

〈原著論文〉

フロー体験の深化に関する理論的研究

——「命じてくる実在」と「思いどおりになる実在」に関する
行為者のダイナミックな認識過程 ——

迫 俊道*

**A Theoretical Study on the Deepening the Flow Experience:
The Actor's Dynamic Recognition Process concerning Commanding
Reality and Disposable Reality**

Toshimichi SAKO*

Abstract

The purpose of this study is to inquire into the process of the deepening of the flow experience, based on the results of the detailed research Nakashima conducted on the relation between Borgmann's analysis of "commanding reality" versus "disposable reality" and Gibson's "affordance" theory which thematized the coupling of perception and action.

Although Csikszentmihalyi insists that the state of flow occurs when the actor's skill is in balance with opportunities for action, it seems that the flow experience is generated in the process in which the actor's recognition concerning his environment changes from "commanding reality" to "disposable reality". While the actor is being afforded an infinite number of possibilities for action by the environment, he has to search for new challenges to experience a deeper state of flow.

The actor recognizes this environment out of infinite affordance as "commanding reality" and makes sincere efforts. When as a result the actor comes to recognize this environment as "disposable reality", he will experience a deeper state of flow. The actor's point of view whereby his recognition of reality dynamically changes is important. The deepening of the flow experience then means that this kind of process takes place repeatedly.

*広島市立大学 *Hiroshima City University

1. チクセントミハイのフロー研究と本論文の目的

心理学者のミハイ・チクセントミハイ (Csikszentmihalyi, M.) は、人間の心理状態について「フロー」という新たな観点を提示した。チクセントミハイは調査対象者として選択したロック・クライマーの面接調査において、クライマーが山登りを楽しんでいる時に「まるで流れている (flow) ようだった」と言ったこと、また、その他の活動者からも、「流れている (floating)」という声が数多く寄せられたことに着目した。そして「全人的に行為に没入している時に人が感ずる包括的感觉を『フロー』」(チクセントミハイ, 1991, p.66) と彼は定義した。

チクセントミハイの著書^{9) 12)}を参照すると、フローに関する最初の著書 *Beyond Boredom and Anxiety* が上梓された後、フロー理論は教育現場、産業、スポーツなど様々な分野に影響を与えてきたことがわかる。また、チクセントミハイは、全くといっていいほど言及してないが、*Beyond Boredom and Anxiety* の邦訳は、日本の学校体育の授業にも大きな影響を与えてきた。日本では、1977年に学習指導要領が改訂された。その中では、「楽しさ」が新たに学校体育の授業目標として掲げられ、非常に重要なテーマとして強く意識された。1979年にチクセントミハイの著書の日本語訳『楽しみの社会学』¹¹⁾ が上梓されるとすぐに、フロー理論の骨格であるフローモデルは日本の学校体育の授業に関する雑誌において、楽しさの構造を具体的に説明する極めて有効なモデルとして紹介されていった。日本の学校体育の授業に関連する論説や著書におけるフローモデルの引用 (修正を含む) としては、沢田和明 (1979)、深沢宏 (1979)、嘉戸脩 (1982a, 1982b, 1983, 2001)、佐伯聰夫 (1981a, 1981b, 1982)、永島惇正 (1980) らのものがあがる。1977年の学習指導要領改訂の時期には、「楽しさ」とは抽象的な目標であったが、フロー理論の登場によって具体的に論じられるようになり、楽しさについての興味・関心が一気に高まっていったと推察される。

チクセントミハイは、膨大なインタビュー調査や、因子分析等の手法を駆使して、「楽しさ」

の理論モデル、フローモデルを構築した。チクセントミハイの提唱したモデル、能力水準「ACTION CAPABILITIES (SKILLS)」と挑戦水準「ACTION OPPORTUNITIES (CHALLENGES)」の2つの座標軸¹²⁾によって示される「フローモデル」は、能力水準と挑戦水準の相互関係によって、「Anxiety」「Worry」「Boredom」「Flow」という心理面を巧みに表している。このモデルは、チクセントミハイのフロー理論の骨格をなすものである。能力水準が高く挑戦水準が低い場合に行為者は退屈を感じる、挑戦水準が高く能力水準が低い場合には行為者は不安を感じる、そして能力水準と挑戦水準のレベルが適合した状態の時、行為者は楽しさ、フローを体験することを表している。

チクセントミハイは、比較的小さくて数多く存在するフロー体験を「マイクロ・フロー」(micro flow)、行為に深く没入するレベルのフロー体験を「ディープ・フロー」(deep flow)と呼んでいる。そのことから、本論文では、能力水準と挑戦水準が次第に高まっていく過程において、フロー体験が深まることを「フロー体験の深化」と呼ぶことにする。チクセントミハイは、「障害や妨害にもかかわらず頑張り続けるというこの能力こそ、まさにその人に対し他者が尊敬の念を抱く最も大きな特質である」(チクセントミハイ, 1996, p.31)「それは苦役や不安がなぜ必要なのかという疑問を我々に投げかけ、日々の生活がより自由になる方法を示唆する」(チクセントミハイ, 1991, p.279)と述べ、「苦役や不安」の必要性を自覚している。だが、これまでのチクセントミハイのフロー研究は、フロー状態そのものに焦点がおかれ、「フロー体験の深化」に関して詳細に論じられることはほとんどなく、その説明は概括的であったと思われる。

これまでに筆者は日本の伝統的身体技法、特に芸道におけるフロー体験の特質²³⁾、および芸北神楽においてフロー体験が生成するメカニズム²⁴⁾を明らかにしようと試みてきた。その際には、いずれも生態心理学者のジェームズ・ジェローム・ギブソン (Gibson, J. J.) のアフォーダンス理論、実在 (「命じてくる実在」と

「^{ディスボーザブル・リアリティ}思いどおりになる実在」)に関するアルバート・ボルグマン (Borgmann, A.) の分析を援用した。芸道におけるフロー体験の特質、芸北神楽においてフロー体験が生成するメカニズム、これらについて論じた2つの拙稿において、どちらも環境を「命じてくる実在」と規定し、環境と行為者が対峙し、両者の間に理想的な協応関係が到来した結果、フロー体験が生じることを筆者は指摘している。

しかし、これまで筆者が行ってきた考察は、ボルグマンが抱える理論的不備に無自覚であり、またアフォーダンス理論の片面的な理解に留まり、理論を十分に活用しているとは言い難い。中島悠平¹⁶⁾の論文では、それらの重大な問題点が的確に指摘されている。ボルグマンとギブソンの両者の理論的接近を試みた中島の考察は、フロー理論に関しては言及していないが、フロー体験が深化する過程を論じる上で、極めて有効な視座を与えてくれるのではないと思われる。本論文の目的は、ギブソンのアフォーダンス理論、ボルグマンの実在に関する分析、両者に関する中島の考察にもとづき、筆者のこれまでの拙稿を批判し、その上でチクセントミハイによるフロー理論の修正点を踏まえ、中島論文における示唆をフロー理論へ援用し、フロー体験が深化する過程を検討することにある。

2. 「フロー体験の深化」を考察する際の理論的枠組

(1) アフォーダンス理論、ボルグマンの実在に関する分析

フロー理論における「フロー体験の深化」に関する理論的脆弱さを補完するには、ギブソンのアフォーダンス理論、ボルグマンの実在に関する分析を援用することが必要ではないと思われる。まず、ここではそれぞれがどういった理論、分析であるのか、また筆者がそれらをどのように援用してきたのかを紹介する。

「アフォーダンス(affordance)」という言葉は、生態心理学者の一派であるギブソン学派の創始者として知られる、ギブソンが創り出した造語である。ギブソンは、「環境のアフォーダンスとは、環境が動物に提供する (offers) も

の、良いものであれ悪いものであれ、用意したり備えたりする(provide or furnishe)ものである」(ギブソン, 1985, p.137)と説明している。ギブソンは環境が動物にアフォード(afford)するもの、affordという動詞の名詞形として「affordance」という言葉を生み出した。ギブソンのアフォーダンス理論の発展的継承者である佐々木正人¹⁶⁾は、「アフォーダンスをピックアップすることは、ほとんど自覚なしに行われる。したがって、環境の中にあるものが無限のアフォーダンスを内包していることに普通は気づかない。しかし、環境は潜在的な可能性の『海』であり、私たちはそこに価値を発見し続けている」(佐々木, 1994, p. 63, 下線筆者)と、アフォーダンスの特性である、環境と人間との間の創造的なあり方について説明している。

哲学者のボルグマンは、物質的現実と倫理との関連をThe Moral Significance of the Material Cultureの論文¹⁾において説いている。この中でボルグマンは、実在を「命じてくる実在」と「思いどおりになる実在」という2つに分類し、それぞれについて「楽器」と「ステレオ」を具体例として説明している。彼は、「楽器こそは、それを習う者に注意深くあることを命じてくる物である。楽器を習う彼女は、天才であるならともかく、終わることのない骨の折れる練習を積むことによって、この著しく敏感な物が過酷にも要求してくるさまざまなことに、自分の身体を適合させなくてはならない。さらに加えて、彼女は、楽譜を読むために自分の目を訓練し、楽譜から得た視覚情報を素早くそして円滑に身体の微妙な操作へと変換するために、自分の精神を訓練しなくてはならない」(ボルグマン, 2001, p.237-238)と説明している。その一方で、ステレオは人にさほど多くの活動的な関わりを要求しない、「命じてくる実在」のように特に努力を必要とすることなく、音楽を生み出す装置であるとして、「思いどおりになる実在」の一例として紹介している。ボルグマンの論文の内容は、現代における「思いどおりになる実在」の突出、「命じてくる実在」の失墜を指摘するという道徳的なものとなっている。

筆者は、アフォーダンス理論とボルグマンの

実在に関する分析がフロー体験の生成過程を考察するのに有効な分析ツールではないかと考えてきた。日本の伝統的身体技法、特に芸道におけるフロー体験の特質²³⁾、芸北神楽においてフロー体験が生成するメカニズム²⁴⁾、これらについて論じた2つの拙稿において、筆者は環境を「命じてくる実在」と規定している。いわゆる「無心」、「無我」の境を目指す日本の芸道の特質は、実在の命じるところに細心の注意を向けつつ、環境との一体化（フロー）、つまり、行為的身体と環境との間の理想的な協応関係の到来をひたすら「待つ」修練の過程にあると筆者は指摘している。

だが、その際に試みた考察は、中島¹⁶⁾によれば、ボルグマンと同様の理論的不備を抱え、またアフォーダンス理論を適切に活用しているとはいえないという。ギブソンのアフォーダンス理論、ボルグマンの実在に関する分析を援用して、「フロー体験の深化」を考えていく際には、ギブソンとボルグマンの両者の理論的接近を図った中島の考察が非常に有効な視座を与えてくれる。そこで、以下に中島の考察を紹介する。

(2) 実在に関する動的な視点を提示した中島の考察

中島はボルグマンが倫理学の学問分野において「命じてくる実在」と「思いどおりになる実在」を提示していること、また両者を1つの連続体とみなそうとしていることについて触れている。その上で、ボルグマンの論文の訳者である根田隆平¹⁷⁾と同様に、ボルグマンが挙げている事例から判断すると、実在が静的にしか把握されていない、実在が本質的に「命じてくる実在」「思いどおりになる実在」の性質を帯びている、という問題点を提示している。そして、筆者が上記のような問題に無自覚なまま、ボルグマンの概念を芸道及び芸北神楽におけるフローを分析する理論群の1つとして取り込んでいることを中島は指摘している¹⁶⁾。

まず、中島はボルグマンの挙げた実在の反証について、「長い間楽器を練習し、いとも簡単に演奏できる行為者がいるとする。その行為者は誰の目からみても、そして本人にとっても無

自覚的に楽器を演奏できるほど熟練しているとする。はたして、これは楽器が命じているといえるだろうか。また、その行為者は楽器は上手く演奏できても、機械音痴でデジタル機器の使い方がまったくわからなかったとする。そして、その行為者はステレオを使うのにいつも四苦八苦しなければならないとする。はたして、これはステレオが思いどおりになっているといえるだろうか」（中島, 2005, p.4-5）と論じている。そして、「命じてくる実在」と「思いどおりになる実在」は二項対立ではなく、1つの連続体の両極に位置するとし、「ごく初期の段階では限りなく＜命じてくる実在＞に近い認識であったものが、熟練するにつれて＜思いどおりになる実在＞と認識できるようになることもありうる」（中島, 2005, p.8）という動的な視点を示している。

中島はボルグマンが抱える理論的不備をただ単に指摘するだけではなく、アフォーダンス理論を援用することで問題点を解決している。実在から様々な情報が誘発され、行為者がそのアフォーダンスを認識することによってはじめて、実在が「命じてくる実在」か「思いどおりになる実在」かが決定される、つまり、「行為者と実在との相互関係で＜命じてくる実在＞／＜思いどおりになる実在＞が規定されていく」（中島, 2005, p.8）のであるという。このことは、筆者のアフォーダンス理論に対する基本的理解、及びその援用方法に関しても問題があることを意味しているだろう。アフォーダンスの特性とは、「環境と人間との間の創造的なあり方」にあると思われる。筆者のこれまでの考察では、環境を「命じてくる実在」と規定してきた。そこには環境と人間との間の創造的な関係は見出しにくく、アフォーダンス理論を適切に援用しているとはいいがたい。

(3) チクセントミハイによる挑戦水準と能力水準の関係の修正

これまでにギブソンのアフォーダンス理論、ボルグマンの実在に関する分析、そして両者に関する中島の考察を紹介してきた。ここでは、以上の理論的枠組をフロー理論に援用する前に、

近年、チクセントミハイにより行われたフロー理論の修正点、及び「フロー体験の深化」に関する理論的脆弱さを示す。

チクセントミハイは、フローのオリジナルモデル⁸⁾においては、挑戦水準と能力水準が均衡状態にあるときにフロー体験が生じるとしてきた。だが、チクセントミハイはこれについて、「行為のために最低限の機会しか提供しない活動は、たとえ行為者が知覚した挑戦と能力の間のつり合いを経験したとしても、フローには至らない」「ミラノのグループは挑戦水準と能力水準の個人の平均よりも高い状態でのつり合いという観点からフローを操作的に再定義した。つまり、フローは人びとが日常生活のなかで遭遇する平均的な行為の機会よりも高い水準の挑戦を知覚し、それに取り組むために十分な能力をもち合わせたときに経験される」（チクセントミハイ／ナカムラ、2003、p.18）と述べている⁹⁾。また、「退屈と不安はフローに力動的に関係する成長の原動力としてさらに明確に認識され」（チクセントミハイ／ナカムラ、2003、p.19）るとし、「退屈と不安」を積極的に位置づけもしている。

「挑戦水準と能力水準の個人の平均よりも高い状態でのつり合い」とは、行為者が環境から個人の平均よりも高い挑戦に関わる情報を認識し、個人の能力を高める実践において、挑戦水準と能力水準の調和を達成することであるだろう。フロー体験は、行為者（能力水準）と環境（挑戦水準）の間にあるつり合いというよりも、行為者と環境の間にある「不均衡の状態から均衡状態を生成する過程」で創造されるのではないだろうか。「フロー」という言葉は、「一見苦もなく行われているようにみえる動作の感覚をよく表している」（チクセントミハイ、1996、p.68）ので、フロー体験が、しばしば大きな身体的努力を必要とするにも関わらず、努力を必要としないようにも受け止められることもあると、チクセントミハイは述べている。行為者と環境の均衡状態のみをフローとして位置づけることは、チクセントミハイの危惧にあるように、行為者が多大な努力も必要とせず楽に活動を行っているように思われかねない。

だが、フロー体験の生成過程にあっては、行為者は自己の能力を限界にまで働かせているのであり、努力をしていないのではない。深い没入を伴うフロー体験は、「大きな身体的努力、または高度に訓練された知的活動を必要とする。それは熟練した能力が発揮されなくては生じない」（チクセントミハイ、1996、p.69）のである。チクセントミハイは、チェスの選手、ロック・クライマーだけではなく、外科医などの仕事においてもフロー体験が生じることを示し、仕事と遊びの二分法を乗り越えた。だが、その場合の面接調査の対象者は熟練者、熟達者が中心であり、面接調査の結果のほとんどはフロー体験そのものの描写である。そのために、能力水準と挑戦水準が次第に高まり、それともなってフロー体験が深まっていくという、「フロー体験の深化」に関する考察は概括的となったのではないかと思われる。

3. 「命じてくる実在」と「思いどおりになる実在」の連続性とフロー理論の関連

中島の考察は、アフォーダンス理論を採用し、「命じてくる実在」と「思いどおりになる実在」を描き直すことを目的としており、フロー理論に関してはほとんど言及していない。だが、先に紹介した中島の考察はフロー体験の深化を論じる上で極めて有効ではないかと思われる。それは、「命じてくる実在」から「思いどおりになる実在」へという、行為者の動的な認識過程が指摘されているからである。中島は、「命じてくる実在」と「思いどおりになる実在」が連続体であることを図に表している（中島、2005、p.7）。以下の図¹⁰⁾は、中島が提示した図に筆者が「行為者の認識」という文字と矢印を加えて修正したものである。



図1 フロー体験の生成における行為者の動的な認識過程

中島が論じたように「命じてくる実在」と「思いどおりになる実在」は、1つの連続体を成していると考えるべきだろう。フロー体験の

大きな特徴の1つに「明瞭で滑らかなフィードバック」がある。自分の行為の結果から予想された、肯定的な、確かな反応が逐一滑らかに返ってくることでフロー状態を生み出すという。フローの状態にあっては、肯定的なフィードバックがあることから、行為者は「思いどおりになっている」という感覚を覚えるかもしれない。しかし、実際には「最良の瞬間は普通、困難ではあるが価値のある何かを達成しようとする自発的努力の過程で、身体と精神を限界にまで働かせ切っている時に生じる」(チクセントミハイ, 1996, p.4) のであり、行為者は環境から誘発されてくる活動的な関わりを受け取り、また熟練を呼び起こし、行為に及んでいる。「命じてくる実在」として環境を行為者が認識し、そして限界にまで身体と精神を働かせることによって肯定的なフィードバックを得るとき、行為者は環境を「思いどおりになる実在」と認識するだろう。この「命じてくる実在」から「思いどおりになる実在」へと行為者の認識が変化する過程において、フロー体験が生成すると思われる。

美学者の中井正一のポートにおけるフロー状態の描写は、まさに「命じてくる実在」から「思いどおりになる実在」へという、行為者の認識の推移を表現している。

一本一本のオールを流さないこと、誤魔化さないこと、それはむしろ、いわゆるべき言葉ではなくして、筋肉によって味覚さるべきものである。疲切った腕がなおも一本一本のオールを引切っていくその重い気分は、人生の深い諦視と決意の底に澄透れる微笑にも似る。この微笑気分はよき練習と行きとどいた技術の訓練においては特殊の「冴え」をもたらすものである。オールあるいは水に身を委ねた心持、最も苦しいにもかかわらず、しかも楽に漕げる境、緊張し切った境に見出す弛緩ともそれはいわゆるべきものである。あるまま思切り振舞って、しかもあるべき調子に乗って行く気分である(中井, 1995, p.85)。

中井は、細心の注意を払いながらオールを引

くという行為を継続していくことによって、楽に漕げる状態に到達できると述べている。この一連の過程において、行為者の環境に対する認識は「命じてくる実在」から「思いどおりになる実在」へと転じたのではないだろうか。その際に見逃してならないのは、行為者の自発的努力である。「命じてくる実在」から「思いどおりになる実在」へと行為者の認識が変化する過程とは、先に紹介したチクセントミハイのフロー理論の修正点から考えるならば、行為者(能力水準)と環境(挑戦水準)の関係が不均衡にある状態から調和の状態に至るプロセスであるだろう。行為者の環境に対する認識が変化する動的過程を、フローの観点から再考していくことが、「フロー体験の深化」に関する理論の強化にも繋がってくるだろう。

4. 「フロー体験の深化」に関する基礎理論

(1) 「フロー体験の深化」という課題

ここでは、「フロー体験の深化」というフロー理論の課題を具体的に示した上で、「フロー体験の深化」に関する考察を行いたい。フロー理論は、本論文の冒頭において説明したように日本の学校体育の授業に影響をもたらした。だが、学校体育の授業においては十分な時間が無いため、フロー体験を十分に深めることができず、「フロー体験の深化」は課題として残ったと思われる。学校体育の授業において「フロー体験の深化」が困難であったのは、学校体育の授業における時間的制約等の限界、それと同時に、フロー理論自体に「フロー体験の深化」に関する理論が概括的であったからではないかと思われる。フロー理論を学校体育に導入した識者は、次のようにフロー理論を援用している。

運動の楽しさは、自分の運動への欲求や関心、技能、などの水準に合った挑戦対象〔…〕がある時に〔…〕生じ、自主的、自発的な学習が行なわれる。それに対して、自分の能力より高い挑戦対象がねらいになれば〔…〕。不安、心配が生じ、挑戦をあきらめてしまう。また、同時に、自分の能力よりも低い挑戦対象がねらいの時には〔…〕、退屈な

状態が生じ、挑戦をやめなくなる。したがって、(不安や退屈) […] の状態の時には、自主的、自発的な取り組みは少なくなる (嘉戸, 1982a, p.447, 下線筆者, 括弧内筆者)。

この説明の下線部分、ここでは不安や退屈を感じている時に、自主的、自発的な取り組みは少なくなると記されている。だが、フローモデルにおいて、最も自主的、自発的な取り組みが必要となるのは、フローチャンネルを逸れた時である。不安や退屈を感じる時に自主的、自発的な取り組みが少なくなるなら、「フロー体験の深化」は極めて困難である。

筆者は、「フロー体験の深化」のためには、次のような見方がヒントになると考える。

「楽しい」ということが「快い」とか「苦しくない」ということと同義だとすれば、かなりの苦心や苦勞が伴う「何か新しいものを設計または発見する」「見知らぬ場所を探索する」「数学の問題を解く」というような、自己目的な楽しい活動となり得ることも、楽しいことではなくなってしまう危険性が出てくる。

したがって楽しさというものが「快い」とか「苦しくない」というようなものよりもっと質的に高い感覚として捉えられ、それらを測定可能なものとして実際の運動や行動の質を規定していく具体的な資料を今後追及していく必要がある (深沢, 1979, p.21)。

チクセントミハイの著書にはこのような「フロー体験の深化」に結びつくと思われる記述は見られる。しかし、それらはフローモデルのように様々なフロー活動の共通性を抽出することによって構成された、フロー理論の骨格をなすものとは言いがたい。そのため、フロー理論を援用する際、「フロー体験の深化」に必要な苦役や不安が、チクセントミハイが意図したものとは異なって解釈される可能性が生じる。そこで、チクセントミハイの記述、ギブソンのアフォー

ダンス理論、ボルグマンの实在に関する分析、両者に関する中島の考察にもとづき、「フロー体験の深化」に関する基礎理論の構築を行いたい。

(2) 「フロー体験の深化」におけるダイナミックなプロセス

チクセントミハイは、「人は同じことを同じ水準で長期間行うことを楽しむことはできない。我々は退屈か不満を募らせ、再び楽しもうとする欲望が能力を進展させるか、その能力を用いる新たな挑戦の機会を見出すよう自分を駆り立てるのである」(チクセントミハイ, 1996, p.96) と言い、人を成長と発見へと導くフロー活動のダイナミックな特性を説明している。真摯な努力を行い、行為者にとって望ましいフィードバックを受けフローを体験する。ひとたび行為者がフロー体験の喜びを経験したならば、その喜びを再度体験したいと思う。フロー体験が繰り返され、より深い没入を伴うフロー体験が生成されていくことがフロー体験の深化である。そのフロー体験の深化を図示するならば、以下の図2^{註5)}に示すように、図1が階層的に積み上げられていく過程ではないかと思われる。その階層であるが、下段から上段にかけて、ハッチング(網掛け, 斜線掛け)の濃淡によって変化をつけている。これは、フロー体験が徐々に深まっていくことを示している。「命じてくる实在」から「思いどおりになる实在」へと行為者の認識が変化し、さらに新しい「命じてくる实在」を環境からピックアップし、艱難辛苦を乗り越えて、「思いどおりになる实在」へと行為者の認識が変貌するとき、新たに蓄積された体験はこれまでより深みのあるものであるだろう。

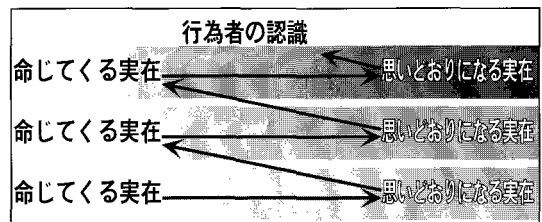


図2 フロー体験の深化の過程

「命じてくる实在」から「思いどおりになる实在」へと行為者の实在に対する認識が変貌し

たとき、フロー体験が生じる。「思いどおりになる実在」と行為者が認識するだけでは、行為者は退屈を感じるに過ぎないであろう。行為者は新たな課題、「命じてくる実在」を認識する必要がある。ただし、「命じてくる実在」と行為者が認識するだけであれば、行為者は不安を感じるだけである。行為者が新たな「命じてくる実在」を認識し、不断の努力を行うことにより、その「命じてくる実在」が「思いどおりなる実在」へと、行為者の認識がダイナミックに変貌する時、能力水準と挑戦水準のより高次な調和が達成され、「フロー体験の深化」が可能となるのである。「思いどおりになる実在」から「命じてくる実在」へ、「命じてくる実在」から「思いどおりになる実在」へとといったように、行為者の実在に対する認識がダイナミックの変貌していく、この過程が何度も繰り返されていくことがフロー体験の深化するプロセスであるだろう。

つまり、ギブソンのアフォーダンス理論とボルグマンの実在に関する分析を援用してフロー体験を説明する場合、これまでに筆者が試みたように、環境を一義的に「命じてくる実在」として位置づけるのは適切ではない。環境は時には「命じてくる実在」として、そして時には「思いどおりになる実在」として行為者に立ち現れるのであり、前者から後者へと環境に対する行為者の認識が転じる時、すなわち行為者と環境が不均衡の関係から均衡状態となる時にフロー体験が生じるのであり、この動的なプロセスが幾重にも積み重ねることがフロー体験の深化であり、フロー理論の要諦であるだろう。

(3) 「フロー体験の深化」と時間

先にも述べたが、チクセントミハイがフローモデルを生み出した際に研究対象となったのは、数百人の「熟達者」である。人が最も楽しい時をどのように感じているのか、それはなぜなのかをできるだけ正確に理解するという目的からすれば、チクセントミハイの研究対象は適切である。だが、既に深いフロー体験を経験している人のみが調査対象となるのであれば、能力水準がそれほど高くない段階から次第に能力を向

上させフロー体験を深めていくこと、つまり「フロー体験の深化」の過程に関する考察を補強する必要があるのではないかとと思われる。「フロー体験の深化」には、自己目的的活動に長期間、真摯に関わることが必要である。特に「時間」という要因は、「フロー体験の深化」を考える上で決定的に重要である。フローモデルは、自己目的的活動を行っている人々に対する面接調査や質問紙調査などの結果から生れたモデルであり、自己目的的活動を長期間観察することから考案されたモデルとは言い難い側面を有していると思われる。

また、チクセントミハイが考案した経験抽出法 (Experience Sampling Method) では、リアルな心理状態を析出することが可能である。だが、1つの活動において、「不安 → フロー」「退屈 → フロー」「フロー → 不安 (退屈)」、このような行為者の心理の変化を考察することが果たして出来るのだろうか。チクセントミハイは著書¹¹⁾の「悲劇の変換」(チクセントミハイ, 1996, p.241-247) という部分の中では、両足麻痺の患者の集団、視力を喪失した方々など悪条件にも関わらずフローを達成する人々の事例が報告されている。また、リチャード・ローガン (Logan, R.) は、強制収容所などの極限的な身体苦行を伴う状況にうまく対処しフロー体験を導き出した事例¹²⁾を提示している。チクセントミハイやローガンらの記述は、フロー研究における動的視点の意義を示唆しているが、一般的と思われるフロー活動には動的な視点、縦断的な研究はあまり見られない。

中島がアフォーダンス理論を援用し、ボルグマン及び筆者の理論的不備を乗り越え、行為者の認識に関する動的な視点の意義を描き出したように、ある活動の一瞬の心理状態の抽出だけではなく、フロー活動における「不安」や「退屈」等といった行為者の心理面を縦断的に記述していくことが、フロー活動を研究する際に必要ではないだろうか。日本の弓道の奥義を体得したオイゲン・ヘリゲル (Herrigel, E.) が綴った稽古の記録¹³⁾には、「命じてくる実在」から「思いどおりになる実在」へと行為者の認識が転じる過程が含まれている。フロー理論のダイ

ナミックな特性を引き出し、理論を精査していくには、行為者の認識の変化、フロー体験が深化する時間を意識し、フィールドに直接関わりながら、フロー生成の仕組みを研究することが必要ではないかと思われる。

5. 今後の課題

フロー体験が深化する過程においては、能力水準と挑戦水準の向上が必要である。他者と関わることなく、個人的努力だけで能力を高め、それに応じた挑戦課題を発見することは不可能ではない。しかし、フロー体験が深化する多くの場合には、行為者と他者との関わり、例えば、指導者と学習者の相互作用が見られるのではないか。チクセントミハイは、社会的な側面に関する相互作用の重要性について自覚している。だが、これまでにフロー体験が深化する過程における社会的相互作用、それを理論的に分析するという研究はあまり行われてきていない。本論文では、アフォーダンス理論を援用して、フロー体験が深化する過程を検討した。アフォーダンスは「人と環境」との創造的なあり方を問題としている。人と物理的環境との相互作用だけでなく、他者との共振を伴う「人と人」との相互作用にもアフォーダンス理論を用いることができるのか。これらについては、今後の研究課題としていきたい。

註

註1) チクセントミハイの著書 *Beyond Boredom and Anxiety* の最初に刊行された邦訳のタイトルは、『*楽しみの社会学*』である。『*楽しみの社会学*』という名称は、1991年に改題され『*楽しむということ*』となっている。出版社を変え、2000年には『*楽しみの社会学*』として、改題新装版が刊行されている。この3冊の本文の内容は同じであることを筆者は確認している。本論文では1979年に刊行された『*楽しみの社会学*』を入手することが困難であったため、『*楽しむということ*』を引用文献として使用している。

註2) フローモデルについてであるが、ここで取り上げたようにチクセントミハイの著書 *Beyond*

*Boredom and Anxiety*では、縦軸に「ACTION OPPORTUNITIES (CHALLENGES)」、横軸には「ACTION CAPABILITIES (SKILLS)」と表記されている。*Beyond Boredom and Anxiety*の邦訳『*楽しむということ*』では、モデルの縦軸は「行為への機会(挑戦)」、横軸には「行為の能力(技能)」となっている。邦訳のフローモデルの縦軸は「行為への機会」と表記されているが、この言葉では意味が明瞭でない。*Flow: The Psychology of Optimal Experience* (邦訳『*フロー体験 喜びの現象学*』)において、縦軸が「挑戦」、横軸が「能力」と表記されている。*Flow: The Psychology of Optimal Experience*に見られる表記の方がより意味が明瞭であるため、本論文では「挑戦水準」「能力水準」という表記を使用することにした。

註3) ミラノのグループは、フロー研究者であるファウスト・マシミニ (Massimini, F.) と彼の同僚によって構成されている。彼らは、経験抽出法と呼ばれる方法を用いて、初期のフローモデルを修正する必要性を実証的に明らかにし、その上で「Apathy」「Anxiety」「Flow」「Boredom」を示す4分図のフローモデルを提示している。

註4) 筆者が示した行為者の認識の矢印は、「命じてくる実在」から「思いどおりになる実在」へと向かっている。これはあくまでもフロー生成時における認識の変化の1つを示すものであり、現実場面において必ずしも筆者が示した矢印のような流れを辿るとは限らない。行為者の真摯な努力にも関わらず、否定的なフィードバックを得るかもしれない。行為者の認識が動的な変化を遂げることなく、「命じてくる実在」あるいは「思いどおりになる実在」として滞ることもあるだろうし、また図2において示したように「思いどおりになる実在」から「命じてくる実在」へと認識が変化するベクトルも十分に考えられる。

註5) 図2を提示した目的は「フロー体験の深化」の過程を表すことにある。図2は図1と同様に認識変化の1つのパターンである。中島が指摘したように、行為者と環境との相互関係によって、環境は「命じてくる実在」か「思いどおり

になる実在」かが決定されてくるのであって、現実場面においては、必ずしも図で示したようなプロセスのようになるとは限らない。アフォーダンス理論の特徴は、人と環境との創造的なあり方にある。図2は、実在に対する行為者の認識の流れを固定していると受け止められるかもしれない。行為者の認識には、様々な可能性があることを認めた上で、その中の1つの可能性として「フロー体験の深化」のメカニズムを図2に表している。

付記

本稿の執筆にあたって、橋本裕之先生（千葉大学）と中島悠平さんをはじめとするゼミ生の皆さんに大変お世話になりました。橋本先生には私の拙稿を授業のテキストとしてご使用いただき、中島さんには私の拙稿を建設的に批判する形で授業のレポートと論文を作成していただきました。中島さんに論文を執筆していただかなければ、拙稿の不備・課題について自覚することは出来ませんでした。さらに、中島さんには「フロー体験の深化」を考える理論的枠組を示唆して頂きました。また、今村浩明先生には、「フロー体験の深化」について、貴重な御教示を賜りました。ここに記して御礼申し上げます。

最後になりますが、本論文の執筆中に、私が広島市立大学に入学して以来、ご指導・ご鞭撻を賜ってきた荒井貞光先生がご逝去されました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。

引用・参考文献

- 1) アルバート・ボルグマン（根田隆平訳）、物質文化の道徳的意味、思想7月号：231-245, 2001
- 2) 深沢宏、運動の楽しさと運動技能、学校体育32(12)：18-23, 1979
- 3) ジェームズ・ジェローム・ギブソン（古崎敬ら訳）、生態学的視覚論—ヒトの知覚世界を探る—、サイエンス社、1985
- 4) 嘉戸脩、「楽しい体育」への方法、体育の科学32(6)：445-448, 1982a
- 5) 嘉戸脩、授業過程を充実させる学習課題の与え方、体育科教育30(7)：28-30, 1982b
- 6) 嘉戸脩、楽しい体育の理解と当面する課題、(佐野雅孝編、「つみかさね 全国体育学習研究協議会第27回長野大会」)、20-32, 1983
- 7) 嘉戸脩、「楽しい体育」論の展開と生涯スポーツ、タイムス、2001
- 8) Mihaly Csikszentmihalyi, *Beyond Boredom and Anxiety*, Jossey-Bass, San Francisco, 1975
- 9) Mihaly Csikszentmihalyi, Introduction, (In Mihaly Csikszentmihalyi and Isabella Csikszentmihalyi Eds., *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Cambridge University Press, New York), 3-14, 1988
- 10) ミハイ・チクセントミハイ（今村浩明訳）、楽しむということ、思索社、1991
- 11) ミハイ・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、1996
- 12) Mihaly Csikszentmihalyi, Preface to the 25th Anniversary Edition, (In *Beyond Boredom and Anxiety 25th Anniversary Edition*, Jossey-Bass, San Francisco), 2000
- 13) ミハイ・チクセントミハイ／ジーン・ナカムラ（浅川希洋志・今村浩明訳）、フロー理論のこれまで、(今村浩明・浅川希洋志編、「フロー理論の展開」, 世界思想社), 1-39, 2003
- 14) 永島惇正、学年別技術と子どものつまずき、体育科教育28(10)：44-46, 1980
- 15) 中井正一（長田弘編）、中井正一評論集、岩波書店、1995
- 16) 中島悠平、〈命じてくる実在〉／〈思いどおりになる実在〉を描き直す—そのアフォーダンス的転回と行為記述への展開可能性—、千葉大学日本文化論叢6：1-12, 2005
- 17) 根田隆平、訳者解題、思想7月号：231-233, 2001
- 18) オイゲン・ヘリゲル（稲富栄次郎・上田武訳）、弓と禅、福村出版、1981
- 19) Richard Logan, Flow in Solitary Ordeals, (In Mihaly Csikszentmihalyi and Isabella Csikszentmihalyi Eds., *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Cambridge University Press, New York), 172-180, 1988
- 20) 佐伯聰夫、子どもに合った学習のめやすを持たせる。体育科教育29(10)：38-40, 1981a
- 21) 佐伯聰夫、楽しい体育の授業づくりの考え方と方法、(井上淳三編、「つみかさね 全国体育学習研究協議会第25回京都大会」)、8-18, 1981b
- 22) 佐伯聰夫、楽しい体育の基本的な性格と授業の計画・実施について、(川口義一編、「つみかさね

- 全国体育学習研究協議会第26回東京大会」), 7-30, 1982
- 23) 迫俊道, 日本の伝統的身体技法におけるフロー体験—特に芸道に注目して, スポーツ社会学研究(10): 36-48, 2002
- 24) 迫俊道, 芸北神楽におけるフロー, (今村浩明・浅川希洋志編, 「フロー理論の展開」, 世界思想社), 241-278, 2003
- 25) 佐々木正人, アフォーダンス—新しい認知の理論, 岩波書店, 1994
- 26) 沢田和明, 運動の楽しさと運動特性, 学校体育32(12): 30-36, 1979

(受理: 2005年12月27日)