園長コラム～みんなが笑顔になれる保育園への道～　2026年3月号

フロー（ゾーン）保育

●前回のコラムのテーマは「情熱」でした。「人に大切なものは知識よりも才能よりも何よりも真剣味であり、純潔な情熱である。」そう安岡正篤氏が喝破しているとおり、いつの時代も情熱こそが人類の歴史を切り拓いてきた原動力と言っても過言ではありません。私は、ミル保育園でご縁をいただいた子どもたちの心に情熱の炎を灯すきっかけを提供できないものかと日々考えています。そう思うのも、私自身が幼少期に体験した、心理学でいうところの「フロー（Flow）」体験が常に脳裏から離れないからです。そこで今回のコラムでは「フロー」について取り扱いたいと思います。

●フローとは、「時を忘れるくらい、完全に集中して対象に入り込んでいる精神的な状態」のことを言います。カルフォルニア州クレアモント大学院大学の教授であるミハイ・チクセントミハイ氏が1970年代に提唱しました。ちなみに「フロー」とほぼ同じ意味で使われる用語に「ゾーン」があります。プロのアスリートが神憑りのようなプレーを連発する様子が「ゾーンに入った」と表現されるため、こちらの方が比較的なじみのある言葉かもしれません。

私の幼少期のフロー体験

●私がフロー状態を初めて体験したのは小学6年生の時、ミニバスケットボール部での試合中のことでした。弱小チームながら6年生の最後にやっとつかんだ県大会予選の準決勝で、優勝候補チームと当たったのです。（県大会進出は市大会上位3校まで）そのチームは当時まだミニバスでは珍しい

「ゾーンプレス」というディフェンス手法で、対戦相手の戦意を早々と奪い、100点以上も差をつけて勝ち上がって来ていました。予選会場でその恐ろしさを見ていた私は、「いずれこのチームと当たるのか…」と足がすくみました。そのうえ、試合当日朝にさらに追い打ちをかけるようなバッドニュースが飛び込んできました。私たちのチームのエースK君が、まさかのインフルエンザで出場できないことが確定したのです。

●決勝進出は絶望的な状況。チームの上空には既に対戦前から諦めムードが漂っていました。しかし、私にとっては、むしろその状況が「自分がやるしかない」という覚悟を決める良いきっかけとなりました。

●試合が始まると、周囲の歓声が次第に聞こえなくなり、意識がゲームの中にどんどん入り込んでいく、沈み込んでいくような感覚がありました。とにかく一つ一つのプレーに集中しよう、自分の全力をコートの中に置いてこよう。初めの方はそんな風に考えていた記憶があるのですが、途中からは一切そのようなことは考えずとも、きわめて高い集中状態を維持し、夢中でバスケに没頭している自分がいました。体はいつもの2倍くらいスムーズに動き、このシュートを決めなければという気負いやプレッシャーもなく、面白いようにシュートが入ります。疲労も息切れも感じない不思議な状態を体験し、「うわぁ楽しい」「ずっとこのままやっていたい！」…あれこそが私にとってのフロー初体験でした。

●とはいえ、現実はそこまで甘くありません。私一人がフロー状態に入ったとて、チームとしての圧倒的な実力差は埋めきれず結果は敗北でした。しかし、この激戦を経た後の私たちの

3位決定戦に、なんと準決勝で対戦したあのチームメンバーが応援に駆けつけてくれたのです。それまで一言も会話を交わしたことがないにも関わらず、です。試合中、彼らとふと目が合うと、ガッツポーズで私たちを応援してくれたことに胸がとても熱くなったことを今も鮮明に覚えています。そしてその応援のおかげで私たちは県大会出場を果たすことができました。

●あの試合以来、私の中にはフロー体験の心地よい余韻が今もなお消えずに残っています。あの感覚は何だったのだろう。なんであんなに集中できたのだろう。再びあの情熱の世界に入り込みたい。――ジャンルを問わず、その後の人生において何かを努力しようとする節目ごとに、あの時のフロー状態のイメージが私の背中を強烈に後押ししてくれ、大いに助けてもらいました。

●それ以降も何度かフロー状態を経験しましたが、やはり最初に体験した時ほどのインパクトはありません。だからこそ私は、乳幼児期における有意義な原体験にこだわっています。

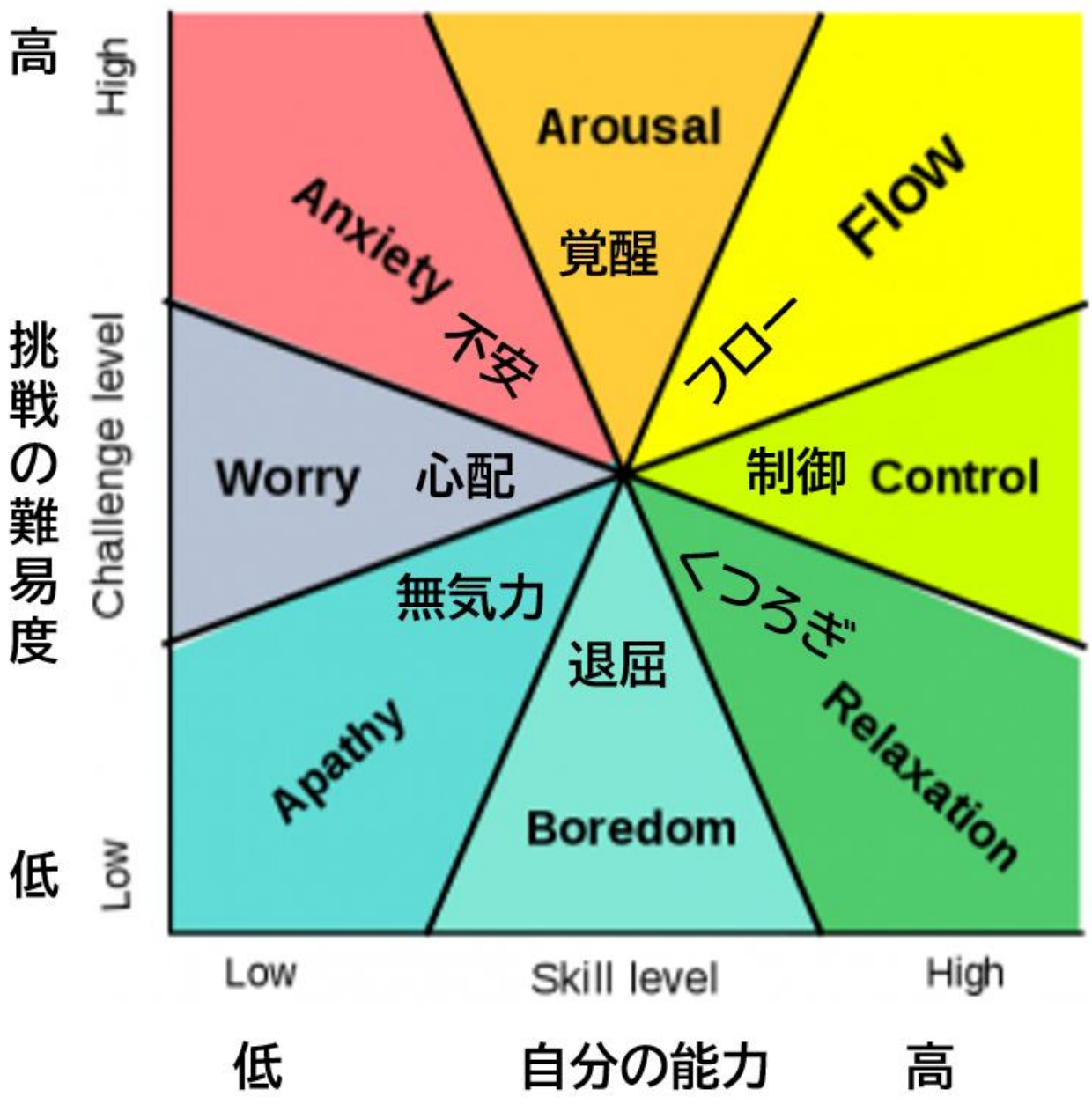
フローに入るための条件

●では、「フロー状態」に入るための学術的な研究はどの程度進んでいるのでしょう。チクセントミハイ氏は著書の中でフロー状態に入るために、以下の8つの条件を掲げています。

① 目標を明確にする
② 挑戦と能力の釣り合いを保つ
③ 即時にフィードバックを受ける
④ 活動へ集中する
⑤ 自己意識を低下させる（行動そのものに意識を向ける）
⑥ 過去・未来を切り離し、現在にのみ集中する
⑦ 自己コントロール感を持つ
⑧ 活動自体に価値を見出す

私はこの中でも①②③に重要性を感じていますが、なかでも②がポイントだと思いますので、もう少し掘り下げます。

●チクセントミハイ氏は、人間の精神状態を8つに分けて定義しました。縦軸に「挑戦の難易度（Challenging Level）」を、横軸に「自分の能力 Skill Level」を取ったときに、それぞれの関係性は以下の図のようになります。



●挑戦の難易度に対して自分の能力の方が著しく低い状態を「不安（Anxiety）」、低い状態を「心配（Worry）」、反対に自分

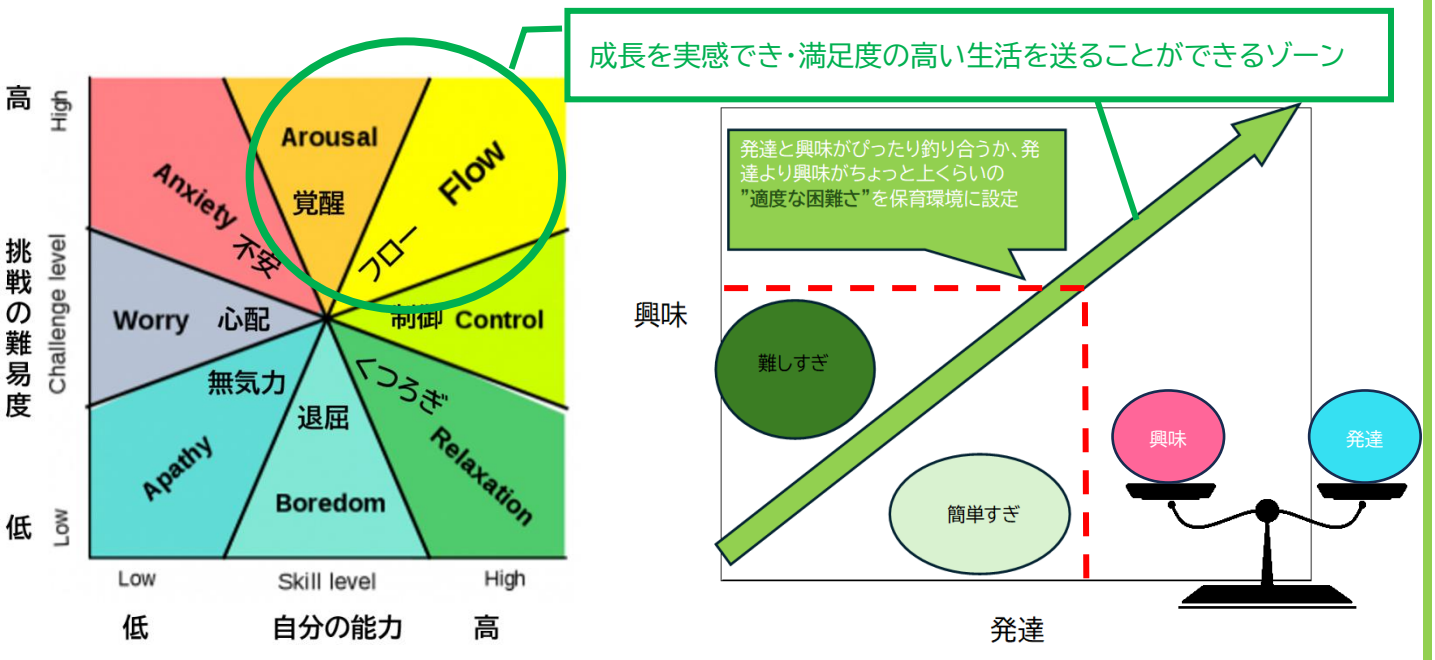
の能力の方が著しく高い状態を「くつろぎ(Relaxation)」、高い状態を「支配(Control)」としています。

●また、挑戦の難易度・求められる能力ともに著しく低い状態は「無気力(Apathy)」であり、能力に対して挑戦の難易度が低い状態を「退屈(Boredom)」と定義しており、なるほど確かにそのとおりだなと納得します。

●そして最も良いのは「Flow(フロー)」で、次いで自身の成長を促す「Arousal(覚醒)」だとされています。「フロー」は挑戦の難易度と能力が高いレベルにある状態で、「覚醒」は能力を獲得すればフローの域に達することのできる状態なのだそうです。

　チクセントミハイは、この2つが成長を実感でき、満足度の高い生活を送ることのできるゾーンだとしています。

●ふかさわミル保育園において、子どもが集中して遊び込める環境設定の条件として、その子の興味と発達のレベルが釣り合っていること、もしくは興味(難易度)が発達(能力)を少しだけ上回っていることを求めているのは、このフロー理論とパラレルに考えることができ整合的です。



フローに入るためのモチベーション①　～楽しい～

●以上、フローに入るための8つの条件について紹介しましたが、それ以外にもフローに入るためにはモチベーション、内発的動機が重要であるとチクセントミハイ氏は主張します。そして、特に「楽しさ」を感じる時に発生するのがフロー状態であるというのです。

●ここで男子ハンマー投げアテネオリンピック金メダリストの室伏広治氏がご自身の著書「ゾーンの入り方」の中で楽しさとモチベーションについて述べられている箇所を引用します。

「長い競技人生の中で、もし私が極意と呼べるものを何かつかんだとすれば、「無駄のないトレーニングで最大限の力を蓄え、それを試合で出し切る」ということ。そして、もう一つは、ハンマー投げの楽しさ。つまり自分で選んだ競技に打ち込むことの楽しさです。（中略）私が、自分なりの方法でハンマー投げに打ち込み続けることができたのは、それが楽しかったからです。毎日、「今日はこれをやろう」「今度はこれを試してみよう」ということを考え、研究し、それを実践していくのが楽しくて仕方がなかったのです。

　たとえどんなにハードなトレーニングであっても楽しく取り組めたし、試合でいい結果が出ないときでさえおもしろかったのです。失敗したり悔しい思いをしたりしても、「よし、じゃあ今度はまた新しい取り組みを始めてみよう」というチャレンジが楽しかったのです。」

「ハンマー投げの選手として、体格の面では恵まれていたわけではなかった私が、世界のトップレベルで戦えるようになったのは、多くの人に支えられながら、自分で考えてチャレンジする楽しさを知り、それを一度も忘れなかったからです。

世界で通用するようになるためには何が必要か、どんな練習をして、どこをどう鍛えればそのレベルまで成長できるのか。それを一生懸命考えて、工夫して、チャレンジすることがおもしろかったからです。」

●このように、室伏広治氏の著書には「楽しい」や「おもしろい」という言葉がたくさん出てきます。ハンマー投げといえば数ある競技の中で全身の集中力を研ぎ澄まし、一気に爆発させる代表格の競技というイメージがありますが、彼の並外れた身体能力と集中力を支えていた根底には、「楽しい」という内発的動機がありました。

●この自分で選ぶこと、自らチャレンジすることという「主体性」を伴うから楽しいのであって、夢中になれて、その結果集中力が高まり、ゾーンに入れたというサイクルは、まさしくミル保育園が大切にしている保育理念「一人ひとりの好き・楽しいを見つける」「主体性を育む」「選択性」と強くリンクしています。

フローに入るためのモチベーション②～利他の心～

●「楽しさ」以外にも、フローに入るモチベーションとして決定的に重要なものがあると私も考えています。それは「だれかのために」という利他の心です。最後に、室伏広治氏の著書に書かれているエピソードを紹介します。

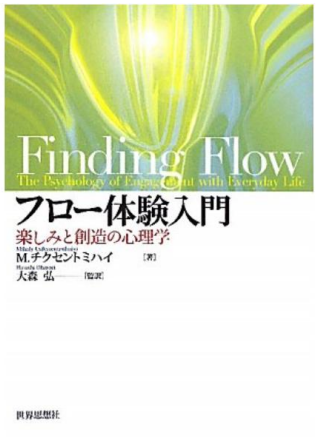
●東日本大震災が起きた2011年、当時36歳だった室伏さんは、被災地石巻の復興支援として地元の中学生とのスポーツ交流会に参加しました。石巻の中学生たちを心から応援したい気持ちが溢れるあまり、別れ際に思わず「次の世界陸上では必ず金メダルを取って帰るよ」と約束してしまいます。し

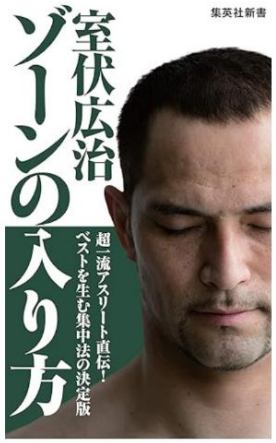
かし、子どもたちに宣言した以上、金メダルを目標に戦う覚悟を決めた室伏さんは有言実行、見事金メダルを石巻に持ち帰るのです。彼はその時のことを次のように述べています。

「この金メダルは、子どもたちとの出会いがなければ決して獲得できなかったはずです。金メダルをとることを目的にしていたら目的は達成できなかったと思います。もしあのとき、「金メダル」という目標と「**被災地に勇気を届けたい**」という目的をはき違えていたら、あの試合の結果は違っていたでしょう。(中略)目標を達成し、目的を成し遂げるためのモチベーションというものは「私はこれを成功させたい」という自分だけの思いよりも「**だれかのために**」という思いがあるほうが、より強いエネルギーを得られると言えるのかもしれません。」

●私たちミル保育園が大切にする「自分が」という主体性も、その先にある「みんな」のため、すなわち「**利他の心**」を念頭に置いています。幼児クラスの今年のテーマであった「**協力・思いやり**」はその現れであり、こうした思いやりの心が卒園後も彼らの成長を大きく後押ししてくれるよう、いっそう利他(共生・貢献)の心を大事にしていきたいと考えています。

●以上、ふかさわミル保育園の教育アプローチはチクセントミハイ氏・室伏広治氏のフロー(ゾーン)理論と同じ所を目指しているということをお伝えできていれば幸いです。





園長　橋本　英明

(参考文献)

●「フロー体験入門　楽しみと創造の心理学」

(M.チクセントミハイ　世界思想社)

●「ゾーンの入り方」

(室伏広治　集英社新書)