

高齢者の日常生活場面におけるフロー体験

立命館大学大学院
応用人間科学研究科
対人援助学領域
発達・福祉臨床クラスター

Csikszentmihalyi (2000) は内発的報酬をもたらすような自己目的的活動のことを、フロー体験あるいは、最適体験と呼んだ。これは「純粋にそれをするということのために多くの時間や労力を費やすような状態」を指す。他からの報酬を期待するのではなくて、活動そのものの中に没入し、それを内在的に楽しむというものである。達成可能な能力を持ち、明確な課題に向かっている時に人は最高の幸福感を味わうという。また、「それをしていから行う」という内発的動機づけを多く報告する人は、日々楽しさの感情を感じており、緊張の度合いも少なく、自身をより幸福で活動的、満たされていると評価する傾向がある(佐橋, 2002)。また、フローとは「自己効力感にともなう楽しい経験」を指し、日常生活のなかで私たちが経験する生きがいや充実感と密接な関係をもつと考えられる(浅川, 1999)。

本研究では、「60歳以上の高齢者」が日常の暮らしの中で、どんなときにフロー状態を多く経験しているのかをCsikszentmihalyi (1975/2000)の提唱するフロー理論に基づき調査、研究を行った。

対象は、地域で暮らしている60歳以上の男女39名(男性18名, 女性21名)とした。調査の内容は、事前アンケートとESM調査レポートからなる。事前アンケートは、「高齢者介護に関する住民生活調査」の中から、12項目を選び、新たに1項目加えた13項目からなる質問アンケート用紙を作成した。ESM調査レポートは、先行研究Asakawa(2003)、佐橋(2002)による大学生ならびに、中年女性を対象に行われた2種類のESM調査用紙を基に、60歳以上の高齢者が記入しやすいように項目数をしぼり、作成した。調査の方法は、1日に8回のシグナルをランダムに携帯電話に送り、即時的記入を依頼した。シグナルを送る時間帯は、午前8時から午後9時を目安とした。この調査記入を1週間行くと、一人につき56回分のデータが寄せられる。単純計算しても2184のデータが集まるが、実際には、1905のデータを有効回答数とした。1905すべてのデータを、フロー、不安、アパシー、リラックス・退屈の4つの状態に分類する作業を行った。分類方法は、ESM調査レポートの「挑戦のレベル」と「自分の能力」の項目からフロー理論に基づき、先行研究同様に算出した。「挑戦」と「能力」の平均値は男女全体では、「挑戦」が5.43、「能力」が5.95であった。すべてのデータを、「挑戦」「能力」それぞれの平均値を基準に4つの状態に分類した。フロー状態とは、「挑戦」「能力」ともに平均値よりも高い状態をいう。不安状態とは、「挑戦」のレベルが高く、「能力」のレベルが平均値よりも低い状態をいう。アパシー状態とは、「挑戦」「能力」のレベルが平均値よりも共に低い状態をいう。リラックス・退屈状態とは、「挑戦」のレベルが平均値よりも低く、「能力」のレベルが平均値よりも高い状態の事をいう。

以上の分析結果をふまえて、フロー状態がどんな状況で、多く生起しているのかを、「動機づけ」「場所」「活動内容」の3側面から検証した。その結果、フロー状態は、「それをやりたい」に裏づけされた内発的動機づけで一番多く生起していることが明らかになった。また、「場所」については、自宅以外の建物の中で一番多くフロー状態が起こっていることが明らかになった。「活動内容」では、「積極的レジャー活動」「会話・交際活動」「社会的活動」でフロー状態が多く起こっているということが明らかになった。

つぎに、4状態による経験の質について検討した。経験の質については、「肯定的感情(幸福感)」「活動性(積極的、消極的)」「身体感覚」「時間経過の感覚」の4側面から分析を行った。データ分析については、すべて2検定を行った。分析の結果は、フロー状態にあるとき、幸福感をつよく感じ、常に積極的な気持ちになっているということが明らかだった。身体感覚は調子がとても良いと感じている。時間の経過については、経過がはやいと感じていることが明らかになった。

つぎに、フロー状態を多く報告する(オートテリックパーソナリティ)グループと、フロー状態を少なく報告する(ノン・オートテリックパーソナリティ)グループに分けて、その特質を探ったところ、以下の結果が明らかになった。フロー状態を多く報告するグループは、「生きがい」を持ち、いつからでも「新しい活動に取り組める」。社会からは孤立せず、「地域への社会参加活動」を行っている事が明らかであった。健康状態については、大きな差はみられなかった。「60歳以上の高齢者」が、日常生活でフロー状態を多く経験することは、充実した人生を送るためのひとつの指針となる。

フロー状態を少なく報告する(ノン・オートテリックパーソナリティ)グループにおいては、以上の結果項目を日常生活で実践することによって、「生きがい」を持ち、「社会参加」など積極的に「新しい取り組みを行う」ことで、社会から孤立せず、フロー状態を多く経験できるともものと思える。