

# 西俊輔の「毎日楽しく」

Vo1.85 2012年9月号

最近、お付き合いのある某会社の方から「フロー理論」なるものを教えていただきました。「フロー」とは何か、ということ、その名づけ親でありフロー理論研究の第一人者であるアメリカ・シカゴ大学の教授の言葉で説明すると、「ひとつの活動に深く没頭して他の何も問題にならなくなる状態、その経験自体が非常に楽しくてそのために多くの時間や労力を費やすような状態」のことだそうです。言い方を変えると、「人間にとってもっとも幸福感に満ちた生産性の高い精神状態」だそうです。

教えていただいたのは、この教授のフロー理論をベースに、スポーツ心理学の要素を加えてより実践的に使える応用心理学として発展させた、辻秀一氏というスポーツドクター（医師）の理論です。先日のロンドンオリンピックはまだ記憶に新しいですが、世界の頂点を競う選手たちの勝敗を分けるのは技量はもちろん、精神的な部分が大きいそうで、特に日本の男子柔道が結果を残せなかったのは、メダルをとらなければならないという過度のプレッシャーの中、精神状態が「フロー」ではなかったために、本来持っている力を発揮できなかったことが大きいと辻氏は言っているそうです。

もしもこうした精神状態を意識的に作り出すことができ、恒常的に仕事の場で発揮することができるとしたら、辻氏が言うように、いつも高い生産性を発揮し、その上、苦しくつらかった仕事の時間そのものが幸せな時間となり、進んで業務にのめり込む状態になる結果、能力は向上し、成果も出やすくなり、さらなるフローが得られやすくなるという好循環を生み出す、ということもあながちオーバーではないように思います。またこうした状態を個人だけにとどめず、組織に応用することができれば、きっとすばらしい組織ができあがることでしょうね。

ただ、これを聞いていて思ったのが、私がふだん意識している「幸せはいつも自分の心が決める」（あいだみつお氏）や、なにものにもとらわれない、すべてのものをあるがままにみる、といった仏教の考えに似ているなあ、ということです。人間の悩みなんて、何千年、何万年も前から本質的には変わっていないのしょうから、哲学や宗教を勉強すれば、こうしたことに対する回答はすでに用意されているのかもしれないですね。

