



# 積極的休養論

楽しさの研究

# 今日の課題

- あなたのフロー体験を記述して下さい。
  1. 状況設定
  2. フロー体験の過程
  3. フロー体験後の自我の変容

夢中になったこと、それがフロー体験です。人生でもっとも成長と幸福に結びつく至福の体験です。

# 孺恋スキー場



私です





四阿山

あ ず ま や ま

四阿山



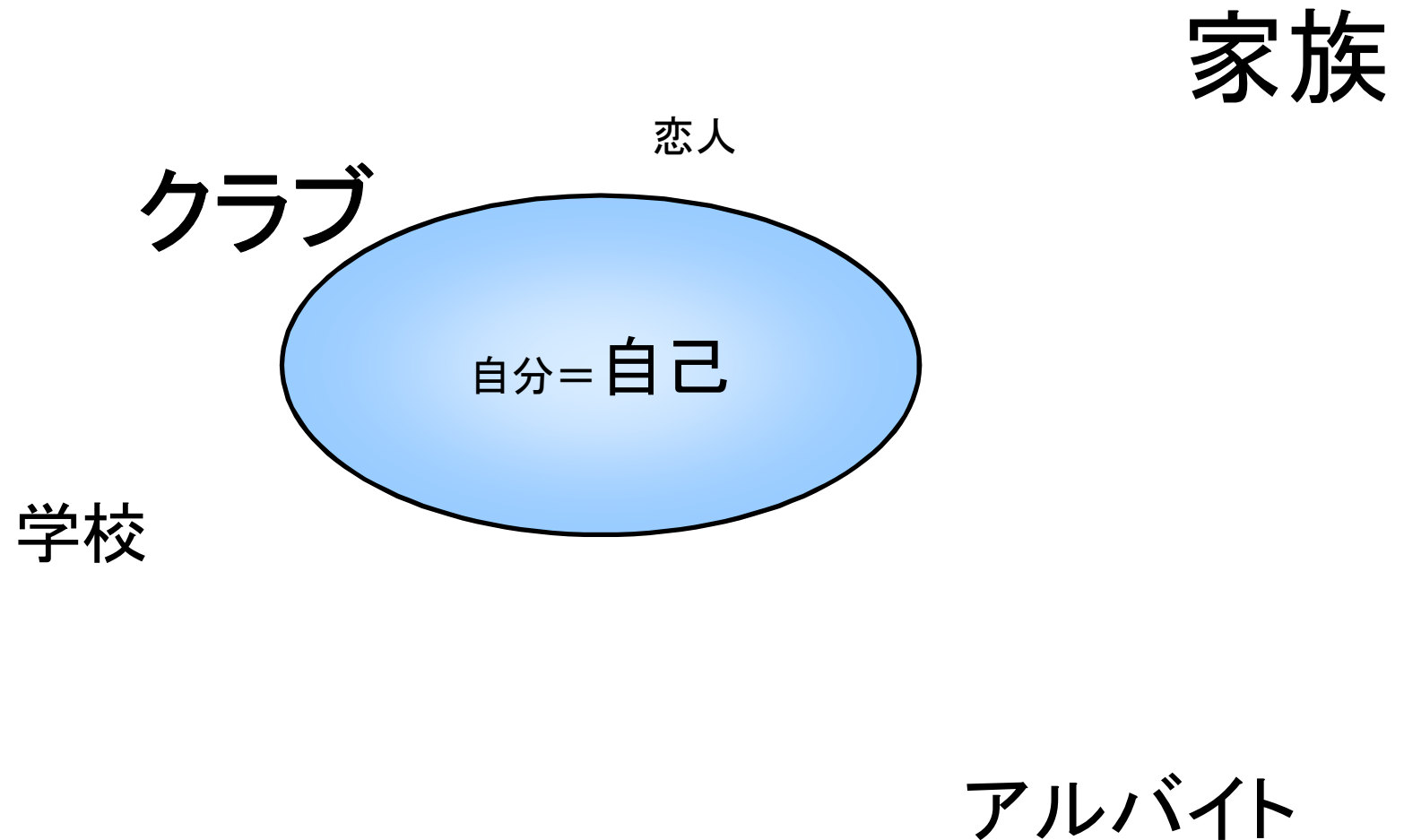
# 四阿山

- 「阿」 方向
- 「あま」 全ての方向
- あまべ 海洋民族の水先案内専門家
- あまべ → {

阿部	占い・祈祷
あまみ	海洋術

# 高みから自分の<sup>生活世界</sup>地平を見る

人により対象と配置は異なる



現実世界

テレビ

新聞

本・雑誌

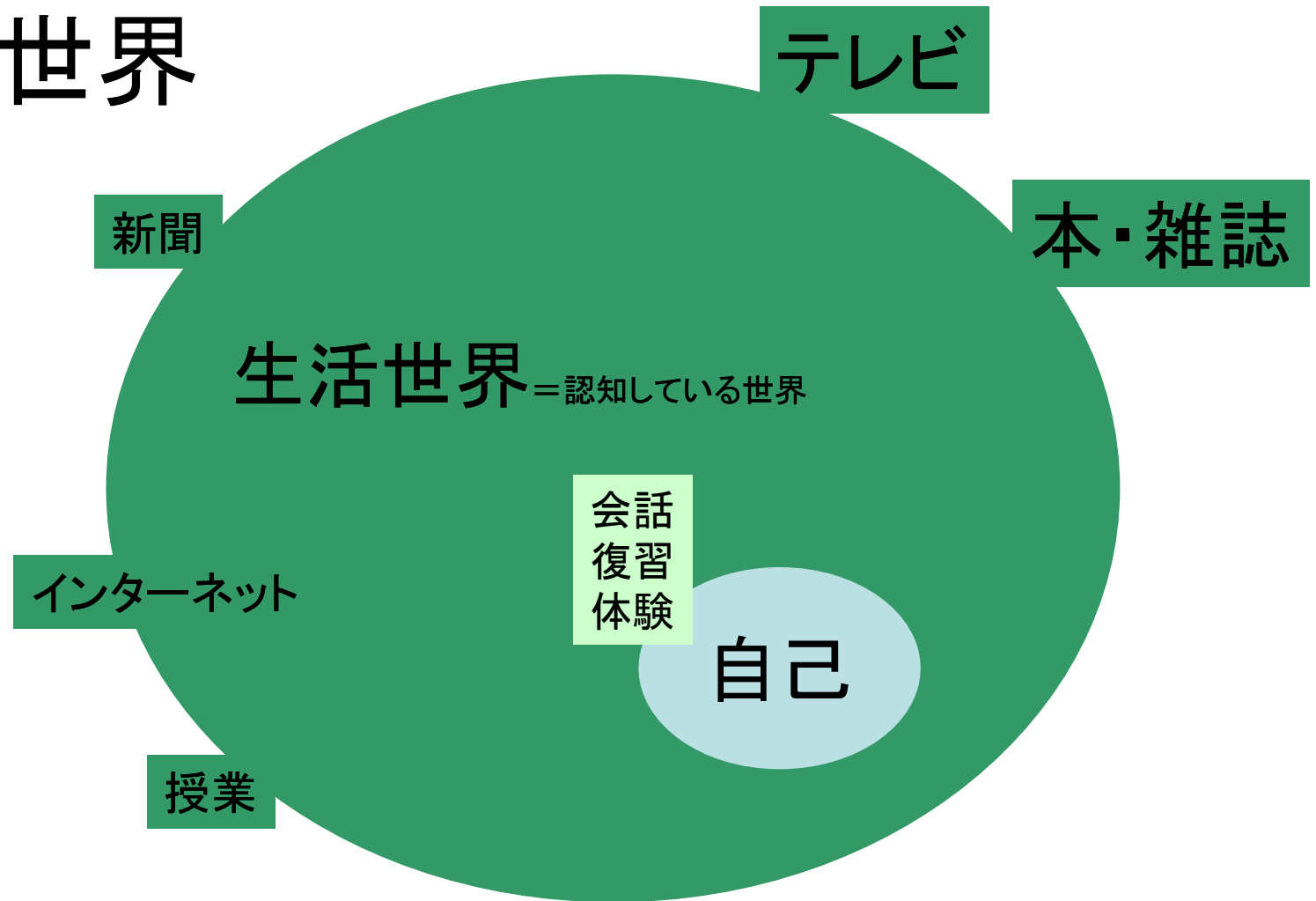
生活世界 = 認知している世界

インターネット

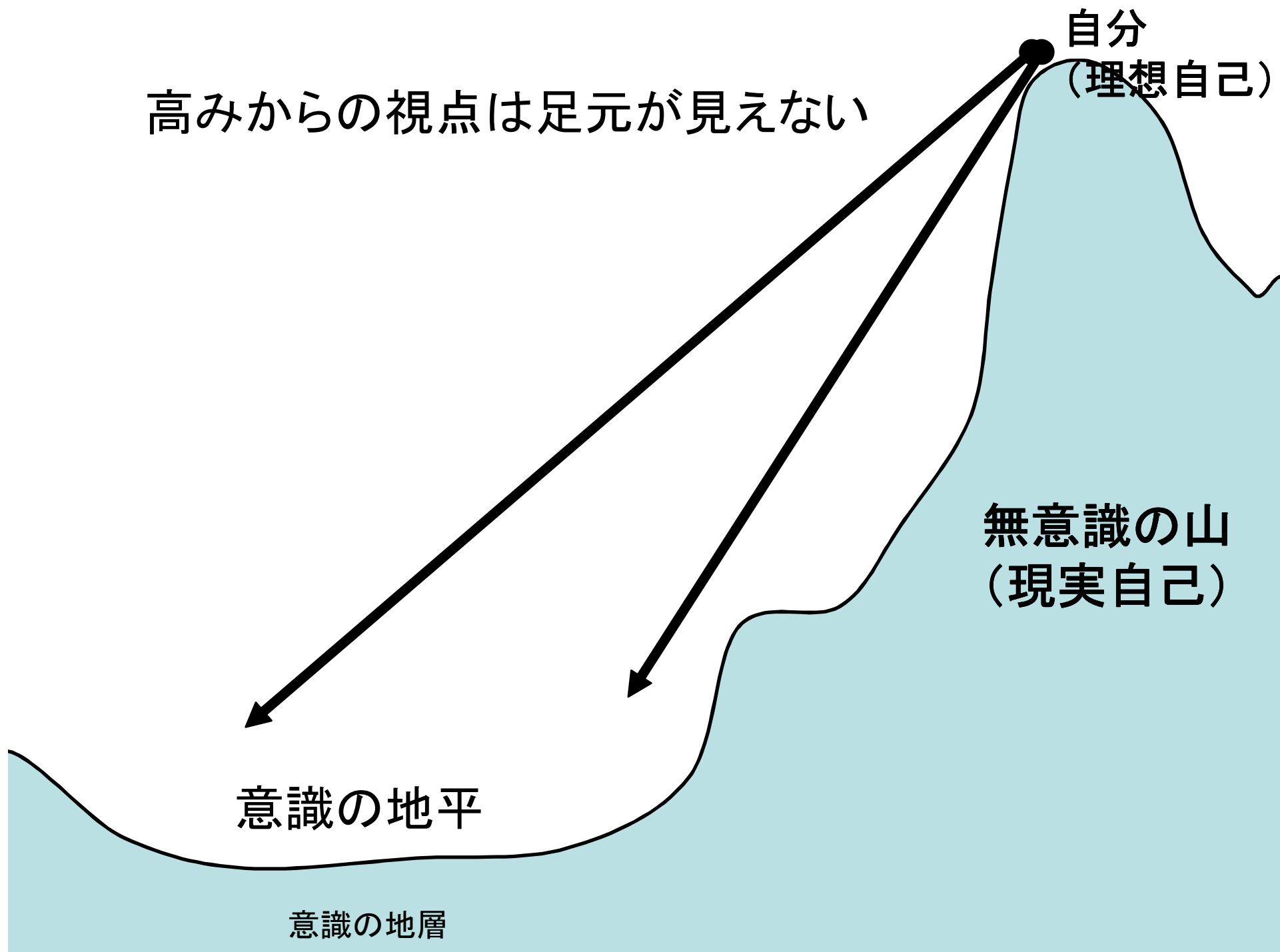
会話  
復習  
体験

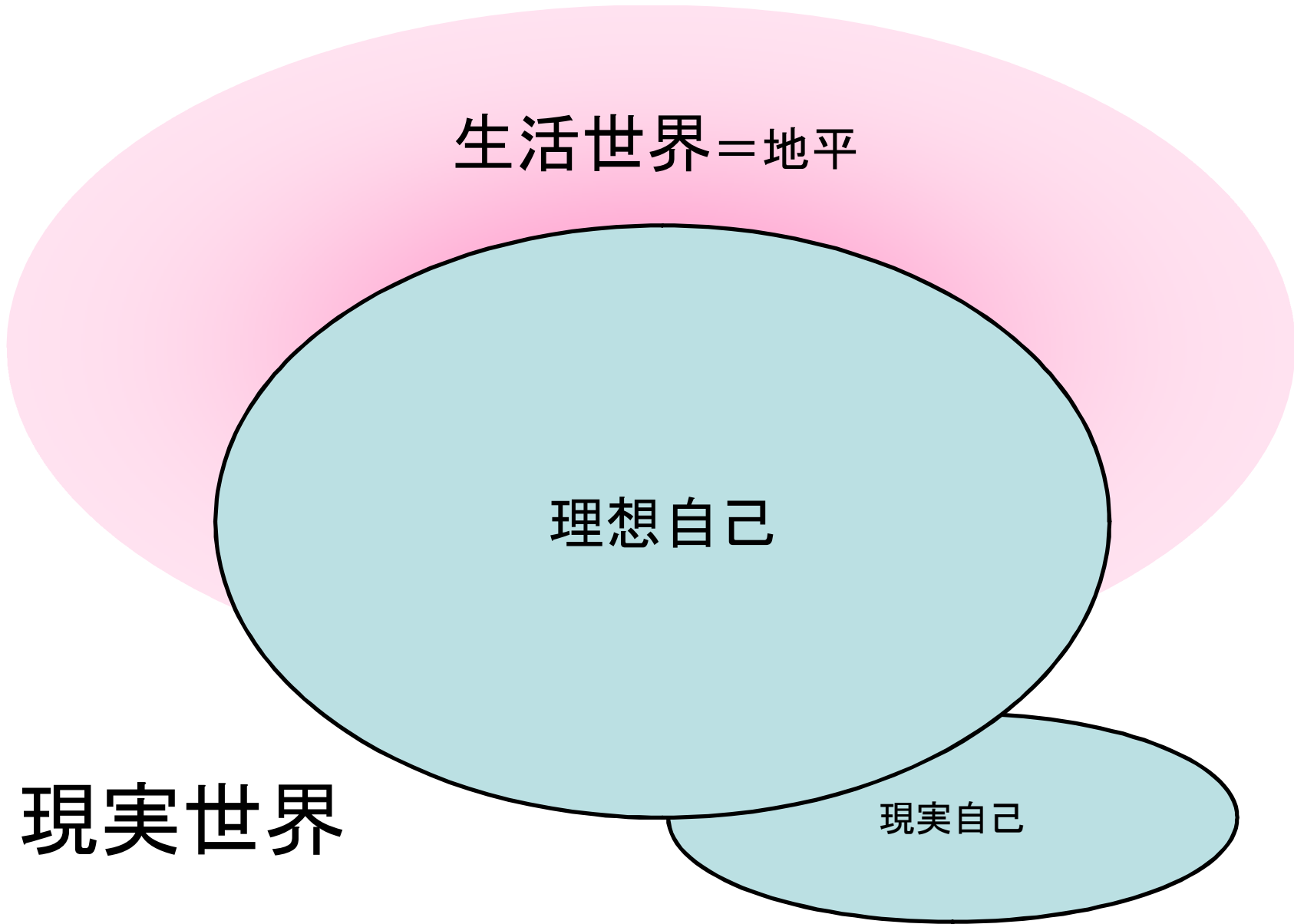
自己

授業









# 社会的発達と教育

---

❖ 怒る

❖ 叱る

❖ 褒める

❖ 教える

❖ 現実自己

❖ 生活世界

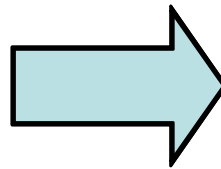
❖ 理想自己

❖ 現実世界

# 素朴心理学

- 常識の心理学
- 現実の人と人との関係を非専門用語で語る

状況の記述  
心の動き

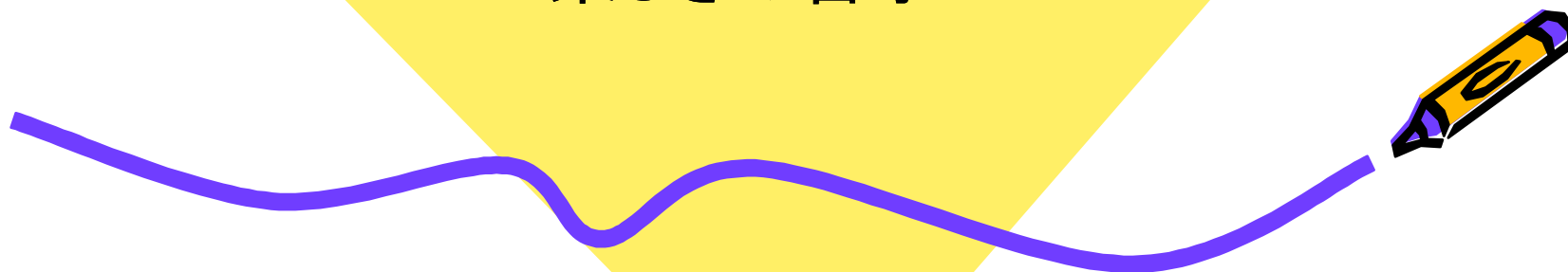


物語のように記述  
日記  
自分のための物語  
「自分のテキストを読む」

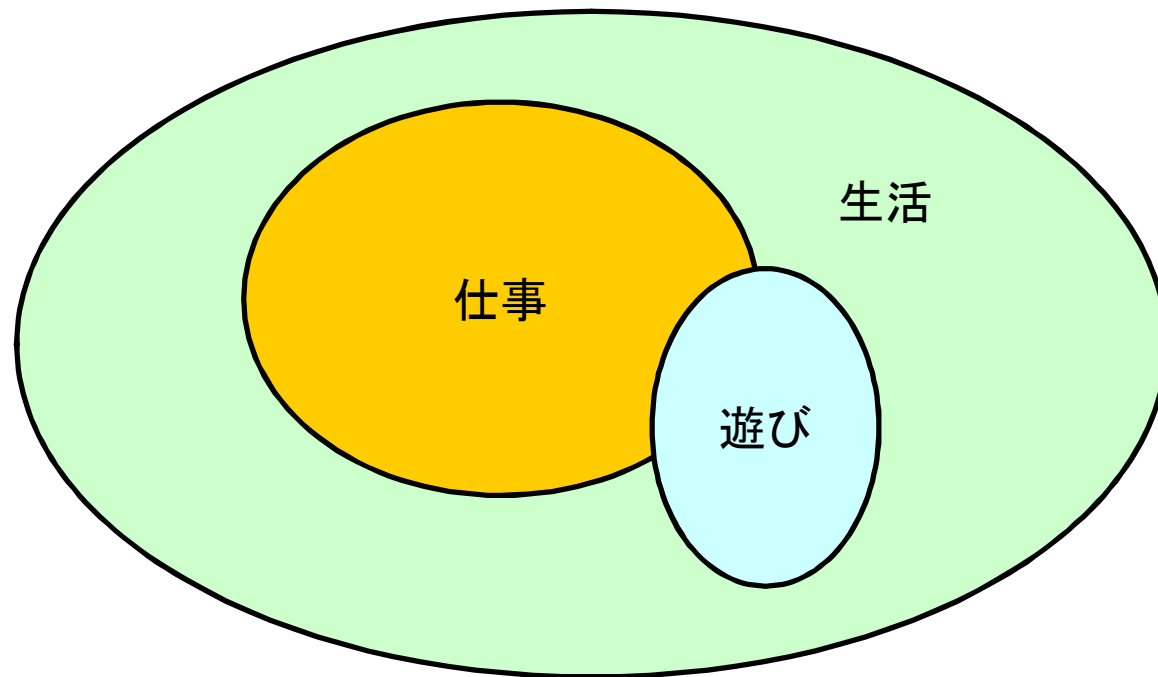


Csikszentmihalyi  
チクセントミハイ

楽しさの哲学



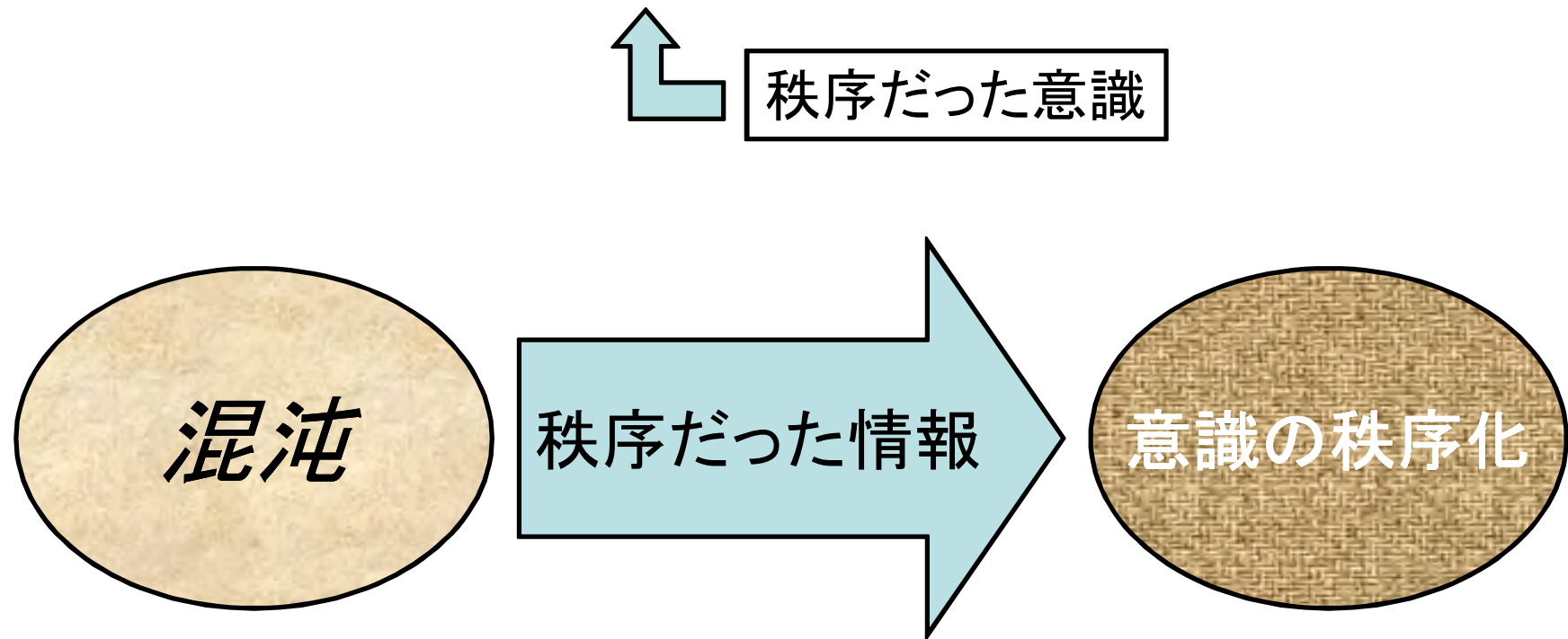
# 楽しさの開発



- 「仕事」と「遊び」という二分法
- 物質的報酬による動機づけ
- 人間性と能力資源の枯渇
- 内発的報酬獲得による楽しさの開発

# 善き生の本質的要素

集約的かつ組織的な意識として存在

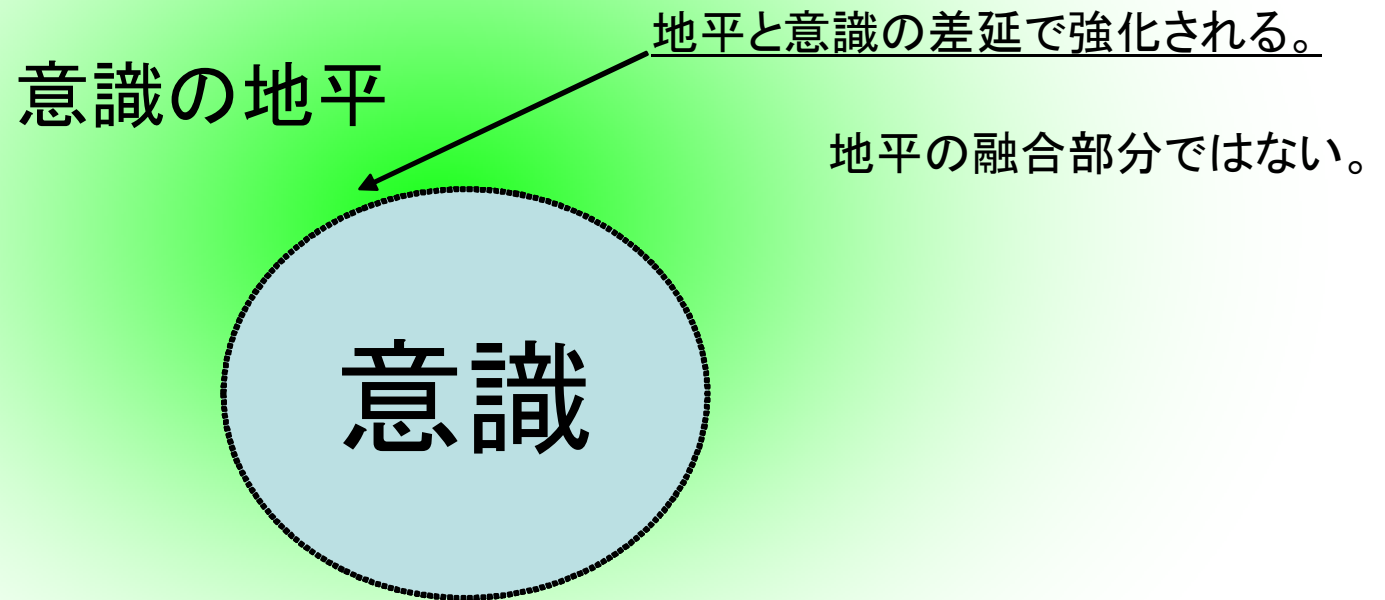


情報は「**意識を組織化する手順**」を決定する力や構造を与える



# 最適な経験

- 意識と生活世界の相互作用＝「渚」



- 「最適な(optimal)」強化された経験

# 自己意識の秩序化

Optimal Flow

自我の収縮と拡散

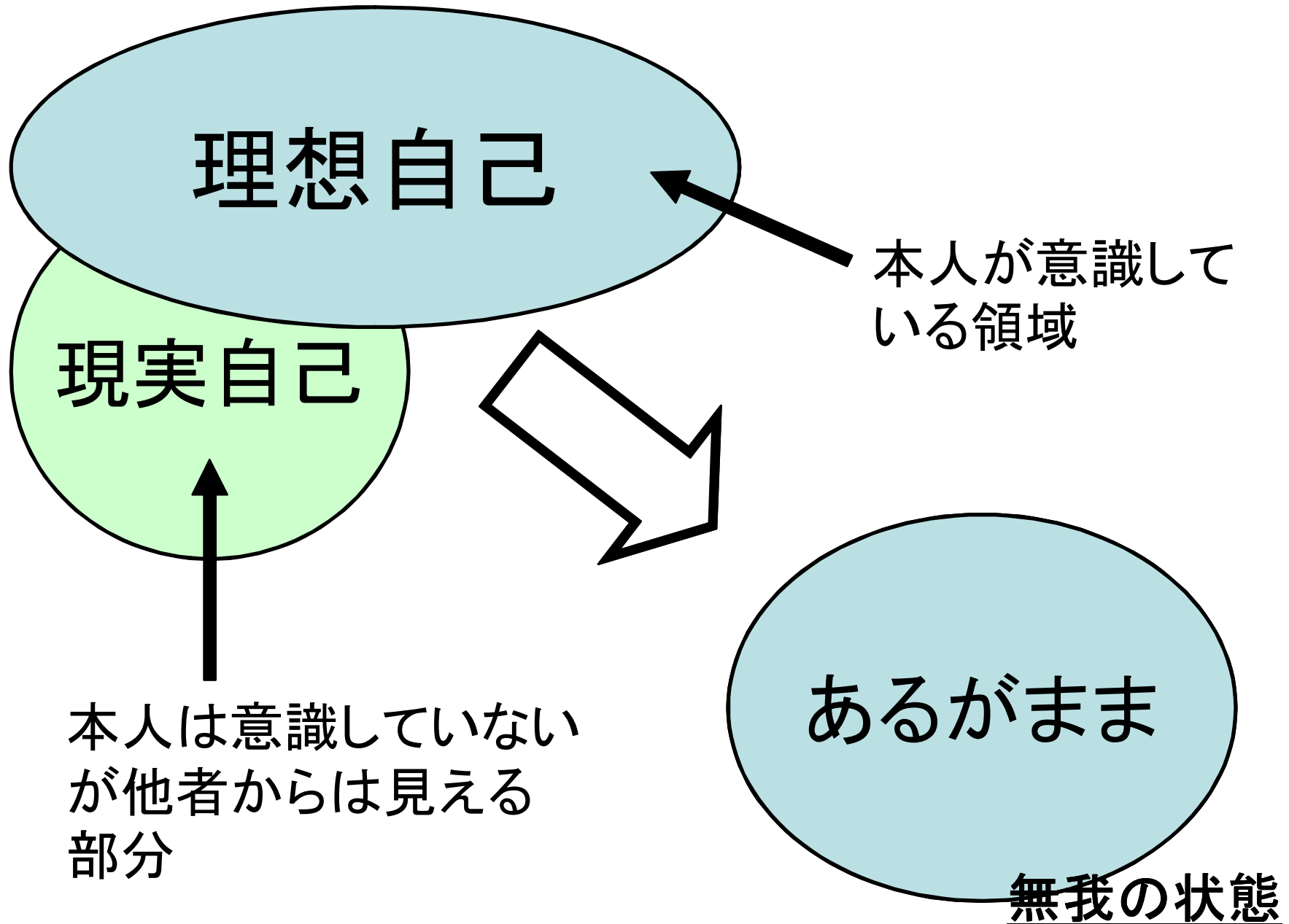
自己意識の最小化

(ロイ・バウマイスター)

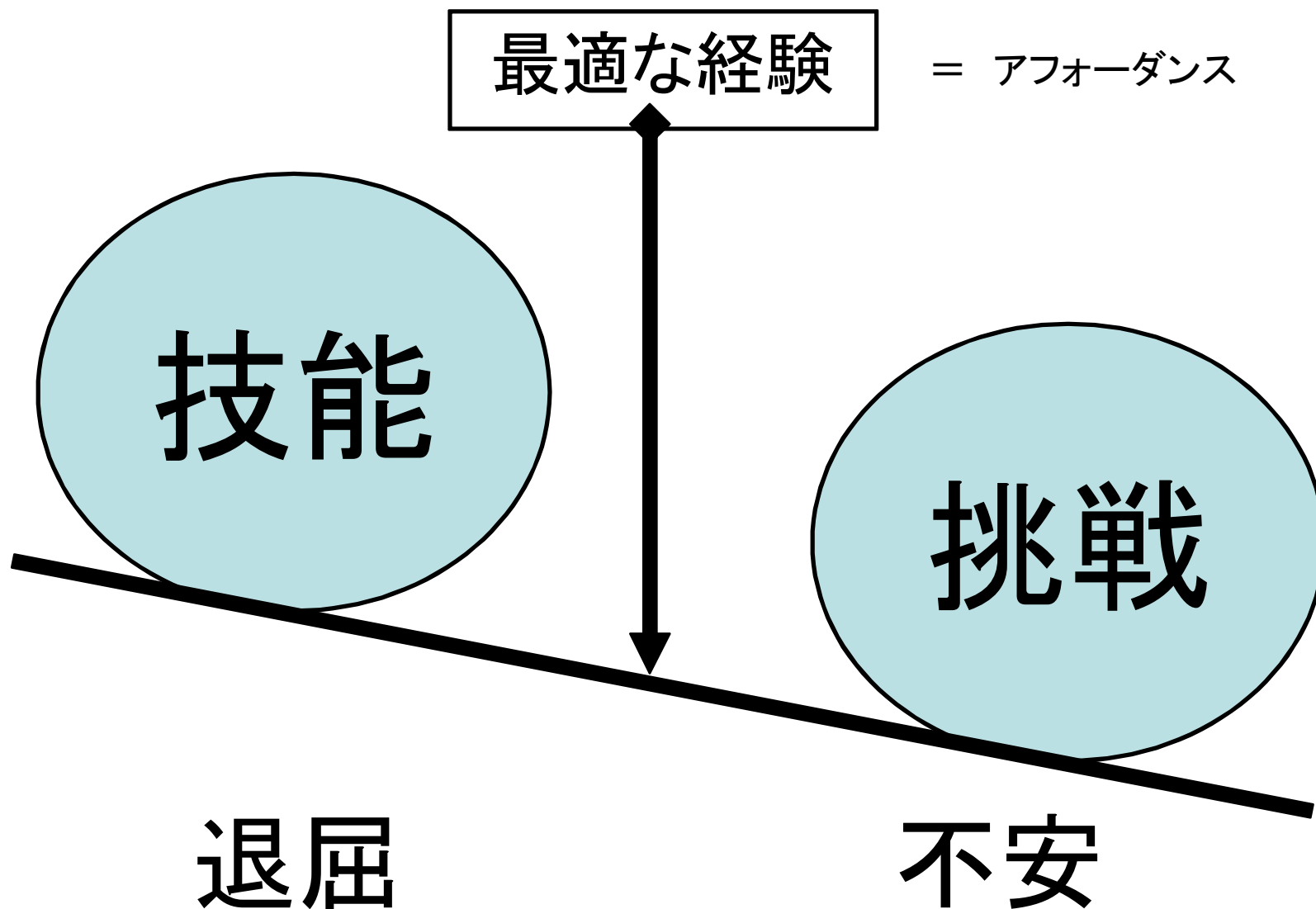
## 自己意識の再編成

自己意識の最大化もしくは拡散

最適化されたフロー体験により、新しい秩序による自己意識が形成される



# 技能(**skills**)と挑戦(**challenge**)の均衡



# 最適な経験の特徴

- (1)思考と行為が生じている
- (2)時間のゆがみが生じている、
- (3)活動の目的が明白である
- (4)目的への手段が明白である
- (5)行動の連続の中で継続的な調整や再調整を可能にするような、  
フィードバックが明瞭である
- (6)自己意識の喪失がある

# ウォルトディズニーワールド

- ・ 自我の収縮を通じて、秩序付けられた経験を促進する人工的状況の非常に典型的な一例

我々の周囲に非人工的な状況が存在するか



# ディズニー後症候群

(day after Disney syndrome)

- ハイパーリアルな人工的状況での最適な経験の後に出現

テレビゲームなども

- 生活世界における善(喜び・楽しさ)への感受性低下

新たな地平との融合は、外部世界を知らしめる。厳然とある自然体験、寒さ・暑さ・不便さなどの身体を通した新たなアフォーダンスは人工的状況からの脱却が可能である。



# 「学習性無力感」

Learned Helplessness

ERI

1) 努力に対して 思ったほど 報酬が少ない

2) 不快感情の「焼成」 → 燃え尽き

3) 原因帰属の変更不良      他人のせいに

4) うつ状態・不安症

5) 無力感



断続的に起こる回避不能のストレス  
状況の把握が不完全