

-----  
p7

退屈で無意味な生活を楽しさに満ちた生活に変えるためのいくつかの一般的な原理を示している。

p2

幸福というものは偶然に生じるようなものでない。内的な経験を統制できる人は自分の生活の質を決定する事が出来るようになるが、それは我々の誰もが幸福になれるということと同じである。

p3

幸福か否かを自ら問う事によって、人は幸福でなくなる。成功はそれをめざし目標にすればするほど遠ざかる。幸福と同じく、成功は追求できるものではない。それは自分より重要な物への個人の献身の果てに生じた、予期しない副産物のように、結果として生じるものだからである。

人が生活をどう認知するかは、快または不快の感情と結びつきながら経験を形作る数多くの要素の結果であるが、これらのほとんどは統制出来ない。自分が自分の行為を統制し、自分自身の運命を支配しているという感じを経験するときは誰にでも或る。

p4

一般的に信じられていることとは逆に、生活での最良の瞬間は、受動的な状態でくつろいでいるときに現れるのではない。普通、困難であるが価値のある何かを達成しようとする自発的努力の過程で、身体と精神を限界にまで働かせきっている時に生じる。

p7

我々は、意識はどのように働き、どのように統制されるかについて考えることから始める。この情報を統制出来れば、自分の生活がどのようになるかを定める事ができる。

p8

内的経験の最適状態というのは、意識の秩序が保たれている状態である。挑戦目標の達成に取り組んでいるときが、生活の中でもっとも楽しい時である(第三章)。あることを行うとき、それが他の事よりも楽しいのはなぜかを理解するため、フロー体験が生じる条件を考察する。たえずフローをうみだすいくつかの活動—スポーツ、芸術、ゲーム、趣味—を考えれば、何が人々を楽しくするかを理解することは容易になる。人は、身体的能力や感覚的能力の使用を通して(第五章)、または、象徴能力を通して(第6章)、ほとんど無限の楽しみの機会を利用する。

ほとんどの人が生活の大部分を労働や他者との相互作用、とくに家族との相互作用に費やしている、したがって、仕事をフローが生じる活動に変換すること(第七章)、および、両親、配偶者、子どもたち、そして友人たとの関係をより楽しいものにする方法を考えること(第八章)が決定的に重要である。第九章では、人は逆境の中でのようにして生活に楽しみを見いだすかについて述べている。そして最後にどうすればすべての経験を意味の或るパターンに結びつけることができるかというフローの最終段階について述べている(第十章)。それが達成され、自分が自分の生活を支配していると感じ、それを意味あるものと感じるとき、それ以上に望む物はなくなる。しごく平凡とした経験すらも楽しいものになる。

p13

彼らは退屈なこと困難なことですら、自分のしていることすべてを楽しみ、彼らの行く手に現れるどのような困難をも平然と乗り越えて行く。おそらく彼らを支える最大の力は、自分の生活を統制しているということである。

p21

現代生活の不安と抑圧に打ち勝つためには、人は生活がもたらす賞罰だけに反応するというレベルをこえるところまで、社会環境から独立しなければならない。このような自立性を達成するには、報酬を自己調達することを身につけなければならない。いつの時代でもあそうであるが、訓練と忍耐を必要とするという意味では困難である。

p25

社会の統制から我々を解放するための重要な第一歩は、その時その時の出来事の中に報酬を見いだす能力を身につける事である。苦痛と快楽は意識の中に生じその中のみ存在する。

P40 Eさんの事例。

p42

人はそれぞれ、限り或る注意を意図的にエネルギー光線のように集中的に配分するか、ランダムに拡散させて配分するかのいずれかである。生活の方や内容は、注意がどのように用いられるかによって決まる。

p50

心理的エントロピーの反対が最適経験とよばれる状態である。意識の中に入り続ける情報が目標と一致している時、心理的エネルギーは労せず流れる。心配する必要はなく、自分が適切に行動している事に疑問を頂く理由もない。ベルトコンベアーの事例。

p51

注意が自由に個人の目標達成のために当社だれている状態のことをフロー体験と呼ぶ。出来るだけ多くフローを体験する用に自分の意識を組織出来れば、生活の質は必然的に向上する。なぜなら、普通なら退屈で型にはまった仕事でさえ、目的のある楽しいものになるからである。

p52

フローの体験によって自己の構成は複雑になる。次第に複雑になることによって、自己は成長する。

p55

生活の質を改善するための主な戦略は2つある。第一は環境条件を我々の目標に合致させようとする事であり、第二は環境条件を目標によりよく適合させるために、環境条件を経験する仕方を変える事である。例えば、安全は幸福の重要な要素である。安全感は、銃を買う、引越すことによって高まる。この対応はすべて、環境の側の条件を目標により適合させることを狙いとしている。他、安全感を持つ事が出来る他の方法は、安全という言葉で意味する物の修正を必要とする。この2つの戦略はどちらも単独で利用しても効果はない。カリブ海の島を買い、番犬で取り囲んだとしても、人は完全な安全感を持つ事が出来ない。

p59

麻薬は何の努力もなしに快楽を感じる事が出来る。しかし、テニスの試合や読書、会話を楽しむことは、注意が十分にその活動に集中されてある限り不可能である。能力の複雑さを高めるためには、新しく、挑戦的な要素を含む目標への心理的エネルギーの投射を必要とする。

p62

楽しさの現象学は8つの要素を持っている。

- 1、通常その経験は達成できる見通しのある課題に取り組んでいるときに生じる。
- 2、自分のしていることに集中できていなければならない。
- 3、その集中ができるのは一般に行われている作業に明瞭な目標があり、直接的なフィードバックがあるからである。
- 5、意識から日々の生活の気苦勞や欲求不満を取り除く、深いけれども無理のない没入状態で行為している。
- 6、楽しい経験は自分の行為を統制しているという感覚をとまなう。
- 7、自己についての意識は消失するが、これに反してふろー体験の後では自己感覚はより強くなる。
- 8、時間の経過の感覚が変わる。

p63

能力を必要とする挑戦的活動。最適経験の圧倒的の大部分は、目標を志向し、ルールにちょっと拘束される活動—心理的エネルギーの投射を必要とし、適切な能力なしに行えない一連の活動に生じると報告されている。たとえば、世界中で最も頻繁にあげられる楽しい活動の1つは読書である。読書は活動である。それは注意の集中を必要とし、目標があり、さらに読書をするには書かれた言語のルールを理解する必要がある。読書の能力は読む能力だけでなく、単語をイメージに翻訳する能力、架空の人物の気持ちになる能力、歴史的背景を理解する能力などもふくまれる。世界中で楽しまれているもう1つの活動は、他者といることである。

p65

本書の目的の1つは、日常の些細なことからさえ、最適経験をもたらす個人的にいみのあるものに変換する方法を開発する事である。芝を刈ることや歯医者待合室で待つ事も、その活動に目標やルール、楽しさの要素をそなえさせることによって楽しい物になる。

p91

最適経験とは、目標を志向し、ルールがあり、自分が適切にふるまっているかどうかについての手がかりを与えてくれるシステムの中で、現在立ち向かっている挑戦に自分の能力が適合している時に生じる感覚である。

p162 挨拶の事例

p197 人は仕事と余暇のどちらにより多くのフロー体験の例を挙げられるだろうか。

p199

かくして逆説が生じる。★**工作中、人々は能力を発し、何者かに挑戦している。しただがってより多くの幸福・創造性・満足を感じる。自由時間には一般にとりたててすることがなく、能力は発揮されておらず、したがって不満を感じる事が多い。それにも関わらず、彼らは仕事を減らし、余暇を増やしたがる。**

p202

人々は一般に職場を離れて家庭に変えることを切望し、懸命に稼いだ自由時間を着用しようとするが、そこで何をすべきかについては何の考えももたないことが多い。皮肉な事に、実際には仕事を自由時間よりも楽しみ易い。フロー活動と同じく仕事には目標が組み込まれており、フィードバック、ルール、挑戦があり、それらすべてが仕事に没入し、集中し、我を忘れるように仕向けるからである。

p205

フローの研究は、**生活の質は何よりも2つの要素、つまり仕事をどのように体験するかと、他者との関係にかかっていることを繰り返し立証してきた。自分が1人の人間として何者であるかについての最も詳しい情報は、交際する他者と、自分の仕事への取り組みから得られる。ここでは、家族と友人を楽しみ体験の源泉とする方法を明らかにするために、それらと自己との関係に着いて探ることにする。**

他者は生活を非常に楽しく実りの有る物にすることもあるし、全く惨めなものにすることもあるので、他者との関係をどのように扱うかは、我々の幸福に大きな違いをもたらす。我々が他者との関係をフロー体験により近づけることを身につけたなら、我々の生活の質は全体として大きく改善される。他方、我々は1人になることを望む。しかし1人きりになったとたん、憂鬱が募り始めることが多い。孤独を感じる、何も挑戦することがないなどがこの状態にある人々の典型的な例である。しかし、孤独であることにたえ、それを楽しみさせることを身につけない限り、完全な集中を必要とする作業を達成することは難しい。

p206 孤独と交際との葛藤。

p208

他者は自分の目標を実現するのに役立つという理由だけで重要なのではない。他者を彼ら自身の権利において価値ある物として扱うとき、他者は幸福の身のリアルな源泉となる。

p209

時計と強盗の話。社会的状況は、そのルールを再構築することによって変わる可能性がある。

p210

最悪の気分は、1人でいて、しなければならないことが何もないときに報告された。

p219

孤独を楽しむことを身につけない限りは、生活の多くは孤独の望ましくない影響を避けようとする絶望的な試みに消費されることになる。

p220-219

フローと家族。人々の生活の中で最も強烈で意味深い経験のいくつかは家族関係から生じる。

p232

家族関係と比べて、友人関係を楽しむ事は遥かに容易である。友人関係の基本が、自分自身の不安定な自己感覚を正当かする手段である場合、それは快楽を与えるが、我々の用いる意味で楽しいー成長を促進するーものにはならない。たとえば、飲み仲間と飲む慣習は、成長を刺激することはない。また、本物の交友関係がもたらす恩恵はほとんど受けない。

p232

おもしろい少年の事例。1たい1の関係を楽しむためには、共通の目標をもったり、相互間のフィードバックだけでなく、相互に相手との付き合いの中に新しい挑戦を見つけなければならない。自分の最も奥底に或る感情や考えを、他者と自由に共有するほど楽しいことはない。

p242 悲劇の変換。義足の方々の事例。

p254~★

1、自意識のない自己確信 2、あらゆるものへの集中 3、新しい解決の発見

p261~267

生活を楽しむ人と圧倒される人との差は、このような外発的要素と、それらに対する人の解釈との結びつき方によって決まる。

- 1、目標の設定
- 2、活動の没入
- 3、現在起こっていることへの注意集中
- 4、直接的な体験を楽しむ事をみにつける

1、目標の設定

目標の選択は、挑戦をどのように認識するかに関わっている。テニスの場合、学ぼうとした場合はサーブや持久力を発達させる。また、因果関係は逆で、ネット越しに打つのが楽しかったから、テニスのも学習目標を明らかに出来る。どのような場合でも目標と挑戦とは互いに相手を含み合っている。

さらに、能力を発達させるためには、自分の行為の結果に注意を払うーフィードバックを監視するー必要がある。また、自己目的的自己を持つ人と持たない人との相違は、自分の追求する目標がなんであれ、自分が選んだということを知っていることである。そのため、より協力に目標を献身する。また、目標を維持する理由が意味を持たなくなったときには、目標はいつでも修正される。行動が一貫しているとともに、柔軟なのである。

2、活動の没入 挑戦対象と自分の能力との間のバランスを身につける必要がある。

3、現在起こっていることへの注意集中 ??少し理解出来ないが重要な気がする。

#### 4、直接的な体験を楽しむ事をみにつける

p266 統制を獲得するには、決意と訓練が必要である。

P291

人々が発見的ライフテーマを作り出す際に共通するいくつかの特徴を説明している。まずそのテーマは多くの場合、幼い頃にこうむった大きな個人的な心理的苦痛。

p292

挑戦は他の人々、または人間全般に一般化されるようになる。

p359

困難で無秩序な状況を生活に意味を与える挑戦に転化する能力、つまり無秩序から秩序を引き出す能力こそ、生命の進化、ソレ自体の原動力である。困難の解決方法を利他指摘視点から一般化することが無秩序を現象させるライフ・テーマの典型であると指摘する。