

空想への心的態度とフロー体験および 精神的健康感との関係

松下 姫歌・村上 碧海¹

(2010年10月7日受理)

Relationship Between the Psychological Attitude Toward Fantasy and Flow Experience,
and Mental Health

Himeka Matsushita and Ami Murakami¹

Abstract: This study examined the relationship between the psychological attitude toward fantasy and flow experience, and subjective well-being. College students, vocational school students, and university staff (N =299) completed (1) the multiphasic fantasy inventory, (2) the flow experience checklist, and (3) the subjective well-being inventory. First, a series of *t*-tests revealed that the participants scoring high on flow experience scored high on “wish fulfillment in fantasy,” “coping with the future,” and “positive effect,” and scored low on “fantasy activity is useless.” The participants scoring high on mental health scored high on “coping with the future,” and scored low on “fantasy prone,” “indulging in fantasy in unpleasant conditions,” and “negative effect.” Second, a model explaining the relationship between the psychological attitude toward fantasy and flow experience, and subjective well-being was constructed. A covariance structure analysis was used and the goodness of fit index was not found to be significant.

Key words: fantasy, flow experience, mental health, subjective well-being

キーワード：空想, フロー体験, 精神的健康, 主観的健康感

問題と目的

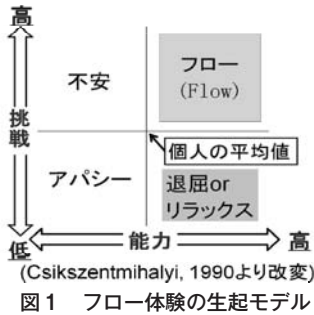
1. フロー体験について

フロー体験 (flow experience) は Csikszentmihalyi によって提出された概念で、ひとつの活動を行う際の内発的に動機づけられた、時間感覚を失うほどの高い集中力、楽しさ、自己の没入感覚で言い表されるような意識の状態あるいは経験を指し (Csikszentmihalyi, 1975)、主観的幸福感、創造性、生産的活動への参加意欲、学習意欲などの正の関連が明らかにされている (浅川, 2006)。人はフロー状態にあるとき高いレベルの満足感、幸福感、状況のコントロール感等を感じており、日常生活の精神的健康を維持・促進して

くための重要な指針になりうる経験であると注目されている (浅川, 2006)。

Csikszentmihalyi ら (2003) は、フロー状態にあるとは、一連の目標に取り組み、活動の進展についてのフィードバックを連続的に受け取り、そのフィードバックに基づいて挑戦への対応を調整することによって、自分の能力を十二分に発揮させる挑戦に取り組んでいるときの主観的経験であると説明している。このような経験は、次の2つの条件の下で経験される。第1の条件は、「行為者が実際に持っているその活動を遂行するための能力」と「人が取り組んでいる活動がその行為者に要求する能力」が高いレベルで適合していることである。つまり、行為者が自分の能力に適合したレベルで挑戦しているという感覚を持つ時である。第2の条件は、活動の目標が手近でかつ明瞭であ

¹ 広島大学大学院教育学研究科博士課程前期



り、進行中の活動に関するフィードバックが即座に得られるということである。つまり、能力と挑戦の高いレベルでの釣り合い、明瞭な目標とフィードバックがフロー体験の生起条件である。

このような、能力と挑戦のバランスによって生じる経験の状態像について、Csikszentmihalyi (1990) が示したモデルを図1に示した。挑戦レベルと能力レベルが高いところで釣り合う状態、すなわち、自分の平均的能力に対する挑戦レベルが程よく高く、挑戦によって能力もより高く引き上げられる状態が、フロー状態である。一方、フローに至らない状態については、次のように、大きく3パターンが考えられている。①挑戦の難易度が自分の能力に対して高すぎると不安になる。②自分の能力に対して挑戦の難易度が低すぎると退屈する。③挑戦の難易度も能力レベルが低いとアパシー状態に陥る。

このようなフロー体験が生起しやすい構造を持つ活動として、競技活動がよく挙げられる。事実、浅川(2003)は、フロー体験は競技活動における能力の高さと挑戦の難易度との高次の釣り合いの領域に指摘された概念であると述べている。競技活動において、フロー体験の類似概念としては「ピークパフォーマンス」が挙げられる。ピークパフォーマンスとは、競技選手が競技会等で最高の成績をあげた状況(中込, 1996)である。ピークパフォーマンスは、自己の最高成績を出したり最高のプレイが出来たりといった行動の結果であることに対して、フロー体験は、フロー状態に伴う楽しさや喜びといったポジティブな感情の存在が指摘され、また、フロー状態に至るまでの過程が示されていると考えられる。このことから、フロー体験はピークパフォーマンスの前提条件である可能性が示唆されている(Jackson, 2000)。そして中込(1996)は、選手がピークパフォーマンスと類似する世界を意図的に作り出せるようになることが重要であると述べている。

2. イメージトレーニングについて

競技選手にとっての最高の成績をあげた状況を示す

ピークパフォーマンスとは、即ち、競技選手にとっての理想的な状態であると考えられる。そしてその理想的な状態に至るために、実践的に用いられている方法の一つに、イメージトレーニングがある。

イメージトレーニングとは、こころと身体の架け橋としてイメージを活用していく(土屋, 1996)手法であり、イメージを描くことによって心理的スキルやパフォーマンスの向上を創り出す。その効果が期待されるものとして、①新しい技術や動作パターンの習得、②フォームの矯正・改善、③心理面の問題の改善・対策、などが挙げられる。しかし、そのような理想的な競技遂行状況を思い描くためには、質の高いイメージを描き維持することが前提となる(中込, 1996)。つまり、イメージトレーニングはイメージを上手く利用する手段の獲得のための訓練である。

土屋(1996)が、イメージを上手く利用できた者、できなかった者の事例を比較検討したところ、イメージを上手く利用できた者は、結果として競技場面で心を落ち着かせることに成功したり、記録が伸びたりした。この結果について、土屋(1996)は、イメージの鮮明性・統御性に裏付けられたイメージ想起が、理想的な競技遂行状態の追体験を可能にし、ポジティブな感情の誘発に加え、技術的な弱点や改善点への気づきを促したと記述している。一方、イメージを上手く利用できなかった者は記録の停滞、競技意欲の低下が認められている。これは、「うまくイメージできない」といったイメージの統御性の欠如に加え、イメージの中で理想的な競技遂行場面の創造のできなさ、あるいはその競技選手にとってネガティブな競技場面の想起などが原因であると推測されている。

以上のことから、通常では捉えきれなかった課題や挑戦を見つけ出し、自らのパフォーマンスや心理的スキルの高まりが可能になる点から、イメージトレーニングの利用は、フロー体験の促進に大きく寄与していることが推測される。さらに、競技選手のイメージトレーニングに際して、イメージの利用の仕方の違いが、その結果に大きな影響を及ぼしていると考えられる。

浅川(2003)は、フローは誰にでも容易に経験できるものではなく、そこに個人差が存在すると指摘している。同時に、従来のフロー体験研究の問題点として、フロー体験は、そのフローの状態像のみに関心が向けられ、フロー体験を経験する個人傾向に関する検討が数少なかったことが挙げられる(Asakawa, 2004; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002)。このような、フローの体験しやすさ、しにくさといったフローの体験しやすさの個人差に関わる問題について、イメージの利用の仕方の違いが、その個人差を生み出している

と考えられる。

3. 空想について

イメージには、「模写性」と「独自性」という二面性が存在する(藤岡, 1983)。「模写性」とは情報や身体内部からの感覚情報をまとめた形、すなわち知覚によって支えられる側面であり、「独自性」とは想像する主体によって、イメージに独自の意味づけがなされる側面である。

心にイメージを描くことを想像と呼ぶ。想像には、①実際の事物や場面などの想起、および、②象徴を創出・操作する能力に基づき、直接的な感覚認識では捉えきれない可能性について考える心的能力(Person, 1995)の2つが含まれる。①は純粋な「模写性」による想像であり、②は「模写性」を基盤にもちつつ「独自性」に軸足を置いた想像であると言える。

後者の②にあたる想像は、「現前の現実世界とは別の虚構世界を表象する精神活動」という面を強調して「空想(fantasy)」(木下, 1999)と呼ばれる。藤岡(1983)は、空想によって生まれるイメージは、外界にある実物の特定性に忠実であろうとするよりも、内界の特殊の意図と意味づけに忠実であろうとする面も持つと述べている。上に述べた、イメージトレーニングは実際の競技場面を見たり過去を想起したりすることによるモデルの忠実な模写から始まるが、自らのテーマや課題に合ったイメージを創り出し、自由に操作することを目標とする。したがって、イメージトレーニングにおけるイメージは、現前の現実世界とは別の可能性を心の次元で模索することによって生み出される空想と言える。

4. 空想の適応機能について

空想によってイメージを生み出すことは、主体の意図や意味づけにより忠実に沿っていくことによって、新しい可能性を模索することと言える。そのため、空想は人間の経験に驚くほど大きな影響を与える(Person, 1995)ものと考えられる。Person(1995)は、空想は、心の落ち着きや高揚に作用するばかりでなく、将来の行動のリハーサルやシミュレーションを行う働きによって、現実世界でとる態度や行動の選択の基準となると指摘している。このような空想の適応機能に関しては、従来、衝動減弱説(Rapaport, 1960)、認知技能説(Singer, 1975)、感情調節役割説(Person, 1995)など多くの見解が提出されている(村上・松下, 2009)。

1) 衝動減弱説

空想が、心理学および精神医学の分野において、最初に研究対象とされたのは、主として精神分析による臨床的研究においてであった(松井, 2001)。Freud(1908)は、満たされない欲望こそが空想の原動力であり、個々の空想はいずれも欲望成就であり、満足

もたらしてくれない現実を修正せんとするものであると述べている。このような、空想の果たす役割を欲求の衝動充足という観点で捉えたものが空想の衝動減弱説である。これは、具体的には幼児の飢餓衝動の喚起と充足の観点から、空想についての基本モデルとしてRapaport(1960)が提唱した。空腹の幼児は空腹が解消されない場合、乳房や哺乳瓶の幻覚を持ち、幻覚の形ではありながらそのイメージによって、一時的な充足価値を得ることができると述べている。つまり想像によって、最初にかき立てられた衝動が部分的に放出される体験をし、一時的な衝動の減少化を起こす(Singer, 1975)。このモデルでは、成人の空想は、抑えられた本能やあるいは社会的に受け入れがたい性的・攻撃的傾向が外に表れないようにするための代理満足の役割を果たす(Singer, 1975)。Rapaport(1960)はこれを、空想の代償満足の機能であると述べている。

2) 認知技能説

このような精神分析的観点とは異なる空想の機能や役割も提唱されている。Singer(1975)は、空想は日常生活のかなり实际的で直接的な関心事を未来へ投影することによって成り立っているとし、空想の認知技能説を提唱した。この説では、空想は自分の身の回りの世界とは別の次元の可能性を探索・模索しようとする創造的な能力であるとするものである(Singer, 1975)。加えて、Singer(1975)は、実験場面で侮辱されたり怒りを掻き立てられたりした被験者は、空想したりTATの絵に対する文章を書いたりすることだけでも実験者に対する攻撃的傾向を減少させた、というワシントン大学の研究グループが行った実験を紹介した。Singerは、この結果は一見したところ攻撃性という本能的衝動を空想によって低減させたように見えるが、実際に被験者が空想した内容は、自分自身に怒りを向けたり空想する機会があったため、自己の状況を再検討して、侮辱した実験者の言い分にも一理あると思うに至ったというものであり、このように自らを対象化して再検討する中で産み出される空想は、代理満足というよりも、欲求不満を心の中で扱い、攻撃を直接向けるのではない別の解決策を探る技能であるとしている。

3) 感情調節役割説

この認知技能説を踏まえて、近藤(1986)は、人はある状況をどのように認知・対応するかを内的にシミュレーションすることによって自らの心の世界の構造を作り上げていくと論じ、その意味で空想は一種の内的シミュレーションであると考えた。また、Person(1995)は、空想することがなければ現在における何らかの不満や剥奪に代わる状況を心に描くことも、将

来の行動方針を計画することも、過去を創造的に考え直して現在と未来に関連付けることもできないだろうと説明する。加えて、Personは、幸福な未来を空想すれば抑うつや無力感に圧倒されず、受け入れがたい痛みも耐えられる、そして例え望みがないという状況でも、空想することで未来に対する希望が持てるようになるであろうと述べており、空想のもつ、人の感情を調節し、悲しみや痛みを和らげる機能に注目している。松井・小玉(2007)は、学生を対象に空想に関する自由記述調査を行い、空想の役割についてKJ法で分類した結果、「気分転換」「心を癒す」「ストレス・欲求不満の解消」「イメージトレーニング」「考えを変化させる」などの回答が集まった。松井・小玉(2007)はこれらの回答はSingerの認知技能説やPersonの感情調節役割を支持していると述べている。

5. 本研究の視点と目的

以上に述べてきたように、フロー体験の高さと精神的健康の高さに相関があることは既に明らかにされており、フロー体験の獲得や向上には、空想をどのようなものとして考え、向き合い、利用しているかといった、空想への心的態度が重要であることは、事例研究などを通して指摘されている。空想には適応機能が見出されるとする理論も複数提示されており、空想に適応機能があるのであれば、空想はその人の精神的健康に肯定的に関連していると推測される(松井・小玉, 2004)。

しかし、空想へのどのような心的態度がフロー体験の獲得や向上に関わっているのか、という点についての実証的研究は未だ見られない。また、空想と精神的健康の関連を探る従来の研究の多くは、イメージの鮮明性や空想の頻度や時間の長さから示される各々人の空想傾向と、うつや解離症状といった精神病理との関連性に焦点を当てており、特に、空想の機能や役割を考慮した上で精神的健康との関連を探る研究は少なく、その肯定的側面との関連を検討した研究はほとんどみられない(松井・小玉, 2001)。

こうした点から、本研究では、空想への心的態度と、フロー体験、および精神的健康との関係を検討することを目的とする。

さらに、フロー体験が主観的幸福感に代表されるような陽性感情との正の関連が明らかにされていることから、浅川(2006)は、私達が精神的健康を維持・促進し、心理的well-beingを実現していくためには、日々の生活のなかでできるかぎり高い頻度でフローを経験していくことが重要なポイントになりえると述べている。

well-beingとは、一般に幸福感や満足感を表す概念である(藤南・園田・大野, 1995)。このような幸福感は客観的な個人の条件、人生に対する評価、感情と

いった3つの側面から研究が積み重ねられてきた(Diener, 1984)。特に人生に対する評価といった個人の認知と感情は、幸福感を構成する主要な要素であるという見解が提出されている(Andrews & Robinson, 1991)。つまり、個人の満足感や幸福感といったものは、個人がその状況をどう認識し経験するかによって異なってくるということである。世界保健機関(WHO)憲章(1946)は、健康を「単に身体的に病気がないとか身体が弱くないということではなく、肉体的にも精神的にも社会的にも完全に調和のとれたよい状態」であると定義した。その上でSell & Nagpal(1992)は、個人の感情のみでなく、その個人が置かれている現実をどのように認知しているかという側面を含めた、総合的な心理学的健康に焦点をあてた主観的健康感尺度(SUBI)を発表している。さらに松井ら(2004)は、一般成人を対象とした空想と精神的健康との関連を検討する場合、主観的幸福感(well-being)の概念で表されるような幸福感や満足感といったより肯定的側面に注目することが重要であると述べている。

このことから、空想への心的態度がフロー体験を促進するのならば、フロー体験を通して間接的に個人の日常的な幸福感や満足感に影響を及ぼしていることが予測される。したがって本研究では、空想の適応機能の実証的な検討のため、フロー体験とともに、個人が心理的にwell-beingな状態であるかどうかを精神的健康の指標として用いることとする。つまり、空想への肯定的な心的態度の結果、フロー体験が促進され、フロー体験を通して精神的健康の肯定的側面に影響が与えられるという仮説のもと、空想の様々な特徴がフロー体験および精神的健康と関連しているのかどうかを明らかにした上で、空想への心的態度とフロー体験、精神的健康の影響関係について本研究で検討し、空想の適応機能について明らかにしていく。

方 法

1. 調査対象者

広島県および山口県の大学生および専門学校生、大学職員の計299名(男性107名,女性192名)であった。平均年齢は19.59歳(SD = 1.86)であった。

2. 調査手続き

2010年6月から7月にかけて、集団法および配布回収法による質問紙調査をおこなった。

3. 質問紙

配布した質問紙冊子は、以下の3つの尺度から構成されていた。

1) フロー状態チェックリスト(石村, 2008)

日常的に取り組む活動を5つ挙げ、1つの活動につき「能力への自信」「目標への挑戦」「肯定的感情と没入による意識経験」の3因子から成る10項目、計50項目について、「全く当てはまらない」から「非常に当てはまる」までの7件法で評定させることによって、各活動がフロー体験の特徴に当てはまる程度を測定し、日常的なフロー体験の高さを測定する尺度。

2) 多面的空想特徴質問紙短縮版(松井・小玉, 2004)

空想に関し以下の5つの側面について、様々な特徴を測定する尺度。計62項目。①は「全くしない」から「よくする」の4件法, ②~⑤は「全くそうではない」から「とてもそうである」の5件法で評定を求めた。

①「空想内容」29項目・5因子:「願望充足的空想」「不幸・不運遭遇的空想」「人生俯瞰的空想」「異相空間的空想」「恋愛・結婚空想」

②「空想に対する認識」9項目・3因子:「空想活動無益」「空想中願望充足」「空想統制不能」

③「空想の役割・影響」9項目・3因子:「未来対処」「ポジティブ影響」「ネガティブ影響」

④「空想する状況」8項目・3因子:「不快状況時空想」「快状況時空想」「行為遂行時空想」

⑤「空想傾向」7項目・1因子

3) 主観的健康感尺度日本語版(藤南ら, 1995)の「全体的幸福感」因子

心理的, 身体的, 社会的側面から well-being を測定する The Subjective Well-being Inventory (Nagpal & Sell, 1992) の日本語版。「全体的幸福感」「心的動揺」「社会的支援」「身体的不健康」「家族の支援」「友人欠如」「対処の自信」の7因子40項目のうち, 精神的健康に特に関連していると考えられる, 「全体的幸福感」因子を構成する7項目を用いた。「全くそう思わない」から「非常にそう思う」の5件法で評定を求めた。

結果

1. 分析方法

フロー体験に関する計50項目の合計得点を5つの活動で割った得点をフロー体験得点, および主観的健康感尺度7項目の合計得点を精神的健康得点とし, それぞれの平均点以上を高群, 以下を低群とした。フロー体験得点の中央値は46.4点, SD=6.42であった。また, 精神的健康得点の中央値は25点, SD=5.36であった。そしてフロー体験高群・低群および精神的健康高群・低群で, 「空想に対する認識」「空想の役割・影響」「空想する状況」「空想傾向」を構成する各因子得点の平均値について差があるかどうか, *t* 検定を行った。

次に, 空想の様々な特徴, フロー体験および精神的

健康の関連を検討するため, 「空想する状況」を構成する3因子, 「空想内容」を構成する5因子, 「空想に対する認識」を構成する3因子, 「空想の役割・影響」を構成する3因子, フロー体験, 精神的健康の関連を検討するため, 各因子得点を観測変数として共分散構造分析を行った。なお, 今回の共分散構造分析に際して, フロー体験得点とは, フロー体験に関する計50項目の合計得点を5つの活動で割った平均得点を示す。

2. 空想への心的態度とフロー体験の関係

まず, フロー体験の高さと空想への心的態度のそれぞれの側面の高さに有意な関係が見られるかどうかを検討した。具体的には, フロー体験得点の中央値で高群・低群に分け, 多面的空想特徴質問紙短縮版の5側面それぞれの下位因子ごとに, 因子得点の平均値に有意な群間差が見られるかどうか, *t* 検定により検討した(表1)。

1) *t* 検定結果

(1) 「空想に対する認識」とフロー体験の関係

フロー体験高群と低群で「空想に対する認識」3因子の因子得点に差があるかどうか *t* 検定を行った(表1)。その結果, 低群は, 高群よりも「空想活動無益」得点が高い傾向にあった($t(299)=2.08, p<.05$)。また, 高群は, 低群よりも「空想願望充足」が有意に高い傾向にあった($t(299)=-1.83, p<.10$)。

(2) 「空想の役割・影響」とフロー体験の関係

フロー体験高群と低群で「空想の役割・影響」3因子の因子得点に差があるかどうか *t* 検定を行った(表1)。その結果, 高群は, 低群よりも「未来対処」得点が高い($t(299)=-3.59, p<.01$), 「ポジティブ影響」得点が高いであった($t(299)=-2.47, p<.05$)。

(3) 「空想する状況」とフロー体験の関係

フロー体験高群と低群で「空想する状況」3因子の因子得点に差があるかどうか *t* 検定を行った(表1)。その結果, 各因子得点の平均値に有意差は認められなかった。

(4) 「空想傾向」とフロー体験の関係

フロー体験高群と低群で「空想傾向」得点に差があるかどうか *t* 検定を行った(表1)。その結果, 各因子得点の平均値に有意差は認められなかった。

3. 空想への心的態度と精神的健康の関係

同様に, 精神的健康感の高さと空想への心的態度のそれぞれの側面の高さに有意な関係が見られるかどうかを検討した。具体的には, 全体的幸福感得点の中央値で高群・低群に分け, 多面的空想特徴質問紙短縮版の5側面それぞれの下位因子ごとに, 因子得点の平均値に有意な群間差が見られるかどうか, *t* 検定により検討した(表2)。

表1 フロー体験高群と低群における多面空想特徴の各因子得点の平均点とSD, およびf値

空想への心的態度	高群	低群	t値
<空想に対する認識>			
空想活動無益	5.70(2.18)	6.26(2.35)	2.08*
空想中願望充足	10.56(2.48)	10.04(2.44)	-1.82†
空想統制不能	7.72(2.95)	7.51(2.62)	-0.67
<空想の役割・影響>			
未来対処	10.97(2.51)	9.90(2.66)	-3.58**
ポジティブ影響	10.54(2.63)	9.77(2.79)	-2.46*
ネガティブ影響	9.39(2.80)	9.23(2.49)	-0.51
<空想する状況>			
不快状況時空想	10.82(3.15)	10.79(2.74)	-0.10
快状況時空想	9.93(2.94)	9.44(2.83)	-1.47
行為遂行時空想	6.25(1.90)	6.01(1.83)	-1.08
<空想傾向>	23.27(6.15)	23.00(5.96)	-0.40

† ... $p < .10$, *... $p < .05$, **... $p < .01$

表2 精神的健康高群と低群における多面的空想特徴の各因子得点の平均点とSD, およびf値

空想への心的態度	高群	低群	t値
<空想に対する認識>			
空想活動無益	5.81(2.26)	6.18(2.31)	1.41
空想中願望充足	10.26(2.50)	10.35(2.46)	0.30
空想統制不能	7.02(2.80)	8.31(2.61)	4.09**
<空想の役割・影響>			
未来対処	10.81(2.64)	10.00(2.57)	-2.69**
ポジティブ影響	10.04(2.76)	10.28(2.71)	0.75
ネガティブ影響	8.82(2.77)	9.89(2.37)	3.56**
<空想する状況>			
不快状況時空想	10.38(3.09)	11.30(2.70)	2.71**
快状況時空想	9.91(2.89)	9.42(2.89)	-1.45
行為遂行時空想	6.07(1.77)	6.20(1.98)	0.58
<空想傾向>	22.57(6.40)	23.79(5.56)	1.74†

† ... $p < .10$, *... $p < .05$, **... $p < .01$

1) t検定結果

(1) 「空想に対する認識」と精神的健康の関係

精神的健康高群と低群で「空想に対する認識」3因子の因子得点に差があるかどうかt検定を行った(表2)。その結果, 低群は, 高群よりも「空想統制不能」得点有意に高かった($t(299) = 4.09, p < .01$)。

(2) 「空想の役割・影響」と精神的健康の関係

精神的健康高群と低群で「空想の役割・影響」3因子の因子得点に差があるかどうかt検定を行った(表2)。その結果, 高群は, 低群よりも「未来対処」得点有意に高かった($t(299) = -2.69, p < .01$)。また, 低群は, 高群よりも「ネガティブ影響」得点有意に高かった($t(299) = 3.56, p < .01$)。

(3) 「空想する状況」と精神的健康の関係

精神的健康高群と低群で「空想する状況」3因子の因子得点に差があるかどうかt検定を行った(表2)。

その結果, 低群は, 高群よりも「不快状況時空想」得点有意に高かった($t(299) = 2.71, p < .01$)。

(4) 「空想傾向」と精神的健康の関係

精神的健康高群と低群で「空想傾向」得点に差があるかどうかt検定を行った(表2)。その結果, 低群が, 高群よりも空想傾向得点有意に高かった($t(299) = 1.74, p < .10$)。

4. 共分散構造分析結果

1) モデルの構成

空想への心的態度とフロー体験, 精神的健康の関係について, 今回, 多面的空想特徴質問紙で得た各因子項目から, 空想の様々な特徴がフロー体験に影響を与え, フロー体験が精神的健康に影響を与えるという一方向的な影響関係を示す2つのモデルを作成, 検討した。

図2に示すモデル1は, まず, 「空想する状況」が生じ, その状況のあり方が「空想内容」に影響を与え,

「空想内容」によって「空想に対する認識」および「空想の役割・影響」のような、空想への心的態度に差異が生じ、その空想への心的態度の違いが日々のフロー体験の強さへと影響を及ぼし、フロー体験の強さが精神的健康に影響を与えるモデルである。一方向的という点で、空想への心的態度とフロー体験、精神的健康の基本的な影響関係を表していると考えられる。

近藤（1986）は、人はある状況をどのように認知・対応するかを内的にシミュレーションすることによって自らの心の世界の構造を作り上げると論じ、その意味で空想は一種の内的シミュレーションであると述べている。このことから、空想が人の経験に影響を与える発端は、現前の状況に対する認知の仕方であると考えられる。さらに、イメージトレーニングの事例研究からも、「イメージが上手くいっている」状況と「上手くいっていない」状況がその後の空想の利用の仕方に影響を及ぼしている可能性が窺われる。特に、「上手くいっていない」状況は、その状況がさらなる空想への関われなさを生むという悪循環へと繋がっている可能性も考えられ、その点で空想する状況が「不快」か「快」、あるいは「行為を遂行しながら漫然と」であるのが、その後の空想のあり方に影響を及ぼしていることが推測される。また、フロー体験が「不安」や「退屈あるいはリラックス」の状態像を経ることから、「不安」や「退屈」という不快な状況で行う空想、あるいは「リラックス」や「フロー」という快な状況で行う空想というパターンが窺われる。このことから、本研究では、空想活動が生じる状況の違いを出発点に設定する。

モデル2は、モデル1における「空想に対する認識」と「空想の役割・影響」の順序を入れ替わったモデルである。これは、「空想に対する認識」が「空想の役割・

影響」の考え方に影響を与えているのか、あるいはその逆か、という点を検討するためである。

2) モデルの検討

モデル1およびモデル2について共分散構造分析を行った。その結果、モデル1の適合度がGFI=.767、AGFI=.388、PGFI=.434、CFI=.565、RMSEA=.159であり、モデル2の適合度がGFI=.756、AGFI=.569、PGFI=.428、CFI=.571、RMSEA=.161であった。いずれのモデルもRMSEAが.1以上を示しているため、好ましい適合度が示されなかったといえる。

考 察

本研究では、空想への心的態度がフロー体験および精神的健康に及ぼす影響について着目しながら、空想活動が生起する状況から精神的健康に至るまでの一方向的な影響関係のモデルを作成し検討したが、有効なモデルは抽出されなかった。

しかし、空想への心的態度とフロー体験および精神的健康の関連についての部分的かつ探索的な検討においては、以下のことが明らかとなった。

- 1) フロー体験高群は、低群に比して「空想に対する認識」における「空想中願望充足」得点、「空想の役割・影響」における「未来対処」「ポジティブ影響」の得点が有意に高いことが明らかになった。これは、日常生活のなかでフローを体験する程度が高い人は、低い人に比べて、空想は自らの願望をよく表していると考えており、さらに空想を未来への対処手段やシミュレーション手段として捉え、また空想が心の落ち着きを促しストレスを解消すると考えていると言える。
- 2) フロー体験低群は、高群に比べて、「空想に対する認識」における「空想活動無益」の得点が有意に高

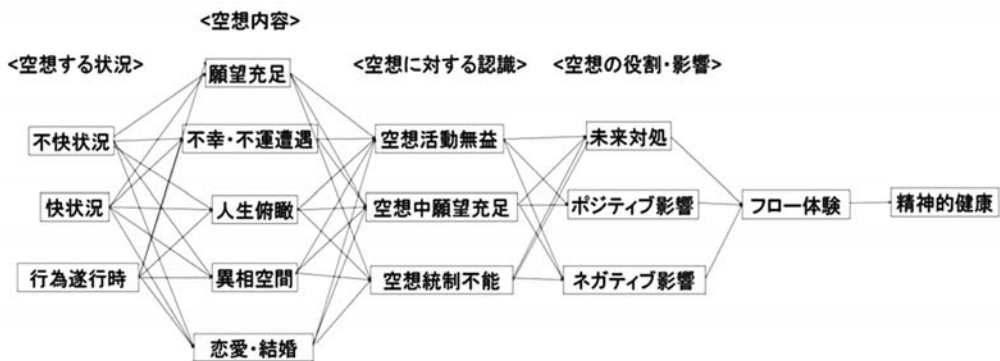


図2 空想の様々な特徴、フロー体験、精神的健康の関係モデル（モデル1）
※モデル2は、「空想に対する認識」と「空想の役割・影響」の順序を入れ替えたモデル

かった。つまり、日常生活のなかでフローを体験している程度が低い人は、高い人に比べて、空想活動を無益であると捉えていると言える。

これは、フローをあまり体験していない人は、空想を無益なものだと考え、積極的に空想を利用していないとも捉えることができる。フロー体験高群では「空想中願望充足」「未来対処」「ポジティブ影響」の得点が有意に高かったことを踏まえると、日常的なフロー体験を促す要因として、自らの願望をよく表している空想を積極的に利用するという肯定的な空想への心的態度が挙げられると考えられる。肯定的な空想への心的態度のどのような面が、フロー体験のどのような面に関わり、フロー体験を促進、あるいは抑制しているのかを示すことが大事であろう。

3) 精神的健康高群は、低群に比して「空想の役割・影響」における「未来対処」得点が有意に高かった。フロー体験高群において「未来対処」得点が有意に高かった結果と同様に、精神的な健康感を高く感じている人は、低い人に比べて、空想が未来に起こることへの対処手段として役立つと考えているといえる。

4) 精神的健康低群は、高群に比して、「空想傾向」、「空想する状況」における「不快状況時空想」、「空想に対する認識」における「統制不能」得点、「空想の役割・影響」における「ネガティブ影響」得点が有意に高かった。

精神的な健康感が低い人は、高い人に比べて、不快時に空想する傾向があり、空想する傾向そのものも強く、空想をコントロールしにくく、空想によるネガティブな影響があると捉えていると言える。

これらの「空想傾向」、「統制不能」、「ネガティブ影響」、「不快状況時空想」が、主観的健康感に相互に影響を与えている可能性も考えられる。つまり、精神的健康度の低い人は、空想が自らの well-being に悪影響を及ぼすと捉えていながら、空想を制御下に置くことができないのではないだろうかと思われる。その人にとって悪影響でしかないと感じている空想を途中で止められないということは、空想の悪循環に陥っていることが推察される。この空想の悪循環に、不安だったり悩んでいたりとするような「不快状況時空想」が加われば、直面する現実世界の不快さから、イメージのなかですら逃れられないという状態に陥ることも考えられる。この点からは、そのようなネガティブな影響を及ぼす空想を統制できるということが、精神的健康を促す一つの要因であると考えられることもできるだろう。

また、「空想傾向」が精神的健康に負の影響を及ぼしている可能性についてであるが、未来対処手段として空想の役割を認識することが精神的健康に正の影響を及ぼしていることを踏まえると、空想のしやすさが

直接精神的健康に負の影響を与えているとしても、これから起こることへの対処手段として空想を利用する考え方を介していれば、必ずしも悪影響であるばかりではないだろう。いずれにしても、これらの結果は様々な空想への心的態度と、フロー体験および精神的健康の関連性を示すに留まっている。イメージトレーニングに代表されるような空想の効果を明らかにするには、空想への心的態度が、フロー体験と精神的健康にどのように影響を及ぼしているのか、という点を示さなければならない。

このような結果を踏まえ、多面的空想特徴を構成する各因子とフロー体験、精神的健康の関係を示すモデルを作成し、共分散構造分析によってそのモデルの妥当性を検証した。その結果、いずれのモデルも適合度は好ましいものではなく、空想への心的態度の重要性を示すモデルの採択には至らなかった。今回、空想への心的態度がフロー体験と精神的健康に与える影響について、最適なモデルが得られなかった原因としては以下の点が挙げられる。

1) フロー体験の強さの指標として、「能力への自信」「目標への挑戦」「肯定的感情と没入による意識経験」の3因子を込みにして扱ったことがあげられる。

Csikszentmihalyi はフロー体験の生起条件として、能力と挑戦の高い水準での釣り合い、明瞭な活動目標とフィードバックの存在を規定している。また、フロー体験の状態像として、楽しさや時間経験の歪み、極度の集中などの特徴を挙げている。上記の3因子のうち「能力への自信」と「目標への挑戦」は、認知技能説や感情調節役割説から、肯定的な空想への心的態度が、陽性感情の誘発や自らが今挑戦すべき課題の明確化によってフロー体験の促進に寄与していると考えられるが、「肯定的感情と没入による意識経験」はフロー体験の最中を示す状態像であるため、空想への心的態度そのものは直接関連していない可能性もある。

したがって、空想への心的態度とフロー体験、精神的健康の関係についてモデルを構成する際、フロー体験の3つの下位因子得点をそれぞれ観測変数として共分散構造分析を行う必要があると考えられる。

2) 次に、フロー体験の評定対象とする日常的活動の種類がまちまちであることがあげられる。

フロー状態チェックリストでは、調査対象者に、日常的に取り組む5つの活動を記述させている。日々取り組む活動について正確に記述させるため、その教示として、表3のような教示文を呈示している。この日々取り組む活動の具体例からも窺えるように、フロー体験の評価のために挙げられる活動は多種多様である。例えばスポーツならスポーツ、芸術・音楽活動なら芸

表3 フロー体験チェックリストの教示文

※思い出せない場合は、以下の活動の例を参考にして
ください。

- スポーツ…サッカー、陸上、テニスなど
- 芸術・音楽活動…ピアノ、合唱、絵画など
- 社会活動…アルバイト、ボランティアなど
- 知的活動…勉強、読書など
- 趣味・娯楽…TVゲーム、音楽・TV鑑賞、手芸など
- その他…家の手伝いなど

術・音楽活動と、活動のジャンルごとにフロー体験の評価得点をまとめ、空想への心的態度および精神的健康との影響関係の検証も必要であると思われる。本研究では、特に、フロー体験と空想の関連として、競技活動におけるイメージトレーニングを具体例に挙げている。空想への心的態度とスポーツ活動に対するフロー体験、精神的健康の影響関係から、スポーツに対するイメージの効果が明らかになるかもしれない。

3) さらに、フロー体験に至るプロセスで実際に生じる空想への心的態度と、今回使用した多面的空想特徴質問紙で適切に拾うことができているかという問題がある。

この質問紙は、松井ら(2001)が、人が空想の役割や影響をどのように捉え、自分の空想をどう認識しており、どのような状況で空想し、空想傾向がどの程度なのかということについて、人々の空想に関する特徴が明らかになるよう作成したものである。空想活動そのものだけでなく、空想活動に対する個人の考え方を測定できる質問紙であるが、イメージトレーニングに代表されるような、フロー体験を促進する手段という観点から空想の適応機能を考えると、空想への心的態度として重要なのは、一つには、空想活動に対する様々な考え方があった上で、空想を積極的に利用しているかという空想への積極的関与であるように思われる。

フローの体験しやすさに個人差が指摘されるのは、フローは初めから誰でも容易に体験できるのではなく、退屈しているのなら、新たな挑戦を知り立ち向かうこと、不安なら、能力を高めることが必要(Csikszentmihalyi, 1990)だからである。つまり、一つの活動をフローに至らせるまで脱落しないという、自分が取り組むべき活動に多くの心理的エネルギーを注ぎ、現在と将来のつながりを明確に意識しながら、高い集中力をもって積極的に日々の活動に関わる(浅川, 2003) パーソナリティが要求されるのである。その点で、イメージトレーニングとは、まさに過去や現在の競技活動を、将来の結果へとつなぎ、現在の競技活動のあり様を明確に意識させ手段として、イメージへの積極的関与を身につける手段であることが窺わ

れる。このことから、本研究で使用した質問紙が測定する「空想に対する認識」「空想の役割・影響」のみならず、その上で、空想に対して積極的関与を行っているかどうか、という視点が必要であると考えられる。

加えて、多面的空想特徴質問紙では、土屋(1996)のイメージ・トレーニングに関する事例研究で指摘された、「イメージの鮮明性」が含まれていないことがあげられる。イメージが鮮明であるということは、空想とともにわきあがる感情や情動に惑わされずに、目的とするイメージそのものを追求することができるということと考えられる。つまり、ポジティブで楽観的な感情に惑わされて、楽観的な感情のイメージばかりを追ってしまい、目的とする営みについては曖昧にしかイメージしないで済ませてしまうと、ネガティブで不安な感情に吞まれて、不安のイメージばかりを追ってしまい、目的とする営みについてのイメージそのものにコミットできないというようなことではなく、空想時に生じる感情をまとったイメージがポジティブであれ、ネガティブであれ、目的の営みについてのイメージをより詳細により深くより鮮やかに追っていき、ということである。この点は、上に述べた、空想に対する積極的関与とも関連すると考えられる。

したがって、こうした、空想に対する積極的関与やイメージの鮮明性を含めて、空想への心的態度とフロー体験および精神的健康感との関係を検討する必要があると考えられる。

今回、空想への心的態度とフロー体験、精神的健康感の影響関係を示すモデルは明らかにならなかったが、部分的には、空想への心的態度がフロー体験および精神的健康感の高低に関連していることが示された。今後の課題として、空想への心的態度がフロー体験と精神的健康感との関係を検討する際、①フロー体験の3つの下位因子ごとの検討、②活動ジャンルごとの検討、③空想への心的態度に、空想への積極的関与とイメージの鮮明性の観点を含めての検討をおこなうことが挙げられる。

【引用文献】

- Andrews, F. M. & Robinson, J. P. (1991). *Measures of subjective well-being*. In Robinson, J. P., Shaver, P. R. & Wrightsman, L. S (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes*, New York: Academic Press, pp.61-114.
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: how do they experience challenges in daily life? *Journal of*

- Happiness Study*, 5, 123-154.
- 浅川希洋志 (2003). フロー経験と日常生活における充実感 今村浩明・浅川希洋志 (編) フロー理論の展開 京都: 世界思想社, pp.177-209.
- 浅川希洋志 (2006). フロー経験の諸側面 島井哲志 (編) ポジティブ心理学—21世紀の心理学の可能性 京都: ナカニシヤ出版, pp. 47-65.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass. (チクセントミハイ, M. 今村浩明 (訳) (2000). 楽しみの社会学 東京: 新思索社)
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row. (チクセントミハイ, M. 今村浩明 (訳) (1996). フロー体験 喜びの現象学 京都: 世界思想社)
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- 藤南佳代・岡田明人・大野 裕 1995 主観的健康感尺度 (SUBI) 日本語版の作成と、信頼性、妥当性の検討 健康心理学研究, 8, 12-19.
- 藤岡喜愛 (1983). イメージその全体像を考える 東京: 日本放送出版協会.
- Freud, S. (1908). *Der Dichter und das Phantasieren*. (道旗泰三・西脇 宏・福田 覚 (訳) (2007). フロイト全集9 東京: 岩波書店, pp.227-240.)
- Freud, S. (1908). *Hysterische Phantasien und ihre Beziehung zur Bisexualität*. (道旗泰三・西脇 宏・福田 覚 (訳) (2007). フロイト全集9 東京: 岩波書店, pp.241-250.)
- 石村郁夫 (2008). フロー体験の促進要因とその肯定的機能に関する心理学的研究 PhD Thesis, 筑波大学筑波大学人間総合科学研究科ヒューマン・ケア科学専攻.
- Jackson, S. A. (2000). *Joy, fun, and flow state in sport*. In Y. L. Hanin (Eds.), *Emotions in sport*. Campaign: Human Kinetics, pp.135-156.
- 木下孝司 (1999). “空想 fantasy” 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁榎算男・立花政夫・箱田裕司 (編) (1999). 心理学辞典 東京: 有斐閣.
- Klinger, E. 1990 *Daydreaming: Using waking fantasy and Imagery for self-knowledge and creativity*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.
- 近藤敏行 (1986). 幻想と空想の現象心理 近藤敏行 (編) (1986). 幻想と空想の心理学 京都: ナカニシヤ出版, pp.7-100.
- 松井めぐみ・小玉正博 (2001). 空想は不健康か? (1) —空想研究の概観—筑波大学臨床心理学論集, 16, 49-55.
- 松井めぐみ・小玉正博 (2003). 空想概念の多次元尺度構成法を用いた定義化 筑波大学心理学研究, 26, 229-233.
- 松井めぐみ・小玉正博 (2004). 空想の多面的特徴と精神的健康との関連 *The Japanese Journal of Health Psychology*, 17, 38-46.
- 松井めぐみ・小玉正博 (2007). 大学生における空想傾向と精神的健康との関係—ストレス対処型を媒介とした検討—カウンセリング研究, 40, 236-243.
- 村上碧海・松下姫歌 (2009). 「空想」の理論に関する考察 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 8, 149-160.
- 中込四郎 (編) (1996). イメージがみえる—スポーツ選手のメンタルトレーニング 東京: 道和書院, pp.1-26, 188.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). *The concept of flow*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, pp. 89-105.
- Person, E. S. (1995). *By force of fantasy: How we make our lives*. New York: Basic Books. (浅尾泰訳・岡 昌之 (訳) (1997). 人はなぜ空想するのか 東京: 翔泳社)
- Rapaport, D. (1960). *The structure of psychoanalytic theory: A systematizing attempt*. Psychological Issues, 2 (2). New York: International Universities Press.
- Sell, H. & Nagpal, R. (1992) *Assessment of subjective well-being*. New Delhi: World Health Organization.
- Singer, J. L. (1975). *The inner world of daydreaming*. New York: Harper and Row. (シンガー J. L. 小山陸央・秋山信道 (訳) (1981). 白日夢・イメージ・空想—幼児から大人までの心理学的意義 東京: 清水弘文堂)
- 土屋裕睦 (1996). 中込四郎 (編) イメージがみえる—イメージがみえる—スポーツ選手のメンタルトレーニング 東京: 道和書院, pp.93-113.