

フロー経験がもたらす「自己目的的」なるものの教育学的一考察

—仕事と遊び及び武道とスポーツの特質解釈の過程で—

A Consideration of the Pedagogy about "the Self-rewarding" Which Flow Brings

— From a Process of the Characteristic Interpretation of Work and Play and

Martial Arts and Sports —

山口 裕貴^{※1}

キーワード：フロー、自己目的的、仕事、遊び、武道、スポーツ

Abstract

The modern people have the material richness. On the other hand, they live unstable life that the cultural meaning is poor. And they fall into a feeble state in big jitters. In a school, the mind and body of children become vague. In the adult society, lack in thinking process and feelings control have a problem. The biggest cause to produce such disorder situation is caused by the lack of the stable consciousness action.

American action psychologist M.Csikszentmihalyi recited a flow theory for the first time in 1975. Thereafter the flow theory carved with a definite footprint in the field of psychology, sociology for the whole world. In these days, it is utilized in the domains such as education, physical education, sports, recreation, corporate management, medical care, the welfare. The "flow" is the comprehensive sense of kind to happen when a human being is absorbed in one act in the state that "the self-rewarding". It is accompanied by deep joy. The flow theory sets a self-rewarding aim to remove a chaotic state from the life of the self.

With the experience of the flow, what kind of scene is it generated concretely in? In this report, I set the standpoint of "play" and "work" and "martial arts" and "sports". Then I extract the characteristic of the flow in each. Finally I consider an effect of the pedagogy that a flow has. It is thought that this work shows one effective solution for the problem to apathy syndrome.

はじめに

現代日本に生きるわれわれは、圧倒的ともいうべき物質的豊かさを享受しえている一方で、文化的ないし社会的な文脈の一貫性を欠いた、いわば不安定な生活実態を露呈しているともいうことができる。こうした不透明な未来展望ゆえに、捕えどころのない不安感に苛まれつつ、無気力のなかに自己を埋没させてしまっている人々の姿がそこにはある。

学校においては、「注意欠陥・多動性障害」(ADHD: attention deficit hyperactivity disorder)が主な原因だとされる「多動児」の増加や、教育困難学級(いわゆる学級崩壊状態)

※1 桜美林大学総合科学系

の出現がしばしば見受けられる。また成人社会では、思考法や感情統制力を欠く「統合失調症」の問題がクローズアップされている。こうした、いわば無秩序なる状況を生み出す原因の一つに、「安定した意識状態」と「行動の型」の欠如を考えないわけにはいかない。

現代社会のもつ多様性、流動性、一過性、即効性、情動性、外部報酬志向といった性質は、常時、われわれの意識的方向性を攪乱し、その内容を拡散させてしまう。さらに、高度成長期以降の学校教育で重視してきた、自由、個性、主体性、創造性といった標語すらも、安定した意識、行為の自己統御の欠如を理由に、たやすく、自己中心主義へと転化してしまうのである。

さて、アメリカの行動心理学者チクセントミハイ M.Csikszentmihalyi (1934-) ¹ は、1975年に初めてフロー理論を世に問うた。それ以来、この理論は心理学や社会学の領域に漸進的に浸透し、昨今では、教育、スポーツ、企業経営、医療・福祉などの各実践領域に広く活用され出している。「フロー」flowとは、人が「自己目的的」(自己報酬的とも) the self-rewarding に一つの行為に没入する場面において感受しうる、一種の包括的な感覚現象のことをいう。フローの経験は、深い楽しさと喜びを伴うがゆえに、無気力感をわれわれの生活から取り除くものと考えられている。また、フローを感得するために、人は自己目的的な目標とライフ・テーマの設定、さらに、それを達成するための意識の秩序化による自己統制が強調されるということも想定できる。

とすれば、このフローの経験とは、具体的にどういった場面において生じうるもの、もしくはしやすいものと考えられるのだろうか。本稿では、このことについて、「仕事」と「遊び(レジャー)」、そして、修行としての「武道」と、遊び(プレイ)としての「スポーツ」の見地から、各々のもつフローに関連した特質を抽出していく。そして、行為者のフロー経験がもたらす「自己目的的」なるものが、彼の意識と感覚に及ぼしうる教育学的作用の様態を考察する。これは、冒頭にも述べた、昨今の学校教育を取り巻く「無気力」の問題に対しての有効な解決思考法の一つを提示するものと考えられるのである。

1. 遊びにみる受動性と能動性 —レジャーとプレイ—

フロー自体を考察する前に、まず「遊び」について若干触れておく。なぜかといえば、一般的感覚では、フローは自由な時間に起こりやすいものと捉えられる傾向にあり、自由な時間といえば、それは仕事ではない時間、すなわち余暇時間となり、人々は余暇ではおむね遊びに興じるからである。

1950年代後半以降、主としてアメリカにおいて、「マス・レジャー」の概念が社会になじみ出したことで、「余暇」は有閑階級の専有物ではなくなっていく。その後、オートメーション環境の普及・進展、有給休暇制度の増加などによって、レジャーは一般市民の生活実態における真面目な問題として認識され出した。そこで、レジャーの本質性を捉え直すべく、1970年代以降、遊びの概念、すなわち、遊びをなによりも人間の自由で主体的な

活動と見なす立場が注目されたのだった。つまり、ホイジンガ J. Huizinga (1872-1945)、カイヨワ R. Caillois (1913-1978)、ミード G. H. Mead (1863-1931)、チクセントミハイ、アンリオ J. Henriot (1923-) らの主導する、いわゆる遊戯性理論を根拠として、スポーツ、趣味、飲酒など、広く大衆のレジャー志向を哲学的、社会心理学的に分析し、その「当為」sollen の解明を進めようとした時代である。結果、これら論者による主張は、レジャーのあり方を批判的に捉えるための確かな準拠点となったのだった。いわく、「レジャー」leisure とは本来、「余暇」（暇な時）を意味する時間的概念である²。この概念は、数量的な実態分析において作用はするものの、「人間の自由で主体的な活動」としては認識されにくいといわねばならない。つまりそれは、与えられた遊び（他者によって用意された出来合いの遊び）でしかないのである。

遊びについて問おうとする際にわれわれが考慮すべきことは、余暇時間の一層の充実という観点から、人間性の解放の契機を構想しうる、いわば「主体」the subject のあり方に関する議論である。その次に、人々の余暇時間を組織することを可能とするような行政的制度論である。この主体性と制度的保障の両面を結びつけ、余暇を民主的に管理する方法を構築する必要がある。その結果、子どもたちに対する労働観と余暇観の確立準備、いわゆる「キャリア教育」の進展が可能となっていくものと推察できるのである。

活動性を重視する「プレイ」（遊び）の考え方は、レジャーのもつ消費的性質とは異なり、人間本質論の基礎知識を提供するという役割を担いながら、同時に、これまで否定的ニュアンスで捉えられることの多かった「遊び」について、その教育的意義を強調することにも役立ってきた。そして、人々が常々抱いてきた、遊ぶということの後ろめたさを多少なりとも打ち消す効果を生み出したものが、前述した論者たちによる諸著作であったのだ。さらにいえば、レジャーが基本的には仕事の対概念として位置づくのに対して、プレイ（遊び）の概念は、カイヨワの示唆する「聖－俗－遊」の三元論³にもみられるように、必ずしも仕事のみに対置されるものではなく、「仕事－余暇」の文脈に拘束されない幅の広さが見出せるという点も、プレイ理論の台頭をもたらした要因の一つといえるのである。

2. 自我の没入と距離化

社会一般的に、仕事と遊びの関係性が希薄化し、その境界線が曖昧になっていく過程で、チクセントミハイのフロー理論は注目に値する。彼は、遊びのなかで人がしばしば経験する楽しさへの没頭、あるいは全人的行為に集中しているとき、人が感じる包括的な感覚のことを、一種の「流れ」（フロー）としてイメージし、その内実を心理学的に詳細分析したのである。フロー経験は、遊び場面において生じやすい現象であるとされる一方、外科手術のような医療や芸術、科学を含む、創造的活動一般においても生じうるといわれる⁴。また、フローに対立するとされる不安や退屈の感情的要素が、遊びのうちにはしばしば生じることも事実である。すなわち、ある者の行為過程における課題水準が、当人の技術水準

(行為能力)を上回ったときには不安、心配といった情意が生じ、反対の場合には、退屈、不満が生じるという図式がここに確認できよう⁵。これを踏まえて考えると、「不安」と「退屈」の感情が互いに釣り合った地点に、自他への過剰意識の喪失、身辺環境に対する支配感、そして、確実にスムーズなフィードバックが発生し、実在感に満ちた楽しい状態、いわゆるフローが感得されるものと考えられている。人に、ある一連の行為を長期間、継続的に行わせしめる要因は、「不安と退屈という二つの変数の彼方にある行為の経験」⁶、つまりフロー経験なのだといえなくもない。

チクセントミハイのフロー理論は、「仕事」と「遊び」という二分法の構図を揺さぶり、日常生活とは無関係な遊びだけが楽しいもので、真面目な仕事は辛苦として耐え忍ばねばならないという、ある種の固定観念ないし文化的定義を強く否定している。これはきわめて意義深い論である。なぜなら彼は、物質的報酬や制度的拘束性の観点から仕事と遊びを区別するのではなく、主観的基準からのアプローチによって、「遊びのような仕事」や「仕事のような遊び」という包括的枠組みが設定できることをわれわれに教えてくれているからである。

とはいえ、楽しみのなかへの没入経験がありさえすれば、それで事足りるといえるのだろうか。「仕事中毒」workaholic⁷として揶揄されかねない行為が、ときにフローとして転化的に理解されるということもないではない。要するに、フロー経験とは、ある種の中毒性をもちうるものであって、それ自体が「危険な資源」⁸と解されうるのである。また、フロー経験は、仕事と遊びの境界を見失わせるというリスクも併せもつ。仕事の場面でもフローは起こりうるが、やはり仕事と遊びは同質の活動ではない。両者の置かれる社会的文脈は、明らかに異質であるというほかない。なぜなら、両者のあいだには、現状の有用的かつ効率的変更をめざす活動か否かという決定的差異が見て取れるからだ。現状を有目的に変えていこうとする仕事は、必然的に、社会的な波及効果を伴っていくのに対し、遊びはその種の社会的影響力をもたない。モードによれば、仕事には明確な目的が設定され、手段がその目的に関連して選択される努力があるとされ、遊びの特性はその絶対的な自発性と、「目的-手段」の意識欠如にあるとされる⁹。この意味において、仕事と遊びの無境界的解釈は、ときに重大な誤認を招くものであるといわねばならない。遊びに熱中するのと同じく仕事に熱中して、その社会的波及効果を忘却してしまえば、それは愚かしい逸脱となり、他者や社会に少なからぬ被害をもたらしてしまいかねない。

しかしながら、遊びのように仕事を行うということはこれと必ずしも同じとはいえない。この場合、単に仕事に熱中する、もしくは楽しく仕事をするというだけでなく、遊び特有の気分や態度をもって事務を遂行するという意味合いをも含蓄していると考えられるからだ。遊びの気分を伴った態度は、真面目さを強調する側からすれば不愉快なものに受け取られがちだが、裏を返せば、そこに自由と創造性のキャパシティをみることもできる。事実、人は遊びの場においては大胆な実験的試みを躊躇なく行う。結果、もの見事に失敗することも往々にしてある。だが、結局のところ、たかが遊びではないかと嘯き、実質的

に「何が駄目になった訳でもない」¹⁰と一笑に付すことができる。この「たかが」という思考転換は決して遊びの弱点ではない¹¹。ホイジンガが、文明における基盤概念として主張したフェア・プレイの精神を考えてみても、実質利害が多く絡まない、たかが遊びであればこそ、それは実現されやすいのであって、そこに気持ちの余裕を伴うことで、はじめて人間は失意や敗北をも甘受しうる理性的精神を活躍させることができるのである。すなわち、大きな失敗が許されるかどうか、という社会文脈上の点において、仕事にはない「ゆとり」が遊びにはあり、そこにフロー経験を発生させうる、少なからぬ要因が見出せるのである。

3. フロー経験と心身一如の感覚

(1) 武道の修行にみる心身一如

フロー経験と、修行としての武道との関係性を考える前に、まず修行の意味を整理しておきたい。修行とは、世俗的な日常経験を超越する厳正なる拘束を自己の心身に課すことで、一般社会の人々が送っている以上の「生」に至ろうとする、ある種の宗教的行為である¹²。この行為は、仏教の思考法にその淵源を見出すことができ、平均以上の「生」に至るには、何よりも実践的訓練の過程が重要だと見なされている。

仏教の修行には大きくみて次の二つの実践法がある。一つは、日常生活において、自己と外界との関係性を制限する、いわば、自己の心身にある種の拘束性を課し、その欲望を制御しようとする外向的实践の形である。もう一つは、自己の心の内部に眼を向け、その深層に分け入っていく試みとしての瞑想に主眼を置く内向的实践である。この二種類の実践を漸次的かつ段階的に繰り返していくことで、最終的に修行者は「無」の状態へ移っていくとされる。修行者たる自己は、「本来的自己」となって「存在」の真の意味を認識するに至るといわれている。

日常生活のなかで、われわれが精神と身体的一致を知覚することは少ない。むしろ多くの場合、両者は分離的に捉えられているのではないか。西洋の伝統的文脈でみれば、精神は身体を客体的なものとして扱う。すなわち、精神が主体であり、身体は客体となる。しかし、仏教的修行はこの構造を逆転させている。そこでは身体が主となる。身体にある種の拘束性を加え続けることで、それを「型」へと変えていく。つまり、外部的に押し付けられた型のあり方を、身体に植え付けることが要求されているのである。その後、型と化した身体に、精神が込められていく。瞑想とは、型化した身体に精神を添わせていく作業をいうのだ。日常の時空間において抱かれていた欲望はこうして徐々に薄まり、遮断されていく。そして究極的には、身体と精神とが一体化する状態へと至っていく。この状態こそが、いわゆる「無」、そして「心身一如」(心身合一とも)と呼ばれるのである。

ドイツの哲学者ヘリゲル E.Herrigel (1884-1955) は、武道の一種、弓道の稽古をとおした自らの修行体験の分析考察を行っている。いわく、弓道とは、究極的には心身合一

という神秘的体験をめざしており、その意味において、スポーツとは根本的に異なっている。弓道というものは、ある種の礼式的な業であり、「その根源が精神の練磨の中に求められ、その目標が、精神的な中、すなわち射手が根本においては自分自身を的として狙い、そしてその際ついにはおそらく自分自身を射当てるところまで達する的中に在るような技量」¹³への到達こそが弓道の真髄であるという。弓道では、的に当てるため、矢の放れを執拗に習得しようと念ずると、ますます中^{あた}りから遠のいていく。射手が「あまりにも意志的な意志をもっていること」¹⁴が、彼の心身の障害になってしまうと考えられている。つまり、武道においては「自分自身からの離脱」の重要性が説かれるのである。

とはいえ、「何物にも煩わされない自己内滞留の麗しい状態」¹⁵は長続きせず、やがて自己の内部から一種の「恐れ」が生じてくる。さまざまな気分や感情、希望や心配といった雑念に掻き乱される。そこで、この錯乱に耐え、平静を保てるようになるための修行が必要となるのだ。雑念から解き放たれ、型に添った身体と精神は、やがて心身一如の状態を呼び起こすだろう。神秘的で非論理的ともいえるこの体験であるが、それは段階的に感得することができる。チクセントミハイのいう「マイクロ・フロー」（小さな神秘体験）を端緒として、修行者は業を通じ、心身一如へ至る道程を階梯化し、漸進的に「道」を追究していくのである。東洋思想にみる「観照的神秘主義」¹⁶では、俗人と神人とは連続的であり、「俗人が神人に飛躍することができる」¹⁷と信じられていることは一考に値するであろう。

(2) スポーツの魅力としてのフロー経験

次に、スポーツ活動のうちに見出せるフロー経験のあり方についてみていきたい。フランスの哲学者ベルクソン H.L.Bergson (1859-1941) は、彼自身、青年期に打ち込んだ乗馬での経験をもとに、「神の恩寵」ともいうべき神秘なる体験について、こう語っている。

「それまで努力しておこなっていたことを努力しないでしよう」と決心した。緊張状態からゆるりとした無理のない信頼の状態に移ったとき、結果はずっとよくなった。だれの手、なにものの手だかは知らないが、身をまかせきる信頼だったのだろう。神の、とはあえて言わないが、乗馬の精神の、とでもしよう。柔軟さやゆとり、さらにその上のなにものかをわたしに許すことになった一連のすべての努力に、ほとんど瞬間的に匹敵する絶対的な信頼だ」¹⁸。

この「絶対的な信頼」を、心身一如の体験と置き換えてもよいだろう。意識的な努力の一切を排除し、馬の動きにわが身のすべてを任せきったとき、何もかもが滞りなく遂行した、という体感があったとベルクソンはいう。乗馬の「精神」（東洋的には「理」）に全身全霊を委ねられたことで、彼は「自由自在」の境地に至った。これはすなわち、無意識的に「自動化」したと考えられる現象である。いうまでもないが、このレベルに至るまで、つまり、ベルクソンのいう「運動的図式」¹⁹の獲得に至るまでには、かなりの程度の訓練が必要とされるのが一般的だ。これは、前述した武道における修行の過程と類似する²⁰。

こうした、いわば心身一如の状態とは、肉体的素質と精神的素質との中間にある「定義不可能な状態」というほかない。あえていえば、「素質」の問題と「恩寵」の問題とがその根源にあると考えられ、そのどちらについても神秘的性向を見出さずにはいられないとベルクソンは述べている²¹。努力なしに神の恩寵を得る人もいれば、努力の果てにそれを得る人もいる。この二つの経験は異なる次元にあるものとして捉えられるが、両者に共通する性格も存在する。それは、双方とも「聖性」を伴う経験であるということにほかならない。

スポーツの見地から想像するに、幾多の困難と努力の果てに体感し得た心身一如（自由自在）の境地とは、いわば、スポーツにおける究極的経験とでも形容すべきものであり、日常世界の領分を超え出た神秘的かつ実存的体験ということになる。ベルクソンは、この超越的な経験を、「聖性に通じる体験」と呼ぶ。しかしながら、この体験を追求することが、当該スポーツのスキルアップ法であるとはいえない。スポーツ経験の延長線上に、必ずこの体験が待ち受けているものでもない。東洋発祥の武道では、求道の果てにある聖性を確固たるものとして想定するが、西洋発祥のスポーツにおいては、古来伝統の心身二元論的立場から、究極的聖性と身体との結合をあえて拒絶しているようにもみえる。本質論的に「プレイ」（遊び）として捉えられるべきスポーツは、いわば「俗的聖性」を内包している行為ともいえ、そこでの心身合一的感覚とは、「楽しさ」を基盤とした小さなフロー経験によって得られるものであるということが出来る。「行動的神秘主義」²²の立場をとるスポーツでは、あくまでフローを楽しみの源泉として受け止めさせ、それを行為目的の一つと見なしているといってもよいだろう。

意外ではあるが、チクセントミハイは、フロー経験と宗教的経験を関連づけない立場をとる。彼の注目点は、人間の行為のうち常識では考えにくい種類のものが存在するという点に向けられている。それは、彼のいうところの「自己目的」なる行動と称されるものだ。日常生活においてわれわれは一般的に、功利的原則に従って行動している。その行動のうちでは、目的とともに、それに適合する最良の手段が選択されていく。日常生活というものは、こうした行動の連鎖性から成り立つもので、それを疑う者は少ない。ところが他方において、その功利性に相反する行動が存在していることもまた事実なのだ。それは、「目的—手段」という功利的連鎖性の枠組みではとうてい理解しえず、あらゆる意味での危険性が高く、費用対効果もきわめて低いというほかない。この行為のもつ性質は、功利的原則をまさしく超え出るものであり、「行為それ自体を目的にする」行動と考えられる。「プレイとしてのスポーツ」（「商業的スポーツ」とは一線を画す）は、本質論的にいえば、この「自己目的」なる行動の典型例である。そして、そこでのプレイヤー（主体的参加者）の幾人かは、「自分が一つの流れに入った」という、ある種の神秘的感覚（フロー経験）を、当該活動の大いなる魅力として享受するのである。

「フロー」とは、われわれ人間にとって、説明不可能（現象学でいう超越論的）とされる概念であり、いわゆる「原初的カテゴリー」native category²³に属する経験として解されるものである。チクセントミハイは、フローの要素をきわめて多く含むと考えられる

スポーツに焦点を置き、各種スポーツ選手を対象に、フローに関するインタビュー調査を行っている。そして、その結果をもとに、フロー経験を構成する諸要素を以下のごとく抽出した²⁴。これらはいずれも、相互横断的・相互補完的性質を強く有しているものである。

①行為と意識の融合

行為者はスポーツという行為に没入しているため、当の行為それ自体を意識することはあっても、自分自身を意識化することはない。ここに、身体（行為）と精神（意識）とが一体化した状態が生じている。しかしながら、この状態を長く維持することは至難の業といわざるをえない。もし、妨害が生ずるなら意識と行為は容易に分離してしまう。意識が行為から分離し始めると、人はその活動を「外から」眺めることになり、同時にフローは崩壊する。

②限定された領域への注意の集中

当の行為に意識を集中するためには、邪魔になる刺激を排除しなければならない。「意識の限定」ないしは「過去と未来の放棄」という状態は、①で述べた「行為と意識の融合」と密接に関係しており、表裏の関係にあると考えられる。フローは、結果へのいかなる配慮をも含まない純粋な熱中の結果なのであり、武道でいうところの「無」に通ずるところがある。

③自我の喪失と世界との融合

行為に没入している状態が訪れると、自己と他者（環境）とを分節している境界が消失する。ミードの「セルフ」selfやフロイト S.Freud (1856-1939) の「エゴ」ego とは、有機体の諸要求と、その上位に位置する社会的諸要求とを調節する心的メカニズムをいうが、フロー状態においては、それら両者の要求が一体化してしまうため、そこに調節の必要がなくなり、セルフやエゴを介在させる必要がなくなる。とはいえ、この事態は当の自己の身体的現実を見失わせるものではなく、むしろその内的プロセスを強く意識させるものなのである。

④行為や環境の支配

フロー状態にある人は、その間、自分の技能が環境の求めるところと一致しているために、一方において、環境と一体化するとともに、他方において、環境を十分に支配ないし統御しているという感覚をもつ。すなわち、環境を支配しながら同時に環境と融合している感じを得ているのである。この要素は、③と深く関連している。自我の喪失は、全的支配力の実現においてこそ達成されるものであり、対象との一体化とは、言い換えれば、対象の全的支配とも考えられる。これはすなわち、自由自在の境地への到達を意味している。

⑤フィードバック

フロー経験とは通常、首尾一貫した矛盾のない行為を必要とし、個人の行為に対する明瞭な結果の帰還を備えている。つまり、既述した意識と行為の融合、刺激領域の限定、対象への意識の集中、自我の喪失、支配と一体化、これらすべてが実現される際に、当の単純化された行為は自動的に制御されることとなり、滑らかに進行することになるはずで

ある。行為と反応との関係は自動的になるまでよく訓練されており、人々はその活動に没入しているので、次にどうすればよいのかを一々思案しなくなる。だが、そのためには、厳しい反復訓練によって技能を修得することが絶対条件となる。フロー論議における技能訓練の重要性はしばしば強調されるところである。

⑥自己目的的なもの

ここでいう「自己目的的」とは、換言すれば、それそのもの以外に目的や報酬を必要としないということであり、その行為自体が魅力的で「楽しい」*enjoyable* という状態を示している。これは、フローを構成する一つの要素というより、「人間行動の重要な根本様式と見なされる」²⁵ プレイの本質を表す要素である。人が時間の経つのも忘れてある遊びに没頭している場面を想定するだけで、この要素に関する説明は十分である。

この他に、「発見すること」や「創造すること」による楽しさも考えられるが、それがフロー経験と見なされるかは疑問の余地がありそうだ。さらに、フロー経験と宗教的な神秘体験との関係においては、その類似性も指摘されるところではあるが、やはり異質なものと見なされるべきであろう。なぜなら、宗教的体験においては、当の行為よりもその活動の外的目標と思われるもの、いわゆる、神の恩寵が強く求められるゆえに、当の行為自体の意味が後退してしまうからである。最も重要なことは、プレイヤー自身が完全なる意味において、プレイを行う、そして楽しむということであり、その過程においてフローを感得するということなのである。

4. 「自己目的的」なるものの教育学的意義

フロー経験を教育の場面から捉えようとするとき、そこでは、学習者の「いまある力」と、これから挑戦しようとする「学習課題（めあて）」との難易度的関係性が重要な条件を構成する。つまり、いまある力よりも学習のめあての技能レベルが高い場合には、学習者はある種の不安状態を引き起こす。反対に、それが低い場合には、退屈状態を招いてしまう。チクセントミハイの理論では、プレイヤー（ここでは学習者）の技能水準と課題水準との調和が起こって初めてプレイの楽しさは生じうるもので、人間内部の無意識層から発せられる欲求によってさらなる楽しさが発展的に深まっていくとされている²⁶。これを学習の過程に置き換えてみると、いまある力と学習課題のもつ難易のレベルが一致したときにこそ、フロー経験が起こりうるものといえるのである²⁷。

チクセントミハイの論理的主張の一つは、「結果がすべて」という立場の徹底的な否定にある。繰り返しになるが、フローとは、人間が全人的にある行為へ没入しているときに感受しうる包括的で神秘的な「感覚」のことをいう。人がフローの状態にあるとき、その一連の行動は、「内的な論理」*internal logic*²⁸ともいべきものに従って漸次的展開をみせ、自我と環境、刺激と反応、過去－現在－未来の時間的経験といった、種々の区別的要素は消滅するとされる。

フローという行為的経験は、それそのもののみでプレイヤーに「楽しさ」という純粋なる報酬をもたらし、それ自体において意義深い、まさに「自己目的」なる経験と見なすことができる²⁹。このとき彼は、何らかの目標に従いながら、行為をある特定の空間に封鎖することで、あえてその行為自体をそれ以外のものと切り離れた状況に置いていく。そしてその後、内的な論理に則った、いわゆる、行為と意識の融合³⁰が起こってくることもある。そのとき、当の行為における目標はその実体を失い、プレイヤーの意識にのぼらなくなっている。それは、行為を方向づけ、正当化するためだけの単なる表象にすぎなくなっているのだ³¹。

しかし、プレイヤー（学習者）の技能と彼が挑戦する課題のレベルが一致したとしてもなお、そこにフローが生起しない場合がある。なぜなら、そのプレイヤー自身が、自己目的なる「内的報酬」に感応しやすいという性質をもつことが必要だからだ³²。つまり、自己目的である、とは、外的報酬（金銭、地位、評価）を得ることがなくても、長期的にある活動を継続させられる内発的動機をもっている、ということである。すなわち、ある特定の経験そのものを、「自己内報酬」the self-rewarding として受け取ることに満足の基礎を置こうとする心的構造が整備されていなければならないのである³³。自己目的なるものに敏な人とは、外的報酬を受け取るか否かにかかわりなく、自分の行為をより多く楽しむことができる。フローとは、結果へのいかなる配慮をも含まない純粋な「熱中」の産物として「ある」（感受できる）ものなのである³⁴。

おわりに —まとめにかえて—

武道にみる心身一如の神秘的体験は、単なる行為の次元に留まることなく、それをとおして自己そのものの変容をもたらすことがめざされている。そして、そこに至る過程が、「道」として様式化されているのである。したがって、「道」の根本的な目標は、常時、心身一如という「無」の状態を希求することにある。これに対し、スポーツにみるフロー経験の意義とは、当の行為の最中にフローが訪れるその瞬間をもつこと、端的に言えば、そうした瞬間を感得することによって、自分のいまある時間を忘れるほどに楽しむという態度が肝要なのだといえよう。それゆえに、そうした楽しさをおして、人格の変容をめざすというところまでの厳格な姿勢を、（元来が遊戯であった）スポーツには見出しにくいといわねばならない。さしずめ、教育学的観点からこのフローを考えようとする場合、そこに教育活動としての多少の甘さや不具合を感じずことは否めないが³⁵、一方では、子どもたちの身体的な感動経験の乏しさを思うなかで、瞬間的・単一的にでも、フローの一端を垣間見させることによって、彼らなりの有能感を獲得させようと企図する点、そして、楽しさを求めつつも、フロー経験に至りたいがための反復訓練を自制的に実践していこうとするプレイヤー（学習者）の姿を想定できる点などを考慮すれば、そこに少なからぬ教育的意義を認めることもできるのである。

自己目的となるものにより多く反応しうる人格を育てる社会は、外的報酬にのみ依存している社会に比べ、より幸福であり、より効率的であるといつてよいのではないか。内的報酬というものは、少なくとも可能性として、外的報酬以上に安価で、かつ物質的消費が少量である³⁶。このことから、内的報酬とは何であり、どのように社会作用するものなのかを子どもたちに理解させることは、まさに教育学的課題の一つとして考察すべきものだといえよう。このことを、チクセントミハイのフロー理論はわれわれに真に訴えかけてくれている。

参考・引用文献および注釈

- 1 イタリア生まれ。22歳で渡米。シカゴ大学で博士号を取得し、長く同大学で行動心理学、教育学を講じる。大学退官後の現在、カリフォルニア州クレアモント大学院大学教授。全米教育アカデミー、全米レジャー科学アカデミー、全米芸術・科学アカデミー会員、エンサイクロペディア・ブリタニカ編集顧問。ロック・クライム、チェス、絵画等でも活躍。
- 2 レジャーという言葉が「活動的意味合い」をもつ場合もしばしばあるが、レジャー活動とは、余暇時間において行われる活動のことであり、それは活動そのものの属性を示す概念としては用いにくい性質があるといえよう。
- 3 デュルケム E. Durkheim (1858-1917) 以来の聖・俗理論の伝統とホイジンガの発想とを巧みに結び付けて、聖・俗の二分法を聖・俗・遊の三項図式へと展開させた。(カイヨワ著、多田道太郎、塚崎幹夫訳『遊びと人間』講談社, 1978, p.286-305. R. Caillois, *Man, Play, and Games*, New York: The Free Press of Glencoe, Inc, 1969.)
- 4 チクセントミハイ著、今村浩明訳『楽しみの社会学』新思索社, 2000, p.185-209. M. Csikszentmihalyi, *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*, Jossey-Bass Inc, Publishers, 1975.
- 5 ある刺激が楽しいものであるためにはそれが新奇さを含まなければならない、とする神経系からのアプローチによる最適刺激水準の概念もある。
- 6 チクセントミハイ、前掲書, p.68.
- 7 仕事 work とアルコール中毒 alcoholic とからの造語。いつも働いていないと落ち着かず、仕事以外のことのできない人。
- 8 チクセントミハイ、前掲書, p.209.
- 9 土肥豊「G・H・ミードの教育観と〈遊び〉」『社会学研究』No.41, 東北社会学研究会, 1982, p.104.
- 10 カイヨワ、前掲書, p.25.
- 11 井上俊「生活の中の遊び」井上俊、上野千鶴子、大澤真幸ほか編『仕事と遊びの社会学』岩波書店, 1995, p.13.
- 12 湯浅泰雄『身体論—東洋の心身論と現代』講談社学術文庫, 1990, p.124-125.
- 13 ヘリゲル著、稲富栄次郎、上田武訳『弓と禪』福村出版, 1981, p.17. E. Herrigel, *Zen in der Kunst des Bogenschiessens*, 1948.
- 14 同上書, p.59.
- 15 同上書, p.66.
- 16 ベルクソンによる。修行者は瞑想を重ねることにより、自己の解脱状態を達成することをめざすような、いわゆる瞑想型の神秘主義をいう。(ベルクソン著、森口美都男訳「道徳と宗教の二つの源泉」*Les Deux Sources de la Morale et de la Religion*, 澤瀉久敬編『世界の名著 53』中央公論社, 1969, p.444.)
- 17 亀山佳明「フロー経験と身心合一」今村浩明、浅川希洋志編『フロー理論の展開』, 世界思想

- 社,2003,p.78.
- 18 シュヴァリエ J.Chevalier 著, 仲沢紀雄訳『ベルクソンとの対話』 *Entretiens avec Bergson*, みすず書房,1969,p.330.
 - 19 ベルクソン著, 田島節夫訳『物質と記憶』 白水社,1999,p.127. H.Bergson, *Matière et Mémoire*, Presses Universitaires de France, 1896.
 - 20 ヘリゲルは、「完全に自己のものとした形式がもはや自分を圧迫せず、かえって自己を解放するという経験を持つようになる」という。(ヘリゲル, 前掲書 ,p.74.)
 - 21 シュヴァリエ, 前掲書 ,p.330.
 - 22 キリスト教的精神の一つで、自己を完全に神の器となすことによって、神の道具にすること。自己が神を欲するのではなく、神が自己を欲しておられるのであるから、神の手足となり、人々に働きかける状態に行き着くことが求められる。キリスト教においては、神と自己の間には完全なる断絶が存在しており、その断絶を超えることはほぼ不可能とされる。
 - 23 チクセントミハイ, 前掲書 ,p.66.
 - 24 同上書 ,p.68-85. 参照。
 - 25 D.Siedentop, J.Herkowitz, J.Rink, *Elementary Physical Education Methods*, Prentice-Hall, Inc. ,1984,p.3.
 - 26 岡沢祥訓, 高橋健夫「体育の立場からみた子ども」 宇土正彦ほか編著『体育科教育法講義』大修館書店,1992,p.20.
 - 27 このレベルの一致を教師が見抜き、学習者に適切な働きかけを行えるかが教授場面における焦点である。また、それを直接的に伝えるか、間接的に気づかせるかといった教師の指導法も問題となる。
 - 28 人間はもともと筋のおった因果の体系のなかにある内的な論理としてのフローそれ自体を求める、とチクセントミハイはいう。(チクセントミハイ, 前掲書 ,p.66.)
 - 29 自己目的的な経験とほぼ同様な概念として、マズロー A.H.Maslow の「最高経験」が挙げられる。また、集団儀礼や禅、ヨガ、その他すべての宗教的経験についても、このような経験の存在が考えられる。
 - 30 「意識が行為から分離し始めると、人はその活動を外から眺めることになり、フローは妨害される。このことから、フローを瞬時の妨害もなく、長時間継続することは困難である。通常、人はわずかの間しか意識と行為との融合を維持できない」(チクセントミハイ, 前掲書 ,p.69.)
 - 31 杉本厚夫「プレイ論の主張」 中村敏雄編『戦後体育実践論第2巻 独自性の追求』, 創文企画,1997,p.187.
 - 32 金銭的ないし物質的報酬に対し躍起になっている人間は、怒ったり自棄になったり、あるいは、勝利におごり酔い痴れる。こうした人々は、没入と離脱の距離感覚を失っており、もはや遊びを遊びとは思っていない。自己抑制と自己懐疑を含む遊びの精神に習うことは多い。
 - 33 チクセントミハイ, 前掲書 ,p.47.
 - 34 しかし実際には、人が内発的報酬に対する偽りない感受性を学び取るまでに、少なくとも初めのうちは、フローに入るための何らかの誘因が必要となることは否めないであろう。
 - 35 内発的な動機があるという感じと、何か社会的に重要なことをしているという感じは決して同じではない。(コーン著, 田中英史訳『報酬主義をこえて』法政大学出版局,2001,p.282. A.Kohn, *The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes, Rewards*, 1993.)
 - 36 同上書 ,p.46.