

心理学科

こころについてのエッセイ <5>

夢中になるということ

みなさん、勉強頑張っていますか？

勉強だけでなく、楽しいことや好きなことに夢中になっていると時間が“あっと言う間”に過ぎたことがあるはずですよ。

人が幸せに生きることを科学的に追求するポジティブ心理学では、この“時間を忘れて、何かに没頭する経験”を**フロー体験**と呼んでいます。

活躍しているスポーツ選手やノーベル賞受賞者などが“**ゾーン**”と呼んで実際に体感している何かに心から熱中している状態、集中力が上がり、仕事の効率や生産性が向上する思考状態がフローなのです。

フローを経験しやすいのはどのような状態でしょうか？

フローは集中を必要としない単純な作業ではなく、程よい集中が起きる複雑な作業の必要があります。部屋の掃除や片づけを日常的にしていたり、当たり前に行っている時には起こりにくいですが「今日はしっかり片づけるぞ！」と掃除を始めると細かいところまで整理していると、予定以上の長い時間を使って集中してしまうことがあるかもしれませんね。



勉強でも同じことが言えます。あまりに難しすぎて自分ではどうしようもない場合には初めから挑戦しない、挑戦しても理解できず集中できないでしょう。だからといって、あまり簡単な内容では集中しなくてもできる、できて当たり前とってしまいます。つまり、難しすぎると不快だし、簡単すぎると退屈なので、自分の**実力に挑戦**するような体験が必要です。

またフローにはすぐに直接の**結果(フィードバック)**が必要です。一度の挑戦だけではなく、連続して挑戦し続けることで自分が成長する感覚が得られます。そのためには、たくさんの英単語や年号を覚えることができたという経験、もっと結果を出すにはどうしたら良いだろうか、次も頑張ろうと思う結果が必要です。

フロー体験によって得られる効果には①集中した後に“楽しかった、もう一度やりたい”と思う**充実感**や**やりがい**、②嬉しさや楽しさなど、ポジティブな感情で心が満たされた時、“あれもできる、これもできる”と行動や発想のレパートリーが広がる**想像性**や**独創性**です。

さらに③不利な状況や逆境に直面しても打ち勝つ**精神的回復力(レジリエンス)**や④同じ目標を共有する仲間たちと一緒にフローを経験することで思いやりが強まり、人間関係が豊かになることから他人を受け入れる**受容力**や**コミュニケーション**が向上します。

また、このフロー体験によって**主観的な幸福感**を感じている人はそうでない人に比べて、ネガティブな感情を予防する効果があり、収入が多く、病気が少なく、寿命が長いという結果が示されています。



佐藤哲康（カウンセリング心理学）