

フロー体験入門

楽しみと創造の心理学

Mihaly Csikszentmihalyi

M.チクセントミハイ [著]

Hiroshi Ohmura

大森 弘 [監訳]

FINDING FLOW

by Mihaly Csikszentmihalyi

Copyright © 1997 by Mihaly Csikszentmihalyi.

All rights reserved.

日本語版への序文

フロア現象は約四〇年前に「発見」された。それは、一九六八年に私のクラスの一つで学生たちが「大人の遊び」をテーマにインタビューを行い、レポートを書いた時のことである。当時、心理学者たちはもっぱら子どもの遊びだけを研究しており、成人が面白さや楽しみを得るために没頭する多くの活動をおおむね無視していた。しかし、私自身の生活の中でもよく感じていたことは、遊びの性格をもつ何かをしている時にこそ、最も楽しく、わくわくし、さらには有意義ですらある体験が起こるということだった。それは、自発的に行い、その行為自体のほかに成果はなく、それが生み出す感覚のゆえに行う何かだった。私自身の生活では、こうしたことには、チェス、登山、絵画の制作、詩の翻訳が含まれる。ポーカーで莫大なお金をすった人たちがいる。あるいは、山の近くにいたいと思ひ、また、世界中を小舟で航海するために、よい勤め口を断念した人たちもいる。遊びという体験は、現実的で力強いものである。厳密な科学的研究を行い、遊びをさらによく理解しようとしたのはまさにこの時だった。そこで第一歩として私が学生たちに頼んだことは、十分な時間（週平均五時間かそれ以上）を、それ自体の楽しみのためだけに費やしている人々に会い、話を

して、なぜそれをするのか、理由を聞き出してくることだった。

学生たちがレポートを提出した時、フットボールからジャズ、チェスからディスコダンスまで、それぞれ異なった形式の遊びについて書かれていたにもかかわらず、それぞれの内容があまりにも似ていたのが驚いた。そこで、われわれは数週間かけて、これらの類似性が何を意味するかについて議論した。結論はこうだった。どの事例においても、取り上げられた人々は、たくさんのエネルギーや時間を投入する活動をしている時には、しななければならないことが明確で、目標が具体的にはっきりしていると感じていたのである。音楽家は自分がどんな調べを演奏したいかがわかっており、チェスをする人は盤上で最高の手を見つけなければならぬことを知っている。また、ロッククライマーは動くたびに、二〇センチから四〇センチ上に手足を運ばなければならないことを知っている。

目標が明確であるばかりでなく、彼らは瞬間ごとに自分が正しい動きをしたかどうか分かる。つまり、こうした活動は、その人の動きに迅速なフィードバックを与えるのである。音楽家は自分が出した音が、自分が望んでいた音であるかどうかを聞くことができる。チェスをする人は自分が動かした手が、その対局において優位をもたらすかどうかすぐにわかる。さらに、ロッククライマーは、数百メートル下の谷底に落下することなく、今なお岩の上に立っていることから、自分の動きが正しかったかどうか分かる。

つまるところ、人が行動の機会——チャレンジ——があると感じるこれらの活動は、人の行動の能力——スキル——におおよそ釣り合っていたのである。

これらの条件が存在する時、つまり目標が明確で、迅速なフィードバックがあり、そしてスキル「技能」とチャレンジ「挑戦」のバランスが取れたぎりぎりのところで活動している時、われわれの意識は変わり始める。そこでは、集中が焦点を結び、散漫さは消滅し、時の経過と自我の感覚を失う。その代わり、われわれは行動をコントロールできているという感覚を得、世界に全面的に一体化していると感じる。われわれは、この体験の特別な状態を「フロー」と呼ぶことにした。なぜなら、多くの人々がこの状態を、よどみなく自然に流れる水に例えて描写するからである。体験者は「それはフロー「流れ」の中にいるようなのです」と述べている。

毎日の生活の中で、われわれが通常置かれている状況は、自分のスキルに対してチャレンジがあまりにも高すぎるか低すぎるかであり、目標は不明確で、フィードバックは遅いか存在さえしないというものである。そのため、われわれはフロー状態になる代わりに、目標がスキルより高い時にはストレスや不安を感じ、また、チャレンジがスキルに対してあまりにも低すぎる時には退屈を感じる。多くの人々にとって平均的な一日は、交互にやってくるストレスと退屈の連続である。ストレスも退屈も気持ちのよいものではない。そうした瞬間ごとに、われわれは、自分の生活が自分のコントロールから外れてしまい、意味もなく忘却のかなたに消えていくと感じる。しかし、これが

われわれの大半が送っている生活であり、過ごしている時間の大半である。

* * *

われわれのフロー「発見」以来四〇年ほどの間に、この概念は世界へ広がり、多くの実践的な結果をもたらした。まず、私は、私の最初の本を読んだインド、日本、中国の心理学者や哲学者からほとんど発刊と同時に手紙を受け取り始めた。彼らは私に、氏族の運命を決する目前の戦いについてアルジュナ王子がヴィシユヌ神と語り合うバガヴァッド・ギーター（ヒンドゥー教の聖典）の一節を読んだことがあるかと尋ねてきた。また、私が禪の秘儀についての書物を読んだことがあるか、あるいは、賢人たちが地面に触れることなく、あたかも空中を流れるように歩くことについて書かれた老子道德経の一節を読んだことがあるか、と聞いてきた。私はそれらの本を読んだことがないと告白せざるをえなかった。

しかし、それらの書物を読んでみて、主にアジアにおける古代の文献の多くが顕著な類似性をもってフロー現象を描写していることに気づいた。バガヴァッド・ギーターでは、ヴィシユヌ神がアルジュナ王子に、誰が戦いに勝利するかは気にしないようにと告げる。大切なことは、アルジュナを無比の戦士たらしめているその技を使う時、最善を尽くすよう集中することである、と。同様に、禪を知る弓道の射手は、的を狙うのではなく、自然な動きの中で弓、弦、的と一体となる。そうして正射必中となるのである。また、荘子によって二、〇〇〇年以上前に描かれた丁という名の

料理人は、包丁でちよつと触れるだけで牛を真つ二つにすることができたという。「包丁の動きにつれてさくさくと肉が切れる音がするが、それがすべて完全な音律となり、舞を舞うようであり、古の名曲のようである」。雇い主である王が彼の技をほめた時、丁はそれは技ではないと答えた。「私心がけているのは道です。それは技を超えたものです。……感覚や知覚は働きを止め、精神だけが自由に動きます」。

私はこれらの古代の文献を読んで、私が発見したと思つていたことは、実は何世紀にもわたりよく知られていたことであると確信した。フロア現象はずつと以前に発見されていた。しかし、土に埋もれ忘れられた古代の宝物のように、それは再発見されなければならなかつたのだ。私はフロアを発見したわけではない。しかし、人間生活の最も貴重な側面の一つを再発見する幸運に恵まれた。つまりそれは集中した精神的、情緒的、身体的活動を通じてもたらされる、世界との完全な一体化の状態である。

* * *

しかし、私の個人的なフロアの発見は、それを世界の人々と共有することができなければ大して意味がない。かくして、次のような思いが湧いてきた。どのようにしたら、フロアによって人間生活を少しでもよくできるだろうか。どのようにしたら人々が生活の中でフロアを見つけることを助けられるだろうか。学者として、私がすべきことはもちろん本を書くことだった。フロアについ

てのわれわれの研究の最初の成果は *Beyond Boredom and Anxiety* の表題で出版された。これは千葉大学の今村浩明教授により日本語に翻訳された〔「楽しみの社会学——不安と倦怠を越えて」思索社、一九七九年〕。出版に至るまで、彼と彼の家族はシカゴで約一年間過ごし、われわれはこの本とその内容について議論して、多くの楽しい時間を過ごした。この本は学術的な著作であり、興味をもってこの本を開いてくれる人はほとんどいなかった。しかしながら、少数の読者が私に、フローは大変重要なので、大学の図書館に埋めておくべきではないと言いつづけてくれた。彼らの中で最も私を動かしたのはジョン・プロックマンである。彼は、著名な文筆エージェントで、科学者が広範な素人読者に向けて自分の研究成果をわかりやすく書き換えることを助けていた。私はついに彼の助言を受け入れることにした。

Flow: The Psychology of Optimal Experience〔邦訳「フロー体験 喜びの現象学」今村浩明訳、世界思想社、一九九六年〕は、一九九〇年に初版が出版され、ベストセラーとなり、まもなく三〇か国語以上に翻訳された。ギリシャ語版とロシア語版の翻訳書は今まさに印刷目前である。この本は、フローについての基本的な説明を記述したものであり、世界中の多くの大学の講義で使用されている。この人から、読者がフローについての知識を生活に適用することができるよう、さらに直接的に書かれたものがもう一冊必要だと考えた。その結果生まれたのが本書である。

本書 *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*〔「フロー体験入門——楽しみと創

造の心理学」は、従うべき一連のステップを示した「ハウツー」本ではない。だれもあなたの生活にフローをもたらす方法を教えることはできない。フロー体験は、あなた自身が自力で発見しなければならぬものであるし、また、この宇宙の中でのあなた独自の時間・空間におけるあなた独自の体験の結果なのである。しかし、そうだとしたら、本書を読む時のポイントはなんだろうか。

本書は幸福の処方集ではない。しかし、フロー状態を体験する人々がどのようにしてそうなるかについての最高の知識を提供する。それは、芸術やスポーツやゲームをする中でだけでなく、学校で、職場で、そして家族関係といった日々の生活の中での活動でも同様に、世界と完全に一体化する体験をするにはどのようにすればよいかということについて、体系的に記述している。読者がこの知識を各自の生活に適用するためには、いくらか考えなければならぬ。しかし、適用の仕方をよく考えれば、それを一般的な処方ではなく、自分自身のためだけのものとすることができるという利点がある。

先の著書と同様に、本書も今やすべての主要な言語に翻訳されており、フロー概念の応用はさまざまな予期せぬ成果を生むことに役立つている。たとえば、フローにもとづくビデオゲームの作成、フローに触発されたスーツケースの製品シリーズ、フローを増すと銘打った乳製品ブランド、さらに世界的に有名なサーカスや多くのビジネス集団が、組織をより働きやすい場所にしていくためにフローの知識を応用し、また、学校でもフロー原理を教育に応用している。

本書は「自己啓発」をうたうほかの多くの本とは異なっている。本書には、どうすれば自分を変えられるかということよりも、自分の生活を変えるために何ができるかについて書かれている。私の発見によれば、ほとんどの人にとって、自分自身がどのようにあるべきか、何をすべきかについて考えることから得るものはない。熟慮は難しい技術であり、訓練されていない人々は、すぐに落ち込んだり、絶望してしまふことさえある。他方、フローはいわば外側から内面へと人生を変革する。まず、自分のスキルを活用する機会を見つけ、次に、集中して行為している間は我を忘れなければならなくなるようなチャレンジに取り組む。逆説的なことに、こうした出来事が終われば、以前よりも強く自己が意識されるようになる。無為の原理は同様に自己の育成に当てはまる——自分の人生をよりよいと感じるのは、自分自身を変えようとすることによってではなく、実際に変化を行動に表すことによつてである。そうすることで自己は苦もなく自然に変化していくのである。

* * *

フローのより学術的な面に興味を抱く読者は、本書が書かれて以降の新しい研究に興味をいだくかもしれない。この質問にどこから答え始めるべきかは難しい。ここでは、最も新しく、興味深い研究のいくつかについて述べる。

まず最初に、フローの生理学的側面から始めよう。人がフローの状態にある時、脳の中で何が起こっているのか。フローを起こすように促すホルモンがあるのか。人がフロー状態にある時、生物

学的な機能に測定可能な変化があるのか。これらの疑問の多くは解答困難である。なぜなら、人はフローを実験的に誘発することはできないし、生理学の計測技術は、まだ実生活での変化をリアルタイムで把握するほど進化していないからである。

これまで、この種の最も興味深い研究のいくつかは、ストックホルムのカロリンスカ研究所にあるフレデリック・ウーレン教授の研究室で行われてきた。たとえば、彼らが発見したことは、プロのピアニストがピアノを演奏中にフロー状態にあると、心拍と呼吸がゆっくり、より規則的になり、血圧が低くなり、笑顔をつくる表情筋が活性化するということである。ところが、ピアニストも観衆も彼らがひそかに微笑んでいることに気づいていない。こうした生理学上の変化はすべて、フロー状態にある人が、高度なスキルを発揮している間（この場合、ピアノで難しい曲を弾いている間）、実はとてもくつろいでいるということを示している。深い呼吸、低い血圧とゆっくりとした鼓動は、生きる上で健康的な状態であり、フローがそれを促進すると知ることはよいことである。

より理論的な形で、イスラエルの心理学者アルノー・ディートリヒは、フロー状態では脳の前頭皮質は一時的に関係のない情報を処理しないようにすると主張している。これにより、ほかの刺激を排除して、明らかに易々と、するべき行為に関連する刺激だけに集中することができるのである。若いアメリカの哲学者ブライアン・ブラッハは、著名な神経心理学者や哲学者の寄稿からなる *Effortless Attention* という本を編集したところである。この本は今年（二〇一〇年）、MIT出版部か

ら発行される予定だが、フロアから大きな影響を受けており、われわれのフロア理解に大いに役立つだろう。この本には、西洋と東洋の注意をコントロールするための試みを体系的に比較した章もある。

トルコのイスタンブール大学で教える心理学者サミ・アブハムデは、インターネットのチェスゲームをしている時のフロアについて大変興味深い研究を行っている。その研究の中で、ゲーム中の最も深い楽しみの体験は相手を負かす時ではなく、自分よりも少し高いスキルの相手と戦う時に起こることが報告されている。対戦相手のスキルが自分より低い時、または、相手のスキルが自分より非常に高い時、楽しみは急激に減少する。

日本では、フロアへの関心がきわめて高い。今村教授の最初の研究以後、数名の研究者がフロアを研究している。佐藤郁哉氏は、バイクで走り回る暴走族のフロアについて研究し本を書いた。浅川希洋志氏は、日本の学生たちのフロアを研究し、彼らと他国の学生たちを比較している。ソニーの副社長は、井深氏が何もないところからソニーを設立した創業時、彼と一緒に働いていた人々の間でフロアが恒常的な心的状態であったと述べている。そして、野中郁次郎教授は私に、フロア概念と同種の日本哲学の流れを示してくれた。明らかに、日本文化は遙かな昔からフロアの起こし方を理解していた。武道から茶道まで、建築から俳句まで、フロアを可能にする活動の型は数多く、独特である。

しかし、私はさらに先に進むことができるだろう。フロアのより科学的な側面に興味を抱いている読者は、自分自身でそれらを発見されるとよい。新しい電子技術はこれを容易にしてくれる。グーグル・スカラーのような検索エンジンやウィキペディアにフロアという単語を入力すれば、すぐさま大方の読者の好奇心を満足させてくれることだろう。そして、本書が生活をさらにわくわくさせ、面白く、有意義なものにする出発点となることに、多くの読者が気づいてくださることを望んでいる。

二〇一〇年三月 カリフォルニア州クレアモントにて

ミハイ・チクセントミハイ

謝 辞

本書で論じる成果は、スペンサー財団とアルフレッド・P・スローン財団の支援を受けた研究に基づいています。フロアの研究調査には、多くの研究仲間や学生の皆さんの測り知れないご支援をいただきました。とくに感謝の意を表したいのは、ユタ大学のケヴィン・ラサンデ氏、ノースウエスタン大学のサミュエル・ウエイレン氏、日本の四国学院大学の浅川希洋志氏、イタリアではミラノ大学のファウスト・マシミーニ氏とアントネラ・デレ・ファーヴェ氏、ペルージャ大学のパオロ・インキレリ氏、そして私自身が在籍しているシカゴ大学ではウエンディ・アドレイ・ゲイル氏、ジョエル・ヘクトナー氏、ジーン・ナカムラ氏、ジョン・パットン氏、ジェニファー・シュミット氏です。

多くの研究仲間の皆さんが友情をもって言葉には言い尽くせないほどの支援を続けてくれました。とくにチャールズ・ピドウエル氏、ウイリアム・テイモン氏、ハワード・ガードナー氏、ジェフリー・ガツベイ氏、エリザベート・ノエル・ノイマン氏、マーク・ランコ氏、バーバラ・シュナイダー氏にお礼を申しあげます。

目 次

日本語版への序文	i
謝 辞	xiii
凡 例	xvi
第 1 章 日々の生活を構成しているもの	1
第 2 章 体験の内容	23
第 3 章 さまざまな体験をどう感じているか	49
第 4 章 仕事についての矛盾	67
第 5 章 レジャーの危険と機会	89
第 6 章 人間関係と生活の質	109
第 7 章 生活のパターンを変えよう	137
第 8 章 自己目的的パーソナリティー	165
第 9 章 運命愛	187
訳者あとがき	213
注	227
参考文献	236
索 引	242
訳者紹介	244

凡 例

訳文中の記号は次の要領に従った。

- 1 原文中の引用符は「」、イタリック体は傍点で示し、() は () のままとした。
- 2 番号は「」、訳者注は「」でくくって示した。