

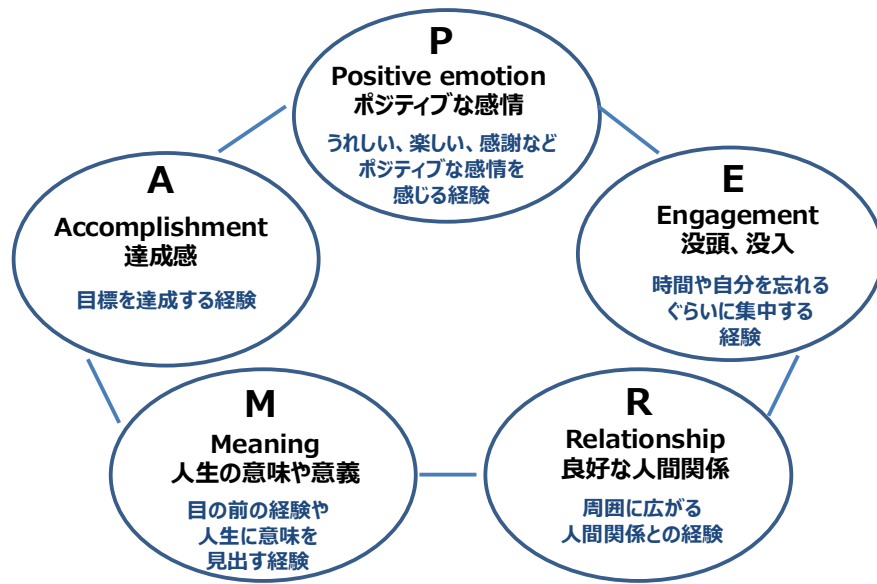
前回、『心理的柔軟性』について紹介いたしました。
今回も、読者の反響から、『ポジティブ思考』について紹介します。

今回、『ポジティブ思考』について、「ポジティブ心理学：PERMAモデル」と「自分とか、ないから。教養としての東洋哲学」を紹介いたします

『ポジティブ心理学：PERMAモデル』（下図）

ポジティブ思考

・ ポジティブ心理学：PERMAモデル



『ポジティブ思考』とは「物事を前向きにとらえ、困難な状況でも良い側面に目を向ける考え方」です。既寄稿『レジリエンス力を高める』（2026.04.13）メンタルタフネス認知行動療法（3つのC）にも関連します。

今回、この『ポジティブ思考』に関連して、「ポジティブ心理学：PERMAモデル」について紹介いたします。

「幸福感に満たされたいなら阪神ファンを知りましょう」マーケッターが気づいた「効果と法則」の著者 牛窪恵氏が、ポジティブ心理学について解説されています。

（図）著者作図
引用：「幸福感」に満たされたいなら阪神ファンを知りましょう 牛窪恵[著] 集英社

①-2 『ポジティブ心理学：PERMAモデル』

ポジティブ心理学とは、人の「**強みや長所**」など、文字どおり**ポジティブ**な（素晴らしい）側面に目を向け、持続的な幸せを目指そうとする考え方です。

ポジティブ心理学提唱者のセリグマン氏は、人々の「健康」や「活力」「生活満足」、そして「ウェルビーイング」を高め、かつ心理的な苦痛を軽減させる項目とは何かを調べました。

その中で浮かんだのが、PERMAモデルです。

「P (Positive emotion) ポジティブな感情」うれしい、楽しい、**感謝**などポジティブな感情を感じる経験

「E (Engagement) 没頭、没入」時間や自分を忘れるぐらいに集中する経験

「R (Relationship) 良好な人間関係」周囲に広がる人間関係との経験

「M (Meaning) 人生の意味や意義」目の前の経験や人生に意味を見出す経験

「A (Accomplishment) 達成感」目標を達成する経験

これらの五つの頭文字を取った言葉で、この5つの要素の高まりこそがウェルビーイングにとって大切だと考え方です。（中略）

このうちの「E」没頭は、物事に没頭することこそが、集中力や自己肯定感を高め、ひいては心身の健康や幸福感など、ウェルビーイングの向上に繋がる可能性が高いと

牛窪氏は述べられています。

まさに、これらのことは筆者も全く共感いたします。

既寄稿『IKIGAI：生きがい』（2026.03.02）にもあるように「好きなこと」「得意なこと」「期待されること」に没頭できることはライフワークにもつながり、個々のウェルビーイングに寄与することは間違いありません。

みなさんの顔がそれぞれ違うように、強みのない人はいません。これからのビジネスパーソンもこの「ポジティブ心理学：PERMAモデル」を意識することでウェルビーイングなライフワークを見つけ出すことができるかもしれません。

②-2 『自分とか、ないから。教養としての東洋哲学』

このことは既寄稿『価値創造思考（イノベーション思考）』（2025.05.01）の「未来創造の円形」に共通する概念があります。

欲望⇒奪うから創る⇒利己から利他へのコンセプトと似ています。

著者も大学の寄付関連の業務で、寄付者の「川の水の流れのように幸せを分かち合いたい」という気持ちに接することで、著者自身も幸せな気持ちになります。

我々ビジネスパーソンは、自己の「欲」をも利他の「大我」にすること、そして、「ポジティブ心理学：PERMAモデル」を意識することで「ポジティブ思考」を発揮することが、大切かもしれません。

ポジティブ思考であれば、チャレンジし「失敗」をしたとしても「レジリエンス力」により「失敗」を「財産」に変えることも可能です。

そして、ポジティブ思考により「未来志向の明るさ」を身に付けることが大切です。

VUCA時代のエクセレントビジネスパーソンは、「**ポジティブ思考**」を発揮することで、いつまでも変化できる自分自身をマネジメントし、エキサイティングに、「**ありたい姿**」である未来の価値を創造し、自分らしい「**ウェルビーイング**」に近づける可能性が高まります。

医薬品・医療機器企業はこれから、社員に「ポジティブ思考」を持ってもらうことで、自社を「トランスフォーメーション」し、持続可能（SDGs）な国民皆保険を含めた社会保険制度維持に貢献していくべきと考えます。

2026年6月

文責：日本ジェネリック製薬協会 広報委員会コミュニケーション広報戦略部会

(参考情報)

- 『心理的柔軟性』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/260601.html>
- 『魅せる化』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/260501.html>
- 『レジリエンス力を高める』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/260413.html>
- 『IKIGAI：生きがい』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/260302.html>
- 『非認知能力を伸ばす』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/260202.html>
- 『結晶性知能』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/251223.html>
- 『オーセンティックリーダーシップ』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/250901.html>
- 『価値創造思考（イノベーション思考）まとめ』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/250801.html>
- 『価値創造思考（イノベーション思考）パート3』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/250701.html>
- 『価値創造思考（イノベーション思考）パート2』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/250606.html>
- 『価値創造思考（イノベーション思考）』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/250501.html>
- 『イノベーション・プラットフォーム』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/250401.html>
- 『働きがい』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/250303.html>
- 『心理的安全性』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/250203.html>
- 『社会的インパクト』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/250106.html>
- 『マネジメント現在・過去・未来（パート3）』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/241202.html>
- 『マネジメント現在・過去・未来（パート2）』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/241101.html>
- 『マネジメント現在・過去・未来』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/241001.html>
- 『金融リテラシー』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/240902.html>
- 『マーケティング・イノベーション』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/240801.html>
- 『人材バランスシート』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/240701.html>
- 『キャリアオーナーシップ』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/240601.html>
- 『レジリエンス』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/240501.html>
- 『非認知能力』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/240401.html>
- 『ファイナンシャル・ウェルビーイング』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/240304.html>
- 『イノベーションと無形資産』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/240201.html>
- 『非財務情報可視化』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/240109.html>
- 『2023年ノーベル経済学賞、ノーベル生理学・医学賞』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/231201.html>
- 『リスクリング（鳥の目、虫の目、魚の目）』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/231101.html>
- 『三位一体の労働市場改革』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/231002.html>
- 『女性活躍推進』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/230901.html>
- 『次世代育成支援対策』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/230801.html>
- 『AI戦略』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/230703.html>
- 『PBR革命』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/230601.html>
- 『日本版ジョブ型』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/230501.html>
- 『Society 5.0』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/230403.html>
- 『ウェルビーイング・マーケティング』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/230301.html>
- 『サステナビリティ・トランスフォーメーション（SX）』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/230201.html>
- 『インパクト加重会計』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/230105.html>
- 『KPI経営』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/221201.html>
- 『価値創造経営』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/221101.html>
- 『ムーンショット経営』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/221003.html>
- 『人的資本経営（パート3）』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/220901.html>
- 『人的資本経営（パート2）』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/220801.html>
- 『人的資本経営』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/220701.html>
- 『ウェルビーイング経営』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/220601.html>
- 『VUCA時代経営』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/220510.html>
- 『バーバス経営』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/220325.html>
- 『ESG経営』：日本ジェネリック製薬協会JGA
<https://www.jga.gr.jp/igapedia/ge/220120.html>