

## 要点解説

# 7人の現代心理学者が伝える HRMのポイント

ミハイ・チクセントミハイ／マーティン・セリグマン／アル・シーバート／ケリー・マクゴニガル／  
ジョン・カバットジン／クリスティン・ネフ／ケン・ウィルバー

アースシップ・コンサルティング 代表 松山 淳

### ●働く人たちの心理に寄り添う

世界的パンデミックが発生し、新たな時代となった。コロナ禍で働く人たちの心の様相は変化し、テレワークの導入に加え、感染への不安はぬぐえずストレスフルな日々が続く。

そうした時代の変遷とともに、心理学も進化を遂げてきた。現代につながる心理学の原点は約120年前にまで遡り、2つの大きな潮流があった。

1つはフロイトを開祖とする「精神分析」であり、もう1つはスキナーの「行動主義心理学」である。

その後、第3の潮流として「人間性心理学」が生まれ、第4のものとして「トランスパーソナル心理学」が発展してきた。

現在、「マインドフルネス」の広がりが、心理学の新たな流れに加えられ進化を遂げている。

新たな時代には、新たな心理学の見解が役に立つ。今を生きる心理学者たちの声に耳を傾け、人事の進む方向性について考えてみたい。

### 目次

#### 1 ミハイ・チクセントミハイ【フロー体験】

フロー理論とは フロー理論の始まり  
フロー体験8つの構成要素

#### 2 マーティン・セリグマン【ポジティブ心理学】

心理学を変えた人物 「あきらめない人」は楽観主義者  
優れた営業マンの条件 ポジティブ心理学の幕開け  
ウェルビーイングを目標に

#### 3 アル・シーバート【逆境を乗り越える力】

レジリエンス研究の原点 「レジリエンスの高い人」の特徴

#### 4 ケリー・マクゴニガル【意志の力】

「サイエンス・ヘルプ」の旗手 意志力を強くするには  
意志力の3つの力 自分を知ることから始まる

#### 5 ジョン・カバットジン【マインドフルネス】

マインドフルネスの広がり マインドフルネスとは 7つの態度

#### 6 クリスティン・ネフ【セルフ・コンパッション】

研究者であり実践家 セルフ・コンパッションとは  
3つのファクター あるがままに

#### 7 ケン・ウィルバー【インテグラル思想】

再評価されるウィルバー 意識発達段階 地球の未来のために

### ●松山 淳 (まつやま じゅん)



アースシップ・コンサルティング 代表 リーダー研修講師/心理カウンセラー

1968年 東京都生まれ。1992年 成城大学文学部卒、JR東海エージェンシー（広告代理店）を経て、2002年 アースシップ・コンサルティング設立。世界の企業が活用するMBTI®自己分析メソッドを用い、リーダーたちがその人らしいリーダーシップを発揮できるようにサポートする。「リーダーの自己成長を支援し人と組織を元気にすることで世界の家族にたくさんの笑顔をひろげる」を使命に、リーダー層(経営者、起業家、管理職)を対象とした個別相談、コーチング、研修、講演、執筆活動など幅広く活躍中。著書に『上司』という仕事のつとめ方(実務教育出版)、『バカと笑われるリーダーが最後に勝つトリックスター・リーダーシップ』(ソフトバンク新書)、『機動戦士ガンダム』が教えてくれた新世代リーダーシップ(SBクリエイティブ)、『君が生きる意味 人生を劇的に変えるフランクルの教え』(ダイヤモンド社)ほか。

<http://www.earthship-c.com/>