

# ポジティブ心理学の定義

- ポジティブ心理学とは
  - 1998年に当時、米国心理学会会長のマーティン・セリグマンが提唱した心理学の新しい方向性
- 定義
  - 個人や社会を繁栄させるようなポジティブ感情や強みや長所を研究する
  - 「人が最大限に力を発揮するための科学的研究」
  - 「人生でよい方向に向かうことを科学的に研究する学問」
  - 「普通の人により仕事のやりがいを感じ、より生きがいを感じ、本当に幸せに生きるための科学」



マーティン・セリグマン教授  
ポジティブ心理学提唱者  
ペンシルバニア大学大学院教授