

2025

藍里病院

10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一(5)

フロー体験はプロセスに在り

先月はAI研究をとりあげました。AIを用いて出来た成果物には優れたものや手取り早く便利に作れるものがあるものの、それを使っている人間の中身はどうやら気が付かない間にスカスカになっていくのではないかというのが要点でした。人間的成長という観点から考えるとどう考えても役に立つのは「フロー体験」のほうだと思います。

TEDの「依存症一間違いだらけの常識」で一躍注目を浴びたヨハン・ハリ(『麻薬と人間 100年の歴史-麻薬への認識を変える衝撃の真実』の作者)が2022に書いた著作の翻訳が出版されました。現代人の誰もが頭を悩ませている「集中力の喪失」がなぜおきているのか、その12の原因について書かれています。その第2章が「原因2ーフロー状態のマヒ」です。まさしく今取り上げているフロー体験について書かれています。フロー概念の提唱者であるミハイ・チクセントミハイにもヨハンはインタビューをしています(ミハイは2021年10月に87歳で亡くなっています)。

ミハイは「人間がなにをやるのは、報酬を得て、罰を避けるためだけだとすれば(フロー体験が現に存在すること)つじつまが合わない。彼らは完成させてしまえば、目的や作品はとるに足らないものだったのだ」と考えました。正しい方法で掘り下げれば、自分の中にほとぼり出る集中力を探し当てることができることに気づきました。



絵画(絵を描くこと)の魅力は「絵画のプロセスそのもの」であることが明らかになったのです。①明確に目標を設定する(自分の能力やスキルを少し高めることで目標が達成できる)、②そのことが自分にとって意味があること、③それにくりかえし取り組むことでフロー体験が生まれうるということを見出しました。これまで科学者が研究してこなかった人間の根源的な本能ではないかと考えました。そして、言いますー「良い人生を送るためには、間違っただけを取り除くだけでは十分ではありません。積極的な目標も必要なのです。さなければ、どうして先に進み続けることができるでしょうか。」

自分にとって意味のあることをする、とは？

ミハイがとりあげたのは絵画、長距離走、ロッククライミング、音楽、チェスでしたが、対象はなんでもかまいません。昆虫の観察、料理、散歩、読書、習字などなど。自分にとって意味があればなんでもいいのです。その意味というのは社会的に役に立つとか、金になるとかとは無関係です。社会的評価など全く関係ありません。「好きなこと」というのはすでに意味のあることになりますね。では、好きなことなど何一つないという状態にいる人の場合はどうしたらよいのでしょうか。「自分にとって意味のあること」の意味は、すでに好きなことや興味関心のあるものがあるということだけではありません。さほど面白いとも思わなかったが、くりかえしやるなかで興味関心・面白味が少しずつ出てくるということがあります。むしろ、後者のほうが多いかもしれません。家族支援の中でコミュニケーションスキルを改善するトレーニングをすることがあります。自分のこれまでのコミュニケーションを振り返り、どう改善すれば自分が望む関係性が築けるのか、細かいところから考え、言葉を選び、相手を想定して言い方を考え、一人つぶやいてみて、実際相手が目の前に来た時のうらたえを経験し、それでも考えた一言をぽつりと言ってみる。このくりかえしの作業のなかにもフロー体験は現れるのです。

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。

10月11日(土)家族勉強会B(意見交換会)は出張のためお休みします
10月25日(土)AM10時～家族勉強会A(講義)/依存症研究所・研修ホール