

フロー理論の構造と特質に関する基礎研究
—自己の統制、環境に対する支配の視点から—

マーレー寛子(京都府立大学大学院)

キーワード：フロー、マイクロフロー、支配感

はじめに

チクセントミハイが初めてフロー理論に関する本を出版したのが1975年である。それから30年以上経た現在、心理学、教育学、ビジネスなど多くの分野でこのフローの概念が述べられ議論されてきている。レジャー、レクリエーションの分野においてもこのフロー理論は、参加者の能力と活動レベルとの関係を考える上での重要な理論として多くの教科書に取り上げられている。チクセントミハイは、フロー研究を通して楽しい経験とは何か？ 全ての人々がそれぞれの生活の中で楽しく幸福に感じることは可能なのかという問いを追求してきた。

しかし、フローの理論が示されてきてはいるものの、日本のセラピューティックレクリエーション(以下TR)サービスにおいて、この理論が積極的に援助に活用できているとは言いがたい。迫(2004)は、学校体育においてもフロー理論の興味・関心が高まったにも関わらず、授業中でのフロー体験の深化は困難であると述べている。彼は、フローモデルの説明不足を理由のひとつとしてあげている。福祉レクリエーション援助に関する文献においてもほとんどが1975年のフローモデルを示している程度で理論の詳細は述べられていない。高齢者へのTRサービスにおいて、高齢者が生きがいを感じられる活動の提供というものが現在の大きな課題となっている。チクセントミハイのフロー理論の高齢者TRサービスへの具体的な援助方法が研究されることによってフロー理論がより理解されていくのではないかと考える。

今回の報告は、フロー理論活用方法を研究する第一段階として、基礎研究の位置づけで、チクセントミハイの初期の文献である *Beyond Boredom and Anxiety* (邦題「楽しみの社会学」)を中心にチクセントミハイが提唱したフロー理論の構造と特質を明らかにしたい。そして、それらの考えが高齢者の余暇援助にどのように反映しえるのかを考察してみる。

フロー理論概要

チクセントミハイの研究は、「楽しさの経験」とその「経験を生み出すものの構造」を解明しようとした。

フロー：なんらかの活動に完全に没入している時に感じる包括的感覚

マイクロフロー：日常生活の中の無意識に行われる些細な行動

フロー経験の要素：①行為と意識の融合、②限定された刺激領域への、注意集中、③自我意識の喪失、④行為や環境への支配感、⑤明確なフィードバック、⑥自己目的的な性質—それ自体のほかに目的や報酬を必要としない

チクセントミハイは、「フロー状態の最も顕著な要素は、おそらく環境に対する支配の感覚であろう。」(チクセントミハイ,2000,p.281)と述べている。フローを理解する上で、彼は、遊びと仕事のように構造的として区別をするのではなく、同じ活動であってもそれがどのように経験されるかによって区別されなければならないとしている。楽しいとされる活動ではなく、楽しいと感じている経験に注目しなければならない。彼は、「楽しさ、即ちフローは、たとえ活動の形態に影響されるとしても、それに限定されることはない」(チクセントミハイ,2000,p.274)と強調している。どのような活動を提供するのかに終始するのではなく、その活動を体験している時の心理状態にもっと目を向けなければならないのではないだろうか。経験とは心理的な状態であり、その状態を決定するのは、その体験をしている本人である。フローモデルが問題としているのは、人が活動に没入している時の主観的経験である。

フロー状態にあるためには、本人の内的技能と外的挑戦が合致していると感じなければならない。そのバランスも主観的なものであると述べている。人は、その外的挑戦である環境がその人にとって何なのかを規定しなければならない。つまり自分を取り巻く世界を選択的に構成することによって環境への支配感を強める。チクセントミハイは、フロー活動は、人間の意思決定の結果であり、人は、いかなる状況をもフロー活動に転化しえると述べている(チクセントミハイ,2000)。

マイクロフローに関しても日常生活の中で普段気にも留めないような、無意味な行動であるが、この些細な行動が人と環境との相互作用の調和を保つための重要な役割を持っていることが実験の結果出ている。チクセントミハイは、マイクロフローの剥奪の実験を行い、これらの些細な行動が抑制されることによって人は、自分の行為を支配しているという感覚が失われ、人の注意力は低下し、精神的にも不安定になったりする結果を導き出している。

高齢者に対する余暇支援の対象者の多くは、すでに身体的、精神的に支配感を奪われてしまってきている。そのような状態の対象者に対して、フロー理論に基づいて楽しみの要素を提供していくためには、どのように彼らに自己の統制、環境に対する支配を感じる援助ができるのかを考えていくことが必要になってくる。

参考文献：

Csikszentmihalyi,M.(1975).*Beyond Boredom and Anxiety*. Jossey-Bass Publishers.

チクセントミハイ,M.(2000).*楽しみの社会学*,(今村弘明訳)思索社.

迫俊道.(2004).「楽しい体育」におけるフロー理論適用の意義と課題.日本レジャーレクリエーション学会.レジャーレクリエーション研究 53 : 60-61.