



SEKAISHISO SEMINAR

フロー体験 喜びの現象学

M.チクセントミハイ
今村浩明 訳

世界思想社

FLOW

by Mihaly Csikszentmihalyi

Copyright © 1990 by Mihaly Csikszentmihalyi

All rights reserved.

目次

凡例 vi

序 vii

日本語版への序文 x

第1章 幸福の再来 1

はじめに 1

概観 6

不満の根源 10

防壁としての文化 14

経験の開拓 20

解放への道 26

第2章 意識の分析 30

意識の限界 36

心理的エネルギーとしての注意 39

自己の探究 43

意識の無秩序——心理的エントロピー 46

意識の秩序——フロア 50

自己の複雑さと成長 52

第3章——楽しさと生活の質 55

快樂と楽しさ 58

楽しさの要素 61

自己目的的经验 85

第4章——フロアの条件 91

フロア活動 92

フロアと文化 99

自己目的的パーソナリティ 106

フロアする人々 114

第5章 身体のフロー 119

より高く、より速く、より強く 121

動きの喜び 125

フローとしてのセックス 127

究極の統制——ヨーガと武術 130

感覚を通してのフロー——視る喜び 134

音楽のフロー 137

味覚の喜び 142

第6章 思考のフロー 147

科学の母 151

精神的ゲームのルール 156

言葉の遊び 161

クレイオへの思慕 165

科学の喜び 168

智への愛 173

アマチュアと専門家 175

生涯学習への挑戦 177

第7章 フローとしての仕事 179

自己目的的に働く人 180

自己目的的職業 190

仕事の逆説 196

自由時間の浪費 202

第8章 孤独と人間関係の楽しさ 205

孤独と交際との葛藤 206

孤独の苦悩

孤独の馴化 216 210

フローと家族

交友の楽しさ 232 219

より広い共同体 237

第9章——カオスへの対応 240

悲劇の変換

241

ストレスへの対処

247

散逸構造の力

251

要約——自己目的的な自己

261

第10章——意味の構成 268

意味が意味するもの

270

目的の形成

273

意志の鍛練

279

調和の回復

284

ライフテーマへの意味の統合

288

注 301

参考文献目録

334

訳者あとがき

358

索引

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、「—」は — のままとした。
- 2 書名は「」、訳者注は〔 〕でくくって示した。

序

本書は——喜び、創造、生活への深い没入過程など——私がフロイトと呼ぶ人間の体験の能動的側面についての二〇年ほどの研究成果を一般向きに要約したものである。これには多少の危険がともなう。このような問題についての論議というものは、学術論文の形式から解放された途端に軽薄なものか大げさなものになりがちだからである。しかし、幸福になる秘伝を授けるような本では一般向きとはいえない。喜びに満ちた生活が処方箋からコピーすることのできない個人的な創造の産物である以上、そのようなことはどのような場合にも不可能だろう。これに代えて本書では、退屈で無意味な生活を楽しむに満ちた生活に変えるためのいくつかの一般的な原理を、その原理を適用してきた人々の具体例を添えて示している。そこに安易な近道があるという保証はない。しかし、このようなことに関心をもつ読者が理論を実践に移すための情報は十分に含まれているはずである。

本書をできるだけ身近な親しみやすいものにするために、専門的な論文に通常みられる脚注や参照などを省いた。また専門的な知識がなくても教養ある読者ならだれでも理解でき、心理学的研究の成果や解釈から引き出される考えを自分自身の生活に適用できるよう書くことに努めた。

しかし私が導き出した結論の学問的背景に強い関心をもつ読者のため、巻末に多くの注を掲げておいた。それらの注は特定の文献ではなく、該当する問題が扱われている本文のページに対応している。たとえば、本文の

一ページには幸福について述べられているが、私の主張が何に基づいているかを知りたい読者は、三〇一ページから始まる注の部分を開き、本文の一ページに書かれている内容についての部分を見ることによって、アリストテレスの幸福についての考えや、この問題についての現代の研究の概要を適切な引用とともに知ることができる。これらの注は本文の濃縮された、より専門的な補遺として読むことができる。

どのような本であれ、その本の完成に寄与した人々にまず謝辞を述べるべきであるが、本書の場合それは不可能である。それらの人々の名前のリストはこの本自体とはほぼ同じ厚さになってしまふからである。しかし、この機会にとくに謝意を捧げたい人々がいる。まずイサベラ。彼女は妻として、また友人として二五年にわたり私の人生を豊かなものにしてくれた。また彼女の批評はこの仕事を進める助けになった。私たちの息子マークとクリストファー。私は、おそらく彼らが私から学んだと同じくらい多くのことを彼らから学んできた。それに私のこれまでの、またこれからの師ジェイコブ・ゲッツェルズ。友人や同僚の中から、ドナルド・キャンベル、ハワード・ガードナー、ジーン・ハミルトン、フィリップ・ヘフナー、今村浩明、デイビッド・キッパ、ダグ・クレバー、ジョージ・クライン、ファウスト・マシミーニ、エリザベス・ノエル・ニューマン、ジェローム・シンガー、ジェームス・ステイグラ、そしてブライアン・サットン・スミス。これらの人々のすべてから助力や示唆、励ましをいただいた。

私のかつての教え子、共同研究者については言えば、ロナルド・グレフ、ロバート・クーベイ、リード・ラーツン、ジーン・ナカムラ、ケービン・ラサンド、リック・ロビンソン、佐藤郁哉、サム・ウエーレン、それにマリア・ワンはこの本の各ページで述べられている考えを支える研究に大きな貢献をしてくれた。ジョーン・ブロックマンとリチャード・P・コットはこの本の作成に対し、終始熟達した専門的助力を与えてくれた。最後になったが、データ収集と分析のための過去一〇年にわたるスペンサー基金からの援助を書き落とすわけにはいかない。とくに前会長H・トマス・ジェームス、現会長ローレンス・A・クレミン、そして副会長マリオン・ファルデッ

トの各氏に謝意を捧げたい。もちろんここに挙げた人々はこの本の不備に関する責はない。それは私のみが負うべきものである。

シカゴにて 一九九〇年三月

日本語版への序文

本書の日本語版が出版されることは大きな喜びであるが、その理由は二つある。第一は、私はかねがね日本の文化のある要素と、私がアメリカや世界の他の地域での研究で明らかにした最適経験の状態との間には類似性があると感じていたからである。私の研究は、達成する能力を必要とする明確な課題に注意を集中している時、人は最高の気分を味わうということを明らかにしてきた。ゲーム、スポーツ、芸術活動、祭祀等への注意の集中は比較的容易である。しかし日常的な生活や仕事、交友が最適経験を生むために、対象への全体的な関わりをもつように秩序立てられる時、最良の結果が生じるのである。

日本の文化は、対象への注意を集中する関わり方を達成するのに役立つ多くの活動を生み出してきた。剣道や弓道から禅の修行まで、また茶の礼法から今もなお生彩を放つ伝統的芸術に至るまで、日本人は、世界中の人々がそこから多くを学び、生活の質を高めてきた身体的精神的な注意集中の技法を発展させてきた。私は、このような経験をきわめて効果的に生み出す条件の分析を試みた本書が、これらの伝統の力を強化すること、さらにはそれらを現代の生活環境により適合したものにすることを望んでいる。

本書の日本語訳を嬉しく思う第二の理由は、翻訳が今村浩明教授によって行われたということである。ちょうど私の最初の著作 *Beyond Boredom and Anxiety* の日本語訳の仕上げの時期に彼が家族とともにシカゴに滞在

していた時以来、長年にわたって今村教授との友情を喜びとしてきた。しばしば会えるということはないのだが、友情が尊敬と共有された価値の上に築かれる時、お互いの実際の出会いに多くの時を割く必要はない。彼が翻訳に注ぎ込んだ慎重で無私の努力は、本書を私のものであると同じく彼のものとしている。そして私はこのことに心からの謝意を捧げるのである。

一九九六年三月 シカゴにて ミハイ・チクセントミハイ