

フロー体験してますか？

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するための自粛要請の中、皆さんはご自宅にていかがお過ごしでしょうか。筋トレ、DIY、家庭菜園、調理、勉強、在宅勤務、読書等々、さまざまな時間をお過ごしかと思えます。現在の大変な状況ではありますが、ぜひとも楽しいひと時を過ごしてフロー（Flow）体験をし、気持ちをリフレッシュして、明日への活力につなげて欲しいと思います。

皆さん、我を忘れて強く集中し、時間があっという間に過ぎていたなんてことはありませんか？それがフローと呼ばれる心理状態です。簡単にいうと、夢中、没頭、没入している状態のことです。難しくいうと、「目標が明瞭で、

埼玉県立大学准教授 高柳 雅朗

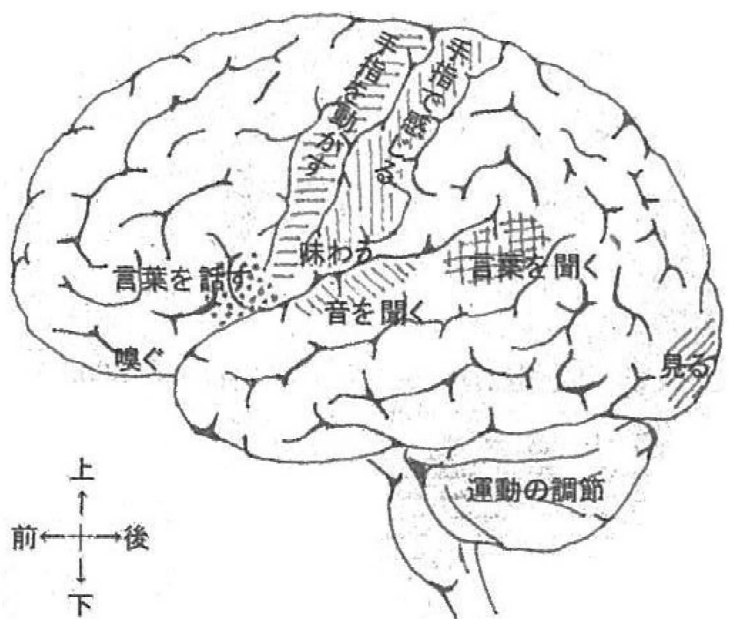
迅速なフィードバックがあり、技能と挑戦のバランスが取れたギリギリのところまで活動している時、時間の経過や自我の感覚を失って、行動をコントロールできているという感覚を得て、世界と一体化していると感じる状態のことである」とされています。

このフロー体験は、喜びや楽しみといったポジティブな心理状態と関連し、不安やス

県立大発!
耳より
健康
情報



<36>



没入(フロー)→達成感→次への活力

ストレスといったネガティブな心理状態を軽減すると考えられています。また、教育現場では学習意欲の向上につながり、学習効果を高めると期待されています。

フローを体験するには、自分の技能（スキル）と挑戦のバランスが大切です。自分にとって少し難しいけど達成可能な挑戦が、退屈や不安を感じることなく、フロー体験につながるかと考えられています。

では、屋内で老若男女を問わず1人でも簡単にフロー体験ができるものとして、どんなものがあるでしょうか。演奏、料理、ペーパークラフト、大人の塗り絵、ジグソーパズルなど、色々ありますね。

できれば、できるだけ多くの感覚（五感）を使ってほしいと思います。黙って指で画面をなでるだけでなく、見ながら（視覚）、音楽を聞いた（聴覚）、匂いを嗅いだり（嗅覚）、味わったり（味覚）、手指で組み立てたり（触覚、運動）、口ずさんだり（発声、運動）。これらは脳の多くの領域を活性化させます。