

内発的動機づけ論としてのフロー理論の意義と課題

石 田 潤

フロー理論と内発的動機づけ論

何らかの身体活動や精神活動を行っているとき、全意識がその活動に集中し、流れるように滑らかにその活動が遂行されていく状態になることがある。たとえば、スポーツのプレーをしているとき、音楽の演奏をしているとき、あるいは、本を読んでいるとき、何かを考えているとき、などにおいてそれぞれ、プレーすること、演奏すること、読むこと、考えることに没入し、流れるように滑らかにそのことを行っている状態である。このような状態をチクセントミハイ (Csikszentmihalyi, M.) は「フロー (flow)」と呼んでいる。チクセントミハイによれば、フローとは、遂行している活動に没入し、全意識がその活動を遂行するために働き、その活動のある瞬間から次の瞬間への連続した流れとして経験している状態である (Csikszentmihalyi, 1975; 1990; 2003)。このフロー状態についてチクセントミハイの提示した理論や研究成果は近年、ポジティブ心理学という心理学の新しい潮流の一部をなすものとして、またビジネス場面への新しい提言を含むものとしても注目されている。

ポジティブ心理学とは、楽観性、積極性、健康さ、幸福感など、人間の持つポジティブな側面を中心に扱っていかうとする、心理学の新しい展開の1つである (島井, 2006)。フローという状態はまさに、人間の活動のポジティブな様相の1つであり、チクセントミハイ自身もこのポジティブ心理学の発展を積極的に推進しようとしている (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。また、ビジネスにおいては、人がいかに仕事に自分の能力を発揮し、その中でどのように充実感や幸福感を得るかが重要である。したがって、仕事の中でフロー状態を得ることはビジネスの世界においても望ましい状態の1つであり、そのためどのような組織作りや職場作りがなされるべきかについて、チクセントミハイ自身も論じている (Csikszentmihalyi, 2003)。

以上のような方向に向かって、フローについての研究は近年大きな発展の兆しを見せている。しかしながら、もともとフローについての研究は、内発的動機づけについての研究として出発したものである。チクセントミハイによれば、名声を得る方法はほかにいくら

でもあるのに、ロック・クライミングのような生命の危険を冒す行為にあえて挑む人がいるのはなぜか、たとえ収入や賞賛が得られなくても自分の追求する作品の創造に全力で取り組み続ける人がいるのはなぜか、人に見せるためでもないのに若者たちが音楽に合わせてダンスに興じるのはなぜか、といった素朴な問題意識がフローについての研究の出発点であった。そして、その答えがそれらの活動によって得られる「楽しさ (enjoyment)」という内発的な報酬にあると考え、その楽しさをもたらすものとして見いだされたのが諸活動において発生するフローという状態なのである。(Csikszentmihalyi, 1975)。

内発的動機づけとは、端的に言えば、外的な報酬を得るため以外の目的によって活動が動機づけられていることである。人間の活動はもちろん、金銭、物品、賞賛、地位、名誉、などのような外的な報酬を得ることによって動機づけられている場合が少なくないが、それがすべてだとは考えられず、そのような外的な報酬による動機づけだけでは説明しつくせない面も大きい。そこで考えられているのが、外的な報酬を得るためではなく、活動によって得られる内的な報酬や活動を行うことそれ自体が目的となっている内発的動機づけの存在である。そして、内発的動機づけを駆動する心的要因として、「好奇心」(Berlyne, 1971; Bruner, 1966)「熟達への指向性」(Harter, 1981)「有能さ」(White, 1959)「自己決定性」(de Charms, 1968; Deci, 1975)などさまざまな要因が考えられており、その1つとしてチクセントミハイは活動を行うことによって得られる「楽しさ」に着目した。そして、人はさまざまな活動を「楽しさ」を得るために行うと考え、その「楽しさ」をもたらす状態であるフローのありさまを明らかにしようとしたのである。このような意味において、フローについての研究は、まさに内発的動機づけについての研究にほかならなかった。

ところが、チクセントミハイによるフローについての研究は、その研究方法が通常自然科学的な方法ではなく、現象学的アプローチを基礎にしたものであった。現象学的アプローチでは、研究の対象者にインタビューを行いながら内省報告を求め、その記録を集積しながら内容の圧縮・要約や解釈、洞察などを経て、報告内容の重要部分を析出していく。チクセントミハイの研究では、調査的な方法も用いられたが、どちらかといえば補助的な手段としてであり、また方法としてあまり洗練されたものではなかった。理論構成の土台となった材料はやはり現象学的アプローチによって得られたものであった。そのため、フローについての研究は、実験や調査による普通の自然科学的方法を基礎にした他の内発的動機づけ研究とは交わりにくい部分があり、多くの内発的動機づけの研究とは別の、独自の歩みを進めることとなった。そして、内発的動機づけ研究全体の中での位置付けにおいても、フローについての研究は、内発的動機づけの感情面・情動面を扱ったものとされ、

自己目的的な活動における一過性の状態をとらえたやや特殊な研究と見なされることとなった（鹿毛，1994）。

フロー理論は確かに内発的動機づけの感情面・情動面を扱っているともいえるし、自己目的的な活動における一過性の状態をとらえていると見ることもできる。しかし、一過性の状態とはいえ、フロー状態は「現在進行形で体験している主観的な心理状態」（鹿毛，2004）であり、フローについての研究がそれを克明に記述したものであることの意義は大きい。しかもフロー状態は、後述するように、人間の行う実にさまざまな活動において発生するものである。したがって、フロー理論が内発的動機づけ論として特殊な理論であるかのように見なされるのは、必ずしも妥当ではないと考えられる。フロー理論で論じられている事柄はむしろ、人間の内発的活動全般にわたるもので、しかも他の内発的動機づけ論では述べられていない、活動の最中に生じている心理状態が論じられているのである。

そこで本稿では、フロー理論の概要を踏まえながら、フロー理論が内発的動機づけ論としてどのような意義を持っているか、そして内発的動機づけ論としてどのような課題を持っているかを論じてみることにする。

フロー状態の特徴と発生を促す条件

チクセントミハイ（Csikszentmihalyi, 1975; 1990; 2003）によれば、フロー状態の特徴として次のようなものが挙げられる。

第1は「注意の集中」である。フロー状態にあるとき、注意はすべて当該の活動を行うのに必要な情報が得られる対象にのみ向けられている。第2は「意識と活動の融合」である。フロー状態では意識が活動と一体になっており、活動の中に意識が没入している。第3は「自己意識の消失」である。フロー状態にある活動の最中は、自分についての意識が消失している。これは活動主体としての意識が消失するのではなく、活動している自分自身を客体化することがないということである。第4は「コントロール感」である。フロー状態にあるとき、自分の活動そのものや活動に関わる対象や事物を思うがままにコントロールしているという感覚が得られる。第5は「時間感覚の変容」である。フロー状態においては通常的时间感覚とは異なった時間経過を感じる。すなわち、実際の経過時間よりも短く感じたり、逆に短い時間でありながらゆっくりと時が進んでいるように感じたりする。第6の特徴は「自己目的性」である。その活動を行うこと自体が目的であり、それ以外の目的や報酬を必要としないということである。第7の特徴は「楽しさ」である。身体的ま

たは精神的に大きな苦しさを伴うような活動であっても、フロー状態にあるときには楽しさや心地よさを感じる。第8の特徴は「流れ感」である。フロー状態において、意識はあたかも水が流れるように滑らかに働いている。この「流れ感」はまさにフロー状態の特徴を代表するものであり、フロー（flow）という用語の由来ともなっている。

以上のようなフロー状態はさまざまな活動において発生する。スポーツやダンスなどの身体運動による活動、音楽を演奏する活動、絵画、彫刻などの美術作品を創作する活動、種々のゲームをプレイする活動、知識を獲得する活動、思考する活動、文章を作成する活動など、自分自身が活動の主体となるものはもちろんであるが、それらを享受する活動においてもフローは発生する。すなわち、スポーツを観戦すること、ダンスや音楽、美術作品などを鑑賞すること、文章を読むこと、話を聴くこと、などのような受動的な活動においてもフロー状態は発生し得る。しかもチクセントミハイは、比較的長い時間を単位とし活動への没入の度合いも深い場合だけでなく、持続時間が短く没入の度合いも比較的浅い場合においてもフローが発生すると考えている。たとえば、1つの曲を通して演奏する場合だけでなく、曲のごく一部をふと口ずさむ場合にもフローは発生するし、スポーツの試合をスタジアムで応援しながら観戦する場合だけでなく、テレビのスポーツニュース等で試合のダイジェストに思わず見入る場合にもフローは発生する。それぞれの後者のような場合を、チクセントミハイは「マイクロフロー（microflow）」と呼んでおり、前者のような本格的な「深いフロー（deep flow）」の連続体上にあると見なしている（Csikszentmihalyi, 1975）。そしてチクセントミハイによれば、マイクロフローは日常生活の中で人が何げなく行っている行為においても発生する。たとえば、食事をする、人と会話をする、夢にふける、などのような些細な行為においてもごく短時間ではあるがフロー状態が発生するのである。さらに、フロー状態は、趣味や娯楽などのような楽しむことを本来の目的にした活動だけでなく、収入を得ることを目的とした仕事においても発生する。すなわち身体を用いる何らかの作業や、書類の作成などのような知的作業においてもフローが発生するのである。

また、チクセントミハイによれば、フロー状態の発生は次のような条件によって促される。第1は「達成目標の存在」である。達成しようとする目標状態が明確であることによって、それだけ意識や心的機能の秩序性が高まり、フロー状態が発生しやすくなる。第2は「課題の適度な困難度」である。達成しようとする目標や課題の困難度は適度であることが望ましい。第3は「フィードバック」である。目標や課題の達成度についての適切なフィードバックが得られることがフロー状態の発生を促す。

フロー理論の意義

フロー理論の最大の意義は、活動の際の内的状態を活動主体の側から記述していることであろう。内発的動機づけの研究に限らず、実験や調査などの自然科学的方法を用いる研究では通常、活動の主体は客体化される。そして、何らかの条件下における活動主体の活動を観察の対象とし、観察した活動のありさまから活動の原因や内的状態を推測することによって活動を説明するのである。したがって、その説明は活動のありさまを観察者の側からとらえたものにならざるを得ない。たとえば、内発的動機づけの説明として最も代表的なものとして、「有能さ」と「自己決定」によるものがある（de Charms, 1968, Deci, 1975, White, 1959）。すなわち、人は自分の「有能さ」を発揮するためや、さまざまな物事や出来事について「自己決定」をしていくために諸活動を行っているというものである。この説明は説得力もあるし、当てはまる活動の範囲も広いものといえる。また、活動によって当人に有能感や自己決定感が得られるように条件設定をすることは、人の活動を促したり方向づけたりする際の有効な手段となり得るかも知れない。しかしながら、活動の主体にとって、このような説明はどの程度有益なものとなるのだろうか。

活動の主体が自分自身を客体化しているときには有益であろう。たとえば、自分が何らかの活動に臨むに際し、どのような活動をどのように行えば、有能感や自己決定感が得られるかをあらかじめ考えておくことは、活動を持続させていく上で有益であるかも知れない。また、行っていた活動が行き詰まった際、活動を中断して方向を修正したりするときにも役立つかも知れない。しかしながら、当該の活動を行っている最中においては常時、有能感や自己決定感を感じているわけではない。有能感も自己決定感も自分の行った活動が何らかのめばしい結果をもたらしたときに感じるものであるはずである。さらにいえば、自分の有能さや自己決定性を適正に認知するには、自分の活動の結果を客観的に評価する過程が必要となるはずである。それは果たして活動の最中に行えることであろうか。

フロー理論の中で示された、「注意の集中」「意識と活動の融合」「自己意識の消失」「コントロール感」「時間感覚の変容」「自己目的性」「楽しさ」「流れ感」などの特徴はいずれも、活動がフロー状態になったとき、活動の主体が常時、心的に経験しているものである。したがって、活動主体としては、このような状態を経験しているときは、そのまま活動を継続すればよいし、これらの特徴が消失した場合は、それを取り戻すように意識を調整するか、それができなければ活動を一時中断して気持ちの切り替えを図るなどの手立てを採ることもできる。また、フロー状態の発生を促す条件として示された「達成目

標の存在」「課題の適度な困難度」「フィードバック」も活動の主体にとって有益な手掛かりとなるであろう。目標状態を意識しながら活動を行うことは、活動の最中も可能であるし、活動を促進する上で有効でもあろう。また、課題の困難度は、チクセントミハイによれば、客観的な困難度ではなく、あくまでも活動主体が認知した困難度である。したがって、活動主体が自身を客体化することなく、課題の困難度を調整することが可能である。また、フィードバックは活動主体が受け取るものであるから、これも活動主体が自身を客体化することなく、活動の最中に得ることができる。以上のように、フロー理論で示されたフロー状態についての知見は、活動主体にとってフロー状態を得るための有益な手掛かりとなり得る。すなわちフロー理論は、内発的に動機づけられた活動を遂行する際に、活動主体にとって有効な指針を与えてくれる理論なのである。

フロー理論の第2の意義は、扱っている活動の範囲が広いことである。内発的動機づけ論の多くは、学習活動や新しいことに取り組む活動などのような意識性の高い活動を主たる説明の対象にしているのに対し、フロー理論では、意識性の高い活動だけでなく、日常生活の中でほとんど無意識的になされるごく些細な活動にさえもフロー状態が発生することを論じている。さらに、フロー理論では、特定の活動や個別の活動におけるフローにとどまらず、フロー状態と同様の過程が日々の生活を含む長期間の生活全体にも展開される可能性を論じている（Csikszentmihalyi, 1990）。すなわち、フロー状態の発生を促す条件である「達成目標の存在」「課題の適度な困難度」「フィードバック」、とりわけ「目標」の存在は、日々の生活やその中で展開される諸々のフロー活動を体系づけ、生活全体を有意義なものにする。それは、いわゆる「張り」や「生きがい」のある生活のことであり、それも広い意味でのフロー状態と見なすことができるのである。

フロー理論の第3の意義は、フロー状態の肯定的な面だけでなく、否定的な面にも言及していることである。すなわち、フロー状態のもたらす楽しさは、望ましい活動だけでなく、望ましくない活動においても発生するのである。チクセントミハイは、人に苦痛を与える行為や残虐な行為、暴力行為、戦闘行為、犯罪行為などにおいてもフロー状態が発生し得ることを指摘している（Csikszentmihalyi, 1990）。しかもフロー状態には中毒性があり、望ましくない行為や違法行為であることが分かっているにもかかわらず、その行為が発生させるフロー状態に病み付きになると、その行為をやめることができなくなってしまう場合がある。つまり、フローそれ自体は1つの内的状態であり、絶対的な意味で良いわけでもなければ、美德を保証するものでもない。フロー状態が個々の人間にとって、あるいは社会にとって望ましいものとなるかどうかは、どのような活動においてフロー状態が発生するか次第な

のである。このことはもちろんフロー状態に限ったことではないが、内発的動機づけが自発性、主体性といった人間の肯定的な性質を背景に論じられる中で、しばしば見落とされがちな面である。フロー理論では、その面をあえて指摘し、警戒を促しているのである。

フロー理論のこれからの課題

フロー理論において今後の究明が待たれる大きな課題は、フロー状態の発生機序を明らかにしていくことである。チクセントミハイが主導するフローの研究では、フロー状態の経験者にフローの心的状態を報告してもらい、報告内容を集約していくことが中心になっている。したがってフロー状態の特徴については明瞭に記述されているが、そのような特徴がどのようにして発生しているのかについては必ずしも十分に明らかにされてはいない。フロー状態と、退屈、不安、無気力などの状態との関係は述べられているものの、フロー状態そのものがなぜ、どのようにして発生するかについては明確に説明されていないのである。しかし、フロー状態の発生機序が明らかにされないままでは、フロー理論と他の内発的動機づけ論との関連づけや接合がしにくく、これからもフロー理論が独自の道を進んで行かざるを得ないことになるであろう。

またフロー理論では、フロー状態が発生することによって活動を行うことの「楽しさ」がもたらされるとされているが、なぜフロー状態が「楽しさ」をもたらすのかが明らかにされていない。この点に関して、他の内発的動機づけ論ではそのような問題は回避することができる。内発的動機づけの研究では、先述したように、「有能さ」「自己決定」「好奇心」「熟達への指向性」など、さまざまな要因による説明がなされているが、それらの要因はいずれも、それ自体が動機づけの要因であるだけでなく、人間が本来的に有している性質であると考えることができる。たとえば、内発的に動機づけられた活動を駆動しているのは「有能さ」を発揮しようとする働きであり、人間には本来的に有能さを発揮しようという性質がある、と考えることができるのである。ところが、内発的に動機づけられた活動を駆動しているのが「楽しさ」だと考えると、それをそのまま人間の本来的な性質とすることは困難である。人間の本来的な性質につながっていると考えられるのは、「楽しさ」をもたらすフロー状態の方であるが、フロー状態はあくまでも1つの内的な状態である。したがって、もしフロー状態が「楽しさ」をもたらすならば、それはなぜなのかについての説明がなされなければ、フロー状態による「楽しさ」の由来が不明なままになってしまうのである。

しかしながら、以上のようなことは必ずしもフロー理論の難点ではなく、むしろフロー理論の広がりの可能性を示すものにとらえるべきかも知れない。フロー状態がなぜ、どのようにして発生するのか、フロー状態が楽しさをもたらすのはなぜなのか、といった問題についての明確な答えは、おそらく心理学の範囲内では得られないように思われる。さらにこれらの問題は、そもそもフロー状態とは人間にとって一体何なのかという問いにもつながっていくものであろう。だとすればフロー理論の課題は、心理学の範囲を超えて、生物学、生理学、あるいは哲学の方面にも広がっていく可能性を持っている。しかし、それは実は内発的動機づけ論そのものに潜在している可能性でもあるといえる。なぜならば、外的な報酬がなくても人間の活動が動機づけられるとすれば、それは人間が有している重要な本性によるものと見ることもできるからである。内発的動機づけの問題は通常、教育心理学の中の中規模なテーマとして取り扱われることが多いが、掘り下げていけば人間の本性の問題につながっている大きなテーマでもあるといえる。フロー理論は内発的動機づけ論の中でも特にそのような問題に近い位置にあるといえるかも知れない。

引用文献

- Berlyne, D.E. 1971 What next? Concluding summary. In H.I.Day, D.E.Berlyne, & D.E.Hunt (Eds.), *Intrinsic motivation: A new direction in education*. Toronto: Holt, Rinehart and Winston of Canada. Pp.186-196.
- Bruner, J.S. 1966 *Toward a theory of instruction*. Cambridge, Massachusetts: The Belknap Press of Harvard University Press. (J.S.ブルーナー 田浦武雄・水越敏行(訳) 1977 教授理論の建設(改訳版) 黎明書房)
- Csikszentmihalyi, M. 1975 *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco: Jossey-Bass Inc. Publishers. (M.チクセントミハイ 今村浩明(訳) 2000 楽しみの社会学 新思索社)
- Csikszentmihalyi, M. 1990 *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins. (M.チクセントミハイ 今村浩明(訳) 1996 フロー体験 喜びの現象学 世界思想社)
- Csikszentmihalyi, M. 2003 *Good business: Leadership, flow, and the making of meaning*. New York: Viking. (M.チクセントミハイ 大森 弘(監訳) フロー体験とグッドビジネス 仕事と生きがい 世界思想社)
- de Charms, R. 1968 *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.

- Deci, E.L. 1975 *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press. (E. L. デシ 安藤延男・石田梅男 (訳) 1980 内発的動機づけ 実験社会心理学的アプローチ 誠信書房)
- Harter, S. 1981 A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: Motivational and informational components. *Developmental Psychology*, **17**, 300–312.
- 鹿毛雅治 1994 内発的動機づけ研究の展望 教育心理学研究, **42**, 345–359.
- 鹿毛雅治 2004 「動機づけ研究」へのいざない 上淵 寿 (編著) 動機づけ研究の最前線 北大路書房 Pp.1–28.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. 2000 Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, **55**, 5–14.
- 島井哲志 2006 ポジティブ心理学の背景と歴史的経緯 島井哲志 (編) ポジティブ心理学 21世紀の心理学の可能性 ナカニシヤ出版 Pp.3–21.
- White, R.W. 1959 Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, **66**, 297–333.