

松隈信一郎〔著〕
こころの庭を育てる
ポジティブ心理学
——支援と育成の現場で使える実践ガイド

四六判並製・金剛出版
2025年12月刊
定価3,300円（税込）

評者＝菅原大地（筑波大学）



「ウェルビーイング」という言葉は、いまや教育、医療、企業、地域づくりなど、さまざまな場面で語られるようになった。一方で、「実際にどのような生活を送ればウェルビーイングが高まるのか」という問いに対して、実践レベルまで踏み込んで解説した書籍は、まだ多くはない。本書の魅力は、“言葉だけが先行しがちなウェルビーイング”ではなく、ポジティブ心理学の研究知見をもとに、日常生活を豊かに送るための術を教えてくれる点にある。

ポジティブ心理学がなぜ提唱されたのかという歴史的背景から近年の研究動向までを丁寧に整理しながら、単なる理論紹介にとどまらず、「具体的にどのように生きればよいのか」という実践的な視点を提示してくれる。また、本書は松隈氏と編集部との対話形式で進み、専門的な内容も自然に読み進めることができる。

本書では、「雑草」と「花」という比喻を用いながら、ポジティブ心理学の考え方が説明されており、悩みや不安は「雑草」、ウェルビーイングや自分らしい生き方は「花」として描かれる。

従来の問題解決的アプローチでは、「雑草をどう取り除くか」に焦点が当たりやすかった。しかし本書では、「どのような花を育てたいのか」「どうすればその花が育つか」という未来志向の視点が強調されている。ただ苦しみを減らすのではなく、自分にとって大切なものを育てていく。その発想の転換こそ、本書が伝えようとしている重要なメッセージのひとつだろう。

さらに、本書には具体的な実践も豊富に盛り込まれている。落ち込みすぎないための「例外探し」のワークや、自分が本当に送りたい人生について考える問いかけなど、読者自身が「どのような花を咲かせたいのか」を考えられる工夫が随所に見られる。

道端の雑草をよく見てみると、小さな花が咲いていることに気づくことがある。本書でも、近年の研究知見を踏まえながら、「雑草」は単なる悪者ではなく、と

きに人生の花へとつながる可能性も描かれており、そうした人生の見方そのものを少し変えてくれる一冊でもある。

本書の最後では、「花畑」や「庭づくり」という比喻を通して、ポジティブ心理学に基づく組織や社会のあり方が描かれている。私たちが、よりよく生きることのできる「花畑」や「庭」とは、どのようなものなのだろうか。雑草がまったく生えない花壇や庭園は、果たして存在するのだろうか。何のための庭なのか、どのような土壌の上に、何を植え、どのように手入れをしていくのか——私たちは、そうした問いに対して、研究知見も踏まえながら真剣に向き合う時期に来ているように思う。

ポジティブ心理学は、個人の幸福だけでなく、ウェルビーイングを支える環境や社会制度にも目を向けてきた学問である。本書をきっかけに、人との関わり方や、自身の所属する組織・環境を改めて見直すことで、より豊かな「花畑」や「庭」をつくっていくことができるのかもしれない。