

れば、意味のある人生を保證するのに十分なほど激しく精神を集中させておくことができるのは、卓越した自己訓練によってだけである。

大人の生活にフローの源を見る場合、自由時間よりも仕事上でより多くの機会を見出すという、われわれのESM研究を通しての発見は、初めはまったく驚くべきことに思えた。人が高いチャレンジと高いスキルの状況にいて、集中し、創造的であり、満足している瞬間は、家にいるよりも職場で仕事をしている時により頻繁に報告された。さらに考えを進めると、しかしながら、この発見はそれほど驚くべきことではない。しばしば見過ごされることは、仕事が一日にするほかの大部分のことよりもゲームに似ているということである。仕事にはふつう、明確な目標と行動のルールがある。営業成績を測って仕事をうまく終えたということを知る形で、または監督者の評価を通して、仕事はフィードバックを与える。仕事はふつう、集中を助け、気を散らすことを防ぐ。仕事はまた、変化に富んだコントロールの量を与える。そして少なくとも理想をいえば、その難しさはワーカーのスキルに釣り合う。このようにして仕事には、フローを与えるほかの本質的にやりがいのある活動——ゲームやスポーツ、音楽、芸術——の構造がある。比較すると、生活の残りのほとんどはこれらの要素に欠けている。家族と、または一人で家で過ごす時、しばしば明確な目標に欠け、自分たちのしていることがどれくらいよいのかわからず、注意散漫で、スキルが十分に活用されていない

いと感じ、結果として退屈、よりまれではあるが不安を感じる。

そのため、仕事での体験の質が思うよりも全般的にポジティブであることは不思議ではない。それにもかかわらず、もしチャンスがあれば、われわれは働くのをより少なくなしたが。どうしてそうなのだろうか。二つの大きな理由があるように思われる。第一は、仕事の客観的な状況による。

遠い昔から、ほかの人に賃金を払う人は、使用人の幸福にはとくに関心がなかったということは真実である。南アフリカの鉱山で地下の相当な距離を掘ったり、蒸し暑い大農園でサトウキビを刈ったりする間にフローに到達するには、膨大な内なる資源を必要とする。啓発されたわれわれの時代においてさえ、「人材」の重要性が強調されているにもかかわらず、管理者側はワーカーがどのように仕事を体験するかについて、めったに関心をもちない。それゆえ、多くのワーカーが、人生における本質的なやりがいを与えてもらうことを仕事に期待することはできないということ、そして楽しい時間を過ごし始めるには工場や事務所を出るまで待たなければならない——これは真実ではないとわかるのだが——ということ、当然と思うのは驚くべきことではない。

第二の理由は第一の理由を補足するものであるが、現在の現実にはあまり依拠しておらず、仕事の歴史的悪評に、より依拠している。そしてその悪評は依然として文化や、成長する時に各自が学ぶことによって伝えられている。二世紀半前の産業革命の間、工場労働者が非人間的環境で働かなければならなかったことは疑いない。自由時間はめったになく、そのためそれは最も貴重なものの

一つになった。ワーカーは、もつと自由時間がありさえすれば、自動的により幸福になれるだろうと決めてかかった。労働組合は週労働時間を減らすために勇敢に闘い、彼らの成功は人類の歴史の輝かしい業績の一つとなった。あいにく、自由時間は幸福のために必要不可欠な条件ではあるかもしれないが、自由時間だけでは幸福を保証するのに十分ではない。自由時間の有益な使い方を学ぶことは、思ったよりも難しいとわかる。さらに、よいことが増えてもよりよくなるとは思えない。ほかの多くのことに当てはまるように、少量なら人生を豊かにするものが、多量になると人生を衰えさせるかもしれないのである。これが、二〇世紀半ばまでに精神科医や社会学者が、多すぎる自由時間は社会災害となりうる脅威であるという趣旨の警告をしていた理由である。

これらの二つの理由——客観的な仕事環境と、仕事に対してわれわれが身につけている主観的な態度——が相まって、多くの人は、仕事は楽しめるものになりうるのだということ、自分の場合に当てはめても、認めにくくなるのである。しかし、非常に多くの文化的先入観なしに、仕事を個人的に意義のあるものにするために形づくる決意をもって取り組んだ時、最も平凡な仕事でさえ、人生の質を減じさせるといふよりも向上させうる。

しかしもちろん、仕事の本質的なやりがいは、高度に個性を際立たせる専門職で、最も簡単に見つけられる。そこでは人は自由に目標を選べ、業務の難しさの設定も自由である。高度に生産的で創造的な芸術家、企業家、政治家、科学者は、狩猟民の祖先がそうだったように、仕事をそれ以外

の生活と完全に統合したものとして体験する傾向がある。ノーベル賞受賞者やその他のさまざまな分野の創造的なリーダーとの一〇〇に近いインタビューの中で、最もよくある修辭の一つは、「人生のすべての瞬間に働いていたといえるし、一日も働かなかったというのも同じくらい正しい」というものである。歴史家ジョン・ホープ・フランクリンは、この仕事とレジヤの混じり合いを次のように最も簡潔に表現した。「私はいつもこの言い回しに賛成してきました——」神様ありがとう、今日は金曜日です」。なぜなら私にとって金曜日は、邪魔されることなく次の二日間働けることを意味するからです」。

このような人たちにとって、フローは彼らの専門的な活動に常に伴う一つの不変な部分である。たとえ知識の最先端で仕事をするのが、必然的に多くの困難と内なる混乱を含むに違いないとしても、新しい領域へ精神の届く範囲を広げる喜びは、彼らの人生の最も明白な特徴である。ほとんどの人がふつうは喜んで引退する年齢を過ぎてさえ、そうなのである。発明家のジェイコブ・ラビナウは、二〇〇以上の特許をもっていて、八三歳で自分の仕事をこう表現する。「アイデアを得ようとしなきゃいけない、興味があるんだから……私のような者はそうするのが好きなんだ。アイデアを思いつくのは面白いし、誰もそれを望まなくても、気にしないね。何か奇妙で変わったことを思いつくのはただ楽しいんだよ」。

「ルー・グラント」(アメリカのテレビドラマ)で知られる(俳優の)エド・アズナーは、六三歳でい

まだに彼の演技力に対する新しいチャレンジを待ち望んでいる。「私は熱望しています……あふれんばかりに胸いっぱい、追求することを切望しています」。ノーベル賞を二度受賞したライナス・ポーリングは八九歳でインタビューを受けた時、こう言っている。「私はじつと腰掛けて、今、人生で何をしようとしているのかと、自問したことはありません。したいことをしながら前へ進んだだけです」。傑出した心理学者ドナルド・キャンベルは若い学者にこうアドバイスした。「お金に興味があるなら科学に立ち入らない方がいい。有名になれないなら楽しめないというなら、科学に立ち入らない方がいい。名声を得るとしたら、丁重に受け取るものだと思つてほしい。しかし、科学は楽しめる職業だということは確かに覚えておいてほしい」。そしてアメリカの先の桂冠詩人マーク・ストランドは、彼の天職の追求の中でフローをうまく表現する。「仕事が自分にぴったりだと感じ、時間の感覚を忘れ、完全にうっとりして、していることに完全に没頭します……何かに働きかけ、うまく働いている時、言っていること以外の言い方はないように感じます」。

もちろん、魅力的な専門的職業の頂点に到達したという点で、このような人々は大変幸運である。しかし、ビジネスマン、配管工、牧場主、そして生産ラインのワーカーでさえ、仕事を愛し、詩的でロマンチックな言葉で仕事について述べるのに対して、有名で成功しているながら自分の仕事を嫌っている人々を非常に多く見出すことも容易である。仕事がどれくらい人生のすばらしさに貢献するかを決定するのは、外部の条件ではない。それは、どのように働くか、仕事のチャレンジに立

ち向かうことからどんな体験を引き出すことができるか、なのである。

どんなに満足のいくものであっても、仕事だけでは人生を完璧なものにすることはできない。われわれがインタビュしたほとんどの創造的な人々は、家族はキャリアよりも重要だと述べた——彼らの実際の習慣は、この感情と矛盾していたが。安定した、感情的に得るところの大きい結婚は、彼らの間の模範である。人生でやり遂げたことで最も誇りに思うのはどんなことかと尋ねると、最も典型的な答えの一つは物理学者フリーマン・ダイソン（ダイソン球などを考案し、SFにも多大な影響を与えた）が述べる次のようなものである。「六人の子どもを育て上げたことだと思えますね。見たところ、みんな面白い人間に育てましたよ。ほんとうに、それが一番誇りに思えることです」。シテイクープ（銀行）CEO（最高経営責任者）のジョン・リードは、これまでにした中で最もよかった投資は、子どもたちが成長しつつある時に彼らと過ごすためにとった、輝かしいキャリアからの一年間の休暇だったと主張する。「子どもを育てることは会社のためにお金を稼ぐよりも、満足感という点では、ずっとやりがいのあることです」。そのような人のほとんどは、自由時間があれば、公開コンサートを行ったり、珍しい海図を集めたり、料理や料理本の執筆に取りかかったり、発展途上国でボランティアで教えたりといった、面白いレジャー活動をして過ごす。

このように、仕事への愛と献身は、「仕事中毒」というネガティブな意味をもつ必要はない。この言葉は正確には、仕事に非常に没頭しているためにほかの目標や責任をあきらめる人に適用した方

がよい。仕事中毒の人は仕事に関係するチャレンジのみを見つめるといふ危険を冒し、仕事に適したスキルだけを学ぶ。ほかのどんな活動においてもフローを体験できない。このような人は人生のすばらしさに貢献する多くの機会を見失い、人生をみじめに終えることがよくあり、仕事への強烈な依存症の後では、できることは何も残されていない。幸いにも、仕事に専念したけれども、より多面的な人生を送っている人の例はたくさんある。

## 第5章

# レジヤーの危険と機会



歴史の現時点で直面している問題は、賢明なやり方で自由時間を過ごす方法を学んでこなかったことであるなどという点と、少しばかげたことのように思える。しかし、これは多くの人が二〇世紀半ばからすでに指摘してきたことである。一九五八年に精神医学の向上のためのグループは、その年間報告をこのような結論でしめくくった。「多くのアメリカ人にとって、レジャーは危険である」。アメリカが文明国として成功するかどうかは自由時間の過ごし方、使い方にかかっていると主張する人々もいる。このようなゆゆしい警告は、ほんとうなのだろうか。しかし、社会に対するレジャーの影響についてのこの疑問に答える前に、ふつうの人がどのようにレジャーの影響を受けるかについて言及することは意味がある。この場合の歴史的影響は個々の体験の総計であるので、ふつうの人へのレジャーの影響を理解することは、社会に対するレジャーの影響を理解する手助けになる。

ここまでに論じてきたさまざまな理由のために、自由時間はわれわれが願いうる最も望ましい目標の一つであると見なすことになった。仕事が必要悪と見なされる一方で、リラックスできること、何もすることがないことは、ほとんどの人にとって幸福へ至る王道であるように思われるのである。一般的な前提は、自由時間を楽しむにはどんなスキルも必要ないということであり、誰でも自由時間を楽しめるということである。しかし、逆のことを示唆する証拠がある。それは、自由時間は仕事よりも楽しむのが難しいということである。好きなようにしてよい余暇があっても、それを効果

的に使う方法を知らないかぎり、人生の質を改善することはない。そして、それは決して自動的に身につくものではないのである。

精神分析医シャーンドル・フェレンツィは（一九世紀から二〇世紀への）世紀の変わり目に、日曜日には患者たちが週のほかの日よりも頻繁に、一時的なヒステリーやうつに陥ることに、すでに気づいていた。そして彼はこの症候群を「日曜神経症」と呼んだ。それ以来ずっと、休日や長期休暇は精神的動揺の増大する期間だということが報告されてきた。人生のすべてを仕事と同一視してきたワーカーたちにとって、退職はしばしば慢性のうつへの転換期となる。われわれのESM研究では、人が目標に集中すると身体的健康さえ増進することがわかっている。週末に一人でいて何もすることがない時、人々はより多くの病気の徴候を訴えている。

この証拠はすべて、平均的な人は何もしていないための準備ができていないということを示す。目標がなく、交流するための相手がいないと、ほとんどの人はモチベーションと集中を失い始める。精神はとりとめがなくなり、たいてい、不安を引き起こすやっかいな問題に焦点を当てるだろう。この望ましくない状況を避けるために、人は心理的エントロピーの最悪の場合を避ける戦略に訴える。必ずしもそれに気づくことなく、人は意識から不安の種を取り除く刺激を探し出すだろう。これはテレビを見たり、恋愛ものやミステリーなどを手当たり次第に読んだり、強迫観念的にギャンブルをしたり、見境のないセックスやアルコールや麻薬に溺れたりすることかもしれない。これら

は短期間に意識の中のカオスを減少させるための近道であるが、ふつう、後にはほんやりした不満足感だけが残る。

明らかに、われわれの神経システムは外部のシグナルを処理するために徐々に進化してきたのだが、障害や危険のない状態で長期間いることに適応する時間はなかった。心理的エネルギーを自律的に、内側から構築できるようになった人はほとんどいない。大人がひまを手にしてうまくいった社会では、複雑な文化的習慣が精神を忙しくしておくように徐々に発展した。これらは儀式的なしきたりの複雑なサイクルやダンス、時折何日も何週間も続く競技トーナメント——たとえばヨーロッパの歴史の夜明け頃に始まったオリンピック——などを含む。たとえ宗教的、美術的活動が欠けていても、少なくともそれぞれの村にはうわさ話と議論のための果てしない機会があった。たとえば広場の一番大きな木の下で、男性は座ってパイタバコを吸うか、そうでなければ軽い幻覚作用のある葉や木の実を噛みながら、冗長な会話を通じて精神を整理していた。今でも、地中海沿岸のコーヒーショップや、北ヨーロッパのビアホールでは、このようなパターンに従って余暇を過ごす男性が見られる。

意識の中のカオスを避けるこのような方法は、ある程度は効き目があるが、めったにポジティブな体験の質には貢献しない。ここまで見えてきたように、人間はフローの状態の時、つまりチャレンジに出会うことや問題を解決すること、何か新しいものを発見することに完全に没頭している時

に、最も心地よいと感じる。フローを生み出すほとんどの活動にはまた、明確な目標、明確なルール、迅速なフィードバック——注意を集中させ、スキルを必要とする一連の外的な作用——がある。これらはまさに、自由時間にほとんどの場合欠けている状況である。もちろん、もしスポーツをしたり芸術的な活動や趣味に関わるために余暇をあてるなら、フローのための必要条件が現れる。しかし、注意力に結びつく具体的なものが何もない単なる自由時間は、フローの逆を与える。つまり、心理的エントロピーであり、そこでは気が抜けて無気力になるのである。

すべての自由時間の活動が同じというわけではない。大きな違いは積極的レジャーと受身的レジャーの間にあり、そこにはまったく異なった心理的効果がある。たとえば、アメリカのティーンエイジャーはテレビを見ている時間のうちの約一三パーセント、趣味のことをしている時間のうちの約三四パーセント、スポーツやゲームに没頭している時間のうちの約四四パーセントをフロー（チャレンジとスキルが高い瞬間として定義される）として体験している（表4）。これは、趣味はテレビよりも約二・五倍、高められた楽しみの状態を生み出しやすく、活動的なゲームやスポーツは約三倍以上であるということを示す。しかし、これらの同じティーンエイジャーが、趣味やスポーツをする以上に、少なくともその四倍以上の自由時間をテレビを見ることに費やす。同様な比率は大人にも当てはまる。われわれはなぜ、よい感じ方をもたらす機会が半分以下のものに、その四倍かそ

れ以上もの時間を費やすのだろうか。

研究の協力者にこの質問をすると、一貫した説明が現れ始める。バイクやバスケットボール、ピアノ演奏ができる典型的なティーンエイジャーは、ショッピングモールをうろろしたりテレビを見たりしているティーンエイジャーよりも楽しめる。しかし、彼らは言う。バスケットボールの試合のために準備をするには時間がかかる——服を着替え、準備しなければならぬ。ピアノを楽しむようになるには、毎回少なくとも三〇分、ピアノの前に座ってたいい退屈な練習をしなければならぬ。言い換えれば、フロアを生み出すどの体験も、楽しめるようになる前に、最初に注意力の投資が必要である。複雑な活動を楽しむためには、このような自由に使用できる「活性化エネルギー」が必要となる。もしひどく疲れていたり、不安だったり、あるいはその最初の障害を克服する訓練が不足していたりしたら、その人は楽しみはより少なくなるとも、より到達しやすいもので妥協しなければならぬのである。

これが「受身的レジャー」活動が入ってくる場所である。友人とただたむろすること、骨の折れない本を読むこと、テレビに向かうことなどは、エネルギーを費やすという点ではかなり楽である。それはスキルも集中も求めていない。このようにして、青少年だけでなく大人にとっても、受身的レジャーの利用は非常に頻繁に行われている。

表4では、アメリカのティーンエイジャーがどれくらい頻繁にそれらにフロアを感じているかと

## 第5章 レジャーの危険と機会

表4 レジャーにどれくらいのフローがあるか

それぞれのレジャー活動がフロー、くつろぎ、無気力、不安をもたらす時間の率(%)。結果は、およそ27,000の回答をしてくれた824人のアメリカのティーンエイジャーについての研究による。用語は次のように定義される。フロー：高いチャレンジと高いスキル、くつろぎ：低いチャレンジと高いスキル、無気力：低いチャレンジと低いスキル、不安：高いチャレンジと低いスキル。

	フロー	くつろぎ	無気力	不安
ゲームとスポーツ	44	16	16	24
趣味	34	30	18	19
社交	20	39	30	12
考えごと	19	31	35	15
音楽鑑賞	15	43	35	7
テレビ鑑賞	13	43	38	6

(出典：Bidwell, Csikszentmihalyi, Hedges, and Schneider 1997)

いう点で、主なレジャー活動の比較を見ることができ  
る。ゲームとスポーツ、趣味、社交——三つの活動的  
かつ／または社会的な活動——は、より孤独で体系的  
ない活動、音楽鑑賞、考えごと、テレビ鑑賞よりも、  
多くのフロー体験を与えていることがわかる。同時に、  
フローを生み出す体験は、より要求が多く、難しく、  
また時折不安の状況も生み出す。一方で、三つの受身  
的レジャー活動は、めったに不安を引き起こさない。  
つまり、それらは主にくつろぎと無気力を与える役目  
をする。もしレジャーの時間を受身的レジャーで埋め  
るなら、たいして楽しみは見つけられないが、過剰な  
ものが頭の中に入ってくることは避けられる。明らか  
に、これは多くの人がする価値があると思う取引であ  
る。

くつろぎが悪いということではない。誰にでも緊張  
を解いたり、くだらない小説を読んだり、ぼうつとし

たりテレビを見たりしながらソファに座っているような時間は必要である。人生のほかの構成要素とともに、問題なのは、適量かどうかである。受身的レジヤは、それを主なもの、または唯一のものとして自由時間を埋める手だてに用いた時に問題になる。これらのパターンは習慣に変わるもので、全体として人生の質にはつきりとした影響を及ぼし始める。ひまをつぶすためにギャンブルに頼るようになる人は、たとえば、仕事を損ない、家族を損ない、挙げ句の果てには自分自身の幸福さえ損なう習慣にとらわれたことに気づくかもしれない。平均よりもよくテレビを見る人もまた、よくない仕事とよくない人間関係をもつ傾向がある。ドイツでの大規模な調査では、本をよく読めば読むほど、より多くのフローを体験する一方、テレビを見ることについては逆の傾向が報告された。最も多くのフロー体験は、多くの本を読みほとんどテレビを見ない人によって報告された。最も少ないフローを報告したのは、めったに本を読まず、よくテレビを見る人だった。

もちろん、このような相関関係は必ずしも、受身的レジヤの習慣が悪い仕事や悪い人間関係などを引き起こすことを意味するのではない。因果関係はほかのところから始まっているようである。つまり、満足のいかない仕事をもつ寂しい人々は、自由時間を受身的レジヤで埋めるだろうということである。もしくは、人生のほかの点でフローを見つけられない人は、単なる楽なレジヤ活動に向かう。しかし、人間の発達の因果関係はふつう循環的なものである。つまり、始まりにおいては結果であったものが、ついには原因になるのである。虐待する親は子どもに、抑制された攻撃

性に基づく防御の姿勢をとらせてしまうかもしれない。その子どもが大人になると、今度は自分が虐待的な親になるかもしれないのは、最初の精神的外傷よりむしろこの防御姿勢のためである。それゆえ、受身的レジャーの習慣をとるのは、ただそれまでの問題の結果というだけでなく、ほかでもなくそれが人生の質を改善するための選択肢を断ち切ってしまうという理由で、原因となる。

「パンとサーカス」という言い回しは、ローマ帝国が衰退していく何世紀もの長い間、どのようにして民衆を満足させておけたかを言い表すための常套句となった。身体を満足させるための十分な食料と、精神を楽しませるための十分な見せ物を供給することによって、支配階級は社会的動揺を避けることができた。この政策が意識的に採用されたとは考えにくいだが、その広範囲に及ぶ応用が働いたのだと思われる。それはコミュニティが解体しないようにレジャーの機会を与えた最初の例でも最後の例でもない。「ベルシヤ戦争」の中で、西洋の最初の歴史家、ギリシヤのヘロドトスは、約三、〇〇〇年も前に凶作の連続が空腹の民衆に不安を引き起こした時、小アジアのリディアの王安ティスが問題から注意をそらさせる方法として、球技をどのように導入したかを記述している。「飢饉に対して採用された計画は、食物に対していかなる渴望もしないくらい完全に、丸一日、ゲームをすることだった」、「そして次の日は食べ、ゲームを控える日だった。このようにして彼らは一八年間を過ごした」とヘロドトスは書いている。



同様のパターンはビザンツ帝国が終わりに近づいている時のコンスタンティノーブルでも展開された。市民を幸せにしておくために、大規模な戦車レースが都市で開催された。一番の操縦者は裕福で有名になり、自動的に元老院議員に選ばれた。スペインに征服される前の中央アメリカでは、マヤ族がバスケットボールに似た複雑なゲームを発展させた。何週間もずっと、見物人はほかのことをする間がなかった。われわれの時代では、権利を奪われたマイノリティーが社会的流動性への道としてスポーツやエンターテインメントに頼る。バスケットボール、野球、ボクシング、ポピュラーミュージックは、富と名声を約束している間、あふれる心理的エネルギーを吸収する。その人の方によって、これは二つのまったく逆の意味に解釈できる。これらの例でレジャーは「民衆の阿片」——マルクスが宗教について言った言い換え——として使われると見ることが出来る。もしくは、より効果的な解決の目的がつかない危険な状況に対する創造的な反応と見ることが出来る。

記録からは、社会がそのメンバーに意味がある生産的な仕事を提供することができなくなった時だけ、社会がよりレジャー、とくに受身的レジャーに頼り始めていることを示しているように思える。このように「バンとサーカス」は、一時的にだけ社会の崩壊を遅らせる最後の手段の策略であった。現代の例は、このような例では何が起こるかについての洞察を与えてくれる。たとえば、北アメリカの先住民の多くは、仕事やコミュニティの生活でフローを体験する機会を失ってきた。そしてそれを、昔の楽しめるライフスタイルに似たレジャー活動の中に奪い返そうとして探してい

る。かつて、ナバホ族の若者は馬に乗って羊を追ひ、南西部のメサ（頂上が平らで周囲に急な崖がある地形）を走り回っている時、または一週間にわたる儀式的な歌と踊りに参加する時に、一番気分よく感じたものだった。今ではそのような体験は意義をもたなくなつてきているので、彼らはアルコールを飲んで馬力を上げた車で砂漠の幹線道路を走り回ること、フローを感じ取ろうと試みている。種族間の戦争や羊の番をする間の死者数よりも交通事故死の数は多くないかもしれないが、より無意味なように思える。

イヌイットも同様に危険な変革期にある。若者はアザラシを狩り、クマを罾にかける興奮をもちや体験できず、退屈から逃げ、意味のある目標に集中するための道具として、車に頼っている。見たところ、北極には、ほかの場所へつながる道はまったくなくとも、ドラッグレースを唯一の目的として何マイルもの道路を建設したコミュニティがある。サウジアラビアでは、石油富豪の甘やかされた若い子弟は、ラクダに乗るのは時代遅れであると気づき、道のない砂漠で、またはリヤドの赤道で真新しいキャデラック（ゼネラルモーターズ社の高級車）のレースをすることによって、興味を取り戻そうとしている。生産的活動が日常的で意味のないものになりすぎた時、レジャーは不足分を受け持つのである。それは次第に多くの時間をとるようになり、より精巧な人工の刺激にますます依存するようになる。

自分たちの仕事の不毛さに直面して、フローのある人生をレジャーに追求するために、生産的な

責任から完全に逃げ出す人々がいる。これは必ずしもたくさんのお金を必要としない。夏の間中ロッキクライミングをするために仕事を捨て、冬の間レストランで皿を洗うというような手慣れたエンジニアたちがいる。よい波のある浜辺にはすべて、サーフボードでできるだけ多くのフロアを体験するためにその日暮らしをしているサーファーたちの居住地がある。

オーストラリアの社会学者ジム・マクベスは、南太平洋の島々の間を何年もの間航海している何十人も船乗りインタビューした。彼らの多くが、すべての貯えを投資した船以外には何ももっていないかった。彼らは食べ物や修理に使うお金がなくなると、必需品を補給できるまで、いくつかの仕事をするために港にとどまる。そして次の旅に出航する。「責任を振り捨て、退屈な人生から出航し、少し大胆になることができたよ。無為に暮らすだけでなく、人生で何かしなければならなかったんだ」と、これらの現代のアルゴ船（ギリシア神話で大冒険をした船）乗組員の一人は言っている。ほかの乗組員も「人生で一つのほんとうに大きなことをするチャンスだったんだ。大きくてすばらしいことをね」と言っている。つまり、別の乗組員の言葉ではこうなる。

現代の文明は、感覚を快く刺激し、大地や太陽、風や星といった一見退屈に見えるものから人々を逃れさせるために、ラジオ、テレビ、ナイトクラブや非常にバラエティに富む機械化された楽しみを見出した。航海はこれらの古代の現実に戻ることもない。