

教育における「時間-空間-人間関係」問題に関する研究 (2) —チクセントミハイによる「フロー」概念を 手がかりにした生活指導の視点から—

玉木 博章* 藤井 啓之**

*卒業生

**学校教育講座 (教育学)

A Study on Relationship between Time, Space and Human-relation in Education (2): From the Aspect of Life Guidance Being Lead by the Concept “flow” by Scikszentmihalyi

Hiroaki TAMAKI* and Hiroyuki FUJII**

*Graduate, Aichi University of Education

**Department of School Education, Aichi University of Education, Kariya 448-8542, Japan

I. 問題の所在と本論の趣旨

「教育における『時間-空間-人間関係』問題に関する研究 (1)」では、子どもたちの刹那的行動について「キャラ造り」を具体例として、ベルクソンの時間論¹を手がかりに考察した。子どもたち自身の純粹持続を生かしつつ、それをいかに客観的な空間へと表現していく資質を養えるかが教育的な指導の鍵となるのだが、同時にそこにはいくらかの課題も見出された。最も中心となるのは、ベルクソンの言う「純粹持続に身を置き直す」とは具体的にどのようなことなのかという点だ。そしてまた「純粹持続」はいかにして強化成長していくものなのかという点も課題として挙げられた。さらにそこで足かせになってくることは、現代人が二重の意味において自我や時間から疎外されているのではないかという指摘であった。まずは第一に、純粹持続という意識レベルへの内省は実際には困難であるという点。第二には純粹持続を外的空間に展開しようとしても第二近代では外的空間そのものの等質性や一貫性が不確実になっている点²、という2つの意味においてである。研究 (1) で既に触れているが、これら課題をクリアしていくためにも再度確認していこう。

まずは純粹持続という意識レベルへの内省の困難さとはいかなるものなのかという点である。内省される持続とは、実際には純粹持続そのものではなく、あとから振り返られた「対象としての持続」に過ぎない。要するに純粹持続とは個人があることに没入し続けてい

る状態であり、反省的に純粹持続を確認することは、既に純粹持続の状態ではないのだ。つまりそこで内省されているものは実際には純粹持続ではないが故に、純粹持続を内省することは非常に困難であり、理論上は不可能なことなのだ。

では意識レベルへの内省が困難であるにも拘らず、純粹持続に身を置き直すとは一体どのようなことを意味するのだろうか。この点を解決する鍵が、研究 (1) で紹介したM.チクセントミハイの「フロー (flow) の概念」にあると本稿では提起する。研究 (1) では純粹持続はフロー概念に近いものではないだろうかという示唆をしたが、本稿では純粹持続をより具体化したものがフロー概念であるとの仮説を立てる。この過程で、フローの概念とは具体的にどのようなものであるかを整理し、純粹持続と同等の存在であると見なしてよいことを明らかにした上で、フロー状態になるためにはどのような条件が必要なのかを明確にしたい。そうすることによって純粹持続つまりフロー状態を強化するためにはどのようなことをすべきなのかを具体化できるはずであり、そのことを手がかりにして子どもたちの関係性や日々の生活のあり方に対して言及していきたい。また一方で、フロー概念が呼び込むと思われる批判を「内面と環境」、「現在と将来」という観点から先取りしつつ、それらの問題にフローがどう応えるのかを考察することを通して、自治の観点や進路指導の観点からもフロー理論が有用であることを論じてみたい。

II. フローの本質と成立条件

1. フロー体験とはどのようなものか

ではここからはチクセントミハイのフロー概念を検討してゆこう。彼は著書の中でフロー状態について以下のように述べている。

この特異でダイナミックな状態—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(flow)と呼ぶことにする。フローの状態にある時、行為は行為者の意識的な仲介の必要がないかのように、内的な論理に従って次々に進んでいく。人はそれをある瞬間から次の瞬間への統一的な流れとして経験し、その中で自分の行為を統御しており、更にそこでは自我と環境との間、刺激と反応との間、過去現在未来との間の差はほとんどない。³

この記述から察するに、フロー状態とは個人の内的な論理によって進行していく行為であると捉えられる。さらにその行為にある最中に、人は意識を瞬間から瞬間へと統一的に流れていくものとして経験し、ここでは自我と環境との差がほとんど無いとされている。仮にこの「自我」と「環境」という言葉を、ベルクソンが使用している「意識」や「空間」といった言葉に置き換えて述べるならば、主観的意識と客観的空間の差がほとんど無い状態⁴だと言することができるだろう。

さらにチクセントミハイがフロー状態のことを「自分のしていることにあまりにも深く没入しているので、その活動が自然発生的、ほとんど自動的になるということであり、現在行っている行為から切り離された自分自身を意識することがなくなる」⁵と述べていることを加味すれば、純粹持続が内省できないことと同様に、フロー状態にあるときも内省することができないことも明らかになる。なぜならばそれは前述の通り一つのことに集中しているからであり、事実「フローを維持しているときには、意識するという、そのものを省みることはできない」⁶とも述べられている。

一方で、先の引用にあったように過去現在未来との間の差が無いことも、ベルクソンの主張に合致したものとして受け取れるだろう。最適経験において「時間が普通とは異なる速さで進むということである。夜とか昼とかいうような、自分の外側のことがらについて我々が測る客観的で形式的な持続時間、つまり通常の時計の進行は、その活動によって支持されるリズムによって異なるものに変換される。」⁷とチクセントミハイは述べている。このことから察するに、分割不可能な人間の内的な流れこそが真の時間であるという時間の真偽に関する是非は別として、過去現在未来という区切られた客観的時間とは異なる連続的な意識の流

れである純粹持続が存在するというベルクソンの論とフローとが同等のものだと理解できるだろう。以上のことから、純粹持続とはフロー状態に類似した存在であるとの認識が成立する。

では実際フロー状態にあるとき、人々は具体的にどうなるのだろうか。フロー状態になるためにはいくらかの条件が必要なのであるが、仮にその条件を充たしてフロー状態である限り、人々は自分の行為を楽しみ、その活動が生産的であるかどうか、報いあるものであるかどうかなどと思煩うことは無い⁸のだという。つまりそれは先ほど述べたように行為に没入しているからであり、そのときには行為以外の心配や退屈を感じることも無い。行為に没入しているというのは、裏を返せばその行為自体がその人にとって没入可能な対象であるからであり、その行為が必要とする技能をフルに働かせることで自分の行為から明瞭なフィードバックを受け取るのだという⁹。

さらにここで言う技能とはフローのために必要な技能であり、それは簡単な反復運動から複雑なものまで多種多様な個人差がある¹⁰。しかしながらフロー状態に共通することは、前述したように自分の行為から明瞭なフィードバックを受け取ることができる「自己目的」な機能であり、その人にとってそれらの行為はそれ自体で内発的な報酬たりうる経験を与えるもの¹¹、言い換えれば自己満足のようなものだと捉えられるだろう。

だが一つここで考慮しなければならないのは、実際にチクセントミハイも「フローのもっとも明瞭な特徴は、おそらく行為と意識の融合」¹²だと述べているように、フローとは行為と意識の融合であって、自分に没頭することだけではないという事実である。ベルクソンと比較した場合、この点が大きく異なるのである。ベルクソンの言う「純粹持続に身を置き直す」ということは、確かに客観化された量的空間ではない質的な内的意識を省みることでであると捉えられるが、一方でフローは外的な環境に完全に意識をシンクロさせることによって生ずる。もちろんそのような状態にあるときも、実際には純粹持続に身を置き直し、自らの内的意識を持続的に生きているような状態にあると言えるだろう。つまりこのことから純粹持続とは、単に内省に限ったことだけではないのではなかろうかという疑義が生ずるのだ。実際、ベルクソンも以下のように述べている。

われわれはこの物質に与えるところが多いにもせよ、われわれの方もおそらく物質から何かを受け取るはずであって、したがって、しばらく外界を旅した後、われわれがふたたび自己把握をこころみる場合、われわれはもはやまったく自由の身というのではない¹³

バルクソンがここで伝えようとしていることは、我々の意識も実際には超越的な存在ではなく、多かれ少なかれ外界からの影響を受けるということだ。もちろんバルクソンはそのことを自由の身ではないとして、純粹持続という何者にも影響されない超越性を帯びた内的意識を支持する立場を取っている。がしかし、逆にこの記述は、持続でさえも所詮は外界からの影響を受けてしまうことになるのだということを含意している。もちろんそれは最早純粹持続ではなく、「この両極端の間には、現状の輪郭を正しく追うには十分すなおで、しかも他のすべての呼びかけに抵抗するには十分強力な、記憶力のめぐまれた素質が位している。良識、あるいは実際的な勘は、多分これにほかならないだろう。」¹⁴とバルクソンが述べたように、外界の影響を受けた、純粹持続とは異なる第二の自我と呼ばれる、社会生活のために必要な意識と空間の中間に位置するものだという反論もできるだろう。しかしながらほとんどの人々がフローに入るために外的な手掛かりを頼りにする¹⁵とされており、実際に外的環境にコミットしたフロー状態だとしても、人間は自らの持続的な意識の流れに則って活動しており、心からその行為を自由に活動している状態であると言えるだろう。このことが純粹持続でないならば一体何なのであるか。仮にバルクソンに従えば、想念のみが純粹持続であるということになるだろう。だがここまで見てきたように、純粹持続と同等と見なせるフローは、外的環境にコミットした場合にも生ずるし、むしろそれらをきっかけにして発生することが多い。つまりバルクソンは、フロー状態のときの人間の身体の部分や外的空間からの影響を捨象してしまい、意識の側面のみを純化してテーマ化しているのではないだろうか。チクセントミハイが以下のように述べていることがこのことを解く鍵になるのかもしれない。

単に我々の文化が、これらの活動を挑戦的なものと規定し、その規定が多くの人々に受け入れられてきたからにすぎない¹⁶。

つまり結局のところ、内的な意識は外的環境である文化的な規定の影響を受けて形成されていくということなのだ。このことを考えれば、バルクソンが「自由に行動するとは、自己を取り戻すことであり、純粹持続の中にわが身を置き直すことである。」¹⁷と述べたときの自由とは、時代や環境の影響を受けていない状態を指しており、純粹持続に身を置き直すことというのは、それら社会構成主義的な要素を全てリセットして考えることなのではないだろうか。だが、ことフロー状態を成立させるためには人は自分が支配する環境に慣れ親しみ、何が環境であるかを規定しなければならない¹⁸。仮にサッカーでフロー状態が生ずることを例

にして考えれば、選手たちはサッカーのルールを自らの意識に取り込み、その規定されたルールの範囲内でプレーすることでフローが生じる。つまりサッカーでフロー状態を呼び起こすためには、好き勝手にプレーするのではなく、環境であるルールが選手にしっかりと認識されて、その論理に則って進行していくことが不可欠なのである。そのことから考えても、全てをリセットして考えるという動作は、何かにコミットする場合には起こりづらい。むしろ外的要因にコミットするフローには一定のルールとその認識は必要なのであり、ゲームであろうが何であろうが、ルールを自我に取り込み、そのルールの範囲内で活動することが不可欠である。決してルールを無視して活動することがフローなのではなく、フロー活動もまた人間の意思決定の結果なのである¹⁹。もちろん、従うことが苦痛なルールであれば、それを無視して自由に活動することもフローを引き起こすことになるのかもしれないという余地もあるだろう。

しかしながら一方で人は自らが生活する環境を規定し、そしてその環境に規定され、文化的に構造化された諸側面を強調することによって、人はいかなる状況をもフロー活動に転化し得るのだという事実も成立するのではないだろうか²⁰。チクセントミハイが「我々はこの遊びのもつ解放性と、新しい社会形態創造の可能性を垣間見るのである。」²¹と述べているように、フローを様々な活動で子どもたちに経験させられるように、内的な主体性を伸ばす指導をしていくことは教育上有意義であると捉えられる。

2. フロー理論から見る「キャラ」と「刹那的行動」

実際にここまでの議論を踏まえば、研究(1)で検討した子どもたちの「キャラ造り」行動に新たな視点が加わる。持続か空間かの二項対立のバルクソン理論で「キャラ造り」を分析すれば、自らの持続に反して空間にコミットしている「キャラ造り」は悪で、空間にコミットせずに自らの持続をそのまま空間に表現することが善だという知見しか得られなかった。だが外的環境にコミットしてもフローが生まれるというチクセントミハイの論でこのことを補えば、外界にコミットしていると理解できる「キャラ造り」がフロー状態にあるとき²²、それは純粹持続に近い状態だと解釈できる。つまり研究(1)のように、一概に純粹持続やフローの状態だから善であるという区別をしてしまうと、フロー状態にある「キャラ造り」に対しての位置づけが困難になってしまうのだ。

そこで新たに論点となるのは、純粹持続やフローだから善であり、そうでないから悪だという善悪判断だけではなく、何にどう没入することでフローが引き起こされているのかという点を問うことなのだ。実際に、その差異によってフローが引き起こす効果に変化

が及ぶ。たとえば、教員が子どもに好かれることだけに意識を集中して授業を進めているときに生まれるフローと、子どもにより良く教えるという授業展開そのものを楽しんでいるときに生まれるフローでは、子どもたちに与えるその効果が異なる。前者のフローはお世辞にも適切だとは言いがらう。キャラの問題に戻して考えても、自分のキャラが巧く環境に馴染んで乗っていることそれ自体をゲームのように捉えてフローにしてしまう場合、それは適応する戦略的行為を楽しんでいるに過ぎず、相互に生産的な関係が築けているとは考えづらい。むしろ友人関係において望ましいフローとは、自分が環境に馴染みながら、その中で相互により良い信頼感が得られ、そのやり取りが互いに満足をもたらすような一連の流れであろう。

また同様の視点で刹那的行動を分析すれば、刹那的行動はまず自らの持続に反して外界に適応的な刹那と、自らの持続を介して内的意識から創造された刹那の2種類に分類できる。さらにこの自らの持続を介して内的意識から創造された刹那は、前述の「キャラ造り」のように環境にただ刹那的に反応することだけをゲームのように楽しんでいるケースと、環境に対して刹那的に対応し、何かを成し遂げていこうというケースの2つに分けられる。そもそも「刹那」という言葉には、行動が素早いという「瞬間的」ニュアンスと、その場その場を見通しなくやり過ごしているという「短絡的」ニュアンスの2つが含まれている点に注意しなければならない。つまりフロー状態にあるのならば、行動が瞬間的なことそれ自体は問題にはならない。むしろ問題視すべきなのは、フローではない一定の持続性を欠いたその場凌ぎの短絡的行動にあるのだ。「キャラ造り」や「刹那的行動」も自らの意を介してフロー状態であれば、それは外界にコミットしている状態でありながらも、純粹持続と同等のものであると見なすことができるだろう。だがそのときに問題となるのは、意に即しているかどうかではなく、前述した通りゲームのようにその場に適応することを楽しむだけになってしまっていないかという点なのである。実際に人間関係においてもフロー状態を引き起こすことは可能であることはチクセントミハイも述べている²³。もちろん前述したように戦略的な「キャラ造り」を続けて悦に浸るということもあるのかもしれないが、それは非常に強靱な自我が必要とされ、過度に個人化した第二近代でそのようなことができる子どもはごく僅かしか存在しないだろうし、それが生産的な関係性だとは言いがらう。そのことを踏まえれば、友人との生活が常に相互生産的なフロー状態にあるような関係性を築いていくことを、指導としては目指すべきであろう。

3. フローの条件と強化

そのためには、フロー状態に至るためにどのような

ことをしなければならないのかを知る必要がある。ここからは具体的に、フローに至る条件について、チクセントミハイが挙げているもの²⁴を大まかに整理し直して説明していこう。

まず何よりも基本的な必要条件は、行為と意識を融合させることにある。そうすることによって、外界に影響されない、いわゆる持続を生きることができると考えられる。チクセントミハイの言葉を借りれば、そうすることによって自我を忘却するほど集中でき²⁵、過去と未来という客観的時間軸を放棄することができるのだ²⁶。逆を言えば、そうした外界の煩わしいものをシャットアウトして一つのことに集中するという意識の限定²⁷をすることがフロー状態へ導くための鍵であるととれる。つまりそれほどまでに集中できるような自分にとって特別な対象が必要なものであり、その行為に関わることは自己目的性を帯びた内発的報酬が得られるもの²⁸でなければならない。

またフローの持つ自己目的的活動の特殊な構造がどのようなものであれ、それが明確な挑戦の方向を備えており²⁹、かつそれがその人にとって遂行能力の範囲内のものでなければならないことも条件である。フロー状態を経験するには「内的」技能と「外的」挑戦とが釣り合うような、いわゆる面白みを持った行為の状態でなければならない³⁰のだが、そのことによって、前述した行為と意識の融合が生まれるのである。

さらには先ほども述べたように行為に対する一定のルールを自分の中に成立させ、行為の首尾一貫性³¹を成立させることも必要だ。一定のルールの中で、その行為が必要とするもの全てに対処することでフローは成立するのだが³²、その対処が自分の行為やルール内の環境を支配している感覚がフローを生じさせるのである。

しかしながらここで一つ注意すべきなのは、フロー状態の全てが、現前する挑戦対象の性質や技能の客観的水準に依存しているわけではなく、実際にフローなのかどうかはその人が挑戦や技能をどう知覚するかにかかっているということだ。客観的には同じ水準の行為への挑戦の機会に対しても、ある瞬間には不安を感じ、次の瞬間には退屈を感じ、その直後にフロー状態になることもある³³ということを考慮しなければならない。誤解を招きやすいのだが、決して楽しいことだけを続けていくことがフローではないのだ。フローとは、苦しいことも含めたその一連のプロセスなのである。

これらのことを踏まえれば、フロー状態に導くためには、行為以外の外界を忘れられるほどに行為へと集中し、その行為のルールを個人が自分の中に組み入れた状態で、ちょうど面白みを持つような認識がなされるようになることが不可欠ということになる。チクセントミハイが「より重要なことは、フローが生じ得る

ように環境を再構成するその人の能力である。』³⁴と述べていることを踏まえれば、教育の脈絡でフローを捉えたとき、フローがより巧く生じるように子どもたちの内なる興味関心が継続的に引き出される状況を作り出すことを念頭に置いた指導が必要となるだろう³⁵。

だが、残念なことに現在の子どもたちはフローを剥奪された状態にあり、内発的報酬を排除しようとする諸力に影響されていることもまた事実だ。チクセントミハイによれば、子どもたちが成長している現代の典型的環境は行為への挑戦を与えるようには設計されていない。フローは剥奪され、自由な運動や活動または創造の余地を奪うような成長環境に囲まれている。同時に社会的価値が子ども自身の行為についての解釈にも影響してしまっている。何の具体的な成果ももたらさない努力は時間の浪費という烙印を押され、子どもたちは外的報酬をもたらす行為にのみ奨励される。たとえば習い事は子ども自身が自分の技能に対する自信を生み出すためではなく、それらをひけらかすために機能していると彼は言う。さらに経済的余裕があるときですら、子ども自身の欲求や技能よりもむしろ地位的基準に基づいて選択がなされている³⁶。これでは子どもたちは外界の求めに適應するばかりで、一向に内的な主体性が伸びる状況にないことは言うまでもないだろう。

Ⅲ. 生活指導論への示唆

1. 創造的生活指導へ

ここで一度、冒頭で触れた第二の指摘を思い出して欲しい。本稿冒頭で述べた通り、純粹持続を外的空間に展開しようとしても第二近代では外的空間そのものの等質性や一貫性が不確実になっている。そのような状態では、常にその場そのときを生きているという意味で外的なモノサシが不在になるのだが、実際に純粹持続はいかなる状態になっているのだろうかという指摘であった。しかしながら、むしろこの指摘こそが重要であり、第二近代においては外的空間が不安定であるからこそ適応的な指導をやめ、より一層子どもたちの内的な主体性を引き出す創造的な指導こそが必要となるのではないだろうか。前述した通り、純粹持続も環境の影響を受ける。しかしながら純粹持続は空間によって規定されるだけのものではなく、純粹持続が空間を規定していくことも可能なはずである。つまり不安定な外界に対して、その度に新たな修正を加えられた純粹持続が生まれ、その純粹持続がまた空間を規定していくのである。その鍵になるのが、純粹持続が具現化したフローなのではないだろうか。外界に適應させる指導は、外界が安定的であった第一近代にはある程度有効な手段だったかもしれない。しかし現在のよう

に適應することは容易ではない。仮に適應を試みたところで、その適應先の外界は安定性を欠いているのだから、物理的に不可能だとも言えるのかもしれない。ならば第二近代では、むしろその不安定な外界を創造していく資質こそがより求められるのではないだろうか。安定性を欠いた社会をそのまま野放しにしておく必要性は無いのだ。本来教育とはそういう類のものであるべきなのだが、現状で流動的な社会を生きるためには、より一層そうあるべきことが求められるのではないだろうか。適応しかできない人間を育てる教育など時代遅れなのかもしれない。そのためにも子どもたちには、よりフローを経験できる、そしてフローを自ら創り出せる経験を多くさせていくべきである。学校教育とはそのための手段であり、そのために人間関係、行事、様々な活動、日々の生活を活用していくべきである。

まず大切なのは挑戦が新しい能力の発展を刺激するような状況で、自分の能力をフルに発揮して行動するということである。そのような状況、つまり仕事、遊び、生産、レクリエーションなど、フロー経験を生み出すならば、何でも等しく生産的なのだ³⁷。フロー経験を確実に生み出す諸活動は、人が退屈や心配を感じることなく行為できる機会を含んでいる³⁸。社会が移り変わることは止められない。だからこそチクセントミハイが「個人と社会との間の不統合という問題に対処する方法は、人々の自分自身の生活に対する支配の増大であることを意味しよう。」³⁹と述べているように、子どもたちの創造性を引き出し、社会に対する支配感を高められることを可能にする指導こそが必要になる。社会は適應する対象でもないし、衝突する対象でもない。創造する対象である。気に入らないルールは変えてゆけばいい。唯一ぶつかる対象があるとすれば、それは社会ではなく、社会を創造するとき手を取り合う他者である。「自我は、二つの相反する状態を経過するにつれて、増大し、ゆたかになり、変化するものである」⁴⁰とベルクソンも言っているように、子ども一人ひとりが自分の持続を生き、他者の持続と照らし合わせ、自らの持続を協調させながら、社会は創造され、そして個人も形成されていくのである。それが個人の幸福感を増大させるとともに、幸福を支える社会の実現に繋がっていく。第二近代における教育、さしあたって生活指導は、そのような創造性を備えた子どもたちを育てていくことであると言えるだろう。流動的な社会を流動的なままにしておくのも、より流動的にするのも、そして固定的にするのも、子どもたちの資質に左右されることなのだ。(以上 玉木博章)

2. フロー理論から見た自治の問題

一 外的環境と内的心理との関係から

さて、ここまでの議論では、チクセントミハイの概

念は、教育の文脈で用いたときには全く問題がないように思われるだろう。しかしながら、チクセントミハイは、随所で人間の幸福感に関連して、外的環境はどうにもならないことが多く、心は統制可能であるから、後者を重視しようと主張をしている。この点を手がかりにして、ここからは教育の文脈での課題について考察していきたい。

たとえば、「世界の営みを変えるために個人でできることは多くはない。我々の福祉を妨げる力に対して、我々が影響力を行使することは生涯を通じてほとんどない。(中略)外部の状態を変える努力が、そのまま我々の生活の質を向上させるなどと期待しない方がよい」⁴¹、「我々が自分自身を、また生活から得る喜びをどのように感じるかは、究極的には心が日々の経験をどのように濾過し、解釈するかに直接左右される」⁴²等々とチクセントミハイは述べている。ここから、彼が「気の持ちよう」次第だという精神論を推奨しているようにも見える。もしそうなら、周囲に働きかけることを通して、自らも変革していくという生活指導における自治の原則と対立することになりはしないだろうか。はたしてフロー理論は、外的環境の変革をあきらめた精神論なのだろうか。

これに関しては、まず彼が社会と個人の心理の関係をどのようなものと見ているのかという点から検討してみるのがよいだろう。チクセントミハイは、社会化の本質を「人を社会統制に依存させることであり、社会的報酬や罰に対して期待どおりに反応させることである」⁴³と述べる。その際、支配者は恐れを利用して人々を服従させるか、快楽(報酬)を通して服従させるかになるとする。このような支配の下で、「我々が何の疑問ももたずに遺伝子の教唆や社会の命令に従うならば、我々は意識の統制を失い、非人格的なさまざまな力に動かされる無力な玩具になってしまう」⁴⁴と言うのだ。

ここに、チクセントミハイが内面を重視する意図が見えてくる。すなわち、「現代生活の不安と抑圧とに打ち勝つためには、人は生活がもたらす賞罰だけに反応するというレベルを超えるところまで、社会環境から独立しなければならない」⁴⁵というわけだ。つまり、社会に翻弄されるのではなく、逆に社会を統制するためにこそ、社会から独立する必要があるということだ。内面の強さは、社会が人々を巧く管理しようとする力からの独立をも可能にするという意味では、単に内面だけの問題ではなく、社会化の威力に逆に影響し返すことにもなる。

また、チクセントミハイは外的環境の重要性を無視しているわけではないということも確認しておくことが必要だろう。彼は、主観的な幸福感だけではなく、幸福を実現するための社会的基盤や条件がある程度満たされる必要があるという立場を取っている。

たとえば、「幸福や生活の満足度についての研究は、一般に富と幸福との間には弱い相関があることを示している」⁴⁶として、富がある程度までは幸福の条件となっていることを認めている。また、「人間の存在というものは、たとえば宝くじで100万ドルをあてる、似合いの男性または女性と結婚する、または不公正な社会システムの変革に手を貸すなど、外部のことがらによって改善されることもある」としている⁴⁷。ただし、それに続けて彼は次のように言う。「しかし、これらの素晴らしいできごとすら、意識の中にきちんと位置づけられなければならない、それらが生活の質に影響を与えるためには積極的に我々の自己と結びつけられねばならない」⁴⁸。すなわち、社会的基盤や物質的・経済的条件は幸福の必要条件ではあるが、人の意識面が伴って初めて必要十分条件となるということである。

これらの環境から相対的に独立した強い内面を持ったり、あるいは、外的なものを意識のなかに位置づけ、自己と結びつけたりするためには何が必要なのだろうか。彼は言う、「社会の統制から我々を解放するための最も重要な第一歩は、そのときそのときのできごとの中に報酬を見出す能力を身につけることである」⁴⁹と。すなわち、外的な罰や報酬ではなく、活動そのものが報酬となることが必要なのだ。そして、繰り返しになるが、この活動そのものが報酬となっている状態こそが、まさに彼がフローと呼ぶ現象なのである。

ところで、活動そのものが報酬となるというのは、先に社会化のところで出てきた支配の道具としての快楽(報酬)とどこが違うのだろうか。この点について、彼は、快楽と楽しさを区別することで説明している。彼の言う楽しさとは、「単に期待が満たされたり、欲求や欲望が充足されたりする(=快楽—引用者注)だけでなく、そうするようにプログラムされたことを超え、予期しなかったこと、おそらく事前には想像さえしなかったことを達成したときに生じる」ものであり、「この前向きな感覚、つまり新規な感覚、達成感覚によって特徴付けられる」ものである。

彼は、この立場から、楽しさの現象学の構成要素として以下の8項目を挙げている⁵⁰。すでに挙げたフローの条件と多少重複するが、再度整理しておく。

- ①達成できる見通しのある課題と取り組んでいるときに生じる
- ②自分のしていることに集中できていなければならない
- ③行われている作業に明瞭な目標がある
- ④目標に対する直接的なフィードバックがある
- ⑤意識から日々の生活の気苦労や欲求不満を取り除く、深いけれど無理のない没入状態で行為している
- ⑥自分の行為を統制しているという感覚を伴う

- ⑦自己に対する意識は消失するが、フロー体験後には自己感覚はより強くなる
- ⑧時間経過の感覚が変わる

①との関連から、まず「楽しさ」は、単なる受動的なものではなく、新たな達成を形づくる努力を伴うものであるということだ。

それはときには苦痛さえ伴うものとなる。先に、「3. フローの条件と強化」で述べたように楽しいことだけではないのだ。たとえばスポーツ選手が記録を向上させるために集中して練習しているときを思い浮かべてみると良い。筋肉を酷使し、呼吸面でも苦しみに満ちたものであることが通常だろう。しかし、記録の向上に意識を集中させることを通して、全体の活動としては「楽しい」活動となるということである。

これらの状況は、たとえば、ヴィゴツキーが心理学的に発見し、教育に応用した「最近接発達領域」と呼ばれる知見と合致している。ヴィゴツキーは、既に達成している水準と、他者の指導・助言のもとで達成できる水準の間の領域を最近接発達領域と呼び、教育はここに働きかけることが重要であるとした。人は、その領域の課題を、そのままではできないが、少し努力をすれば達成できる。最近接発達領域以下の課題では退屈するし、最近接発達領域を超えた課題では、取り組む意欲がそがれるというものだ⁵¹。チクセントミハイが述べる「聴く人の能力に比べて単純すぎる音楽は退屈であるし、複雑すぎれば聴く気がしなくなる。楽しさは退屈と不安の境界、その人の挑戦水準が能力水準とうまく釣り合っているときに現われる」⁵²というのも、まさにこの状態を表している。

同時に、これは、③と④とも関連する。常に自分が何に挑戦しているのか、そして、その挑戦がどの程度成功しているのかをフィードバックから知ることが、フローを生み出す上で重要だということだ。この点では、ルーティーンな受動的な快樂とは区別される。

続いて、⑥の観点からも見てみよう。フローの最中は、自分でコントロールできているという感覚を伴う。たとえば、ロッククライミングなど、天候や自然環境から常に危険に迫られているような活動においても、行為者は、危険をコントロールしているという感覚を持っている。「フロー体験を生み出す活動は非常に危険なように見えても、行為者が失敗の境界をできる限りゼロに近づけるように構成されている」⁵³のだ。そのときの行為者が持つ感覚は、「統制されている」という感覚ではなく、困難な状況の中で統制を行っているという感覚なのである⁵⁴り、それが楽しいという感覚を生み出すのだ。

チクセントミハイは、これと快樂的なギャンブルとを比較している。ギャンブルの場合には、自分の能力が勝負の結果を左右していると思込む(誤解する)

ことから生じると言い、テニスなどの自己の努力の結果として結果をコントロールする場合は基本的に異なるとしている。また、宗教の場合も、既存の信仰体系に自らの心理的エネルギーを吸収させるのであり、新しいものを生じさせる訳ではないことから、フローから区別されている。

さらに、⑦の観点を見てみよう。フローの最中は、自己に対する意識は消えるが、フロー体験後は自己感覚は強くなる、とある。つまり、環境や活動を自分でコントロールできるという意識が強くなるということであり、より自立して考えられるということの意味しているのである。

いずれにしても、これまで見てきたことからわかるのは、フローは、環境からの影響を、行為者が多少の努力をすればハンドルできる範囲に限定して取り込み(環境の再構成)、それに組みながら、環境と自己をコントロールしているという感覚を感じる体験であり、言うなれば、徐々に自己と環境をコントロールする力と自信を拡大していくプロセスであり、この点で、自治・自立といわれる生活指導のテーマと合致するものだということである。

3. 将来の生活への指導

他方で、フローに対しては利他的であるという批判が出てくることも予想される。「そのときだけ楽しければ良いのか」という例の批判である。とりわけ教育においては、それが将来への準備と考えられていることから、極めて重要な問題となる。そこで、進路指導という側面からも、この批判に応答しておく必要がある。

チクセントミハイは、将来への準備としての教育を次のように表現している。

人は、生活上最も重要なことは将来どのようなものになるかということだと信じながら成長する。両親は今良い習慣を身につければ、大人になったときに良い暮らしができる子どもたちに教える。教師は生徒に退屈な授業も将来就職活動をしようというときになると役に立つものだと信じさせる(後略)⁵⁵

つまり教育とは、楽しくはないが我慢して行わせるために、将来の成功という報酬を目の前にぶら下げて行うものであるということだ。その結果、どうことになるかと言えば、「13年間または20年間の外発的に動機づけられてきた学校教育は、未だに不愉快な記憶の源になっているので、多くの人々は学校を離れると学習を投げ出してしまふ。彼らの注意は長年にわたって教科書や教師によって外から操作されてきたのであり、彼らは卒業を自由の第一日と考えてきた」⁵⁶のである。

これに代えてフロー体験を導入するとどうなるだろうか。彼は言う。「目標を選び、注意集中の限界にまで自分自身を投射するとき、我々が行うことはすべて楽しいものになる。そしてひとたびこの喜びを味わうと、我々はその喜びを再度味わうための努力を倍増させる。これが自己が成長する道筋である」⁵⁷。すなわち、フローは次のフローを呼び込むということであり、しかも既に見てきたように、一つ一つのフローが「挑戦」を含み、環境と自己へのコントロール能力を向上させることなのだから、現在への焦点化が実は連続的に将来を含み込んでいるということになる⁵⁸。

さらに、フローは単に一時的な活動だけに現れるわけではない。チクセントミハイは、長期間を要する活動におけるフローの例として、牛の世話をしたり果樹園の手入れをしたりする老女を取り上げている⁵⁹。もちろんこの場合、ワンシーズンあるいは1年から数年、絶えずフローの状態が持続するわけではない。しかし、基本的に一つのことに注意を集中させ、その結果をコントロールしようとするという点では、フローが現象しているのである。

このように多様な点で、フローは刹那的なものではなく、将来への展開を含んだ体験なのである。

なお、チクセントミハイはフローが価値中立であることを指摘することも忘れない。原子爆弾の開発者がそれを「楽しい課題」と呼んだことを例に挙げ、「最適経験はエネルギーの一形態であり、エネルギーは役にも立てば破壊のために用いることもできる。(中略)エネルギーは力であり、力は手段にしかすぎない。それを適用する目的によって、生活はより豊にも苦しみにも満ちたものにもなる」⁶⁰のであり、「他のすべての経験と同じく、フロー体験も絶対的な意味で『良い』わけではない。それは生活をより豊かにし、魅力と意味のあるものにする可能性があるときに限って良いのであり、自己の力と複雑さを増大させるから良いのである。しかし、ある特定のフローの結果が、より広い意味で良いものであるかどうかは、より包括的な社会的基準によって議論され、評価されねばならない」⁶¹と言う。

このとき、我々はフローに対してどのような態度を取るべきなのだろうか。そのためのヒントは、次のチクセントミハイの言葉のなかにある。

社会の仕組みの中核となる部分が、意味のある挑戦に出会う機会や、その挑戦から恩恵を得るのに必要な能力を発展させる機会をほとんどもたないとするれば、我々は複雑な自己目的的经验への道を見出すことのできない人々が、暴力や犯罪に引きつけられることを覚悟せねばならない。⁶²

ここからわかるように、まずは人々が意味ある挑戦

に出会える機会を社会的に準備するということだ。しかも、その際に社会的公正や平等といった概念を挑戦の中に準備することである。

フローはほとんどの場合、連続するのではなく、断続する。だから少なくとも制度的な教育の場では、インターバルにおいて、先のフローに新たな挑戦課題として倫理的問題を含ませることができよう。また、民主的な社会の構築そのものを挑戦課題にして、それに取り組むことにフローを感じる人を育てる民主主義教育も選択肢の一つとなりうるだろう。

(以上 藤井啓之)

註

- 1 ベルクソンの時間論や空間論に関してはH. ベルクソン著、平井啓之訳『時間と自由』白水社、1990年やH. ベルクソン著、田島節夫訳『物質と記憶』、『ベルクソン全集第二巻』白水社、1965年を参照している。
- 2 たとえば、Z. バウマン著、長谷川啓介訳『リキッド・ライフ現代における生の諸相』大月書店、2008年、9頁参照。なお第二近代論に関しては様々な社会学者（たとえば他にA. ギデンズやU. ベック、S. ラッシュなど）がそれぞれの表現で述べているが「個人化によって人々が不安定な状況にあり、その個人を取り巻く状況も日々流動的で変化に富んでいる」という点では凡そ一致する。他にはU. ベック、A. ギデンズ、S. ラッシュ著、松尾精文、小幡正敏、叶堂隆三訳『再帰的近代一近代の社会秩序における政治、伝統、美的原理一』而立書房、1997年等を参照のこと。
- 3 M. チクセントミハイ著、今村浩明訳『楽しむということ』思索社、1991年、66頁。
- 4 ベルクソンの理論に則って考えれば、決して混同できないはずの主観的意識と客観的空間の差がほとんどないという認識は違和感を覚えるものであるが、その矛盾に関しては本論で後に触れるので、ここではまずフローがどのようなものなのかを明らかにすることに尽力したい。
- 5 M. チクセントミハイ著、今村浩明訳『フロー体験 喜びの現象学』世界思想社、1996年、67頁。
- 6 M. チクセントミハイ著、今村浩明訳『楽しむということ』前掲書、69頁。
- 7 M. チクセントミハイ著、今村浩明訳『フロー体験 喜びの現象学』前掲書、84頁。
- 8 M. チクセントミハイ著、今村浩明訳『楽しむということ』前掲書、269頁参照。
- 9 同上書、65-66頁参照。
- 10 同上書、92頁参照。
- 11 同上書、266頁参照。
- 12 同上書、68頁。
- 13 H. ベルクソン著、平井啓之訳『時間と自由』前掲書、228頁。
- 14 H. ベルクソン著、田島節夫訳『物質と記憶』、1965『ベルクソン全集第二巻』前掲書、173頁。
- 15 M. チクセントミハイ著、今村浩明訳『楽しむということ』前掲書、85頁参照。
- 16 同上書、281頁。
- 17 H. ベルクソン著、平井啓之訳『時間と自由』前掲書、236頁。

- 18 M. チクセントミハイ著、今村浩明訳『楽しむということ』前掲書、282頁参照。
- 19 同上書、284頁参照。
- 20 同上。
- 21 同上書、271頁。
- 22 たとえば日常生活の全てがドラマだという認識をして、戦略的行為のように人間関係をコーディネートしていこうという役者のような精神を持っている場合。実際この種の漫画が流行したことも「キャラ造り」にも影響している可能性もある。津田雅美『彼氏彼女の事情』白泉社、1995-2005年などを参考にされたい。
- 23 M. チクセントミハイ著、今村浩明訳『楽しむということ』前掲書、53頁参照。
- 24 フローの条件に関してはM. チクセントミハイ著、今村浩明訳『楽しむということ』前掲書、68-85頁を参照している。
- 25 M. チクセントミハイ著、今村浩明訳『楽しむということ』前掲書、75頁参照。
- 26 同上書、72頁参照。
- 27 同上。
- 28 同上書、32頁参照。
- 29 同上書、57頁参照。
- 30 同上書、281頁参照。
- 31 同上書、81頁参照。
- 32 同上書、79頁参照。
- 33 同上書、87頁参照。
- 34 同上書、90頁。
- 35 なお環境の再構成の問題については本論終盤で詳述するため、ここではこれ以上触れないこととする。
- 36 同上書、293-294頁参照。
- 37 同上書、297頁参照。
- 38 同上書、85頁。
- 39 同上書、286頁。
- 40 H. ベルクソン著、平井啓之訳『時間と自由』前掲書、180頁。
- 41 M. チクセントミハイ著、今村浩明訳『フロー体験 喜びの現象学』前掲書、12頁。
- 42 同上書、12頁。
- 43 同上書、22頁。
- 44 同上書、23頁。なおチクセントミハイにとっては、学校は、このような抑圧装置の一つと捉えられている。「学校・教会・銀行等の公的制度は、我々を自らすすんで懸命に働き貯蓄する責任ある市民に変えようとする。(中略)それらは彼ら自身の目標を達成するために、我々のエネルギーを搾取する社会システムに我々を依存させているのである」同上書、24頁。
- 45 同上書、21頁。
- 46 同上書、57頁。
- 47 同上書、45頁。
- 48 同上。
- 49 同上書、25頁。
- 50 同上書、63頁参照。
- 51 最近接発達領域(発達の最近接領域)については、ヴィゴツキー著、柴田義松訳『思考と言語(下)』明治図書、1967年、88頁以下参照。
- 52 M. チクセントミハイ著、今村浩明訳『フロー体験 喜びの現象学』前掲書、67頁。
- 53 同上書、77頁。
- 54 同上。
- 55 同上書、21頁。
- 56 同上書、177頁。
- 57 同上書、53頁。
- 58 なおチクセントミハイは、これに関わって学習を面白くするためのことは、単に易しくすることでは達成できないと指摘している。詳しくはM. チクセントミハイ著、今村浩明訳『楽しむということ』前掲書、301頁参照。
- 59 M. チクセントミハイ著、今村浩明訳『フロー体験 喜びの現象学』前掲書、70頁。
- 60 同上書、88頁。
- 61 同上書、89頁。
- 62 同上。

(2012年9月18日受理)