

Eureka VI

六年制通信 No. 21 平成30年11月2日(金)号

フロー体験

運・鈍・根の解説の最後に、私は君たちに、静かで孤独な時間を持ってほしい、そして何らかの課題に取り組んで時間を忘れるほどの集中を体験してほしい、という話をつけ加えました。本当は周囲の状況がどうであれ（静寂でなかったとしても）、集中できるようにならないといけないのですが、最初ですからね、音を遮断して一人きりの空間を作り、そこで集中力を高める経験をした方がいいと、そう思ったわけです。それで、そのとき、思い出したのですが、ハンガリーの心理学者であるミハエル・チクセントミハイの提唱する「フロー体験」という理論がありまして、これは一流の運動選手にはよく知られた理論のはずですが、今では「フロー」という言葉より、「ゾーンに入る」といった表現の方がよく耳にする気がします。ともあれ、少し紹介してみましょう。

「フロー体験」とは、非常に高い集中力で目の前の課題に取り組めて、深い楽しみを感じる状態をいいます。そういう体験をした人に話を聞くと、何か大きな流れの中に自分がいるようだ、そう表現する人が多かったので「流れ」すなわち英語で「フロー (flow)」という言葉当てたわけです。この体験の一つの特徴として「時間の経過の感覚が変わる」というのがあるのです。まだ5分くらいしか経っていないと思ったら実際には1時間が経過していた。そういう時間感覚のずれですね。しかもほとんど疲れていない。それどころか高揚感を感じている。高い集中にはこのような現象が伴うようなのです。それで、静寂の中の孤独な時間を利用して、皆さんにも時間が飛んでしまう「フロー体験」をしてほしいと、そう思ったのです。

また、ミハエル博士が調べたところ、フローに入るには取り組む課題の難易度と自分の能力とのバランスが大切なのだそうです。面白いですね。x軸に能力を、y軸に難易度をとって相関図を作って読み解くと…。

能力の高い人が易しい課題に取り組むと「退屈」

能力の低い人が難しい課題に取り組むと「不安」

能力の低い人が易しい課題に取り組むと「無気力」

能力に応じて適度な難易度に取り組むと「フロー」

以上のような関係になる、らしい。「フロー」はちょうど $x=y$ の直線の周辺にあると考えていいでしょう。「無気力」になってはいけませんが、「フロー体験」は深い楽しみを伴うのですから、その感覚がないとすれば、自分が「退屈」や「不安」の領域にいるのではないかと、検証してみる必要がありますね。自分の能力を上げる努力をする

のはもちろんですが、課題を見直す必要があるかもしれません。これらは改善できるのですから。

また、課題については難易度だけでなく、もう一つ重要な指標があります。それは達成に向けて長期の目標を立ててはダメだということです。必ず短期の、本当に目の前の目標であるべきだと博士は言います。例えばテニスプレーヤーの場合、試合に勝つといった目標ではダメで、このサーブに集中するとか次のレシーブがうまく行くことだけを考えるとといったことが大切なのだそうです。これは目標までの距離の問題で、試合に勝つというのは遠い目標で、そこに意識が行くと目の前の課題（サーブのような）に集中できない。ですから、目標は距離が短いほど良いとされています。すぐに結果が出るのが肝心で、自分の取り組み方に対するフィードバックが目に見える、反省もできるし方法論に間違いがあればすぐに正すことができる。博士はそう言います。マラソンを駅伝のつもりで走れということでしょうか。区間賞を自分で設定しながら一人で走る駅伝ですね。

「フロー体験」を長く続けるために、目の前の目標を立てるとか、課題は能力に応じて選ぶとか、そういった方法論を「フロー理論」というのですね。面白いから君たちに紹介しましたが、ただ、私はこういった心理学の理論に賛成も反対もしません。体験的にわかることとわからないことがある、ただそれだけです。もし自分が何かクリアしなければならない課題を見つけたら、難しくてもするしかないし、能力不足なら磨くしかない。ミハエル博士には悪いが、ただそれだけのことだと思っています。今の君たちも同じですよ。どんなに不愉快でも勉強しなくてははいけません。今はまず、自分の能力を養成しているのですから。私は、若い君たちにとって大切なのは「面倒くさがらないこと」だと思っています。「フロー体験」に至る前に、目の前にある大きな課題だろうと小さな問題であろうと、面倒くさがらず直ちに取り組むことが大切です。何でも嫌々やっていたらフローどころではありません。私たち大人でも、この点だけは同じです。勉強も仕事も嫌々やっていたらダメですよ。

今週のおすすめ

・葉室 麟 『川あかり』 (双葉文庫)

葉室さんの本は何度か紹介しました。『蝸ノ記』『散り椿』『橘花抄』『銀漢の賦』など、この作者の作品はどれも好きなのですが、主人公を応援したくなるという点では私はこの『川あかり』が一番だと思います。

藩で一番の臆病者が何と刺客を命じられ、もちろん彼が選ばれたのにはウラがあるのですが、それを知った後も武士らしくその務めを果たそうとするのです。

川止めのため仕方なく入り込んだ宿で市井の人々に触れ、本当の武士のありようを再確認していく若者と、真っ直ぐすぎる若者を放っては置けなくなる人々との交流は読んでいて楽しい。一途で清々しい若者に会いたくて、私は何度も読みなおしています。皆さんも、是非ご一読を。

BGM はビートルズの オブラディ・オブラダ でした…。