

西俊輔の「毎日楽しく」

Vo1.86 2012年10月号

先月の「毎日楽しく」では「フロー理論」について書きましたが、その内容についてはほとんどふれることができなかつたので、今回はフロー理論のポイントになりそうな考え方をご紹介します。

「フロー」というのは「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。フローな状態になればその人のパフォーマンスが上がり、スポーツでも仕事でも、さらには人生全般においても、フローでない状態に比べてより良い結果が出せるそうです。もちろん、その人が本来持っている力以上のものを出すことはできませんが、精神状態がフローでないために本来持っている力を出すことができていない人がほとんどの中で、この考え方を実践することの意義は大きそうです。

幸福感に満ちた生産性の高い精神状態というのは、一言でいうと、機嫌がいい状態、のことだそうです。もう少し付け加えると、「揺らぐず、とらわれず」という心の状態だそうです。たとえば、何か嫌なことがあると憂鬱になり、いいことがあると気分がよくなるということを人は1日の間だけで何度もいったりきたりしているそうですが、こうした状態を揺らいでいる、と考えるそうです。したがって、「揺らぐず」というのは、たとえどんなことがあっても機嫌が悪くならないことと言い換えられそうです。また、「とらわれず」というのは、たとえば何かの目標を達成しようとするときに、心の底では「無理だ」と思ったり、自分の能力ではここまでが限界、あるいは他人からそのように言われたことを無意識に受け入れていることをとらわれている、と考えるそうです。したがって、「とらわれず」というのは、無意識のうちに結果を決めつけないことと言い換えられそうです。

このフロー状態を持ち続けることの難しさは、これが心の問題だという点でしょうか。スポーツであれば頭ではやり方がわかっても、実際にできるようになるにはくりかえし練習をしないとできるようになりません。一方、メンタルにつきも同じようにくりかえし練習や訓練をしないとなかなかできるようにならないにもかかわらず、なまじ、頭で「わかった」と思ってしまうものですから、毎日の訓練が必要だということを忘れてしまうのでしょね。まずは自分のそのときどきの感情を客観的に把握するところから始めるのがいいそうですよ。

