

—

Facilitating happiness

ハピネスのファシリテーション



info@happinessstudies.academy

- 14 HOURS -

- 14時間 -

FACILITATING HAPPINESS

ハピネスのファシリテーション

While the "Introduction to happiness" course focuses on more theory than practice, the focus of this second course is almost entirely on practice—on application. Each of the lectures below highlights a series of evidence-based techniques that can significantly shift the needle in terms of your own and others' happiness. Over a period of 22 weeks—which will include lectures and webinars—I will introduce you to the science behind each technique and then provide you with concrete steps that you can take to make a meaningful difference in your life.

「ハピネス入門」コースは実践より理論にフォーカスしていましたが、この後半コースのフォーカスはほぼ全部が実践・応用になります。各講義はエビデンスに基づく一連のテクニックに光を当て、ご自身や他の人のハピネスという点において目盛りを大きく動かします。これから14週間の講義やウェビナーでは、各テクニックの背後にある科学を説明し、人生に意義深い違いを生み出すための具体的なステップを提示します。

LECTURE I: THE NATURE OF CHANGE

講義 I : 変化の本質

The first module explores the neuroscience of transformation and introduces a model for the attainment of lasting change.

最初のモジュールでは、変容の神経科学を探究し、変化を長く維持するためのモデルを紹介します。

- 11 What is the objective of this course? What are the benefits of experimentation? What is the difference between information and transformation?
このコースの目的は？実験のベネフィットは？情報（information）と変容（transformation）の違いは？
- 12 What is neuroplasticity and why is it important? Would you rather be a taxi driver in New York City or London? What is the connection between neural pathways and rivers? What is the key to bringing about positive change?
神経可塑性とは何で、なぜ重要なのか？タクシー運転手ならニューヨークとロンドンのどちらを選ぶか？神経経路と河川とのつながりは？ポジティブな変化を引き起こすための鍵は？

- 13 What ideas about change do Peter Senge and Daniel Goleman share? Who are the NCs, TCs, and LCs? What is the Honeymoon Effect?
ピーター・センギとダニエル・ゴールマンに共通する考え方は？NC・TC・LCとは誰か？蜜月効果とは？
- 14 How do willpower and waypower work together? What are the components of a successful change process? Why is hard work not enough for meaningful transformation? 意志力(willpower)と見通し力 (waypower) はどの様に相互に働くか？成功する変化のプロセスの要素は何か？なぜ頑張るだけでは意義ある変容に不十分なのか？

* * *

LECTURE 2: RITUALS

講義2： 儀式

I introduce the what and the how of rituals, which constitute the primary path to lasting change.

儀式とは何でどうするものかを紹介します。儀式は長く続く変化の主要経路を形成します。

- 21 What distinguishes the lasting change group from the temporary change group? Is motivation sufficient to bring about change? Did you follow up on all your New Year's resolutions? Did you brush your teeth this morning?
変化が長く続くチームと一時的なチームを分かつものは？動機・やる気は変容に十分か？新年の決意を振り返ってチェックしたか？今朝歯磨きしたか？
- 22 Why is failure helpful? Why is finding a regular time for rituals a good thing? What are healthy versus unhealthy rituals? What's a keystone habit?
なぜ失敗が役立つのか？儀式のために決まった時間を割くようにすることがなぜ良いのか？健康的な儀式、不健康な儀式とは？要石の習慣とは？
- 23 What is Jeff Bezos' favorite book? What two-week intervention changes our neural structure? What is the difference between Friday Change and Monday Change?
ジェフ・ベソスの愛読書は？2週間で我々の神経構造を変化させる介入とは？金曜の変化と月曜の変化の違いは？
- 24 What are the 12 techniques that you are going to learn about in this course? What techniques are best aligned with your passion and performance strengths?
このコースで学ぶ12のテクニックとは？あなたの情熱やパフォーマンスの強みと最も合致するテクニックは？

* * *

LECTURE 3: MEDITATION (S2)

講義3：

瞑想（S2）

In this lecture I discuss meditation as a technique, associated with the second spiritual principle, for turning ordinary experiences into extraordinary ones.

この講義では、スピリチュアル原理2番に関連し、日常の経験を特別なものに変えるテクニックとして、瞑想について議論します。

- 3.1 What is the difference between formal and informal meditation? What are the four guidelines for the practice of mindfulness meditation? What are the three paths through which meditation impacts our wholebeing? (Hint: 3 Ps)
フォーマルな瞑想とインフォーマルな瞑想の違いは何か？マインドフルネス瞑想の実践における四つのガイドラインとは？瞑想が我々のホールビーイングにインパクトを与える三つの経路とは？（ヒント：3 Ps）
- 3.2 What is the value of being present? How can we increase the experience of pleasure while meditating? How can we become more perceptive, more sensitive, to the world—and why should we?
今ここに存在することの価値は何か？瞑想の間に快感・喜びの体験をどう高められるか？世界に対する知覚や感覚をどう研ぎ澄ませられるか？

- 33 How do you practice Basic Meditation? How do you practice Loving Kindness Meditation? What are the benefits of Loving Kindness Meditation?

どう基本的瞑想を実践するか？愛と優しさの瞑想はどうか？愛と優しさの瞑想のベネフィットは何か？

- 34 What is Loving Object Meditation? How can you learn to love a stranger on the subway? How can music, your body, or your chair become objects of meditation?

「対象を愛する」瞑想とは何か？どの様に地下鉄の見知らぬ人を愛せるようになれるか？どのように音楽、自分の体、椅子が瞑想の対象になり得るか？

* * *

LECTURE 4: REMINDERS (WI)

講義4 :

リマインダ (WI)

The focus of this lecture is reminders, a set of tried and tested techniques that rely on wisdom from various religions.

この講義のフォーカスはリマインダです。様々な宗教の知恵に依拠し、検証されたテクニック一式です。

- 41 Who was right, the philosopher or the theologian? What are ritualized reminders? What is common between marriage vows and a company vision?
誰が正しかったか？哲学者または神学者か？儀式化されたリマインダとは？婚姻の誓いと企業ビジョンの共通点は？
- 42 What is Anterograde amnesia and what has it got to do with reminders? What is a Daily Ritual? What are your Ideal-Self Statements?
前向き健忘とは何で、リマインダとの関係は？日々の儀式とは？理想的な自分のステートメントとは？
- 43 What are Specific Reminders? How did Juan Pablo transform his life using reminders? 特定リマインダとは？フアン・パブロはリマインダを使ってどう自分の人生を変容させたか？
- 44 How did Rory transform his life using a reminder? What are some of the uses of bracelets? What are Ever-Present Reminders? What is a Mini Reminder?
ローリーはリマインダを使ってどう自分の人生を変容させたか？ブレスレットの効用には何かがあるか？日々の儀式とは？あなたの理想の自分のステートメントは何か

* * *

LECTURE 5: EMOTIONAL REFRAMING (EI)

講義5 :

感情のリフレーミング (EI)

Learning emotional reframing techniques is the topic of this lecture.

感情のリフレーミングのテクニックを学ぶことがこの講義のトピックです。

- 51 Why is our understanding of the brain's malleability so significant? What has the Renaissance got to do with neuroplasticity and neurogenesis? How is the Happiness Revolution leading us to a Second Renaissance?
脳の可塑性の理解がなぜそれ程に重要なのか？ルネッサンスと神経可塑性・神経発生との関係は？ハピネス革命はどう我々を第2のルネッサンスに導くか
- 52 Who is Lester Levenson? What, according to Levenson, is the path to happiness? Can you change feelings of resentment to feelings of love?
レスター・レベンソンとは誰か？レベンソンによれば、何がハピネスへの経路か？恨みの気持ちを愛情に変えられるか？
- 53 How can lowering the emotional bar help us resolve conflicts? Should we always forgive? What is emotional pasting?
感情のバーを下げるのがどう紛争・葛藤の解決に役立つか？常に許すべきなのか？感情のペースティングとは？
- 54 Who are emotional cousins? Should you aim to be calm or excited before speaking in public? What is cognitive reframing?
感情でいと同じなのは？人前でスピーチする際には気持ちを落ち着けるべきか興奮させるべきか？認知的リフレーミングとは？

* * *

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (P2)

講義6 :

高強度インターバルトレーニング (P2)

In this lecture I introduce High Intensity Interval Training as an efficient and effective exercise technique.

高強度インターバルトレーニング (HIIT) は効率的かつ効果的な運動法です。

- 6.1 What is NEST? What is HIIT? What is HRV? What's with all those ACRONYMS?
NESTとは？HIITとは？HRVとは？これらの頭字語の意味するところは？
- 6.2 Why is HIIT more efficient and effective than regular aerobic exercise? Is boom-boom-boom-boom better/worse than boom---boom -- boom-boom? What is the one-minute workout?
なぜHIITは通常の有酸素運動よりも効率的で効果的なのか？「boom-boom- boom-boom」を「boom---boom---boom-boom」と比較した優劣は？1分間ワークアウトとは？
- 6.3 What are some ways of informally inconveniencing yourself? Time for another acronym: What is HICT? What precautions do we need to take before going down the HIIT path? インフォーマルに自分を不自由にする方法には何があるか？他の頭字語：HICTとは？HIITの道筋を進む前に注意すべきことは？

- 64 What do we need to do if we want our pet rodent to live longer? How about us living longer? What does a varied exercise regime look like? If you're not doing so already, when are you starting to exercise???

齧歯目（リスやハムスター）のペットを長生きさせるために必要なことは？
我々が長生きするためには？多種目エクササイズ法はどのようなものか？まだそ
うしていなければ、いつエクササイズを始めるのか???

* * *

LECTURE 7: MIND-BODY INTEGRATION PROCESS (PI)

講義7 :

マインド=ボディ統合プロセス (PI)

This lecture explores the idea that each psychological state has
a physical corollary.

この講義では、それぞれの心理状態は体に随伴的な影
響を及ぼすという考えを探ります。

- 7.1 What are the two basic premises of MBI? What are the physical corollaries of joy, determination and self-confidence? What is the difference between universal, cultural, and personal physical corollaries?
マインド=ボディ統合 (MBI) の二つの基本前提とは？喜びが体に結果として及ぼす (随伴的) 影響は？決意や自信は？普遍的・文化的・個人的な随伴的影響は互いにどう違う？
- 7.2 What is the relationship between attitudes and behaviors? What is self-perception theory? How can you generate Heartfelt Positivity? What is a rational psychological state? 態度と行動の関係性は？自己知覚理論とは？どうすれば心で感じるポジティブさを作り出せるか？合理的・理性的心理状態とは？
- 7.3 What are the ABCs of psychology and how are they related to MBI? Why do meditation teachers so often emphasize sitting up straight with an elongated spine? What does the word "Yoga" mean?
心理学のABCとは何で、MBIとどう関係しているか？なぜ瞑想の先生は背筋を伸ばしてまっすぐ座ることを頻繁に強調するのか？「ヨガ」という言葉の意味は？
- 7.4 How can we combine MBI with reminders? What is the difference between a formal and an informal MBI practice?
MBIとリマインダをどう組み合わせられるか？フォーマル/インフォーマルなMBIの実践の違いとは？

* * *

LECTURE 8: JOURNALING AND RESTORYING (II)

講義8 :

ジャーナリングと再ストーリー化 (II)

The technique I discuss in this lecture under the first intellectual principle is journaling.

この講義で議論する知性原理1番のテクニックはジャーナリングです。

- 8.1 What is the unifying theory of psychology? What role do stories play in clinical and developmental psychology? How about in organizational, cultural and cognitive psychology?
心理学の統一理論とは？臨床・発達心理学においてストーリーの担う役割は？組織・文化・認知心理学ではどうか？
- 8.2 Does scaring children of a life of crime help to steer them away from breaking the law? How can stories contribute to students' failure or success in college? In what ways can journaling contribute to our mental health?
子供たちに犯罪者の人生を送ることになると脅すのは彼らが法を犯す歯止めになるか？子供たちの大学での失敗・成功にストーリーはどのように寄与しているか？どんな形でジャーナリングは私たちのメンタルヘルスに寄与し得るか？
- 8.3 What is Benefit Finding Journaling? How can we take the Benefit Finding approach and journal about each of the SPIRE elements?
「ベネフィットを探す」ジャーナリングとは？SPIREの各要素についてどのように「ベネフィットを探す」アプローチを取り得るか？
- 8.4 What can we do to bring out the best version of ourselves? What does it mean to journal about the future and from the future? How can stories be used for strategic planning? What would your 110 year old self tell your present self?
自分のベストを引き出すために何ができるか？未来について、また未来からのジャーナリングの持つ意味は？どうストーリーを戦略的計画立案に活用できるか？110歳になったあなたが今のあなたに伝えるだろうことは？

* * *

LECTURE 9: APPRECIATIVE GOAL SETTING (SI)

講義9 :

アプリシエイティブなゴール設定 (SI)

In this lecture, I discuss Appreciative Goal Setting, a technique that can help individuals and organizations realize their purpose.

この講義では、個人や組織が目的を実現するためのテクニックであるアプリシエイティブなゴール設定を議論します。

- 91 What is Appreciative Inquiry (AI)? What has Joshua Bell got to do with this approach? How does AI differ from traditional approaches to problem solving? What is grounded positivity?
アプリシエイティブ・インクワイアリー (AI) とは？ ジョシュア・ベルとこのアプローチとの関係は？ AIは従来の問題解決アプローチとはどう違うか？ 地に根差したポジティブさとは？
- 92 What are the 4Ds? What are the four stages of the Appreciative Goal Setting process? 4Dsとは何か？ アプリシエイティブなゴール設定のプロセスの4段階とは？
- 93 What are the benefits of remembering a positive past? What are the benefits of imagining a fantastic future? What is the Miracle Question? What is “daydreaming with a purpose”? ポジティブな過去を思い出すベネフィットは？ 素晴らしい未来を想像するベネフィットは？ 「ミラクルな質問」とは？ 「目的意識を持って夢想する」とは？
- 94 What are the benefits of generating concrete commitments? What are the benefits of realizing with authentic action? What is the role of strengths and values in the Appreciative Goal Setting process?
具体的なコミットメントを作り出すベネフィットは？ オーセンティック（真摯・本物）なアクションを実現するベネフィットは？ アプリシエイティブなゴール設定における強みや価値の役割は？

LECTURE 10: EMOTIONAL ART (EI)

講義10 :

エモーショナル・アート (EI)

The lecture focuses on making and experiencing art, as means of cultivating emotional wellbeing.

この講義は、感情的ウェルビーイングを育む手段としてのアート制作・体験にフォーカスします。

- 101 How can art contribute to each of the SPIRE elements? What is Positivity Resonance? How can music, painting, poetry, movies and other forms of art increase levels of wholebeing?
アートはSPIREの各要素にどう寄与し得るか? ポジティブな共鳴とは? 音楽・絵画・詩・映画などのアートはどの様にウェルビーイングのレベルを上げることができるか?
- 102 Who is James Pawelski? What is a Positive Portfolio? What are the big ten positive emotions according to Barbara Fredrickson?
ジェイムズ・パウエルスキーとは誰か? ポジティブ・ポートフォリオとは? バーバラ・フレデリクソンによる10大ポジティブ感情とは?
- 103 Who is Alain de Botton? According to Alain de Botton, what criterion should we use to organize an art exhibition? How can art teach us to suffer more successfully? What is art's true purpose?
アラン・ド・ボトンとは誰か? アラン・ド・ボトンによれば、アート展示会を計画・実施する際に用いるべき評価基準とは? より実りの多い苦しみについてアートが教えてくれることは? アートの真の目的とは?
- 104 What is an Emotional Art Event? What are some of the elements that make up such an event?
エモーショナル・アートのイベントとは? その様なイベントを構成する要素には何があるか?

* * *

LECTURE 11: GUIDED EXPLORATION (II)

講義11 :

誘導付き探究（II）

This lecture is about teaching, specifically about Guided Exploration as a technique that generates growth and development in the teacher and the

この講義は教え方、特に誘導付き探究についてです。このテクニックは教師と生徒の両方に成長と発達をもたらします。

- 111 What is the learning-teaching cycle? What are the benefits of teaching (to the teacher)? Why is change so hard?
学習・教授のサイクルとは？（教師への）教えることのベネフィットは？変化はなぜこれ程に難しいのか？
- 112 What is Guided Exploration (Guidex)? What is the Case Study Method? What are the key guidelines for Guidex? What is William Blake's message in his poem Auguries of Innocence?
誘導付き探究（Guidex）とは？ケーススタディ法とは？
Guidexの主要なガイドラインは？ウィリアム・ブレイクが「無垢の予兆」に込めたメッセージは？

- 113 What are the guidelines for preparing a Guidex class? How can you hit a few homeruns each time you teach? How can you use stories in a Guidex classroom?
Guidexのクラスを準備するためのガイドラインは？授業ごとにどう少しユーモアを織り交ぜられるか？Guidexのクラスでどうストーリーを活用できるか？
- 114 What does 1.5X and 2X refer to in the context of a lecture? Are teachers born or made? How do teachers make themselves? How can you enter the Teachers' Hall of Fame?
エモーショナル・アートのイベントとは？その様なイベントを構成する要素には何があるか？

* * *

LECTURE 12: IMPROVISATION (R2)

講義12 :

即興 (R2)

In this lecture I address the art of improvisation, and the science behind this impactful practice, for cultivating interpersonal relationships through joy and play.

この講義では、即興アートと言うインパクトのある活動が持つ、科学的側面や喜び・実演を通じた対人関係の育成について述べます。

- 121 What is improvisational theatre (improv)? Can you think of things that you will regret later on in life? What is the antidote to excessive worry and seriousness?
即興劇（インプロブ）とは？人生で後になって後悔したことを思い出せるか？過剰な心配や深刻さの解毒剤は何か？
- 122 Who is Patricia Madson? What are the six improv maxims? Why say “yes”?
Why pay attention?
パトリシア・マドソンとは誰か？インプロブの六つの金言とは？なぜ「イエス」と言うのか？なぜ注意を払うのか？
- 123 Why is failure so important? Why is appreciation central to improv? What does it mean to “take care” of others in improv and how can that improve our relationships elsewhere? Can you enjoy gain without suffering pain?
なぜ失敗がそれ程に重要なのか？なぜアプリシエーションがインプロブの中核なのか？インプロブにおいて他者を「ケアする」とは何を意味するか？そこ以外での関係をそれがどう向上させられるか？痛みを被らずに獲得・達成できるか？

124 What is the “Yes, and...” exercise? How can you invent proverbs? How can improv help you tell stories? What are some other improv games? Why is improv important for both surviving and thriving?

イエス、そして…」のエクササイズとは？どの様に新しい諺を発案できるか？インプロブはストーリーの語りにどう役立つか？インプロブ・ゲームの例は？なぜインプロブは生存（survive）と繁栄（thrive）の両方にとって重要なのか？

* * *

LECTURE 13: ENVIRONMENTAL INTERVENTIONS (W2)

講義13

環境的介入 (W2)

This lecture focuses on the notion that to bring about individual and communal wholebeing we need to address the person and the situation, the individual and the environment.

この講義は、個人と共同体のホールビーイングの実現には、その人と状況、個人と環境を取り上げる必要があると言う考え方にフォーカスします。

- 13.1 Why was 1968 such an important year in the field of psychology? What matters more, individual agency or situational press? What is Stanley Milgram's Obedient to Authority experiment about? How about Philip Zimbardo's Prison experiment?
なぜ1968年は心理学の分野でそれ程まで重要な年になったのか？個人の働きか環境の要請かどちらが大きいのか？スタンレー・ミルグラムの「権威への服従」実験は何に関するものか？フィリップ・ジンバルドの実験は？
- 13.2 Can awareness of environmental forces set us free? What is the impact of primarily focusing on the harmful power of the situation? What can historians, journalists, and authors do to create a better future for us all?
環境的な力への意識は我々を自由にするか？状況の有害な力に主にフォーカスすることのインパクトは何か？人類全体のより良い未来のために歴史家・ジャーナリスト・作家にできることは？
- 13.3 Is the environment good or bad? How can you improve your eyesight? What are "happiness clusters"?
環境は良いものか悪いものか？自分の視力を高めるには？
「ハピネス・クラスター」とは？
- 13.4 How can you create an environment that brings out the best in you and others? What is the role of positive priming, positive people, positive choices, and positive behaviors? How can you positively transform your local supermarket in fifteen minutes? 自分や他者のベストを引き出す環境をどう作れるか？ポジティブな起爆剤・人々・チョイス・行動の役割は？どの様にして15分で地元のスーパーをポジティブに変革できるか？

* * *

LECTURE 14:

ハピアー・センターを創設する (RI)

In this lecture I focus on creating a Happier Center, a place dedicated to helping people understand, pursue, and attain life's ultimate currency.

この講義では、人生の究極の通貨を理解・追求・達成するための手助けを使命としたハピアー・センターの創設にフォーカスします。

- 141 What are Happier Centers? What does it mean to be an authentic leader? What role does charisma play in the context of becoming an effective leader? (Hint: Be prepared for a surprise).

ハピアー・センタとは？オーセンティック（真摯・本物）・リーダーになることの意義は？有能なリーダーになると言う文脈でカリスマ性の担う役割は？
（ヒント：びっくりする心の準備を）

- 142 What is the impact of technology on our mental health? How can technology contribute to each of the SPIRE elements? What's the Flip Classroom?

テクノロジーがメンタルヘルスに与えるインパクトは？テクノロジーはSPIREの各要素にどう寄与し得るか？反転（フリップ）授業とは？

- 143 What are the twelve techniques that we covered in this course?

このコースでカバーした12のテクニックは？

- 144 What is a Servant Leader? Who are some of the great Servant Leaders in history? In what way is listening central to servant leadership? What have movies got to do with listening? Are you ready to be a servant leader?

奉仕するリーダーとは？歴史上の奉仕するリーダーの好例は？聞くことは奉仕するリーダーにとってどんな形で核心となっているか？映画と聞くこととの関係は？あなたは奉仕するリーダーになる準備ができているか