Syllabus for the Certificate in Happiness Studies

ハピネス・スタディ認定コースのシラバス

Semester A (5/21/18-12/17/18)	A. Introduction to Happiness Studies
Semester B (1/7/19-5/27/19)	B. Facilitating Happiness

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

To learn more about HSA contact us at:

ＨＳＡをさらに学びたい人は下記まで:

info@happinessstudies.academy

Semester A

(5/21/18-12/17/18)

前期 A： ハピネス・スタディの導入

A. Introduction to Happiness Studies

The course comprises twenty-six one-hour lectures. Each lecture is sub divided into four sessions. Following is a brief description of each lecture, with a series of questions that correspond to each of the four sessions. The purpose of these questions is to open up your mind to the quest you're about to take, to reinforce learning by reminding you of the main threads in each of the lectures after you've watched them, and also to provide you a map that you can refer to later as you search for material you'd like to revisit.

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、講義を見るごと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。

Lecture 1: Introducing a New Field of Studies

May 21, 2018

講義 1: :新しい学問分野の紹介

2020 年 6 月　日

In this opening lecture I introduce happiness studies as a new field of inquiry.

1.1 Why happiness studies? What is the ultimate currency? How is our modern understanding of happiness different from past understanding?

1.2 What is the definition of happiness? What is *Wholebeing*? What is *SPIRE*? What is the paradox of happiness?

1.3 What are principles and why do we need them? What are the twelve principles of Wholebeing? Do I need to remember all of them? (Spoiler: The answer is "no"—but regardless, you'll probably remember them all by the end of the course).

1.4 What is the structure and substance of the field of happiness studies? What can we learn from Helen Keller about pursuing Wholebeing?

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どう違うのか？

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?

* * *

Lecture 2: The First Wholebeing Principle (W1)

May 28, 2018

I introduce and explore the first of the twelve principles: "The aim of life is and ought to be wholeperson wellbeing."

2.1 Does Wholebeing capture the essence of happiness? Why insist on the word *happiness*? Is a meaningful life a happy life? Is happiness synonymous with pleasure? What is *The SPIRE Check-in*? How are you… really?

2.2 Is happiness as Wholebeing our highest end? What is the *Infinitely Regressive Why* pattern? What are the wrong paths to happiness? What is the right path?

2.3 Should Wholebeing be our highest end? What is the relationship between success and happiness? Are you being selfish by pursuing happiness? And, if so, are you immoral? (If the answer is "yes", it's only the second lecture, so it's not too late to turn back and pursue another path…)

2.4 Who is Aristotle? What is a human being's unique and defining characteristic? How does Aristotle address each of the five SPIRE elements?

* * *

講義 2: ホールビーイング原理 1 番 (W1)

2020 年

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を強調するのか? 意味のある人生はハッピーな人生か? ハピネスは快楽と類似しているか? *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道のりとは何か? 正しい道のりは何か?

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?

* * *

Lecture 3: The Second Wholebeing Principle (W2)

June 4, 2018

In this lecture I discuss the second of the twelve principles: “Everything is interconnected.”

3.1 What is the butterfly effect? What is the connection between pizza and politics? What is the connection between health and whole? Between peace and whole? What is the “secret” to happiness?

3.2 What is *systems thinking*? What is *symptomatic thinking*? What is the role of leverage (and I’m not talking bank loans here)?

3.3 How can you induce and cultivate systems thinking? What is the relationship between time and systems thinking? Why should we all sometimes shut up and do nothing? Why is zooming-out as well as zooming-in important for happiness?

3.4 Who was *The Good Samaritan*? What is Darley and Batson’s experiment of *The Good Samaritan*? How does time impact moral behavior? How can you take more time for yourself, right now?

* * *

講義 3: ホールビーイング原理 2 番 **(W2)**

2020 年

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は何か? 健康と全体性のつながりは何か? 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のではありません）?

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？

* * *

Lecture 4: The First Spiritual Principle (S1) Part 1

June 11, 2018

Over the next twenty lectures I will spend two lectures for each of the ten SPIRE principles. In this lecture, I introduce the third of the twelve principles: "A purposeful life is a spiritual life."

4.1 What is spirituality? Is religion necessary for leading a spiritual life? What is the existential vacuum that exists today? What are the benefits of a strong sense of purpose? Where can you find purpose? (Hint: No need to go far).

4.2 How are meaning and commitment related to purposeful living? Why is it the pursuit rather than the achievement of meaningful goals that leads to a purposeful life? What is the goal of goals? In what ways do goals liberate us?

4.3 What are the characteristics of a job? A career? A calling? What can you do to experience your work as a calling? How about your personal life? How about this course?

4.4 Who was Viktor Frankl? What helped Frankl and others survive the harshest conditions? What advice does Frankl provide for finding meaning?

* * *

講義 4：スピリチュアル原理 1 番（S1）パート 1

2020 年

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？

* * *

Lecture 5: The First Spiritual Principle (S1) Part 2

June 18, 2018

I continue to explore the principle that "A purposeful life is a spiritual life."

5.1 What are self-concordant goals? Why do academics often use complex terms—such as self-concordance—to describe simple ideas? (I don't know. Do you?) What are the three A's? What do you really, really want to do? What is the difference between liking something and liking the idea of it?

5.2 What is a self-concordant journey? What is the strengths-based approach? What are your strengths? In what ways can you use your strengths more often?

5.3 What are *passion strengths*? What are *performance strengths*? What is your *peak potential zone*? What questions can we ask to identify our strengths?

5.4 What is Shakespeare's *Henry V* about? What does *coz* mean? How does King Henry V inspire his troops? What is the role of choice in finding purpose? What can we learn from war (other than that violence is bad)?

* * *

講義 5: スピリチュアル原理 1 番(S1) パート 2

2020 年

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？ ストレングス（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（暴力は悪いということ以外に）戦争から何が学べるか?

* * *

Lecture 6: The Second Spiritual Principle (S2) Part 1

June 25, 2018

In this lecture I introduce the principle that "The ordinary is elevated to the extraordinary through mindful presence."

6.1 What is mindfulness? What are enlightened moments? What is the difference between formal and informal meditation? What are some of the benefits of meditation (beyond the fact that it's cool to meditate)?

6.2 What are the four key guidelines to a meditation practice? What is the monkey mind (in humans)? What are "oops moments"? Are you present, now?

6.3 Where and when can you practice informal meditation? If we are so rich, why aren't we happy? When/where did you experience life as a miracle? Are you present, now? How about now?

6.4 Who was Ralph Waldo Emerson? How can you be perpetually present to the sublime? What can we learn from children? When/where do you experience the interconnectedness of all things? How about now?

* * *

講義 6: スピリチュアル原理 2 番(S2) パート 1

2020 年

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?

* * *

Lecture 7: The Second Spiritual Principle (S2) Part 2

July 9, 2018

I continue to discuss the principle that "The ordinary is elevated to the extraordinary through mindful presence."

7.1 What are the two parts that make up an emotion? Why use your emotions as the object of mindful observation? Why "friendly curiosity"? What is the value of seeing emotions as impermanent? Why is cutting an emotion to size important?

7.2 What is Flow? What are the benefits of Flow? What conditions lead to Flow? Where do you experience Flow in your life?

7.3 How can mindfulness facilitate a sense of meaning? Where can becoming more mindful help you? What has mindfulness practice got to do with making shoes? Historically, what has the West mostly focused on? The East?

7.4 Who was Gautama Siddhartha? Who are you? (not sure you'll actually get the answer to this question in this lecture, but worth trying). What, according to the Buddha, is the source of suffering? What are the Four Noble Truths? What are the eight principles for the attainment of enlightenment?

* * *

講義 7: スピリチュアル原理 2 番(S2) パート 2

2020 年

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？

* * *

Lecture 8: The First Physical Principle (P1) Part 1

July 16, 2018

In this lecture, my focus is on the principle that "Mind and body are connected."

8.1 What is Cartesian Dualism? What is the *Dualistic Mindset* and how is it different from the *Wholistic Mindset*? What are the consequences of the two mindsets? Who was David Servan-Schreiber?

8.2 What is the Dream Mile? What are your dreams? What are the guidelines for effective visualization? Can you visualize your dreams?

8.3 How does John Sarno explain most aches and pains? Why do so many men suffer from back ache after becoming parents? What are you keeping inside that you can let go of? What is the placebo effect? What is priming?

8.4 Who was Auguste Rodin? Who was Berton Brailey? Why did Rodin choose to create *The Thinker* in the way that he did? How is Brailey's work related to Rodin's? What do we need to do to capture the promise of modernity?

* * *

講義 8: 身体的原理１番 (P1) パート １

2020 年

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」をあのように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るか？

* * *

Lecture 9: The First Physical Principle (P1) Part 2

July 23, 2018

I continue to discuss the principle: “Mind and body are connected.”

9.1 What, according to Martin Seligman, is the problem with psychology today? What is the Body Feedback Hypothesis? What is the MBI method?

9.2 What is the “As If” principle? What is *Self-Perception Theory*? How can you or other people overcome shyness? Where and how can you act “as if” to become happier?

9.3 What is the hotel maids study? Why was I so wrong and Ellen Langer so right? How can you actually reverse back the clock and become younger?

9.4 What are the Yoga Sutras? What are the Eight Limbs of Yoga?

* * *

講義 9: 身体的原理 1 番 (P1) パート 2

2020 年

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、どう内気さを克服できるか? 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・スートラとは何か？ ヨガの８本の手足とは何か？

* * *

Lecture 10: The Second Physical Principle (P2) Part 1

July 30, 2018

This lecture focuses on the sixth of the twelve principles about how "A healthy life requires adherence to our given nature."

10.1　What philosophical idea gave birth to the scientific revolution? What is the connection between this idea and physical health? What is Abraham Maslow's *Growing-Tip Statistics*? What is the *Psychopathology of the Average*?

10.2　What are *The Blue Zones*? What is the wonder drug?

10.3　How can we make sense of the conflicting views around nutrition? What is the Glycemic Index? What kinds of food do we know for sure are good for us? Why go nuts? What is the 80% rule?

10.4　What are the psychological benefits of physical exercise? Why is not exercising is like taking a depressant? What are some of the physical benefits of exercising? How can you inconvenience yourself?

* * *

講義 10: 身体的原理 2 番(P2) パート 1

2020 年

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？

* * *

Lecture 11: The Second Physical Principle (P2) Part 2

August 6, 2018

I continue to explore the principle that "A healthy life requires adherence to our given nature."

11.1 How can we turn stress from an enemy to a friend? Why is lack of recovery the problem? What are the benefits of getting injured before running a marathon? What do you need to do to enjoy sufficient recovery in your life?

11.2 What is the impact of sleep or its absence? What is the importance of sleep for cognitive functioning? For physiological functioning? For psychological wellbeing? What is the value of naps? Are you awake?

11.3 What are the physiological benefits of touch? The psychological benefits? What are the consequences of touch deprivation? How many daily hugs do you need? How can you improve foreplay and afterplay?

11.4 Who is Thomas Sowell and what's *The Conflict of Vision*? What is the constrained vision? What is the unconstrained vision? How is the second physical principle related to the constrained vision?

* * *

講義 11: 身体的原理 2 番(P2) パート 2

2020 年

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する必要があるか?

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**?

* * *

Lecture 12: The First Intellectual Principle (I1) Part 1

August 20, 2018

We turn to the "I" of SPIRE, and to the principle that "Curiosity and openness help us make the most of what life has to offer."

12.1 How are our eyes, ears, hands, and feet connected to intellectual wellbeing? What is ReflAction? What are the pitfalls of just reflection? How about of just action?

12.2 Even though curiosity killed the cat, how do we not kill curiosity? In what way is saying "I don't like learning" similar to saying "I don't like eating?" How can faking it help? What's the beginner's mind?

12.3 How can you fail more? How can you embrace failure? I meant it! What word, similar to the word "yes", is critical for success and happiness? Where can you risk gamely?

12.4 Who was Walt Whitman? What does the word "Allons" mean? How does Whitman's advice break from traditional intellectualism? To grow and develop, what advice could you get from Whitman?

* * *

講義 12: 知性的原理 1 番 (I1) パート 1

2020 年

SPIRE の「I」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?

* * *

Lecture 13: The First Intellectual Principle (I1) Part 2

August 27, 2018

We continue with the principle that "Curiosity and openness help us make the most of what life has to offer."

13.1 Why am I asking you so many questions? What is the essence of Positive Psychology? What is *Salutogenesis*? (You'll still pass this course if you don't get the right answer). How is the word "question" tied to curiosity and openness?

13.2 How many geometric shapes are there on the screen? How do the questions that you ask determine your reality?

13.3 How do questions create reality by defining reality? What sandwiches did Sam bring to work? What's your favorite sandwich? What are some good questions that you can ask to help yourself and others?

13.4 How can questions inform our understanding of the SPIRE elements? How can you live the question?

* * *

講義 13: 知性的原理 1 番(I1) パート 2

2020 年

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？

* * *

Lecture 14: The Second Intellectual Principle (I2) Part 1

September 3, 2018

This is the lecture where I explore the principle that "Engaging in deep learning fulfills our potential as rational animals."

14.1 How does the overload of information affect the joy of reading? How does it affect how smart we are? What makes the *great books* great? Why read the great works? What does cultural knowledge have to do with wellbeing?

14.2 Why should you take a *Slow Reading Course*? What has deep learning got to do with your love life? What has deep learning got to do with business success? What book or books can you read and learn from again and again?

14.3 What are Howard Gardner's Multiple Intelligences? What's your dominant intelligence? How can we cultivate intellectual wellbeing through art? Through exploring nature? What is *Idiocracy*?

14.4 Who is George Orwell? What does writing have to do with politics? What is "slovenliness"? What is common to overly complex and overly simplistic language?

* * *

講義 14: 知性的原理 2 番(I2) パート 1

2020 年

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？

* * *

Lecture 15: The Second Intellectual Principle (I2) Part 2

September 24, 2018

I continue with the principle: "Engaging in deep learning fulfills our potential as rational animals."

15.1 Is a grazing cow happy? Is a pig satisfied? And are they happier or more satisfied than a thinking person? Do you overanalyze your life? Do you play enough? What kind of introspection is helpful, and when?

15.2 What are the benefits of journaling? How little can we journal for and still benefit? What is a sense of coherence?

15.3 How can you lose the most IQ points? How can you make sure you don't enjoy spending time with your kids, or anyone else you love? (this sounds like a depressing lecture—but it's not). What is *Time Affluence*? Why say "no"?

15.4 Who is Zora Neale Hurston? Emmy Noether? Clara Wieck Schumann? Georgia O'Keeffe? Natalie Du Toit? Karen Horney? Aung San Suu Kyi? Rachel Carson? Simone Du Beauvoir? Who are you?

* * *

講義 15: 知性的原理 2 番(I2) パート 2

2020 年

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？(何やら気分の滅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 ゾラ・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?

* * *

Lecture 16: The First Relational Principle (R1) Part 1

October 1, 2018

The topic of this lecture is the principle: "Relationships are crucial for a full and fulfilling life."

16.1 What are espoused versus in-use theories? What are the happiest nations in the world, and why? What do we know about the happiest individuals? What is the story of Rosetto? What are the benefits of relationships?

16.2 What does it mean to make relationships a priority? What are real relationships? What has language acquisition got to do with relationships? What is the number one addiction?

16.3 What do we learn from the *Harvard Study*? What are the characteristics of high-quality relationships? What have relationships got to do with a saltshaker? What is the *Titanium Rule*?

16.4 In this session we turn to two really important questions: Who is the sexiest man alive? Who is the hottest woman of the 21st century? Other less important questions: What is the *Coolidge Effect*? How can love flourish?

* * *

講義 16: 人間関係的原理１番（R1）パート１

2020 年

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。 *クーリッジ効果*とは何か？ 愛はどう開花できるか?

* * *

Lecture 17: The First Relational Principle (R1) Part 2

October 8, 2018

This lecture continues with the principle stating that "Relationships are crucial for a full and fulfilling life."

17.1 What is the relationship between cellulite and sexual potential? When do men and women peak sexually? What are people-growing machines? What are the characteristics of thriving and lasting love?

17.2 What does it mean to know and be known? What is the role of intimacy? What are love maps?

17.3 What's the 5:1 ratio? Why is conflict important? What lesson did a Harvard lawyer learn from his wife? What is *Active Constructive Responding*?

17.4 What is *maugre*? What is *irradiation*? Who is the author using such words? What is a *Beautiful Enemy*? What is *Ezer Kenegdo*????

* * *

講義 17: 人間関係的原理 1 番(R1) パート 2

2020 年

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ーンとは何か？ 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*????

* * *

Lecture 18: The Second Relational Principle (R2) Part 1

October 15, 2018

The principle I discuss in this lecture is: "The foundation of healthy relationships with others is a healthy relationship with oneself."

18.1 What is the first love affair that we need to consummate? What is the glue that connects the self to others? What is the upward spiral of generosity? What is paradoxical thinking? What is *the genius of the AND*?

18.2 What's morality got to do with happiness? Is being selfish wrong? What about self-love? What did Confucius and Rabbi Hillel have in common (other than both being brilliant)?

18.3 Can Egoism and Altruism unite? What is *selfulness*? What is *tsewa*? What distinguishes successful givers from unsuccessful ones? What's the most powerful four-letter-word you'll ever hear?

18.4 Who is Kahlil Gibran? What does the journey towards intimacy look like? What can we learn from a fruit tree? What can we learn from the flowers and the bees?

* * *

講義 18: 人間関係的原理 2 番(R2) パート 1

2020 年

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のある愛情関係は？ 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（道徳心）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？

* * *

Lecture 19: The Second Relational Principle (R2) Part 2

October 22, 2018

I continue with the principle that "The foundation of healthy relationships with others is a healthy relationship with oneself."

19.1 What is the relationship between personal development and interpersonal development? Between personal development and independence? Between interpersonal development and intimacy? And finally: What is a *mashber*????

19.2 What is a *gridlock*? Do you have any good mother-in-law jokes? What is (often) a better choice than divorce? What is self-validated intimacy? What is differentiation?

19.3 What is *The Spell of Anonymity*? What is courage? What lessons can you learn from Warren Bennis about personal development?

19.4 What's Rudyard Kipling's most famous poem? How are crowds and kings related to social psychology? Why hold on? What's an *unforgiving minute*?

* * *

講義 19: 人間関係的原理 2 番(R2) パート 2

2020 年

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?

* * *

Lecture 20: The First Emotional Principle (E1) Part 1

October 29, 2018

In this lecture I introduce the eleventh of twelve principles: "All emotions are legitimate, acceptable, part of being human."

20.1 What is "The permission to be human"? What is the paradox of emotions? Can you stop thinking about a pink elephant? Can you become more anxious? What have painful emotions got to do with the law of gravity?

20.2 How can you best deal with envy? How can the way we treat painful emotions contribute to our development in relationships? In leadership? Personally? Can a Superman doll fly?

20.3 What's the *Great Deception*? What is *Active Acceptance*? How does the permission to be human relate differently to emotions and behaviors in the moral domain? In relation to courage? In raising children?

20.4 Who is Lao Tzu? What does *Tao* mean? What is the excellence of water? What lessons does nature teach us?

* * *

講義 20: 感情的原理 1 番 (E1) パート 1

2020 年

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?

* * *

Lecture 21: The First Emotional Principle (E1) Part 2

November 5, 2018

I continue with the eleventh of twelve principles: "All emotions are legitimate, acceptable, part of being human."

21.1 Why would anyone reject pleasurable emotions? Do you feel worthy of happiness? What is a *positive-sum game*? What did eating ice cream teach us about a monkey's brain? What are *mirror neurons*? Did Gandhi like sugar?

21.2 What does *Broaden and Build* mean? What is the evolutionary role of pleasurable emotions? What is the secret of long-living nuns?

21.3 What are your *pleasure boosters*? What are you grateful for? What made Giant John shed a tear? What happens when you appreciate the good? Do we need to wait?

21.4 What can Helen Keller teach us about seeing and hearing? What would you do if you had three days to see? What would you do today if it was your last day? Have you already printed *Three Days to See*? If not, now is the time!

* * *

講義 21: 感情的原理 1 番(E1) パート 2

2020 年

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 あなたの快楽ブースターは何? 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、あなたは何をするだろうか? 今日が最期

の日だとしたら、あなたは何をするか？【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）

* * *

Lecture 22: The Second Emotional Principle (E2) Part 1

November 12, 2018

And we get to the twelfth and final principle: "Emotions are the outcome of our thoughts and deeds and inform our thoughts and deeds."

22.1 Do you know your (psychology) ABCs? Why is willpower not enough? What is *waypower*? What do the happiest people do? What is the difference between sadness and depression? Why is Blaise Pascal so pessimistic?

22.2 What is cognitive therapy? What are the *3 E's*? What are the *3 M's*? Do you like Jon Stewart?

22.3 What are some questions that can help you restore rationality? How can you overcome anxiety? Why do psychologists get people to play the *Wall Street Game*? Why do they ask offensive questions and play with a hula hoop?

22.4 When was Marcus Aurelius born? (Extra bonus question on the exam). What is the path to tranquility and calm? What spiritual exercise does Marcus Aurelius recommend? How can we learn to appreciate what we already have?

* * *

講義 22: 感情的原理 2 番(E2) パート 1

2020 年

さぁ、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？幸せな人は何をするか？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・エクササイゼを勧めるか？ 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？

* * *

Lecture 23: The Second Emotional Principle (E2) Part 2

November 26, 2018

I continue with the final principle stating that "Emotions are the outcome of our thoughts and deeds and inform our thoughts and deeds."

23.1 What is William James' theory of emotions? What did the Rabbi tell his wife? What is *Emotional Therapy*? How does *The Spire Check-In* unite the ABCs?
23.2 Is zooming-out enough? Is zooming-in enough? What is *Psychological Maturity*? What is the *Marshmallow Test*? Would you like a marshmallow (or two)? What happens when you delay gratification indefinitely?
23.3 What has dance got to do with psychological maturity? What can you do to avert anger? What did Abraham Lincoln do when he got angry?
23.4 What are the twelve principles of Wholebeing?

* * *

講義 23: 感情的原理 **2** 番**(E2)** パート **2**

2020 年

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・ジェームスの感情理論とは？ 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?

* * *

Lecture 24: Wholebeing Schools

December 3, 2018

In this lecture I apply the Wholebeing approach to education.

24.1 What do parents mostly want for their children? What do schools teach? How can we help students find a sense of purpose? What are the benefits of teaching mindfulness in school?

24.2 What is the *Pygmalion Effect*? What are the benefits to students of exercising regularly? Can happiness and academic performance peacefully coexist?

24.3 What is *Pseudo Self-Esteem*? What is the *Growth Mindset*? How can we teach emotional wellbeing? In summary, how can you inSPIRE a school?

24.4 Who is Marva Collins? How can we turn "unteachable" students to thriving students? What one book should you read?

* * *

講義 24: ホールビーイングな学校

2020 年

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

2020 年

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 *ホーソン効果*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?

* * *

Lecture 25: Wholebeing Organizations

December 10, 2018

In this lecture I apply the Wholebeing approach to organizations.

25.1 How does happiness pay? What do the most successful companies focus on? (Hint: not profits). How does your smartphone impact how smart you are?

25.2 How can you develop leaders? Why is sitting the new smoking? What is *Psychological Safety*? How can organizations retain their employees?

25.3 What is the *Hawthorne Effect*? Do you have a best friend at work? Does it matter? How can you fill others' bucket? How can organizations do good and do well?

25.4 What is *Conscious Capitalism*? Why does Capitalism have such a bad reputation? How can you inSPIRE an organization?

* * *

Lecture 26: Wholebeing Society

December 17, 2018

In this lecture I apply the Wholebeing approach to society.

26.1 Why are happiness levels declining? How is technological progress hurting us? How can technology make us happier? What is a *Happiness Revolution*? How is it different from the *Communist Revolution*? What is GNH?

26.2 How is the media hurting us? How can the media make us happier? Is electricity bad? How can movies improve your relationships?

26.3 What is a *Happier Center*? What can we learn from the Greek gymnasia? From Bhutan? From the *Blue Zones Vitality City Initiative*? In summary, how can you inSPIRE society?

26.4 What was Abraham Maslow's vision? Would you like to receive $100,000 a day for thirty days? How can you get to the moon? What idea is common to the Kabbalah, the Japanese art of Kintsukuroi, and the Maori creation legend?

* * *

講義 26: ホールビーイングな社会

2020 年

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を蝕んでいるか? テクノロジーはどう私たちをハッピーにできるか? ハピネス革命とは何か? それ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を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?

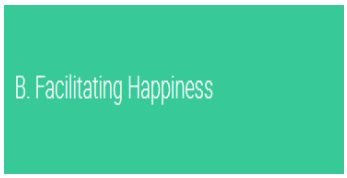
26.4 エイブラハム・マズローのビジョンは何だったか? あなたは 30 日間 10 万ドルを受け取りたいか? あなたはどう月に行けるか? カバラ、日本の金継ぎ芸術、マオリの創造レジェンに共通するのはどんな考え方か ?

* * *

Semester B

(1/7/19-5/27/19)

後期 B：



ハピネスのファシリテーション

While the first 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.

最初のコースは実践よりも理論に焦点を当てている一方で、この 2 番めのコースは完全に実践に焦点を当てる実用編です。以下の各講義は、あなた自身と他者のハピネスという観点で顕著な変化を起こせる一連のエビデンス・ベースのテクニックです。講義とウェビナーを交え、22 週間かけ、 各テクニックの背景にある科学を私が紹介し、その後、あなたの人生に意味のある違いをもたらせる具体的なステップをお伝えします。

Lecture 1: The Nature of Change

January 7, 2019

The module explores the neuroscience of transformation and introduces a model of change.

* * *

講義 1: 変化の性質

2020 年

このモジュールは変容の神経科学を探究し、変化のモデルを紹介します。

* * *

Lecture 2: Rituals

January 14, 2019

Introducing rituals as the path to lasting change.

* * *

講義 2: リチュアル（儀式）

2020 年

継続的な変化の道程としてリチュアルを紹介。

* * *

Lecture 3: Meditation (S2)

January 28, 2019

The module introduces a number of meditation techniques that can turn ordinary experiences into extraordinary ones.

* * *

講義 3: 瞑想 (S2)

2020 年

このモジュールは、並の経験を並外れたものにする
いくつかの瞑想テクニックを紹介します。

* * *

Lecture 4: Reminders (W1)

February 4, 2019

The module focuses on various techniques that are used as reminders for bringing about positive change.

* * *

講義 4: リマインダー (W1)

2020 年

このモジュールはポジティブな変化をもたらすための
リマインダーとして使える様々なテクニックに焦点を当てます

* * *

Lecture 5: Emotional Framing and Reframing (E2)

February 18, 2019

Addressing how by reframing past and present experiences we can create a better present and a better future.

* * *

講義 5: 感情的なフレーミングとリフレーミング (E2)

2020 年

過去と現在の経験をリフレーミングすることにより、
私たちがどうより良い現在とより良い未来を創造できるかに踏み込みます。

* * *

Lecture 6: HIIT: High Intensity Interval Training (P2)

February 25, 2019

Exploring HIIT as a highly effective and efficient technique to bring about mental and physical health.

* * *

講義 6: HIIT: 超集中インターバル・トレーニング (P2)

2020 年

心身の健康をもたらすかなり効果的で効率的なテクニックとして

HIIT を探求します。

* * *

Lecture 7: MBI: Mind-Body Integration method (P1)

March 4, 2019

The module is about the idea that each psychological state has a physical corollary.

* * *

講義 7: MBI: 心身統合メソッド(P1)

2020 年

このモジュールはそれぞれの心理状態の結果として現れる身体状態についてです。

* * *

Lecture 8: Journaling and Restorying (I2)

March 18, 2019

Journaling and restorying are among the most powerful techniques psychologists use to foster wellbeing.

* * *

講義 8: ジャーナリングと再ストーリー化 (I2)

2020 年

ジャーナリングと再ストーリー化は、心理学者が使用する
ウェルビーイングを育む最もパワフルなテクニックの中に入ります。

* * *

Lecture 9: Appreciative Goal Setting (S1)

March 25, 2019

This module is about using Appreciative Inquiry for the purpose of identifying and realizing meaningful goals.

* * *

講義 9: 価値を認めるゴール設定 (S1)

2020 年

このモジュールは意味のあるゴールを明確化し、現実化するという目的の
アプリシエイティブ・インクワイアリー（価値を認める質問）についてです。

* * *

Lecture 10: Positivity Ratio (E1)

April 1, 2019

Learning to raise the ratio between pleasurable and painful emotions can contribute to our overall levels of happiness.

* * *

講義 10: ポジティブ比率 (E1)

2020 年

快楽的感情と苦痛の感情の比率の高め方を学ぶことは、
全体的なハピネスのレベルに役立ちます。

* * *

Lecture 11: Guided Exploration (I1)

April 15, 2019

The module presents powerful techniques for learning and teaching.

* * *

講義 11: 誘導探求 (I1)

2020 年

このモジュールは学ぶため、および教えるためのパワフルなテクニックです。

* * *

Lecture 12: Improvisation (R2)

April 29, 2019

The module focuses on the art of improvisation, and the science behind this impactful practice.

* * *

講義 12: インプロ（即興）(R2)

2020 年

このモジュールはインプロの芸術性と
このインパクトのある実践の科学に焦点を当てます。

* * *

Lecture 13: Environmental Interventions (W2)

May 13, 2019

The environment, properly understood and utilized, can become a major factor in generating individual and communal wellbeing.

* * *

講義 13: 環境的な介入 (W2)

2020 年

適切に理解され、活用される環境は、個人およびコミュニティの
ウェルビーイングを生成する主要ファクターになりえます。

* * *

Lecture 14: Creating a Happier Center (R1)

May 20, 2019

The final module explores the idea of a Happier Center, specifically what it would entail to create one in your home, office, or community.

* * *

講義 14: よりハッピーなセンターを創造すること (R1)

2020 年

最終モジュールは、よりハッピーなセンターという考え方を探求します。
特にそれはあなたの家庭、オフィスまたはコミュニティに一つ作るために
何を必要とするでしょうか。

* * *