に参加してみる

## 出典

Peterson, Christopher (2006) *A Primer in Positive Psychology*, Oxford University Press, (クリストファー・ピーターソン, 『実践入門ポジティブ・サイコロジー: 「よい生き方」を科学的に考える方法』, 宇野カオリ訳, 春秋社, 2012) .