

## 至高経験の特徴と発生を促す条件について

石 田 潤

音楽の演奏や鑑賞、美術作品の創作、スポーツのプレーなど、何かの活動に没頭していて、没頭の度合いが極まったとき、得も言われぬほどの大きな幸福感や恍惚感に満たされることがある。このような経験をマズロー (Maslow, A.H.) は「至高経験 (peak-experience)」と呼んでいる。マズローによれば至高経験とは、何らかの精神活動や身体活動を、全力を投入して行っている際に、至福感、恍惚感、絶頂感などに満たされた最高の心的状態を経験することである。さらにマズローによれば、至高経験は、「人間を解放して、創造性、自発性、表現力、個性をたかめ (K : 129)\*」、「人生そのものに価値を与える (S : 83)」「輝かしい瞬間 (N : 337)」である。至高経験によって人は、「人生は生きるに値し、美しく価値あるものでありうるということ (S : 100)」を学ぶこともあるし、至高経験が「心理療法と同じ役割を果たすこと (N : 209)」もある。

また、マズローは至高経験を、自己実現が成されているまさにそのときに発生する現象と見なしている (「至高経験は、自己実現の瞬間的な達成である。(N : 60)」「至高経験はその人間の一時的な自己実現と考えることができる。(S : 106-107)」。自己実現とは、自分の持っている能力や才能を十二分に発揮してより自分らしくなっていくことであり、人間の持つ最高次の欲求に根差す営みである。そしてマズローは、自己実現の達成度は人によってさまざまであれ、自己実現自体はほとんどすべての人が成し得るものとみなしている (K : 123-124)。至高経験は、そのような自己実現の中核となる事象ということができる。

マズローは、多くの論文で至高経験のさまざまな特徴を挙げながら、至高経験が卓越した経験であることを論じている。しかしながら、マズローは、そうした至高経験がどのような条件のもとで、いかにして発生するのかについては、必ずしも明確な答えを示していない。至高経験が発生しやすい場面として、音楽、ダンス、絵画、学問研究、などに関するさまざまな活動場면을挙げているが、その発生条件については「至高経験は企図されるものでも、計画にしたがってもたらされるものでもない。それは偶然におこるものである。(K : 144)」、「われわれは至高経験を命ずることはできない。それはわれわれに、たまたま

\* ( ) 内の K はマズローの著書 (日本語訳書)「完全なる人間」、S は同「創造的人間」、N は同「人間性の最高価値」がそれぞれ出典または関連文献であることを示す。: の次の数値は各書の該当するページである。

おこるのである。(K:111)」と述べるにとどまっている。また、マズローは至高経験についての数多くの特徴を述べているが、それらはいわば羅列的に提示されており、体系的のある記述にはなっていない。至高経験が素晴らしいものであるなら、その素晴らしさを語るだけでなく、多くの人が至高経験を味わえるように、至高経験につながる道を示していくことも重要であろう。それには至高経験の概要を明確にし、至高経験の発生を促す条件を明らかにしていくことが求められる。しかし、マズロー自身の研究だけでなく、これまでに至高経験を取り上げて論じた研究 (e.g. 上田, 1988) においても、マズローの記述に忠実にかつ網羅的に至高経験の特徴が述べられているため、こうした要求には十分に答えていない。そこで、本稿では、マズローの記述している至高経験の数多くの特徴の中から主要なものを摘出し、至高経験の概要の重要部分を明確化するとともに、至高経験の発生を促す条件を探っていくことにする。

## 至高経験の主要な特徴

マズローの述べている至高経験の特徴の中で、至高経験の際の心的状態に関する主要な特徴として、次のような事柄が挙げられる。

第1は「精神の統一性」である (K:132-133)。至高経験において精神の諸機能は統一された状態にある。すべての部分機能が互いに巧妙に組み合わせり、調和しながら効率的に働くのである。第2は「対象への集中」である (S:80, N:77)。至高経験の際には知覚している対象に意識や注意が集中している。第3は「自己意識の消失」である (K:99, N:81, N:300, N:308-309)。意識が完全に対象に向けられるため、自分自身についての意識は消失する。いわゆる無我の状態となる。第4は「活動の主体性」である (K:136)。至高経験においては、他の場合以上に、自分が活動の能動的な主体であることを感じている。第5は「能力の発揮」である (K:134)。持っている能力が最高度に発揮され、本人もそのことを自覚している。第6は「外界との融合感」である (K:133-134)。外部の対象や周囲の環境とのつながりや融合性を感じる。創造しつつある作品との一体感、聴き入っている音楽や惹きつけられた美術作品への没入感などが、その典型的な発生例である。第7は「時空感覚の特殊性」である (S:84, K:101-102)。特に、時間感覚においては短い時間を長く感じたり、長い時間を短く感じたりすることが多い。第8は「自己目的性」である (S:83, K:100, K:140, K:266, N:361)。行為や経験は他の目的の手段ではなく、それ自体が目的となっている。

また、至高経験における意識内容においては次のような特徴がみられる。

第1は「二分法の超越」である (S:85, K:116-117, N:195, N:392)。物事の具体的

把握と抽象的把握とを同時に行う (K : 113)。特殊性と普遍性を同時に見る。良きものも悪しきものも、望ましいものも望ましくないものも、区別なくありのままを受け容れる。第2は「否定的な観念の消失」である (S : 88, S : 170, K : 120, K : 136, K : 144,)。不安、恐怖、抑制、警戒心、疑惑、遠慮などのような否定的な観念が消失する。第3は「宇宙との一体感」である (S : 79, K : 112, K : 122)。宇宙全体を一つの統一体として知覚し、自分自身もその一部として、宇宙との一体感を感じる。第4は「究極的なありさまの認識」である (K : 105-106, S : 122-125, N : 125, N : 158-159)。至高経験においては存在の究極的で完全なありさまを認識する。それは、「真」「善」「美」「全」「生氣」「独自」「完全」「必然」「完結」「正義」「秩序」「簡素」「豊か」「無碍」「遊戯」「自足」などの言葉で表現される特徴を持っている。第5は「感謝の念」である (S : 90, K : 144-145,)。神、運命、自然、人に対する大きな感謝の念を感じる。

## フロー体験との関係

さて、至高経験の主要な特徴を以上のようにまとめてみると、特に至高経験の際の心的状態の大部分が、チクセントミハイ (Csikszentmihalyi, M.) の論じている「フロー体験 (flow experience)」の特徴と共通していることが分かる。

フロー体験とは、何らかの身体活動や精神活動を行っている時、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体験のことである。チクセントミハイ (Csikszentmihalyi, 1975, 1990) の挙げているフロー体験の際の意識状態の主要な特徴は次のようなものである (石田, 2010)。

第1は「注意の集中」である。フロー体験においては、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。フロー体験において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。フロー体験における活動の最中は、自分についての意識が消失している。第4は「コントロール感」である。フロー体験においては、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。フロー体験においては、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。第7は「楽しさ」である。フロー体験においては楽しさや心地よさを感じる。第8は「流れ感」である。フロー体験においては、意識はあたかも水が流れるように滑らかに働いており、この流れ感がフローという用語の由来となってい

る。

以上のようなフロー体験の特徴のほとんどは至高経験の心的状態の特徴にも含まれている。まず、フロー体験における「注意の集中」は、至高経験における「対象への集中」と共通する。次に、フロー体験における「自己意識の消失」、「時間感覚の変容」、「自己目的性」は、同様のものが至高経験の特徴にも見られる。また、フロー体験の「意識と活動の融合」と「コントロール感」は、この2つの特徴を合わせたものが、至高経験における「精神の統一性」、「活動の主体性」、「能力の発揮」の3つの特徴を合わせたものとおおよそ重なっているとみなすことができる。フロー体験の特徴である「流れ感」については、至高経験の主要な特徴には挙がっておらず、マズローもことさらに流れ感を至高経験の特徴として扱ってはいない。しかしながら、至高経験の特徴である「能力の発揮」に関する記述においてマズローが、「能力のすべてが行為に投入される。かれはいわばダムのない河のようになるのである。(K:135)」と述べていることから推測するならば、マズローが至高経験についてある種の流れのようなものを想定していたことは十分に考えられる。そして、フロー体験における「楽しさ」については、そもそも至高経験が至福感、恍惚感に満たされた状態のことをいうことから明らかに、至高経験に含まれているといつてよいであろう。

以上のことをふまえるならば、至高経験はフロー体験の主要な特徴を有しており、そのことから至高経験にはフロー体験が含まれていると考えることが可能なのである。

では逆に、フロー体験はそれ自体が至高経験であるということもできるであろうか。

ここで、マズローのいう至高経験が必ずしも上述の諸特徴のすべてを備えているわけではないことを指摘しておかねばならない。マズローの述べている至高経験の諸特徴は、彼が調査によって得た至高経験についての数多くの体験報告の中から採集してまとめたものである(K:89)。そして、その体験報告の中に含まれている実際の至高経験のほとんどは、マズローの挙げた諸特徴の一部だけを備えた経験なのである。したがって、フロー体験が至高経験の諸特徴のすべてを備えていないとしても、至高経験の主要な特徴の多くを有していることにより、フロー体験を至高経験の一種とみなすことは十分に可能であるといえる。

さらにマズローは、至高経験が「激烈なものから温和なものまで、量的に連続する」と考えている(Maslow, 1970)。すなわち、悟りや啓示などを伴う神々しさに満ちた強度の大きい至高経験もあれば、音楽鑑賞や美術鑑賞などでおだやかな至福感を得る至高経験もあり、強度が大小さまざまに異なる至高経験が存在するのである。

これらのことをふまえるならば、フロー体験もまた、至高経験の一種であるといえること、そして、フロー体験は、至高経験の中でもどちらかといえば強度のあまり大きくない

方に位置するものとみなすことができるであろう。

フロー体験についてはチクセントミハイ (Csikszentmihalyi, 1975, 1990) が、フロー状態の発生を促す条件をいくつか挙げている (石田, 2010)。その1つは、「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のである。

これらはフロー状態の発生を促す条件である。しかし、フロー体験が至高経験の一種であるとすれば、これらは至高経験の発生を促す条件でもあるといえる。よって、上述のフロー状態の発生を促す諸条件は、至高経験を得るための有力な方途にもなり得るものと考えられる。特に、何らかの目標状態を設定できる活動においては、上述の諸条件は少なからぬ有効性を持っていると考えられるのである。

## 至高経験の意識内容について

至高経験の心的状態の特徴については、フロー体験とほぼ共通のものであることが明らかとなったが、至高経験における意識内容の特徴についてはどのように説明することができるであろうか。

「二分法の超越」については、心的状態の特徴における「能力の発揮」が関係していると考えられる。すなわち、持っている能力が最高度に発揮されることにより、認知機能の活動状態が著しく高まり、平常時には起こらない高い水準の認識が発生すると考えられるのである。また、「否定的な観念の消失」については、心的状態の特徴における「活動の主体性」と「能力の発揮」が関係していると考えられる。すなわち、自分が活動の主体となり、持っている能力が最高度に発揮されていることを自覚することによって、否定的な観念が消失するのである。さらに、「宇宙との一体感」については、心的状態における「精神の統一性」と「外界との融合感」が関係しているのかも知れない。統一された状態にある自分自身の、外部の対象や周囲の環境との融合感の延長線上に、宇宙との一体感が生じるのではないであろうか。

「究極的なありさまの認識」については、マズローは「真」「善」「美」などの概念を人類にとって普遍的な価値であるとみなし (S: 86-87)、至高経験によって人間はその普遍的な価値の認識に達するのだと考えている。マズローのこの考えは、至高経験において「真」「善」「美」などの認識が発生することの説明となりうるものであり、至高経験の本質に迫

るものでもある。ただ、その考えの正しさを証明する科学的な根拠はなく、正しいかどうかを確かめることも難しい。

一方、「感謝の念」が生じることについては、マズローは、至高経験を自分に不相应な経験として受け止めることが原因と考えている（S：90，K：144-145）。すなわち、マズローの考えに基づくならば、至高経験における幸福感の度合いがきわめて強いこと、至高経験が企図して得られたものではなく偶発的にもたらされたものであること、などのために、この状態を自分一人の力で得たものとは思えず、神、運命、自然、人に対する感謝の念が生じると考えられるのである。

### 自己実現を促す条件

ところで、チクセントミハイがフロー体験についての研究成果を提示したのは、マズローが至高経験について論じた時期からおよそ10年後であり、当時既にマズローの論じた自己実現や至高経験についての研究成果は広く知られていた。しかもチクセントミハイは、フロー体験が至高経験と多くの共通性を持っていることを早くから認めていた（Csikszentmihalyi, 1975）。それにもかかわらず、チクセントミハイはフロー体験について論じる際に、至高経験にはほとんど言及していない。これには、いろいろな理由が考えられるが、その1つはおそらくフロー体験よりも至高経験の方が該当する範囲が広いためであろう。したがって、至高経験の発生に関して、フロー体験を促す条件が有効である範囲も一定の限界があることが推測できる。では、至高経験全般に当てはまる促進条件はあるのであろうか。「（至高経験は）偶然におこるものである」というマズローの言明は、そのようなものがないという意味を含んでいる。

ただマズローは、至高経験を瞬間的な自己実現と見なしており、自己実現を促すための条件についてはいくつかの重要な手掛かりを挙げている。1つは、自分の本性や深層の願望を知り、それを受容するとともに、抑圧しているものを除去することである（K：250）。また、自分の本性を表出したり、表現したりするための技能を習得することも必要である（K：250）。さらに、最高の状態に達することを恐れる気持ちを解消することも重要である。特に、マズローはこの最高の状態を恐れる気持ちをヨナ・コンプレックスと呼び、自己実現の大きな妨げになるものとして扱っている（N：42-43）。

これらはどちらかといえば、自己実現を進めていくための基本方針のようなものであり、至高経験の発生を直接促すものではない。しかしながら、至高経験を得るために、自己実現のための基本方針をふまえながら日々の活動に取り組んでいくことが有効であることは確かであろう。そのことによって、偶発的にはあれ至高経験がもたらされる可能性が高

くなることは期待できるのである。

ただ、そのようにして偶発的に至高経験がもたらされたとき、その至高経験があまりにも激しく、しかも天から舞い降りたかのように神々しいものであった場合に、それを神などのような絶対的な存在によってもたらされたものと思いついでしまわないように注意することが必要かも知れない。マズローは、至高経験を「神秘的経験 (mystic experience)」や「大洋感情 (oceanic feeling)」と呼んでいたときから既に「この経験を神学的もしくは超自然的な関連から切り離して考えることは非常に重要なことである。」と述べていた (Maslow, 1954)。そして、のちに至高経験と呼ぶようになってから、そのようにした理由として「この経験は十分に科学の管轄内にある自然なものである」ことを挙げている (Maslow, 1970)。マズローによれば、至高経験はあくまでも人間の中で生じる生物学的な現象なのであり (N : 396)、神の存在によってもたらされる宗教的現象なのではない。至高経験をきっかけに信仰に目覚めたり、信仰心をより強めたりすることは否定されるべきものではないが、それはあくまでもその人の人生選択の問題であり、至高経験それ自体は、神などのような超自然的な存在によって引き起こされたものではないのである。マズローは宗教の存在意義は十分に認めているが、マズロー自身は、「現実には現世のうちに認めるべきである。神聖なるものは、やはり世俗的なもののうちに、またそれを通じ、みられねばならない。(N : 305)」と述べ、自己実現も至高経験もあくまでも人間の本能的な現象としてとらえている。すなわち、至高経験も自己実現も宗教とは別の枠組みで論じるべきものなのである。

## 引用文献

- Csikszentmihalyi, M. 1975 *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. 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*. 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]
- 石田 潤 2010 内発的動機づけ論としてのフロー理論の意義と課題 人文論集, 45, 39-47.
- Maslow, A.H. 1954 *Motivation and personality*. Harper & Row, Publishers, Inc. [A. H. マズロー 小口忠彦 (監訳) 1971 人間性の心理学 産業能率大学出版部]
- Maslow, A.H. 1964 *Religions, values and peak-experiences*. Kappa Delta Pi, An Honor Society in Education. [A. H. マズロー 佐藤三郎・佐藤全弘 (訳) 1981 創造的人間 一宗教・価値・至高経験 誠信書房]
- Maslow, A.H. 1968 *Toward a psychology of being*. 2nd ed. Van Nostrand Reinhold Company Inc. [A. H. マズロー 上田吉一 (訳) 1998 完全なる人間 第2版 魂のめざすもの 誠信書房]
- Maslow, A.H. 1970 *Motivation and personality*. 2nd ed. Harper & Row, Publishers, Inc. [A. H. マズロー 小口忠彦 (訳) 1987 改訂新版 人間性の心理学 産業能率大学出版部]

- Maslow, A.H. 1971 The farther reaches of human nature. Viking Press Inc. [A. H. マスロー 上田吉  
一 (訳) 1973 人間性の最高価値 誠信書房]  
上田吉一 1988 人間の完成 マスロー心理学研究 誠信書房