

## 視点2

# 「夢中」であることとフロー

谷木龍男

(大学教員)

### 「夢中」であることとフロー

心理学において、「夢中」であること、今ここでやっていることに没頭している状態、完全に意識を集中している状態は、フロー(flow)と呼ばれ、研究が進められています。フローには、「流れている」とか「流されている」などといった意味がありますが、感覚としては、「のっている」という言葉が最も近いように思います。

フローは、アメリカの心理学者チクセントミハイ(一九三四<sup>注1</sup>)が提唱した概念です。

彼は「楽しさ」や「幸せ」について関心を持ち、その研究をダンサー、ミュージシャン、外科医などさまざまな活動のエキスパートに対するインタビューから始めました。驚くべきことに、活動の内容が大きく異なるにもかかわらず、エキスパートたちは活動中の感覚を「フロー」であると表現し、非常に類似した特徴を述べたのです。

### フローの特徴

フローの特徴には以下のものがあります。

① 行為と意識の融合…その場で起こっている

谷木龍男(やぎたつお)  
スポーツ心理学者。博士(体育科学)、修士(学術)。筑波大学人間総合科学研究科及び放送大学文化科学研究科  
修了。2010年より清和大学法学部専任講師。

ことすべてが自然に、自発的に生じているように感じられます。優れたピアニストが演奏中に指をどのように動かすのか考えないように、体の動きや思考が自動化され、「体が勝手に動いている」「考えなくてもわかる」といった感覚を持ちます。

②今の課題への集中…今・ここで行っている活動に注意が完全に集中しています。活動に関係のない事柄は意識から完全に閉め出されます。その結果、周囲の様子が気にならなくなったり、日々のストレッチサーを一時的に忘れてたりすることができます。

③コントロール感…自分が行っていることを自分でコントロールしているし、これからもコントロールできるという感覚を持ちます。これは、実際にコントロールしているかどうかではなく、あくまで主観的なものです。

④自己意識の消失…自己意識とは、自分自身

に意識を向けることを意味しますが、フロアにおいては、この自己意識が消失します。その結果、他の人から自分がどのように見られているか、評価されているかなどがまったく気にならなくなります。

⑤時間感覚の変容…時間の流れ方が通常とは異なって感じられます。多くの場合、フロアにおいては時間の流れが速くなったように感じられ、「あつという間に過ぎた」というような感覚を持ちます。しかし、野球選手が「ボールが止まって見えた」と述べたという逸話があるように、時間が遅く流れていると感じることもあります。

⑥自己目的的体験…フロアの感覚があまりにも素晴らしいために、お金や褒められることなどの、活動の外部から得られる報酬のため(だけ)ではなく、活動においてフロアを体験すること自体が報酬であり目的となります。簡単に言えば、「楽しかった」「面

白かった」といった感覚です。

## フロアの条件

このようなフロアがなぜ、どのように生じるのかについて、チクセントミハイはさらに研究を進め、フロアが生じる活動や状況には一定の特徴・条件があることを明らかにしました。明らかとなったフロアの条件には以下のものがあります。

①明確な目標…フロアが生じる活動には明確な目標があります。何を行えばよいのか、行うべきなのかがはっきりと示されています。例えば、スポーツではルールが定められ、選手たちはそのルールにのっとりプレーをします。明確な目標があることによつて、何を行うべきなのか迷うことなく、意識を集中し、活動に没頭することが可能となります。目標はあらかじめ設定されることもありますが、ジャズのフリーセツ

ションのように、活動を行っていくうちに自然と生じてくることもあります。

②明白なフィードバック…目標がどの程度達成できているのかについてのしつかりとした情報（フィードバック）が活動から提供されています。ミュージシャンが常人にはわからない音色の違いを識別するように、自分の身体感覚を研ぎ澄ませたり、活動に精通したりすることによってフィードバックを明確にすることもできますし、テレビゲームのスコア表示、音や光、振動などのエフェクトのように、活動からのフィードバックを強調、増加させることもできます。

③挑戦とスキルのバランス…課題の難易度（挑戦）と、それを達成するために必要なスキルや能力が高いレベルで釣り合っている時にフロアは生じます。チクセントミハイはこの条件をフロアの生起に最も重要なものと述べ、幾つかモデルも提唱しています。

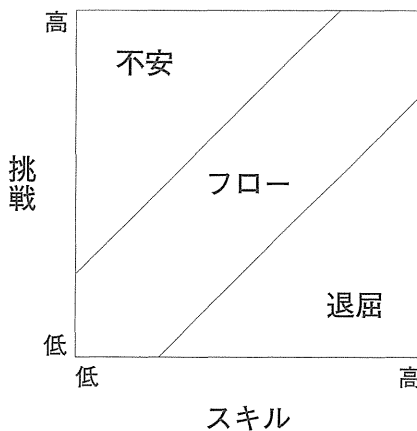
## フローモデル

チクセントミハイらは、フローは挑戦とスキルにバランスが取れている時に生じるというアイデアを拡張して、挑戦とスキルの組み合わせによって、人の心理状態、主観的体験を記述するモデル、フローモデルを考案しました。

図1は、最初に提出されたフローモデルを示したものです。<sup>注2</sup>このモデルは、挑戦とスキルが釣り合っている時にフローが生じ、挑戦がスキルを上回っている時には不安が、下回っている時には退屈が生じることを示しています。

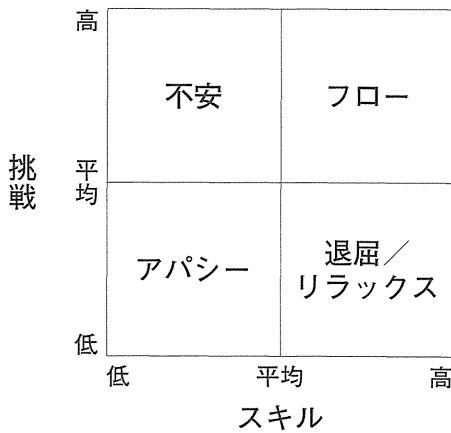
何か新しい活動を始めた時には低いスキルと挑戦のレベルでバランスが取れるためフローが体験されますが、スキルが上達するにつれて同じ課題では退屈を感じるようになります。その時、人は挑戦を上げて、再びフロー

を体験しようとします。逆に、挑戦を上げ過ぎれば不安を感じるため、スキルを上げたり、挑戦を下げたりすることでフローに戻ろうとします。結果として、人はフローを味わい続けるために、スキルと挑戦を高めていくことになります。



▲図1 フローモデル  
(Csikszentmihalyi, 1990)

図2に、その後の研究の成果を踏まえて提出された4チャンネル・フローモデルを示しました。<sup>注3</sup>



▲図2 4チャンネル・フローモデル  
(Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988)

このモデルでは、挑戦とスキルの程度を個人的・主観的なものととらえ、挑戦とスキルのバランスが高いレベル（平均以上）で取れた時のみ、フローが生じるとしています。挑戦とスキルが低いレベル（平均以下）で釣り合った時にはアパシー（無関心）、挑戦がスキルよりも高い場合には不安が、挑戦がスキルよりも低い場合には退屈／リラックスが生じます。

## フローと発達

フローは主観的感覚であるために、言語能力や内省の発達過程にある幼児期や学童期の子どもを対象とした研究はあまり行われていませんが、幾つかの研究はフローと発達について検討しています。そこでは、ある活動においてフローを体験した子どもは、その活動に必要なスキルや能力を身につけていくと同時に、その活動を好きになることが示されています。またフロー理論を中学校に応用する試みも行われ一定の成果を挙げたことが報告されています。<sup>注4</sup>

また、フローは、環境（挑戦）と個人（スキル）の相互作用によって生じるために、環境を調整するだけでも、フローを体験することは可能です。あるいはフローを体験することを目的とすることもできます。しかし、「楽しい体育」という「楽しさ」を重視したスポ

「ツ」施策は、子どもの体力や運動能力の低下などの問題が生じ、失敗に終わったともいわれています。また、チクセントミハイは、環境を調整するだけで得られるフローは、個人の成長にはつながらず、結果的に個人の主体性を奪ってしまうと警告しています。ところかまわず、昼夜を問わず、テレビゲームに夢中になっている子どもの姿が思い浮かぶ方も多いのではないのでしょうか。したがって、教育現場にフロー理論を応用する場合には、教育的・発達の観点から子どものスキルを伸ばし、主体性を育むように、適切に環境を整備し、援助することが重要となるでしょう。

幼児が「夢中」になることの重要性はすでに多くの先生方が認識され、日々の教育に生かされていることと思います。「夢中」をフローおよびフロー理論の枠組みからとらえることで、取り組みや工夫を共有し、さらなる発展につなげやすくなるのではと考えています。

本稿がその一助になれば幸いです。

#### 引用・参考文献

- 1 M. チクセントミハイ／今村浩明（訳）『楽みの社会学』新思索社 二〇〇一年  
(Csikszentmihalyi, M. (1975) *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass)
- 2 M. チクセントミハイ／今村浩明（訳）『フロー体験 喜びの現象学』世界思想社 一九九六年  
(Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow: The psychology of optimal experience*. Hopper Collins.)
- 3 Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I.S. (1988) *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- 4 浅川希洋志「フロー理論の概要」浅川希洋志・静岡大学教育学部附属浜松中学校『フロー理論にもとづく「学びひたる」授業の創造』第一部第2章 学文社 二〇一一年 pp. 6-16