

## 【 研究資料 】

### (1) 《「フロー」(flow) の心理 について》

ハンガリー出身のアメリカの心理学者ミハイリィ・チクセントミハイ(Mihaly Csikszentmihalyi)が提唱した概念。

経済学でいう flow と stock のように、ある一定期間(1年間)の財の「流れ」とある一定時点における財の蓄積量をさすことが多いが、ここでは、人が物事に集中し過ぎて、まるであつという間に時間が流れていってしまったという感覚をさして「フロー flow」と読んでいる。よって訳語としては、我を忘れて物事に没頭集中している状態を指すので「没我集中の心理」「無我夢中の心理」がわかりやすいだろうと思われる。

もともと研究をし始めたチクセントミハイは、売れない画家が売れるとは限らない絵を描くとき、寝食を忘れてまでも一心不乱に没頭して描いている姿を見て不思議に思ったことから始まったという。

#### ◇フローの生起

目標が明確であり、その課題に集中し、自分のもつ精神的エネルギーを注ぎ込んでいる最中であること。意識と今している行為(行動)とが一体化して、時間を忘れて自分自身のしている行為に埋没している様子である。その行為は、結果よりも、過程(process)の方が大切であり、行為そのものが目的であり、価値を生み出している。内的に動機づけられたその行為の最中は、楽しみ・喜びに満ちており、外からの刺激はまったく関係なく、自分の内なる心の欲するままに自然に打ち込んでいる姿である。しかし、このレベルはそんなに簡単ではなく努力も必要である。

#### ◇フローのネガティブな面

「フローへの依存は、広い視野を失うことにもつながることが」ある(p.85)とポニウェルは指摘する。フローは「一方で中毒を起こすこともある。そうすると自己は一つの秩序だけに捕らわれ、人生のあいまいなことに対処しただがらなくなってしまう」(同 p.85)

#### [ 参考・引用文献 ]

- 1) 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
- 2) M. チクセントミハイ(著) 今村浩明(訳)『楽しみの社会学(改題新装版)』 新思索社 2000
- 3) I. ポニウェル(著) 成瀬まゆみ(監訳)『ポジティブ心理学が1冊でわかる本』 図書刊行会 2015

### (2) 「ウェル=ビーイング」と「ユーダイモニック幸福論」「ヘドニック幸福論」

ここでの論は、ポニウェル(著) 成瀬まゆみ(監訳)『ポジティブ心理学が1冊でわかる本』 図書刊行会(2015)から引用、また参考にしています。

#### 「ウェル・ビーイング (Well=Being)」

毎日、幸せに生きるということは、なる平安な日々の繰り返しではない。いうまでもなく身体的に健康で、かつ精神的に満ち足りたものでなくてはならない。しかし、それだけではなく、人権の尊重、人間としての生存権の保障など社会的条件も整備されていなければならない。このように、身体的・精神的・社会的諸条件がきちんと整ってこそ「健康」に生きることができると考える。世界保健機構(WHO)の健康についての概念にみられる。

このうち「幸福」であるという満足感や感情をさして「主観的ウェル・ビーイング」という。しかし、リフら(1955・1998・2004)は、主観的という言葉とは別に「心理的ウェル・ビーイング (Psychological Well=Being)」と呼んで、ウェル・ビーイングの構成要素を6つあげている(「後で「ユーダイモニア理論に関する説」の中で説明する)。

日本でいう「生きがい」に近い概念である。

#### 「ユーダイモニック(eudaimonic)な幸福論」

良い人生をめざす、徳のある生き方をし、価値のある行為をすることによって得られる幸福。

アリストテレスの「ダイモン(真の性質)」から生まれた言葉で、人間の潜在的可能性を実現すること

こそ、人間の究極のゴールとの考えから来る。

### 「ヘドニック(hedonic)な幸福論」

享乐的・快樂的な生き方をし、人生を最大限の快樂・喜び・単なる快感情を得られればそれで良いとする幸福論。

アリストテッポスによる、人生は最大の喜び・快樂を経験すること考えから来る。

### 「幸福論」の分かれ道

人生は幸福であればそれで良いのか。幸福は、お金があれば良いのか（経済的に恵まれればそれで良いのか）。いくらお金持ちであっても幸福であるは限らない。人間は次から次へとさまざまな相次いで湧き出る欲求に際限がない。ということは最終的にお金だけではなく、他のものも手に入れたいという欲望に行き着くが、また別のものを欲しくなる。「今さえ楽しければそれで良い」という若者が増えている。彼らはついぞ幸せをつかむことができないであろう。そこで、まず「自分」の生き方・在り方を考え、目標を設定し、行動することによって自分のもっている可能性を發揮して、そして他の人のためにも、社会のためにも役立つことによって他者から承認され、つまり、マスローのいう「社会的承認の欲求」をみたし、「自己実現」に至るのである。

分かれ道は、自分をどう生かすかによって分かれる。価値ある生き方・自分を生かす生き方・徳のある生き方をすることが、幸福への道となるであろう。⇔「ユーダイモニック」の考え方を検討してみよう。

### 「ユーダイモニア理論」に関する説

①リフ&キーズ(1995)の「主観的ウエル=ビーイング」(6つの構成要素)

a)「自己受容」(自分自身や、自分の人生をポジティブに評価すること)、b)「個人的成長」、c)「人生の目的」、d)「ポジティブな人間関係」、e)「環境管理」(自分の人生や周囲の環境を効率的に管理する能力)、f)「自主性」

②ライアンとデシ(2001)の「自己決定論」

a) 自主性、b) 有能感、c) 関係性 ※「自尊心」(self-esteem) が加えられることもある。

③ウォーターマン他(2003 & 2008)の「個の表現」の活動

a)「生き生きとした感覚をもたらす活動」、b)「本当の自分らしさを表す活動」、c)「熱心に打ち込める活動」、d)「自分の使命だと感じられる活動」、e)「自分自身を完全に充実した気分させる活動」

④セグリマン(2002)の「真の幸せ」モデル

a)「楽しい人生」、b)「よい人生」、c)「有意義な人生」+ d)「達成(成功と勝利を手に入れること)」、e)「人間関係(他者と繋がること)」(2011 に追加) フローの概念と意義との両方からなるものをダイモニアとしている。

## (3)「生きがい」について

「生きがい」とは、生きることについての甲斐、すなわち、ねうち・価値・意味である。この言葉は、日本独特のニュアンスをもっており、これに近いことばの「はりあい」も、心の琴線がぴんと張り、ある意味「精神」「こころ」が活動しており、快い安定感をもたらしている状態、打ち込んでいる状態を意味している。

生きがいをもって生きておられる方は、日々を生き生きと、ハツラツとして生活され、良好な人間関係を構築されておられる。「生きがい」研究の始まりとなった古典的名著 神谷美枝子『生きがいについて』(1966)では「生の躍動感」という言葉が出てくる。単なる日々の「快感情」「幸福感」だけではない、それ以上の 日々を生きるに値する意義を感じさせるものである。使命感や充実感は、与えられるものではなく自らが能動的に働きかけた結果であり、無心に行為を行っているプロセスそのものである場合も多い。

「楽をしていきたい」という甘い気持では、そのような感情はもつことはできない。ポジティブ心理学の研究でも「努力」の必要性を証明している(セリグマン・チクセントミハイ他)。

さらにいえば、自分の利だけを狙ったものではなく、それを越えて他者のためであったり、対象と一体化しているようなものもある。

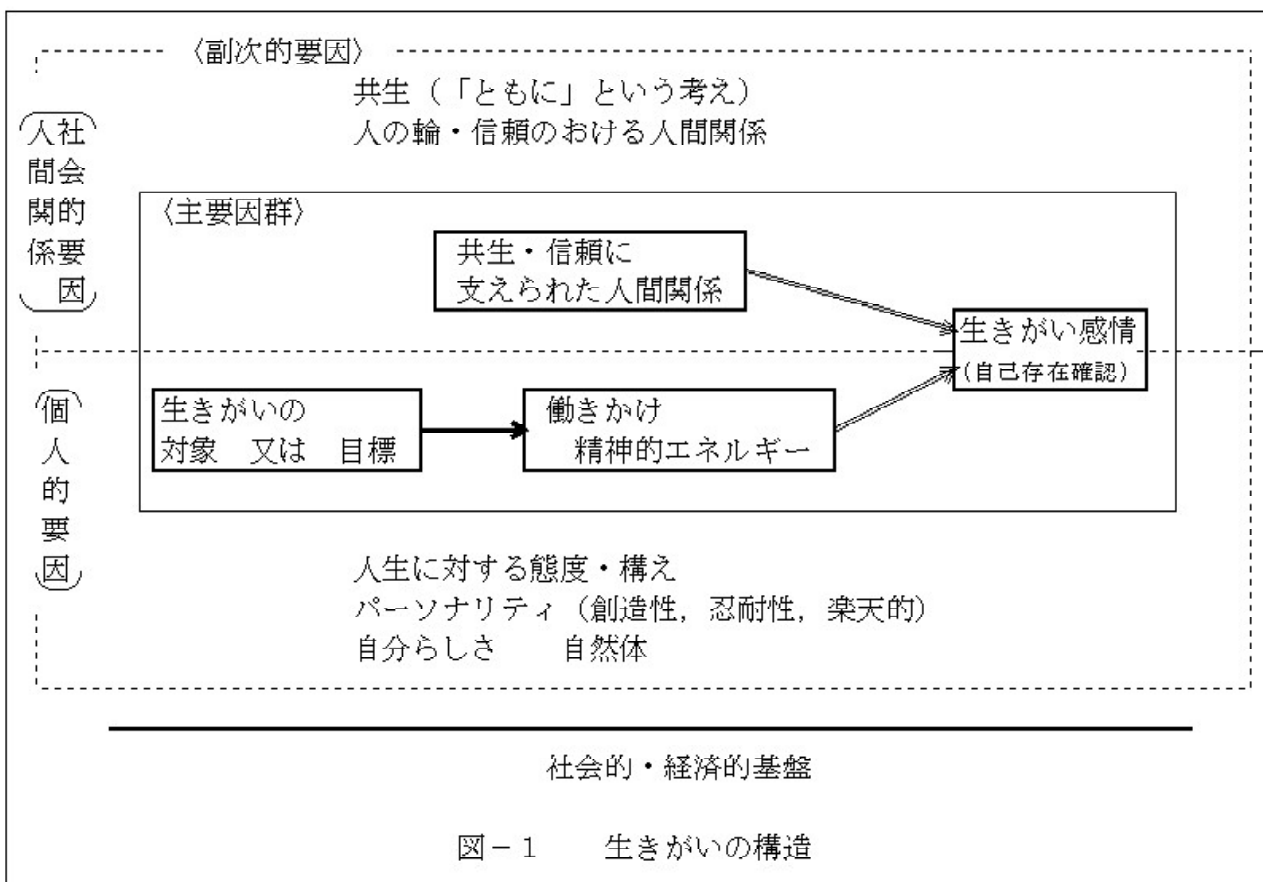
先にあげた神谷は、生きがいを「生きがいの源泉・対象」と「生きがい感情」とに分けている。その後の研究もそれに倣って「生きがいの対象・目標」と「生きがい感情（精神的状態）」とに分けたものが多い。

山野は、生きがいをそれらの総合体ととらえ、対象（目標）は、それ自体を生きがいととらえてもよいが、対象そのものに対して精神的・感情的側面を切り離して考えられず、生きがいをもたらす一つの要因でもあると考えている。そして図-1のように、社会的・経済的基盤の上に、〈個人的要因（生きがいの対象または目標、働きかけ、生きがい感情）〉と〈社会的要因・人間関係（共生・信頼に支えられた人間関係）〉の総合体としてとらえている(1999)。

引用・参考文献

神谷美枝子(1966)『生きがいについて』みすず書房

山野晃(1999)「事例から見た生きる質の問題としての『生きがい』『人間の本質と自己実現』人間主義心理学会 p.236-256



（4）フランクルの「意味への意思」「自己超越」

マスローとも“Juornal of Humanistic Psychogy”で「自己超越」と「自己実現」論争をし、互いの論を結局はそんなに変わりのないものと認め合った相手が、フランクル (Frankl,V.E.) である。フランクルといえば『夜と霧』『死と愛』という著書で有名なオーストリアの精神科医でもあり、極限・最悪の強制収容所を生き抜いた体験や、収容所へ連れて行かれる前から考えていた理論を元にロゴセラピー (Logotherapie：実存分析)といわれる心理療法を生み出した臨床家でもある。

何年前位だろうか、現代若者の中に「楽をして幸せに生きたい」というような言葉を聞いたことがある。フランクルはこのような無目的・受動的な生き方に対して「意味への意思」への大切さを説く。「人生に幸福や意義を求めたり、期待するのではなく、むしろ逆に、われわれが人生から生きること自体を問われているのである」という発想観点の切り替えを強調する。人間は極限状況においても、死に臨んでも、運命に対しても、自分のとる態度については「自由」に選択できる存在であり、人間は意義の「何か」を発見

し、実現する存在である、とフランクフルトは考える。その人生の意義を発見する方法として考えたのがロゴセラピーである。

生に意味を見出す方法として、①創造価値、②体験価値、③態度価値、をあげる。

① 創造価値とは、活動や創造をすることによって実現される価値のこと。

② 体験価値とは、自然との体験や芸術的美学的体験、愛の体験によって実現できる価値のこと。

③ 態度価値とは、その人が変えることのできない運命や窮地・苦悩に直面したときにとる態度によって実現される価値のことで、運命・苦悩に耐え、あえてこれらを引き受けることの重要性を強調する。

フランクフルトはこの態度価値を「意味」という観点から最も重視するのである。

「自己超越」(self transcendence)とは、人間としての実存は自分自身のためにあるのではなく、自分を含む他者のために、自分を越えた存在が、自分に対して発している問いかけにすなおに耳を傾け、それに答えるべく努力するところに真の自己発見の可能性があるというのである。

## (5) フロム (Fromm, E.) の人格論

フロムは健康を個人的なものより社会的な要因が、個人に影響を及ぼすか、人間的な欲求を満たすことができるのかということに注目をした。よって精神分析学派ではあるが「新フロイト派・フロイト左派」といわれる。彼の精神分析は、より人間としての本質的な心の洞察と人間生の実現を図ろうとするものである。

『自由からの逃走』(1941)では、権威主義に基づくナチズムを経験したドイツ国民の心理を分析した。第1次世界大戦後の莫大な賠償金を支払うため、超インフレに見舞われ、国民はいくら働いてもそれに追われ、豊かな生活を望め望めなかった。そういう中、絶望感と、巧みなプロパガンダに操られるように、狂信的にナチズムに染まっていった人々は、まだ近代的な「自由」というものに慣れず、不安や恐れから自由を放棄し、権威に服従する方向を選んでしまった、と分析、社会からの要請に従う側面、人々の心理を重視したのである。

精神的健康性は、個人の問題よりも「社会」の問題であり、健康な社会は、人々が互いに愛情を持って支え合い、理性を重視し、人格の完成を願う衝動を保障し、生産的・創造的な構え(態度・視点)などによって、健康な自我＝人間を育てることができるといふ。

〈健康な人格〉の4側面

①生産的愛情、②生産的思考、③幸福、④良心 である。(ここでの「生産的」という意味は、活力のある前向きなという意味)

①生産的愛情……世話をする・面倒を見るという福祉への強い関心(成長・発展を促す)。他者に対する責任と他者の個性尊重・理解と受容。これらは多くの努力を要するという

②生産的思考……知性・理性・客観性を意味する。問題全体を客観的に捉え思考する。

③幸福……その人のもつ有機体としての活動を高め、生き方を生産的にする。(やる気を強める)

④良心……権威主義的良心(親や文化などの外的権威の内面化＝道徳、それを侵したことへの恐れを通して規制しようとするもの)と人間主義的良心(自我の声＝個人を十分に機能させる)

以上の側面をもち、さらに自我の確立、自発的で生き生きと生き姿を発揮する人格を「**生産的人格**」とし、理想としている。

フロムの理想とする社会は、「正気の社会」(Sane Society)の中で表されているが、〈人間主義的共同社会〉であり、個人(国民)が、国家や社会に操られたり、搾取されることのない社会である。現実の社会は、そうはなっていない。

反対に「非生産的性格」は次のように分類される。(「構え」とは、視点であり、さらに方向づけである)

①搾取的構え……自分が力を得、成功するならば、他人から手段を選ばず、奪い取るというのが常である。

②受容的構え……受け身的で消極的で一人では何もできず、人に依存する。権威に服従し、安定しようとする。俗にいう「虎の威を借りた狐」である。

③貯蔵的構え……他者との分かち合いとか、与えることをせず、自分の安定のみに気を遣う。保守的で新しい概念に対応できずに不安に陥る。

④市場的構え……資本主義社会の申し子のようなもので、自分の人格をいかにうまく社会(市場＝雇ってくれるところ)に売りつけるか、見せるかにある。流行に踊らされ、一貫性も方針もなく、個性が没してしまっている。

## 〈バイオフィーリア（生を愛する giophilia）的性格〉と

### 〈ネクロフィーリア（死を愛する necrophilia）的性格〉 『悪について』より

（バイオ）⇒「生は構成されゆく成長であり、その性質そのものによって、厳格な統制や予測には従うことはない」「生の領域では、愛情や刺激や実際に在る生命力のみによって影響を与えることができる」（p. 66）。愛情や人間の生命力・自由・成長など「真の人間生」＝ポジティブな人間の持つ面をさしている。博愛主義者がもつ性格を表すのであろう。

（ネクロ）⇒「機械部品のような人間《オートマトン・マン》は、機械的なのに魅せられて生に無関心となり、遂には死と全面的な破壊に惹かれるようになる」（p. 68）。サディズム（攻撃性・破壊性など）・マゾヒズムなどのネガティブな面をさしている。スターリンやヒトラーなどがその代表例である。

## 〈もつこと(to have)〉と〈あること(to be)〉 2つの存在様式

もつこと……財産や知識、社会的地位や権力の所有にこだわる

あること……自分の能力を能動的に発揮し、生きる喜びを確信できる生き方

この2つの生き方のうち、どちらを選ぶのか。現代社会は前者が自明の理とされるが、果たしてそれが、人間としての本来の生き方なのか。（『生きるということ』1977） 表紙カバー（裏）より