2025

藍里病院

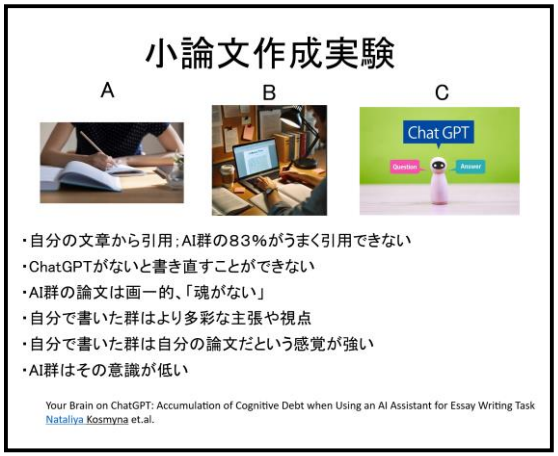
9月　依存症家族勉強会のお知らせ

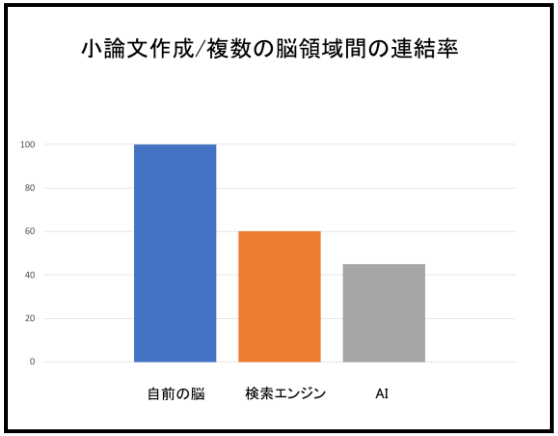
依存症を超えて一満足システムを生きるー（4）

楽しみの極致・フロー体験の入り口

前回紹介したフロー体験の特徴の半分はこの体験への入り口の内容です。「明確な目標（ただぼんやりとではなく、はっきり向かう先がイメージできている）」、「挑戦的活動（1回でドカンと大きな成果がでるわけではなく、毎日繰り返すなかで熟練・極める・技術の進化が起きる）」、「フィードバック（やりっぱなしではなく、目標達成のために試行錯誤を繰り返す、それ自体が面白い）」、そして最も重要な要素である「今していることへの注意集中」の4つです。フロー体験で重要なのは結果ではなくプロセスです。少し寄り道になりますが、AIについての研究を紹介したいと思います。生成AIを使って様々な「成果物」が生まれています。どんなに立派な成果物ができたとしても、そこにはプロセスがありません。フロー体験と対極にあるものだと言えます。

最近発表された論文があります。右に紹介したものがそうです。18～39歳の被験者を18人ずつの三つのグループに分けます。自力でエッセイを書くグループ（A）、グーグル検索だけ使えるグループ（B）、ChatGPTを使ってエッセイを書くグループ（C）の3つです。出来上がったエッセイを読むと、Aのエッセイは個性豊かで多彩な主張や視点が見られました。Bもそれに近いものでしたが、Cのエッセイは画一的、均質的で、独創的な視点に欠けたものでした。この論文では「魂がない」と表現されています。さらに、それぞれのグループにエッセイを書き直してもらう課題を与えました。C群は今度はChatGPTを使わずに書いてもらいました。結果はC群は書き直すことができませんでした。成果物の内容が記憶されていませんでした。右図下は脳波を使って脳の32の領域の活動を調べた結果です。A群の脳の活動（複数の領域間の連結ぐあい）と比べると、C群は半分以下でした。知識や情報を統合し、批判的分析を加え、問題解決の想像的な活動を交えながら、情報を統合し、構造化し、文章を作るというエッセイを書くときに不可欠なプロセスをすべてChatGPTがやってくれるので、この結果は必然でした。この論文が警告を発しているのは、成果物への評価至上主義を改め、プロセスの評価に切り替えるべきではないかということです。たしかにある意味見事な、見栄えの良い、欠点の少ない成果物ができるかもしれませんが、それには「魂」が入っていません。こんな成果物がいくら増えても、人は幸福にはなりません。本来豊かで、複雑で、神秘に満ちた世界がどんどん遠くに離れていきます。





家族勉強会Aについて　参加ご希望の方は、当院アディクション委員まで連絡いただくか、アンケート用紙にその旨を書いて郵送してください。参加できるかどうか折り返し連絡します。
※動画配信について；家族勉強会Aに参加できない方のために勉強会を録画しています。これまでと同じ形で配信します。

家族勉強会Bについて　参加ご希望の方は当院アディクション委員までご一報ください。

9月13日（土）AM10時～家族勉強会B（意見交換会）/依存症研究所・研修ホール

9月27日（土）AM10時～家族勉強会A（講義）/依存症研究所・研修ホール