

みなさんは無我夢中で時の過ぎるのも忘れて何かに取り組んだ体験はありますか。「人がその時にしている仕事やタスクに集中して、時間も身体感覚もなくなるほどの状態になること」を「フロー」と言います。

## ナビゲーター

提唱者の心理学者チクセン トミハイ教授は「どんな仕事でも、そこに意義を見出し、楽しさのあまり没頭している瞬間こそ至福の時間。成功し

◆ 17 ◆

## 働く人と組織

働きやすさの獲得と働きがいの創出

た誰もが『お金ではない、楽しさのため』と語る」と言います。楽しく仕事に没頭しているうちにスキルが上がってパフォーマンスも上がるといふ優れたものが「フロー」なのです。

フロー体験を得るために必要な条件は3つあると教授は言います。①目標やゴールが明確であること、②即座にフィードバックがあり、うまくいっているかどうか知ることができること、③チャレンジとスキルのバランスがとれていること。

その中でも特に重要なのが

## ポジティブ心理学②

# 挑戦とスキルのバランスで「フロー」に

③の「チャレンジとスキルのバランス」です。教授はチャレンジレベルを縦軸に、スキルレベルを横軸にして、人の心理状態を分類しました。課題が難しくすぎると「不安」(チャレンジ高・スキル低)な心理状態になり、難易度が低すぎると「退屈」(チャレンジ低・スキル高)な心理状態になります。「フロー」は

味付けし、適切なチャレンジ課題を設定することで再度フロー状態に至ることが可能です。

フロー理論は、組織がクリエイティブに活性化し、働く人々が楽しく仕事をして幸せな人生を送るために、今注目

「不安」な気持ちになります。課題が難しくすぎると「不安」(チャレンジ高・スキル低)な心理状態になり、難易度が低すぎると「退屈」(チャレンジ低・スキル高)な心理状態になります。「フロー」は

【日本産業力ウイニング協会 産業界力カウンセラー 1級キャリアコンサルタント グ技師 大澤美紀】  
(火曜日に掲載)

「不安」な心理状態になり、難易度が低すぎると「退屈」(チャレンジ低・スキル高)な心理状態になります。「フロー」は

調整しただけで業績が大きくアップしたというのです。組織として社員がフロー状態で働けるように

