

注

行動を形成したかについては、Buss (1994) でうまく説明されている。人の性に関する文化の歴史は I. Singer (1966) 参照。性の搾取は Marcuse (1955) で論じられている。

- p.119 家族 中世の家族の構成は Le Roy Ladurie (1979) で述べられている。家族の整理方法のほかの形については Edwards (1969), Herlihy (1985), Mitterauer and Sieder (1982) で述べられている。
- p.122 家族の気分 これらの発見は、すでに何度か言及したが Larson and Richards (1994) の研究による。
- p.124 複雑な家族 Kevin Rathunde (1996) は、複雑性の理論的概念を家族のシステムに適用した。この概念を用いたほかの発見は Carroll, Schneider, and Csikszentmihalyi (1996), Csikszentmihalyi and Rathunde (1998), Huang (1996) 参照。
- p.125 魔法と孤独 ドブ人の一般化した妄想については Reo Fortune ([1932] 1963) に述べられている。現実維持の手段としての会話の概念は、社会学者 Peter Berger and Thomas Luckmann (1967) で発展した。
- p.126 孤独な風景への好み 問題の調査は Noelle-Neumann and Kocher (1993, p.504) で報告されている。
- p.127 才能と孤独 1人であるのが耐えられない生徒が、自分の才能を伸ばすのにどのような問題を抱えているかを示すデータは、Csikszentmihalyi, Rathunde, and Whalen (1993) が示している。
- p.127 よそ者の恐怖 フランスの歴史家 Philippe Ariès は、中世のバリの学生が陥る危険を説明した (Ariès, 1962)。17世紀における、通りを歩いている女性に対する脅威は Norberg (1993) が言及している。
- p.130 Vita activa (活動的生活) Hannah Arendt (1958) は、活動的生活に伴う世界観と、瞑想的な生活に伴う世界観との違いを相対するものとして論じる。生活様式の「内部指向」と「外部指向」との差異は Riesman, Glazer, and Denney (1950) で述べられている。「外向性」対「内向性」の類型学は Carl Jung (1954) が発展させた。現在の測定方法については Costa and McCrae (1984) 参照。
- p.131 外向的な人の方が幸福 外向的な人の方が人生に満足している傾向があることを示す研究については Myers (1992) が報告している。

- p.80 失業者 イギリスの若年失業者のESM研究は、John Haworthによって行われた(Haworth and Ducker 1991)。国際的な失業者の調査研究は、Inglehart (1990) で報告されている。

第5章 レジャーの危険と機会

- p.90 レジャーは危険である 精神科医の警告は、*Psychiatry* (1958) で報告された。同様の議論についてはGussen (1967), Kubey and Csikszentmihalyi (1990) 参照。
- p.91 日曜神経症 引用はFerenczi (1950) による。Boyer (1955), Cattell (1955) も参照。
- p.96 読書 頻繁に本を読む人と、頻繁にテレビを見る人との違いはNoelle-Neumann (1996) で報告されている。
- p.97 ヘロドトス 「ペルシャ戦争」第1巻94章を参照。
- p.98 レジャーと文化的衰退 歴史的証拠についてはKelly (1982) 参照。最新の異文化間の要素についてはInghilleri (1993) 参照。
- p.100 レジャー中心の生き方 Macbethによる研究はMacbeth (1988) で報告されている。船乗りからの引用はPirsig (1977) による。ロッククライマーからの引用はCsikszentmihalyi (1975) による。
- p.105 エネルギー使用とレジャー レジャーによる再生不可能なエネルギーの消費は、少なくとも女性にとっては、幸福とはネガティブに関連づけられるという知見はGraef et al. (1981) で報告されている。

第6章 人間関係と生活の質

- p.110 人とのつきあいの治療的効果 Lewinsohn (1982) 参照。
- p.111 西洋以外での社会的文脈の重視 インドにおける社会的ネットワークへの従属の重要性はHart (1992), Kakar (1978), Marriott (1976) で論じられている。日本のことはAsakawa (1996), Lebra (1976), Markus and Kitayama (1991) 参照。
- p.114 友人 満足のいく生活のための友人の重要性はMyers (1992) を参照。
- p.117 性 進化の過程の選択淘汰がどのようにわれわれの性的感情や態度、

注

しない細かい点を明らかにした。そのうちのいくつかは本書で報告した。

- p.62 環境とその心理的効果 環境がどのように感情と考えに影響を及ぼすかということについて、たいいてい軽視されているが、例外として Gallagher (1993) を参照。この論点に関する著作は、ほかに Csikszentmihalyi and Rochberg-Halton (1981) など。
- p.64 1週間のうちの時間と身体症状 2つの未刊行の試験的な研究があるが、1つはミシガン大学で Maria Wong が、もう1つは Cynthia Hedricks (In press) が、南カリフォルニア大学で完成した。注意の集中を要しない状況と同様に、明らかに、日曜日にはより多くの身体症状が報告された。ある程度没頭することで、痛みに気づくのを防げるということを示している。

第4章 仕事についての矛盾

- p.68 アメリカ人は働きたがる これらの調査結果は Yankelovich (1981) による。そして、ほかの国でも類似したパターンが見られた。仕事に対する葛藤は Csikszentmihalyi and LeFevre (1989) 参照。ドイツの社会科学者間の対話は Noelle-Neumann and Strumpel (1984) による。Noelle-Neumann は、仕事への意欲とポジティブなライフスタイルとの結びつきを、「仕事は人を幸福にする」ことの証拠として解釈した。一方、Strumpel は、たいいていレジャーが好まれることを「仕事は人を不幸にする」という意味に理解した。
- p.69 仕事の歴史 仕事は何世紀もかけてどのように変化してきたかについての興味深い洞察として、Braudel (1985)、Lee and DeVore (1968)、Norberg (1993)、Veyne (1987) などがある。
- p.75 表3 アメリカのティーンエイジャーが、将来の仕事に関連した態度とスキルをどのように身につけるのかということに関する結果は、スローン財団が後援する研究で得られた (Bidwell et al. 1992)。アメリカの約4,000人の学生を中学、高校を通して5年にわたって調査したのである。仕事のようでも遊びのようでもない活動をネガティブな体験と考えることについては、Jennifer Schmidt (1997) で詳細に調査された。
- p.78 女性と仕事 仕事の体験における性差は Larson and Richards (1994) 参照。Anne Wells (1988) はフルタイムで働く母親とパートタイムで働く母親との自尊感情の違いを発見した。

での興味深い報告は次の通り。執筆については Perry (1996)、コンピュータについては Trevino and Trevino (1992)、Webster and Martocchio (1993)、教えることについては Coleman (1994)、説教については McQuillan and Conde (1996)、マネジメントについては Loubris, Crous, and Schepers (1995)、スポーツについては Jackson (1996)、Stein, Kimiecik, Daniels, and Jackson (1995)、ガーデニングについては Reigberg (1995) などである。

第3章 ささまざまな体験をどう感じているか

- p.55 精神病理学とフロー 精神科医 Marten DeVries (1992) は、精神疾患の患者が実際にどのように感じているのかについて初めて詳細に研究した人の1人である。その過程で精神病理学について直観に反するいくつかの発見をした。マシミーニ教授とミラノ大学の彼のグループについては Inghilleri (1995)、Massimini and Inghilleri (1986) を参照。
- p.57 創造的な人々 Richard Stern からの引用と、これ以降の本書中の引用は、創造性に関する私の最新の研究から取っている (Csikszentmihalyi 1996)。これはわれわれが生きている文化をある程度変えた91人の芸術家、科学者、政治やビジネスの指導者へのインタビューに基づいている。フローと創造性との関係については George Klein (1990) 編集のシリーズも参照。
- p.58 1人でいること その悪影響に関して、たとえば Csikszentmihalyi and Larson (1984)、Larson and Csikszentmihalyi (1978)、Larson, Mannell, and Zuzanek (1986)。
- p.59 国家調査 国家調査で、幸福と友人がいることとの関連が示されたこと Burt (1986) は報告した。
- p.59 家族の中での体験 Reed Larson と Maryse Richards による最近の研究では、同時に ESM 研究 (Larson and Richards 1994) に参加した家族のすべてのメンバーが、家族との体験で興味をそそるパターンをたくさん見せている。*Divergent Realities* という彼らの本のタイトルが示しているように、両親と子どもたちが家で相互交流する時、同じ気分であることはめったにない。
- p.61 車の運転 多くの人にとって、ドライブが人生で最も楽しい体験の1つであることが、われわれの ESM 研究で示された (Csikszentmihalyi and LeFevre 1989)。日産 USA が後援する、より詳細な ESM 研究は、多くの予期

注

- ピーは内なる調和の状態をいう。それについては Csikszentmihalyi (1988, 1990), Csikszentmihalyi and Csikszentmihalyi (1988), Csikszentmihalyi and Rathunde (1998) で述べられている。
- p.32 自尊感情 William James の自尊感情の定義は James (1890) で発表された。民族間の自尊感情の対比は Asakawa (1996), Bidwell et al. (1997) による。働く母親と専業主婦の母親との自尊感情の違いは Ann Wells (1988) による。
- p.35 精神作用 Csikszentmihalyi (1993) で、思考における注意力の役割について論じた。イェール大学の心理学者 Jerome Singer は、広範囲に空想することについて研究した (J. L. Singer 1966, 1981)。
- p.38 知性の種類 この分野の基準となる研究は、人の知性の7つの主要な型についての Howard Gardner の分析である (Gardner 1983)。
- p.38 才能の発達 若者の才能を高めるのに必要な努力は、Benjamin Bloom (1985) による研究と、私が学生たちと行った研究 (Csikszentmihalyi, Rathunde, and Whalen 1993) で述べられている。
- p.40 フロー体験 この体験を扱っている主な出典には Csikszentmihalyi (1975, 1990), Csikszentmihalyi and Csikszentmihalyi (1988), Moneta and Csikszentmihalyi (1996) などがある。より専門的な研究のためには Adlai-Gail (1994), Choe (1995), Heine (1996), Hektner (1996), Inghilleri (1995) を参照。「最適経験」と「心理的ネグトロピー」が、フロー体験の同意語として使われていることがある。
- p.43 図1 この図の出典は Csikszentmihalyi (1990) と Massimini and Carli (1988) である。実証によって、当初の仮説を改めなければならなくなったので、この図は長年にわたって何度も改訂されている。たとえば、最新の改訂では「くつろぎ」と「退屈」の位置を入れ替えた。もともとは、低いチャレンジと高いスキルの場合に退屈という体験になると考えていたのだが、多くの研究で、人はこのような状況ではくつろぎを感じる事が示された。たとえば Adlai-Gail (1994), Csikszentmihalyi and Csikszentmihalyi (1988), Hektner (1996) を参照。一方、退屈はチャレンジとスキルの両方が低い時に起こりやすいのである。
- p.46 フローの頻度 ドイツ人についての大規模なフローの調査は Noelle-Neumann (1995) で報告されている。さまざまな活動におけるフローについ

- p.16 女性たちは……水を運んだ Hufton (1993, p.30) から引用。
- p.16 レジャー レジャーの詳細な歴史については、Kelly (1982) を参照。
- p.19 文化の違い McKim Marriott は、社会的文脈における個人の立場についての伝統的なヒンドゥー教の見方について述べている (Marriott 1976)。
コーカソイドと東アジア系の子どもたちとの比較は Asakawa (1996) を参照。
- p.19 公的な場 個性の発達のために公的な場をもつことの重要性についての議論は Hannah Arendt (1958) によってなされた。
- p.21 経験抽出法 この方法の詳細については Csikszentmihalyi and Larson (1987), Moneta and Csikszentmihalyi (1996) を参照。

第 2 章 体験の内容

- p.24 9つの基本的な感情 区別ができ、文化を超えて認められる主要な感情は、喜び、怒り、悲しみ、恐れ、関心、恥、罪の意識、ねたみ、落ち込みである (Campos and Barrett 1984)。
- p.25 遺伝的に縛られた感情 チャールズ・ダーウィンは、感情は生存の目的に役立ち、身体の物理的器官が進化するのと同じように進化すると理解していたが、進化の視点から心理的な特徴が研究され始めたのは、ごく最近である。最近の例は David Buss (1994) である。
- p.25 幸福 幸福の最初の現代的な心理学研究の 1 つである Norman Bradburn (1969) の *The Structure of Psychological Well-Being* には当初、タイトルに「Happiness」という語があった。しかし、非科学的に思われることを避けるために、後で「Psychological Well-Being」に変えられた。現在の研究はその論点に関する広範囲にわたる概括を含む。Myers (1992), Myers and Diener (1995) などである。Diener and Diener (1996) では、人はたいてい幸福であることを発見した。もう 1 つの参照元は Lykken and Tellegen (1996) である。収入と幸福の国際的な比較は、Inglehart (1990) である。主要な問題は、そのような研究は、回答者自身の幸福についての全体的な評価に依拠しているということである。人は自分の生活の内容に関わりなく、自分の生活を幸福であると思う傾向が強いので、このような測定法では人の生活の質についての多くの情報は得られない。
- p.30 心理的エントロピーつまり意識内の熵 其の逆の心理的ネグエントロ

注

*参考文献に含まれる人名と書名、日本語で表記しにくいものは原語で表記した。

第1章 日々の生活を構成しているもの

- p.2 オーデン オーデンの詩と、現代文学におけるその位置づけへの優れた評論は Hecht (1993) を参照。
- p.7 体系的な現象学 本書でなされた主張の理論的・経験的基礎は、たとえば Csikszentmihalyi (1990, 1993), Csikszentmihalyi and Csikszentmihalyi (1988), Csikszentmihalyi and Rathunde (1993) を参照。
- p.7 ヒヒ 放し飼いの雲長類の活動の詳しい説明は Altmann (1980) による。中世のフランス南部での農民の日常活動は Le Roy Ladurie (1979) で報告されている。
- p.9 日常生活の相違点 評論誌 *Annales* に関わったフランスの歴史家たちは、一般人がさまざまな歴史的段階でどのように生活していたかということについての研究に着手した。類型の例は Davis and Farge (1993) を参照。
- p.12 E. P. トンプソン Thompson (1963) は、イングランドの工業化の結果として日常生活がどのように変化したかについて、真に迫った解説をしている。
- p.13 表1 この表に示されるデータの出典は、以下の通りである。アメリカの大人の時間配分は、FSM を使って、Csikszentmihalyi and Graef (1980), Csikszentmihalyi and LeFevre (1989), Kubey and Csikszentmihalyi (1990), Larson and Richards (1994) で報告されている。若者の時間配分については Bidwell et al. (1997), Csikszentmihalyi and Larson (1984), Csikszentmihalyi, Rathunde, and Whalen (1993) を参照。
- p.14 時間配分 狩猟採集民が生産的な活動にどれくらいの時間を費やしたかは Marshall Sahlins (1972) で概算されている。類似した結果は Lee and DeVore (1968) でも報告されている。18世紀の時間配分は Thompson (1963)、近代のものは Szalai (1965) を参照。

- Selye, H. 1956. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Singer, I. 1966. *The nature of love*. 3 vols. Chicago: University of Chicago Press.
- Singer, J. L. 1966. *Daydreaming: An introduction to the experimental study of inner experience*. New York: Random House.
- . 1981. *Daydreaming and fantasy*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Stein, G. L., J. C. Kimiecik, J. Daniels, and S. A. Jackson, 1995. Psychological antecedents of flow in recreational sports. *Personality and social psychology bulletin* 21, no. 2:125-35.
- Szalai, A., ed. 1965. *The use of time: Daily activities of urban and suburban populations in twelve countries*. Paris: Mouton.
- Teilhard de Chardin, P. 1965. *The phenomenon of man*. New York: Harper and Row.
- Terkel, S. 1974. *Working*. New York: Pantheon.
- Thompson, E. P. 1963. *The making of the English working class*. New York: Viking.
- Trevino, L.K., and J. W. Trevino. 1992. Flow in computer-mediated communication. *Communication Research* 19, no. 5:539-73.
- Veyne, P. 1987. The Roman Empire. In *From Pagan Rome to Byzantium*, edited by P. Veyne. Cambridge, Mass.: The Belknap Press, pp. 5-230.
- Webster, J., and J. J. Martocchio. 1993. Turning work into play: Implications for microcomputer software training. *Journal of Management* 19, no. 1:127-46.
- Wells, A. 1988. Self-esteem and optimal experience. In *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, edited by M. Csikszentmihalyi and I. S. Csikszentmihalyi. New York: Cambridge University Press, pp. 327-41.
- Williams, G. C. 1988. Huxley's "Evolution and ethics" in sociobiological perspective. *Zygon* 23, no. 4:383-407.
- Yankelovich, D. 1981. New rules in American life: Searching for self-fulfillment in a world turned upside-down. *Psychology Today* 15, no. 4:35-91.

参考文献

- adattive nei non vedenti. In *Vedere con la mente*, edited by D. Galati. Milan, Italy: Franco Angeli.
- Nietzsche, F. [1882] 1974. *The gay science*. New York: Vintage.
- Noelle-Neumann, E. 1995. *AWA Spring Survey*. Allensbach Institute für Demoskopie.
- . 1996. Stationen der Glücksforschung. In *Leseglück: Eine vergessene Erfahrung?*, edited by A. Bellebaum and L. Muth. Opladen: Westdeutscher Verlag, pp. 15-56.
- Noelle-Neumann, E., and R. Kocher, eds. 1993. *Allensbacher Jahrbuch der Demoskopie 1984-1992*. Munich, Germany: K.G. Saur.
- Noelle-Neumann, E., and B. Strumpel. 1984. *Macht Arbeit Krank? Macht Arbeit glücklich?* München: Pieper Verlag.
- Norberg, K. 1993. Prostitutes. In *A history of women in the West*, edited by N. Zemon Davis and A. Farge. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, pp. 458-74.
- Perry, S. K. 1996. *When time stops: How creative writers experience entry into the flow state*. Ph.D. diss., The Fielding Institute.
- Pirsig, R. 1977. Cruising blues and their cure. *Esquire* 87, no. 5:65-8.
- Psychiatry, Group for the Advancement of. 1958. *The psychiatrists' interest in leisure-time activities*, no. 39.
- Rathunde, K. 1996. Family context and talented adolescents' optimal experience in school-related activities. *Journal of research in adolescence* 6, no. 4:605-28.
- Reigberg, D. 1995. *Glück in Garten—Erfolg im Markt*. Offenburg, Germany: Senator Verlag.
- Riesman, D., N. Glazer, and R. Denney. 1950. *The lonely crowd*. New York: Doubleday.
- Rogers, C. 1969. *Freedom to learn*. Columbus, Ohio: Charles Merrill.
- Sahlins, M. D. 1972. *Stone Age economics*. Chicago: Aldine Press.
- Schmidt, J. 1997. Workers and players: exploring involvement levels and experience of adolescents in work and play. *Meetings of the American Educational Research Association*. Boston, Mass.

- Psychology* 21, no. 2:12-17.
- Lykken, D., and A. Tellegen. 1996. Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science* 7, no. 3:186-9.
- Macbeth, J. 1988. Ocean cruising. In *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, edited by M. Csikszentmihalyi and I. S. Csikszentmihalyi. New York: Cambridge University Press, pp. 214-31.
- Marcuse, H. 1955. *Eros and civilisation*. Boston: Beacon.
- Markus, H. R., and S. Kitayama. 1991. Culture and self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review* 98, no. 2:224-53.
- Marriott, M. 1976. Hindu transactions: Diversity without dualism. In *Transaction and meaning: Directions in the anthropology of exchange and symbolic behavior*, edited by B. Kepferer. Philadelphia: ISHI Publications.
- Maslow, A. 1971. *The farther reaches of human nature*. New York: Viking.
- Massimini, F., and M. Carli. 1988. The systematic assessment of flow in daily experience. In *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, edited by M. Csikszentmihalyi and I. S. Csikszentmihalyi. New York: Cambridge University Press, pp. 266-87.
- Massimini, F., and A. Delle Fave. 1991. Religion and cultural evolution. *Zygon* 16, no. 1:27-48.
- Massimini, F., and P. Inghilleri, eds. 1986. *L'esperienza quotidiana: Teoria e metodi d'analisi*. Milan: Franco Angeli.
- McQuillan, J., and G. Conde. 1996. The conditions of flow in reading: Two studies of optimal experience. *Reading Psychology* 17:109-35.
- Mitterauer, M., and R. Sieder. 1982. *The European family*. Chicago: University of Chicago Press.
- Moneta, G. B., and M. Csikszentmihalyi. 1996. The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64, no. 2:275-310.
- Myers, D. G. 1992. *The Pursuit of Happiness*. New York: Morrow.
- Myers, D. G., and E. Diener. 1995. Who is happy? *Psychological Science* 6:10-19.
- Negri, P., F. Massimini, and A. Delle Fave. 1992. Tema di vita e strategie

参考文献

- Princeton University Press.
- Jackson, S. A. 1996. Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research quarterly for exercise and sport* 67. no. 1:76-90.
- James, W. 1890. *Principles of psychology*. New York: Henry Holt.
- Johnston, C. M. 1984. *The creative imperative: Human growth and planetary evolution*. Berkeley, Calif.: Celestial Arts.
- Jung, C. G. 1954. *The development of personality*. New York: Pantheon.
- Kakar, S. 1978. *The inner world: A psychoanalytic study of childhood and society in India*. New Delhi: Oxford University Press.
- Kelly, J. R. 1982. *Leisure*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Klein, G., ed. 1990. *Om kreativitet och flow*. Stockholm, Sweden: Brombergs.
- Kubey, R., and M. Csikszentmihalyi. 1990. *Television and the quality of life*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum.
- Larson, R., and M. Csikszentmihalyi. 1978. Experiential correlates of solitude in adolescence. *Journal of Personality*, 46, no. 4:677-93.
- Larson, R., and M. H. Richards. 1994. *Divergent realities: The emotional lives of mothers, fathers, and adolescents*. New York: Basic Books.
- Larson, R., R. Mannell, and J. Zuzanek. 1986. Daily well-being of older adults with family and friends. *Psychology and Aging* 12: 117-26.
- Lash, C. 1990. *The true and only heaven: Progress and its critics*. New York: Norton.
- Le Roy Ladurie, E. 1979. *Montaillou*. New York: Vintage.
- Lebra, T. S. 1976. *Japanese patterns of behavior*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Lee, R. B., and I. DeVore, eds. 1968. *Man the hunter*. Chicago: Aldine.
- Lerner, R. M. 1984. *On the nature of human plasticity*. New York: Cambridge University Press.
- Lewinsohn, P. M. 1982. Behavioral therapy: Clinical applications. In *Short-term therapies for depression*, edited by A. J. Rush. New York: Guilford.
- Loubris, S., F. Crous, and J. M. Schepers. 1995. Management by objectives in relation to optimal experience in the workplace. *Journal of Industrial*

- A psychiatric viewpoint*, edited by P. A. Martin. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- Hart, L. M. 1992. Ritual art and the production of Hindu selves. *American Anthropological Association Meetings*. San Francisco, Calif.
- Haworth, J. T., and J. Ducker. 1991. Psychological well-being and access to categories of experience in unemployed young adults. *Leisure Studies* 10:265-74.
- Hecht, A. 1993. *The hidden law: The poetry of W. H. Auden*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Hedricks, C. In press. The ecology of pain in Latina and Caucasian women with metastatic breast cancer: A pilot study. In *11th Biannual meeting of the Society for Menstrual Cycle Research*, edited by J. Chrisler.
- Heine, C. 1996. *Flow and achievement in mathematics*. Ph.D. diss., University of Chicago.
- Hektner, J. M. 1996. *Exploring optimal personality development: A longitudinal study of adolescents*. Ph.D. diss., University of Chicago.
- Herlihy, D. 1985. *Medieval households*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Huang, M. P.-L. 1996. *Family context and social development in adolescence*. Ph.D. diss., University of Chicago.
- Hufton, O. 1993. Women, work, and family. In *A history of women in the West*, edited by N. Zemon Davis and A. Farge. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, pp. 15-45.
- Huxley, J. 1947. *Evolution and ethics*. London: Pilot Press.
- Huxley, T. H. 1894. *Evolution and ethics and other essays*. New York: Appleton.
- Inghilleri, P. 1993. Selezione psicologica bi-culturale: Verso l'aumento della complessità individuale e sociale. Il caso dei Navajo. In *La selezione psicologica umana*, edited by F. Massimini and P. Inghilleri. Milan: Cooperative Libreria Iulm.
- . 1995. *Esperienza soggettiva, personalità, evoluzione culturale*. Turin, Italy: UTET.
- Inglehart, R. 1990. *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton:

参考文献

- ontogenesis of psychological complexity. In *Theoretical Models of Human Development*, edited by R. M. Lerner, Vol. 1. *Handbook of Child Development*. New York: Wiley.
- Csikszentmihalyi, M., and E. Rochberg-Halton. 1981. *The meaning of things: Domestic symbols and the self*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., K. Rathunde, and S. Whalen. 1993. *Talented teenagers: The roots of success and failure*. New York: Cambridge University Press.
- Davis, N. Z., and A. Farge, eds. 1993. *A history of women in the West*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Delle Fave, A., and F. Massimini. 1988. The changing contexts of flow in work and leisure. In *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, edited by M. Csikszentmihalyi and I. S. Csikszentmihalyi. New York: Cambridge University Press, pp. 193-214.
- DeVries, M., ed. 1992. *The experience of psychopathology*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Diener, E., and C. Diener. 1996. Most people are happy. *Psychological Science* 7, no. 3:181-4.
- Edwards, J. N., ed. 1969. *The family and change*. New York: Alfred A. Knopf.
- Ferenczi, S. 1950. Sunday neuroses. In *Further contributions to the theory and techniques of psychoanalysis*, edited by S. Ferenczi, London: Hogarth Press, pp. 174-7.
- Fiore, G. 1973. *Antonio Gramsci: Life of a revolutionary*. New York: Schocken Books.
- Fortune, R. F. [1932] 1963. *Sorcerers of Dobu*. New York: Dutton.
- Gallagher, W. 1993. *The power of place: How our surroundings shape our thoughts, emotions, and actions*. New York: Poseidon Press.
- Gardner, H. 1983. *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Graef, R., S. McManama Gianinno, and M. Csikszentmihalyi. 1981. Energy consumption in leisure and perceived happiness. In *Consumers and energy conservation*, edited by J. D. Claxton et al. New York: Praeger.
- Gussen, J. 1967. The psychodynamics of leisure. In *Leisure and mental health*:

- Z. Malatesta and C. E. Izard. Newbury Park, Calif.: Sage.
- Csikszentmihalyi, M. 1975. *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- . 1978. Attention and the wholistic approach to behavior. In *The Stream of Consciousness*, edited by K. S. Pope and J. L. Singer. New York: Plenum, pp. 335-58.
- . 1985. Reflections on enjoyment. *Perspectives in Biology and Medicine* 28, no. 4:469-97.
- . 1988. Motivation and creativity: Toward a synthesis of structural and energistic approaches to cognition. *New Ideas in Psychology* 6, no.2:159-76.
- . 1990. *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- . 1993. *The evolving self: A psychology for the third millennium*. New York: HarperCollins.
- . 1996. *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M., and I. S. Csikszentmihalyi, eds. 1988. *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., and R. Graef. 1980. The experience of freedom in daily life. *American Journal of Community Psychology* 8:401-14.
- Csikszentmihalyi, M., and R. Larson. 1978. Intrinsic rewards in school crime. *Crime and delinquency* 24, no. 3:322-35.
- . 1984. *Being adolescent*. New York: Basic Books.
- . 1987. Validity and reliability of the experience sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disease* 175, no. 9:526-36.
- Csikszentmihalyi, M., and J. LeFevre. 1989. Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology* 56, no. 5:815-22.
- Csikszentmihalyi, M., and K. Rathunde. 1993. The measurement of flow in everyday life. In *Nebraska Symposium on Motivation* 40:58-97. Lincoln, Neb.: University of Nebraska Press.
- . 1998. The development of the person: An experiential perspective on the

参考文献

- Bradburn, N. 1969. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- Braudel, F. 1985. *The Structures of Everyday Life*. Translated by S. Reynolds. New York: Harper and Row.
- Brickman, P., D. Coates, and R. Janoff-Bulman. 1978. Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology* 36, no. 8:917-27.
- Burhoe, R. W. 1986. War, peace, and religion's biocultural evolution. *Zygon* 21:439-72.
- Burt, R. S. 1986. *Strangers, friends, and happiness*. GSS Technical Report No. 72. University of Chicago, NORC.
- Buss, D. M. 1994. *The evolution of desire*. New York: Basic Books.
- Campbell, D. T. 1975. On the conflicts between biological and social evolution and between psychology and moral tradition. *American Psychologist* 30:1103-26.
- . 1976. Evolutionary epistemology. In *The Library of Living Philosophers: Karl Popper*, edited by D. A. Schlipp. La Salle, Ill.: Open Court, pp. 413-63.
- Campos, J. J., and K. C. Barrett. 1984. Toward a new understanding of emotions and their development. In *Emotions, cognition, and behavior*, edited by C. E. Izard, J. Kagan, and R. B. Zajonc. Cambridge, UK: Cambridge University Press, pp. 223-69.
- Carroll, M. E., B. Schneider, and M. Csikszentmihalyi. 1996. *The effects of family dynamics on adolescents' expectations*. Paper submitted for publication. University of Chicago.
- Cattell, J. P. 1955. The holiday syndrome. *Psychoanalytic Review* 42:39-43.
- Choe, I. 1995. *Motivation, subjective experience, and academic achievement in Korean high school students*. Ph. D. diss., University of Chicago.
- Colby, A., and W. Damon. 1992. *Some do care*. New York: The Free Press.
- Coleman, L. J. 1994. Being a teacher: Emotions and optimal experience while teaching gifted children. *Gifted Child Quarterly* 38, no. 3:146-52.
- Costa, P. T. J., and R. R. McCrae. 1984. Personality as a lifelong determinant of well-being. In *Emotion in adult development*, edited by C.

参考文献

- Adlai-Gail, W. S. 1994. *Exploring the autotelic personality*. Ph.D. diss., University of Chicago.
- Alexander, R. D. 1987. *The biology of moral systems*. New York: Aldine De Gruyter.
- Allison, M. T., and M. C. Duncan. 1988. Women, work, and flow. In *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, edited by M. Csikszentmihalyi and I. S. Csikszentmihalyi. New York: Cambridge University Press, pp. 118-37.
- Altmann, J. 1980. *Baboon mothers and infants*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Arendt, H. 1958. *The human condition*. Chicago: University of Chicago Press.
- Ariès, P. 1962. *Centuries of childhood*. New York: Vintage.
- Asakawa, K. 1996. *The experience of interdependence and independence in the self-construal of Asian American and Caucasian American adolescents*. Ph.D. diss., University of Chicago.
- Bellah, R. N., R. Madsen, W. M. Sullivan, A. Swidler, and S. M. Tipton. 1985. *Patterns of the heart*. Berkeley, Calif.: University of California Press.
- . 1991. *The good society*. New York: Alfred A. Knopf.
- Berger, P. L., and T. Luckmann. 1967. *The social construction of reality*. Garden City, N.Y.: Anchor Books.
- Bergson, H. 1944. *Creative evolution*. New York: The Modern Library.
- Bidwell, C., M. Csikszentmihalyi, L. Hedges, and B. Schneider. 1992. *Studying Career Choice*. Chicago: NORC.
- . 1997. *Attitudes and experiences of work for American adolescents*. New York: Cambridge University Press.
- Bloom, B. S., ed. 1985. *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Boyer, L. B. 1955. Christmas neurosis. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 3:467-88.

索引

- 32, 34-35. 預言者と—— 202
- モチベーション
- 外発的な—— 32, 仕事と—— 76-77, 集中と—— 37, 心理的エントロピーと——の欠如 32, 内発的な—— 32, ——に欠ける青少年 75-76, 日々の活動と—— 51, 54-55, 目標と—— 31-32, 34-35
- モーツァルト 38
- ヤロー, ロサリン 147-148, 152
- 友人 59, 114-117, 119, 195→人間関係
- 優先事項 150-151
- ユング, カール 131
- よい人生 3-4
- 預言者 202
- よそ者 127-130
- 欲求 196-201
- ラーソン, リード 78, 122
- ラデュリ, ル＝ロワ 8, 120
- ラビナウ, ジェイコブ 84, 178
- リスト, フランツ 62
- リード, ジョン 86, 133, 150
- 笠信太郎 112
- ルソー, ジャン＝ジャック 5, 111
- 登長類 7-8, 113
- レジャー活動 13, 16-18, 90-108
- 一般の人と—— 104-105, ——から切り離された仕事 86-87, 101-102, 再生不可能なエネルギー消費と—— 105, 仕事と—— 107, 社会の質と—— 106-107, 心理的エネルギーと—— 17-18, 心理的エントロピーと—— 91-92, 積極的対受身的—— 93-97, 専門家と—— 104, 楽しむことの難しさ 91-93, 104, ——と一体化した仕事 102, 107-108, ——に頼る社会 93-94, 97-99, 106, ——に使われた時間 16-17, ——の体験の質 8, 51, 53-54, フローと—— 53-54, 93-97, 99-103, 107-108, ——を中心とした生活 99-102→積極的レジャー, 受身的レジャー
- レストラン 17, 54
- 恋愛 54
- レントゲン, ヴィルヘルム・C. 147, 152
- ロジャーズ, カール 198-199
- ロックウェル, ノーマン 130

ヒビ 7-8, 113
日々の活動→体験
日々の生活→体験
ヒンドゥー教 19, 33, 111-112
不安 43, 45
フィードバック 41
フォード, ヘンリー 152
複雑な家族 124
フーコー, ミシェル 27
仏教 33-35, 189
物質主義 28, 188
フラクタル幾何学 204
フランクリン, ベンジャミン 12, 104
フレミング, アレクサンダー 147
フロー 40-47
受身的レジャーと—— 53-54, 会話と—— 162-163, 家族における—— 155-158, ——から切り離された地獄 211, ——からの迅速なフィードバック 41-42, 虐待を受けた子どもと—— 139-140, 苦痛と—— 64, 幸福と—— 44, 子育てと—— 159-160, 仕事と—— 51-53, 81, 83-85, 143-154, 集中と—— 43-44, 心理的エネルギーと—— 43-44, 生活のパターンを変えることと—— 138-163, 青少年と—— 142-143, 精神病理学と—— 55-56, 成長と—— 43-45, 創造的な人の—— 57, 人間関係と—— 58-59, 113-115, 154-163, ——の建設的または破壊的な目的 199-200, ——の定義 40-41, ——の表現 138-143, ——の頻度 46-47, ——の普及 138, バランスのとれたチャレンジとスキルと—— 43, フロー活動と—— 41, 46-47, 目標と—— 41, 196, 友人と—— 114-115, レジャー活動と—— 53-54, 93-96, 98-102, 107-108, 老齢と—— 138
フロイト, ジークムント 5, 194

フロー活動 41, 46-47
文化 19, 111-113
部屋の感情的側面 61-62
「ベルシヤ戦争」(ヘロドトス) 97
ヘロドトス 97
勉強 169, 170→仕事
ヘンダーソン, ハイゼル 180, 207
ポーア, ニールス 62
ホイーラー, ジョン・アーナボルト 132, 206
ポストモダニズム 28
ポーリング, ライナス 85, 140-141, 155, 178-179
ポント・トレンタッス(イタリア) 102-103
マシミーニ, ファウスト 56, 102
マズロー, アブラハム 198-199
マドンナ(歌手) 32
麻薬 45, 91
マヤ族 98
マルクス, カール 27, 70, 98
マルクーゼ, ヘルベルト 118
身づくろい 13, 51, 53
未来 211
無気力 43, 45
メディアの消費→読書, テレビ
メノナイト 103-104
メラネシア 72
メンデル, グレゴール 104
盲目の人 183-184
目標 31-35
科学と—— 202-212, 感情と—— 35-36, 建設的な, 破壊的な—— 199-201, 思考と—— 35-36, 自尊心と—— 32-33, 心理的エネルギーと—— 32, 34-35, 195, 心理的ネグトロピーと—— 31, 優れたものための新たなよりどころの発見 201-212, ——の階層 31, フローと—— 41, 196, モチベーションと—— 31-

ン、スポーツ
 摂食障害 58
 善と悪 209-210
 創造的な人 57, 62-63, 132-134, 152-154, 176-180
 ソクラテス 189
 退役軍人 200
 退屈 43, 45
 体験 6-12, 18-20→レジャー活動, 生活維持活動, 生産的活動, 体験の質
 体験の質 50-66, 68
 一日のうちの時間と—— 63, 一週間の日々と—— 63-64, 家族と—— 122-124, 車の運転と—— 61, 経験抽出法の研究 55-56, 幸福と—— 51, 54-55, 孤立と—— 58, 自己目的的パーソナリティと—— 171, 集中と—— 51, 54, 人生の質と—— 55-57, 生活維持活動と—— 51, 53, 生産的活動と—— 51-53, 積極的レジャーと—— 173, 創造性と—— 57, 人間関係と—— 58-60, 場所と—— 60-63, フローと—— 55-56, ほかの活動との体系的な関係と—— 50, モチベーションと—— 51, 53-54, レジャー活動と—— 51, 53-54
 ダイソン, フリーマン 86, 132
 ダーウィン, チャールズ 204
 多元主義 129
 他者と関わる能力に欠けていること 189
 達成 33
 男性 15→性差
 ダンテ 7
 チャレンジ 42-43, 150
 注意力→心理的エネルギー
 デイヴィス, ナタリー・ゼモン 9, 176
 デイキンソン, エミリー 104
 ティヤール・ド・シャルダン, ピエール 204, 205

ティーンエイジャー→青少年
 「出口なし」(サルトル) 114
 テレサ, マザー 32
 テレビ 13, 17, 51, 53, 91, 95-96, 169, 170
 テロの被害者 184
 東洋の宗教 33-34→仏教, ヒンドゥー教
 読書 13, 17, 51, 91, 96
 ドブ族(メラネシア) 125
 内向性 130-135
 内的欲求(マズロー) 198
 内発的なモチベーション 32
 ナバホ族 99
 ニーチェ 197-199
 日曜神経症 91
 日本 112-113
 人間関係 110-111
 外向性対内向性 130-135, 経験抽出法の研究 110-111, 幸福と—— 110-111, 仕事対—— 154-156, 仕事における—— 160-162, 心理的エネルギーと—— 114, 195, 性的な—— 54, 117-119, 体験の質と—— 59-60, 他者と関わる能力に欠けていることと—— 189, ——に影響された体験 6, 8, 18-20, ——における社会活動の違い 18-19, 111-114, ——に使われた時間 19-20, ——のための必要条件 114, フローと—— 114, 154-163, 見知らぬ人と—— 127-130→家族, 友人, 結婚, 孤立
 人間性心理学 196-200
 ネイティブ・アメリカン 98-99
 年齢 9-10
 ノエル＝ノイマン, エリザベート 126
 場所 60-63
 バスカル, プレーズ 6
 母親 33, 159-160→子育て, 女性
 半身不随の人々 183-184
 ビザンツ帝国 98

184. 心理的エネルギーと—— 175-185. 青少年の—— 169-175. 創造的な個人の—— 176-180. 体験の質と—— 171-173. テロの被害者の—— 184. ——における公平な興味関心 179-181. ——によって減少する心理的エン트로ピー 188. ——の測定法 168-171. ——の定義 166-168. ——の発達 182-185. ——を発達させるために必要な時間 181-182

自殺 124

自尊感情 32-33, 77-80

失業 80→仕事

社会 18-19, 111-114

社会的立場 9-10

社会的文脈 18-20, 111-114

社会的幼形成熟 174

社交→会話

自由時間→レジャー活動

集中 35-38, 43-44, 51, 54, 115-116, 126-127

十分に機能する人間 198

趣味 17, 54, 93-95, 169-171

障害を負った人 183-184

食事 8, 13, 15, 50-51, 53

女性 15-16, 77-80→性差

進化 204-205, 208-211

神経システム 8

真実 4-5

人生の質(生活の質) 6-7, 12-20, 55-57

心配 43, 45

心理的エネルギー

家族と—— 124, 155-160. 感情と—— 35. 子育てと—— 159-160. 思考と—— 35-36. 仕事と—— 145-149. 自己目的的パーソナリティーと—— 175-185. 集中のための—— 37-38. 生活維持活動と—— 13. 生産的活動と—— 13. ——によって形成される体験 8-9. 人間関

係と—— 113-114, 195. フローと—— 43-44. 未来と—— 210. 目標と—— 32, 34-35, 195-196. レジャー活動と—— 13

心理的エン트로ピー 30, 32, 91, 125, 145-146, 188-190

心理的ネグエン트로ピー 31

心理療法 194-195

スキル 42-43, 151

スターン, リチャード 57, 192-193

ストレス 144, 150-151, 160

スピリチュアルなエネルギー 5

スポーツ 17, 93-95, 169-170

スポック, ベンジャミン 188, 206

生活維持活動 13-16, 18, 51, 53→車の運転, 食事, 身繕い, 家事

性差 9, 15-16, 61-62, 77-79, 122-123

生産的活動 13-15, 18, 51-53→会話, 食事, 仕事

青少年

自己目的な—— 170-174. 集中と—— 127. ——に好まれる場所 60. ——の仕事への態度 73-76. ——の破壊的行動 200. ——のフローの頻度 142-143. ——のモチベーションの欠如 76. ——のレジャー活動 93-95. 友人と—— 59, 114-117

精神病理学 55-56

成長 43-45, 196-200

性的な関係 54, 117-119

生物学的な作用 6

責任 189, 209

積極的な責任 189

積極的レジャー

アマチュアと—— 104-105. 受身的レジャー対—— 94-97. 青少年と—— 169-173. 専門家と—— 104-105. 楽しむことの難しさ 104. ——の体験の質 173. フローと—— 54→運動, 趣味, 映画, 作曲, レストラ