

野外志向のレジャー・スタイルに関する 価値意識研究（その1）

研究の枠組 —— 野外活動のフロー —— 注1)

A Study on Value Consciousness of Outdoor Oriented Leisure Style (I)
Flamework of Study : Flow of Outdoor Activity

太田茂秋
(Shigeaki OHTA)
日下裕弘
(Yuko KUSAKA)
西嶋尚彦
(Takahiko NISHIJIMA)
Richard R. Danielson
(Richard R. Danielson)

1. 研究の動機と目的

近代化された文明人にとって最も欠落しがちなのが「体感」である。

野外活動とは本来、自然の中で生活を楽しむものであり、限りない美しさを秘めた大自然の中で、人間が自己の基底にある自然性を見出し、人間本来の姿にかえり、再生する、そうした活動である。

自己をしっかりと見つめ、可能性を実現してゆくことを、E.H.エリクソン (Erik H. Erikson) は、アイデンティティの形成としてとらえた。それは、経済や産業の論理とは全く異質な、人間としての自然な心理的、社会的発達過程である^{1), 2), 3)}。そうした人間形成の過程において、野外活動のような自然の中での体験はどのような重要性をもつのだろうか。

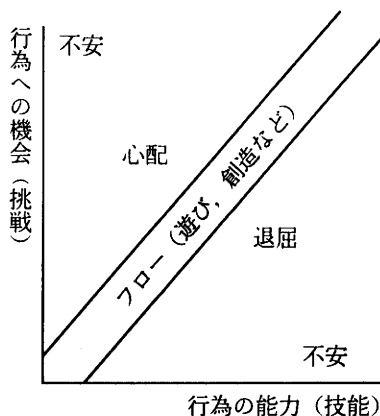
一方、生活体験における幸福感や充実感等、人間が、人生や生活の中で感じる楽しさを、M.チクセントミハイ (Mihaly Csikszentmihalyi) は「フロー」(flow)と呼んだ⁴⁾。野外活動におけるフローとは、いったいどのような内実をもつものなのだろうか。本研究は、主としてM.チクセントミハイのフロー概念、および、A.H.マズロー (Abraham H. Maslow) の至高経験の概念とE.H.エリクソンのアイデンティティの概念を手がかりとし、野外活動の楽しさの内実(醍醐味)が、「初めての経験」から「専門家の経験」に至るまで、どのような様相を呈して発達するのか、また、そのフロー経験が、個人の価値意識の中でどのような意味をもつのか、それらを、活動主体の主観的意

識・体験の分析を通じて明らかにすることを目的としている。

2. 分析の枠組

(1) フローの概念

ある活動に夢中になり、没入している時に人々が感ずる包括的感覚（楽しさ）は、M.チクセントミハイによれば、「フロー経験」と呼ばれる。フローの経験が生起する条件は2つある。ひとつは、活動の難易度と主体の能力とが一致していることであり、もうひとつは、活動が金銭や名誉といった外部からの動機づけではなくて、主体の内発的動機づけによることである。内発的動機づけとは、活動それ自体の中に楽しさの内実を求め、そのことが活動を推進する原動力となることであり、動機の自己目的的性格を強調する概念である（図1）。³⁾ また、フロー経験の要素には次の6つがある。



行為への機会が自分の能力よりも大きければ、結果として生ずる緊張は不安として経験される。挑戦に対する能力の比率がより高く、しかし依然として挑戦が彼の技能よりも大きいならば、その経験は心配である。

フローの状態は、行為への機会が行為者の技能とつり合っている時に感じられ、従って、その経験は自己目的である。技能が、それを用いる機会よりも大きい時には退屈状態が生ずる。技能の挑戦に対する比率が大きすぎると、退屈は次第に不安へと移行する。

図1 フロー状態のモデル (M.チクセントミハイ, 1975)

①明確な目標とスムーズなフィードバック（首尾一貫性）

フローの経験においては、何が正しいか間違っているかが明確にわかり、目的と手段が論理的に

整理されており、スムーズなフィードバックが可能である。主体の行為と反応との関係は自動的になるまで訓練されており、どうすれば良いのかを一つひとつ考えるようなことはしない。

②行為と意識の融合

フロー状態にある主体は、二重の視点を持つことはない。彼は自分の行為を意識してはいても、そういう意識そのものを再を意識することはない。活動が「外から」眺められたとき、フローは妨害される。「夢中」になって行為しているとき、主体の行為と意識は融合している。

③限定された刺激への注意の集中

主体が自分の行為への注意の集中を確かなものにするためには、邪魔になる刺激を、注意を払う領域の外にとどめておかなければならない。それは、純粋な「熱中」の状態である。

④環境をコントロールしているという感覚

主体は、自分の技能を環境の求めるところと一致させる。つまり、環境が投げかけてくる課題を主体はコントロールできるし、自己の行為と環境との両者を支配しつつ環境に適合する。

⑤自我意識の忘却

行為が必要とするものに完全に包み込まれてしまう時、主体は、刺激と反応との間に存在する学習によって得た自我の構造を忘れ、さらに「我を忘れて」行為に没頭する。

⑥時間意識の忘却

フロー状態にある主体は、「時のたつのを忘れて」行為に没入する。活動が終了したとき、主観は時の経過を短く感じる。^{注2)}

我を忘れ、夢中で没頭できるのは、その活動に主体が情熱をもって集中できるほどFUNが強力だからであり、このFUNという情動的要素が、自然に、より高次のFUNを求めて活動をより向上させ、フローを深める。

上記のような活動を真剣に行ったことのある人間であれば誰も、技能の行使において自らの意志と身体が完全に調和し、最高の行為ができた瞬間や、厳しくつらい修練の後の成功の瞬間における絶頂の喜悦というものを体験しているはずである。それは、「遊戯三昧の境」や「不動智」の体験ときわめて類似するものであり、活動の魅力とか醍醐味とかいわれるものの本質がそこにある。そうした経験をM.チクセントミハイは「深いフロー経験」と呼ぶ。

(2) 至高経験 (peak experience) の概念

上述の深いフロー経験は、A.H.マズローが至高経験と名づけたものと同様の本質をもつ。それは、彼の人生でただ一つ最もうれしく幸せな、最も至福な瞬間であり、彼の生活・人生において決して忘れることのできない体験である。この状態にある時、主体は、彼自身が十分に機能しており、強壮な感じがし、自信に満ちあふれ、自己とその小宇宙を完全に支配している。彼自信がフル回転し、完全に燃焼しきっている状態、熟練した指導者たちは、人間の機能が頂点に達し働いているこの状態をよく知っている。⁶⁾

マズローは、至高経験における価値認識をB価値の認識（Bは「生命：Being」と「生成：Becoming」の略である）と呼び、表1のような属性をもつものとしてとらえる。

表1. B 価値認識の属性 (A.H. マズロー)

1. 真。正直、現実性 (赤裸々であること、簡素、豊かさ、本質性、当為、美、純粹、清潔かつ真正な完全性)。
2. 善。(正しさ、望ましさ、当為、正義、仁慈、正直)、(私たちはそれを愛し、それに惹かれ、それを是認する)。
3. 美。(正しさ、形、生氣、簡素、豊かさ、全体性、完全、完結、独自性、正直)。
4. 全。(統一、統合、一へむかう傾向、相互関連性、簡素、組織、構造、秩序、不分離、共同作用、同法則的、統合的傾向)。
- 4 a. 二分の超越。(二分割、両極性、対立、矛盾の受容・解消、統合または超越)、共同作用 (すなわち、反対物を統一へ、対立者を共働し相互に高め合う同僚に変形すること)。
5. 生氣。(過程、死んでいないこと、力動、永遠、流動、自己永続化、自発性、自動的エネルギー、自己形成、自己規制、完全な機能發揮、変化しても変わらないこと、自己表現、無終)。
6. 独自性。(独自性格、個性、唯一性、比較不能性、その決定的特徴、新奇性、そのものたる性質、かくあること、他の何ものもそれと似ていないこと)。
7. 完全。(余分のものなし、欠けたものなし、万事そのところを得ている、改善の余地なし、まさに正しいこと、まさしくそのようであること、適切、正義、完結性、それ以上のものなし、当為)。
- 7 a. 必然性。(不可避性、まさにそうあるべきであること、どんなに少しでも変えられない、いまあるがままでよい)。
8. 完結。(終了、終局性、正義、完了、それ以上形態をかえない、成就、終局と目的、無いもの欠けたものなし、全体性、運命の成就、休止、絶頂、極頂、終結、再生の前の死、成長発達休止と完了、それ以上の満足なき全面的満足、努力不要、すでに目標に達しているゆえそれ以上動かない、今より高きに向かわない)。
9. 正義。(公正、当為、適切、構成美、必然性、不可避性、没利害性、不偏不党性)。
- 9 a. 秩序。(合法則性、正しさ、リズム、規則性、均斉、構造、余分のものなし、完全配置)。
10. 簡素。(正直、赤裸々であること、純粹性、本質性、簡潔性、(数学的) 優雅、抽象、不可謬性、本質的骨格構造、ことからの核心、ぶっきらぼう、必要なもののみ、飾りけなし、余計なもの余分なものなし)。
11. 豊かさ。(全体性、分化、錯綜、複雑、無いもの隠れたものなし、一切がそこにある、「非卓越」すなわち一切が等しく重要、重要でないものなし、一切のものが改善・単純化、抽象化、再配置されることなくあるがままに残される、包括性)。
12. 無努力。(安楽、緊張、努力、困難の欠如、優美、完全かつ美事な働き)。
13. 遊戯性。(おかしさ、歓喜、娯楽、陽気、ユーモア、充満、無努力)。
14. 自足性。(自律、独立、自己自身であるために自己以外の何ものも必要としない、自己決定的、環境からの超越、分離、自己自身の掟により生きること、自己同一性)。

また、これらの属性と重複する内容を含んでいるが、至高経験の一般的特徴を次のように整理している。

①対象の全体的理解と傾倒

それは、経験ないし対象を、関係性、有用性、便宜、目的といった部分的・手段的なものからは離れた全体、完全な統合体として見やすい（全体性）。またそれは、対象にすっかり傾倒される（熱中、没頭）。しかる故に、対象についての豊かで多面的な認識が可能となる（内在する多様性の豊かな認識）。

②人間との関係を絶った認識

それは、対象を人間に無関係なものとして、つまり、それ自体の生命において見ることができる（自己目的性）。

③具体性の認知

自己実現する人間は、認識の対象をそれ自体の具体的、特異の性質のまま、その本質的独自性を見る（具体性）。つまり、特定の観点から抽象したり、分類する認識ではなく、個別的な現実を直視する。

④自己価値、善、絶対性、普遍性

その経験は、自己合法性、自己正当性の瞬間として感ぜられ、固有の本質的価値を担うものであり、これを正当化することさえその品位と価値を傷つけると感ぜられる（自己価値）。それ故、ただ望ましいばかりで、善である（善）。それは、絶対性が強く、なにか偉大なるもの（普遍性）を目前にしている。時としてそれは、神性をおび、感謝や畏敬の念を起こさせる（神性）。

⑤時空の超越

そこには、時間や空間についての非常に著しい混乱がみられる。それは、人が主観的に時間や空間の外におかれた瞬間であり、「とき」を忘れた恍惚の状態である。時間の経過は、主観的に短くも、また長くも感じられる（時空の超越）。

⑥統合、完全なる機能、完成

主体は、精神の統合（統一、全体）を感ずる。自分に対して平和な状態にあり、すべての部分機能が調和的、集中的、効率的である（統合性）。それ故、主体は、自分がその力の絶頂にいて感じしており、能力のすべてが行為に投入されている。しかも、それは、よどみなく、易々と、勞せずして、「おのずと生じる」のであり、優美感や洗練された外観を呈する（完全なる機能）。それは、ひとつの完成である（完成）。

⑦自発性、自由

至高経験においては、主体は、根本的に運動の主体であり、自由な意志で自己の運命を開拓していると感じており、自発的で、表現に富み、天真爛漫に振舞う（自発性）。彼は、過去や未来から最も自由であり、経験に対して最も開かれている（世界からの自由）。

⑧独創性

彼の認識や行動は、強い自信や確信に支えられており、当意即妙、予想できるものでなく、新奇で斬新なものとなる。それは、独自性、個性、特異性の極致にある（独創性）。

⑨無我

それは、自我超越的、自己忘却的で無我であり得る。対象中心的に、求めずして見ること（無私、

無欲）であり、そうすることによって主体と客体が一つの大きな全体、単一体に融合する（無我）。

⑩受動性、抑制の中断

至高経験における認識は、はるかに受動的、受容的である。マズローは、東洋哲学者、なかでも老子や道教の教えのなかに、この「受動的」な性質の認識について最もよい説明を見つけ出している。即ち、道教の「無礙」という考え方がその一例であり、認知は求めるものではなく、求めず、瞑想するものであってよい、とする。それは、経験を前にして謙虚で無干渉的、受動的であり、経験に身を任せ、甘受する（受動性）。

それは一面、一時的ではあるが、恐れ・不安・抑止・防衛といったものの消失や否認、あるいは抑制の中断がある（抑制の中断）。抑制が中断している間は、純粋な満足（快楽や情緒）や純粋な高揚（歓喜、喜悅）がある。だがやはりそれは、「世上における」ことであるから、フロイトの「快楽原理」と「現実原理」の一種の融合を示す。

⑪内外相即、両極性の解決

そこでは、内部的なものと外部的なものとの間に、一種の力動的な類似あるいは同形があるようである。つまり、人が世界の本質的生命を見るようになると、同時に彼は、自分自身の生命に一段と近づくようになる。彼が一層統合せられるようになると、世界についても一段と調和を見ることができるようになる。宇宙的体験において、主体は世界と一体になる。特に、神秘的経験、宗教的経験、哲学的経験に属する報告では、世界全体が一つの統一体にみられ、単一の豊かな生活実体としてとらえられるのに対して、特に、愛情経験や美的経験に属する報告では、世界の一部分がまるでしばらく世界全体のように見られる、とマズローはいう。そのとき、主体は、B慰安を感じ、心から楽しまされる（内外相即）。

また、至高経験においては、多くの二分法、両極性、葛藤は融合し、超越し、解決せられる。主体と客体は、融合した単一体に集まって、円環あるいはラセン状のものとなる（両極性の解決）。

（しかしながら同時に、上記の至高経験《B認識》は、無為、無責任、社会的連帯性の欠如、不明確な価値判断、過度の審美主義といった「危険性」をはらんでいる。）

マズローにとって、これらの至高経験は、アイデンティティの最高度の到達点であり、自己を超えてすすむ。その際、主体は無我になることができる。^{7) 8)}

(3) アイデンティティの概念

E.H.エリクソンは、人間のライフ・サイクルを8つのステージに区分し、人間の窮極的な心理・社会的発達主題を、アイデンティティ（同一性）の確立とした。それは、人としての統合された全体性を示す概念である。エリクソンは、それぞれのステージにおける人間としての主題（「人間的徳」または「人間的活力」）を臨床の経験から見出した。各主題は、各々のステージにおける発達の危機を通じて獲得されるのだが、そのためには、その危機において、相反する2つのファクター（主題に対して肯定的に作用する課題と、主題に対して否定的に作用する課題）の優劣関係が、肯定的課題>否定的課題であることが必要である。特に、人生の諸主題を内在する青年期は、アイデンティティの形成において重要なステージである（図2）。⁹⁾

(徳)	1	2	3	4	5	6	7	8
I 乳児期 (希望)	信 対 不 信					一極性 対 早熟な自己文化		
II 早期児童期 (意志)		自律性 対 恥、疑惑				両極性 対 自閉		
III 遊戯期 (目的)			積極性 対 罪悪感			遊戯同一化 対 (エディプス) 空想同一性		
IV 学齡期 (有能感)				生産性 対 劣等感		労働同一化 対 同一性喪失		
V 青年期 (忠誠)	時間展望 対 時間拡散	自己確信 対 同一性悪感	役割実験 対 否定的同一性	達成の期待 対 労働麻痺	同一性 対 同一性拡散	性的同一性 対 両性的拡散	指導性の分極化 対 權威の拡散	イデオロギー の分極化 対 理想の拡散
VI 初期成人期 (愛)					連帯 対 社会的孤立	親密さ 対 孤立		
VII 成人期 (世話)							生殖性 対 自己吸収	
VII 成熟期 (無知)								完全性 対 嫌悪、願望

図2 ライフ・ステージとアイデンティティの形成 (鐘ほか, 1984)

アイデンティティを構成する要素には、積極的選択、没入、他者との親密なかかわり、内的連続性、達成感、開放感、主体的意志による「希望」の実現、時間的展望、基本的信頼などがある。^{10) 11)}

しかしながら、我々の分析枠組にとってより重要なのは、人としての自然な発達課程における主題(人間的活力)、心理社会的危機、重要な他者、発達課題、中心的過程、心理社会的行動様式等が、各ライフ・ステージごとに提示されていることである。表2は、バーバラM.ニューマン(Barbara M. Newman)とフィリップR.ニューマン(Philip R. Newman)による最近のアイデンティティ論¹²⁾を参考に、それらをまとめたものである。

さらに、それぞれのステージが全体としてのアイデンティティの形成に、生涯にわたって決定的に重要な影響力を持つという考え方は、野外活動のフローを個人史の縦断的分析において検討する場合に、大きな示唆を与えてくれる。

表2 ライフ・ステージごとの人間的活力、心理社会的危機、重要な他者、発達課題、中心的過程、心理社会的行動様式（B.M.ニューマンとP.R.ニューマン、1988）

ライフ・ステージ	人間的活力	心理社会的危機	重要な他者	発達課題	中心的過程	心理社会的行動様式
乳児期	希望	信頼：不信	母および母性的人間	社会的愛着 感覚運動的知能と原始的因果律対象永続性 感覚的・運動的機能の成熟	養育者との相互性	得る。 見返りに与える
歩行期	意志	自律性 ：恥・疑惑	両親および両親的人間	移動能力の完成 空想と遊び 言語の発達 セルフ・コントロール	模倣	保持すること 放出すること
幼児後期	目的	積極性 ：罪悪感	核家族的人間	性の同一視 具体的操作 初期の道徳性の発達 集団遊び	同一視	ものにする（まねる） らしく振まう（遊ぶ）
学童期	有能感	勤勉性 ：劣等感	近隣 学校の人間	社会的協力 自己評価 技能の習得 チーム・プレー	教育	ものを造る（完成する） ものを組み合わせ組み立てる
青年期	忠誠	(集団的同一性) 同一性 ：同一性拡散 (個人的同一性)	仲間集団 集団対集団 リーダーシップのモデル	身体的成熟 形式的操作 情動の発達 仲間集団における成員性 異性関係	仲間の圧力	自分になりきる (あるいはなれない)
				両親からの独立 性役割同一性 道徳性の内在化 職業選択		
成人前期	愛	親密性：孤立	友情における相手意識、異性、競争、協力の相手	結婚 出産 仕事 ライフ・スタイル	仲間との相互性	他者の中に自己を見いだす（見失う）
成人中期	世話	生殖性：停滞	分業ともち前を生かす家族	家庭の経営 育児 職業の管理	人と環境との相互作用と創造性	存在を産む世話をする
成人後期	英知	統合・完全性：絶望	「人類」・「私のようなもの」・自分らしさ	老化にともなう身体変化に対する対応 新しい役割へのエネルギーの再方向づけ 自分の人生の受容 死に対する見方の発達	内省	一貫した存在を通して得られる実存、非存在への直面

(4) フロー、至高経験、アイデンティティ概念の同質性

図3は、(1)～(3)までの議論をもとに、フロー、至高経験、アイデンティティの諸概念における類似点・共通点を示したものである。もちろん、理論的背景の異なる諸概念を同一平面上に並べて考察することは危険である。しかしながら、図3に提示されている諸要素は、「我を忘れ、夢中になって」取り組んでいる「充実した心の状態」の諸局面を網羅している。さらに、深いフローが至高経験に通じているように、3つのパースペクティブは、その基本的前提として、初期の経験が後の経験に「おのずから」影響を与え、深め、高め、洗練させるとするところに同質性を認めることができる。

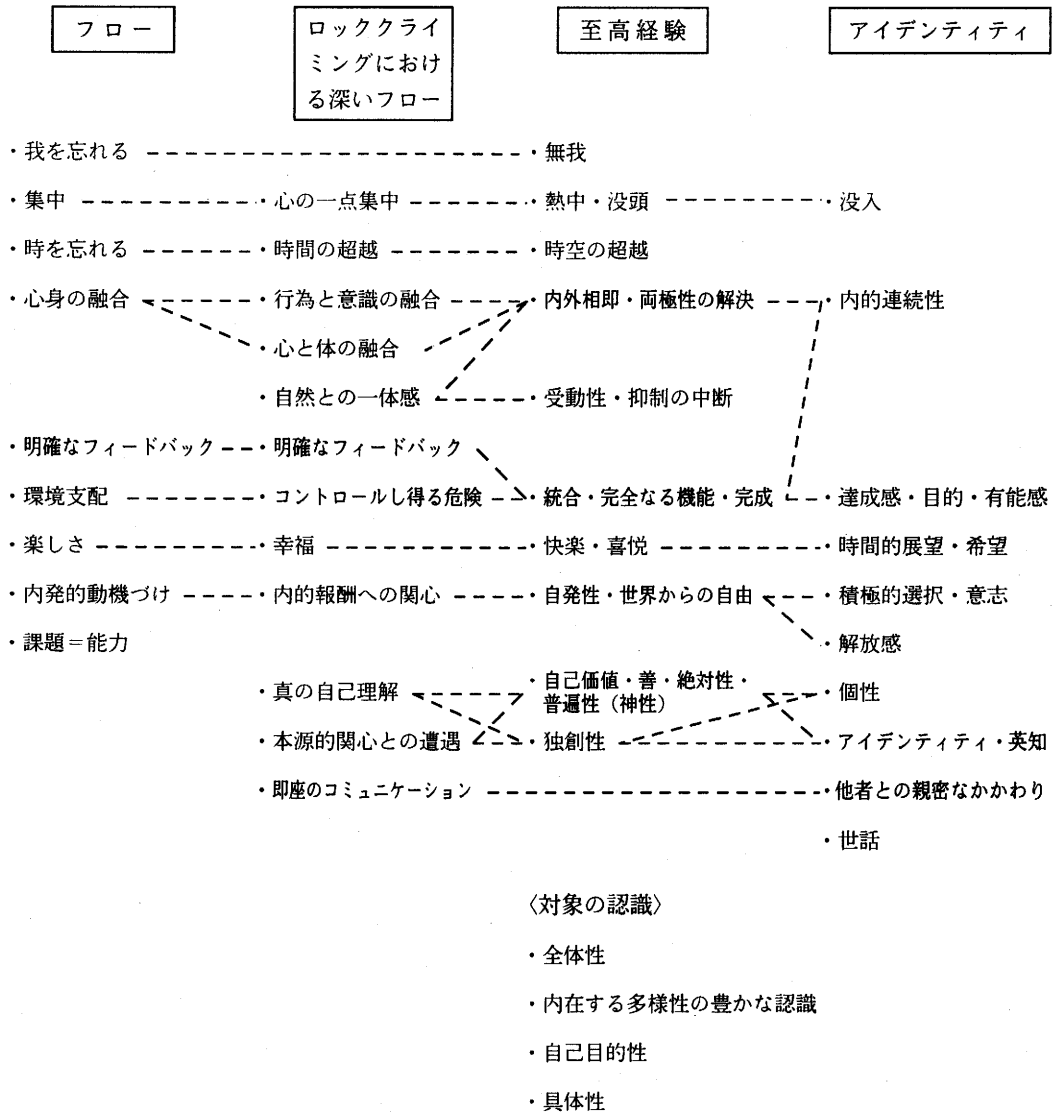


図3 フロー、至高経験およびアイデンティティ概念の同質性

(5) 野外活動のフロー

図4は、(4)における議論、野外活動関連の諸文献にみられる心の状態の記録、および、我々が長年にわたって実施している野外活動の授業における学生の記録、手記、感想文などをもとにして、野外活動におけるフローの深化と醍醐味に関する発展を示した暫定的な仮説である。

仮説ⅠからⅢまでを概略しよう。

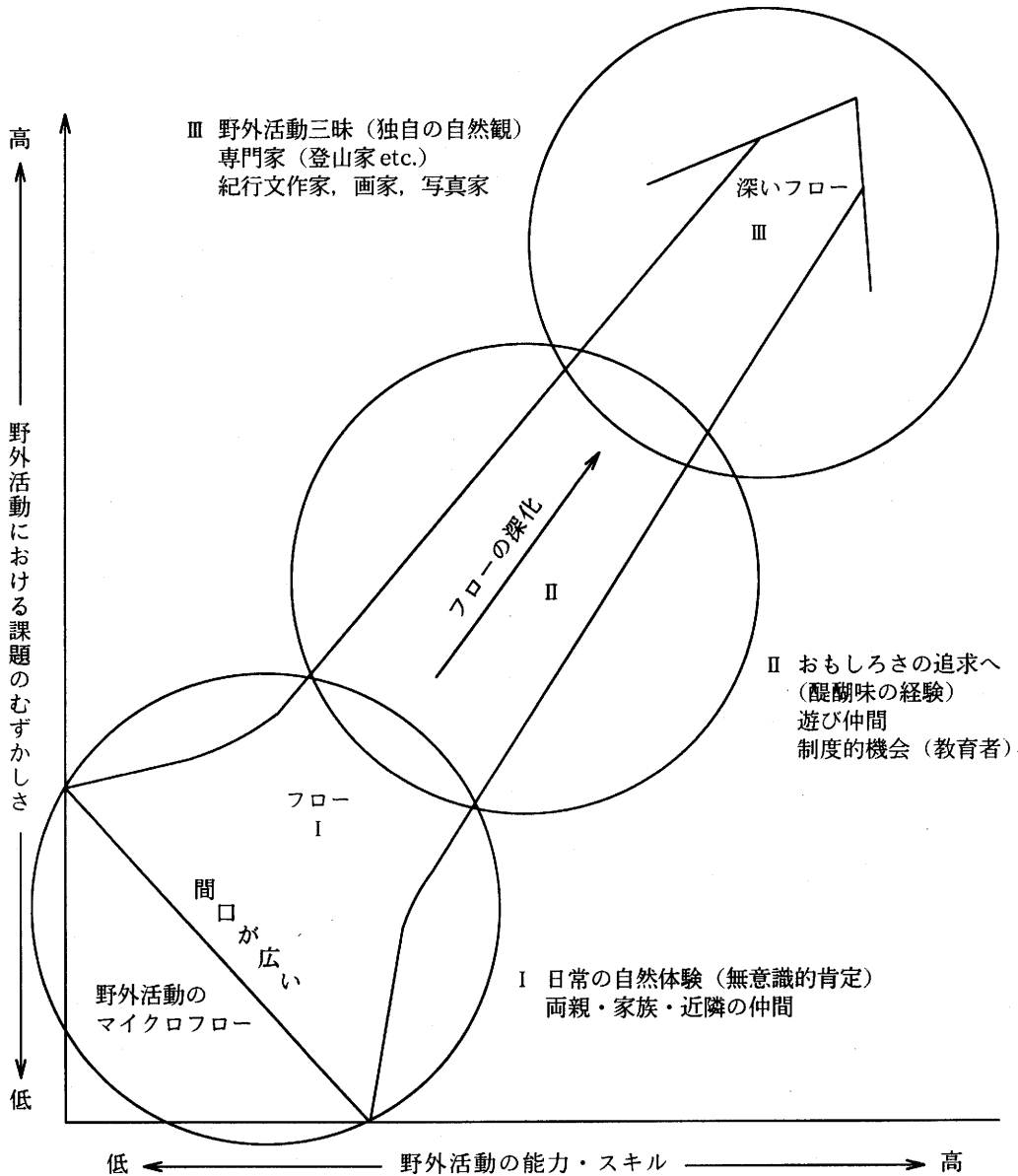


図4 野外活動におけるフロー経験の深化

I. 日常的な自然との遊び体験

「3つ子の魂100まで」と例えられるように、幼い子供の時期における日常的な自然との遊びは、後の野外活動への基礎として重要である。それらの遊びには次のようなものが考えられる。

- ア. 草や木の遊び（ササ舟、松葉ずもう、くらべ馬、松葉スキー、クローバーの首かざり、ドングリのやじろべえ、木の実のコマ etc.）
- イ. 水との遊び（水遊び、水泳、とび込み、石の水切り、波遊び、波のり、水中探検、水でっぽう etc.）
- ウ. 小魚や虫との遊び（めだか、あめんぼ、どじょう、かえる、ざりがに、かに、とんぼ、ちょうちょ、ほたる、せみ、カブト、クワガタ、バッタ、イナゴ、でんでん虫、アリ etc.）
- エ. 土や砂の遊び（砂遊び、泥だんご、陣地とり etc.）
- オ. 光とかげの遊び（影ふみ、手影絵、くろい影のこぶ、まっ黒黒助 etc.）
- カ. 山の子遊び（ターザン、木のぼり、竹馬、竹わたり、ぶらんこ etc.）
- キ. 雪との遊び（雪だるま、雪合戦、かまくら、スキー etc.）
- ク. たべもの遊び（お好み焼き、川原めし、イモ煮会、やきいも、アオサの天ぷら、手打うどん etc.）
- ケ. 山菜とり（ワラビ、ゼンマイ、コゴミ、タラノメ、野イチゴ、キノコ、アケビ、「ヘビ」 etc.）
- コ. 家族キャンプ、家族旅行 etc.
- サ. 遠足、体験学習 etc.^{13) 14)}

子供たちは、四季に遊び自然を体感してきた。日本の伝承遊びの中には、こうした豊富な童遊文化があったが、最近では、ファミコンと室内プールしか知らない子供も増えた。子供たちにとって、こうした自然との遊びは、状況もしくは遊ぶ対象が生命をもつ全体として存在しているだけに、相互的な無限の展開が可能であり、大人に与えられた人工的なルール（目標、コースなど）がないだけに、きわめて自由かつ主体的に行なわれる。天真爛漫に自然と遊ぶわけである。失敗も時には貴重な経験である。

仲間がいれば、共同と競争の社会的次元がおのずと加わる。この段階の重要な他者は、家族や近隣の遊び仲間等、身近な人々である。

野外活動におけるこの自然との多くのマイクロ・フロー体験が、その間口の広さを暗示している。また、遊びの中の自然の風景は、子どもの無意識の中に、深い記憶として潜在するであろう。

II. 野外活動の特定化、深化、非日常化

自然とのさまざまな体験は、やがて、いくつかのきっかけ（特にフロー体験）によって、特定の活動への興味の増大となって現われる。それは、自らの内発的動機に加え、家族や教育者による意図的指導と相まって、より高度なものへと深化し、洗練されたものへとおのずと進む。活動の時・空間は拡大し、複雑な行動様式が要求されるものへとチャレンジが繰り返される。「味をしめ」、「病み付き」になるわけである。古来、水戸藩の武士も、六芸を修養するために楽しみをもって行なうことを「游於芸（げいにあそぶ）」と呼び、これを奨励した。「病み付き」であるから、必然的にそれ

は非日常化せざるを得ない。

活動の仲間は重要な「道づれ」である。「継続は力なり」と、16年をかけて東海自然歩道を完歩した夫婦が想起される。¹⁶⁾

専門化への原動力は、身体感覚を通してのフロー体験がその主たるものである。それは、単なる身体の運動感覚（キネステシス）を超えたものであり、自律神経系のような無意識の領域や単純な皮膚感覚をも含めた「五感」による全身内部感覚（セネステシス）¹⁶⁾に関連をもつものであろう。

また、例えば黒部に魅了された冠松次郎は、山登りは、どんなに苦しくてもどんなに負担が重くても、「楽しみが七分で苦しみが三分」と言っているが¹⁷⁾、これは、活動のただ中にある肉体的疲労が、単なる「苦痛」を意味するのではなく、むしろフロー体験の重要な要因であることを示唆している。それは、苦しみが強ければ強いほど後の達成感が増大するという時間的な問題や、難易度と成就感との関係の問題でもあるが、それと同時に、一步一步のぼる体感それ自体における「疲労・苦しさ」と「楽しさ」との微妙なバランス、即ち、「醍醐味」と言われるものの問題であろう。困みに、M.チクセントミハイは、例えば性的な快のような単なる快楽を pleasure と呼び、その時は苦しくても後になって「あれは楽しかった」と言えるような（向上心を伴う）前向きな楽しみを enjoyment と呼んで区別している。^{18) 注3)}

III. 野外活動における至高経験 — 野外活動アイデンティティ —

野外活動の専門家となれば、登山家、クルー、冒険家、あるいは紀行文作家や風景画家、写真家としての深いフローを体験しているはずである。その体験は、彼らに個性的な自然観を醸成させ、固有のアイデンティティ（野外活動アイデンティティ）を形成させる。表3は、ロッククライミングにおける深いフロー経験を、日常での生活経験と比較したものである。¹⁹⁾

また、J.マクベス (Jim Macbeth) は、何ヶ月にも及ぶ太平洋のオーシャン・クルージングにおけるフィールドワークを通じて、生命をも危険にさらすそこでの深いフロー経験が、自己と自然との一体感を伴うものであり、人間疎外状況の現実批判を含み、自己と世界についての新たな考え方を形成せしめるものであると言っている。²⁰⁾ 日本でも、例えば土方幹夫は、元ソビエト連邦ナホトカから新潟までの「日本海カヌー横断航海の記録」²¹⁾の中で、その動機が、彼自身のカヌー・アイデンティティからくる理念（夢）と冒険心であったこと、そして、その醍醐味が、肉体的自然（人力）と海との感覚、および目標達成に向かっての全人的協力にあった、と述べている。このような体験は、それらが人体における深いフロー体験であるだけに、「共感」を生み、人々の間の「シルクロード」として機能し得るだろう。成就の後には深い「再生」（よみがえり）が待っている。

さらに、近代登山の精神は、登山の自己目的性（内発的動機）を強調するが、例えば、日本の山岳名著²²⁾にみられるフロー体験の内容及びその著者の随想や登攀追想記は、「山之美とそこでの体感」が、登山の専門家としての彼らの登高精神の源であったことを教えてくれる。²²⁾

また、田部重治は、彼の山に対する感情の推移を、①山にあこがれながら山に恐怖を感じる段階、②山が自己であり自己が山であると感じて、その自己というものの考え方がごく狭い、小さな自己を考えていた段階、③自己は、狭い自己を超越した自己であるということを考えるようになった段階、とし、第③の段階の深いフロー体験を次のように言っている。

表3. ロッククライミングでの深いフローと日常生活の体験 (M.チクセントミハイ, 1975)

日常での生活経験	ロック・クライミングでの経験
情報の喧騒。注意の混乱と散乱。	心の一点指向。
限界, 要求, 動機づけ, 意志決定, フィードバックのあいまいさ。	限界, 要求, 意志決定, フィードバックの明瞭さと統御可能性。
行為と意識との断絶。	行為と意識との融合。
隠れた予知不能な危険。統御不能の恐れ。	明瞭な, 評定し統御し得る危険。
不安。心配。困惑。	幸福。健康。展望。
時計への隷属。あくせく生きる生活。	時間を超越した時間。無限。
他律的, 外発的, 物質的, 社会的報酬を伴う人參と鞭への没入。	過程指向。自律的内発的報酬への関心。現実的には役立たないものの征服。
心と体の二元論。	心と体の融合。
自己理解の欠如。偽の自我意識。自我と自我との闘争。	真の自己理解。自我の統合。
他者との誤ったコミュニケーション。仮面, 偶像, 不平等な秩序のもとでの役割遂行。偽の独立。見当違いの依存。	直接的, 即座の他者とのコミュニケーション。真の, 望まれる他者への依存。
人間が自然または宇宙の中に占めるべき位置についての困惑。自然の秩序からの孤立。地球の破壊。	人間が宇宙の中に占めるべき位置の了解。自然との一体感。心理学と環境生態学との一致。
関心の表面性。「平地」における意味の平板さ。	本源的関心との遭遇。「山上」における次元の深さ。

「以後, その考え方 (第③の段階の考え方) は終生変わることなく長くつづき, 山ばかりでなく, 峠や高原, 街道にも, 広く行為の対象を求めることになった。登山行為のなかで経験する内容を深く味わいたいと願い, それまで単に山頂に達するために通過していた森林や溪谷に, 森林は森林として, 溪谷は溪谷としての価値を見出すようになったのである。自己と自然との融合を求め, 静かに奥まっていく態度を喜ぶようになった。」()内は筆者²³⁾

そこには, 自己の体験から得た彼固有の登山アイデンティティの深まりと自然観が看取できる。

人は内に身体としての自然をもつと共に, 人間を超える山や海の自然を外にもつ。²⁴⁾ ミクロコスモスとマクロコスモスが内外呼応するところに生まれる野外活動におけるフロー体験は, スポーツのような人為による解放とは異なる忘却と自由, 解放と夢, そして深い再生をもたらす。

IV. 研究の方法

本研究は、活動主体の主観的な体験における意識・気分の分析が中心となるため、その手法は、研究の対象と活動内容、および状況の如何によって異なってくる。むしろ、いくつかの手法を並用しつつ、「体験」の核心に近づくことが大切である。手法としては従って、文献調査、質問紙による調査（性格診断テスト等を含む）、感想文・日記・随想文・記録等の分析、随伴による記録、インタビュー、参与観察（その中には、実体験や長期滞在によるフィールドワークも含まれる）などを用いる。²⁵⁾

〈研究の手順〉

調査と分析は、フロー・レベルの低い段階から漸次、高い段階の対象もしくは体験へと進めるが、手始めに、野外活動のフロー状態を診断するための基準（質問項目）が必要となろう。本研究では、特にM.チクセントミハイの「経験抽出法」(Experience Sampling Method—略してESM)を参考とするが、ESMは、日常の経験を分析するための手法であるから、非日常的な経験を含む本研究の場合、その修正（後述）が必要であり、入念な予備調査を繰り返すことが要求されよう。

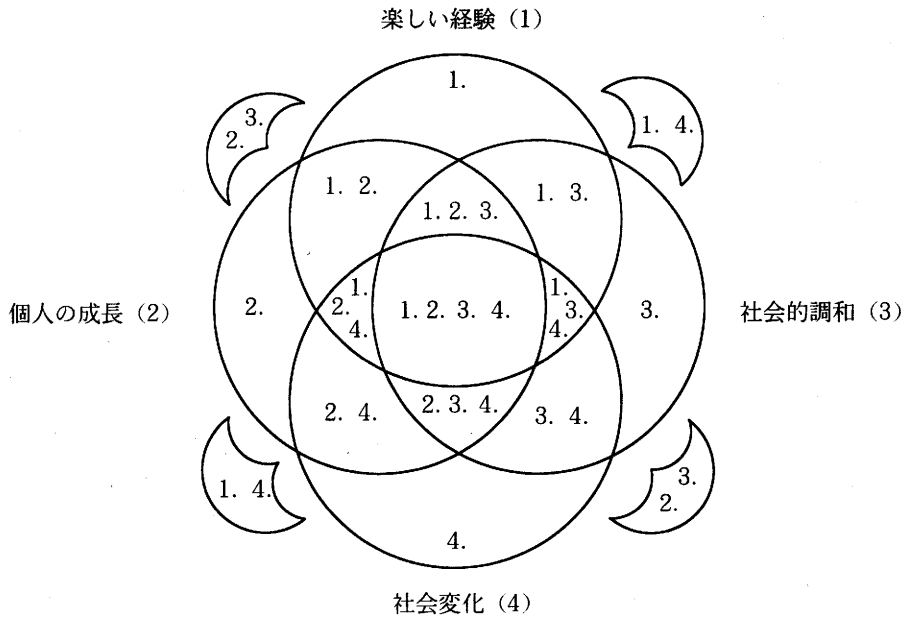
かくして、次のような手順をとる。即ち、

1. 分析枠組の提示と仮説の形成
2. 野外活動のフローを診断するための質問項目の確定
 - (1) 予備調査Ⅰ、Ⅱ…
 - (2) 修正されたESM質問紙の作成
3. 本調査（対象は野外山野と野外水辺）
 - (1) Ⅰの段階の人々を対象とした調査・分析
 - (2) Ⅱの段階の人々を対象とした調査・分析
 - (3) Ⅲの段階の人々を対象とした調査・分析
4. 結果の総括——野外活動のフロー——である。

注1) 本研究は、平成5・6年度文部省科学研究費補助金研究（一般研究C）、「高齢者のレジャー・スタイルに関する価値意識研究——野外・自然志向を中心に——」（研究代表者、茨城大学教養部教授、太田茂秋）の一部である。

注2) フローに関するここまでの議論は、平成4年11月18日、千葉大学教育学部で行なわれたM.チクセントミハイの講演、「スポーツ、教育、幸福」に拠っている。

注3) また、最近では、「楽しみ」の内容に個人の成長、社会的調和、および、社会変化等、価値的・社会的次元を付与している。（図5）



実際に行なわれるスポーツは、4つの主要な要素（1～4）の組み合わせのどれかを生み出す（例えば、1, 1. 4, 1. 2. 3, あるいは3. 4, というように）。「理想的」なスポーツ活動は、1. 2. 3. 4（中央の部分）で表わされる。

図5. スポーツ活動の評価モデル（M.チクセントミハイ、平成4年11月）

注4）それらの文献には次のようなものがある。

- ・ 志賀重昂、「日本風景論」, 政教社刊, 明治27年
- ・ 高頭 式、「日本山嶽志」, 博文館刊, 明治39年
- ・ 小島鳥水、「日本アルプス」全四巻, 前川文栄閣刊, 明治43年～大正4年
- ・ 鹿子木員信、「アルペン行」, 政教社刊, 大正3年
- ・ 田部重治、「日本アルプスと秩父巡禮」, 北星堂刊, 大正8年
- ・ 槇有 恒、「山行」, 改造社刊, 大正12年
- ・ 冠松次郎、「黒部谿谷」, アルス刊, 昭和3年
- ・ 大島亮吉、「山 研究と随想」, 岩波書店刊, 昭和5年
- ・ 板倉勝宣、「山と雪の日記」, 梓書房刊, 昭和5年
- ・ 藤木九三、「雪・岩・アルプス」, 梓書房刊, 昭和5年
- ・ 武田久吉、「尾瀬と鬼怒沼」, 梓書房刊, 昭和5年
- ・ 辻村伊助、「スイス日記」, 梓書房刊, 昭和5年

- ・ 辻村伊助, 「ハイランド」, 梓書房刊, 昭和5年
 - ・ 小島烏水, 「氷河と万年雪の山」, 梓書房刊, 昭和7年
 - ・ 伊藤秀五郎, 「北の山」, 梓書房刊, 昭和10年
 - ・ 木暮理太郎, 「山の憶ひ出」, 全二巻, 龍星閣刊, 昭和13年～同14年
 - ・ 今西錦司, 「山岳省察」, 弘文堂刊, 昭和15年
 - ・ Walter Weston, "Mountaineering and Exploration in the Japanese Alps", John Murray, London, 1986,
- など

引用・参考文献

- 1) E.H.エリクソン, (仁科弥生訳), 幼児期と社会Ⅰ, みすず書房, 1977年, Pp. 359
- 2) E.H.エリクソン, (仁科弥生訳), 幼児期と社会Ⅱ, みすず書房, 1980年, Pp. 241
- 3) 西平 直, エリクソンの人間学, 東京大学出版会, 1993年, Pp. 292
- 4) M. チクセントミハイ, (今村浩明訳), 楽しみの社会学—不安と倦怠を越えて—, 思索社, 1979年, Pp. 307
- 5) M. チクセントミハイ, (今村浩明訳), 楽しむということ(上記4)の改訂版), 思索社, 1991年, pp. 19-92
- 6) フランク・ゴープル著, (小口忠彦監訳), マズローの心理学, 産業能率短期大学出版, 昭和47年, pp. 35-101
- 7) A. H. マスロー, (上田吉一訳), 完全なる人間: 魂のめざすもの, 誠信書房, 1964年, pp. 101-175
- 8) A. H. マスロー, (佐藤三郎, 佐藤全弘共訳), 創造的人間: 宗教・価値・至高経験, 1972年, pp. 79-127
- 9) E. H. エリクソン, (小此木・小川・岩男共訳), 自我同一性: アイデンティティとライフサイクル, 誠信書房, 1973年, pp. 156-160
- 10) 遠藤辰雄編著, アイデンティティの心理学, ナカニシヤ出版, 1981年, pp. 11-50
- 11) 鎌幹一郎・山本力・宮下一博共編, 自我同一性研究の展望, ナカニシヤ出版, 1984年, pp. 9-58
- 12) B. M. ニューマンとP. M. ニューマン, (福富護訳), 生涯発達心理学: エリクソンによる人間の一生とその可能性, 川島書店, 1988年, Pp. 540
- 13) かこさとし, 日本の子どもの遊び(上), 青木書店, 1979年, Pp. 204
- 14) かこさとし, 日本の子どもの遊び(下), 青木書店, 1980年, Pp. 204
- 15) 田中正八郎・田中はるみ, 「歩いた, よかった, ふれあった。—夫婦で歩き通した東海自然歩道の16年」, 山と溪谷社, 1993年, Pp. 287
- 16) 湯浅泰雄, 気・修行・身体, 平河出版社, 1986年, pp. 62-86
- 17) 大森久雄, 「冠松次郎, 『黒部谿谷』(昭和三年七月, アルス刊)」, 日本山岳会編, 覆刻日本の山岳名著解題, 大修館書店, 昭和50年, pp. 157-158

- 18) M. Csikszentmihalyi, "Flow : The Psychology of Optimal Experience", Harper & Row pub., 1990, pp. 45-48
- 19) M.チクセントミハイ (1991年), 前掲書, p.151
- 20) Jim Macbeth, 'Ocean cruising', carried in Mihaly Csikszentmihalyi & Isabella Selega Csikszentmihalyi, "Optimal experience : Psychological studies of flow in consciousness", Cambridge Univ. Press. 1988, pp. 214-231
- 21) 土方幹夫, はるかなる海路を越えて——日本海カヌー横断の記録——, 駿河台大学論叢 第5号 (抜刷), 1991年, pp. 247-265
- 22) 日本山岳会編, 前掲書, Pp. 279
- 23) 日本山岳会編, 前掲書, pp. 128-130
- 24) 仲村祥一, 生きられる文化の社会学, 世界思想社, 1988年, pp. 3-13
- 25) 佐藤郁哉, フィールドワーク——書をもって街へ出よう——, 新曜社, 1992年, Pp. 234