

宗教的な神秘主義者は「エクスタシー」の中にいると言い、画家や音楽家は美的な恍惚状態であると言う。運動選手も神秘主義者も画家も、フロアに達する時は全然違ったことをしている。しかし彼らの体験の描写は非常によく似ている。

フロアは、適切な反応を必要とするはつきりした目標に向き合う時に起こる傾向がある。チェスやテニス、ポーカーといったゲームでフロアを体験するのは簡単である。なぜならそれらには行動のための目標とルールがあり、プレイヤーが何をすべきか、どうやってすべきかを疑問に思うことなく行動することを可能にするからである。ゲームの持続のために、プレイヤーは、すべてが白か黒かの自己充足した世界に生きている。宗教的な儀式や音楽の演奏、機織り、コンピュータプログラムの作成、登山、外科手術などにも、同様の目標の明確さがある。フロアを引き起こす活動を「フロア活動」と呼んでもよいだろう。というのは、それらはより、フロア体験が起こりやすいようにするからである。ふつうの生活とは対照的に、フロア活動は、人が明確で自分に合った目標に集中できるようにするのである。

フロア活動のもう一つの特徴は、すぐにフィードバックを与えることである。それによって、自分がどれくらいうまくできているかがはっきりわかる。ゲームのそれぞれの動きの後、自分の立場がよくなったか悪くなったかはすぐにわかるだろう。一歩ごとに、登山家は少しずつ上に登っていることがわかる。一小節ごとに、自分が歌った音程は楽譜と合っていたかがわかる。織り手は一織

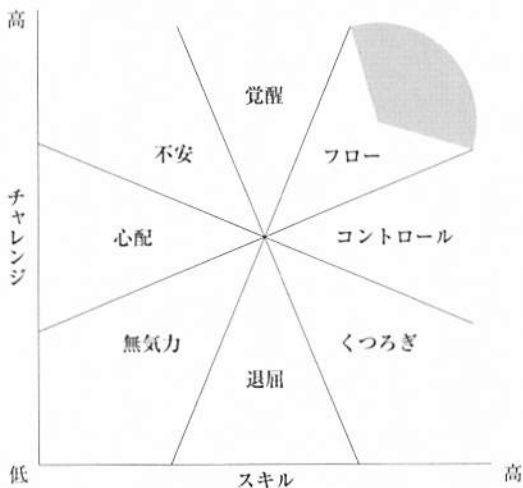
りごとに、あるべきタペストリーの模様と合っているかどうか分かる。外科医はすべての動脈を避けて切れたかどうか、突然の出血がなかったかどうか分かる。仕事で、または家で、どうすればいいか手がかりのないまま長い間探し求めることがあるかもしれないが、フロアにいる間はいつもそれがわかるのである。

フロアは、スキルがちょうど処理できる程度のチャレンジを克服することに没頭している時に起こる傾向がある。最適な体験は、ふつう、行動能力（スキル）と行動のために利用できる機会（チャレンジ）とのすばらしいバランスを要件とする（図1）。もしチャレンジが高すぎて失望すると、心配し、徐々に不安に移行する。もしチャレンジがスキルに比べて低すぎて、くつろぐと、退屈してしまう。もしチャレンジもスキルも低いとわかったら、人は無気力になるだろう。しかし、チャレンジとスキルが高いところで一致したら、ふつうの生活から離れたフロアを提示してくれる、深い没頭が起こるだろう。登山家は山がすべての力を要求する時にそれを感じるだろう。歌手は歌が歌唱能力いっばいの音域を要求する時に、織り手はタペストリーのデザインがこれまでにないほど複雑な時に、外科医は手術が新しい処置を含んでいた、予期せぬ変化を要する時に、それを感じるだろう。典型的な一日は不安と退屈に満ちている。フロア体験はこのさえない背景に、強烈な生の輝きを与える。

第2章 体験の内容

図1

チャレンジとスキルの相関関係の作用としての体験の質。両方の変数が高い時に最適経験またはフローが起こる。



(出典：Massimini & Carli 1988; Csikszentmihalyi 1990 より改変)

目標が明確で、フィードバックが適切で、チャレンジとスキルのバランスがとれている時、注意力は統制されていて、十分に使われている。心理的エネルギーに対する全体的な要求によって、フローにある人は完全に集中している。意識には、考えや不適切な感情をあちこちに散らす余裕はない。自意識は消失するが、いつもより自分が強くなったように感じる。時間の感覚はゆがみ、何時間もがたった一分に感じられる。人の全存在が肉体と精神のすべての機能に伸ばし広げられる。することはなんでも、それ自体のためにする価値があるようになる。生きていることはそれ自体を正当化するものにな

る。肉体的、心理的エネルギーの調和した集中の中で、人生はついに非の打ち所のないものになる。人生にすばらしいことをもたらすのは、幸福というよりも、フローに完全に熱中することである。フローを体験している時、われわれは幸福ではない。なぜなら幸福を体験するためには、自分たちの内面の状態に集中しなければならず、それは注意力を仕事や手元から遠ざけることになるからである。もしロッククライマーが難しい動きを切り抜ける途中で、幸福を感じるために時間を取つたら、谷底に転がり落ちるかもしれない。外科医は難しい手術の間、音楽家は難しい楽譜を演奏している間、幸福を感じる余裕はない。ただ、仕事がやり遂げられた後にだけ、何が起きたのか振り返る余裕の時間があり、それからその体験のすばらしさへの感謝でいっぱいになるのである。つまり、回想の中でだけ、幸福になれるのである。しかし、フローを体験せずに幸福になれる可能性もある。肉体を休ませ受身の喜びを体験する時、暖かい太陽の光、穏やかな人間関係に心休まる時、幸福になれる。これらもまた、尊ぶべき瞬間であるが、この種の幸福は非常に壊れやすく、好ましい外因的な事情に依存している。フローに導かれる幸福はわれわれ自身がつくるものであり、意識の中の複雑さを増大させ成長を促すのである。

図1からはまた、なぜフローが個人的成長を導くのが読み取れる。グラフで「覚醒」のエリアにいる人を仮定してみよう。これは悪い状況ではない。覚醒では、人は精神的に集中し、活動的で、没頭している。しかしそれほど力強さを感じず、愉快でもなく、コントロールできていないと感じ

ている。どうすればもっと楽しいフローの状態に戻れるだろうか。答えは明白である。新しいスキルを学習すればよい。また、「コントロール」と名付けられたエリアを見てみよう。これもまた体験のポジティブな状態である。ここでは人は幸福で力強く、満足していると感じる。しかし集中と没頭に欠け、自分のしていることが重要だと感じられない傾向がある。それでは、どうすればフローに戻れるだろうか。チャレンジを高めればよいのである。こういうわけで、覚醒とコントロールは学習のために非常に重要な状態である。ほかの状況はこれより好ましくない。たとえば、不安か心配の状態の時、フローへのステップは非常に遠く感じられることがよくあり、人はうまく対処しようとするのではなく、もっとチャレンジの少ない状況に後退する。

このように、フロー体験は学習のための磁石として働く。つまり、新しいレベルのチャレンジとスキルを発展させるのである。理想的な状況では、行うことをなんでも楽しんでる間、人は絶えず成長し続けるだろう。しかし、事実はそのようではないことをわれわれは知っている。ふつう、人はフローの領域に移動するには退屈しすぎ、無気力でありすぎている。それでわれわれは、ビデオの棚から取り出す、出来合いの包装済みの刺激やほかの種類の商業的娯楽で精神をいっぱいにする方を好む。または適切なスキルを発展させられると想像するには、精神的に押しつぶされすぎていると感ずるので、麻薬やアルコールのような人工の弛緩剤から生まれる無気力へ落ちていくことの方を好む。最適の体験にたどりつくためにはエネルギーを必要とする。そして非常に多くの場合、最

初の努力を発揮することができないか、したくないのである。

人々はどれくらいの高頻度でフロアを体験するのだろうか。それはフロアの例として理想的な条件に少し似ているだけのものさえ、喜んで数に入れるかどうかによる。たとえば、もし典型的なアメリカ人のサンプルに「あなたは、ほかのことがどうでもよくなるほど、また時間を忘れて、何かに非常に深く没頭したことがありますか？」と尋ねたなら、およそ五人に一人がイエスと答えるだろう。これは彼らにはしばしば、一日に何回も起こるものなのである。ところが、約一五パーセントの人はノーと答えるだろう。フロアは彼らには決して起こらないのである。これらの頻度はまったく安定していて、世界的であるように思われる。たとえば、六、四六九人のドイツ人の典型的なサンプルについての最近の調査では、同じ質問への回答が次のようになった。よくある――二三パーセント、時々――四〇パーセント、めったにない――二五パーセント、一度もない、わからない――二二パーセント。もちろん、最も強烈で程度の高いフロア体験だけを数えるなら、この頻度はもつとずつと少なくなる。

フロアは一般的に、自分の好きなことをしている時に報告される。ガーデニング、音楽鑑賞、ボウリング、ごちそうを作っている時など。それはまたドライブや友人と話している時、また驚くべきことに、仕事にも起こる。テレビを見たりくつろいだりというような、受身的レジャー活動をしている時には、フロアはほとんど報告されない。しかし、適切な要素が存在するならば、どんな

活動でもフローをもたらすことができるので、明確な目標、迅速なフィードバック、活動の機会とバランスのとれたスキルをもち、さらにフローの残りの条件が日常生活の恒常的な一部となるようにしておくことで、毎日の生活の質を高めることは可能である。

第3章

さまざまな体験をどう感じているか

人生の質は、割り当てられた七〇年かそこらの間に何をするか、また何を意識するかによって決まる。さまざまな活動は多くの場合、かなり予測のつく形で体験の質に影響を及ぼす。もし一生の間、気の滅入るようなことしかしなかったら、とても幸福な人生をまっとうしたとは思えないだろう。ふつう、どんな活動にもポジティブな面とネガティブな面がある。たとえばものを食べる時は、ふだんよりもポジティブな感情を感じる傾向がある。一日の間の人の幸福度のグラフは、サンフランシスコ湾を横切るゴールデンゲートブリッジの形に似ている（二か所高いところがある）。というのは、幸福度の高いところは食事時に対応しているからである。同時に、食事時には精神の集中度はかなり低くなり、フローを体験することはめつたにないという傾向がある。

活動による心理的影響は一次元的なものではなく、ほかのすべての行為との体系的な関係によって決まる。たとえば、食事はよい雰囲気源だが、二四時間ぶつ通しで食べても幸せな気分にはならない。食事は幸福度を高めるが、われわれは起きている時間のうち、たった五パーセントくらいしか食事にあてていない。もし一日の一〇〇パーセントを食事にあてたら、すぐに、食事はやりがいのあることではなくなるだろう。同じことが、人生の中にあるほかのよいこと——セックス、くつろぎ、テレビ鑑賞など——にも当てはまる。それらは、少量なら人生の質をかなり向上させるが、たくさん行えば行うほどよい影響を与えるというわけではない。収穫減の法則（資本の投入から得られる収穫は、投入量の増加に従ってある点までは増えるが、それを超えると次第に減少するという法則）の

第3章 さまざまな体験をどう感じているか

表2 毎日の活動における体験の質

近年のアメリカの研究で典型的な成人とティーンエイジャーが報告した昼間の活動に基づく。

さまざまな活動における典型的な体験の質は、以下のように示される。

- はネガティブ、-- は非常にネガティブ、○は平均的またはどちらでもない、+ はポジティブ、++ は非常にポジティブを示す。

生産的活動	幸福	モチベーション	集中	フロー
仕事, 勉強	-	--	++	+
生活維持活動				
家事	-	-	○	-
食事	++	++	-	○
身づくろい	○	○	○	○
車の運転, 移動	○	○	+	+
レジャー活動				
メディア (テレビ, 読書)	○	++	-	-
趣味, スポーツ, 映画	+	++	+	++
会話, 社交, セックス	++	++	○	+
何もしていない, 休息	○	+	-	--

(出典 : Csikszentmihalyi and Csikszentmihalyi 1988; Csikszentmihalyi and Graef 1980; Csikszentmihalyi and LeFevre 1989; Csikszentmihalyi, Rathunde, and Whalen 1993; Kubey and Csikszentmihalyi 1990; Larson and Richards 1994)

点に、すぐ達するのである。

人が日常生活のさまざまな構成要素を典型的にどのよう体験するかについて、非常に簡略な説明が表2に示されている。ここに示される通り、成人なら仕事をしている時(子どもなら学校へ行っている時)に平均より幸福度が低くなり、モチベーションはふつうよりかなり低くなる傾向がある。同時に、集中度は比較的高くなり、そのため一日のうちのほかの時間よりも、精神作用はよく働いているようである。驚くべきことに、仕事はまた、しばしばフローを生み

出す。おそらく、仕事の時にはチャレンジもスキルも高くなり、目標は明確で、フィードバックは迅速になる傾向があるためだろう。

もちろん、「仕事」は非常に広いカテゴリーなので、その正確な一般概念をつかむことは不可能なように思われる。第一に、働いている時の体験の質は、その人の仕事の種類によるのではないかと考えることは意味がある。交通渋滞の整理係は、夜間警備員よりも自分の仕事に深く集中するに違いない。自営の企業家はおそらく、政府の役所に勤めている事務員よりも、仕事に対するモチベーションが高いだろう。これが真実である一方、仕事それぞれの差異にもかかわらず、仕事というものの固有の特徴が、確かに存在する。たとえば、仕事をしている時のマネージャーの体験は、家にいる時の彼ら自身の体験よりも、組み立てラインの作業員の体験に似ているのである。

仕事の一般概念についてのもう一つの問題は、同じ仕事がさまざまな体験をさせる多くの面をもつということである。あるマネージャーはプロジェクトに関わるのは大好きだが会議に出席するのは大嫌いかもしれないし、一方、ある組立工は機械を組み立てるのは大好きだが在庫目録をつくるのは大嫌いかもしれない。それにもかかわらず、ほかの一般的な種々の活動と比較して、仕事での体験に特有の質について語ることは、なお可能である。フロー活動に似ていればいるほど、われわれはより夢中になり、体験はよりポジティブになる。仕事が明確な目標や明白なフィードバック、コントロールしている感覚、ワーカーのスキルに見合ったチャレンジを提示し、注意散漫になるこ

とが少ない時には、仕事もたらず感覚は、スポーツや芸術活動をしている時に体験する感覚と、それほど変わらないものになる。

生活維持活動の体験的な面は、まったく多様である。家事を楽しむ人はほとんどおらず、一般的にすべての次元でネガティブか、どちらでもない傾向にある。しかし、もっと細かい点を見てみたら、料理はたいいてい、とくに掃除と比較して、ポジティブな体験であることに気づくだろう。個人的なケア——身体を洗う、服を着るなど——は、ふつうポジティブでもネガティブでもない。先に述べた食事については、あまり認識的な活動ではなく、めつたにフロアの機会にもならないという事実の一方、感情やモチベーションという点では、一日のうちの最もポジティブな部分の一つである。

車の運転は、生活維持活動の最後の最も大きな構成要素であり、驚くべきことに人生のポジティブな部分である。幸福とモチベーションという点ではポジティブでもネガティブでもないが、運転にはスキルと集中力が必要なので、人生のほかの部分におけるよりもよくフロアを体験する人もいる。

予想通り、レジャーは一日のうちの前よりポジティブな体験となる傾向がある。レジャーは人が最もモチベーションを感じる時であり、やりたいことをやっているという時である。しかしまた、驚くべきことがある。メディアの消費や休息といった受身的レジャーは、モチベーションもあり、か

なり幸福な活動である一方、ほとんど精神集中を伴わず、めったにフローを生み出すことはないのである。社交——交流そのもの以外にはほとんど先行きの目的をもたず人と話すこと——は、一般的に非常にポジティブだが、めったに深い精神集中は伴わない。恋愛とセックスは一日のうちの一番すばらしい瞬間ではあるが、ほとんどの人にとってこれらの活動はめったにないもので、もし、感情的・知的なやりがいをもたらず持続的な関係の前後にあるものとして考えなければ、人生の質全体に多くの違いを作り出すものではない。

積極的レジャーは、非常にポジティブな体験のもう一つの源である。運動をしたり、楽器を演奏したり、映画やレストランに出かけたりといった自分の趣味のことをしている時、人はより幸福で、モチベーションが高く、集中しており、さらに、一日のほかの時よりもよくフローを体験する。体験のすべてのさまざまな次元が最も強烈に焦点を当てられ、互いに調和するのは、この場面なのである。しかし思い出すべきなのは、積極的レジャーはふつう、人の自由時間の四分の一から五分の一しか占めない。そして多くの人にとって、テレビ鑑賞のような受身的レジャー活動に費やされる時間のせいで、ひどく影を薄くされている。

表2のバターンのもう一つの見方として、どの活動が最も幸福だろうか、どれが最もモチベーションが高いだろうか、という見方がある。その点を見ると、幸福度は食事と積極的レジャー、人と話している時に高いことがわかる。仕事をしている時と家事をしている時は幸福度が最も低い。

モチベーションも同様のパターンを示す。付け加えると、受身的レジヤは人を幸福にはしないが、われわれはふつう、どうしてもそれをしたがるのである。集中の度合いは、仕事をしている時、運転している時、積極的レジヤをしている時に最も高くなる。これらは一日を通して、最も精神的な努力が必要な活動である。同じ活動がまた、最もフローをもたらし率が高く、他者との親しい交際もそうである。このようにパターンを見ると、積極的レジヤは全体を通して最もよい体験をもたらすことがわかる。一方で家事、個人的なケア、休息は最もよくない体験となる。

そこで、人生の質を向上させるための第一歩は、最もやりがいのある体験を得られるように、毎日の活動を巧みに処理することにある。これは簡単なように聞こえるが、習慣の惰性或社会的圧力がとても強いので、多くの人は、ほんとうに楽しめる人生の構成要素はなんなのか、ストレスやうつの原因となるのはなんなのかということがわからない。日記をつけたり、夜、過ぎた一日に思いをめぐらせたりするのは、自分の気分に対するさまざまな影響を系統立ててじっくり検討する方法である。一日の中で、どの活動が高得点を生み出したかがはっきりしたら、ポジティブな活動の頻度を増やし、ほかの活動の頻度を減らして、実験を始めることができる。

これがどのように働くかについての少し極端な例が、オランダのある大きなコミュニティの精神衛生センターを管理する精神科医、マルテン・ドフリースによって報告されている。彼の病院では、一日の中で何をしているのか、何について考えているのか、どのように感じているのかを知るため

に、患者に定期的にESMを行っている。患者の一人は慢性の統合失調症の女性で、一〇年以上も入院していた。彼女はふだんは混乱した思考パターンと深刻な精神疾患による感情の低さを示した。しかし、二週間のESM研究を通して、彼女は完全にポジティブな気分を二度報告した。どちらの場合も、彼女は自分の爪の手入れをしていた。それを考えると、スタッフがプロのネイリストに彼女の職業訓練をしてもらったのは、価値ある試みである。その患者は熱心に説明を受け、間もなくほかの患者の爪の手入れをするようになった。彼女の気質は急激に変化したので、監督下ではあるが社会復帰した。彼女はドアに小さな看板をかけ、その年のうちに一人でやっていけるようになった。爪を切ることがなぜこの女性に必要なチャレンジになったのか、誰にもわからない。そして、もし誰かがこの話を精神的に解釈してくれたとしても、おそらく誰も知りたがらないだろう。事実は、この人にとって、人生のこのステージでネイリストになることによって、少なくとも、フロアに似たものが人生に入り込んだということである。

イタリアのミラノ大学のファウスト・マシミーニ教授とそのスタッフは、診断の手立てとしてもESMを適用している。そしてそれを、幸福度を高める可能性のある活動のパターンを変化させることによって、各人に合わせた指導方法を作成するのに用いている。もし、ある患者がいつも孤独でいたら、その人を社会とのつながりに導きそうな仕事かボランティア活動を見つけてあげるのがある。もし、ある患者が他人を怖がっていたら、都市の混雑した通りに散歩に連れ出すか、ショー

やダンスに連れて行くのである。患者は、安全なオフィスにいるより問題のある状況で、セラピストがいることで安心して、生活の質を改善する活動に難なく参加できるようになることがよくある。

創造的な人々は、いつ、何を、誰と一緒にやれば一番うまくできるかをわかまえ、その方向に自分の人生を整理するのがとくにうまい。もし彼らが必要とするものが自然発生的で無秩序なものだとしても、それでも彼らはそれを確実に手に入れるだろう。小説家リチャード・スターンの、日常生活における「リズム」の描写は、まったく典型的である。

ほかの人のリズムも似ているのではないかと思えます。どんな仕事であれ、仕事をしている人は誰でも、生活の中のある時間帯に目課や義務があつて、その中で一人になったり、共同で仕事をしたりします。いずれにしても、自分自身のためにある種のスケジュールを考えます。これは単に対外的で外役的なことではありません。その人自身の生理作用、ホルモン、組織的な自己との関係、また外部の世界との関係で大きな役割を果たすように思えます。構成要素はともありきたりかもしれませんが。たとえば朝、新聞を読みますね。私は何年も前はそうしたものでしたが、もう何年もやめていて、それで生活のリズムが変わりました、というようなことです。また血糖値の低い夕方にワインを一杯飲みますが、それを楽しみにしている、というようなことです。それからもちろん、仕事の時間もです。

毎日のリズムの主な特徴は一人になったり、ならなかったりすることである。重ねて言うが、われわれの発見は、人は一人になると落ち込むということを示している。そしてほかの人たちの仲間に加わると、再び生き生きするのである。一人でいる人は、一般的に、幸福度の低さ、モチベーションの低さ、集中度の低さ、無感情、そしてそのほかのネガティブな状態全般——消極性、孤独感、無関心、自尊心の低さ——を報告する。一人でいることは、最も楽しみごとの少ない人——教育を受けられなかった人、貧しい人、独身の人、または離婚した人——に最も影響を及ぼす。人がほかの人と一緒にいるかぎり、病理学的な状態はあまり目につかない。それはほとんどの場合、一人でいる時に姿を現す。慢性的なうつ状態や摂食障害と診断されるような気分は、仲間と一緒にいて、集中を要する何かをしているかぎり、健康な人からは見受けられない。しかし、彼らは何もすることがなく一人でいると、その心は憂うつな考えで占領され始め、意識は無秩序でバラバラになる。これはまた、ほとんどすべての人に当てはまることである。

その理由は、われわれがほかの人、たとえ見知らぬ人とでも交流しなければならぬ時、注意力が外的な必要性によって構築されるためである。他者の存在は目標を課し、フィードバックを与える。最も単純な交流——時間を尋ねるといふような——さえ、それはそれでチャレンジであり、自分の対人関係のスキルに直面するのである。声の調子、ほほえみ、物腰や態度は、通りで見知らぬ人を呼び止め、よい印象を与えるためのスキルの一部である。より親密な出会いでは、チャレン

ジとスキルのレベルは、両方とも非常に高くなる。このように、交流はフロア活動の特徴をたくさんもっており、また確かに、秩序ある心理的エネルギーの傾注を必要とする。対照的に、一人でいて何もすることがないと、集中する必要は何もなく、精神はその時に起こったことを解明し始め、間もなく心配すべきことを見つけてしまうのである。

友人と一緒にいることは、最もポジティブな体験となる。その時、人は幸福であり、気を張り、社交的で、上機嫌で、モチベーションがあると報告する。これはとくにティーンエイジャーに当てはまるが、七〇代や八〇代の高齢者にも当てはまるのである。幸福の面での交友関係の重要さは、どれほど高く評価してもしすぎることはない。自分の抱えている問題に喜んで耳を傾けてくれたり、感情面で支えてくれる人が少なくとも一人いてくれれば、人生の質は大幅に改善する。国家調査によると、重要な問題を話し合える友人が五人以上いる人は、「自分は非常に幸福だ」と答える確率が六〇パーセント高い。

家族とともにいる間の体験は、友人と一緒にいるほどよくはなく、一人でいるほど悪くはなく、平均となる傾向がある。しかし、この平均はまた、大きな幅の結果でもある。人は家では、ある時にはひどくいらいらすることもありうるし、まったくの有頂天にもなりうる。仕事上では、大人はより深く集中し、より経験的な知識に基づいて関わりをする傾向がある。しかし、モチベーションと幸福度は家にいる時の方が高い。同じことが、家にいる時と比較して、学校にいる時の子どもにも

当てはまる。家族のメンバーは、しばしば、互いの交流をそれぞれ違った風に体験する。たとえば、父親は子どもといる時、ふつうポジティブな気分を報告する。子どもも第五学年までは同じ報告をする。その後、子どもは徐々に父親といるとネガティブな気分になると報告するようになる（少なくとも第八学年までは。それ以上になるとデータがない）。

親密な交際が体験の質に及ぼす強い影響を考えると、人間関係に心理的エネルギーを投資することは、生活を改善するよい方法だと思われる。近所の酒場での受身で表面的な会話でさえも、落ち込みを防ぐことができる。しかし、ほんとうの成長のためには、面白い意見を持ち、会話が刺激的な人を見つける必要がある。より難しいが、長い目で見ればより有用であるという点で習得すべきスキルは、孤独に耐え、孤独を楽しむさええる能力である。

毎日の生活はさまざまな場所で展開される——家で、車で、職場で、通りで、レストランで。活動と親密な交際に加えて、場所はまた、体験の質に影響する。たとえばティーンエイジャーは、公共の公園のような大人の目の届かないところにいる時、最も気分よく感じる。学校や教会といった他人の期待に合わせて行動しなければならぬような場所では、彼らは最も束縛を感じる。大人もまた公共の場を好み、友人と過ごしたり、自発的なレジャー活動をしたりするようである。これはとくに女性に当てはまり、家の外にすることは、しばしばいやな仕事からの解放を意味する。男性