

# ポジティブ心理学

保健（理）班8 西村瑛皓

## 1. はじめに

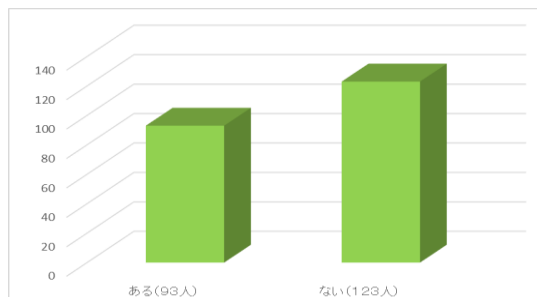
偶然、兄の本を見て、「フロー」という言葉と出会った。「フロー」とは、ポジティブ心理学のうちの1つである。この言葉は聞いたことの無い言葉であったため、不思議に感じ、知りたいと思ったので、研究した。研究目的は、意図的にフロー体験をしたいと思ったからである。もし意図的にフロー体験をすることができるのなら、自分の水泳生活に生かすことができると考えた。そこでフロー体験を意図的にできると仮説を立てた。

## 2. 研究内容

まず初めに「フロー」とは何かを調べた。「フロー」とは、1つの活動に深く没入している中で、他に何ものも問題とならなくなる状態を指す。そして、高津高校2年生358人を対象にアンケートを行った。「フロー」をしたことがあるか、「フロー」をしたのは運動中であるか、「フロー」をしたときの精神状態はどうであったか、の3点を伺った。なお、「フロー」についての説明は、アンケート用紙に記載した。次に有識者の方にお話を伺った。その後、「フロー」をしたことのある高津高校2年生8人にインタビューを行った。①「フロー」をした活動は何か、②「フロー」をするまでのその活動の年数はいくらかであるか、③「フロー」をした活動で調子の悪いときの精神状態はどうであったか、の3点を伺った。最後に、大阪高等学校体育連盟主催の2014年度の競泳の試合での総合50位に入っている選手4人に同様のインタビューを行った。その際、4つ目の質問として、④週にどれくらい練習しているか、を伺った。

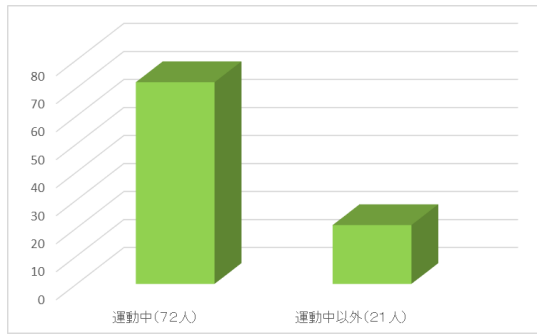
## 3. 研究結果と考察

### (1) アンケート結果



「フロー」をしたことがある人…93人  
「フロー」をしたことがない人…123人

フローをしたことがあるかどうか



運動中… 72人

運動中以外… 21人

運動中か運動中以外か

(2) インタビュー結果 (2年生8人)

- ①各個人で様々な運動があるため、省略
- ②4年半
- ③調子が悪いと思い込んでしまっている  
イライラ、モヤモヤしている

(3) インタビュー結果 (競泳選手4人)

- ①水泳
- ②8年
- ③ダメだと思っている  
泳ぎたくない
- ④6.5日

有識者のお話を聞き、意図的にフロー体験をすることは難しいとわかった。しかしいくつかの方法があることもわかった。2つのインタビュー結果から質問③の解答はあまり変わらなかったが、フロー体験するまでの活動期間に違いが見られた上に、ほぼ毎日練習をしていることもわかった。

いくつかの方法のうちの1つを紹介する。

自分を無心の状態に持ち込む方法を紹介したいと思う。スポーツをしているときには、調子のいいときと悪いときがある。ここでは、ぼーっとしているときはスポーツをする意志がみられないとみなし、考えていない。調子がいいときには、文句や不満は言わないが、悪いときにはぶつぶつ文句を言っていることがある。そこで、ぶつぶつ文句を言うっていうことを会話だと考えることにする。そもそも会話っていうものは、自分と相手の2人が必要なので、自分の中に2人の自分がいると考える。言っている方をセルフ1、言われている方をセルフ2とする。セルフ1が大きく関わっていると調子の悪いとき、セルフ1があまり関わっていないと調子のよいときだと考えることができる。どうすれば、セルフ1を関わらせないでいれるかという、そのスポーツに没頭するということが必要である。つまり、過去のことや未来のことはおいといて、今現在していることに集中するということになる。

#### 4. まとめ

フロー体験をする方法はわかったが、少し曖昧な感じになってしまった。また、アンケートやインタビュー対象を変えて、もっと明確な方法を見つけることができるように研究を続けたい。そして、この「フロー」というものを研究している人がまだ少ないので、様々な状況で研究したい。

#### 5. 参考文献

芸道におけるフロー体験 著者 迫 俊道