

親鴨関西「快適なエイジングを考えよう」実施報告

8月21日（金）、14時から16時、オンラインでの勉強会「快適なエイジングを考えましょう＝ご機嫌な人は10年長生きする＝」を開催しました。

コロナ禍が続いていますが、人はどのような環境でも快適の暮らすすべを知っています。「ご機嫌な人は10年長生きします」と言われています。コロナに打ち勝つ、快適エイジングを皆さんと一緒に考えました。16名の皆さまに参加頂きました。ありがとうございました。

コロナの今をどう生きるか

コロナの感染、高齢者は重症化のリスクが高い

自粛、運動不足・・・
外出、危険……

親鴨 IBM

二周目の人生、「幸せの形」

※ 一周目の人生：義務と責任の人生
二周目の人生：実りの時期、「幸せの形」を見つける。

・今まで、どう生きて来たか
・これから、どう生きるか

おいしいごはん

・幸せ・幸福感
・色々な幸せ

親鴨 IBM

元気な高齢者：多病息災

大半の高齢者が身体的に健康な状態を維持

H26高齢者の日常生活に関する調査（55歳前）、H24 就労構造基本調査

男性の85%
女性の80%
が健康

親鴨 IBM

ご機嫌な人は10年長生きをする

ポジティブ心理学

マーチン・セリグマン（ポジティブ心理学の父）
1998年：アメリカ心理学会会長
「30年以上にわたってうつ病やうつ状態の研究をしてきた。これまでの心理学が、病気を治すための努力はしてきたが、『どうすればもっと幸福になれるか』については、あまり研究してこなかった。』・・・と、ポジティブ心理学を創設。

Martin E. P. Seligman

心理学の研究分野比

Positive 1
Negative 17

ポジティブ心理学の研究領域

領域	研究主題(2009)
感情的アプローチ	・主観的ウェルビーイング ・ポジティブ感情 ・自尊感情 ……他4主題
認知的方法アプローチ	・創造性 ・自己決定 ……他12主題
対人関係アプローチ	・思いやり ・好奇心 ……他7主題
自己基礎アプローチ	・自己肯定 ……他4主題
生物学的アプローチ	・タフネス、他
その他アプローチ	・その他 ……31主題

親鴨 IBM

参加者（敬称略順不同、※印はゲスト）：
相馬康宏、奥田兼三、小林省三、矢野信夫、林桂一、小倉匡勝／雅代、西田義雄、入田泰壽、西野信夫、奥野之雅、※名村雅史、※坂下茂男、※辻孝代、※中西太一、村橋陽三。

