

報道関係各位

No.20146A  
2021年3月1日  
ヒューマンアカデミー株式会社

## 自分が変われば、相手が変わる。エビデンスで選ばれる、今注目の心理学 「実践ポジティブ心理学総合コース」新規開講

教育事業を運営するヒューマンアカデミー株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役：川上 輝之、以下「当社」）は4月17日（土）、自宅で学んで心理学のダブル資格取得が可能な「実践ポジティブ心理学総合コース」をオンラインライブ形式で開講いたします。科学的な研究結果に基づいた心理学である、ポジティブ心理学・ポジティブ心理セラピー・マインドフルネスを学ぶことができます。

### 【本件のポイント】

- ヒューマンアカデミーが実践ポジティブ心理学総合コースを開講
- 科学的な研究結果に基づいた3種類の心理学を学ぶことができる
- オンラインライブ授業で好きな場所で学ぶことができ、修了後には2つの資格取得が可能

### 【本件の概要】

私たちが日々の生活で感じるストレスの中で、何度も上位にランクインする原因が「人間関係」です。※1しかしそのような実態がある一方で、ハーバード大学の心理学者ロバート・ウォールディング教授らによる研究では『人を健康で幸福にするものは、よい人間関係を築くことに尽きる』のだと言われています。生きていく以上、あらゆる人との関わりは避けては通れません。その中でどのような関係性を築いていくかが、大きな課題となっています。そんな中でも私たちは「意図的な行動」によって自身の幸福度をコントロールできる可能性を持っています。不安定な世の中だからこそ、自分自身を理解し変化させていくことで、相手ともよりよい関係性を構築するスキルが求められています。

この「実践ポジティブ心理学総合コース」では、科学的な研究結果に基づいた3種類の心理学を学ぶことができます。自分自身を理解しストレスケアや感情コントロールに役立てることはもちろん、相手を理解しカウンセリングや子育てに活かすスキルまで、すぐに実践できるテクニックを体系的に学ぶことができます。修了後には JAPAN POSITIVE PSYCHOLOGY INSTITUTE 認定の2種類の資格取得も可能です。

### 【引用】

※1：[チューリッヒ生命：ビジネスパーソンが抱えるストレスに関する調査 2017、同 2018、同 2019](#)  
[エン・ジャパン：「ストレス解消」についてのアンケート 2016](#)

■本件や事業に関するお問い合わせ■ ヒューマンアカデミー株式会社 広報担当 村田  
TEL：(03) 6846-7009 FAX：(03) 6846-1038 E-mail：ha\_info@athuman.com

## 【講座ラインナップ】

### ・ポジティブ心理学講座

心理学の権威であり、アメリカ心理学会会長も務めたマーティン・E・P・セリグマン博士により提唱されたポジティブ心理学。問題の原因などネガティブな要素に焦点を当てる従来の心理学とは異なり、個々の強みや長所に焦点を当て、人生をより充実したものにするための研究を基に生まれました。

大きな特徴は、自分の「最強の強み」を理解し活用していくということ。強みを理解しポジティブ感情を育むことが、より良い働き方・生き方の選択に繋がり、より良い人間関係作りなど周囲にも影響を与えています。

### ・マインドフルネス講座

シリーズ累計 26 万部を突破した『最高の休息法』を著書に持つ、久賀谷亮氏を講師として、科学的に正しい「脳の休め方」を知り、シンプルな「脳疲労を解消する7つの休息法」を習得します。脳の働きを高め、自身のパフォーマンスアップに繋がります。

### ・ポジティブ心理セラピスト講座

ポジティブ心理学を土台にした様々な研究を体系化し、セラピーの場面で最大限効果が発揮できるよう組み立てられた分野です。基本的には、マーティン・セリグマン博士のウェルビーイングという概念を土台としており、ネガティブ感情は命の危険を知らせるための重要なものだと考え、それらの感情を認めた上で「柔軟さと強さ」を持って対処していくためにはどうすればいいかを学びます。最終的には自分だけでなく、クライアントやチームメンバーなどに対して適切な対人支援が行えるようになります。

## 【実践ポジティブ心理学総合コースの特長】

○科学的根拠に基づく最先端の心理学が学べる

米大手企業も取り入れるポジティブ心理学やマインドフルネスは脳科学的な研究結果に基づく心理学として、注目が集まっています。導入した企業では、離職率が51%低下、創造性が300%増加したという結果が出ています。

○修了後には心理学のダブル資格取得可能！

ペンシルベニア大学心理学部教授のマーティン・E・P・セリグマン博士によって創設されたポジティブ心理学。

講座修了時にはセリグマン氏が顧問を務める JAPAN POSITIVE PSYCHOLOGY INSTITUTE (JPPI) が認証する2種類の資格が取得できます。

○双方向でやり取りを行う実践ワーク中心のカリキュラム

多くのカリキュラムに実践ワークが盛り込まれており、ポジティブ心理学のプロフェッショナルである講師と、同じ志を持つ受講生との相互のやりとりを通して、インプットとアウトプットを同時に行い、日常生活ですぐに実践できるスキルを身につけていきます。

## 【取得できる資格】

JAPAN POSITIVE PSYCHOLOGY INSTITUTE (JPPI) 認証

・ポジティブ心理学プラクティショナー I・II

・実践ポジティブ心理セラピスト



## 【コース概要】

入学金：11,000 円（税込）

受講料：814,000 円（税込）

※ 教材費、認定料が別途必要です。

受講期間：12 ヶ月

## 【開講日】

2021 年 4 月 17 日（土） 10:00～12:30（1 回 2.5 時間）

▼詳しくはこちら

[https://haa.athuman.com/event/psychology\\_sougou/](https://haa.athuman.com/event/psychology_sougou/)

## ■ヒューマンアカデミー 通学講座 <https://haa.athuman.com/>

資格取得、キャリアアップを目指す通学型の専門スクールです。1985 年の開講以来、修了生・卒業生数は 142 万名以上、資格・検定試験の合格者数は 20 万名以上を輩出してきました。仕事にいきる実践力を身につけるための講座と、資格取得・就職・転職を支援するためのサポートが充実しています。

## ■ヒューマングループについて

ヒューマングループは、教育事業を中核に、人材、介護、保育、美容、スポーツ、IT と多岐にわたる事業を展開しています。1985 年の創業以来「為世為人（いせいいじん）」を経営理念に掲げ、教育を中心とする各事業を通じて、労働力不足、高齢化社会、待機児童問題など、時代とともに変化するさまざまな社会課題の解決に取り組み、独自のビジネスモデルを展開してきました。

人と社会に向き合い続けてきたヒューマングループは、いま世界全体で達成すべき目標として掲げられた SDGs（持続可能な開発目標）にも積極的に取り組んでいきます。SDGs への貢献を通じて、「為世為人」の実現を加速させ、より良い社会づくりに貢献していきます。

●ヒューマンホールディングス WEB サイト：<https://www.athuman.com/>



---

## 会社概要

---

ヒューマンアカデミー株式会社

- 代表者：代表取締役 川上 輝之
- 所在地：東京都新宿区西新宿 7-5-25 西新宿プライムスクエア 1 階
- 資本金：1,000 万円
- URL：<https://manabu.athuman.com/>

■本件や事業に関するお問い合わせ ■ ヒューマンアカデミー株式会社 広報担当 村田  
TEL：(03) 6846-7009 FAX：(03) 6846-1038 E-mail：ha\_info@athuman.com  
■ヒューマングループに関するお問い合わせ ■ ヒューマングループ 広報担当 原・安永  
E-mail：kouhou@athuman.com