

フロー（没頭・熱中）と幸福

何かに夢中になっていて、「あれ、もうこんな時間？」と感じた経験は、誰もが あると思います。我を忘れて高度に没頭するとき味わう独特の心境を、ハンガリー出身のM・チクセントミハイは「フロー」と名付けました。調査面談した多くの人が「漂っている (Floating) ような感じだった」「私は流れ (Flow) に運ばれたのです」と語っていることに由来しています。

M・チクセントミハイは、マーティン・セリグマンとともにポジティブ心理学を創設した人です。戦後混乱した社会で、「人生を生きるに値するものにするものは何か」を問い続けます。収入が増えることや物質的な充足だけでは幸福感が増すことがないことに気づき、毎日の生活の中で、いつどんなときに幸せを感じるのか、千人を超える人々にインタビューしました。その結果、創造的な活動や高い技術力を必要とする仕事などに没頭しているとき、人々は疲れを知らず時間の過ぎるのも忘れ、活力と喜びと永続的な満足を体験していることがわかりまし

た。それを博士は「フロー」と名付けました。このフロー理論は、現在では経営や組織開発の分野でも活用されています。

「人はなぜ生きるのか」を問う

戦争の渦中にある人たちが「人はなぜ生きるのか」といった問いを持つことは自然なことだと思います。ナチスのユダヤ人強制収容所での体験を綴ったヴェイクトール・フランクルは「人生には何の意味があるのだろうか」といくら問うても答えは得られない。むしろ人間は人生からの問いに対して答えなければならぬ」と述べています。まさに、自分自身が何のために生きているのかと問われるのです。

今私たちは、科学技術のイノベーションの中で、人工知能と共存する時代にあります。リンダ・グラットン博士が二〇〇七年生まれの日本の子どもたちの五〇%が一〇七歳まで生きると試算するようになり、これまで経験したことのない長寿の時代へと進んでいます。「人はなぜ生きるのか」を問われる時代なのです。

フローを生む生き方

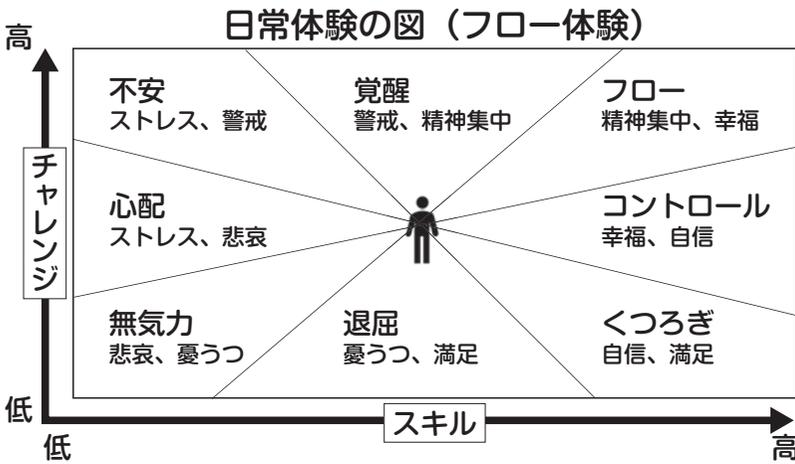
「退職後、四〇年も生きるのか。お金はいくらあったらいいのか。何をして生きようか」なんて思っています。これから、一つのところに就職して退職するというワンステージで終わらない時代です。高い専門性とその専門性をあわせて新たな価値をつくりだす時代です。

リンダ・グラットン氏は、このような人生のマルチステージの時代に必要なのは、お金などの有形資産以外に、

- ① 生産資産（知識、スキル）
- ② 活性資産（健康、良質な関係性）
- ③ 変身資産（多様ネットワーク、開かれた体験）

だと述べています。これらの三つの資産を形成するうえで大切なのが、「フロー」です。

M・チクセントミハイは大規模な調査結果から「フロー」になるときの要件を明確にしました。調査協力者に一日一〇回ポケットベルを鳴らし、何をしている



チクセントミハイ『フロー体験とグッドビジネス』より 一般財団法人ポジティブイノベーションセンター

のか、どんな気分か、何を考えているのかをそのつど、記録してもらいました。そして、「挑戦（チャレンジ）」の度合いとその瞬間に適用している「技術（スキル）」の平均値を中央にとって作成したの

が「日常体験の図（フロー体験）」です（図参照）。

チャレンジもスキルも、その人の平均以上のものを求められているときに「フロー」になるのです。

「コントロール」のエリアはうまく活動をしている状態ですが、チャレンジは中程度の状態です。「覚醒」のエリアはチャレンジは高いですが、必要なスキルが追いついていない状態です。学習をしてスキルを高めることで「フロー」への移動が可能になります。

一方で、それぞれの水準が平均より低い場合は「退屈」「不安」「心配」「無気力」といったエリアになります。特に「無気力」のエリアは否定的な感情下におかれ、チャレンジすることもなくスキルも身につかない状況です。

この図に示されるスキルやチャレンジは、人によって質や量も違うものです。これからの教育は、子ども一人一人に合った内容を提示することが大切だと言われています。一人一人の子どもが自分の人生を豊かなものにする方略は異なるは

ずです。日々の生活の中で、個別の小さな「フロー」の状態を起こすことが、長い人生を生き生きと生きるコツであり、教師はそのサポートをすることが求められています。

《フローになる条件》

- ① 目標に意味があること
- ② スキルのレベルとチャレンジのレベルのマッチング
- ③ 達成目標と基準が明確である

♡ ワーク
「フロー(夢中)で生き生き！」

フロー経験は、そのこと自体が楽しく、その経験を重ねることで、人は熟達し成長していくといわれています。

スポーツ、ゲーム、芸術、趣味など、絶えずフローを生み出すいくつかの活動があります。しかし、私たちの日常生活では、それらのことだけをやっているわけにはいきません。生活の大部分は、仕事(学業)や家族や他者との相互作用に費やしています。

この仕事や他者との関係をすべてフロー

の状態にもっていくことは、現実的ではありません。しかし、退屈やストレスを感じていても、一つでもフローを感じることができ活動があることで、幸福を感じることが出来るものです。

どんな環境にあっても少しでも自分でフローの状態にもっていく力を養えば、10歳を超える長い人生を生き生きと生きることが可能になるのではないのでしょうか。

1 夢中になっているわけ

【目的】夢中になると、生活が生き生きすることを実感し、フローの状態になるコツを確認する。

① 夢中になっていること、これまでに夢中になることができた活動を記入する。

② 夢中になれる理由を個人・全体で考える(チャレンジ・成長を実感・クリアできた快感・一緒にする仲間・クリエイティブ・スリル・自分の好きにできる 等)。

③ フローになる条件やフローの効果について学び合う。

*ゲームやSNSに夢中になっている子どもたちも多くなるでしょう。夢中になる

対象が、自分自身や身近な人の幸福にながっていることが望まれます。それを実感できるような工夫が必要です。

2 フローの状態をつくるうー！

【目的】日常生活を自分自身によって、生き生きと送ることが出来ることを学ぶ。

① 日常生活での活動が、「日常体験の図(フロー体験)」のどのようなエリアに広がっているのか記入する。

② フローになる条件を確認し、フローの状態にもっていくことが出来ることを説明する。

③ 一つの活動を取り上げ、フローになる計画を立てて実行できるようにする。

〈参考文献〉

- ポジティブイノベーションセンター『ビジネス・ポジティブ心理学講座』基礎コース、二〇一七年
- M・チクセントミハイ(今村浩明訳)『フロー体験 喜びの現象学』世界思想社、一九九六年
- M・チクセントミハイ(大森弘訳)『フロー体験とグッドビジネス』世界思想社、二〇〇八年
- ヴィクトール・フランクル(赤坂桃子訳)『ロゴセラピーのエッセンス』新教出版社、二〇一六年
- リンダ・グラットン、アンドリュー・スコット(池村千秋訳)『LIFE SHIFT』東洋経済、二〇一六年



Happiness Wave

フロー（夢中）でイキイキ！

名前（ ）

1 夢中になっているわけ。あなたが夢中になっていること（いたこと）を教えてください。夢中になれる（なれた）のはどうしてなのでしょうか。

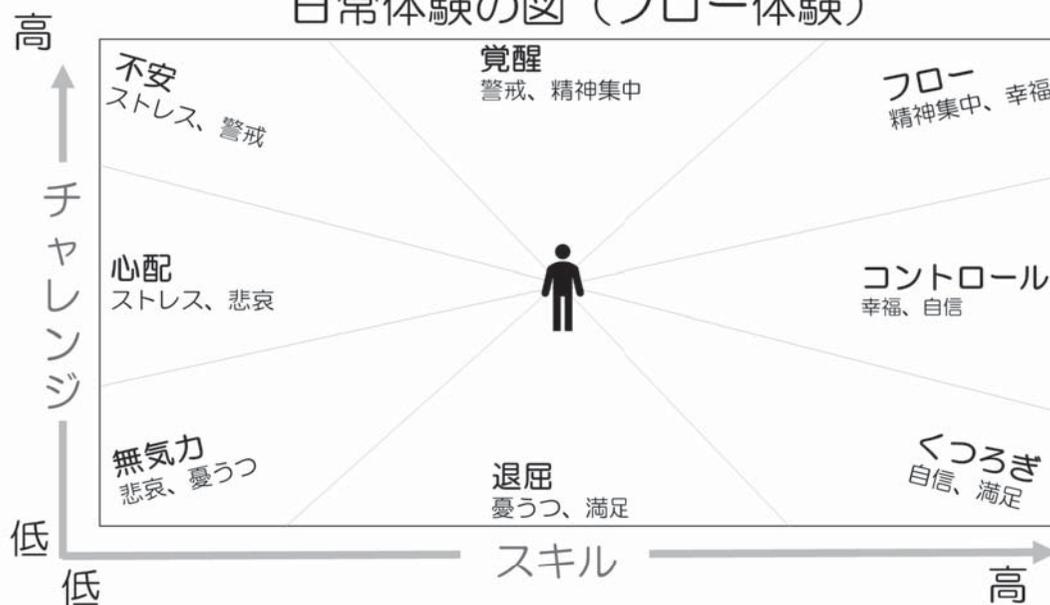


《理由》



2 フローを状態をつくろう！ あなたの日々していることを思い出してください。それは、どのエリアに広がる活動でしょうか。

日常体験の図（フロー体験）



チクセントミハイ『フロー体験とグッドビジネス』より 一般財団法人ポジティブバージョンセンター

3 自分や身近な人幸福につながるフローで、あなたが取り組みたいこと 自分の好きなことを生かそう

自分や身近な人の幸福につながるフローを考えてみよう

