

# 人はなぜ森や自然に夢中になるのか

—フロー理論と自己実現の視点から

立教大学スポーツウエルネス学部教授 松尾 哲矢

今後、最も行いたい運動・スポーツ種目をみると、「釣り」(9.7%：推定963万人)、「キャンプ」(8.6%：901万人)、「登山」(8.3%：869万人)、「ハイキング」(7.8%：817万人)など、野外や自然のなかでの活動を楽しみたいと考える人が多い(笹川スポーツ財団, 2025)。

森林の清新な空気のなかで歩きながら、見知らぬ鳥たちに出会うために目を凝らして鳥を探す。溪流や海で魚とのやり取りに夢中になる、一途に頂上を目指し、ひたすら登山に没入する。皆さんは、そんな時にどのような感覚を持つだろうか。没入感、集中、時間を忘れる感覚、人知れぬ楽しさや喜び、山の一部になってしまったような感覚——そうした体験をしたことはないだろうか。

本稿では、人が夢中になるメカニズムをフロー理論と自己実現という視点で整理し、人はどうして自然や森林を求めるのかについて検討したい。

## 1. 人が夢中になるメカニズムを探る—フロー理論からのアプローチ

夢中になって楽しむとはどういうことだろうか。夢中になるとは、何かに心を奪われ、他のことを忘れてしまうほど没頭する状態を指す。これは単に「なんとなく活動を楽しむ」を超えて、自分の意識や時間、エネルギーの多くを自然と注いでしまうような深い集中・熱中のことである。

心理学者のミハイ・チクセントミハイ (Mihaly Csikszentmihalyi) は、夢中になって楽しむ世界を「フロー」として理論化した。

## 1) フロー体験とは何か

フロー (flow) とは、「全人的に行為に没入している時に人が感ずる包括的感覚」(チクセントミハイ, 1979, p.66) である。フロー状態にある時、「人は自分のもつ能力を最大限に発揮しており、その状態に内発的な報酬を感じる」(チクセントミハイとナカムラ, 2003, p.3)。

それは深い楽しさや喜びを伴う体験である。「最適経験 (optimal experience)」とも呼ばれている。

### 【フロー体験の構成要素】

フロー体験の構成要素は、主に「3つの条件」と「6つの特徴」からなる(チクセントミハイ他, 2003, pp.1-13)。フローを生む3つの条件とは、「課題とスキルのバランス」「明確な目標」「即時のフィードバック」である。

「課題とスキルのバランス」では、自分の現在の能力を少し上回るような難易度の課題、すなわち、挑戦的だが達成可能と感じられる課題が重要とされる。

図1に示すように課題が自らのスキルに対して高すぎると「不安」が生じ、逆に低すぎると「退屈」を感じることになる。例えば、山登りをしたことの

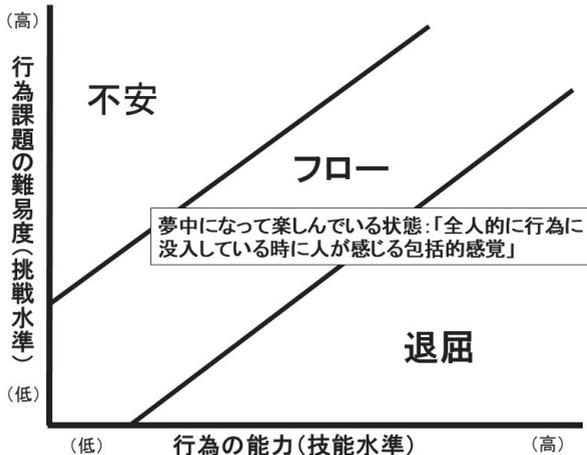


図1. フロー状態のモデル図

出典:チクセントミハイ/今村浩明訳(1979)楽しみの社会学. 思索社, p.86.  
チクセントミハイ/今村浩明訳 フロー体験 喜びの現象学. 世界思想社,  
1996. p.95. チクセントミハイのオリジナルモデルを参考に筆者加筆

ない人がいきなり高い山に登ろうとすると、不安を抱くだけでなく、命の危険さえある。一方、簡単すぎると思う山だと「退屈」に感じる。自らが「挑戦してみたい」と自然に思える、スキルに見合った課題であることが、フロー状態を生み出す鍵となる。

さらに、実現可能な「明確な目標」と進行中の事柄についての「即座のフィードバック（「できている」「ここままではできない」など）」があることで、本人は現在の状況を把握しやすくなる。これにより、自分の能力を最大限に活かしながら、適度な難易度の課題に集中して取り組むことが可能となり、フロー状態が生じやすくなる。

### 【フロー体験の特徴】

フロー体験の特徴としては、「強い集中」「行動と意識の融合」「自己意識の喪失」「統制感覚」「時間認識の変容」「内発的報酬体験」が挙げられる。

「強い集中」とは、行っていることへの集中力が発揮された状態である。フローに導かれる行為は、その行為自体に「注意」が集中していることが重要であり、集中することで、無関係な考えや雑念に心が奪われることはない。

「行動と意識の融合」とは、意識と行動が一致している状態を指す。例えば、サッカー選手が無意識に完璧なタイミングでシュートをしたり、音楽家が「次の音は…」と考えることなく、音と指の動きが一体となって演奏したりするように、頭で考えずに自然に体が動いている状態である。

「自己意識の喪失」とは、目の前の行動に完全に集中して没頭している状態を指す。そのため、「他人からどう見られているか」という評価や、「自分はいまよくやっているか」といった自分評価すら気にならなくなる。時には自分という存在すら忘れ、周囲の環境と一体化するような感覚が生まれることがある。例えば、ピアノを弾いているのに、ピアノと自分の感覚が完全に重なり合い、まるでピアノの方が自分を演奏させているかのような不思議な一体感を覚える。またあるロッククライマーは「自分が進んでいるのか岩が動いているのかはつきりしない」（チクセントミハイ、1979、p.145）と述べている。チクセントミハイは、この「一体となる」ことが「フロー体験の本質の一つである」（チクセントミハイ、1996、p.80）と指摘している。

「統制感覚」とは、外部から統制されているという感覚ではなく、困難な

状況にあっても自分自身が状況をコントロールしているという感覚を指す。時には、その統制感すらも意識しなくなるほど、すべてが自然に流れていくような感覚を生む。

「時間認識の変容」とは、時間が実際よりも速く過ぎる、あるいはスローモーションのようにゆっくり過ぎる、場合によっては時間の流れそのものを意識しなくなるなど、時間的経験のゆがみを意味する。これは、客観的に定められた時間とは異なる、主観的な時間感覚が生起することを指す。

そして「内発的報酬体験」とは、「結果」や「報酬」ではなく、その活動自体が楽しく、やりがいを感じられる体験を指す。「うまくいったら嬉しい」ではなく、「やっている最中が心地よい」といった、自身の内側から湧き上がる満足感を伴う体験である。

この点に関して、目標と行動との関係において、チクセントミハイとナカムラ（2003, p.3）は「活動を行う経験自体が内発的な報酬となるので、活動の最終的目標がしばしばその活動を行うことの単なる理由づけとなる」と指摘している。一般に、最終的な目標の達成が活動の主たる理由とされることが多いが、活動自体に楽しさや満足感を見いだすことにより、最終的目標は本質的な目的ではなくなり、むしろ二次的な理由と化す。すなわち、フロー体験が活動の目的そのものとなるのである。

さらに、活動自体から楽しさや満足感を得ることにより、終了後に「またやりたい」という感覚が喚起されやすく、フロー体験は内発的動機づけやモチベーションの促進要因として機能し得る。

## 2) フロー体験における深化

### 【マイクロフロー体験】

フロー体験は、特別に高い挑戦とスキルがないと体験できないのだろうか。そうではない。一例を示したい。

筆者には、森や木立の中で行う大好きなゲームがある。それはネイチャーゲームの一つで「わたしの木」と呼ばれる。目隠しをした状態で触った木を、多くの木の中から探すというゲームである。二人組になって一人がタオルで目を覆い、手をつないで、もう一人の案内で木立をぐるぐると歩き回る。頃

合いを見て、案内役が「この木だよ」と声をかけ、その木を触らせる。木の幹の大きさ、樹皮の手ざわり、香り、足の裏で感じる地面の感触などを記憶する。そして元の位置にもどり、「タオルをとっていいよ」の合図で目隠しを外し、さっき触った木を探し始める。

多くの木の中から見つけ出すのは簡単ではなく、自然と集中することになる。夢中になって、先ほどの足の感触や空気の流れを思い出しながら、神経を研ぎ澄ます。いろいろな木を触り、香りを確かめ、自らの感覚をたどる。そして目指す木が見つかった時、「これだ！」と思わず声が出る。思わずその木を抱きしめてしまう。その木の触感や香りは、今でも覚えている。これは一見ささいな体験かもしれないが、見つけたときの感激は今でも忘れられない。「私の木」にまた会いたい。

この体験は、夢中になって自分の木を探すという、小さな体験だが喜びに満ちた時間であった。この体験は、フロー体験であり、なかでもチクセントミハイがいう「マイクロフロー」体験にあたる。小高い山に初めて登る、夢中になって頂上を目指す。そして頂上で、一気に視界が広がる。「おー」と小さな声がでる。自分の小さな挑戦、集中、夢中になっている時間、幸福な時間である。

これらの体験は、経済的・社会的抑圧から解放された余暇時間に起こりやすいが、必ずしも余暇時間での活動に限られるものではない。例えば、仕事に追われながら「今日中に仕上げなければならない」と集中して取り組んでいる時や、新しいアイデアを生み出すために没頭している時、または家事や掃除をタイマーなどで工夫しながら「気持ちよく」進めている時などもそうである。集中して作業する中で夢中になるような体験も、マイクロフローとして捉えることができる。

このように、フロー体験は、主に余暇活動において生じやすいとされるが、その適応範囲は、日常生活や労働といった活動全般にも及ぶ。つまり、人間がさまざまな活動に対して注意を集中させ、夢中になって取り組むことで生まれる喜びや満足感、その発生条件と状況を明らかにしている点に、この理論の汎用性の広がりを見ることが出来る。

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	心の一点志向
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参と鞭への没入	過程志向、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、偽りの自我意識、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、偽りの独立、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

表 1. ロック・クライミングにおける深いフロー体験

出典：M. チクセントミハイ/今村浩明訳 (1979) 楽しみの社会学. 思泉社, p.151

## 【ディープフロー体験—楽しさと苦しきの循環】

マイクロフローの体験からフローの深化が始まると、いわば「ディープフロー (Deep Flow)」(Nakamura and Csikszentmihalyi, 2002, p.95)へと誘われる。場合によっては、その挑戦の水準が常人には簡単には乗り越えられないレベルへと達する。時には人間の生理学的限界に迫る挑戦となる。例えば、登山におけるエベレストへの登頂挑戦などがそれにあたる。こうした挑戦には、果てしない努力と取り組みが求められ、時にはケガや生命の危険すら伴う。しかし、それによって得られる楽しさや喜びは、深く大きい。一方で、苦しみを伴う場合も多く、楽しさと苦しきの循環のなかで挑戦が継続されていく。その過程では、高度な集中と没頭が生まれ、時間を忘れ、心身の融合が訪れる。ロック・クライミングでの体験は、表1のとおり、心と体の融合、自然との一体感、さらには人間が宇宙の中に占めるべき位置の了解まで至ることがある。あるオリンピック金メダリストに直接、尋ねたことがある。その選手は、金メダルを懸けた決勝戦の様子を振り返り、「扉が開いたんです」と表現した。究極のフロー状態に入った瞬間だったといえるだろう。

### 【連続性はいかにして生じるのか】

ここではマイクロフローからディープフローへの連続性がいかに生起するのかについてみていこう。

フロー状態に入れるかどうかは、挑戦水準と能力水準の均衡が成立するかどうかにかかっている。しかし、この均衡は非常に崩れやすい。挑戦水準が能力水準を上回り始めると警戒心を抱き、不安を感じる。一方で、能力水準が挑戦水準を上回ると、やがて退屈を感じるようになる。こうした不安や退屈の経験は、再びフローに至るために、挑戦水準や能力水準を適切に調整することを求めるのである。

例えば、小さな目標を達成すると、「もう少し高い山に登ってみよう」「もっと珍しい鳥を探してみよう」といった、少し高い次なる挑戦水準へと導かれる。こうしたフィードフォワードと行動に対するフィードバックが組み合わさることで、この両者の循環的で連続的なループ、いわば「フロー・ループ」(今村, 2003, pp.290-291) が形成されることになる。このループが段階的な挑戦の継続を生み、マイクロフローからディープフローへと導くのである。

さらに、このループが自らの意思と働きかけによって形成されるという点に注目すれば、自ら考え、判断し、決断するという「主体性」を育む契機となり得る。その意味でフロー・ループを日常生活に取り入れることは、子どもや高齢者に限らず、あらゆる世代にとって重要な営みであるといえる。

## 2. フロー体験と「自己実現」

チクセントミハイは、フローと人間の成長に関して以下のように述べる。

「それは発見の感覚、人を新しい現実へと移行させる創造的感情である。それは人の能力をより高い水準へと押し上げ、それまでは夢にも思わなかった意識の状態へと導いていく。簡潔に言えば、それは自己をより複雑なものにすることによって自己を変形する。この自己の成長がフロー活動の基本にある」(チクセントミハイ, 1996, p.94)。

この指摘に従えば、フロー体験は、単なる「楽しい」体験にとどまらず、人間の根源的な成長欲求と結びついた体験であるといえる。人間の成長と自己実現とは密接な関係にあるものと考えられる。

そこでここでは、マズローが提唱した「自己実現の欲求」の視点から、フロー体験の意義に迫ってみたい。

### 【マズローの欲求5段階説と自己実現】

心理学者アブラハム H・マズロー (Abraham H.Maslow) は、人間の欲求を5つの段階でとらえ、最上位に「自己実現の欲求」を位置付けた。具体的には、人間の欲求を基層・下位から順に「生理的欲求 (食べる、眠るなど基本的欲求)」「安全の欲求 (安全、健康、経済的安定など)」「社会的欲求 (所属と愛)」「承認の欲求 (他者からの尊敬や評価、自尊心など)」、そして「自己実現の欲求 (自分の能力を最大限に発揮し、人生の意味を追求する欲求)」として捉えている。これらの欲求は階層構造を持ち、下位の欲求が満たされると次の段階の欲求に移る。

### 【自己実現とフロー体験】

自己実現とは、人間が自分の可能性を最大限に発揮し、本来の自己になることを意味する。それは、単なる生存を超えて、意味ある存在として生きることでもある。

マズロー (1973, pp.54-55) によれば、存在価値と呼ばれる真、善、美をはじめ、およそ14に及ぶ価値<sup>注)</sup>が自己実現には深く関わる。これらの存在価値は、自己実現の構造に全面的な複雑性を与え、同時にそれ自体が欲求のように働く高次欲求でもある。それらの高次欲求が自己実現へと導き、人生に意味を与えるものである。自己実現とは、人間の可能性の実現を意味するが、「ひとつの終着点であるばかりではなく、いついかなる程度においても、人間の可能性を実現する過程でもある」(同書, p.60)とも述べている。

自己実現へのステップとして「自意識をもたない経験」「恐れ代わりに成長の方向への選択」「衝動の声に耳を傾けること」「正直になって責任をもつこと」を挙げ、これらがよりよい人生への選択を保証するものだと指摘する。そして「抑圧をつき崩し、自己を知り、衝動の声を聞き、素晴らしい本

【注】 マズローによれば、存在価値としては、①真実、②善、③美、④全体性、⑤躍動、⑥独自性、⑦完全性、⑧完成、⑨正義、⑩単純、⑪富裕、⑫無礙、⑬遊興、⑭自己充足、を挙げている。(マズロー, 1973, pp.158-159)

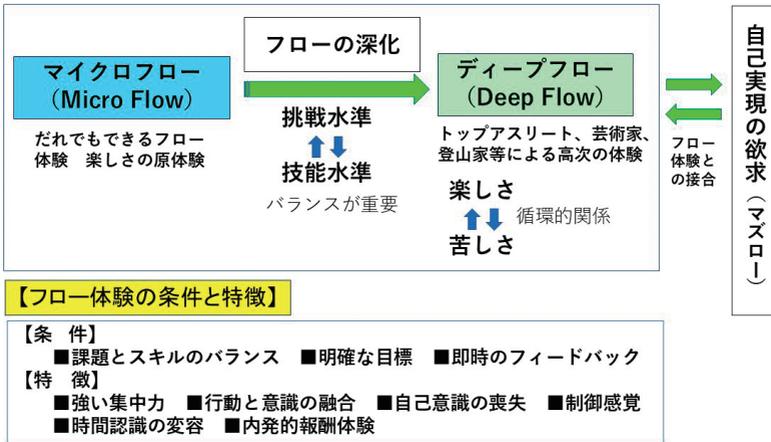


図 2. フロー体験と自己実現 (松尾, 2025)

性を解放し、知識や洞察や真理に到達すること」(同書, p.66-67) これこそが求めるところだと指摘する。

なかでも「自意識をもたない経験」として、「完全に熱中し、全面的に没頭しつつ、無欲になって、十分に生き生きと経験すること」を挙げ、「この経験の刹那に、人間は、まったく完全に、人間になる」とし、「この瞬間が、自己実現の瞬間なのである」(同書, p.56) と述べる。そして、場合によっては、探し求めることさえできない恍惚の瞬間をもたらす経験、いわば「至高経験」をも可能にすると指摘する。

こうした経験の状態は、フローと本質的に接合する。つまり、フロー体験は、自己実現に向けた体験であり、人間の成長と生活に意味をもたらす体験として位置付けられるものといえよう。

### 3. どうして人は、自然や森を求めるのか

楽しさの原初的な体験、そしてそれに連なる持続的な体験は、環境との相互作用の中で生まれる。いうまでもなく森や自然には、一つとして同じ木もなければ、同じ形の山もない。どこにでも同じ鳥や虫がいるわけでもない。天気や時刻によっても見える光景や状況は全く異なる。そして何より、人間の力を超えた自然の大いなる力や広がりの中で、自分は小さな存在であり、

世界や自然界の一部でしかないことを否応なく体感、感覚することになる。

自然環境におけるマイクロフロー体験は、常に変化する状況の中で次々と新たな挑戦課題が立ち現れ、それが次なる挑戦を喚起するという「フロー・ループ」が構成されやすく、ディープフローにつながる挑戦へと導かれることになる。

フロー体験の特徴として、意識と行動の融合、自己意識の喪失、統制感覚、時間認識の変容等について触れたが、ここでは、自然環境と自己意識の喪失から考えてみる。上述したようにフロー状態では、他者の評価や自分自身の評価はどうでもよくなり、場合によっては、自分という意識すらなくなる。自然環境と自分との相互作用のなかで、単に自分の意識にとどまらず、自分と自然との境界線が薄れ、自然との一体化を生む。この一体化のなかで自分が自然の一部であることと同時に、人間の小ささを実感するに至る。その瞬間、深い楽しさと快感に包まれるとともに、「ここに居てもいいのだ」という安心感と「今ここに在る」という存在論的な人間としての気づきを得るのではないか。ここに自然の中での体験が持つ本質的な魅力がある。

#### 4. 「フロー＝流れ」を楽しむ一まとめにかえて

チクセントミハイは、詩人でもあるロッククライマーの言葉を引いて、「ロッククライミングの神秘感に登るということの中にあります。岩の頂上に着いて終わったと喜ぶ。しかし本当は永遠に登り続けることを望んでいるのです」と指摘する。

つまり、ロッククライミングを意味づけるものは“登り続ける”という行為そのものである。チクセントミハイはこの点を踏まえて、「フローの目的は流れ続けること、頂上やユートピアを望むということではなく、流れの状態を保ち続けるということです。登るということではなくたえまのない流れなのです。この流れを保つために登っているのです」（チクセントミハイ、1996, pp.68-69）と指摘する。

このように、求めるのは結果ではなく、“流れ”そのものなのである。頂上は確かに一つの目標ではあるが、より重要なのは、フローの状態を維持し続けたいということであり、ずっと“フロー＝流れ”の中に在り続けるとい

うことである。

森林や自然に魅力を感じ、フロー状態を楽しみ続けること。深いフローを求め、自分の興味関心に基づいて「流れ」を創り、楽しむこと。この営みこそ、生きがいに通じ、生きる喜びの源泉となることは間違いあるまい。

[文献]

- ・ A.H. マズロー／上田吉一訳 (1973) 人間性の最高価値. 誠信書房.
- ・ Abraham H. Maslow (1971) *The Farther Reaches of Human Nature*. Viking Press Inc.
- ・ 今村浩明 (2003) フロー理論のこれから. 今村浩明・浅川希洋志編『フロー理論の展開』世界思想社. pp.279-303.
- ・ M. チクセントミハイ／今村浩明訳 (1996) フロー体験 喜びの現象学. 世界思想社.
- ・ Mihaly Csikszentmihalyi (1990) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row / HarperCollins.
- ・ M. チクセントミハイ／今村浩明訳 (1979) 楽しみの社会学—不安と倦怠を越えて—. 思索社.
- ・ Mihaly Csikszentmihalyi (1975) *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*. Jossey-Bass Publishers (Jossey-Bass).
- ・ M. チクセントミハイ, J. ナカムラ (2003) 「フロー理論のこれまで」今村浩明・浅川希洋志編『フロー理論の展開』世界思想社. pp.1-39.
- ・ Nakamura, J. and Csikszentmihalyi, M. (2002) The concept of flow. *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press, pp.89-105.
- ・ 笹川スポーツ財団 (2025) 「スポーツライフ・データ 2024 スポーツライフに関する調査報告書」. 笹川スポーツ財団.