

時を忘れて夢中になれること

藤原 智也

(教育福祉学部 教育発達学科)

子どもの遊びやアート創作の場面に立ち会うと、「あら、もうこんな時間」となることがよくあります。皆さんも、時が経つのを忘れて、何かに没頭した経験があるでしょう。もしかしたら、そういった記憶が子どもの頃に集中しているという人が多いかもしれません。



心理学では、時を忘れて夢中になっていることを、「フロー状態」と呼びます。このフロー状態を経験することによって、創造性や幸福感が高まることが指摘されています。この「時を忘れて夢中になれる＝フロー状態」を経験するためには、次の6つの条件があるとされています。①他のことが気にならない、②自分のことも気にならない、③思いついたことをすぐに行動にうつせる、④自分のしている行動とその結果が思った通りに一致しているという感覚をもつ、⑤時間を忘れる、⑥その活動が本当に好きで本質的な価値を見出している。

さて私たちは、このような「夢中になれること」を、どれだけ生活のまわりに置くことができているのでしょうか？ここで、私が子どもたちから聞いたことのある、次のような問いを紹介してみます。

「なんで、この教科の授業をこんなにたくさんの時間受けないといけないの？」

「なんで、先生が決めた日に、先生が決めた宿題を出さないといけないの？」

「なんで、テストの点数を取るために好きでもない勉強をしないといけないの？」

これらの疑問から分かるのは、私たちの多くは幼少期から学校に適応する過程で、フロー状態から遠ざけられるという経験をしてきた、ということです。①親や先生からの評価が気になる、②自分の将来のことやどう見られているのかが気になる、③自信がないから思ったことを行動にうつせない、④行動はしてみるものの結果が思ったとおりにいかない、⑤それをしている時間が苦痛で時が経つのを遅いと感じる、⑥その活動は好きじゃなくてイヤイヤやらされている。

「良い高校に行くため」、「良い大学に行くため」、「良い就職をするため」、「生活をするお金を稼ぐため」、「親や世間から後ろ指をさされないため」、…、《自分の外にある何か》のために生きている時間。もちろん、そういった時間が全く無い状態では、近代化した複雑な社会を生きていくのが難しいのも事実です。しかし、そういった時間だけで覆われた人生を歩むことは、本当の意味で私が「私の人生」を生きていると言えるのでしょうか？

時を忘れて夢中になれること。それ自体を目的とした活動ができること。人類の進化や歴史を振り返ってみると、遊びや芸術、祭、文化、探究活動によって、私たちはそうした時を忘れる経験を確保してきたことがわかります。そして、それを改めて捉えなおそうとする時、子どもの姿から多くのことを学べるような気がします。