内発的動機づけ状態における楽しさの源泉

石　田　　潤

人間の活動が、金銭、物品、賞賛、地位、名誉などのような外的な報酬を得るためになされている場合が多いことは言うまでもない。たとえば、仕事をすることは多くの場合、収入という報酬を得るためであるし、何かのスポーツや芸術活動に取り組むとき、その出来栄えを他人から賞賛してもらうことが重要な目的になっている場合も多いはずである。このように人間の活動は、何らかの外的な報酬によって動機づけられている場合が多いのは事実であろう。しかしながら、人間の活動を動機づけているのは、金銭や賞賛などのような外的な報酬だけとは限らない。収入の面では恵まれない仕事であっても、自分の能力が存分に発揮できる仕事なら人はその仕事を続けていくことがあるし、他人からあまり注目されなくても、自分がそのスポーツや芸術活動を好きであれば真剣に取り組むことも珍しくない。そのような場合に、外的な報酬以外に人の活動を動機づけているものとして考えられているのが、効力感、達成感などのような、活動によって得られる何らかの内的な報酬や、活動を行うことそれ自体が目的となることである。一般に、人の活動が外的な報酬によって動機づけられている場合の動機づけを外発的動機づけと呼ぶ一方、内的な報酬によって動機づけられていたり、活動を行うことそれ自体が目的となっていたりする場合の動機づけを、内発的動機づけと呼んでいる。

内発的動機づけを駆動する心的要因として、不確かなものに引きつけられ、それを確かなものにしようとする「好奇心」(Berlyne, 1971; Bruner, 1966)、好奇心や挑戦心に促され、知識を深めたり技能を高めたりしようとする「熟達への指向性」(Harter, 1981)、自分を取り巻く環境を効果的に処理しようとする「有能さ(コンピテンス)」(White, 1959)、環境の変化を引き起こす主体や原因となろうとする「自己決定性」(de Charm, 1968; Deci, 1975)、などさまざまな要因が考えられている。たとえば、「好奇心」に駆られて活動が生じ、好奇心が満たされることが内的な報酬となったり、「有能さ」を発揮することを目的として何らかの自発的な活動が生じたりするのである。そのような内発的動機づけを駆動する心的要因の1つとして、チクセントミハイ(Csikszentmihalyi, M.)は、活動を行うことによって得られる「楽しさ(enjoyment)」を挙げた。すなわちチクセントミハイは、人は楽しさを得るためにさまざまな活動を行うと考えたのである。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、といった問題について、チクセントミハイはその答えが、それらの活動によって得られる楽しさという内的な報酬にあると考えたのである。そして、チクセントミハイは活動の楽しさをもたらすものとして、「フロー（flow）」という状態を挙げた。

チクセントミハイ（Csikszentmihalyi, 1975, 1990）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、その活動を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。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活動を遂行している状態である。このような状態にあるとき、人はその活動に楽しさを感じるということである。

フロー状態にあるとき人は楽しさを感じることができる、ということについては確かにそのとおりかもしれない。そして、その楽しさは内的な報酬となり、楽しさが得られるような活動は、外的な報酬が得られなくてもその活動をすること自体を目的として行うことがあることは十分に考えられる。では、フロー状態にあるとき、なぜ楽しさが感じられるのであろうか。フロー状態にあることで楽しさを感じることについては、体験的実感的に了解可能と言えるが、その楽しさがどこからもたらされているのかについては必ずしも明らかではない。そこで、本稿では、フロー状態において感じられる楽しさが何に由来するものかについて、理論的な探究を試みることにした。

フロー状態と自己実現

チクセントミハイによれば、フロー状態の、現象としての特徴は次のようなものである。第１は「注意の集中」であり、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」であり、フロー状態では意識が活動と一体になり、活動の中に意識が没入している。第３は「自己意識の消失」であり、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。第４は「コントロール感」であり、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」であり、フロー状態においては、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。

ここで、以上のようなフロー状態の特徴ときわめてよく似た特徴をもつものとして、マズロー（Maslow, A. H.）のいう至高経験が挙げられる。マズロー（Maslow, 1964, 1968, 1970, 1971）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。マズローは至高経験の特徴を数多く挙げているが、その中にはフロー状態における「注意の集中」「自己意識の消失」「時間感覚の変容」とほぼ同一のものが含まれている。また至高経験においては、心身の諸機能が統一的総合的に働き、自分が活動の能動的な主体であることを感じながら、自分の能力が最高度に発揮されていく、とされているが、そのような特徴はフロー状態の「意識と活動の融合」や「コントロール感」と共通するものと見なすことができる。このようなことを踏まえるならば、フロー状態が至高経験と同類のものであると考えることが十分に可能である。そして、そう考えるならば、至高経験の際の至福感、恍惚感、絶頂感も、フロー状態における楽しさと同質のものと考えることができるであろう。

そして、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みなしている（「至高経験は、自己実現の瞬間的な達成である。（『人間性の最高価値』p.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。（『創造的人間』p.106-107）」）。自己実現とは、自分の持っている能力や性質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る。そして、マズローの考えによれば自己実現は、生理的欲求、安全の欲求、所属と愛の欲求、承認の欲求という主要な欲求の上位に立つ最高位の欲求である自己実現の欲求によって推進されている（Maslow, 1970）。

よって、上述のようにフロー状態が至高経験と同類のものと考えるならば、フロー状態における楽しさは、自己実現の欲求の満足によるものと考えることが可能であろう。人間は自己実現を果たそうとする性向を持っており、それを駆動する自己実現の欲求を持っている。そして自己実現の欲求が満たされるとき、満足感や快感が得られる。それが、至高経験における至福感、恍惚感、等や、フロー状態における楽しさの感覚をもたらしている、ということである。

このような説明は十分に可能であるし、一応の説得力もあるといってよいであろう。しかしながら、自己実現の欲求による説明は、適用可能な範囲が非常に広く、内発的動機づけの要因である「好奇心」、「熟達への指向性」、「有能さ」、「自己決定性」などのいずれにも当てはめることが可能である。人間が「好奇心」や「熟達への指向性」を持つのも、「有能さ」や「自己決定性」を望むのも、自分の持っている能力を存分に発揮したいという自己実現の欲求が根底にあると考えられるからである。そして自己実現の欲求が満たされることが「楽しさ」をもたらすという説明が十分に成り立つものだとすれば、大部分の内発

的動機づけは自己実現の欲求で説明できることになる。しかしそれでは、フローという状態によってもたらされる楽しさの特質があいまいなままになってしまうであろう。楽しさの由来が自己実現の欲求の満足によるものという説明は１つの有力な説明としておくとしても、フロー状態の楽しさに即した説明の可能性をさらに追求することは必要と思われる。

自己実現と昇華

フロー状態における楽しさが何に由来するものかを考えていくうえで、重要な手がかりとなると思われるのはフロイト（Freud, S.）の考えである。なぜならば、フロイトはマズローの考えているような自己実現の欲求の存在については否定的な見解を示しているからである。すなわちフロイトは、「精神的活動と倫理的昇華の現在の段階へと人間を引き上げ、さらに超人にまで発展することを約束するはずの完成への衝動が、人間自身の中にあるという信仰を断念することは困難であろう。しかし私は、このような内的な衝動を信じないし、このような快い幻想をまもる手段を知らない。（「快感原則の彼岸」p.176-177）」と述べており、ここで、「精神的活動と……完成への衝動」を、マズローのいう自己実現の欲求とほぼ同じものを指していると考えるならば、フロイトは自己実現の欲求の存在を認めていないことになるのである。とするならば、マズローが自己実現と見なしたような事象の発生をフロイトはどのように説明しているのか。その説明の中には、自己実現の際に生じる至高経験、フロー状態などの発生機序や、至高経験における至福感、恍惚感等やフロー状態における楽しさのもとになるものも含まれてくると考えられるのである。

フロイトは、「精神的活動と……完成への衝動」の存在に対して否定的な見解を述べるに続いて、「完成へのやむことなき衝迫とみられるものは、当然、人間文化の価値多いものがその上に打ちたてられている衝動抑圧の結果として理解されるのである。（「快感原則の彼岸」p.177）」と述べている。ここでフロイトが述べている「人間文化の価値多いものがその上に打ちたてられている衝動抑圧」の主たるものと考えられるのが「昇華」である。昇華とは端的に言えば、性の欲動が、本来の性的な目標と対象とを別の目標と対象とに置き換え、性的でない活動となって発現することである。そしてフロイトの考えによれば、スポーツ活動、芸術活動、思考活動などは昇華によって生起することが多いのである。昇華についてのフロイトの説明が自己実現と見なされる事柄のすべてに当てはまるとは言えないかもしれないが、少なくとも、スポーツ活動、芸術活動、思考活動などは、自己実現の代表的なケースであることは確かであろう。したがって、フロイトはマズローが自己実現と見なした事象の多くを昇華によって生じたものと見なしている、と考えられる。そして、自己実現的な事象を性の欲動の昇華と考えるならば、昇華の際には性的な快感に類し

たものが生じることになる。よって、その快感が楽しさの源泉になっていることは十分に考えられるのである。

ところが、フロイトは後期になって、性の欲動の概念を拡張し性の欲動を包括する「生の欲動」という概念を提示した。生の欲動とは、生命体としての人間において、生命の維持や更新を推進する役割を担うものであり、性の欲動だけでなく自己保存の欲動も含まれている。したがって、性の欲動を含む生の欲動が昇華を成すとしても、その際に生じる快感を性的な快感のみに帰することは困難であろう。では生の欲動によってもたらされる快感は何に由来するものなのであろうか。

快感の由来

フロイトは、快と不快の発生について、次のような考えを述べている。「われわれは、快と不快を、精神生活のうちにある――そしてなんらかの形に拘束されていないところの――興奮の量と関係づけてみようと決心した。つまり、不快はこの量の増加に、快はこの量の減少に相応する、というぐあいにである。(「快感原則の彼岸」p.151)」。すなわち、フロイトのこの考えによれば、興奮の量が増大した時不快になり、興奮の量が減少するとき快になる。そしてこの考えは、興奮の量が少ない方が快適であることが前提となっている(「快感原則は一つの傾向であって、ある機能に役立つことになる。その機能とは、心的装置に興奮が起こらぬようにするか、あるいはその興奮の量を一定に、またできるだけ低めに保つことである。(「快感原則の彼岸」p.193)」)。

さらにフロイトは、何ら興奮のない状態すなわち無機的な静止状態がもともとの状態であり、生命体はすべてその状態に戻ろうとする性向を持っている、と考えている。そして、無機的な静止状態に還ろうとする性向を促す欲動を死の欲動と呼んでいる(「あらゆる生物は内的な理由から死んで無機物に還るという仮定がゆるされるなら、われわれはただ、あらゆる生命の目標は死であるとしかいえない。(「快感原則の彼岸」p.174)」、「生物学に根拠をおいて理論的に考察したあげく、われわれは死の本能(＝欲動)を仮定した。この死の本能に負わされた課題は、有機的生物を生命のない状態にひきもどすことである。(「自我とエス」p.285)」)。

興奮の量が少ない方が快適であり、興奮の量が減少することで快がもたらされる、という考え方は確かに、興奮状態や緊張状態から解放されたときの心地よさを説明するには有効である。また、人間に安楽さや平穏さを求める気持ちがあることにも符合している。しかしながら、生命としての死の状態がもとの状態で、それに近づくことが快感をもたらすという考えは、あまりにペシミスティックに過ぎるであろう。1つの説明としてそれなり

の説得力を有しているが、最有力な説明と見なすのはためらいを覚えざるを得ない。また、このような考え方だけですべてが説明できるわけではない。興奮の低い状態が快感をもたらし、それが本来の状態に近いのであるならば、なぜ人はあえて緊張や興奮を伴う活動を自発的に行うのであろうか。みずから求めて、緊張や興奮にさらされるような難度の高い活動に挑んだり、その活動の遂行に全力を投入したりするのであろうか。

そうしたことに思いが至ったためかどうかは定かでないが、このような考えを後にフロイト自身が否定してしまった。すなわちフロイトは、刺激緊張の高まりによって不快となり、無機的な静止状態に向かう刺激緊張の低下によって快となる、という考えについて、「このような考え方の正しかろうはずはない。(「マゾヒズムの経済的問題」p.301)」と断じ、さらに「快感をともなう緊張もあれば、不快な弛緩もあることは疑うべくもない。性的興奮の状態は、かかる快感をともなった刺激増大のもっとも顕著な一例ではあるが、しかしたしかに唯一の例ではない。したがって、快・不快は、刺激緊張と呼ばれるある量の増減に関係づけられてはなるまい。(「マゾヒズムの経済的問題」p.301)」と述べたのである。

もともとフロイトは、興奮状態や緊張状態においても快感を感じることがあることは認めていた。特に性的な快感については、「性的過程によって生みだされた緊張には、いつも快感がともなっている。(「性欲論三篇」p.67)」と述べている。また、「苦痛の感覚も他の不快感覚と同じように、性的興奮をたかめて、快的状態を生み出し、その状態のためには苦痛の与える不快も甘受される、ということは充分に考えられること(「本能とその運命」p.68)」という叙述もある。この叙述でフロイトが述べているのは性的マゾヒズムのことであるが、性的なマゾヒズムでなくても苦痛に快感を感じることはあり得る。また、何かに長時間没頭しているときのように、緊張や興奮の減少を伴うことなく、緊張や興奮が持続しながら、快状態にある場合も存在する。このことから、緊張・興奮の減少自体は快状態をもたらす必要条件ではないとも考えられる。

楽しさの源泉

では、快状態をもたらす条件をどのようにとらえることが可能であろうか。ここでフロイトが、興奮の減少それ自体ではなく、興奮の減少をもたらす興奮の放出やエネルギーの放出を快感に結びつけている記述があることが注目される。すなわち、フロイトは初期のころから快感を放出感覚によるものとして考えていた(「不快は量水準の上昇あるいは量的圧力の増大と一致することになる。つまりそれはΨの中の量の増大の際の感覚であり、快はその放出感覚であることになる。(「科学的心理学草稿」p.249)」)。そしてこのようなとらえかたは、のちになっても維持されている(「われわれの達しうる最大の快感、つまり性

的行為の快感は、高度にたかまった興奮の瞬間的な消滅と結びついていることを、誰もが知っている。しかし、衝動興奮の拘束は準備的な機能であって、興奮を放出の快感において最終的に解消するように調節するものであろう。(「快感原則の彼岸」p.193)」)。

ここで、興奮の増大をエネルギー備給の増大によるものである(「われわれは不快をエネルギー備給の上昇、快をその低下と関係させて理解する。(「自我とエス」p.271)」)と考えるならば、ベルグソンの生命観(「生命全体は、その本質において、まずエネルギーを蓄積し、ついでそれを従順で変形可能な径路に放流しようとする一つの努力であるように思われる。」(『創造的進化』p.288))にならって、エネルギーの放出を、エネルギーの蓄積とともに、生の基本的な営みであると考えることが可能である。生の基本的な営みであることが、快感をもたらすことにつながることは十分に考えられることであろう。

ただし、人間の場合、エネルギーの放出といっても物理的エネルギーの場合と異なり、放出されたエネルギーの作用が外部に何らかの形で現れたり影響を与えたりするとは限らない。とすれば、エネルギーの放出というよりもむしろ、エネルギーの使用(または消費)ととらえた方が適切であろう。よって、エネルギーの使用が快感をもたらす、という説明が成り立つことになる。

さらに不快について考えてみるならば、先述のとおり、興奮やエネルギーの充溢それ自体が必ずしも不快をもたらすとは限らない。では、不快の原因になるのは何であろうか。不快については、フロイトの次のような記述がある。すなわち、「不快を発生するもうひとつの、おなじく通常の源泉は、自我がより高度に統合された体制に発展するさいに、心的装置の内部におこる葛藤と分裂から生ずる。(「快感原則の彼岸」p.153)」、「矛盾という知的不快は、生物学的諸法則を保護するために貯えられた不快以外のなにものでもなく(「科学的心理学草稿」p.313)」、といった記述である。これらの記述によれば、心の内部に生じている葛藤、分裂、矛盾などが不快の原因となるということである。このようなことは、エネルギーの流れる回路に不整合があったり、エネルギーの衝突や行き止まり、ぶつかり合いなどがある場合に不快状態になることを示しているのではないかと考えられる。であるとすれば、エネルギーがよどみなく、滑らかに回路を流れ、高い効率で使用されるとき、快感を感じ、エネルギーの流れや使用に何らかの不具合があるとき不快を感じる、と考えることが可能である。そして、多くのエネルギーが滑らかに流れるほど快感の度合いが高く、多くのエネルギーの流れが内部でぶつかり合ったり、鬱積したり停滞したりしているとき、不快の度合いが高くなる、と考えることもできるであろう。

フロー状態においては、先述のように、注意が集中し、意識が活動と一体になり、自分の活動や活動に関わる対象等を思うがままにコントロールできている。このような状態においては、エネルギーの滑らかな流れと効率的な使用がなされていると考えることが可能

である。よって、フロー状態の楽しさの源泉となっているのは、エネルギーの滑らかな流れと使用によってもたらされる快感であると考えることができるであろう。もちろん、このような説明が最有力の説明といえるかどうかについては、さらなる議論が必要であることは言うまでもない。また、楽しさの源泉を快感とすることについては短絡的に過ぎる面があるかもしれない。しかしながら、フロー状態が人間の行っている活動のほとんどすべてにおいて生じ得るとするならば、そして、もたらされる楽しさの源泉がそれらに共通するものであるならば、おそらくそれは快感のような原初的なものであろうと思われるのである。

引用文献

ベルグソン，H.　松浪信三郎・高橋允昭（訳）（2001）．　創造的進化　ベルグソン全集４《新装復刊》白水社

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.（ブルーナー，J.S.　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.（チクセントミハイ，M.　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.（チクセントミハイ，M.　今村浩明（訳）（1996）．フロー体験　喜びの現象学　世界思想社）

de Charm, R.（1968）. *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.

Deci. E.L.（1975）. *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.（デシ，E.L.　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）

フロイト，S.　懸田克躬・吉村博次（訳）（1969）．性欲論三篇　フロイト著作集　第五巻　人文書院　pp. 7－94.

フロイト，S.　小此木啓吾（訳）（1970）．本能とその運命　フロイト著作集　第六巻　人文書院　pp. 59－77.

フロイト，S.　小此木啓吾（訳）（1970）．快感原則の彼岸　フロイト著作集　第六巻　人文書院　pp. 150－194.

フロイト，S.　小此木啓吾（訳）（1970）．自我とエス　フロイト著作集　第六巻　人文書院　pp. 263－299.

フロイト，S.　青木宏之（訳）（1970）．マゾヒズムの経済的問題　フロイト著作集　第六巻　人文書院　pp. 300－309.

フロイト，　S.　小此木啓吾（訳）（1974）．科学的心理学草稿　フロイト著作集　第七巻　人文書院　pp. 233－314.

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.

Maslow, A.H.（1964）．*Religion, values and peak-experiences*. Kappa Delta Pi, An Honor Society in Education.（マスロー，　A. H.　佐藤三郎・佐藤全弘（訳）（1981）．創造的人間　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.（マスロー，　A. H.　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.（マズロー，　A. H.　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.（マスロー，　A. H.　上田吉一（訳）（1973）．人間性の最高価値　誠信書房）

White, R.W.（1959）．Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, **66**, 297－333.