

ポジティブ心理療法

ポジティブ心理療法（Positive

Psychotherapy、Peschkianにちなんで**PPT**、1977年から）は、精神科医で心理療法家のノスラット・ペシュキアン（Nossrat Peschkian）と彼の共同研究者らによって、1968年からドイツで開発された心理療法法である。PPTは人文主義的な精神力動的な心理療法の一形態であり、人間性の肯定的概念に基づいている。人文主義的、体系的、精神力動的、認知行動的な要素を含む統合的な方法である。2014年現在、20カ国にセンターがあり、トレーニングを受けることができる。ポジティブ心理学と混同されるべきではない^[1]。



図
1. ポジティブでトランスカルチュラルな心理療法（1977年以降、N. ペシュキアンにちなんでPPT）

説明

ポジティブ心理療法（PPT）は、1970年代から1980年代にかけてノスラット・ペシュキアンによって開発された治療アプローチである^{[2][3][4]}。当初は「分化分析」として知られていたが、ペシュキアンが1977年に著作を発表したときに、後にポジティブ心理療法と改名され、その後1987年に英訳された。PPTの「ポジティブ」または「ポジティヴス」（ラテン語から）という用語は、人間の経験の実際的、現実的、具体的な側面を指している。

ポジティブ心理療法とその実践者の主な目的は、患者やクライアントが自分の能力、長所、資源、可能性を認識し、それを育むのを援助することである。このアプローチは、以下のようさまざまな心理療法の要素を組み合わせたものである。

- 人間の本質と治療同盟に関する人文主義的視点、
- 精神および心身症の精神力動的な理解、
- 家族、文化、仕事、環境を考慮した体系的なアプローチであり、実践的で自己啓発的なアプローチでもある。
- さまざまな治療法のテクニックを統合した、目標志向の5段階の治療プロセスである^[5]。

マニュアル化された認知行動療法とプロセス指向の分析的な心理療法の間には位置するPPTは、診断、治療、治療後の自助、訓練に半構造化アプローチを採用している。

創設者について

ポジティブ心理療法の創始者であるノスラット・ペシュキアンは、イラン系ドイツ人の精神科医、神経科医、心理療法家、心身医学の専門家である。1960年代後半から1970年代前半にかけて、彼はさまざまな情報源からインスピレーションを得た：

- 人間性心理学とその後の進歩を生み出した、その時代の一般的な精神。

- ヴィクトール・フランクル、ヤコブ・L・モレノ、ハインリッヒ・メンなど、著名で影響力のある心理療法家や精神科医との個人的な交流。
- バハイー教の人間的で統合的な原則と価値観。
- 統合的アプローチの追求は、特に当時のドイツにおける精神分析家と行動療法家の対立という否定的な経験によるものであった。
- 文化的に敏感な方法論の探求が原動力となった、広範囲に及ぶ異文化観察。

ペシュキアンは、彼の生い立ちと性格がその創作に大きな影響を与えたことから、このアプローチの発展に結びついている。ペシュキアンは伝記作者から「2つの世界の間をさまよう者」^[7]と評され、彼の伝記には『東洋と西洋』という副題がついている。

ペシュキアンによれば、ポジティブ心理療法の開発の動機は、1954年からヨーロッパに住んでいたイラン人としての経験にあった。その経験によって、彼は文化間の行動、習慣、態度の違いを痛感した。

このような意識は、幼少期に自分の宗教的習慣がイスラム教、キリスト教、ユダヤ教の同級生や教師とどのように異なっているかを観察したことから始まった。このような経験から、ペシュキアンはさまざまな宗教と人々の関係について考えるようになり、世界観や家族概念から来る態度について理解を深めるようになった。ペシュキアンは、専門医の研修中に、異なる精神医学的、神経学的、心理療法的手法の対立を目の当たりにし、その経験から偏見を捨てることの重要性を学んだ^[8]。



図2.ノスラット・ペシュキアン博士

ポジティブ心理療法は、クルト・ゴールドスタイン、アブラハム・マズロー、カール・ロジャーズによって確立された人間性心理学と心理療法の基礎にまでさかのぼることができる。このような分裂に対して、ペシュキアンは、分裂間のギャップを埋めるメタ理論の構築を目指した。同時にペシュキアンは、バハイー信仰のある原則に魅了され、その生涯を通じてインスピレーションを得ていた。これらの原則は、科学と宗教の調和、「計り知れない価値を持つ宝石に富む鉱山」^[10]としての人間というバハイーの概念、そして文化的多様性を包含するグローバル社会のビジョンを包含していた。これらの原則は、彼の仕事と哲学的展望を形成する上で重要な役割を果たした。

ポジティブサイコセラピーの発展には、時代とともにいくつかの要因が寄与している。これらの要因には、継続的な医学教育から得た洞察、心理療法や心身医学の実践で患者と接することで得た経験、多様な文化、宗教、価値観を持つ人々との交流、心理療法の方法の多様で多様な性質などが含まれる。これらの経験の積み重ねは、1969年に「分化分析」を創始することに結実し、その後改良を重ね、1977年にポジティブ心理療法として登場した。『日常生活の心理療法』（1974年）や『意味を求めて』（1983年）といったペシュキアンの初期の著書のタイトルは、肯定的心理療法の発展における精神分析と実存的心理療法の学派の影響を反映している。

Therapy

(1980)は、1970年代のシステムック家族療法と並行して成長したことを強調している。ペシュキアンは、このアプローチに関する29冊の著書と多数の論文を執筆し、その広範な文献と普及に貢献した。

開発と歴史

1970-1980s

1970年代は、今日のポジティブ心理療法の発展と受容において重要な時期であった。それは、PPTが心理療法の分野でより広く認知されるようになった転換点となりました。この時期、PPTの基礎となる原則が具体化し始め、多くの患者とその家族の治療に導入された。また、これらの原則は検証の対象となり、ドイツ内外の国際的な講演会で発表された。この重要な時代に、PPTの5冊の基本書のうち4冊が出版された。これらの本には、『*日常生活の心理療法*』（原著は『*Schatten auf der Sonnenuhr*』として1974年に出版）、『*ポジティブ心理療法*』（原著はドイツ語で1977年に出版）、『*ポジティブ心理療法における東洋の物語*』（原著はドイツ語で1979年に出版）、『*ポジティブ家族療法*』（原著はドイツ語で1980年に出版）が含まれる。さらに1970年代には、1974年に研修組織が設立され、後にヴィースバーデン心理療法アカデミー（WIAP）の前身となる、PPTにおける最初の大学院研修が開始された。1979年、ヘッセン州の医療会議所は、この研修組織を心理療法の研修医養成機関として認定した。さらに、1977年にはドイツ積極的精神療法協会が設立され、世界初の積極的精神療法の全国協会となった。

1980年代を通じて、PPTは継続的な発展を遂げ、『*In Search of Meaning*』（原著は1983年にドイツ語で出版され、後に1985年に英語に翻訳された）のような新たな書籍の出版につながった。若い同僚たちとの共同作業は、PPTメソッドの体系化にさらに貢献した。この時期の重要な出来事は、1988年に Hamid Peschkian の学位論文^[12]が完成したことである。この学位論文の中で、PPTにおける最初のインタビューの構成において重要な進歩があった。この初回面接のために特別にデザインされた質問票が導入され、その後、心理力学的研究が行われた。1988年、この初回面接のための質問票は、WIPPF^[13]（PPTの質問票）と共に、若干の修正を加えて発表された。後の半構造化精神力動的初回面接の先駆けとなったこの方法は、精神力動的療法分野における初期の例の1つであった。

1980年代、ペシュキアンはアジアとラテンアメリカの発展途上国でPPTセミナーを開催するため、広範囲を旅した。この時期に、PPTの重要な著作が英訳された。ペシュキアンはまた、マネジメントトレーニングやコーチングのセミナーも行い、これらの分野でのPPTの応用に関心を持たせました。

1990-2010

この時期、ペシュキアンは1991年に最後の基本的著作『*サイコスマトイクスとポジティブ心理療法*』（ドイツ語版）を出版し、その後2013年に英訳された。この本は、さまざまな心理的・身体的障害を治療するための構造化された精神力動的アプローチを紹介した。

1990年代の中東欧の政治的変化は、1980年代にすでに始まっていたPPTの国際的な拡大を大きく加速させた。PPTは、東欧と西欧の文化の中間に位置する独特の心理的位置を占めるこれらの文化に大きな関心を抱くようになった。組織的な活動方法と知識欲で知られる東欧の仲間たちは、ドイツ国外でのPPTセミナーの体系化に重要な役割を果たした。1990年

までに、ロシアのカザンでの最初のセンターを皮切りに、世界中で30以上のセンターが設立された。PPTの国際化は、1996年にInternational Center for Positive Psychotherapy（国際ポジティブ心理療法センター）がドイツでNGOとして法的に登録された後も続き、後にWorld Association for Positive and Transcultural Psychotherapy（世界ポジティブ・トランスカルチャー心理療法協会、WAPP）へと発展しました。このような動きは、1990年にウィーンでヨーロッパ心理療法協会（EAP）が設立され、心理療法の専門的・法的基準が設定されたことと重なります。ポジティブ心理療法の代表者たちは、EAPの設立当初から積極的に関与してきました。

ドイツ語圏では、1994年にクラウス・グラウヴェ^[15]が発表し、それに続く心理療法法をめぐる議論によって、さまざまな心理療法の有効性に関する議論が巻き起こった。これを受けて、ペシュキアンと彼の同僚たちは、1997年にリチャード・メルテン賞を受賞した「*ポジティブ心理療法の効果に関する大規模な研究*」^[16]を行った。この研究は、PPTの実際的な有効性を実証的に証明するものであり、心理療法においてエビデンスに基づく実践が重視されるようになったことと一致するものであった。

1999年には、PPTの上級研究のための国際的なトレーニングカリキュラムが発表され、さまざまな国での経験が生かされた。PPTの拡大はドイツ国内でも正式に行われ、ヴィースバーデン・アカデミー・フォー・サイコセラピー（WIAP）^[18]は、サイコダイナミック精神療法の心理学者や、児童・青年期の精神療法の教育学者やソーシャルワーカーを対象とした大学院のレジデント教育機関として政府から認可された。1998年に制定されたドイツの心理療法士法^[19]は、カリキュラムのさらなる発展に拍車をかけ、PPTの基礎および上級トレーニングの体系化を進め、その影響はドイツ国外にも及んだ。長年にわたり、東欧で開催された基礎レベルのセミナーは、新しい概念の出現につながりました。PPTは、当初の医学的な文脈を超え、学校教育や大学教育、マネジメントトレーニング、コーチングを含む様々な領域で応用されるようになった^{[20][21]}。PPTの最初の世界大会は、1997年にロシアのサンクトペテルブルクで開催され、それ以来3~4年ごとに開催されている。2005年には、ポリビアのサンタクルスにあるUTEPSA大学で、PPTの修士号を提供する最初の大学院プログラムが完成した。ペシュキアン教授財団は、ポジティブでトランスカルチュラルな心理療法の国際アカデミー（IAPP）としても知られ、2005年にマニジェとノスラット・ペシュキアンによって設立されました。国際的なイニシアチブを促進し、International Archives of Positive Psychotherapyの管理を監督しています。

2010年以降

2010年、PPTの創設者であるノスラット・ペシュキアンの死去により、PPTコミュニティは新たな段階に入った。

世界ポジティブ・トランスカルチャー心理療法協会（WAPP）は、ポジティブ心理療法の世界的な統括組織です。1996年に国際ポジティブ心理療法センターとして設立されたWAPPは、個人会員、各国協会、研修機関、センター、国・地域レベルの代表事務所で構成されています。WAPPの主な目的は、ポジティブ・サイコセラピーの研究、実践、普及に関心のある会員や個人を支援することです。WAPPはドイツのヴィースバーデンで非営利団体として登録され、2023年には50カ国で2,200人以上の個人会員を擁しています^[22]。

ポジティブ心理療法は、ヨーロッパ心理療法協会（EAP）によって公式に認められたモダリティです。The European Federation of Centers for Positive Psychotherapy (EFCPP) is an

organization that operates across Europe, serving as a European Wide Organization (EWO), European Wide Accrediting

組織（EWAO）、およびEAPと提携しているIAPP-

Academyを通じた欧州認定心理療法研修所（EAPTI）である。心理療法を志す者は、EFCPPの訓練を受けることによって、ポジティブ心理療法におけるヨーロッパ心理療法認定証（ECP）を取得することができる^[23]。

ポジティブ心理療法は、アメリカ合衆国で登録商標となっている（登録番号6,082,225）^[24]。2016年、ポジティブ心理療法は、欧州連合とスイスの両方で正式に登録された。

さらに、PPTは、アルメニア、オーストリア、ベラルーシ、ブルガリア、中国、キプロス、グルジア、ドイツ、コソボ、ラトビア、北マケドニア、ポーランド、ルーマニア、ロシア、トルコ、ウクライナ、イギリスの各地域のトレーニングセンターを通じて積極的に推進されています^[25]。PPTに関するセミナーや講演は、世界80カ国以上に及んでいる。特に、ブルガリア、ロシア、ウクライナ、トルコの大学では、心理学や心理療法プログラムのカリキュラムにPPTが取り入れられている。

理論

主な特徴

PPTの基礎は、他のセラピーにも見られる科学的理論に根ざしている。しかし、ペシュキアンの方法は、心理力動的心理療法と人文主義的心理療法の理論と実践の要素を組み合わせ、トランスカルチュラルな心理療法アプローチを作り出している。PPTはまた、クライアントの個々のニーズ、サルトジェネティックの原理、家族療法、自助ツールなどを考慮した統合的アプローチを実施している^[26]。

PPT法の主な特徴：

- 統合的精神療法
- 人文主義的精神力動的な方法
- 凝集的で統合的な治療システム
- 葛藤を中心とした短期的方法
- 文化に配慮した方法
- 物語、逸話、知恵の活用
- 革新的な介入と技術
- 心理療法、その他の医療分野、カウンセリング、教育、予防、管理、トレーニングへの応用。

主な原則

ポジティブ・サイコセラピーの3つの主要な原則または柱は次のとおりである^[27]。

- 希望の原則
-

バランスの原則

■ 協議の原則

希望の原則は、セラピストが患者が自分の障害や葛藤の背後にある意味や目的を理解し、認識できるようにすることを目指すことを示唆している。その結果、障害は「肯定的」にとらえ直され、肯定的な解釈につながる。以下はその例である：

- 睡眠障害とは、限られた睡眠時間の中で注意力を維持し、管理する能力のことである。
- うつ病は、葛藤に対して感情を深く経験し、表現する能力とみなされる。
- 統合失調症は、2つの世界や鮮明な空想の領域に同時に存在する能力と考えられている。

このような楽観的な視点を採用することで、患者だけでなく、患者を取り巻く環境に対しても視点の転換が可能になる。このように、病気はセラピストと患者の双方が認める必要のある象徴的な機能を果たしている。患者は、病気の症状や不定愁訴が、人生の4つの次元のバランスを取り戻すためのシグナルとして機能することを学ぶ。

バランスの原理は、社会的・文化的な差異にもかかわらず、すべての個人が問題に対処する際に共通の対処メカニズムに依存する傾向があることを認めている。ノスラット・ペシュキアンは、ポジティブ心理療法のバランス・モデルとともに、異文化間の葛藤を解決するためのダイナミックで現代的なアプローチを開発しました。このモデルは、人生の4つの基本的な側面に焦点を当てている：

- 身体／健康 - 心身症に関する悩み。達成/仕事 -
- ストレスの要因。接触/人間関係 -
- うつ病の潜在的誘因。将来/空想/人生の意味 -
- 恐怖や恐怖症。

この4つの領域はすべての人間に備わっているものだが、西洋社会では身体的な幸福と仕事上の成功の領域が優先される傾向があるのに対し、東洋半球では対人関係、想像力、将来の願望が重視される（ポジティブ・サイコセラピーの異文化的側面）。不十分な接触と想像力の欠如は、さまざまな心身症の原因となることが知られている。

コンフリクトに直面したとき、各個人は自分なりの対処の嗜好を発達させる。しかし、ある特定の紛争解決様式が優位に立つと、他の様式が影を潜めることがある。時間厳守、秩序、礼儀正しさ、信頼、時間、忍耐といった葛藤の内容は、愛と知識という基礎的能力の上に築かれた第一次能力と第二次能力に分類される。これは、フロイトの古典的モデルであるイド、自我、超自我の内容ベースの分化と見ることができる。

コンサルテーションの原則は、ポジティブ・サイコセラピーにおいて密接に絡み合っている、治療と自助の5つの段階という概念を紹介している。これらの段階では、患者とその家族の両方が、病気とそれに対する個別の解決策についてまとめて知らされる。5つの段階は以下の通りである：

1. **観察と距離**：この段階では、ある程度の感情的な距離を保ちながら、願望や問題を知覚し、表現する。
2. **棚卸しをする**：認知能力は、患者が過去5～10年以内に起こった人生の重要な出来事を振り返るときに発揮される。

3. 状況的勇気づけ：この段階では、自助努力と内的資源の活性化が焦点となる。患者には、葛藤を解決した過去の成功体験を活用することが奨励される。
4. 言語化：患者のコミュニケーション能力を重視し、生活の4つの次元に関連する未解決の葛藤や問題を明確に表現できるようにする。
5. 目標の拡大：この段階は、問題が解決した後の人生において、前向きな方向性を育むことを目的としている。すべての問題が解決したら何をしたいですか？今後5年間の目標は何ですか？"

この5つの段階は、セラピーとセルフヘルプへの包括的なアプローチを包含し、個人の幸福のさまざまな側面に取り組み、個人の成長と将来の希望を促進するための枠組みを提供する。

メタ理論としてのポジティブ心理療法

ペシュキアンの当初の目標は2つあった。第1に、患者が容易に理解し利用できる方法を生み出すこと、第2に、異なる心理療法の流派間の仲介役としてポジティブ心理療法を提供することであった。彼の著書『ポジティブ心理療法』（ドイツ語版は1977年、英語版は1987年に出版）の中で^[28]、彼は「ポジティブ心理療法と他の心理療法」（365～400ページ）と題した章全体をこの課題に割いている。ペシュキアンはこの章を、この本の中で最も困難で労力を要する章とみなしていた。ペシュキアンは、ポジティブ心理療法を心理療法分野の単なる1つの方法として認識すべきではないと強調した。その代わりに、特定のケースに対して適切な方法論的アプローチを選択し、これらの方法の交代を容易にする包括的な枠組みを提供する。本質的に、ポジティブ心理療法は心理療法のメタ理論を表している。それは、心理療法を単に特定の症状プロファイルに対処するための固定的な方法としてだけでなく、心理療法が作用する、より広範な社会的、異文化的、社会的文脈への応答としても捉えている。

またペシュキアンは、ポジティブ心理療法を閉鎖的で排他的なシステムとして見るべきではないと主張した。精神分析的、精神力動的、行動療法、集団療法、催眠療法、薬物療法、理学療法など、さまざまなアプローチを包含している。ポジティブ心理療法は、複数の次元の療法を取り入れた統合的な方法と考えることができる。

スイスのクラウス・グラーヴェと彼の同僚たちが、さまざまな心理療法アプローチの有効性に関するメタ分析を発表し、伝統的な心理療法の学派を超越した一般的な方法を提案するまでには、20年近くかかった^[29]。

アメリカでは、ジェローム・フランクが統合心理療法の計画を発表したが^[30]、この計画も論争にさらされ、受け入れられなかった。当時から受け入れられつつあった折衷的・統合的な心理療法を求める運動は、それでも理論的統合という中核的な目標を回避し、さまざまな学派の技法を採用するという周辺的な機能にほぼ落ち着いている^{[31][32]}。今日、治療同盟、共感、期待、文化的適応、セラピストの個性といった要素が、特定の手法や技法よりも重要であるというコンセンサスが高まっている。

積極的なアプローチ

ポジティブ心理療法は、既存の障害を取り除くことに主眼を置くのではなく、既存の能力や自助の可能性を動員することを強調する。この療法は、人々のポジティブな資質に注目することの重要性を強調するために「ポジティブ心理学」^[35]という言葉を生み出したマズロー^{[3}

4)のアプローチに倣い、関係する個人の発達の可能性と能力から始まる(Peschkian N., [33] pp.1-

7)。症状や障害は葛藤に対する反応とみなされ、治療は、病気の病因と、喜び、能力、資源、潜在能力、可能性などの治療の病因の両方を含む、関係する個人の全体性を認識することから、「ポジティブ」と呼ばれる。(Jork K, Peschkian N., [36] p. 13)。

ポジティブ心理療法におけるポジティブという用語は、観察された現象の判断のない記述を意味する「ポジティブ科学」の概念（マックス・ウェーバー、1988に基づく）に基づいている。ノスラット・ペシュキアンは、positumという用語をより広い意味で用いており、利用可能なもの、与えられたもの、実際のものという意味である。病気のこの肯定的な側面は、否定的な側面と同様に、苦悩の理解と臨床的治療にとって重要である。この治療法は、既存の能力や自助の可能性を動員することを目的とし、単に "症状の袋"として扱うのではなく、当事者の発達の可能性や能力に焦点を当てる。ペシュキアンは、症状や障害は葛藤に対する反応であると考え、この療法が「肯定的」と呼ばれるのは、関係者の全体性を所与とする概念から進行するからである^[37]。

PPTによれば、人は「愛すること」と「知ること」という2つの基本的な能力を持っており、教育と自己開発を通じて、これらの能力と独自の個性をさらに伸ばすことができる。この文脈におけるセラピーは、患者とその家族のさらなる成長と教育を促進するためのツールとみなされる。

ポジティブ心理療法では、障害はポジティブにとらえ直される。例えば、うつ病は「葛藤に深い感情で反応する能力」と見なされ、孤独への恐怖は「他の人々と一緒にいたいという願望」と見なされ、アルコール依存症は「他者から受け取っていない温かさ（と愛）を自分に供給する能力」と再解釈され、精神病は「2つの世界を同時に生きる能力」と見なされ、心疾患は「何かを非常に身近に抱く能力」と見なされる^[40]。

PPTに含まれる肯定的なプロセスは、患者、その家族、そしてセラピスト/医師を含むすべての関係者の視点の転換をもたらす^[41]。さらにこのアプローチでは、治療を求める本人ではなく、むしろ社会的環境の一員であることが多い「本当の患者」^[42]を特定することができる。病気を肯定的に解釈することで、患者は自分自身や周囲の人々にとっての病気の潜在的な機能や精神力動的意義を理解し、単なる病理ではなく自分の能力を認識するよう促される。

基本能力と実際の能力

日常生活における葛藤や、心理的な障害や病気につながる内面の葛藤は、しばしば実際の価値判断と関連している。その背後には、例えば愛や正義といった概念や、秩序、信頼、忍耐といった価値観があり、ポジティブ心理療法ではこれらの特徴を実際の能力と呼ぶ。行動の仕方、価値観、美徳、対立的な考え方は、あらゆる文化に存在する実際の能力の具体的な内容と結びついている。それぞれの人は、人生の過程で学び発展させた概念、個人の経験によって印象づけられた概念、文化や教育によって受け継がれたモデルに自分なりに反応する。例えば、時間厳守や信頼は、同じような状況でも二人の人間によって扱いが異なる。苦悩や身体的反応にさえつながる対立は、しばしば、時間厳守や信頼の例で言えば、能動的な実際の能力に関する概念の相違から生じる。概念の異なる評価は、文化的・家族的概念の違いから生じる。時間厳守や信頼の重要性は、接触、達成、正義と比較して、個人によって異なると思なされる。これは対立を引き起こすが、交流、学習、人の概念の拡大にもつながる。1

977年、ノスラット・ペシュキアンは「実際の能力」という用語を導入した^[43]。

ペシュキアンによれば、すべての人は2つの基本的能力を持っている：それは、感情的欲求という第一次能力で表現される「愛する能力」と、社会規範という第二次能力で表現される「知る能力」である。愛する能力は、忍耐、時間、信頼といった第一次的な実際の能力で表現される。知る能力は、時間を守る、清潔にする、秩序を守るといった二次的な実際の能力の中にその表れを見出す：「私たちは知る能力の助けを借りて自分の経験を構成する。それは、学ぶ（経験を集める）能力と教える（経験を他者に与える）能力を含んでいる」^[44]。

実際の生産能力

プライマリー・キャパシティ（愛する能力）	セカンダリー・キャパシティ（知る能力）
愛／受容	時間厳守
モデリング	清潔さ
忍耐	秩序
時間	服従／規律
連絡先	政治性／適切性
セクシュアリティ／優しさ	率直さ／正直さ
信頼	フィデリティ
自信	正義
希望	精進／達成
信念	スリフト
疑念	信頼性
確実性	正確さ
団結	良心的
感情的ニーズと人間関係の能力（モデリングによって達成される）	社会規範と人間関係の形成（教育によって達成される）

ペシュキアンは、当時の精神分析を補完するものとして「分化分析理論」^(^[45] p.25)を展開した。この理論は、主に心理性愛的な発達段階（例えば、口唇期、肛門期、エディプス期）、自律性の発達、イドと超自我の葛藤を対象としていた。分化分析では、それ以前の段階でどのような具体的な内容が生じるかを問う：両親の忍耐、信頼の発達、無条件の受容における愛の経験は、口唇期における発達を成功させるための発達心理学的前提条件である。一次的な能力として知られるこれらの能力は、両親の直接的な行動やその模範によって子どもに刷り込まれる。忍耐を持つこと（自分自身や他者に対して）、信頼を持つこと（自分自身や他者、あるいは運命に対して）、時間を持つこと、時間を与えることなどの一次的な能力は、生まれたばかりの子どもの発達にとって基本的に必要なものである。子どもは、自分の年齢にふさわしい内的バランスを発達させるために、温かさ、時間、忍耐、共感的で無条件の受容を必要としている^[46]。

最初の参照人物との関係における主要な実際の能力は、自分自身と関わり、自分自身と平穩に過ごし、自分自身を認識し、自分自身と世界に対する意識を発達させ、最終的に内的および外的な葛藤に適切に対処することを可能にする。忍耐」という第一の能力は、適切な衝動コントロールのための前提条件であり、「信頼」という能力は、内なるサポート、温かさ、安心感のために必要である。母親や、いつも時間と忍耐を持っていてくれる祖母、あるいは

、子どもが父親の腕の中に倒れこんだり、自分ではまだ本当に信頼していないものを父親に託したりするほど完全に信頼することができる父親の内的な姿から受ける無意識の愛情に満ちた受容が、どれほど重要であることか！^[47]。

時間厳守、礼儀正しさ、率直さ、正義感、忠実さといった二次的な実際の能力は、しばしば紛争や誤解を解決するための社会規範としての役割を果たす。同様に、"秩序"は、西洋文化では親子間、また夫婦間でも最も頻繁に起こる対立の内容の一つである。二次的な能力である "正義"と不公正の経験は、何度も何度も向き合い、バランスを取りながら、愛情をもって受け入れ、時間をかけて理解し、忍耐強くなければならない。しつけの表現としての "服従"は、歴史的な理由から民主的なドイツではあまり珍重されていないが、それにもかかわらず、学校では一般的に生活の事実として受け入れられ、建設的なものとみなされている。ルールに従わなければならないからである。しかしこれは、教育において最も頻繁に起こる葛藤の要因のひとつである。心理療法では、超自我の葛藤は、罪悪感の葛藤の引き金として、宗教によって特徴づけられる状況において際立っている^[48]。

東洋文化では、愛情、信頼、接触といった第一次的能力がより高く評価されるのに対し、西洋文化では秩序、時間厳守、清潔さといった第二次的能力がより顕著であることは、トランスカルチャーの観点から注目に値する。例えば、赤ちゃんの授乳時間が決められていたり、主食の正確な時間に関する明確な規則が定められていたり、そういった規則と同様に、幼児期においても重視される点が決まっている。こうした違いはしばしば誤解を生み、対立や判断につながる。

ポジティブ心理療法は、感情の引き金となる葛藤の具体的な内容を分析し、カウンセリングやセラピーの中で、これらの葛藤の内容である内面と外面の葛藤や価値観、能力に焦点を当てます。苦しみにつながる感情や身体症状は、正反対の概念の対立の中で機能している価値観として理解することができる。これに関連して、葛藤を中心としたプロセスは、引き金に焦点を当てるのではなく、その引き金を引き起こした葛藤を特定し、それを克服することに焦点を当てる^[49]。

トランスカルチュラル・アプローチ

心理療法に超文化的な視点を取り入れることは、ノスラット・ペシュキアンにとって当初から主要な焦点であっただけでなく、社会政治的な意味も持っていた。ノスラット・ペシュキアンは、肯定的な心理療法における超文化的アプローチの重要性を強調している。この視点は、個人の葛藤を理解するための貴重な洞察を提供し、社会的にも重要な意味を持つ。移民、開発援助、異文化からの個人との交流、異文化間の結婚、偏見への対処、多様な文化的背景からの代替モデル、異文化間の状況から生じる政治的課題などの問題はすべて、このアプローチを用いて取り組むことができる^[50]。

PPTは、70カ国以上の心理療法家によって教えられ、実践されており、心理療法へのトランスカルチュラルなアプローチとみなすことができる^[51]。したがって、PPTの原則は、超文化的心理療法の分野を定義し、構築するための基盤を形成するものであり、心理療法教育、継続教育、新しい心理療法の分野の認識と採用にとって不可欠なものである。

PPTにおける "transcultural "の意味は、2つの意味で理解できる：

1. 第一に、異なる文化的背景を持つ患者の特徴を認識することであり、これは異文化間あるいは移民心理療法としても知られている。
2. 第二に、セラピストのレパートリーを広げ、社会政治的認識を促進するために、あらゆる治療関係において文化的要因を考慮することである。

PPTは、様々な文化や生活状況に適応できる文化に配慮した方法（「多様性の中の統一」の概念）であり、西洋の「心理的植民地化」の一形態と見なすべきではない^[52]。ノスラット・ペシュキアンは、ポジティブ心理療法における社会的側面の重要性を強調し、集団間、民族間、国家間、文化集団間などの様々な社会的関係に広く適用できることを示唆している。そうすることで、相互作用の課題、人間の能力、経済状況に焦点を当てた包括的な社会理論が確立されるかもしれない^[53]。

異文化間心理療法とは、単に異文化間の比較ではなく、人間の行動の文化的側面に焦点を当てた包括的な概念である。人々がどのように違っていて、何が共通しているのかを理解しようとするものである。PPTは、患者が自分自身の行動のレパートリーを広げ、自分自身の視点を相対化するのを助けるために、異文化の例を用いる。ストーリー、物語、社会規範、バランスモデルなどのツールが、異文化の視点を促進するために使用される。1979年、ノスラット・ペシュキアンは「トランスカルチュラル・サイコセラピー」という言葉を使い、その著書『*The Merchant and the Parrot (商人とオウム)*』の中で1章を捧げている：『*ポジティブ・サイコセラピーにおける東洋の物語*』の中で、この章を設けている。彼は、私生活、仕事、政治における異文化間の困難の重要性が増しているため、異文化間の問題の解決が将来の主要な課題のひとつになると考えていた。異文化間の問題の原理は、人と人との関係の原理となり、内面の葛藤に対処する原理となり、最終的には心理療法の対象となる^[54]。

ポジティブ心理療法における最初の面接

Peschkianは、精神力動的心理療法の分野では数少ない半構造化第一面接を開発した。1988年に発表されたHamid

Peschkianの学位論文^[55]は、PPTを扱った最初の博士論文である。この学位論文では、PPTにおける最初の面接が初めて構造化され、この最初の面接のための質問票が提示され、その精神力動的研究が行われた。後の半構造化された精神力動的第一面接の先駆けとなったこの論文は、精神力動的心理療法に大きく貢献し、PPTに関するWIPPFの質問紙とともに1988年に出版された。

心理療法における初回面接は、身体医学における診察や病歴聴取と比較することができる重要な要素である^[56]。診断、治療計画、予後、仮説の創出など、いくつかの目的がある^[57]。PPTでは、初回面接は病歴聴取と同様の診断的アプローチを含むが、関係性の要因や治療同盟も考慮する^[58]。半構造化された性質と適応可能な概念により、個人療法、カップル療法、家族療法、カウンセリング、コーチングなど様々な文脈で適用でき、多様な文化的環境に適している。

PPT

の最初の面接は、必須質問と任意質問の両方を含む半構造化面接である。必須の質問に対する回答によって、セラピストは任意の質問をすることもあるし、しないこともある。質問はオープンエンドでもクローズドでもよく、診断、治療、予後、仮説立案のための情報収集を目的としている^[62]

p.31)。この面接は、セラピーの予備段階の一部として、初回面談や初期のセッションで使

用することができる。また、最初のセッションでオリエンテーションの目的で使用し、その後のセッションでセラピストが特定の領域についてより深く掘り下げることができる。初回面接は、個人、子ども、若者、カップル、家族とのセラピー、カウンセリングやコーチングなど、幅広い場面で応用でき、異なる文化にも適応できる^[63]。

バランスモデル

バランス・モデルは広く認知されており、セラピー、自己啓発、家族療法などさまざまな分野で応用できる。フロイトのリビドーの概念、アドラーの人生目標、ユングの知覚、比率、感受性、直観の4つの機能に匹敵するものである。バランス・モデルは、パーソナリティの構造的な表現を提供し、個人に欠けている可能性のある領域を特定することを可能にする。これらの領域に対処することで、新たなバランスを達成し、セラピーの中で統合を導くことができる。

バランス・モデルは、人間が生活し機能する人生には本質的に4つの領域があり、個人の全体的な満足感、自己価値、困難に対処する能力に大きな影響を与えるという概念に基づいている。これらの領域は、今この瞬間における個人のパーソナリティを示す重要な指標となり、日常生活における生物学的・身体的側面、理性的・知的側面、社会的・情緒的側面、想像力・価値志向的側面を包含している。すべての人がこれらの各領域の潜在能力を持っているが、教育や環境の違いによって、より顕著なものもあれば、軽視されるものもある^[64]。人生の



エネルギー、活動、反応は、これらの4つの領域の影響を受け、これらと関連している：

図3. ノスラット・ペシュキアンが開発したポジティブ心理療法におけるバランスモデル

1. 食べること、飲むこと、やさしさ、セクシュアリティ、睡眠、リラックス、スポーツ、外見、服装などの身体的活動や知覚；
2. 職業、家事、園芸、基礎教育、高等教育、金銭管理など、専門的な業績や能力；
3. パートナー、家族、友人、知人、見知らぬ人との関係や接触スタイル、社会的関与や活動；
4. 将来の計画、宗教的／スピリチュアルな実践、目的／意義、瞑想、内省、死、信念、アイデア、ビジョンや想像力／ファンタジーの発展。

バランス・モデルの目的は、人生の4つの領域間の均衡を回復することである。心理療法的治療では、患者が自分自身の資源を特定し、それらを活用して動的バランスを達成するのを支援することを目的としている。一方的な状態が長く続くと、コンフリクトや病気などの悪い結果を招きかねない。

モデル寸法

幼児期の経験が患者に与える影響を評価することは、精神力動的心理療法において極めて重要かつ困難な課題である。PPTでは、「模範」、「役割モデル」、「愛の形」とも呼ばれるモデル次元の概念^[66]が、個人の経験と発達を形作る家族概念のパターンを説明するツールとして用いられている。ノスラット・ペシュキアンが述べているように、早期の生い立ちと環境は、愛と知識に関する基本的な能力のユニークな発達と表現に影響を与える。バランス・モデルは「知る」能力の手段を示し、4つのモデル次元は「愛する」能力の手段を示している。

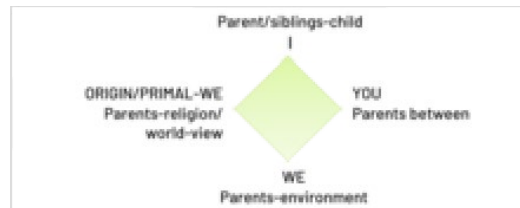


図4. ポジティブ心理療法の4つの次元

PPT における 4 つのモデル次元の使用は、「I」次元だけでなく、「You」次元、「We」次元、「Primary」次元を導入することにより、コーフトとカーンバーグの分析的自己と客体理論を拡張するものである。あなた」の次元は、患者の両親や主治医の相互関係を表している、一方、「私たち」の次元には、両親や主治医と他者との関係が含まれる。PPTに特有の「Primary」次元は、両親や祖父母といった患者の主な世話人と、患者の人生との関係を表す。哲学や宗教的信念これら4つの主体関係を取り入れることで、PPTは自己対象理論を拡張し、今後の精神力動的療法に影響を与える可能性のある独特のアプローチとして確立した。

1. 次元

"I"は、自尊心、自信、自己イメージ、基本的信頼と基本的不信感など、個人の自分自身との関係や生涯にわたる葛藤に焦点を当てたモデル次元である。これらの問題は、個人の幼少期の経験や親や兄弟との関係に大きく影響される。幼少期には、自分の欲求がどのように満たされるかに基づいて、自分自身との関係を形成することを学ぶ。

2. 次元

"You"とは、個人と他者、特に恋愛相手との関係を指す。この関係の主なモデルは、個人の両親、特に両親同士の関係で示される模範である。両親の行動や相互作用は、パートナーシップにおける可能な行動様式のモデルとなり、個人が恋愛相手との関係をどのように形成するかに影響を与える。

3. 「私たち」という次元は、個人の社会的環境との関係に関係するもので、親の社会的環境との関係に大きく影響される。社会化を通じて、社会的行動や達成規範に対する態度が親から子へと伝達される。こうした態度や期待は、親戚、同僚、社会的参照集団、利益集団、同胞、人類全体との関係など、肉親を超えた社会的結びつきと関係している。親がこのような社会的関係性とどのように関わり、どのように乗り越えていくかが、子どもの社会的行動に対する理解とアプローチを形成するのである。

4. 次元「起源／原初の私たち」とは、個人の起源や原初の共同体との関係を指しており、意味、目的、霊性／宗教、世界観に対する両親の態度に大きく影響される。この次元は、宗教共同体の正式なメンバーであることだけに基づくものではなく、人生の後半に生じる意味の問題にとって基本的なものである。たとえ個人が宗教を拒否したとしても、意味や目的を提供すると期待される他の志向体系の基礎として、彼らの起源や原初的共同体との関係は依然として重要である。

コンフリクトモデル

ペシュキアンの精神力動的葛藤モデル（図参照）は、争いの焦点である内容とその内的評価の区別を強調している。このモデルでは、負担のかかる状況で生じる実際の葛藤、既存の基本的葛藤、身体的・精神的症状を引き起こす無意識の内的葛藤を区別している。葛藤（ラテン語のconfligere、衝突や戦いを意味する）という用語は、内面と外面の価値観や概念の明らかな不適合、あるいは内的な両価性を指す。感情、情動状態、身体的反応は、価値観の内的対立と実際の能力の配分のシグナル指標として理解することができる。したがって、PPTでは、何がこの感情を引き起こすのか、あるいは引き金となるのかという内容についての質問がなされる^[67]。

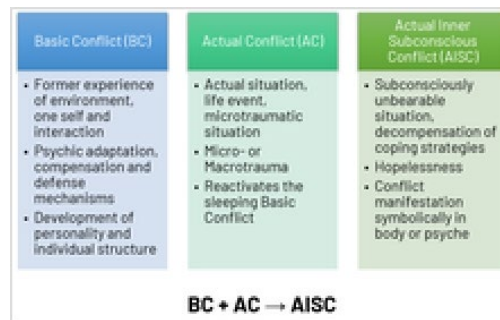


図5.PPTにおける3つの主な対立の概念

ペシュキアンの「マイクロトラウマ」という概念は、微小なストレスや「ささいなこと、些細なこと」^{[68]p.80}を引き起こす、小さく繰り返される心の傷の蓄積を指し、内的葛藤の引き金となりうる。

これらのマイクロトラウマは、人生の大きな出来事やマクロトラウマとは異なる。これらは葛藤の内容であると考えられ、個人の持つ実際の能力に関連しており、それによって人間関係を形成することが可能になるが、同時に葛藤の原因となることもある。実際の葛藤では、対処メカニズムに過度の負担がかかると、古い無意識の基本的葛藤が生じ、信頼、希望、優しさといった一次的な感情的欲求が、秩序、時間厳守、正義、開放性といった二次的な能力や社会規範と対立することがある。基本的葛藤を解決するために働いていた以前の妥協がもはや効果的でなくなると、内的葛藤が生じ、解決への試みとみなされる症状を引き起こす。このような葛藤反応はバランス・モデルを用いて表現することができ、たとえ解決をもたらすことができなくても、影響を与える。

特定の能力、道徳、考え方、原則が、現在の状況に適応することなく一貫して使われている場合、障害を引き起こす可能性がある。過去に作られた家族の概念や妥協が繰り返され続けると、無意識のうちに内面的な葛藤が生じ、それが心理的、心身的、身体的な障害を引き起こすことがある。これらの症状は、患者が無意識のうちに何かを表現する方法として機能し、誰にとっても特別な意味を持つ。PPTの目標は、治療関係や日常生活の中で、無視されている領域や未発達的能力を強化し、患者が葛藤を効果的に解決し、内面と外面のバランスを達成できるようにすることである。

物語と知恵を使ったナラティブ・アプローチ

PPTで用いられる特別な技法は、物語、ストーリー、ことわざを用いた治療法である。これは、ノスラット・ペシュキアンが1979年に発表した「心理療法における道具としての東洋の物語」

商人とオウム」で初めて紹介されたものである。催眠療法（ミルトン・エリクソン）はこのアプローチを使っていたが、ペシュキアの著作が出るまで、心理力動療法では一般的ではなかった。おとぎ話に焦点を当てたカール・グスタフ・ユングとは異なり、ペシュキアの方法は、より幅広い物語療法と連想ツールを用いている。「東洋や他の文化圏の物語やたとえ話を用いて、その人の自助の可能性を認識し、さらに高める努力がなされる。多くの文化から引き出されたことわざや古い知恵の言葉の象徴的な意味を参照しながら、それらが語られた人は、心理療法において、自分自身をより肯定的にとらえるように導かれる」（^[69] p.92）。

ヨーロッパ文化では当初なじみがないと思われるかもしれない東洋の物語を使用することによって生じる驚きの意図された治療効果は、他の文化だけでなく、効果的であることが証明されている（^[70] pp.24-34）。物語はセラピーにおいて、自己比較のための規範を作り出したり、確立された規範を疑って相対的なものとして見たりするなど、複数の機能を果たす。セラピーの第一段階では、このような物語によって視点を変えることができ、それはその後の段階でも利用される。このような物語は、感情や思考の解放を促進することもでき、しばしばセラピーにおいて重要な役割を果たす。セラピーにおけるストーリーテリングは、読者や傾聴者が登場人物や彼らの経験に共感し、自分自身のニーズや状況を振り返ることができる鏡の役割を果たす。解決策を提示することで、ストーリーは患者が自分自身のアプローチと比較できるモデルとして機能し、より広い解釈と変化の可能性につながる。さらに、ストーリーテリングは、変化に抵抗があり、古く時代遅れの考えに固執している患者を支援するのに特に効果的である^[71] ^[72]。

5段階のコンセプト

個人療法や家族療法で用いられる5段階の概念は、それぞれの手の5本の指に似ており、レイモン・バットゲイによって記述された集団心理療法、モレノによって記述された心理劇、アルフレッド・アドラーによって記述された人々のさらなる教育で観察される自然なプロセスに酷似している。ペシュキアのアプローチ^[73]を際立たせているのは、このプロセス・モデルを心理療法に体系的に適用していることである。この5段階の手順は、セラピストとクライアントの双方が最も効果的な自助の手段を見つけるためのロードマップとして機能する。セラピーの研究は、困難なセラピーの状況にうまく対処し、治療関係を振り返れば振り返るほど、セラピーの結果がより成功しやすいことを示している。

セラピーにおける相互作用の3段階（愛着、分化、離脱）には、5段階のコミュニケーションのプロセスが含まれ、これは個人セッションの中でも、セラピーの過程全体を通して活用される^[74]。

1. 最初のステップは、受け入れ、観察し、距離を置くことであり、これは視点の転換を伴う。
2. 第2段階は棚卸しで、葛藤の内容と背景、患者の長所を区別する。
3. 第3段階は状況的な励ましで、自助努力と資源を開発する。
4. 第4のステップでは、言葉にすることで対立を解消する。
5. 目標の拡大」と呼ばれる5つ目の最後のステップでは、未来志向で新しいコンセプト、戦略、視点を振り返り、まとめ、テストする。

この構造化されたコミュニケーション・アプローチは、ペシュキア方式独特のものであり

、セラピーの成果を成功に導くものである。この治療過程は、未来と変化に焦点を当てており、現在に有効な過去の概念を用いることになる。さらに、適切な場合には他の心理療法分野の概念も用いられる（統合的側面）。患者とその周囲は、病気のプロセスを理解するために積極的に参加する（自助努力）。

PPTの5つの段階は、セラピーのセッション内や治療過程全体を通してのコミュニケーションの構造として機能し、そうでなければ方向性を見失うことになる。^[75]

適切な理解、誘導質問、物語、連想のきっかけ、以前のテーマの再確認などを用いて、セラピストは患者の語りと内省を促進する。このプロセスは、セラピストと患者の双方に出発点と安心感を与え、患者が葛藤を乗り越え、特に治療終了後に自助努力を行うための準備を整える。

申し込み

PPTの応用分野

もともと心理療法のために開発されたポジティブサイコセラピーの手法は、従来の適用範囲を超え、カウンセリング、教育学、ソーシャルワークなどさまざまな分野で応用されている。ドイツでは1992年からカウンセリングに、ブルガリアでは同年から教育学にPPTが用いられている。中国では、2014年からソーシャルワーカーのメンタルヘルス障害、家族への対処、燃え尽き防止に関するトレーニングに使われている。PPTはまた、2006年からブルガリアで、その後ウクライナとロシアでも、児童・青少年セラピーの専門的なトレーニングプログラムの基礎として使用されている。ドイツ、ブルガリア、キプロス、トルコ、コソボ、中国、ボリビア、ウクライナなど様々な国の専門家が、PPTに基づくポジティブ家族療法とカウンセリングを専門としています。その結果、PPTは、異なる専門分野や文化圏を超えて、心理療法的な能力や経験を共有する手段となっています^[76]。

もともとポジティブ・サイコセラピーは、メンタルヘルス、心身医学、^[77] 予防、心理療法のための基本的なポジティブ心身療法として考案されたもので、ドイツでは多くの医師によって活用されている。このアプローチは多くの病院で実施されているほか、ヴィースバーデン心理療法アカデミー（Wiesbaden Academy of Psychotherapy）のドイツ国家公認の精神力動療法のトレーニングプログラムにも取り入れられている。

心理療法以外

ポジティブ心理療法は、教育や学校、^[78] 宗教心理学、^{[79][80][81]} 教師のための訓練、^{[82][83]} 時間管理、^[84] 様々なカウンセリングの文脈、管理職訓練、^[85] パートナーシップや結婚準備のためのセミナー、リクルート、法学者や調停者のための訓練など、幅広い場面で応用されている；軍隊、社会、役員、政治家、^[86] 異文化間トレーニング、自然療法とオーダーセラピー（心身医学^[87]とも呼ばれる）、燃え尽き症候群予防、^[88] スーパービジョン。^[89] さらに、PPTはコーチング^[90]、家族カウンセリング^[91]、一般的なカウンセリングにも活用されている。

。

治療

練習

ポジティブ心理療法は、気分（感情）障害、神経症性障害、ストレス関連障害、身体表現性障害、ICD-10に分類されている特定の行動症候群など、さまざまな精神疾患の治療に利用されている（F3～5章）。また、パーソナリティ障害への対応もある程度期待されている(F6章)。PPTは、伝統的な個人療法との統合に成功しており、夫婦療法、家族療法^[92]、集団療法の場でも有益であることがわかっている。さらに、PPTは精神医学の分野でも応用され、(精神病後の)患者や精神科病院内のグループセラピーにおいて、その有効性が実証されており、そこでは、物語や逸話の活用が特にインパクトのあるものであることが証明されている。

セルフヘルプ

ペシュキアンの著書は、特に自己啓発を求める非専門家向けである。*日常生活の心理療法*（1977年ドイツ語、1986年英語）のような彼の著作は、個人が誤解に対処するのを助けるように作られている。同様に、*『意味を求めて』*（1983年ドイツ語、1985年英語）は、人生の危機を乗り越えるためのガイダンスを提供している。さらに、*『手にしたことのないものが欲しければ、やったことのないことをやりなさい』*（2011年）といった本は、対人関係の葛藤を解決することに焦点を当てている。さらに、ポジティブ心理療法の認定カウンセラーになるための専門コースを受講することで、困難な状況下でも葛藤の緩和を促し、自助を促進することができる。

トレーニング

PPTトレーニング

WAPPの主な大学院研修プログラムは3つのパートに分かれている。これらのパートは順を追って設計されており、つまり一番下のレベルから順に修了する必要がある^[93]。

- ポジティブ・サイコセラピーの基本コンサルタント（200時間-理論と自己発見を含む）。
- 認定ポジティブ・サイコセラピスト候補（710時間-理論、スーパービジョン、自己発見を含む）。
- ヨーロッパ認定ポジティブ・サイコセラピスト（1400時間-理論、実践、スーパービジョン、自己発見を含む）。

コースはそれぞれ3～4日のモジュールに分かれており、コースの種類によって数ヶ月にわたって行われます。ポジティブでトランスカルチュラルな心理療法のトレーニングは、3つの内容から構成されています：

- 理論。ポジティブ・サイコセラピーとトランスカルチュラル・サイコセラピーのすべての基本概念とツールを学ぶ。
- 自己発見／自己体験。第一に、教育的自己体験は、学生（候補生、研修医、研修生）が精神力動的心理療法的アイデンティティを発達させる助けとなるべきである。学生の自己反省は強化され、発展されるべきである。彼らは自分自身の中心的な内的葛藤や人格構造に出会うべきである。学生は心理療法がどのように機能するのか、そしてそれがいかに困難なものであるかを体験することができる。無意識の個人的体験は、精神力動的自己発見の中心的側面である。教育的自己発見が個人的な問題を扱うとしても、それは個人的なセラピーではない。学生は患者ではなく、将来の同僚であり、将来の心理療法家なのである。もし教育的自己発見の間に、学生やトレーナーが個人的な未解決の問題がたくさんあることに気づいたら、その学生は個人セラピーを受けるべきである。このことはさらに、個人セラピーを教育的自己体験として数えることはできないことを意味する^[94]。
- スーパービジョンはポジティブ・サイコセラピーの不可欠な要素であり、個人形式とグループ形式の両方を含みます。PPTでは、スーパービジョンは単に治療状況を理解するだけにとどまらず、スーパーバイザー自身のニーズと患者のニーズに基づいたスキルと能力を開発することを目的としています。PPTではグループスーパービジョンが一般的であるが、これは構造化されたプロセスが実践的な利益と教訓的な効果をもたらすからである。最も頻繁に行われる形式は、1人のスーパーバイザーとのセッション中に1つの症例に焦点を当て、スーパーバイザーを含むグループの残りのメンバーが参加者として行動するというものである。このアプローチでは、スーパーバイザーは他の参加者を共同スーパーバイザーとして関与させることができ、グループ全体からの追加的な視点や多様な視点によって、ケースに関するスーパーバイザーの視点を豊かにすることができる^{[95][96]}。

PPT認証

各PPTコースを修了した受講者には、World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy (WAPP)が発行する修了証が授与され、コースのメイントレーナーとWAPP会長の署名がなされます。WAPPはポジティブ・サイコセラピーのトレーナーを認定しています。WAPPの認定を受けたトレーナーのみが、WAPPの公式認定証に署名し、手渡すことができます^[97]。

トレーニング基準

WAPPは、ポジティブ・サイコセラピーの大学院研修のための普遍的な研修基準^[98]を策定しました。この基準はすべての人に義務付けられています。国によっては基準が異なる場合があります。しかし、WAPPが定めた基準は、満たすべき最低限の要件です。

トレーナー教育

WAPPはベーシック・コースとマスター・コースのトレーナーを養成し、認定している（^[99] p.26）：

- ポジティブ心理療法ベーシックコーストレーナー
- ポジティブ心理療法マスターコーストレーナー

PPTのトレーナーになりたい認定ポジティブ・サイコセラピストは、トレーナー候補生として、試験と全コースの受講を含むトレーナー養成プログラムに参加することができます。

国際的な会合と研修プロジェクト

世界ポジティブ心理セラピー協会では、会議やトレーナー・セミナー、世界会議など、国内外での定期的な集まりを開催している^[100]。

開発と国際ネットワーク

過去40年間、ポジティブ心理療法は治療、訓練、出版に重点を置いてきた。

1979年、ヴィースバーデン心理療法・家族療法大学院研修所（Wiesbaden Postgraduate Training Institute for Psychotherapy and Family Therapy）が、ドイツのヴィースバーデンに医師のための大学院研修所として設立された。1999年、ヴィースバーデン心理療法アカデミー（WIAP）が設立され^[101]、大規模な外来診療所を持つ、州認可の大学院心理療法アカデミーである。

国際本部はドイツのヴィースバーデンにある。ポジティブ心理療法は、世界ポジティブ・トランスカルチュラル心理療法協会（WAPP）によって国際的に代表されている。約10カ国に国や地域の協会がある。

PPTとそのセラピストは、心理療法の国際的な発展に携わっており、国際的・大陸的な協会の活発なメンバーである^[103]。

リサーチ

研究の進歩と応用

PPTの分野で最初に出版されたのは1974年にさかのぼる。それ以来、この方法は多くの書籍、科学的著作、その他の出版物で紹介されている。PPTは、Grawe^[104]が心理療法の有効性について提起した4つの原則を満たしている：

- 資源の活性化、現実化
- 、問題の管理、治療の
- 明確化。
-

ポジティブサイコセラピーの有効性と品質保証に関する研究が、1994年から1997年にかけて、Nosrat Peschian、Karin Tritt、Birgit Wernerの指導の下、ドイツポジティブサイコセラピー協会の32名のメンバーによって実施された。この研究は、PPTがGraweのモデルに基づいた古典的で統合的なセラピーであるという主張^[105] p. 9)を実証することを目的としていた。この研究は、管理された条件下で実施され、この種のものとしては初めてのものであり^[106]、その結果は、PPT短期法が有効であることを示している。

ドイツポジティブ心理療法協会が実施した縦断的有効性研究では、日常臨床におけるPPTの有効性が検討された。医師、心理学者、教師など、PPTの訓練を受けた22人のセラピストによって、さまざまな精神障害を持つ合計402人の患者が治療された。この患者を、身体的疾患により治療待ちリストに載っている771人の対照群と比較した。パーセンテージは、さまざまな種類の障害を持つ患者の割合を表している。23.6%が抑うつ障害、19.8%が不安障害とパニック障害、21.2%が身体表現性障害、20.5%が適応障害、8.2%がパーソナリティ障害、3.4%が依存症、3.4%が新たに身体障害と診断された。本研究では、PPTの効果を測定するために、SCL-90R、VEV、Gießen-Test、WIPPF、IPC、IIP-D、GAS、BIKEBを含む一連の心理検査が用いられた。この研究ではまた、84人、91人、46人の3つのグループにおいて、PPT終了後の患者を3ヵ月から5年の間隔でレトロスペクティブに調査した。この研究では、様々な精神疾患の治療におけるPPTの有効性という点で、肯定的な結果が得られた。これは、治療終了後かなりの時間が経過した後でも、PPTのプラスの効果は維持されていたことを意味する。また、PPTを受けた患者は、Gießen-Testで測定されるQOL($p \leq 0.005$)や、Interpersonal Check List(IPC)やInventory of Interpersonal Problems(IIP-D)で測定される対人関係($p \leq 0.005$)の有意な改善を報告した。さらに、PPTで治療された患者は、対処能力尺度(BIKEB)で測定される対処能力の有意な増加を示した($p \leq 0.005$)。全体として、この研究は、PPTが様々な精神健康障害に効果的な治療法であり、そのプラスの効果は長期にわたって維持できることを実証した($p \geq 0.05$; VEV: $F = 1179$; SCL-90-R: $F = 2473$)^[107]。

議論の中で、研究者らは、高い外的妥当性を達成するために管理された条件下で実施される実験デザインと、内的妥当性を優先する実験デザインのどちらを選択するかというジレンマについて探求した。研究者らは、残念なことに有効性研究が不足していることを認め、本研究で採用された実験的デザインは重要な長所とみなすことができることを強調した^[108]。Positive Psychotherapy (PPT)に関するコンピュータ支援質保証研究は、1997年にRichard Merten賞^[109]を受賞した。この賞は、医療、薬学、看護の改善に貢献し、医療業界における医学的、社会的、社会政治的、経済的進歩において特筆すべき進歩を示す卓越した業績を表彰することを目的として、1992年から評議員によって授与されている。

学術作品

PPTが広く適用され、文化的に適しているのは、科学的研究を行う意欲を持ち、それを支援する多くの同僚がいるからである。さらに、PPTに触れた多くの実務家は、特定の学校の制限や要件に縛られることがなくなったため、出版への興味が再燃していることに気づく。主にドイツ、ロシア、ブルガリア、ウクライナから、およそ5件の博士論文と20件近くの博士論文がPPTで出版されたという証拠があります。さらに、約50の学士論文と修士論文がこのテーマについて書かれている^[110]。

PPTに関する研究のほとんどは、心療内科、医学、精神科、心理学、教育学などの分野での応用が中心となっている。この焦点は、将来の科学的研究の潜在的な分野を垣間見せてくれる。これらの学術論文で扱われているトピックを概観すると、PPTは臨床・非臨床を問わず幅広い応用が可能であり、特に特定のモデルに注目されていることがわかる。

さまざまな器官系におけるサイコスomaticsの研究に加え、比較研究やトランスカルチャ

一研究もある。これらの研究は、治療関係のユニークな側面と、それが教育的文脈にどのように適用できるかに焦点を当てている。研究の一部は、社会教育学の枠組みの中で実施されており、「ポジティブ教育学」の潜在的な応用と可能性を強調している^[111]。

出版物

ポジティブ心理療法に関する出版物は、その創始者によって書かれた広範な資料と、彼の弟子たちの研究によって構成されている。これらの学術的な出版物に加え、さまざまな定期刊行物に掲載され、科学文献のリストには掲載されない大衆科学の著作もある。ペシュキアンは29冊の本を書き、23もの言語に翻訳されている。最も広く知られているのは、『*ポジティブ心理療法の道具としての東洋の物語*』である：*商人とオウム*』である。

その他の主な著書に、『*日常生活の心理療法*』、『*ポジティブ心理療法*』、『*ポジティブ家族療法*』、『*心身医学におけるポジティブ心理療法*』などがある。晩年、ペシュキアンは人生のさまざまな分野に特化した自己啓発書を多数出版した。

1977年に *German Journal of Positive Psychotherapy* が創刊されたのを皮切りに、PPTの同僚たちは研究結果を発表し、症例を共有するように奨励されてきた。さらに、ペシュキアンの原著は1990年代から二次的な出版物が増え始めました。この20年の間に、さまざまな国でポジティブ心理療法のための新しい国別協会が設立され、ロシア、ウクライナ、ブルガリア、ルーマニアでPPTの学術誌が創刊されました。

主なPPT出版物のリストは以下の通り：

- Peseschkian, Nossrat (1987). *ポジティブ心理療法-新しい方法の理論と実践*. ベルリン：Springer-Verlag. ISBN 978-0-387-15794-8. (翻訳) (ドイツ語初版1977年)
- Peseschkian, Nossrat (2016). *ポジティブ・サイコセラピーの技法としての東洋の物語*. 米国ブルーミントン：オーサーハウス. ISBN 978-1524660871. (ドイツ語初版1977年)
- ペシュキアン、ノスラット (2016)。 *意味を求めて：Positive Psychotherapy Step by Step*. 米国ブルーミントン：オーサーハウス. ISBN 978-1524631611. (ドイツ語初版1983年)
- Peseschkian, Nossrat (2016). *ポジティブ家族療法：Positive Psychotherapy Manual for Therapists and Families*. 米国ブルーミントン：オーサーハウス. ISBN 978-1524662042. (ドイツ語初版1980年)
- ペシュキアン、ノスラット (2016)。 *ポジティブ・サイコソマティクス：ポジティブ・サイコセラピーの臨床マニュアル*. 米国ブルーミントン：AuthorHouse. ISBN 978-1524636616.
- ペシュキアン、ノスラット (2016)。 *日常生活のポジティブ心理療法：A Self-Help Guide for Individuals, Couples and Families with 250 Case Stories*. 米国ブルーミントン：AuthorHouse. ISBN 978-1524631437 (1974年ドイツ語初版)
- Messias, Erick; Peschkian, Hamid; Cagande, Consuelo, eds. (2020). *ポジティブ精神医学、心理療法、心理学。臨床応用*. シュプリンガー・ネイチャー・スイス ISBN 978-3-030-33263-1.

PPTジャーナル

グローバル・サイコセラピスト(JGP)は、ペシュキアンが1977年に確立した原則に従って、ポジティブ心理療法に焦点を当てたデジタルジャーナルです。ポジティブかつトランスカルチュラルな心理療法の実践と活用に関する論文を掲載する学際的なプラットフォームとして機能しています。ジャーナルは年2回発行され、1月と7月に発行される。JGPに投稿された論文は、厳密な二重盲検査読プロセスを経て、出版物の質と完全性が保証されます。英語、ロシア語、ウクライナ語の論文を受け付けている^[112]。

- ISSN: 2710-1460 (オンライン)
- DOI: 10.52982/197700

『グローバル・サイコセラピスト』誌は、科学的情報の自由な普及を促進し、グローバルな知識交換を奨励するオープンアクセス・ポリシーを堅持しています。本誌は、より広いコミュニティに利益をもたらすために、コンテンツへの無制限のアクセスを提供することを固く信じています。著者は、コンテンツの全権利を保持したまま、著作物を出版するライセンスを自由に選択することができる。

さらに、同誌の編集方針により、著者は、機関リポジトリであれ、その他の適切なプラットフォームであれ、選択したリポジトリに、発表論文のどのバージョンでも、禁輸期間なしに寄託することができる。これにより、研究成果が学術コミュニティの利益のためにアクセス可能であり、容易に利用可能であり続けることが保証される^[113]。

参考文献

1. テオ・A・コープ 『ポジティブ・サイコセラピー：「真実を伝えよう」』。International Journal of Psychotherapy, Vol 18, No 2, July 2014, <http://www.ijp.org.uk>.
2. Peschkian N. Sonnenuhr.精神に傷をつける：Erziehung, Selbsthilfe, Psychotherapie.Wiesbaden：Verlag Medical Tribune; 1974.
3. Peschkian N. ポジティブ心理療法。Theorie und Praxis einer neuen Methode.フランクフルト：Fischer; 1977.
4. ペシュキアンN. ポジティブ心理療法。新しい方法の理論と実践。ベルリン、ハイデルベルク：1987年。(1977年ドイツ語初版)
5. Henrichs, C., Hum, G. (2020).ポジティブ心理療法とその他の心理療法的手法。In：Messias E., Peschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 401-408), Springer, Cham (Switzerland).
6. Remmers, A. (2020).ポジティブ心理療法の理論的基礎とルーツ。In：Messias E., Peschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 297-308), Springer, Cham (Switzerland).
7. Kornbichler T, Peschkian M. Nossrat Peschkian: Morgenland - Abendland; Positive Psychotherapie im Dialog der Kulturen.フランクフルト・アム・マイン：Fischer Taschenbuch Verlag; 2003.
8. Kornbichler T, Peschkian M. Nossrat Peschkian: Morgenland - Abendland; Positive

- Psychotherapie im Dialog der Kulturen.フランクフルト・アム・マイン : Fischer Taschenbuch Verlag; 2003.
9. Kornbichler T, Peschkian M. Nossrat Peschkian: Morgenland - Abendland; Positive Psychotherapie im Dialog der Kulturen.フランクフルト・アム・マイン : Fischer Taschenbuch Verlag; 2003.
 10. バウラ Gleanings from the Writings of Baha'u'llah. Wilmette : US Baha'i Publishing Trust; 1990 (ポケットサイズ版、259-260頁)。
 11. 近年、北米の一部の著者がポジティブ心理学の臨床応用を発表し、ポジティブ心理療法と命名した (Martin E. P. Seligman, Tayyab Rashid, Acacia C. Parks, Positive Psychotherapy.2006年11月、American Psychologist、774-788) [Seligman M, Rashid T, Parks T. Positive Psychotherapy. Am Psychol.2006;61(8):774-88.]
 12. Peschkian H. (1987).腰椎椎間板ヘルニアにおける精神・社会的側面-100人の患者の整形外科的・精神心理学的調査。Medizinische Dissertation.Universität Mainz.
 13. Peseschkian N, Deidenbach H. Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF.ベルリン : Springer; 1988.
 14. 「PPTセンター」 (<https://www.positum.org/ppt-centers/>)。
 15. Grawe K, Donati R, Bernauer F. Psychotherapie im Wandel : Von der Konfession zur Profession.Göttingen : Hogrefe; 1994.
 16. Tritt, K., Loew, T. H., Meyer, M., Werner, B., & Peschkian, N. (1999).ポジティブ心理療法 : 学際的アプローチの有効性。The European Journal of Psychiatry, 13(4), 231-242 <https://psycnet.apa.org/record/2000-13704-005>
 17. "カンファレンス" (<https://www.positum.org/conferences/>).
 18. <https://www.wiap.de/ueber-wiap/geschichte-der-wiap/>
 19. "Bundesgesetzblatt BGBL.Online-Archiv 1949 - 2022 | Bundesanzeiger Verlag" (https://www.bgbl.de/xaver/bgbl/start.xav?start=%2F%2F%5B%40attr_id%3D%27bgbl198s1311.pdf%27%5D#bgbl_%2F%2F%5B%40attr_id%3D%27bgbl198s1311.pdf%27%5D1688224639996).
 20. Peschkian H. Die Anwendung der Positiven Psychotherapie im Managementtraining.で : Graf J, (ed).Seminare 2002 - Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung (ManagerSeminare).Bonn: Gerhard May Verlags GmbH; 2001.
 21. ポジティブ家族心理療法に基づく、教育、組織、治療、自助、家族相談における健康増進と予防のための統合モデル [1992-1994年にブルガリアで実現したプロジェクトと経験]。1995.
 22. "WAPPメンバー" (<https://www.positum.org/wapp-members-list/>).
 23. 「トレーニング・スタンダード」 (<https://www.positum.org/training-standards/>)。
 24. <https://tmsearch.uspto.gov/bin/showfield?f=doc&state=4809:2znph.2.1>
 25. 「PPTセンター」 (<https://www.positum.org/ppt-centers/>)。
 26. N.Peschkian & K. Tritt (1998) Positive Psychotherapy effectiveness study and quality assurance, European Journal of Psychotherapy & Counselling, 1:1, 93-104, DOI: 10.1080/13642539808400508.
 27. ペシュキアンN.
ポジティブ心理療法。新しい方法の理論と実践。ベルリン、ハイデルベルク : 1987年。(1977年ドイツ語初版)

28. Peschkian, H. (2023). ポジティブ心理療法：基本原則。 *Current Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.12788/cp.0317>
29. Peschkian, H. (2023). ポジティブ心理療法：基本原則。 *Current Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.12788/cp.0317>
30. フランクJD. 説得と癒し：心理療法の比較研究。 第3版： Hopkins Univ. Press; 1991.
31. カウンセリングと心理療法における統合。 Los Angeles： SAGE; 2010.
32. Norcross JC, Goldfried MR. 心理療法統合ハンドブック。 ニューヨーク： オックスフォード大学出版局; 2003.
33. ペシュキアンN. ポジティブ心理療法。 新しい方法の理論と実践。 ベルリン、ハイデルベルク： 1987年。(1977年ドイツ語初版)
34. マズローAH. モチベーションとパーソナリティ。 New York: Harper & Row; 1954.
35. ノスラット・ペシュキアンは、1987年に出版した『ポジティブ心理療法』の389ページで、「ポジティブ心理学」という用語に触れているが、それ以上は触れていない。
36. Jork K, Peschkian N. *Salutogenese und Positive Psychotherapie*. Bern, Stuttgart: Hans Huber Verlag; 2003/2006.
37. キリロフ、I. (2020). ポジティブサイコソマティクス。 In： Messias E., Peschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 165-176), Springer, Cham (Switzerland).
38. ドイツ語には、世界観や人生哲学、あるいは人間像や人間観を表す非常に正確な言葉がある： *Menschenbild*である。この概念は、哲学、医学、心理療法において非常に重要な役割を果たしている。
39. Peschkian H, Peschkian N. 「人間は善である。多文化共生社会におけるプリーターとアーティストのためのポジティブなメンズ像の重要性。 In： Paris W, Ausserer O (eds.). *Glaube und Medizin*. Meran： Alfred und Söhne; 1993.
40. キリロフ、I. (2020). ポジティブサイコソマティクス。 In： Messias E., Peschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 165-176), Springer, Cham (Switzerland).
41. Abebe, S. W. (2020). 心理療法におけるツールとしての肯定的解釈。 In： Messias E., Peschkian H., Cagande C. (Editors) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*, (pp. 417-422), Springer, Cham (Switzerland).
42. Peschkian H. *Osnovy pozitivnoj psichoterapii* (ポジティブ心理療法の基礎) .Archangelsk： 医学部の出版物; 1993.(ロシア語)。
43. Peschkian H, Remmers A (2013)： ポジティブ心理療法。 In der Buchreihe "Wege der Psychotherapie". Reinhardt Verlag München.
44. Kirillov, I., Efremova, P., Dobiala, E., & Pleshakov, I. (2023). Covid-19のパンデミック危機における知覚ストレス、不安、うつ病の予測因子としての一次能力。 *The Global Psychotherapist*, 3(2), 19-29. <https://doi.org/10.52982/llkj195>
45. Peschkian, N. (1974)： Schatten auf der Sonnenuhr. Wiesbaden： Medical Tribune.
46. Peschkian H, Remmers A (2013)： ポジティブ心理療法。 In der Buchreihe "Wege der Psychotherapie". ラインハルト出版ミュンヘン
47. Chykhantsova, O., & Kuprieieva, O.

- (2021).ハードネス形成におけるポジティブ心理療法の可能性。The Global Psychotherapist, 1(2), 22-26. <https://doi.org/10.52982/lkj147>
48. Remmers, A. (2020). ポジティブ心理療法の理論的基礎とルーツ。In : Messias E., Peschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 297-308), Springer, Cham (Switzerland).
 49. Remmers, A. (2020). ポジティブ心理療法の理論的基礎とルーツ。In : Messias E., Peschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 297-308), Springer, Cham (Switzerland).
 50. Henrichs, C. (2012).サイコダイナミック
ポジティブサイコセラピーは、グローバル化の時代における文化の影響を強調する。Psychology, 3(12A), 1148-1152.
 51. Peschkian H. Die Anwendung der Positiven Psychotherapie im Managementtraining. 編 : Graf J, (ed). Seminare 2002 - Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung (Manager Seminare). Bonn: Gerhard May Verlags GmbH; 2001.
 52. モグハダムFM、ハレR.
しかし、それは科学なのか？社会的行動の研究に対する伝統的アプローチと代替的アプローチ。World Psychology. 1995;1(4):47-78.
 53. Badecka, P.
(2023).心的外傷後成長（PTG）の発達支援におけるトランスカルチュラル・ポジティブ・サイコセラピーの可能性。The Global Psychotherapist, 3(1), 98- 103. <https://doi.org/10.52982/lkj187>
 54. Cesko, E., Sinici, E. (2020). 異文化におけるポジティブ心理療法。In : Messias E., Peschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 201-210), Springer, Cham (Switzerland).
 55. Peschkian H. (1987). 腰椎椎間板ヘルニアにおける精神・社会的側面-100人の患者の整形外科的・精神心理学的調査。Medizinische Dissertation. Universität Mainz.
 56. ロビンソンDJ. 精神医学的面接。第2版。米国ミシガン州ポートヒューロン、Rapid Psychler Press : 2005
 57. Reimer C, Eckert J, Hautzinger M, Wilke E. Psychotherapie : 心理療法: 医師と心理学者のための参考書。ハイデルベルク : Springer; 2000.
 58. ランバート
NJ. 心理療法アウトカム研究 : 統合的・折衷的セラピストにとっての意味。In : Gollfried M, Norcross JC, editors. 心理療法統合ハンドブック。ニューヨーク : Basic Books; 1992.
 59. ランバート
NJ. 心理療法アウトカム研究 : 統合的・折衷的セラピストにとっての意味。In : Gollfried M, Norcross JC, editors. 心理療法統合ハンドブック。ニューヨーク : Basic Books; 1992.
 60. Snyder C. R. Handbook of hope: theory, measures & applications. サンディエゴ : Academic Press; 2000.
 61. 説得と癒し : 心理療法の比較研究。第3版 : Hopkins Univ. Press; 1991.
 62. Peschkian H. Psycho-soziale Aspekte beim lumbalen Bandscheibenvorfall (腰椎椎間板ヘルニアの心理社会的側面)。医学博士論文。マインツ大学医学部、1988年。
 63. Remmers, A., Peschkian, H.

- (2020). ポジティブ心理療法における最初の面接。 In : Messias E., Peschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 309-330), Springer, Cham (Switzerland).
64. Peschkian, H., Remmers, A.
(2020). ポジティブ心理療法におけるライフバランス。 In : Messias E., Peschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 91-102), Springer, Cham (Switzerland).
65. Cesco, E. (2023). QOLの4つの側面、バランスモデルと性障害。 The Global Psychotherapist, 3(1), 104-114. <https://doi.org/10.52982/lkj188>
66. 日常生活のポジティブ心理療法 : A practical guide. 米国ブルーミントン : オーサーハウス ; 2016年。(1974年ドイツ語初版)
67. Goncharov, M. (2020). ポジティブ心理療法の葛藤モデル。 In : Messias E., Peschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 331-348), Springer, Cham (Switzerland).
68. ペシュキアンN.
ポジティブ心理療法。新しい方法の理論と実践。ベルリン、ハイデルベルク : 1987年。(1977年ドイツ語初版)
69. Battegay R. In: Jork K, Peschkian N, editors. Salutogenese und Positive Psychotherapie. Bern: Huber; 2006.
70. 日常生活のポジティブ心理療法 : A practical guide. 米国ブルーミントン : オーサーハウス ; 2016年。(1974年ドイツ語初版)
71. Lytvynenko, O., Zlatova, L., Karikash, V., Zhumatii, T.
(2020). ポジティブ心理療法における物語、逸話、ユーモアの使用。 In : Messias E., Peschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 349-358), Springer, Cham (Switzerland).
72. Remmers, A.
(2022). 伝統的な物語は、無意識的、対人的、文化的な対立を解決する過程でどのように機能するか? 物語倫理学への貢献。 The Global Psychotherapist, 2(2), 77-85. <https://doi.org/10.52982/lkj175>
73. ペシュキアンN.
ポジティブ心理療法。新しい方法の理論と実践。ベルリン、ハイデルベルク : 1987年。(1977年ドイツ語初版)
74. Eryilmaz, A.
(2023). ポジティブ心理療法に基づく5つの段階と5つの能力で実際の対立を解決する方法 : Trust-PHAL法。 グローバル・サイコセラピスト, 3(1), 15-24. <https://doi.org/10.52982/lkj177>
75. Remmers, A. (2023). 転移と逆転移。 The Global Psychotherapist, 3(1), 75-79. <https://doi.org/10.52982/lkj183>
76. Henrichs, C., Hum, G.
(2020). ポジティブ心理療法とその他の心理療法的手法。 In : Messias E., Peschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 401-408), Springer, Cham (Switzerland).
77. キリロフ, I.
(2023). 心療内科診療の評価基準。 グローバル・サイコセラピスト, 3(2), 57-69. <https://doi.org/10.52982/lkj199>
78. ポジティブ家族心理療法に基づく、教育、組織、治療、自助、家族相談における健康増進と予防のための統合モデル [1992-

- 1994年にブルガリアで実現したプロジェクトと経験]。1995.
79. コープTA。ポジティブ・サイコセラピーの、無意識の内容の説明として知る能力の理論。J Relig Health.2007;48(1):79-89.
 80. Peschkian H. Osnovy pozitivnoj psichoterapii (ポジティブ心理療法の基礎) .Archangelsk : 医学部の出版物; 1993.[ロシア語] .
 81. Syrous S. ポジティブで異文化的な心理療法。ノスラット・ペシュキアン- その生涯と仕事。で : リーミングDA、編集。心理学と宗教の百科事典。第2版 : Springer; 2014.
 82. ポジティブ家族心理療法に基づく、教育、組織、治療、自助、家族相談における健康増進と予防のための統合モデル [1992-1994年にブルガリアで実現したプロジェクトと経験]。1995.
 83. Peschkian N, Peschkian N, Peschkian H. Lebensfreude statt Stress.第2版 シュトゥットガルト: TRIAS; 2009
 84. 人生のバランスをとる。自分自身を高める芸術。München : Piper; 2010.
 85. Peschkian H. Die Anwendung der Positiven Psychotherapie im Managementtraining. で : Graf J, (ed).Seminare 2002 - Das Jahrbuch der Management-Weiterbildung (ManagerSeminare).Bonn: Gerhard May Verlags GmbH; 2001.
 86. Пеев И.[Peev, I.].軍隊におけるポジティブ心理療法.Военно издателство, София (Positive Psychotherapy in Army and society).ソフィア : Voенno Izdatelstvo; 2002.[ブルガリア語]
 87. Boessmann U, Peschkian N. Positive Ordnungstherapie.Stuttgart: Hippokrates; 1995.
 88. Hübner G. Burnout.Lenzkirch: Lenzkircher Verlagsbuchhandel; 2009.
 89. 肯定的心理療法におけるスーパービジョン (未発表博士論文)。サンクトペテルブルグ : Petersburg: Bekhterev Federal Neuropsychiatric Research Institute; 2002.[ロシア語]。
 90. Kravchenko, Y. (2020).組織とリーダーシップのコーチングにおけるポジティブ心理療法。In : Messias E., Peschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 253-276), Springer, Cham (Switzerland).
 91. Sinici, E. (2020).ポジティブ家族・夫婦セラピー。In : Messias E., Peschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 218-228), Springer, Cham (Switzerland).
 92. ペシュキアンN. ポジティブ家族療法。セラピストとしての家族。ベルリン、ハイデルベルク : Springer; 1986.(1980年ドイツ語初版、2016年AuthorHouse UKによる最新英語版)
 93. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2022/06/WAPP-Training-Standards-and-Curricula-as-of-June-2022.pdf>
 94. [https://www.positum.org/wp-content/uploads/2021/04/guidelines self-discovery 24.01.2021.pdf](https://www.positum.org/wp-content/uploads/2021/04/guidelines-self-discovery-24.01.2021.pdf)
 95. Ciesielski, R. (2023).ポジティブ・サイコセラピーにおけるリフレクティブ・チーム・スーパービジョンの統合モデル。グローバル・サイコセラピスト, 3(1), 80-86. <https://doi.org/10.52982/lkj184>
 96. Frolov, P. (2020).ポジティブ心理療法におけるスーパービジョン。In : Messias E.,

Peschkian H., Cagande C. (Editors) Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology, (pp. 359-370), Springer, Cham (Switzerland).

97. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/Handbook-for-Trainers-and-オーガナイザー.pdf>
98. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2022/06/WAPP-Training-Standards-and-Curricula-as-of-June-2022.pdf>
99. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/Handbook-for-Trainers-and-オーガナイザー.pdf>
100. "世界大会" (<https://www.positum.org/world-congress/>).
101. "Wiesbadener Akademie für Psychotherapie (WIAP)" (<http://www.wiap.de>) (in German).
102. 「ポジティブ心理療法」 (<http://www.positum.org>)。
103. [1] (<http://www.europsyche.org/contents/13148/positive-psychotherapy-peschkian-since-1968->)アーカイブ (<https://web.archive.org/web/20160307042204/http://europsyche.org/content/s/13148/positive-psychotherapy-peschkian-since-1968->)2016-03-07 at the [Wayback Machine](#) ヨーロッパ心理療法協会.
104. Grawe K, Donati R, Bernauer F. Psychotherapie im Wandel : Von der Konfession zur Profession. Göttingen : Hogrefe Verlag für Psychologie; 1994.
105. Jork K, Peschkian N. Salutogenese und Positive Psychotherapie. Bern, Stuttgart: Hans Huber Verlag; 2003/2006.
106. ポジティブ心理療法：学際的アプローチの有効性。Eur J Psychiatry.1999;13(4):231-41.
107. ポジティブ心理療法：学際的アプローチの有効性。Eur J Psychiatry.1999;13(4):231-41.
108. ポジティブ心理療法：学際的アプローチの有効性。Eur J Psychiatry.1999;13(4):231-41.
109. <https://www.richard-merten-preis.de/>
110. "ライブラリー | ポジティブ心理療法に関する出版物" (<https://www.positum.org/positive-psychotherapy-publications/>).
111. ポジティブ家族心理療法に基づく、教育、組織、治療、自助、家族相談における健康増進と予防のための統合モデル [1992-1994年にブルガリアで実現したプロジェクトと経験]。1995.
112. "Call for papers - until 10 May 2023" (<https://www.positum.org/ppt-journal/>).
113. <https://www.positum.org/wp-content/uploads/2023/03/EDITORIAL-POLICY-OF-THE-ジャーナル.pdf>

■ 外部リンク

[世界ポジティブ・トランスカルチュラル心理療法協会 \(http://www.positum.org/\)](http://www.positum.org/)

- [国際アカデミー情報 \(http://www.peschkian-stiftung.de/\)](http://www.peschkian-stiftung.de/)
- [ヴィースバーデナー心理療法アカデミー \(WIAP\) \(https://www.wiap.de/\)](https://www.wiap.de/)
- [世界のポジティブ心理療法センター \(https://www.positum.org/ppt-centers/\)](https://www.positum.org/ppt-centers/)
- 「グローバル・サイコセラピスト」 - [ポジティブかつトランスカルチュラルな心理療法に関する雑誌 \(https://www.positum.org/ppt-journal/\)](https://www.positum.org/ppt-journal/)

https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Positive_psychotherapy&oldid=1198178656" より引用

■