

が貪欲な利己主義者で占められてしまうと、会社は結局はそのために苦しむことになることを指導者は知っている。

私が出会ったキースは、昇進するために必死になって上司に印象づけようとして一〇年かそれ以上を費やしてきた多くのマネージャーの中の一例である。彼は必要ないとわかっている時でも一週間に七〇時間以上働き、家族とその過程での彼自身の成長を無視していた。競争での優勢を増すために、たとえ同僚や部下をおとしめることになろうとも、キースは業績を一人占めにした。しかしすべての努力にもかかわらず、彼は、重要な昇進の候補から外され続けた。ついにキースは、経歴の上限に達したことにして、やりがいはどこかほかに見つけることに決めた。彼は家族ともっと長く一緒に過ごし、趣味をもち、コミュニティ活動に参加した。彼はもはやそれほどがき苦しんでいなかった。仕事での行動はよりくつろぎ、より利己的でなくなり、より客観的になった。事実、彼はより、個人的課題よりも会社の幸福を優先するリーダーとして振る舞うようになった。ここで、ゼネラルマネージャーはついに心を動かされた。これこそ長として必要な類の人間である。キースは野望を捨てて間もなく昇進した。彼のケースは決して珍しいものではない。リーダーの立場で信頼されることは、自分の目標と同じようにほかの人々の目標が前進するのを助けることなのである。

仕事上の気持ちのよい人間関係は重要であるが、生活の質は仕事の外でのほかの人々との無数の

出会いにもかかっている。これは口で言うほど簡単ではない。ほかの人と話すために立ち止まるたびに、いくらかの心理的エネルギーが費やされ、退屈し、嘲笑され、食い物にされやすくなる。ほとんどの文化は社会的交流を容易にするための固有のパターンを發展させている。血縁関係が組織の主な原理であるグループでは、義理の妹と冗談を言うが、義理の母親とは決して話さないことが期待されるかもしれない。古代中国のような伝統的な階層社会では、挨拶や型にはまった会話の文句の複雑な形によって、何を言うべきか、どう言うべきかを考えることに時間を無駄にする必要なくコミュニケーションできることを保証した。アメリカ人は社会の変わりやすく民主主義的な性質に合う簡単な会話の型を完璧にした。その表面的な親切さは、しかしながら、アフリカの部族のもと同じくらいありふれたものである。人と話すことから何かを得るために、知識面でも感情面でも、人は何か新しいことを学ばなければならない。それは両方の参加者に会話に集中することを要求し、そしてそれは次に、一般にわれわれが投資したがない心理的エネルギーを要求する。しかし会話による本物のフロアは存在の最もすばらしい点の一つである。

よい会話を始めるための秘訣はほんとうに簡単である。第一のステップは、ほかの人の目標が何であるかを見つけることである。その時相手が何に興味をもっているか。何に参加しているか。相手が何をやり遂げたか、または何をやり遂げようとしているか。もしこのうちどれかが追求する価値があるように聞こえたなら、次のステップは相手が取り上げた話題に関して、自分自身の体験か

専門的知識を利用することである——会話を乗っ取らないよう、一緒に発展させながら。よい会話はジャズの即興演奏のようで、そこでは従来の要素から始めて、それから、刺激的な新しい構成を創造する自然発生的なバリエーションが導入される。

もし仕事と人間関係からフローを得ることが可能なら、毎日の生活の質は改善するに違いない。しかしそこには種も仕掛けも、簡単な近道もない。完全に体験豊かな人生のためには総力的な参加が必要である。その人生には、すばらしい境地に達するための、探究されなのままの機会や発展しなのままの潜在能力は残っていないのである。これを可能にする自己の構成については、次章で述べよう。

第8章

自己目的のパーソナリティー

ほかの条件が同じなら、受身的レジャーを消費して過ごすより、複雑なフロア活動に満ちた生活を送る方が、ずっと生きるに値する。自分の経歴がもつ意味について、ある女性が次のように語っている。「ほかに何もしたくなくなるほど全身全霊、没頭して楽しんでいう、そうした体験をすることなしにどうして生きていけるでしょう」。また、歴史家のC・ヴァン・ウッドワードは、アメリカ南部のダイナミクスを理解しようと試みた彼の作品について語る中で、次のように述べている。

重要だと思う何事かを達成すること。それは私の興味を惹き、満足の源となります。そうした意識、あるいは、モチベーションがなかったら、人生は倦怠につつまれ、無目的に思われるでしょう。そして、私はそんな人生を生きたいとは思いません。まったくひまで、いわば、するに値すると思われることがまったくない状態は、私にはむしろ絶望の淵へと放り込まれるような印象を受けます。

このような没入と熱中をもって人生と向き合うことができれば、われわれは自己目的的パーソナリティに達したといえる。

「Autotelic」〔自己目的的／内発的〕という言葉は、Auto（自己）と telos（目的）という二つのギリシャ語からなる合成語である。自己目的的活動とは、それを体験すること自体が目的であるがゆえに、それ自体として行う活動である。たとえば、チェスを、ゲームそれ自体を楽しむためにするすれば、そのゲームは自己目的的活動となるだろう。一方、そのゲームを金銭のため、あるいは世界ランキング獲得のために行うなら、同じゲームが、本質的に *exotelic*（他目的的／外発的）、つまり外にある目的によって動機づけられたものとなる。こうした考えをパーソナリティーに適用してみると、自己目的のパーソナリティーとは、外から与えられた目的を達成するためというよりは、それ自体のためにもものごとを行う個人を意味する。

もちろん、誰しも完全に自己目的的ではありえない。というのは、義務感や必要性を感じず楽しい時でさえ、われわれは皆、何かをしなければならぬからである。しかし、程度の差はあり、自分のしていることに、それ自体としてする価値があると一度も感じたことのない人もいれば、何事であれ、自分のしていることが本質的に重要で価値あるものと感じる人もいる。「自己目的的」という用語が当てはまるのは後者のような人々である。

自己目的な人は、していることのほとんどがすでにやりがいがあることなので、物の所有、レジャー、癒し、権力や名声といったものをほとんど必要としない。こうした人々は、仕事や家庭生活において、人と交わり、食べ、そしてとくにすることもなく一人でいる時ですら、フローを体験

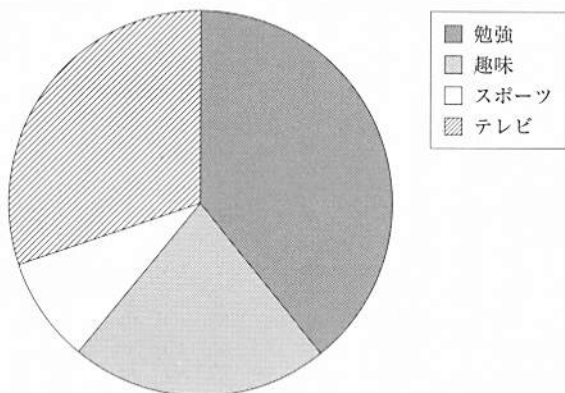
している。そのため、彼らは外から与えられる報酬にほとんど依存しない。一方、自己目的でない人々は、気だるく意味のない、日々の繰り返しからなる人生を続けていこうという気持ちで、こうした報酬によって保っている。自己目的な人々は、外界からの脅威や報酬に簡単に振り回されることはないので、より自律的で独立している。同時に彼らは、現在の生活に全面的に没入しているので、彼らを取り巻くすべてのことがらに、より一層組み込まれている。

では、どのようにすれば、ある人が自己目的であるかどうかを見極められるのだろうか。最善の方法は、人を長期にわたりさまざまな状況下で観察することである。ある種の心理学者が用いるような小「テスト」は必ずしも適切ではない。というのも、フローは非常に主観的な体験なので、テストへの回答をごまかすことが比較的たやすいからである。長々としたインタビューやアンケートが助けになることもあるかもしれない。しかし私は、より間接的な手法を使う方が好ましいと考える。理論的には、人は与えられた状況下でチャレンジ状況にあり、同時にスキルの高度な発揮が求められていることに気づいた時に、フロー状態となるはずである。したがって、人がどの程度自己目的かを測る一つの方法は、経験抽出法を一週間使って記録をとり、高チャレンジで高スキルを必要とする状況に何回遭遇したかを測定することである。七〇パーセント以上の時間、こうした状況下にいたと報告する人がいる一方で、一〇パーセントもいなかったと報告する人もいることがわかる。前者は後者よりも自己目的的であると考えられる。

第8章 自己目的のパーソナリティ

図4-1

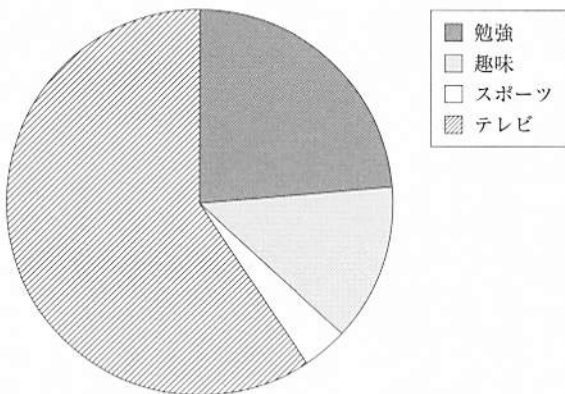
自己目的的なティーンエイジャーがさまざまな活動に費やす時間の割合



(出典：Adlai-Gail 1994 より改変)

図4-2

自己目的でないティーンエイジャーがさまざまな活動に費やす時間の割合



(出典：Adlai-Gail 1994 より改変)

この方法を使うことで、もっぱら自己目的である人々と、めったにそうした状況を体験しない人々を分かちものが何であるかを検討することができる。たとえば、ある研究において、二〇〇人のきわめて才能あるティーンエイジャーを集め、二つのグループに分けてみた。一週間を通してのチャレンジもスキルも高いという回答の頻度が上位四分の一だった五〇人（「自己目的」グループ）と、彼らの対照群として下位四分の一だった五〇人（「自己目的でない」グループ）である。そして、次のような問いを立てた。この二つの青少年グループは、時間の使い方が異なっているのだろうか。最も顕著な相違は図4-1と4-2に見ることができる。自己目的なティーンエイジャーは、起きている時間の平均一一パーセントを勉強に使っており、自己目的でないグループのティーンエイジャーより五パーセント高い数字を示している。ここでの一パーセントは、ほぼ一時間に相当するので、自己目的なグループは週のうち一一時間を勉強に費やしていたといえる。もう一つのグループは六時間である。

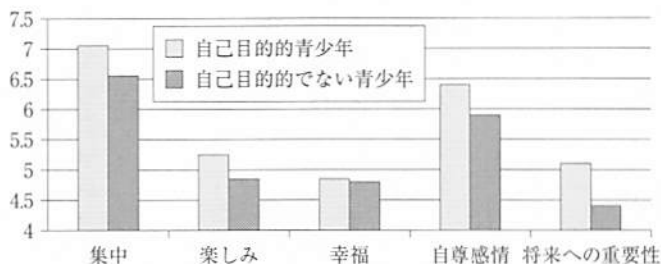
ほかに見られた相違は、趣味の時間である。前者のグループは後者に比べほぼ二倍（六パーセント対三・五パーセント）の時間を使っている。スポーツでも同様であった（二・五パーセント対一パーセント）。逆の結果は、テレビ視聴時間である。自己目的でない青少年は自己目的な青少年に比べ二倍の頻度でテレビを見ている（一五・二パーセント対八・五パーセント）。きわめて類似した同様に重大な結果が、アメリカの青少年に対する最近の代表サンプル調査でも出ている。そこでは二〇

二人の自己目的的なティーンエイジャーと二〇二人の自己目的でないティーンエイジャーを比較している。自己目的であるということが何を意味するかという点での明らかに重要な視点は、時間をどう使っているかである。受身的レジャーやエンターテインメントは、スキル向上の機会を多くは与えない。人がフローを体験しようになるのは、それをもたらずのにより適した活動、つまり、知的な仕事や積極的レジャーに没入することを通してである。

しかし、果たして自己目的的な若者たちの体験の質は、ほかの若者たちの体験よりも優れているのだろうか。定義からして彼らがよりチャレンジを多く要することをしていいることは、ある程度、真実である。というのも、自己目的的であるということ、チャレンジを要する状況に頻繁に置かれることと定義したのだから。したがって、本質的な問いは、フローが生まれる状況に置かれることが実際に主観的体験を改善するかどうかということである。答えはイエスである。その結果は図 5-1 に表れている。図 5-1 は、アメリカの高校生を代表する二〇二人の自己目的的なティーンエイジャーと二〇二人の自己目的でないティーンエイジャーの二つのグループの、勉強か有給の仕事をしている時の一週間の平均的反応を表したものである。その結果に見られるように、生産的活動に従事している時、第一のグループは、明らかにより集中し、より高い自尊感情をもち、していることを将来の目的に向けたきわめて重要なものと見なす傾向が強い。しかしながら、二つのグループとも楽しみや幸福感の点では大きな相違は見られなかった。

図5-1

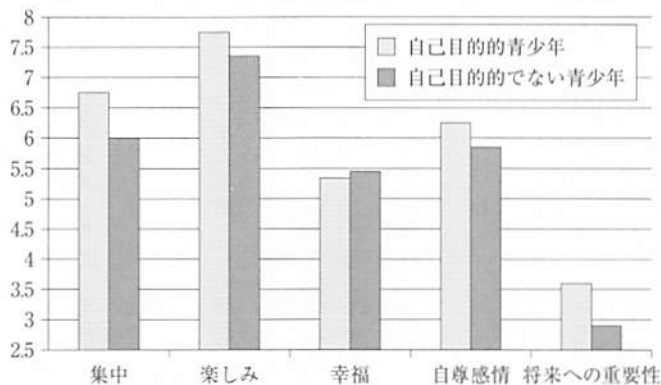
生産的活動に参加している時に202人の自己目的青少年と202人の自己目的でない青少年から経験抽出法で抽出した1週間にわたる体験の質



(出典：Hektner 1996より改変)

図5-2

積極的レジャーに参加している時に202人の自己目的青少年と202人の自己目的でない青少年から経験抽出法で抽出した1週間にわたる体験の質



(出典：Hektner 1996; Bidwell et al. 1997より改変)

それでは、積極的レジャーの体験の質はどのようなものであろうか。図5-12が、パターンの違いを示している。まず、予想通り、ティーンエイジャーは皆、生産的活動をしている時よりもレジャーに関わっている時の方が、楽しみと幸福感でより高い反応を示している。しかしながら、その時彼らは、集中度は低く、自分がしていることは将来の目的に向けての重要性が低いと感じている。二つのグループの比較は、幸福感という点を除いて、すべて統計的に有意である。自己目的的な若者は、もう一方に比べて、集中力が高く、自ら楽しんでおり、自尊感情も高く、今していることを将来の目標に関連していると見なしている。こうしたことのすべてが、この幸福感という一点を除いて、われわれが期待した通りであった。では、どうして彼らはあまり幸福感を感じていないのだろうか。

何十年にも及ぶESMを使った調査を通して、自己申告に基づく幸福感は、人の生活の質に関しては、あまりよい指標にはならないということがわかった。人は、自分の仕事が嫌いでも、家庭生活の実体がなくなっても、意味のない活動にすべての時間を費やしてさえも、自分が「幸せである」と言うこともある。われわれは耐え、立ち直る力のある生き物である。あらゆる条件が悲しむしかないと言っている時でさえ、悲しいと感じることを避けることができる。もし少しでも幸せであると言えないとしたら、人はどうして生きていられようか。自己目的な人は、必ずしもほかの人より幸福だとは限らないが、より複雑な活動に関わり、その結果、自分自身についてより

心地よく感じている。すばらしい生活を送るためには、幸福であるだけでは十分ではない。大切なことは、スキルを向上させ、潜在能力を育て充足させることを促すようなことをしている間、人は幸せであるということである。この点はとくに若年者に当てはまる。何もしいないことが幸せだと感じるようなティーンエイジャーは、幸せな大人にはなりそうにない。

さらに興味深い発見は、自己目的的なグループは、ほかのグループに比べて、家族との交流にあてる時間がきわめて長いという点である。彼らは、週にほぼ四時間を費やしている。そこから、なぜ彼らが、何をしたいようと楽しむことのできる術を知っているのかを説明することができる。家族は保護環境として機能するように思われる。子どもはそうした環境の中で、自意識過剰になつたり、防衛的・競争的であるよう気を配ることなく、比較的安全な中でいろいろ試してみることができる。アメリカの子育てでは、早くからの自立を中心的な目標として強調してきた。青少年期の子どもたちは、肉体的にも精神的にも早く親元を離れば離れるほど、より早くに成熟すると考えられた。しかし、早熟はそれほどよいことでもない。あまりに早く自活しなければならぬ場合、若者は不安感をもち、防衛的になつてしまふだろう。実際、若者が居場所を見つけるべき大人の世界が複雑であればあるほど、未成年者にはそれに備えるために、より長い依存期間が必要なのだと言張することもできる。もちろん、この「社会的幼形成熟」(身体的に子どものまま、内面が大人に成熟すること)は、家族が比較的複雑な集団として、支援とともに刺激も与える場合にのみ機能する。機

能不全の家族に子どもが依存したままでは子どものためによいことではないだろう。

自己目的的な個人に際立った特質があるとすると、それは彼らの心理的エネルギーが無尽蔵のように思える点である。ほかの人に比べて注意力の容量が大きいというわけではないのだが、彼らは周囲に起こることにほかの人以上に注意を払い、より多くのことに気づき、すぐに見返りを得ることを期待することなく、そのもの自体のために喜んでものごとくに多くの注意を払おうとする。ほとんどの人は慎重に注意力を温存する。深刻な事態、問題になりそうなことにのみ注意を惹かず振り向けるのである。われわれは、なんであれ自分の幸福を増すようなことにのみ注意を惹かれる。最も心理的エネルギーを投入するに値する対象は、自分自身であり、また、自分に物質的あるいは感情的利益をもたらしてくれるような人々やものごとである。その結果として、われわれは、このありのままの世界に参加したり、驚いたり、新しいことを学んだり、感情移入したり、あるいは、自負心が削り出した境界を超えて成長したりするために、必要な注意力を十分に残しておくことはないのである。

自己目的的な人々は、自分自身のことにあまり関心を払わない。そのため、人生を体験するためにより多くの自由な心理的エネルギーをもっている。われわれの研究において、ESM調査で常に高チャレンジ、高スキルを報告したティーンエイジャーの一人にケリーという女の子がいた。彼女

はほかのクラスメイトと違って、ボーイフレンドやショッピングモールでの買い物、学校の試験でいかによい点をとるかといったことを考えて時間を過ごすということはない。その代わり、神話学に熱中し、自分を「ケルト学者」と呼んでいる。彼女は週に三日、午後は博物館で働き、古器物の保管と分類を手伝っている。彼女は自分の仕事の中の最も月並みなものさえも楽しんでいる。「すべてのを、それぞれの居心地のいい場所に置いてあげるんです」。自分の周りで起こることに注意を怠らず、そこから学んでいると同時に、彼女は放課後、宗教や人生について語り合つて友人関係も楽しんでいる。彼女が利他的であるとか、控え目な性格であるということではない。彼女の関心は、やはり自分のユニークな個性を表現することであるが、しかし、彼女は純粋に自分のしていることに、少なくともある程度はそのもの自体のために、関心があるようである。

創造的な個人は、創造的な上にさらに一般的に自己目的である。そして、明らかに取るに足らない対象に、そのあふれる心理的エネルギーを注ぎ込んで、ブレイクスルーをもたらすことがある。神経心理学者のブレンダ・ミルナーは仕事に取り組む姿勢について次のように述べている。それは先端分野を切り開いているほかの科学者や芸術家と同じ態度である。「私は、何が重要で偉大かということに対して公平だといえます。というのも、どんな小さな発見も、ほんのささいなことですら、発見の瞬間は興奮させられるものだからです」。歴史家のナタリー・デイヴィスは、取り組むべき課題の抽出の仕方を説明して、次のように述べている。「そう、私はある問題にほんとうに興

味がわいてしまうの。そして、とても深くピンでとめられてしまう……その時には心底、対象に興味を惹かれるの……。自分でも何を投資させられることになるのかわからない。自分の好奇心と楽しみ以外はね」。

発明家のフランク・オフナーは、ジェットエンジンと脳波計を完成させた後、八一歳で有毛細胞〔聴覚受容器〕に関する生理学の研究に興味をもつようになった。彼は、人生の神秘、それも一見最も取るに足らないようなことにさえ取り組んでいる自己目的的人物の謙虚さの完璧な例である。

私は問題を解決することが心底好きなんです。なぜ自動食器洗浄機が動かないのかとか、どうして自動車が故障したのかとか、神経はどのように機能しているのかとか、なんでもいいんです。今、私はピーターと有毛細胞がどのようにに機能しているのか研究しています。そして、……とても興味深い。……それがどのような問題であるかは私には問題ではないんです。問題を解決できること、それが楽しみなんです。実際、問題を解決することはとても楽しいことです。人生にこれほど興味深いことがほかにありますか？

この引用はまた、自己目的な人の興味関心が、受身的でも瞑想的でもまったくなくことを示唆している。彼らの興味関心は、理解への試み、この発明家の例でいえば、問題を解決することをも

含んでいる。重要な点は、こうした興味関心が公平、無私なものであるという点である。言葉を変えれば、自分の都合に益するものではまったくないということである。注意がある程度、個人的な目的や野心にとらわれない時にのみ、それ自身のありのままの形で現実を理解するチャンスを得ることができるといえる。

人によつては、この手のあふれ出る注意力を人生のとても早い段階で使いこなせるようになり、視野に入るものとすべてについて、興味津々に考えをめぐらすようである。発明家のジェイコブ・ラビナウは、中国の片田舎の町で育ち、七歳の時に初めて自動車を見た。彼は、すぐさま車の下にもぐりこんで、どうやってエンジンがタイヤを動かしているかを確認し、すぐに家に帰って木材でトランスミッションと変換ギアを彫り上げたことを覚えていたという。また、ライナス・ポリングは、彼の幼年期を語っているが、それは創造的な人間の様子を物語る典型的な語り口である。

私は一一歳の時、まずは本を読むのが好きで、とにかくたくさんの本を読みました。……ちょうど九歳になる頃には……聖書とダーウィンの『種の起源』を読み終えていました。そして、一二歳で高校の古代史のコースをとりました。最初の年、教科書を読むのがとても楽しくて、その年の最初の数週間で教科書を読み切つてしまい、ほかに古代世界についてのよい教材はないかと探していました。一一歳の時には、昆虫を集め始めており、昆虫学の本を読み始めてい

ました。一二歳の時には、鉱物を集めることに精力を注ぎました。いくつかのメノウを見つけましたが、それがウイラメット谷で私が見つけた、知りえたもののほぼすべてでした。しかし、私は鉱物学の本を読んで、何冊かの本から、鉱物の硬度、色、縞模様やほかの特性に関する特性表を書き写しました。そして一三歳の時、化学に興味をもちました。私は、化学者が特定の物質をまったく異なる特徴をもった別の物質に変えることができることを知って、とても興奮しました。……水素と酸素という気体は合成されて水になる。ナトリウムと塩素は塩化ナトリウムになる。結合して化合物を形成する元素からなる、まったく異なる物質。その時以来、化学をさらによく理解しようと多くの時間を費やしました。そして、こうしたことは世界の理解つまり宇宙の原理を心底理解することを意味したのです。

注目すべき重要な点は、ポーリングが知的な聡明さで年長者を驚かすような天才児ではなかったという点である。彼は、評価されることもなく、またなんの助けもなしに、自分自身の興味関心を探求し続けたということである。彼の長く生産的な一生をスタートさせたものは、自分を取り巻く人生にできるかぎり完全に取り組もうという決心だった。シテイズンス・フォー・クリーン・エアのような環境保護団体を発足させることに人生を捧げたハイゼル・ヘンダーソンは、こうした人々に共通する、興味関心を楽しむ態度について鮮明に語っている。

五歳の時でした。——ご存知のように、ちょうど物心つく頃ですが、周囲を見回して、言います。「わあ、なんて途方もない旅をしているのかしら！ 一体全体何が起こるのかしら？」ここで私は何をすべきなのかしら？」。私は一生この問いをもち続けています。そして、そうすることが大好きなんです。こうした問いが毎日をとっても新鮮にしてくれます。目を覚ましたびに、毎朝が創造の夜明けのようです。

しかし、誰もがポーリングやヘンダーソンのように、幸運にも、たくさんの自由な心理的エネルギーをもっているわけではない。ほとんどの人が、直面する生活の必要に対処するために、自分の注意力を温存する術を身につけていく。そして、世界の本質や、宇宙の中のわれわれの存在や、目の目的に利することのないさまざまなものに興味をもつために、心理的エネルギーを残しておくようなことはしない。しかしながら、公平無私の興味関心なくして、人生は面白くもなんともない。そこには、不思議に思ったり、新奇なものを求めたり、驚いたり、またわれわれ自身の恐れや偏見によってつくられた限界を超えて行くための余地がない。若いうちに好奇心や興味関心を育てそびれたとしたら、今すぐ手に入れた方がいい。質の高い人生を開拓することができなくなる前に。

人生の質を改善することは、おおむねきわめて簡単なことだが、実践することは難しい。しかし、