

理工系大学での学びと キャリアデザイン

第1回：「科目ガイダンス」と
「ウエルビーイングと大学での学び」

青木 隆

この授業のねらいについて

KITの教育目標：「自ら考え行動する技術者」

- ①自ら問題を発見し
- ②解決のための方策を考え
- ③自分の意図するところや得られた成果を分かり易く
論理的に伝える

KITの教育目標：「自ら考え行動する技術者」

問題

とは、現状と目的とのギャップ・・・ **なぜ？**

雪による慢性的な交通渋滞が発生する問題が生じている。

目的

とは、**目指す**事柄。・・・**こんなようにしたい・・・**

目的は、雪による交通障害をなくして、渋滞を解消することだ。

目標

とは、**目的**達成の到達点 **・・・ここまで出来れば・・・**

目標は、道路の**90%**の除雪としよう。

これが出来れば交通障害は生じない。

課題

とは、**目標**達成の対策 **・・・何をしなければ・・・**

課題は、融雪水の確保だ。

手段

とは、**課題**を解決する具体策**・・・この方法で**

手段は、・・・する（練り上げた最善のアイデア）ことだ。

体系的な行動

これからの学び

KITの教育目標：「自ら考え行動する技術者」のために

- 「専門基礎力」を身につける
- 理工系の学問領域の中で自己の専門の位置づけと繋がりを理解する

授業プログラム

	授業内容	教授
1	ウェルビーイングの理解と前向きなキャンパスライフ	青木 隆
2	SDG s 達成に貢献する取り組み	平本督太郎
3	情報テクノロジーとデザインを融合した価値創出	出原 立子
4	A I、データサイエンス等情報技術の理解と活用	山本 知仁
5	電子機器やロボットなどのフィードバック制御	鈴木 亮一
6	防災と復興技術	宮里 心一
7	地球温暖化緩和への挑戦ー脱炭素技術ー	宮里 心一

学習上の助言

- この授業の最終的な成績評価は「合格」と「不合格」のみである。1年生前学期終了後、「リベラルアーツ科目」の1単位として認められる。
- この授業では各回の課題を入学後に提出することと、入学後にその課題内容についてグループワークを実施することによって成績評価が行われる。

参考：「卒業に必要な単位数124単位」その内「リベラルアーツ科目12単位」

ウェルビーイングと 大学での学び

修学基礎教育課程 青木 隆

WELLBEINGとは何か？

ウェルビーイングとは何かを考えてみましょう
一番近い概念が「しあわせ」ですので、どんな時に、
あるいは、どんなことが自分にとって「しあわせ」
なのかレポートに記入してください。

あなたのメモした定義は 「ヘドニック」か「ユーダイモニック」か

「ヘドニック(Hednick)」感覚的快楽・心地の良い幸せのこと

例えば: ゲームをしているとき、寝ているとき、友達と話しているとき

「ユーダイモニック(Eudaimonick)」生きがいを感じること

例えば: 他者に感謝された、良い点数が取れた、山頂まで行けた

両方大切 ⇒ 考えていなかった幸福感も続けて記入しましょう

KITがウェルビーイングに注目する理由

- 毎日の生活の中で「幸せ」「楽しい」ことと、「辛い」「はらたかしい」ことは、同じようにある





人生は嵐が通り過ぎるのを待っていることではない。 雨の中でも踊れるよう学ぶこと。

ウェルビーイングとは

- 立場や見方によって幸せをいろいろな側面から考えることが可能
 - 例) 経済的な豊かさ, 持ち家率, 待機児童の数, 等
- ここで言うウェルビーイングは「こころの幸せ」です
- 「こころの幸せ」に限定してもいくつかのモデルがあります
- ここではウェルビーイングの全般的な説明とPERMAモデルの説明を行います。

Ed・ディエナー: 主観的ウェルビーイング

ポジティブ感情経験が多い

ネガティブ感情経験が少ない

人生に満足している

キャロル・リフ：心理学的ウェルビーイング

自己受容

ポジティブな
人間関係

自律性

人生の目的

個人の成長

環境の統制

ウォング: ポジティブ心理学2.0



ウェルビーイングとは

- 立場や見方によって幸せをいろいろな側面から考えることが可能
 - 例) 経済的な豊かさ, 持ち家率, 待機児童の数, 等
- ここで言うウェルビーイングは「こころの幸せ」です
- 「こころの幸せ」に限定してもいくつかのモデルがあります
- ここではウェルビーイングの全般的な説明とPERMAモデルの説明を行います。

セリグマン（2011）PERMAモデル

Positive emotion

- ポジティブ感情

Engagement

- エンゲージメント

Relationships

- 他者とのよい関係

Meaning

- 人生の意味や意義の自覚

Accomplishment

- 達成

5個の領域で人々はウェルビーイングに向かう

All five domains play a role in wellbeing.

幸福感（Wellbeing）の5領域

PERMAモデル PERMA Model (Seligman, 2011)

Positive emotion ポジティブ感情

- 嬉しい・面白い・楽しい・感動・感激・感謝・希望・満足等

Accomplishment 達成

- 何かを達成する

Engagement 何かに没頭する

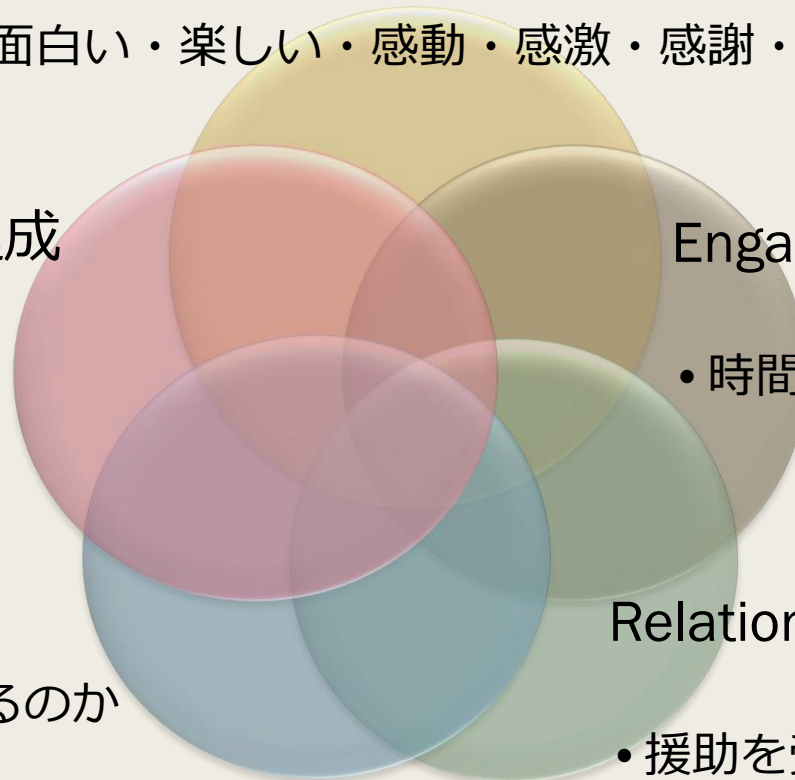
- 時間を忘れて何かに積極的に関わる

Meaning（学ぶ）意味

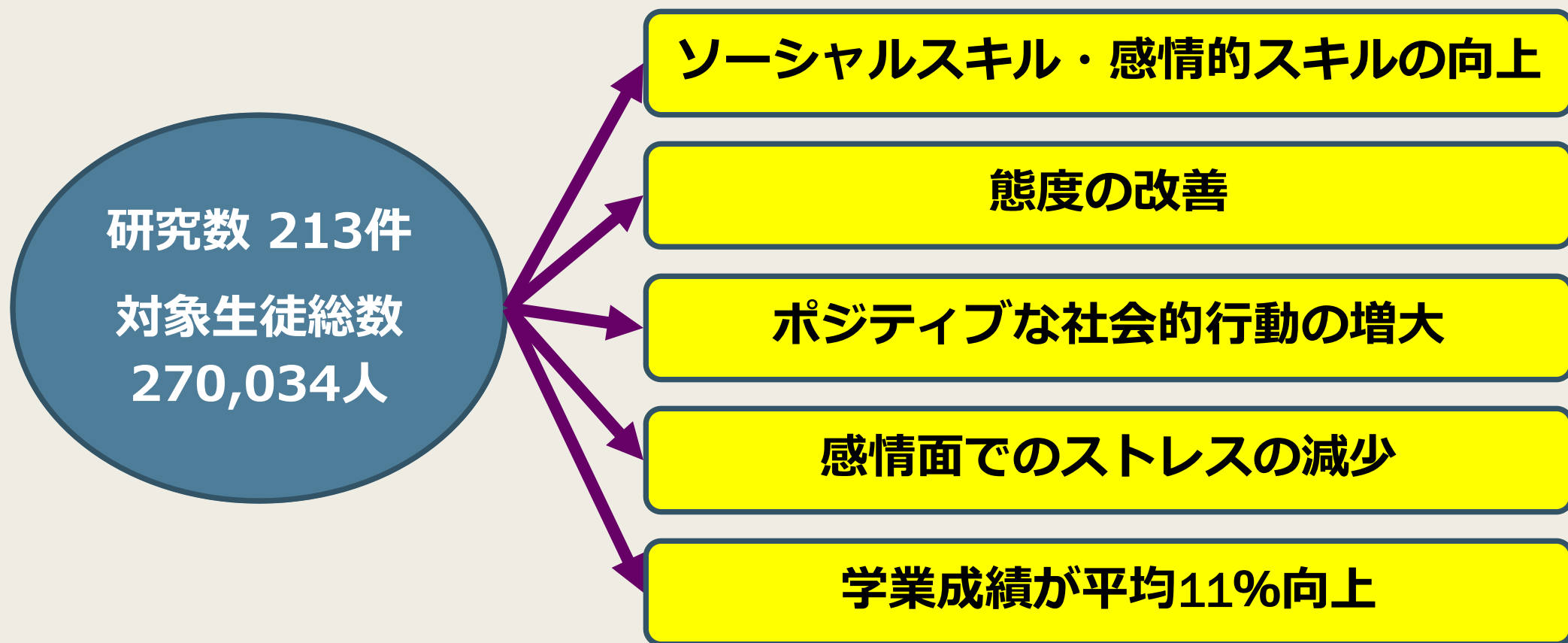
- 自分は何のために学んでいるのか
- 自分ともっと大きなものとの関係を意識する

Relationships 他者とのよい関係

- 援助を受ける・与える



最も強力なエビデンス



他者との良い関係

ング 授業資料

他者との良い関係

アクティブ・リスニング



感謝



シンキングタイム・・・

- この1週間で起きた3つのことを思い出して
- 「良いこと」と「嫌なこと」どちらが多い？
- この1週間で起きた良いことだけを3つ思い出して
そこにはポジティブな人間関係が関わっていないか
素直に「感謝」できますか

達成してきたことと
達成するために

ング 授業資料

シンキングタイム・・・

1. 高校時代に何か達成したことはありますか？
2. 劇的に成果が上がった人を誰か知っていますか？
3. その人は成果を上げるために
何をしたのでしょうか？

スナイダーの希望理論

目標

経路の思考

目標達成までの経路（道筋, 方法等）を考える

原動力の思考

目標達成までやりぬくエネルギーをどのように維持するかを考える

あなたはどう思いますか？

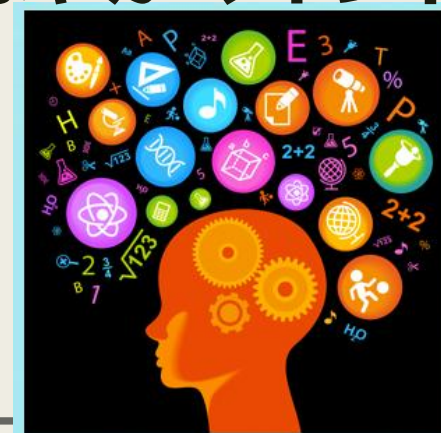
今ある能力を大きく変えることは
ほとんどできない

- 全くその通りだと思う
- そう思う
- ある程度そう思う
- あまりそう思わない
- そう思わない
- 全くそう思わない

こちこちマインドセット



しなやかマインドセット



褒める力

成果を褒める
VS.
プロセスを褒める

褒めるためのヒント

- 能力ではなく、努力や方略を褒める
- 具体的に褒める
- 個人的に褒める
- 褒める理由がある時だけ褒める

希望を育てる

1. **目標**： あなたの望むものは何ですか？
具体的に目標を立て、期限を設けてください
2. **経路**： その目標に到達するための経路とは？ その代替経路とは？
3. **原動力**： 目標を達成するまで粘り強く頑張る力を与える原動力は何ですか？

目標を決め、計画を立てる

具体的であること
測定可能なこと
達成可能なこと
現実的であること
タイムリーなこと

Positive emotion ポジティブ感情

- 嬉しい・面白い・楽しい・感動・感激・感謝・希望・満足等

Accomplishment 達成

- 何かを達成する

Engagement 何かに没頭する

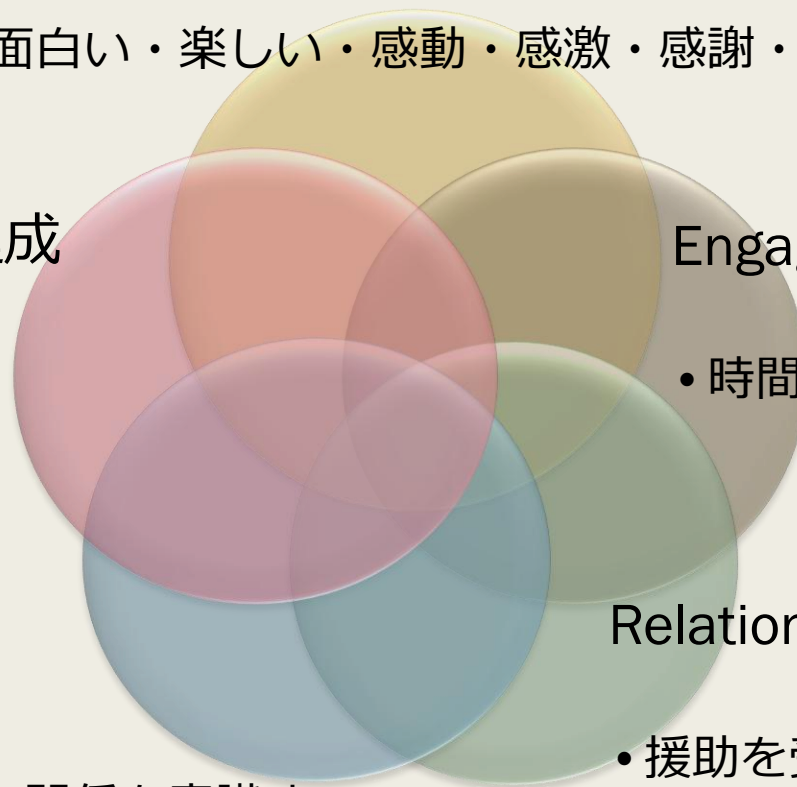
- 時間を忘れて何かに積極的に関わる

Meaning（学ぶ）意味

- 自分は何のために学ぶのか
- 自分ともっと大きなものとの関係を意識する

Relationships 他者とのよい関係

- 援助を受ける・与える



現在のウェルビーイングを
測定してみよう

ング 授業資料

PERMA-Profiler

セリグマンのウェルビーイングの多面的モデル（PERMAモデル）に基づいた心理検査

PERMA-Profilerはウェルビーイングの5領域をはじめとする複数の領域を測定できます

金沢工業大学「心理科学研究所」のウェブページでいつでも無料で受検可能

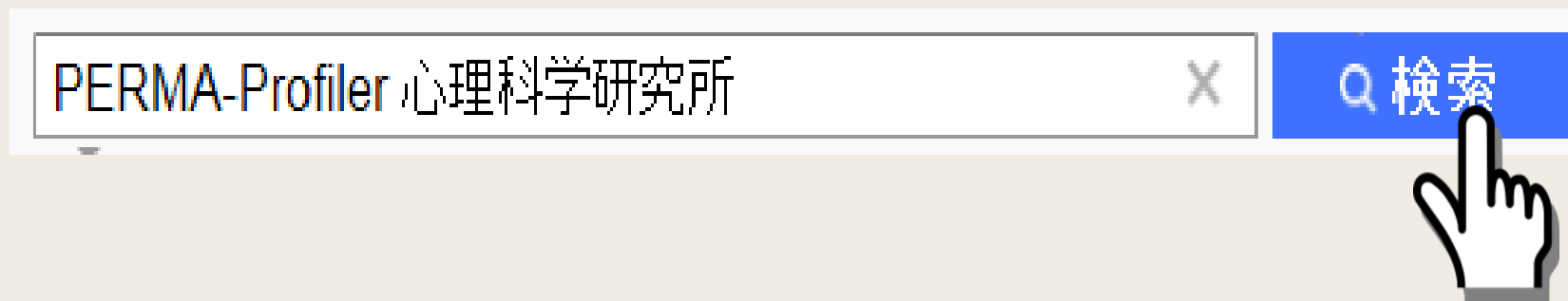
- 「心理科学研究所」のウェブページでは3種類のPERMA-Profilerを受検できます
- 所要時間：15分程度
- 研修に必要なPERMA-Profilerを選んで受検して下さい
- 皆さんに受けていただくのはPERMA-Profiler日本語版です
- 結果の意味の簡単な説明が受検後の画面に示されます
- ウェブページにはPERMAモデルの簡単な説明もあります

心理科学研究所のウェブページへのアクセス

- 以下の本学心理科学研究所のWEBページにアクセスしてください

<https://wwwr.kanazawa-it.ac.jp/wwwr/lab/lps/index.html>

- 検索エンジンで検索する場合は



心理科学研究所のトップページ

KIT | 金沢工業大学

心理科学研究所

Laboratory of Psychological Sciences

Laboratory of Psychological Sciences

TOP 研究所説明 研究員紹介 活動報告 外部研究費

PERMA-Profiler ◀ ポジティブ度の測定(無料)はこちら 気軽にお試しください

ニュース & トピックス

年月日	内容	担当
26日	野々市市の食生活改善推進員と健康づくり推進員の研修会において、リラクゼーションとアサーションのワークショップを行いました。	塩谷
25日	「未来志向の研究室運営」の一環として、某研究室の4年生と院生を対象にアサーティブトレーニングを主体としたワークショップを行いました。	塩谷 山上
2018年10月30日, 11月6日, 13日, 20日	野々市市民カウンセラー連続講座の第9期を実施しました。実施後のアンケート等からの結果から毎回好評をいただいております。来年度(2019年度)も6月頃に実施予定です。この9期までの修了者数は229名になりました。	塩谷 山上 松本圭 大矢 松本かおり 伏島 (臨床心理学専攻 大学院生)
	日本心理学会第82回大会において、PERMA-Profiler日本語版の心理統計的	伏島

“PERMA-Profiler”をクリック

PERMA-Profilerを受検するページの入り口

心理科学研究所
Laboratory of Psychological Sciences

TOP 研究所説明 研究員紹介 活動報告 外部研究費

PERMA-Profiler ◀ ポジティブ度の測定(無料)はこちら 気軽にお試しください

TOP > PERMA-Profiler > PERMA-Profilerの説明

PERMA-Profiler

- > PERMA-Profilerの説明
- > PERMA-Profilerの受検

PERMA-Profilerの説明

ウェルビーイングのPERMAモデル

PERMA-Profilerとは、「ポジティブ心理学」の父ともいうべきセリグマン博士が2011年に提唱したウェルビーイングの多面的モデルに基づいた心理検査です。ウェルビーイング(well-being)とは、状態のよいこと、いい感じで過ごしていること、うまくいっている状態、幸福な状態、充実した状態等、さまざまな意味が含まれますが、定訳がなく、ウェルビーイングとカタカナで表記される場合も多いです。セリグマン博士は、フラリッシュ(flourish)あるいはフラリッシング(flourishing)という用語を使い、ウェルビーイングの多面的モデルを提起しました。これはフラリッシュやフラリッシングは持続的幸福感と訳される場合があります。すなわち、人間が持続的に心理的に繁栄していく状態をフラリッシュ(flourish)と呼び、このような状態は5個の領域が関係しているというモデルです。これをPERMAモデルということがあります。

ion, ポジティブ感情), E(Engagement, 物事への積極的な関わり), R(Relationship, 他
の意味や意義の自覚), および, A(Accomplishment, 達成感)のことです。

主観的幸福感(Well-being)の5領域
PERMAモデル(Seligman, 2011)

Positive emotion ポジティブ感情
・嬉しい・面白い・楽しい・感動・感激・感謝・希望等

“PERMA-Profilerの受検”をクリック

PERMA-Profilerの種類を選ぶページ

受検してもらう
検査の種類を確
認して修正する

心理科学研究所
Laboratory of Psychological Sciences

TOP 研究所説明 研究員紹介 活動報告 外部研究員

PERMA-Profiler ポジティブ度の測定(無料)はこちら 気軽にお試しください

TOP>PERMA-Profiler>PERMA-Profilerの受検

PERMA-Profiler

- > PERMA-Profilerの説明
- > PERMA-Profilerの受検

PERMA-Profilerの受検

PERMA-Profiler日本語版

カーン博士と金沢工業大学心理科学研究所のメンバーが協議して、PERMA-Profilerの各項目の文章を適切な日本語に翻案(adaptation, 通常の意味での翻訳ではなく、心理統計的な性質や文化的な要素を加味して、言語の違いを超えて等価性を目指して質問紙の項目文章を翻訳する場合、このような言葉を用います)し、心理統計的な検討を行い、再検査信頼性や妥当性の一部は既に確認され、心理統計的には実用に耐えるものであると考えられます。しかし、開発途上にあるので、まだ、データを集積し続けています。

【PERMA-Profiler日本語版】へ

PERMA-Profiler KIT版

PERMA-Profiler KIT版は3項目が加わり26項目の測定(心理検査)に
当初の目的が、高等教育機関(大学や高等専門学校)の
域のウェルビーイングの項目を付け加えたためです。この
るのに比べ、PERMA-Profiler KIT版は10領域を測定す
ることになります。PERMA-Profiler KIT版もPERMA-Profiler日本語版と同様、心理統計的な検討を終え、実用に供するには
十分だという証拠がありますが、同時にデータを集積して、さらに検討を加えていく段階です(2017年3月現在)
現在、高校生年代のデータを取得しておりませんが、高校生に対する知見はありませんが、高校生でも実施可能であると考えて
おります。中学生に関しては文言(言葉の言い回し)をかなり変える必要があるのではないかと考えております。

【PERMA-Profiler KIT版】へ

※本学学生は学生ポータルから本学学生用のPERMA-Profiler KIT版が利用できます。

Workplace PERMA-Profiler日本語版(PERMA-Profiler職場版)

“【PERMA-Profiler日本語版】へ”をクリック

PERMA-Profiler最初のページ

PERMA-Profiler 日本語版

①自分の受けるべきテスト名か確認

金沢工業大学心理科学研究所は、PERMA-Profilerの原版の開発者のひとりであるKern博士の助言を受けPERMA-Profiler日本語版を開発しました。この心理検査はセリグマン博士のWell-beingの多面的なモデルであるPERMAモデルに基づいております。心理統計的な検討を経て、実用に供することができると考えております。

・対象者

高校生以上の成人。

・受検の仕方

この心理検査は23項目で構成されており、それぞれの項目に対して11個の選択肢から該当するものをひとつ選んで回答します。10分以内に回答は終了すると思います。すべての回答が終了したら、結果が示されます。そこには簡単な解説が記載されていますので、参考にしてください。

・心理検査の結果

どのような心理検査でもそうですが、結果が確定的であるとは考えないでください。PERMA-Profiler 日本語版でも、一時的な出来事（例えば非常に良いことがあった、あるいは、悪いことがあった等）で結果に変動が出ていくことがわかっております。また、ポジティブエクササイズの結果、検査結果が望ましい方向に上昇することもわかっております。あくまでも現在のあなたの幸福に向かう程度のヒントを得ることを目的としてください。

また、そのような出来事による影響も含めて、さらに詳しい解説を聞きたい人は、有料になりますが、[金沢工業大学臨床心理センター](#)をご利用ください。PERMA-Profilerからだけでなく、専門的な訓練を受けた臨床心理士が、あなたの心理的側面を多面的にアセスメントし、ご自分の資質や取り巻く環境の強みを活かした心理面接を行うことがで

②説明文を読み、“同意する”をクリック

検査された方のデータを集積していく必要があります。したがって、本検査は匿名性を保証できません。ただし、学術的な利用に限定して使用させていただきます。

情報提供に同意できない場合、受検をすることはできません。なお、「同意する」のボタンを押して検査の受検を始めても、途中で「受検を中止する」ボタンを押して、受検をやめることができます。

PERMA-Profiler 受検

同意する

同意しない

PERMA-Profilerの個人属性の入力ページ

は必須項目です。

実施日 2019/07/18 年齢*

性別（いずれかを選択してください）*

☐ 男 ☐ 女

現在、結婚していますか？（いずれかを選択してください）*

☐ はい ☐ いいえ

現在、家庭に子どもはいますか？（いずれかを選択してください）*

☐ はい ☐ いいえ

ご自分を含めて現在同居しているのは何人ですか？単身赴任や療生活の場合は1人になります。（該当するものをひとつ選択してください）*

☐ 1人 ☐ 2人 ☐ 3人 ☐ 4人 ☐ 5人 ☐ 6人以上

あなたの最終学歴についてお答えください。（該当するものをひとつ選択してください）*

☐ 中学校 ☐ 高等学校

☐ 専門学校（専修課程 / 入学資格 中卒以上） ☐ 専門学校（専修課程 / 入学資格 高卒以上）

☐ 短期大学 ☐ 高等工業専門学校（高専）

☐ 四年制大学 ☐ 大学院（修士・博士）修了

☐ その他

この欄を選択した場合は必ず入力してください。

現在 0文字 / 100文字（最大）

現在のあなたのお仕事や立場等についてお答えください。（該当するものをひとつ選択してください）*

☐ 主婦・主夫 ☐ 会社員（正社員） ☐ 会社員（派遣・契約・嘱託を含む）

☐ 公務員 ☐ 学生 ☐ 自営業主

☐ 自営業の手伝い ☐ 無職

☐ その他

この欄を選択した場合は必ず入力してください。

現在 0文字 / 100文字（最大）

現在のあなたの年収についてお答えください。（該当するものをひとつ選択してください）*

☐ 100万円未満 ☐ 100万円台 ☐ 200万円台 ☐ 300万円台

☐ 400万円台 ☐ 500万円台 ☐ 600万円台 ☐ 700万円台

☐ 800万円台 ☐ 900万円台 ☐ 1000万円台 ☐ 1100万円台

☐ 1200万円台 ☐ 1300万円台 ☐ 1400万円以上

①各項目に入力・選択

②“回答を実施する”をクリック

回答画面

①文章を読み，当てはまる数字（選択肢）にチェック

回答フォーム

以下の文章を読んで、「0」から「10」の中から、それぞれ当てはまる数字を一つ選んで下さい。

項目番号	項目内容
1 / 23	<p>通常、あなたは目的や意味のある生活を、どの程度送っていますか。</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p><input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input checked="" type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/></p> <p>0% 100%</p>

前の項目へ 次の項目へ

事前入力フォームに戻る 受検を中止する

②“次の項目へ”をクリック

2 3 項目全てに回答する

回答画面（最終ページ）

回答フォーム

以下の文章を読んで、「0」から「10」の中から、それぞれ当てはまる数字を一つ選んで下さい。

項目番号	項目内容
23 / 23	<p>すべてを考え合わせて、あなたは自分がどのくらい幸せだと思いますか。</p> <p>0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10</p> <p>0% 100%</p>

前の項目へ 次の項目へ

質問は以上です。

「回答結果を表示する」ボタンを押して完了してください。

回答結果を表示する 事前入力フォームに戻る 受検を中止する

“回答結果を表示する”をクリック

回答画面（最終ページ）

回答フォーム

以下の文章を読んで、「0」から「10」の中から、それぞれ当てはまる数字を一つ選んで下さい。

項目番号	項目内容
23 / 23	<p>すべてを考え合わせて、あなたは自分がどのくらい幸せだと思いますか。</p> <p>0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10</p> <p>0% 100%</p>

前の項目へ 次の項目へ

質問は以上です。

「回答結果を表示する」ボタンを押して完了してください。

回答結果を表示する 事前入力フォームに戻る 受検を中止する

“回答結果を表示する”をクリック

回答画面（最終ページ）

回答フォーム

以下の文章を読んで、「0」から「10」の中から、それぞれ当てはまる数字を一つ選んで下さい。

項目番号	項目内容
23 / 23	<p>すべてを考え合わせて、あなたは自分がどのくらい幸せだと思いますか。</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>0% 100%</p> <p>PERMA-Profiler 日本語版</p> <p>全ての入力内容を完了して回答結果を表示します。 よろしいですか？</p> <p>OK キャンセル</p> <p>項目へ 次の項目へ</p>

質問は以上です。

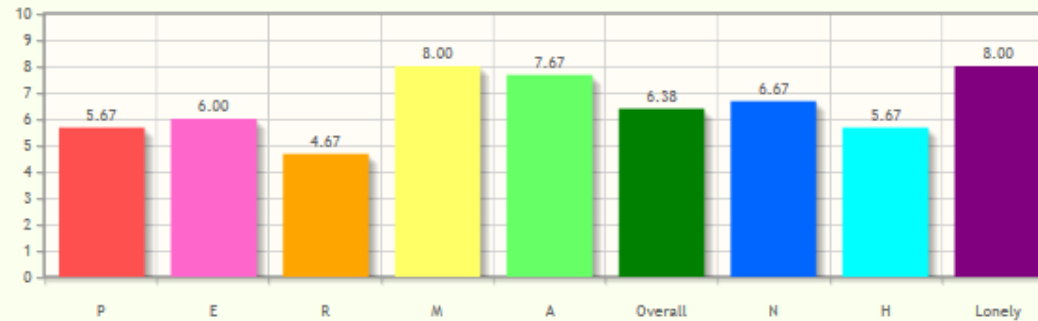
「回答結果を表示する」ボタンを押して完了してください。

回答結果を表示する 事前入力フォームに戻る 受検を中止する

“OK”をクリック

結果の画面

PERMA-Profilerによるあなたのポジティブ度



■ P (Positive emotion)

全般的に、どの程度、楽しく、前向きで、満足して生活を送っているかの領域です。得点が高いほどポジティブ感情が多く生じていると考えられます。

■ E (Engagement)

生活全般で、物事にどの程度積極的に関わっているか、夢中になって取り組んでいるかの領域です。得点が高いほど主観的に幸福に向かう程度が高いと考えられます。

■ R (Relationship)

生活全般で、他者との関係性、人間関係の良否の領域です。得点が高いほど人間関係が良好であると考えられます。

■ M (Meaning)

生活全般で、人生の意味、目的、価値観の領域です。得点が高いほど人生の意味、目的、価値観が明確であると考えられます。

■ A (Accomplishment)

生活全般で、達成感、自己肯定感の領域です。得点が高いほど達成感、自己肯定感が強いと考えられます。

■ Overall

以下のいずれかの方法で保存してください。

■ N (Negative emotion)

■ H (Health)

■ Lonely

傾向が強いと考えら

注意！結果のページは自動的に保存されません。

- 画面をプリントアウトし、紙で保存
- 画面をスクリーンショット等でPC等に保存
- 画面をスマホのカメラで写して保存

Thank You...

