

ハピネス・スタディ認定コースのシラバス

前期A:ハピネス・スタディの導入

後期B:ハピネスのファシリテーション



info@happinessstudies.academy

HSAをさらに学びたい人は下記まで:

前期 A： ハピネス・スタディの導入

本コースは 26 時間の講義で構成されています。各講義は 4 つのセッションに分かれます。以下は、各講義の簡潔な説明で、4 つのセッションそれぞれに対応する一連の質問があります。これらの質問の目的は、これから始まる探求に向けてあなたのマインドを開き、講義を見るときにそれぞれの講義と主軸とのつながりを思い出してもらうことにより、学びを強化します。また、振り返り再び学んだことを検索するときに参照できるマップにもなります。

講義 1: 新しい学問分野の紹介

このオープニングの講義でハピネス・スタディを新しい探求分野として紹介します。

- 1.1 なぜハピネス・スタディなのか？ 究極の通貨は何か？ 近代のハピネスの理解は過去のものとう違うのか？
- 1.2 ハピネスの定義は？ ホールビーイングとは何か？ *SPIRE* とは何か？ ハピネスのパラドックス（矛盾）は何か？
- 1.3 原理は何で、なぜそれが必要なのか？ ホールビーイングの 12 の原理は何か？ 全部を覚える必要があるか？ (答えは “no” ですが、おそらくコースが終わるまでに全て覚えてしまうでしょう)。
- 1.4 ハピネス・スタディの構造と内容は何か？ ホールビーイングを追求することに関して、ヘレン・ケラーから学べることは何？

* * *

講義 2: ホールビーイング原理 1 番 (W1)

12 の原理の 1 番目を紹介します:
「人生で目指すのは、全人格的ウェルビーイングであり、そうあるべきである」

- 2.1 ホールビーイングはハピネスのエッセンスを捉えているか? なぜハピネスという言葉が強調されるのか? 意味のある人生はハッピーな人生か? ハピネスは快樂と類似しているか? SPIRE チェックインとは何か? 元気...本当に?
- 2.2 ホールビーイングとしてのハピネスが最高の着地点? 無限に退行するなぜパターンとは何か? ハピネスへの間違っただのりとは何か? 正しい道のりとは何か?
- 2.3 ホールビーイングが最高の着地点であるべきか? ハピネスと成功の関係性は何か? ハピネスを追求するのはわがままか? そしてもしそうなら、あなたは不道徳? (答えが“yes”なら、まだ 2 つ目の講義なので引き返して他の道を辿っても遅くはない...)
- 2.4 アリストテレスって誰? 人間のユニークで人間ならではの性格は何か? アリストテレスは SPIRE モデルの 5 つの要素をどう解釈しているか?

* *

講義 3: ホールビーイング原理 2 番 (W2)

この講義で 12 の原理 2 番目を話します:
「全ては相互に繋がっている」

- 3.1 バタフライ効果とは何か? ピザと政治のつながりとは何か? 健康と全体性のつながりとは何か? 平和と全体性は? ハピネスの秘密は何か?
- 3.2 システム思考とは何か? 対処療法的思考とは何か? レバレッジの役割は何か (私は銀行ローンの話をしているわけではありません)?
- 3.3 どうシステム思考を誘発し培えるか? 時間とシステム思考の関係性は何か? なぜ私たちは皆ときには黙って何もしない方がいいのか? なぜハピネスにとってズームインやズームアウトが重要か?
- 3.4 善きサマリア人とは誰? ダーレイとベイトソンの善きサマリア人の実験とは何か? 時間はどう道徳的振る舞いに影響するのか? 今、どうしたらもっと自分自身のために時間が取れるか?

* * *

講義4: スピリチュアル原理 1 番 (S1) パート 1

これから 20 講義は、SPIRE 原理 10 項目それぞれに 2 講義ずつ行います。

この講義では、12 原理の 3 番めを紹介します:

「目的のある人生はスピリチュアルな人生である」

- 4.1 スピリチャリティ（霊性）とは何か？ スピリチュアルな人生を生きるために宗教は必要か？ 今日存在する存在的空虚とは何か？ 強い目的感のメリットは何か？ どこで目的を見出せるか？ (ヒント: 遠出する必要なし)。
- 4.2 目的のある生き方に関連する意味やコミットメントは何か？ 目的のある人生に通じる意味のある目標の達成よりもむしろ追求なのはなぜか？
- 4.3 仕事の特徴とは何か？ キャリアは？ 天命は？ 仕事を天命として経験するために、あなたは何ができるか？ あなた個人の人生はどうか？ ではこのコースはどうか？
- 4.4 ビクター・フランクルとは誰か？ 何が助けになりフランクルやその他の人たちが最も厳しい状態を生き延びたか？ 意味を見つけるために、フランクルはどんな助言をしているか？

* * *

講義 5: スピリチュアル原理 1 番(S1) パート 2

引き続き探求する原理：「目的のある人生はスピリチュアルな人生である」

- 5.1 自己一致的ゴールとは何か？ なぜ学者というのはシンプルな概念を説明するた目に複雑な用語～自己一致的～をよく使うのか？ (私は分かりませんが、あなたは？) 3つのAとは何か？ あなたは本当に、本当に、何がしたいか？ 何かが好きと、何かの考え方が好きの違いは何か？
- 5.2 自己一致の旅とは何か？ ストレngths (強み) ・ベースのアプローチとは何か？ あなたのストレングスとは何か？ どんな形であなたはもっとあなたのストレングスを活かせるか？
- 5.3 情熱のストレングスとは何か？ パフォーマンスのストレングスとは何か？ あなたのピーク・ポテンシャル・ゾーンは何か？ 自分のストレングスを明確化するためにどんな質問ができるか？
- 5.4 シェイクスピアのヘンリー 5 世とは何についてか？ coz はどういういみか？ 王ヘンリー 5 世は同部隊を鼓舞するか？ 目的を探すにあたり選択の役割は何か？ 私たちは (暴力は悪いという事以外に) 戦争から何が学べるか？

* * *

講義 6: スピリチュアル原理 2 番(S2) パート 1

この講義で私が紹介する原理は
「マインドフルな現前の存在感により、並が並外れになる」

- 6.1 マインドフルネスとは何か? 悟りを得た瞬間とは何か? 正式な瞑想と非正式な瞑想の違いは何か? 瞑想のメリットを上げた場合、どんなものがあるか? (瞑想するのはイケてる、ということ意外に)
- 6.2 瞑想実践の4つの大事なガイドラインは何か? (人間の心にある) モンキーマインドとは何か? 「しまった」の瞬間とはどんなもの? あなたは今ここに存在しているか?
- 6.3 どこで、いつ非正式な瞑想ができるか? すごくお金持ちなのにハッピーではないのはなぜか? いつ、どこで奇跡のような人生経験をしたか? あなたは今ここに存在しているか? 今はどう?
- 6.4 ラルフ・ウォルドー・エマーソンは誰か? いかにか崇高な存在感を持って恒常的に現前できるか? 子どもたちから何を学べるか? いつ、どこで万物との相互的なつながりを経験するか? 今はどう?

講義 7: スピリチュアル原理 2 番(S2) パート 2

引き続き話す原理:
「マインドフルな現前の存在感により、並が並外れになる」

- 7.1 感情を作り出す2つのパートは何か? マインドフルな観察の対象としてなぜあなたの感情を使うのか? なぜ「フレンドリーな好奇心」か? 感情を永久的ではないと見る価値は何か? 感情の大きさを切り分けるのが重要なのはなぜか?
- 7.2 フロー (流れ) は何か? フローのメリットは何か? どんな条件がフローを導くか? 人生でフローを経験するのはどこか?
- 7.3 マインドフルネスはどう意味の感覚を促せるか? もっとマインドフルになることがどんなところで役立つか? マインドフルネスの実践が靴作りとどう関係するか? 歴史的に見て、西洋は主に何に焦点を当てるか? 東洋は?

- 7.4 ゴータマ・シッダルタとは誰か? あなたは誰か? (この講義の中であなたが答えを見出すかは分かりませんが試す価値はあります)。仏陀によると、何が苦しみの源か? 4つの尊い真実は何か? 悟りを開くための8つの原理は何か?

講義 8: 身体的原理 1 番 (P1) パート 1

この講義で焦点を当てる原理:
「心と身体はつながっている」

- 8.1 デカルトの二元論とは何か? 二元的マインドセットとは何で、ホリスティック・マインドセットとどう違うか? 2つのマインドの成り行きは? ダヴィッド S シュレベールとは誰か?
- 8.2 ドリーム・マイルとは何か? あなたの夢は何か? 効果的なヴィジュアライゼーション (視覚化) のガイドラインは何か? あなたは自分の夢を視覚化できますか?
- 8.3 ジョン・サーノはほとんどの痛みをどう説明しているか? なぜ親になってから腰痛に苦しむ男性がたくさんいるのか? あなたが手放せるもので内側に保っているのは何か? プラシーボ効果とは何か? プライミング (起爆剤) は何か?
- 8.4 オーギュスト・ロダンは誰か? バートン・ブレイリーとは誰か? なぜロダンは「考える人」をあのよう創作することにしたのか? ブレイリーの作品はロダンの作品とどう関連するか? 現代の明るい未来をとらえるために私たちは何をする必要がありますか?

講義 9: 身体的原理 1 番 (P1) パート 2

この講義で引き続き話をする原理：
「心と身体はつながっている」

- 9.1 マーティン・セリグマンによると今日の心理学の問題は何か？ ボディ・フィードバック・ヒプノシスとは何か？ MBI メソッドとは何か？
- 9.2 「あたかも」原理とは何か？ 自己認識理論とは何か？ あなたか誰かは、どう内気を克服できるか？ よりハッピーになるために「あたかも」をあなたはどこで、どう実行できるか？
- 9.3 ホテル客室係研究とは何か？？ なぜ私はそんなに間違っていて、エレン・ランガーはそんなに正しいのか？ 実際にどう時計を巻き戻して若返ることができるか？
- 9.4 ヨガ・ストラとは何か？ ヨガの8本の手足とは何か？

* * *

講義 10: 身体的原理 2 番(P2) パート 1

この講義は 12 原理の 6 番めは、次のテーマをどう実行しますか：
「健康的な生活は生来の性質を守ることを必要とする」

- 10.1 どんな哲学的概念が科学的革命を生み出したか？ この概念と身体的健康のつながりは何か？ マズローの成長の統計とは何か？ 普通の人々の精神病理学とは何か？？
- 10.2 ブルー・ゾーンとは何か？ ワンダー・ドラッグとは何か？
- 10.3 栄養を取り巻く対立的な見解をどう捉えることができるか？ グリセミック指数とは何か？ 私たちに絶対いいと言えるのはどんな食べ物か？ 何でナッツ？ 80% ルールとは何か？
- 10.4 肉体的な運動の心理的なメリットは何か？ 運動しないのはなぜ降下剤を服用するようなのか？ 運動することの肉体的メリットにはどんなものがあるか？ あなた自身に、どう不都合なことができるか？

* * *

講義 11: 身体的原理 2 番(P2) パート 2

引き続き同じ原理を探求します：
「健康的な生活は生来の性質を守ることを必要とする」

- 11.1 どうストレスを敵から味方に変えられるか? 不十分な回復はなぜ問題か? マラソンを走る前に怪我をすることのメリットは何か? 人生において十分な回復を楽しむために何を必要があるか?
- 11.2 睡眠または睡眠不足の影響は何か? 認知的に機能するために睡眠の重要性は何か? 身体的な機能のために? 心理的ウェルビーイングのために? 昼寝の価値は何か? あなたは目覚めているか?
- 11.3 タッチ (触れ合うこと) ことの身体的なメリットは何か? 心理的なメリットは? タッチ欠如が引き起こす結果は何か? 毎日どのくらいのハグが必要か? フォープレイ (前戯) とアフタープレイ (後戯) をどう向上できるか?
- 11.4 トーマス・ソーウェルは誰で、ビジョンの葛藤とは何か? 拘束されたビジョンとは何か? 拘束されていないビジョンとは何か? 身体的原理 2 番めがどう拘束されたビジョンと関係するか?

講義 12: 知性的原理 1 番 (I1) パート 1

SPIRE の「1」とその原理に進みます。
「好奇心とオープンさは人生が差し出してくれることを最大に活かす助けになる」

- 12.1 あなたの目、耳、手、足は知性的ウェルビーイングとどうつながっているか? 有省実行とは何? 内省だけの落とし穴は? 行動だけの落とし穴は?
- 12.2 猫の好奇心はさておき、どう好奇心を活かすか? どんな意味で「学ぶのが嫌い」と言うのと「食べるのが嫌い」と言うのは類似しているか? フリをすることはどう助けになるか? 初心者の心とは何?
- 12.3 どうしたらもっと失敗する? 失敗をどう受容できる? 真面目に聞いていますよ! 「イエス」と言う言葉に似た、どんな言葉が成功やハピネスに必須? ゲーム感覚で、どんな場面でリスクを負えるか?

- 12.4 ウォルト・ウィットマンとは誰? 「Allons」と言う言葉はどう言う意味? ウィットマンの助言は伝統的な知性主義とどう一線を画すか? 成長し発達するために、ウィットマンからどんな助言が得られるか?

* * *

講義 13: 知性的原理 1 番(11) パート 2

引き続き同じ原理を探求します：
「好奇心とオープンさは人生が差し出してくれることを最大に活かす助けになる」

- 13.1 なぜ私はこんなにたくさんあなたに質問しているのか? ポジティブ心理学の本質は何か? *健康生成論*とは何か?(この答えを間違えても、このコースは修了できます). 「質問」と言う言葉は好奇心とオープンさとどう結びつくか?
- 13.2 スクリーンにいくつの幾何学的形があるか? あなたの現実を決めるために、あなたは自分にどう質問するか?
- 13.3 現実を定義することにより、質問はどう現実を創造するか? サムはどんなサンドイッチを職場に持って行ったか? あなたの好きなサンドイッチは何? あなた自身や他者を助けるためにできる、良い質問にはどんなものがあるか?
- 13.4 質問は私たちの SPIRE の理解をどう満たせるか? どう質問を生きられるか?

* * *

講義 14: 知性的原理 2 番(12) パート 1

これは次の原理を探求するところです：
「深い学びに没頭することで、
私たちの理性的な動物としての潜在能力を実現する」

- 14.1 情報過多は読書の喜びにどう影響するか? それは私たちの頭の良さにどう影響するか? 偉大な書籍を偉大たらしめるのは何か? なぜ偉大な本を読むのか? 文化的知識はウェルビーイングとどう関係するのか?
- 14.2 なぜスロー・リーディングのコースを受けるべきか? 深い学びとラブライフはどう関係するか? 深い学びとビジネスの成功はどう関係するか? どんな本をあなたは繰り返し読み、学ぶことができるか?

- 14.3 ハワード・ガードナーの多重知能理論とは何か？ あなたの有意な知能は何か？ アートを通してどのように知性を培えるか？ 自然を探求することにより？ 「イディオクラシー」とは何か？
- 14.4 ジョージ・オーウェルとは誰か？ 書くことと政治とどう関係するか？ 「秩序と整理の欠如」とは何？ 明らかに複雑な言語と明らかにシンプルな言語の共通点は何？

講義 15: 知性的原理 2 番(I2) パート 2

引き続き同じ原理を探求します：
「深い学びに没頭することが、
私たちの理性的な動物としての潜在能力を実現する」

- 15.1 草を食む牛はハッピーか？ 豚は満足しているか？ そして牛や豚は考える人よりもハッピーか満足しているか？ あなたは人生を分析しすぎるか？ 十分に遊んでいるか？ どんな内観が役立つか？ いつ？
- 15.2 ジャーナリングのメリットは何か？ 最低どのくらい書けばジャーナルのメリットは得られるか？ コヒアレンス感（首尾一貫した統一感）とは何か？
- 15.3 どうIQを最低にできるか？ どう確実に子どもか愛する誰かとの時間を楽しまないようにできるか？ (何やら気分の減入りそうな講義に聞こえますが、違いますよ)。豊富な時間とは何か？ なぜ「ノー」と言うか？
- 15.4 ゴラ・ニール・ハーストンは誰か？ エミー・ノーザーは？ クララ・ウィック・シューマンは？ ジョージア・オキーフは？ ナタリー・デュ・トワは？ カレン・ホーにーは？ アウン・サン・スー・チーは？ レーチェル・カーソンは？ シモーヌ・デュ・ヴォワールは？ あなたは誰？

講義 16: 人間関係的原理 1 番 (R1) パート 1

この講義のトピックになる原理:
「人間関係は満たされて充実した人生に必須である」

- 16.1 支持理論 vs 実用理論とは何か? どこがいちばんハッピーな国で、それはなぜ? 最もハッピーな個人について分かっていることは何か? ロセットの物語は何か? 人間関係のメリットは何か?
- 16.2 人間関係を最優先するとはどういう意味か? リアルな人間関係とは何か? 言語の習得と人間関係はどう関連するか? いちばんの依存は何か?
- 16.3 ハーバードの研究から何を学ぶか? クオリティの高い人間関係の特徴は何か? 人間関係と塩入れとどう関係するか? チタンルールとは何か?
- 16.4 このセッション中の本当に重要な2問の質問をします。生きているいちばんセクシーな男性は誰? 21世紀のいちばんセクシーな女性は誰? 次は今のほど大事な質問ではありません。クローリッジ効果とは何か? 愛はどう開花できるか?

講義 17: 人間関係的原理 1 番(R1) パート 2

引き続き同じ原理を探求します:
「人間関係は満たされて充実した人生に必須である」

- 17.1 セルライトとセックスの可能性の関連性は何か? 男女は性的にいつピークを迎えるか? 人を成長させるマシンとは何か? ときめく継続的な愛の特徴は何か?
- 17.2 知る、そして知られるとはどういう意味か? 親密さの役割は何か? ラブマップとは何か?
- 17.3 5:1 という比率は何か? なぜ葛藤は重要か? ハーバードの弁護士は妻からどんな学びを得たか? 積極的建設的反応とは何か?
- 17.4 *Maugre* とは何か? 啓蒙とは何か? そんな言葉を使う作家は誰か? 美しい的とは何? *Ezer Kenegdo* とは一体何か????

講義 18: 人間関係的原理 2 番(R2) パート 1

この講義で話していく原理です：
「健全な人間関係の基礎は、健全な自分自身との関係です」

- 18.1 私たちが最初に完成する必要がある愛情関係は？ 自分を他者につなげる「接着剤」は何か？ 寛容さの上昇スパイラルとは何か？ 逆説的な思考とは何か？ 【そして】の偉いところは何か？
- 18.2 ハピネスと倫理観（道德心）はどういう関係？ わがまま、は間違い？ セルフラブ（自愛）はどうか？ 儒教とユダヤ人聖職者ラビ・ヒレルの（素晴らしさ以外の）共通項は何か？
- 18.3 自利主義と利他主義は結合できるか？ わがままとは何か？ *Tsewa* とは何か？ 成功しているギバー（与える人）と成功していないギバーの違いは何か？ 耳にする最もパワフルな4文字は何か？
- 18.4 カリール・ジブランは誰か？ 親密さへの旅はどんな感じ？ 果実のなる樹木から私たちが学べることは何か？ 私たちは花や蜜蜂から学べることは何か？

* * *

講義 19: 人間関係的原理 2 番(R2) パート 2

引き続き同じ原理を探求します：
「健全な人間関係の基礎は、健全な自分自身との関係です」

- 19.1 個人の発達と対人関係の発達の関係性は何か？ 個人の発達と自立の関係性は？ 対人関係の発達と親密さの関係性は？ そして最後に、マシュベル（生まれた地）とは何か????
- 19.2 グリッドロック（停滞）とは何か？ お姑さんに関する笑える冗談を知っているか？ 離婚するより良い選択肢は何か？ 自己確認された親密さとは何？ 差別化とは何か？
- 19.3 匿名という呪文とは何か？ 勇気とは何？ 個人の発達についてウォーレン・ベニスからどんな教訓が得られるか？
- 19.4 ラドヤード・キップリングのいちばん有名な詩は？ 社会心理学的に群集と王はどう関係しているか？ なぜこだわるか？ 許されない1分とは何か？

講義 20: 感情的原理 1 番 (E1) パート 1

この講義では 12 原理の 11 番めを紹介します:
「すべての感情は正当であり、受け入れられ、人間であることの一部である」

- 20.1 「人間であることを許す」とは何か? 感情の矛盾とは何か? ピンクの象を考えるのをやめられるか? あなたはもっと不安になれるか? 辛い感情と重力の法則となんの関係があるのか?
- 20.2 ベストな嫉妬心の収め方は? 辛い感情とのつきあい方が人間関係における成長にどんな助けになるのか? リーダーシップにおいて? プライベートにおいて? スーパーマン人形は飛べる?
- 20.3 大詐欺とは何か? 積極的な受容とは何か? 人間であることの許しは倫理的な領域の感情や行動とどう異なる形で関わるか? 勇気との関係の中では? 子育てに関しては?
- 20.4 老子は誰か? 道教はどういう意味か? 水の卓越性とは何か? どんな教訓を自然は私たちにくれるか?

* * *

講義 21: 感情的原理 1 番(E1) パート 2

引き続き 12 原理の 11 番めを紹介します:
「すべての感情は正当であり、受け入れられ、人間であることの一部である」

- 21.1 快楽的な感情を拒む人はいるだろうか? あなたは自分がハピネスにふさわしいと感じるか? ポジティブ・サム・ゲームとは何か? アイスクリームを食べることがサルの脳について私たちに教えてくれたことは何か? ミラーニューロン (鏡神経細胞) とは何か? ガンジーは砂糖が好きだったか?
- 21.2 拡大して構築するとはどういう意味か? 快楽的な感情の進化上の役割は何か? 長生きする尼僧のシークレットは何か?

- 21.3 あなたの快樂ブースターは何? あなたが感謝していることは何? 何が巨人ジョンに涙を流させたか? 良いものを有り難いと評価すると何が起こるか? 私たちは待つ必要があるか?
- 21.4 見ること聞くことに関して、ヘレン・ケラーは私たちに何を教えられるか? 目が見えるのは3日とわかったら、あなたは何をやるだろうか? 今日が最期の日だとしたら、あなたは何をやるか? 【目が見える3日間】をもう印刷しましたか? まだ? 今でしょ! (訳注:
<http://thinkweb.co.jp/blog/?p=4772>
<http://sasuke526.blog.fc2.com/blog-entry-26.html>)

講義 22: 感情的原理 2 番(E2) パート 1

さあ、12番、最後の原理に入ります：
「感情は私たちの思考と行いのアウトカムで、思考と行いに情報を告げる」

- 22.1 心理学のABC知っているか? 意志の力 will power だけではなぜ不十分? ウェイパワー way power とは何か? 幸せな人は何をやるか? 悲しさと抑鬱の違いは何か? なぜブレズ・パスカルはあんなにも悲観的か?
- 22.2 認知療法とは何か? 3つのEとは何か? 3つのMとは何か? あなたはジョン・スチュワートは好きか?
- 22.3 あなたの理性を保たせるのに役立つ質問は何か? どうすれば不安感を解消できるか? なぜ心理学者は人にウォール・ストリート・ゲームをやらせるのか? なぜ心理学者は攻撃的な質問をして、フラフープで遊ぶのか?
- 22.4 マルクス・アウレリウスはいつ生まれたか? (試験の超ボーナス問題) 平静と冷静さへの行き方は何か? マルクス・アウレリウスはどんなスピリチュアル・エクササイズを勧めるか? どうしたら私たちが既に持っているものの有り難さを感じられるようになるか?

講義 23: 感情的原理 2 番(E2) パート 2

最終原理を続けます：
「感情は私たちの思考と行いのアウトカムで、思考と行いに情報を告げる」

- 23.1 ウィリアム・ジェームズの感情理論とは? ユダヤ教聖職者ラビは妻に何を語ったか? 感情セラピーとは何か? Spire チェックインはABCとどう結びつく?

- 23.2 ズームアウトするのは十分？ ズームインするのは十分？ 心理学的成熟とは何か？ マシュマロ実験とは何か？ マシュマロ欲しいですか？ 満足させることをいつまでも先延ばしにしたら、どうなる？
- 23.3 心理学的成熟とダンスはどう関係するか？ 怒りを逸らすためにあなたは何かができるか？ エイブラハム・リンカーンが起こったときは何をしたか？
- 23.4 ホールビーイングの 12 原理は何か？

* * *

講義 24: ホールビーイングな学校

この講義で私はホールビーイングのアプローチを教育に当てはめます。

- 24.1 親が最も子どものために望むことは何か？ 学校は何を教えるか？ 学生が目的感を持てるようにどう助けられるか？ 学校でマインドフルネスを教えるメリットは何か？
- 24.2 ピグマリオン効果とは何か？ 日常習慣的に学生が運動することのメリットは何か？ ハピネスと学校の成績はうまく共存できるか？
- 24.3 似非自己肯定感とは何か？ 成長マインドセットとは何か？ 感情的ウェルビーイングはどう教えられるか？ まとめとして、学校で SPIRE をあなたはどう教えられるか？
- 24.4 マーヴァ・コリンズは誰か？ どう「教えにくい」生徒をイキイキした生徒に変えられるか？ あなたが読むべき一冊の本とは何か？
- 24.5

* * *

講義 25: ホールビーイングな組織

この講義で私はホールビーイングのアプローチを組織に当てはめます。

- 25.1 ハピネスがどう利益をもたらすか？ 最も成功している企業は何にフォーカスしているか？ (ヒント: 収益ではない)。スマートフォンと言われる携帯電話は、あなたのスマートさ (賢さ) にどう影響するか？
- 25.2 リーダーをあなたはどう発達させるか？ なぜ着席が新しい喫煙と言われるのか？ 心理的安全性とは何か？ 組織はどう従業員の継続性を確保できるか？
- 25.3 ホーゾン効果とは何か？ 職場に親友入るか？ それは大事なことか？ 他の人のバケツをどう満たせるか？ どうしたら組織は良くやり、うまくやれるか？

- 25.4 意識的資本主義とは何か？なぜ資本主義は酷い評判なのだろうか？あなたはどう組織の SPIRE を高められるか？

* * *

講義 26: ホールビーイングな社会

この講義で私はホールビーイングのアプローチを社会に当てはめます。

- 26.1 なぜハピネスレベルが下がっているのか？テクノロジーの進歩がどう私たちに蝕んでいるか？テクノロジーはどう私たちにハッピーにできるか？ハピネス革命とは何か？その共産主義との違いは何か？GNHとは何？
- 26.2 メディアはどう私たちを痛めているか？メディアはどう私たちにハッピーにできるか？電気は悪いか？映画はどうあなたの人間関係を向上できるか？
- 26.3 もっとハッピー・センターはどこか？私たちはギリシャのギムナジウムから何が学べるか？ブータンからは？ブルー・ゾーン・ヴァイタリティ・シティ・イニシャティブからは？まとめとして、あなたはどう社会の SPIRE を高められるか？
- 26.4 エイブラハム・マズローのビジョンは何だったか？あなたは30日間10万ドルを受け取りたいか？あなたはどう月に行けるか？カバラ、日本の金継ぎ芸術、マオリの創造レジェンに共通するのはどんな考え方か？

* * *