Essence of Humanities and Social Sciences17: Psychology
最終レポート課題

Hiroki Naganuma / 17M30826

Master of Science: Computer Science Tokyo Institute of Technology
Rio Yokota Research Group

August 13th, 2018

1　課題概要

講義内で紹介した参考書籍を 1 冊読んで，自分自身の関心事（研究，日常生活上）と関連させて

- 分析したこと
- 応用可能性

について 2,000 字で論じなさい.[1]

私の選択した書籍は，7/25 日の第 7 回のストレスコントロールについての授業[2] にて取り上げられた，「ケニー・マクゴニカル (著) 神崎朗子 (訳) 2015 『スタンフォードのストレスを力に変える教科書』大和書房」[3] です．読んだ際のメモは section5 に Appendix B として添付しています.

2　書籍の選定理由

まずはじめに，私が「文系エッセンス１７：心理学」の履修を希望した理由，またそれに関連し，「ケニー・マクゴニカル (著) 神崎朗子 (訳) 2015 『スタンフォードのストレスを力に変える教科書』大和書房」を課題書籍として選択した理由について述べます.

私は，半年前からロンドンでパニック障害のような症状で倒れ病院に運ばれて以来，定期的に東工大の保健センター内にあるカウンセリングや精神科を受診していることなどから，ストレスのコントロールやメンタルヘルスに興味があり，研究の傍，ストレスにどう対処すればいいのか独学で勉強していました．授業選択に際してシラバスを拝読させていただき，「ストレス」や「ストレスコントロール」といった内容が含まれていたので，受講させていただきました.

授業においては，ストレスとはそもそもどう言ったものなのかと言ったことの確認，またどう言った時に起こるのかと言ったメカニズムの確認を踏まえた上で，それは必ずしも悪いことであると捉えるのではなく，どう向き合っていくかが重要であると言ったメッセージを受け取りました．また，ストレスとはどう言ったものかを心理学の学問においてどのように考えてこられたのかと言った理論の変遷も整理できました．その上でどのようにストレスと向き合うのか，行動的な向き合い方，認知的な向き合い方をグループワークで議論しながら考え，また授業内でもいくつか具体例が紹介されました.

私は，半年前にパニック障害になって以降，食生活に気をつけ，例えばストレス耐性のためビタミン C を，1 日の必要量かならず摂取したり，ストレスを軽減するための物質の最適な摂取を心がけてきたが，それはどちらかというと薬物治療に近く，学内の精神科にかかってからは行動的な向き合い方，認知的な向き合い方は不十分ではあるが取り組んだ経験がありました．その際の私の日記のメモには，パニック障害が起きた原因についての思考の整理を始め，心を落ち着かせるための行動や考え方，精神安定に良い栄養素などを記している．しかしながらこれらはストレスは悪だという前提に立った対処療法的であり，根本的な解決になっていないことや，授業内に先生がおっしゃられていた，「ストレスは必ずしも悪いことであ

[1] http://www.ocw.titech.ac.jp/index.php?module=General&action=T0300&JWC=201808465
[2] https://gist.github.com/Hiroki11x/0e1054d595c634ffe085e91e6674c5bc
[3] http://www.daiwashobo.co.jp/book/b208702.html

ると捉えるのではなく，どう向き合っていくかが重要である」ということをしっかりと理解したかったため前述の本を選択しました．

3　分析したこと

私の選択した書籍は，ストレスに対する考えを変えるためのマインドセットへの導入や，正しい理解のための科学的エビデンスを提供するものであった．

我々人間はストレスを感じた時に，ストレスホルモンを分泌する．唾液の分泌において分泌されるストレスホルモンはコルチゾールや DHEA などがある．例えばコルチゾールは，糖代謝や脂質代謝を促し，脳と体がエネルギーを使いやすいようにスタンバイさせ，ストレス時あまり重要でない消化などの生物的機能を抑える役割を持つ．この例から見て取れるように，ストレス反応自体は，ストレスを感じている対象に対して最高のパフォーマンスを発揮できるよう脳と体の準備をしていると捉えることも可能である．

しかしながらストレスを肯定するのではなく，慢性的にコルチゾールを多く分泌すると免疫低下やうつ病になりやすいことが報告されている．対して DHEA の割合が高いほど，ストレスに負けづ粘り強く頑張ることができる性質がある．

ストレス自体ではなく，その捉え方が重要であり，これは授業で受け取ったメッセージである「必ずしも悪いことであると捉えるのではなく，どう向き合っていくかが重要である」について，その考え方について納得するため 340 ページにわたり最新の研究事例を交えながら紹介されていた．全体としては，私の考え方を変えるため下記に説明するマインドセット介入と言われる手法がこの本全体を通して用いられている．

1. 新しい考え方を学ぶ
2. 新しい考え方を取り入れ実践するためのエクササイズを行う
3. 自分が学んで実践したことを他の人たちを分かち合う機会を持つ

1 に関して，考え方をサポートするため，ストレス反応によって脳の成長が促されている側面もあるということなど，ストレスは必ずしも悪い側面だけではなく，活かせるような側面を持ち合わせることが，本の中で多く紹介されていた．コルチゾールに対する DHEA の割合は「成長指数」とよばれ，高いほどストレスに負けず，粘り強く頑張れるという傾向が最新の研究によって明らかになっている．ストレスは役に立つという思い込みは短期的で特定の効果のみを示すプラシーボ効果に比べ，効果の及ぶ範囲は雪だるま式に増大し長期的に影響を受ける．これはマインドセット介入と呼ばれ，これが強力なのは考え方だけでなく行動にも影響を及ぼすためであると十分な説明を受けた．「ストレスは役に立つ」と考えると，そのストレスに対して積極的に対処するためである．対して，ストレスは悪だという考え方に立つと，ストレスに対して回避的な行動をとるようになり，皮肉な結果となる．前車との違いはストレスを感じた時，不安を不安として捉える脅威反応となるか，不安は興奮の現れであり，自分がうまくやれるよう体が助けてくれようとしている，心臓もスタンバイしているのだと捉えるチャレンジ反応となるかに帰結することに納得できた．

2 に関しては Appendix B に示す通り 1 の考え方を習得する手助けとなる自身のエクササイズが導入されていたため，それぞれに取り組んだ．それらは，ストレスというもの自体を見直す趣旨のものが前半に，ストレスの良い側面を用いてストレスを力に変えようという趣旨のものが後半に設けられていた．1 の新しい考え方を学ぶでは，その考えについての科学的説明とその研究事例が紹介されていたが，その考えを自分に取り込むために，ストレスに関する現在のマインドセットを確認し，ストレスを感じた時自分の体がどんな反応をしているか，そのストレス反応が起きたのは自分にとって大切なものが脅かされているからだと認識，ストレスを感じるからには何か積極的にやりたいことがあるはず，それはなぜ私にとって大切なのか，自分の価値観を確認した．その上で，ストレスによって生じたちからを，ストレスを管理することで無駄にするのではなく，自身の目標や価値観にあったことにエネルギーを使うにはどうすればいいのかといった自己分析を行なった．また，これまで回避的な対処を行なった場合に生じた悪循環に関しても，自身の経験を見直すことでストレスに向き合わない場合の代償を認識した．特に印象的な Tips として，「1 日に一つ誰かの役に立つ」，「自身の価値観をいつでも見直せるグッズを身につける」という習慣はこれからの私のストレスへの向き合い方を改善する役に立つであろうと感じる．以前から日報[4]としてその日起きたことを日記のような形でつけているが，その中で毎日感謝項を書くと，自身がポジティブになれるらしいという友人のアドバイスで，それを続けていた．しかしながらこれは自身の中でなぜこれをやることが重要なのか納得しておらず，あまり実感がなかったのだが，書籍の中のエクササイズを行うに伴い，人に感謝したり人を助けるほうが自信も生まれ，集中を高め，体と脳が積極的に良い行動を起こせるようになり勇気や希望やつながりを実感できることを納得できた．

3 に関しては，エクササイズやこの本を通して学んだ内容を家族や友人と共有したり，現在このようにレポートにまとめているのがその一つでもある．

[4] https://hpc.kibe.la/shared/entries/df913ba4-098c-4465-bd84-23a57f61daae

まとめると，この書籍は，心理学におけるマインドセット介入を用いて読者にある考え方を取り入れるという形態をとっていた．ある考え方とは，ストレス反応を受け入れ，ストレス反応の原因となる事象などのの良い面にも目を向け活用できるという考え方である．(2374 文字)

4　応用可能性

自分自身の関心事（研究，日常生活上）と関連させて具体的な応用可能性について述べる．前節で述べなかったが，私がこの書籍から最も助けられた考え方は，「自分のための目標」を「自分より大きな目標に変える」といったマインドセットである．

「自分より大きな目標」とつながっている場合，希望や好奇心いたわりや感謝の気持ちが湧き，発想が豊かになってワクワクし，健康状態も幸福で人生に対する満足度も高くなる傾向があるようだ．対して「自分のための目標」だけに向かって努力していると，うつ病になる可能性が高くなるようだ．

私は後者の典型例であるように思う．大学時代に限定しても自身の能力や可能性を高めるため，自分のためにのみ努力することが多かった．結果として，学生における最も大きなエンジニアリングコンペの世界タイトル，プロダクトデザインコンペの世界タイトルなどを獲得し東工大ニュースや大学の雑誌にも取り上げられたが，いつも，孤独感やねたみに苛まれ，その不安を回避的な方法で対処していたためストレスの悪循環に陥り実際に孤立すことや，プロジェクトがうまく進まなくなった例もあった．

本節では応用可能性として，この本で学んだ内容を私のこれからにどう繋げていくかを整理する．その前提として，p8 の右上のノートで整理をしたが，私にとって大事な価値観は，性格としてそうありたいと思う「誠実・品位・リーダーシップ」，次に，人生における土台として大事にしたい「家族・友情・愛」といったものがある．最後に自己実現として，これは「自分のための目標」になりがちであるが，「優秀・名誉・勤勉・能力」といったものであることが整理できた．

現在私がストレスを感じているのは，9 月から始まる理化学研究所革新的知能統合センター深層学習理論チームでのインターンシップの準備，および研究室の人間関係である．後者の研究室の人間関係については，私が研究でうまくいっていなかったり，それが故に研究室に顔を出しにくいという問題がある．顔を出しにくいは回避的手段であるため，ストレスを感じているがこれは研究をうまく進めたいというやる気の表れからくるものである．また回避することによって私の大事にしたい価値観の「友情や誠実さ」などが失われる可能性が高く，このやる気を研究に向けるため，研究室内のメンバーおよび教授に相談し助けを求める必要がある．現在はうまくいっていないが，ここから巻き返せればきっと味方でいてくれるはずだと心の底から今なら思うことができる．

前者の理化学研究所のインターンシップに感じているのは，私の能力が足りないのではないか，失望させないかという不安である．確かに今の能力は足りていないかもしれないが，今の自分の強みを，誰かの役に立てようというマインドセットが有効であるように感じる．自分がうまくやる，「自分のための目標」とすると，孤立感があり，頑張れるだろうかと不安だが，研究室には現在の研究室での研究の理論より側面を，理化学研究所での研究で補強できないかと研究室としての目標として「自分より大きな目標を設定」し，理化学研究所には，理化学研究所で行われている理論的側面を，自分の強みである実装面を生かし実験的に検証できないかといった「自分より大きな目標を設定」することで，自身のモチベーションの保持および，高いパフォーマンスを発揮できるチャレンジ反応として対処できると考えている．(1544 文字)

5　終わりに

ストレスの捉え方が大きく変わった．ストレスは必ずしも悪いものでなく，捉え方によって例外的な反応が起こる，それも高い確率でということが理解できた．私の読んだ書籍は，考え方のみを列挙すると要約が可能であるように感じるが，それを自分の考え方に取り入れるためには，要約では読み取れない納得感のために 340 ページの本文が不可欠であった．本レポートを書く前提となった，私が半年前にパニック障害の症状が出た際に予防策として実践したこと，学んだことについて記した日記の一部を Appendix A として添付する．

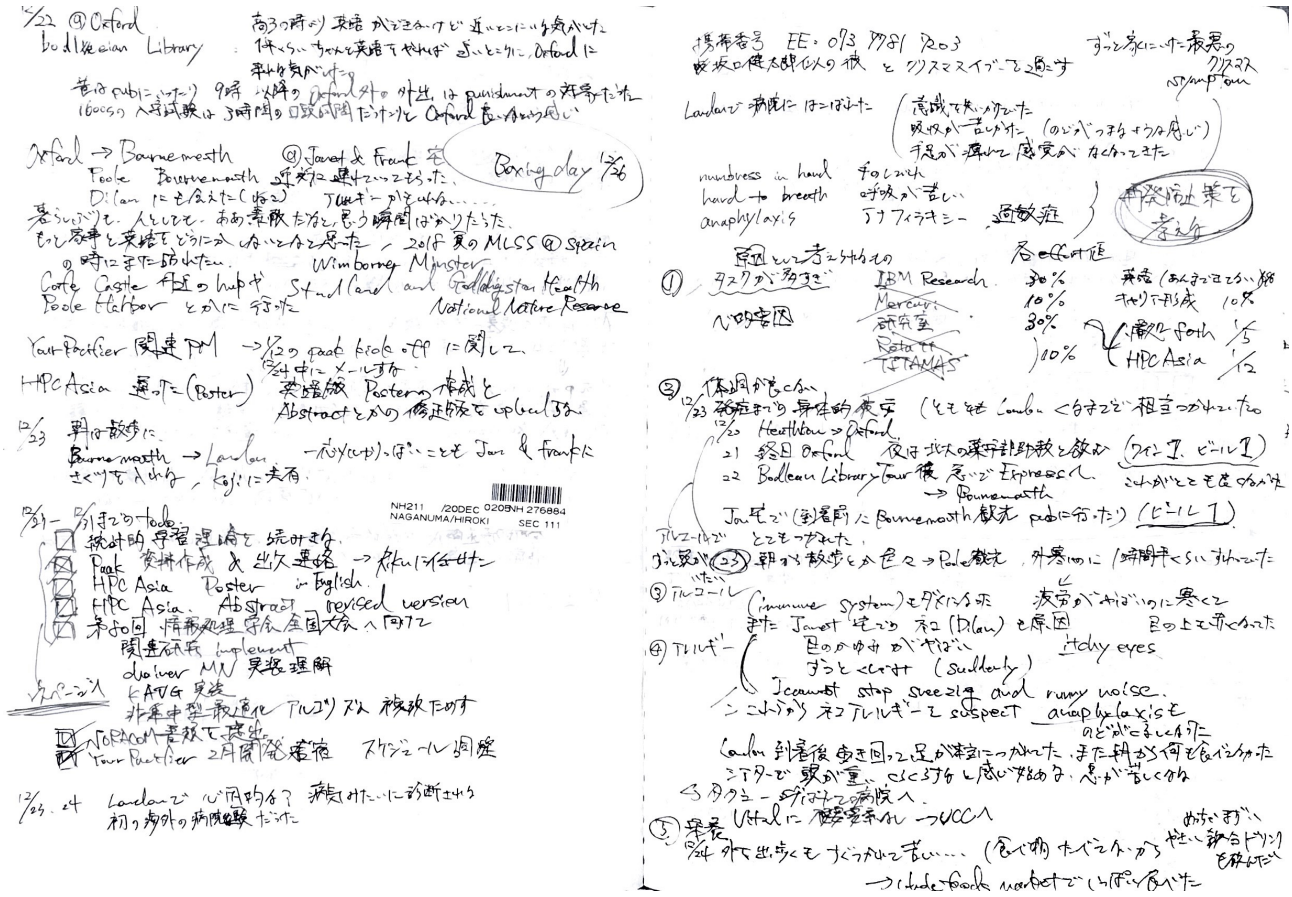
また，私の選択した「ケニー・マクゴニカル (著) 神崎朗子 (訳) 2015 『スタンフォードのストレスを力に変える教科書』大和書房」では，各章において，「ストレスを見直すエクササイズ」や「ストレスを力に変えるエクササイズ」が紹介されており，それを実践した内容や，本レポートを書くにあたって注意を向けた内容などのメモを下記に Appendix B として添付する．

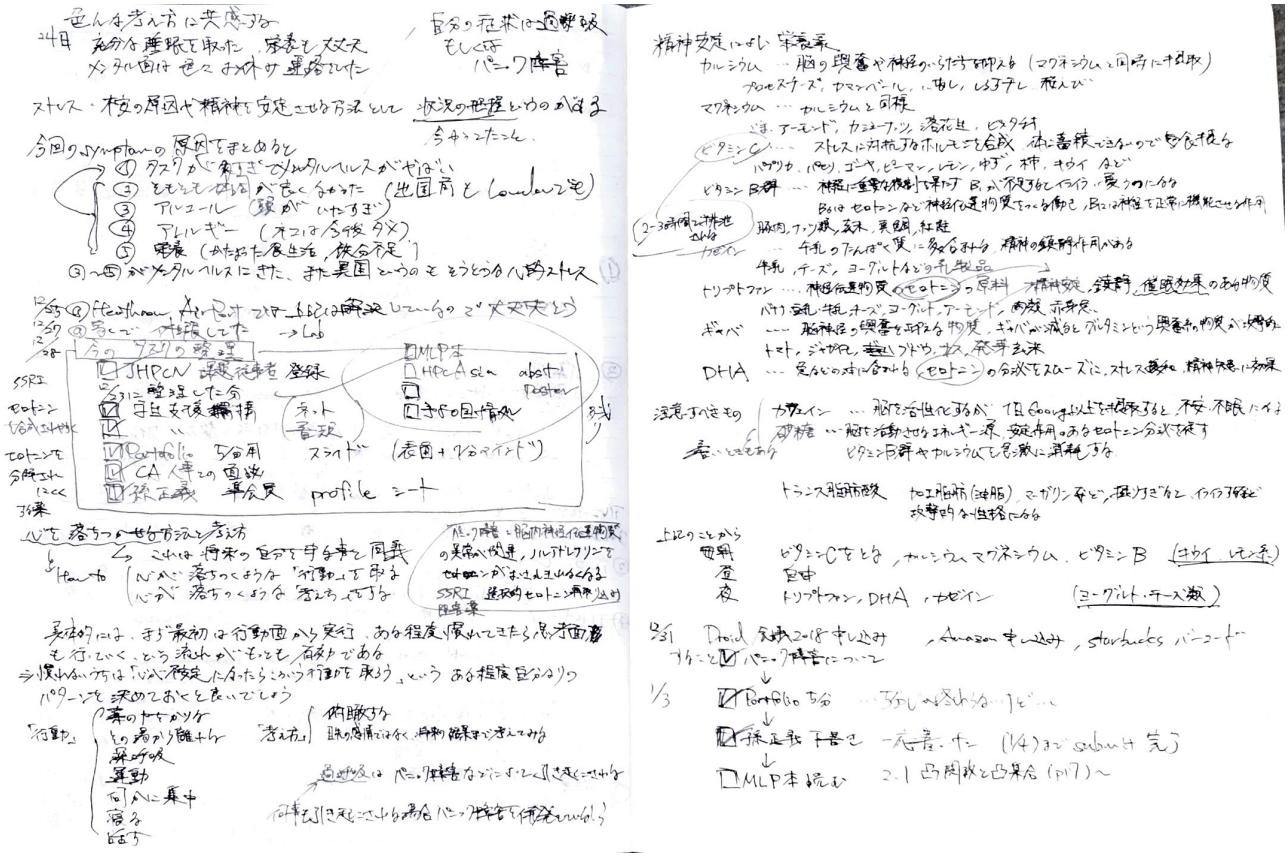
謝辞

最後に，永岑先生，また TA のみなさま，半年にわたりご指導いただきありがとうございました．また，参考書籍や授業での参考研究などを紹介していただけたことを感謝しております．特に，今回のレポートにおいて読んだ「ケニー・マクゴニカル (著) 神崎朗子 (訳) 2015 『スタンフォードのストレスを力に変える教科書』大和書房」は，私の人生を大きく変えたように感じます．この授業を受けていなかったら出会っていなかった書籍かもしれません．引き続きこの領域の勉強を自分なりに進めて行きます．

Appendix A

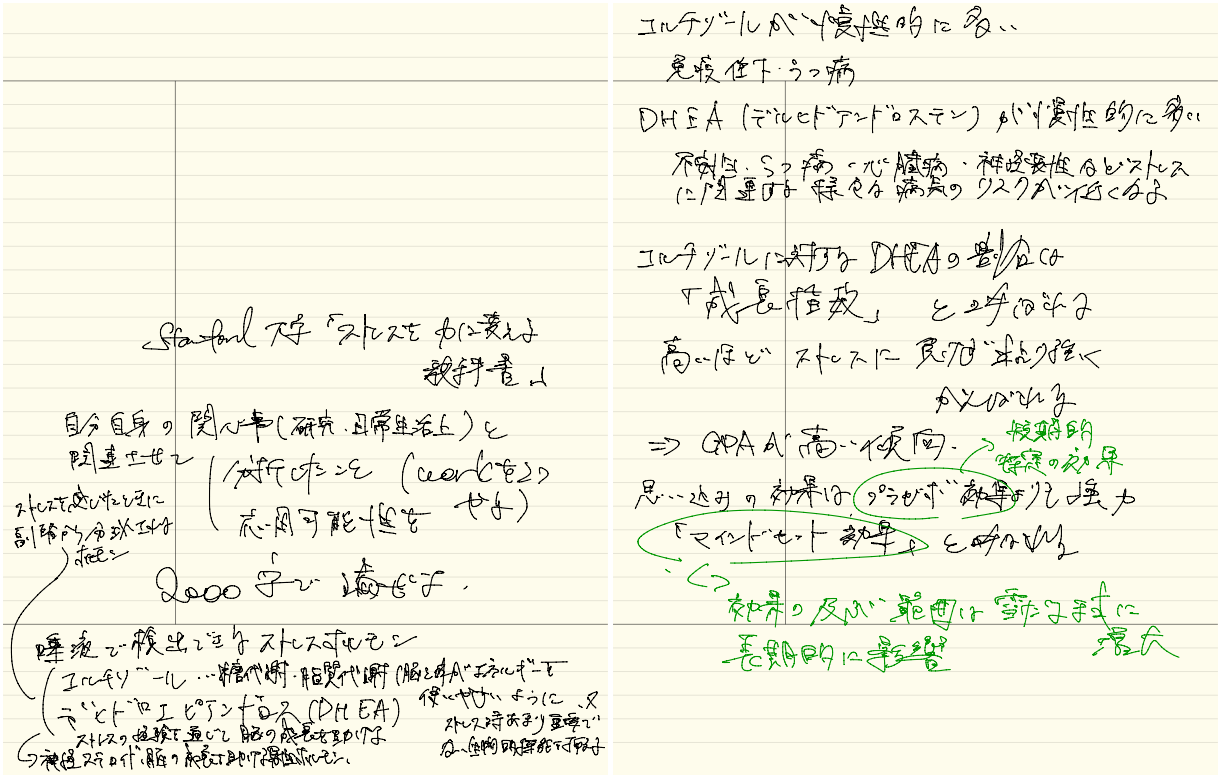
半年前にパニック障害の症状が出た際に予防策として実践したこと，学んだことについて記した日記の一部





Appendix B

「ケニー・マクゴニカル (著) 神崎朗子 (訳) 2015 『スタンフォードのストレスを力に変える教科書』大和書房」では，各章において，「ストレスを見直すエクササイズ」や「ストレスを力に変えるエクササイズ」が紹介されており，それを実践した内容や，本レポートを書くにあたって注意を向けた内容などのメモ



高校まで、ストレスとかも感じていたものの
明確な目標とincentiveがあり、ストレスコントロールはほぼ
意識しなくてよかった。

大学において、よくわからない実験とかは
その分野からすればうさんくさいものもあるかもしれないが、エンジニアリングや
ファクトにもとづいて生きていきたい欲望はあり
研究において周りのすごい人たちとcomparedされる。
高校より「かえのきかない人」の存在感が
あがるようになった。
ストレスに過敏になり、胃が痛くなり
外に出るのが嫌になり、ずっと寝ていたのが
より悪影響を及ぼしている

マインドセットが大事や。
ストレスの使え方
良いものもある（脳の成長）
悪いと思うと本当に悪影響であることが
生物学的実験によって示されている。
高校の時くらいの段階で、ストレスとの向き合い方を
ストレスコントロールを学んだ上で、
挑戦できるよう。

年を取ることをポジティブに捉えている
→ ポジティブに考えることで
その人の目標や選択が変わる
e.g. 定期的な運動、医師のアドバイスに従う

ストレスに負けずに成功する人、
心身ともに苦しって うつ病になるのか
の分かれ目となる
ストレスを感じた時などに自分に合ったストレス解消法に
対してどう対処するかが、このストレスにつよい人

マインドセット

「ストレスマインドセット」の研究要旨

mindset 1
ストレスがあると パフォーマンスや生産性が
低下する
「ストレスは敵に立つ」
mindset 2
① ストレスがあった方がパフォーマンスや生産性が
向上する
cf. ストレスフルにもレ DHEA、コルチゾール
② ストレスがあった方が健康や活力の向上に
役立つ
③ ストレスがあった方が学習や成長に役立つ
cf. 神経ステロイド、ストレスを感じて
脳の成長につながる
④ ストレスには良い効果があるので利用すべき
上記 ①〜③
ストレスがあった時などそもそも良い結果が
出る

ストレスをpositiveに捉えられるかは
経験したストレスの大小と相関がない

ストレスに対するpositiveな考え方と相関が
あるのは「衝動性」、
「マインドフルネス」と「不安定な状況に耐えられる」

ストレスマインドセットが強くなるのは 考えかただけでなく
行動にも影響を及ぼすため。
「ストレスには役に立つ点もある」と考えている人はストレスに
対して積極的に対処する。
e.g. 仕事でストレスを感じる出来事を成長の
機会として認識する

Ⓐ 対処する能力
① 原因に対処する方法を考える
② 情報やサポートでストレスを減らす
④ 原因を取り除くための対策を講ずる
Ⓑ 人生の意味づけ
⑤ 困難な状況をあえてpositiveに考え、成長する機会と捉えることで その状況において bestを尽くす。
Ⓒ 困った時には相談し助けを求める行動
Ⓓ どうしようもない時は 忘れるために 別の目標として捉える

ストレスを感じてとらえべく POSITIVE な考え方をするための 8Step の方法

1. ストレスを感じたら、まずそれを認識。ストレスを感じることを受け取め、体にどんな反応が起こっているか
   既知のAPPでなく、研究うまく進んでない…にも注目する
2. ストレス反応が起きたのは、自分にとって大切なものが脅かされていると認識して、ストレスを受け入れ
   ストレスを感じながらにはなにか積極的にやりたいと思っていることがあるはず。脅かされているものは何か？
   ↳ 研究うまく進めたい
   これは何故自分にとって大切なのか？
   ↳ 将来研究者になりたいから　自分の名声・評価
3. ストレスを感じたときに生じるものをストレスを管理しようと無駄にせず利用する。あなたの目標や価値観に合ったことにエネルギーを使うにはどうすればよいか考えてみる
   ↓
   見通し あるのみ

マインドセット入

① 新しい考え方を学ぶ
② 新しい考え方を取り入れ 実践するための
   よりサイズなイラう
③ 自分が学んで実践したことを ほかの人たちと
   分かち合う機会を持つ

← 参考になった考え方、方法など後で分かち合い

誤差

自分にとって大切な目標に向かって元気に生きていける

コルチゾールとオキシトシンは炎症を抑えて、
自律神経系のバランスを整える
DHEAと神経成長因子は神経の可塑性を高め脳がストレスの経験から学びの豆かける
ストレス反応が起こったとき、これらのホルモンが心臓の回復を
ストレス時にこれらの分泌量が多いと回復が早く、病気が長引かず生きやすい

P100　ストレスを見直すエクササイズ

ストレス反応を振り返る

研究室の人間関係

ストレス反応の3つの効果
① 困難にうまく対処する
② 人とのつながりを深める
③ 学び・成長する

① or ②
が
不安でまちがち…
きっかけ、何にもやる気がでない感じ
くよくよ感じ、まかせてという感じ

何かの役割があると考える

頭のなかで再現？
誰かに話したり相談して、
→ で、根本的に解決して大丈夫という気持ち
↑こういう反応が起きるのは「私がストレスにうまく対処できるように、体と脳が助けてくれているしるし」だと思おう。

どんな状況でストレスを感じるかによって
体におこるストレス反応もかわってくる
e.g. 社会的ストレス → オキシトシンが減少

ストレス反応は時間的な制限の効果が
きわめてあるかもしれない

体がストレスに反応しているのを感じたら
今自分にもっとも必要なのは
ストレス反応のどの効果だろう
- 闘うべきか
- 逃げるべきか
- 状況にくっつかって自分らしくできるか
- 周りの人とのつながりを深めるべきか
- 意味を見出すべきか
- 成長すべきなのか。

うまく利用すると
学びになる？

ストレスを感じている人ほど 仕事・生活水準
地域社会に 満足している人が多い

ストレスを感じるのは 進がうまく行っていないから
しるしではなく 自分にとって大事な活動や人間
関係にどれだけ熱心に取り組んでいるかを
示すバロメータ

p197 ストレスを見直す エクササイズ

生きがいとは？
たのしい役割？ 研究室として貢献したい
目標 Oxford or Cambridge ＊
RIKEN AIP
研究室
ストレスを感じる 生きがいか？
なぜ生きがいを感じるほどたのしいのか
大事成のために研究

自分の価値観に揺さぶりをかけるような どんな活動
をやってみたかを自覚に示す

↓

自分の人生に意味を見出すことができた

p142 ストレスを見直す エクササイズ
あなたにとって大切な価値観は？

- 友情
- 成長
- 優秀
- 家族
- 幸福
- 名誉
- 達成
- 愛
- 能力
- 独創
- 品位
- ユーモア
- 忠実

性格として もうありたいもの
自己実現のために たのしいもの
土台として あってほしいもの

なぜたのしいのか？ その理由
日常生活でどのように貢献しているか
そのために何をしたか

どんなことに意味を感じているのか
価値観によって自分が大切に思っている
ものが反映される
価値観を思い出させるアイテムを持つ

心理的なバリアを築いてストレスから身を守ろうとすると
目的意識や満足感を見出すことができなくなる
可能性がある。

ストレスについての6名に共通点をつけることが
「マインドセット・ミーストラクチャー」の特徴になる
今流行の本を見ても感じるのは
大事な目的があるからだと思い出すことができる

〈ストレス社会の悪循環〉

ストレスを避けようとすると 長期的な結果をまねく
幸福の探求 (The Exploration of Happiness)
リチャード・ライアン
「ストレスの中から意味のある価値を選びとろうとする人には
楽しみや意味に満ちた、人間らしい人生が
手に入らない。

p163 ストレスを見直す エクササイズ
代償を認識する

1. 機会を逃す
ストレスが多いからと思って挑戦しなかったり
とちゅうでやめたり
⇒その結果 もっと苦しくなる

2. 逃げる
生活のストレスを考え ストレスが強くなると逃げたり
忘れたりしたいとき どんな手段にたよったか
⇒深い意味で成長するのに役立っていない
自己破壊的な方法で問題から
逃げている

3. 自分の将来に限界を設ける
生活でストレスが増えるのを恐れて新しいことを
やってみたいことを変えたくないと
⇒もしそれに挑戦したら、生活はどのように変わるか

p166 自分がどのストレスの多い状況に置かれているのか
その理由を忘れてしまうと自分のことをストレスの犠牲者
だと思うようになる

p177

ストレスに強いとは、逆境に置かれていても
平然としたり動じないことではない
ストレスを感じたときに「勇気」「人とのつながり」や
「成長」という人間ならではの強みを自分の中に
呼び覚ますこと。

ストレスを避けるのではなく
ストレスを経験する中で自分自身を積極的に変えていく
ストレスによって成長する勇気

ストレスによって生じるエネルギーを利用する方法
を習得したい

緊張・不安 のときでも落ちつけるようにする
⇒ わくわくする ― と思ったほうがよい p177

p187
緊張しているのは、プレッシャーにうまく対処できていない
しるしではなく、脳と体が大切なことを教えてくれている
やる気の表れ
しるし

不安は興奮の表れ（のしるし）

悪循環に

うまくやれるように
体が動いて
くれようとしている
心臓もスタンバイしている。

脅威反応
血管が縮む

チャレンジ反応
血流 max
脳が興奮しやすい

目標 見える
体にちから漲る
集中力が高まる
行動をおこす勇気が出る反応

自分の望みの選択

高パフォーマンスは ストレス反応が
起きなかった場合ではなく ストレス反応の1つである
Challenge 反応が起きた場合

脳はひとつのことしかできない
ストレス反応がうまくやれる

p209 ストレスをやわらげるためのエクササイズ
体が動けてくれるを考える

p227
1日にひとつ 誰かの役に立つ

人を助けた方が時間がない時ほど
自信をつけるし 集中を高める
体と脳が積極的に良い行動をとることを
ようになり 勇気や希望やつながりを実感できる
毎日 同じ行動をくり返すのではなく
小さいことでも変化をして脳の報酬系への
刺激がよりいっそう大きくなる
自分より大きな目標を考える
自分のための目標は満足感を得るための
やりがい 充ちる 感じることが多い

p236 ストレスをやわらげるためのエクササイズ
「自分のための目標」を「自分より大きな目標」に変える

○ 周りの人にどのような良い影響をもたらしたいか
家族に尊敬したい、
病気をなくす 安心な世の中にしたい
○ 人生や仕事によって どんな mission が最も
ぴったりか？
やってみたい活動？
Pickman Pam-man の性質分析みたいな。
○ どのように貢献したいか？
IOTで豊かに…
○ 自分の手でどんな変化を起こしたいか？
研究、
AIを高速化
シンギュラリティを早める

苦しみから生まれる利他主義

もっと苦しんだ人が、もっと人を助ける

周りの人や状況に打ち負かされ社会や仲間から
拒絶されてしまったと思っているような時
⇒「敗北感」が起きやすい

↔ 虚無感・社会的孤立、うつ病・自殺へつながる

心理的に思い
→ 自分だけが苦しんでいるような気分に
⇒ それをうまく表現するのが難しい

p257
「人生で苦しみは経験するもの」と思っている方が
幸せを感じやすく、レジリエンスが高く、人生に対する
満足度も高い

誰もが毎日、これ以上ひとつでも重荷が増えたら倒れそう
な瀬戸際のところでがんばっている

p263 他人の苦しみを想像する
エクササイズ

p289 挫折は悪いものばかりではない
そのせいと考える

「成長思考」
失敗や挫折は成長をうながす生産的な
機会にすぎないと考えよう
決めて

p294 エクササイズ
逆境から学んだ気づきを書き出す

たとえばストレスを見じかに感じやすい逆境
一長一短。自分の強みは？
どのようにストレスに対処した？
↓
実践にうつした

○その状況をのりきるための強みをどうかけた
⇒ 挫折的な努力をした
○ 経験によって 現状を考え直すための
どんなようなことを学んだか。
⇒ 周りに目標を宣言する
○その経験のおかげで 以前より強くなれたか？
⇒ がんばっている
あの努力が今の自分を作っている

今の状況では どんな強みが手段が役立つ？
⇒ ところどころのプログラミング
⇒ prototype とか見せあいっこ
⇒ 鈴木先生とか高木先生に助けてもらう
横田先生にはどこまでできるかな
研究室でも help をもらう
伸ばしたい長所が身につけたい能力はあるか？ yes
今の状況は それをのばすための Chance

p307 benefit finding
逆境の良い面を見つめる
自分はめぐまれている
○ 授業料免除団から
年300万 × 5年
○ RAとしてAIP 深層学習 温度チーム
世界でも有数（日本では1）のDLのチーム。
○ 学歴、同世代の中ではがんばってきた方
エンジニアリング 世界大会3つ
プログラミング 世界大会1つ
e.t.c.
まだ強くなるためにがんばってるし逆境は
当然。それが自分をさらなる
高みへつれていってくれるはずだ

逆境の良い面を
見つめれば
挫折との付き方が
変わる

自社に感謝感みたいなのを体験と思ってみたいに
思ってて 言われたりとかの特徴がみんなで効果が
分かった。
ストレスに対してもこういう行動を得たらいいなかったこと
を見つけることで benefit-finding ができて
それが、自制心を強める
能動的対処につながるから、

といったことの background が深く理解
できたので 納得がいった
そうでもいいこれにまで
benefit-finding をしたことを特に後から
思ったのですごく重要なの

P315 エクササイズ
逆境の中でも良い面を見つける
RIKEN 準備　研究
研究中の時の出来事　出したいな
ABCJ Grand Challenge　未来館
動画の勇　Dyson Award、展示事件、
今は忙しい中 徹夜続きのりきった
直前の準備力がすごかった
やすまずちゃんとやった Imagine Cup World finals
去年だったら IBM Research さすがに
1日ずらせみたいなことがあった

P324 (代理レジリエンス
代理成長)　心から感謝すること
が大事
他の人のストーリーを通して心的外傷後成長を
体験できる　(意味づけ)
よりは自分の経験の意味づけでは「この出来事の理由に」
をたて受け止めることに重要がする

P327 エクササイズ
自分の「面接の物語」を書く
⇒ 自分が直面した問題をどのようにのりこえてきたか
ターニングポイントはどこか？　誰かにできてみる
↓
高校受験の失敗、高校でめちゃくちゃ努力した

P339 ストレス日記
自分はストレスによってどんな風に成長したいだろう
RIKEN AIP … 去年のIBM基礎研より絶対つらいし
自分でやるべきことを選定する
先生と日々相談するみたいなのを
積極的にしないと死ぬ気がする

どうしても
ストレスがかかる
絶対に
絶対に
なかなか
しんど

① 難しそうな点の先生がされてることと自身の研究を
どう結びつけるか
② 計画が出てこないから、相手に答えを期待してしまいそう
③ 途中でやめたくなりそう