

推	問
---	---

学校推薦型選抜（商学部）

令和7年度

注意事項

1. 「解答はじめ」というまで、この問題冊子を開いてはいけない。
2. 問題は1冊（本文5ページ）、解答用紙、下書用紙はともに2枚である。
3. 全部の解答用紙に受験番号を書くこと。受験番号は、次の要領で明確に記入すること。

（例）受験番号 80001 番の場合 →

8	0	0	0	1
---	---	---	---	---

4. 解答は解答用紙の所定の位置に横書きで書くこと。他の所に書くと無効になることがある。
また、字数などの指示がある場合は、その指示に従って書くこと。なお、字数制限がある場合、算用数字及びアルファベットに限り、1マスに2文字入れることができる。それ以外の句読点や問題番号には1マスを使用すること。問題番号も字数制限の中に含む。ただし、例えば「問1」ならば「1」とのみ書いても構わない。

（例）「問1」の場合 →

1

5. 書き損じても、代わりの用紙は交付しない。
6. 試験終了後、問題冊子と下書用紙は持ち帰ること。

令和7年度 一橋大学商学部学校推薦型選抜試験問題

【推薦小論文】

以下の課題文は、M. チクセントミハイ著、今村浩明訳『フロー体験 喜びの現象学』(1996年、世界思想社)からの抜粋である(ただし、問題作成上、節のタイトルや文章の一部を改変・省略し、注を加えている)。この文章を読んで、次の3つの設問に答えなさい。

設問(1) 下線部①「フロー体験」とは何か。150字以内で説明しなさい。

設問(2) 下線部②「しだいに複雑になることによって自己は成長するといえるだろう」について、フロー体験が自己の成長を促すメカニズムを、自己の成長とは何かを明確にしたうえで、300字以内で説明しなさい。

設問(3) 下線部③「生活の質を改善するための主な戦略は二つある」について、二つの戦略にもとづいて幸福を得る方法を500字以内で説明しなさい。ただし、快樂と楽しさの違いについて言及すること。

【課題文】

意識にマイナスに働く主な力の一つは心理的無秩序——すなわち現在の意図と葛藤し合う情報、または意図の遂行から我々をそらしてしまう情報である。この状態をどのように経験したかによって、それは苦痛・恐れ・激怒・不安・嫉妬などさまざまに呼ばれる。これらすべての無秩序は、我々が自分の好みに従ってものごとに注意を向ける自由を拘束し、注意を望ましくない対象にねじ向ける。心理的エネルギー^{*1}は扱いにくく、役に立たないものになってしまう。

自己の内的秩序が攪乱された時、個人の目標と葛藤するいくつかの情報が意識に現われる。目標が自己にとってどれだけ重要か、目標への脅迫がどれだけ強いかに従って、注意のいくばくかが危機を解消するために動員されねばならない。他のことがらを処理するための自由な注意は減少する。

情報が目標を脅かすことによって意識を混乱させる時、我々は常に内的無秩序の状態、つまり心理的エントロピーという自己の効率を害する自己の混乱を経験する。この経験が長引くと、それは注意を投射し目標を追求することができなくなるまでに自己を弱める。

心理的エントロピーの反対が最適経験と呼ばれる状態である。意識の中に入り続ける情報が目標と一致している時、心理的エネルギーは労せず流れる。心配する必要はなく自分が適切に行動していることに疑問を抱く理由もない。自分自身について考えるために立ち止まる時でも、万事うまくいっている証拠に常に励まされる。「なかなかいいじゃないか」。肯定的なフィードバックが自己を強化し、より多くの注意が内外環境を処理するために開

放される。

最適経験は、正さねばならない無秩序や防ぐべき自己への脅迫もないので、注意が自由に個人の目標達成のために投射されている状態である。我々はこの状態を①フロー体験と呼んできた。それは心理的エントロピーの反対であり、その状態を達成している人々は、より多くの心理的エネルギーを彼ら自身が選んだ追求目標にうまく投射してきたので、より強い自信のある自己を発達させているのである。

できるだけ多くのフローを体験するように自分の意識を組織できれば、生活の質は必然的に向上するようになる。なぜなら普通なら退屈で型にはまった仕事でさえ目的のある楽しいものになるからである。フローの中では心理的エネルギーは統制されており、我々の行うことのすべては意識に秩序を与える。

フロー体験によって自己の構成はそれまでよりも複雑になる。②しだいに複雑になることによって自己は成長するといえるだろう。複雑さは二つの大きな心理学的過程、差異化と統合化の結果である。差異化とは独自性や他者から自分自身を区別する傾向を意味している。統合化はその逆であり、他者との結合であり、自己を超えた思想や実体との結合である。複雑な自己とは、これらの相反する傾向を結びつけることに成功した自己をいう。

挑戦目標の達成は必然的に、より有能になった、より熟達した、という感覚を残すので、フローの結果自己はさらに差異化される。ロッククライマー*2の言うように「自分を、自分のやったことを畏敬の気持ちで振り返り、それはまさに心をふくらませる」のである。一つ一つのフローのエピソードを重ねるにつれて、人はより独自性をもち、ありふれた型から抜け出して、より稀少な価値をもつ能力の獲得に夢中になる。

複雑さはしばしば困難や混乱など否定的な意味をもつものと考えられる。我々が複雑さを差異化とだけ対応させるならばそれは正しいだろう。しかし複雑さはまた、第二の次元——自律的な部分の統合——を含んでいる。たとえば複雑なエンジンは、それぞれが個別の働きをする数多くの個々の部品から成り立っているだけではなく、部品のそれぞれが他のすべての部品と関連しているので優れた性能を発揮する。統合なしには差異化されたシステムは混乱した寄せ集めとなるだろう。

フローは自己の統合を促進する。注意が深く集中している状態では、意識は格別良い状態に秩序化されているからである。思考・意図・感情そしてすべての感覚が同一目標に集中している。体験は調和の状態にある。そしてフロー状態が終わった時、人は内的にだけでなく、他者や世界一般に対しても「ともにいる」という感じを、それまでよりも強くもつようになる。

統合化されず差異化されただけの自己は大きな個人的業績をあげるかもしれないが、自己中心的な利己主義にはまり込む危険がある。同様に自己が差異化されずに統合化されている人は他者と結び付けられ、安全ではあるが自律的個性に欠ける。等量の心理的エネルギーをこれら二つの過程に投射し、わがままと付和雷同を避けてはじめて、自己は複雑さを映し出すだろう。

自己はフローを体験する結果、複雑になる。逆説的にいえば、我々がこれまで以上の複雑さを身につけるのは、行為に現われない動機のためではなく、むしろ行為それ自体のために自由に行為する時である。目標を選び、注意集中の限界にまで自分自身を投射する時、我々が行うことはすべて楽しいものになる。そしてひとたびこの喜びを味わうと、我々はその喜びを再度味わうための努力を倍増させる。これが自己が成長する道筋である。フローは今という瞬間をより楽しいものにし、能力をさらに発展させて人類への重要な寄与を可能にする自信を築きあげる、という二つの理由で重要である。

楽しさと生活の質

⑥生活の質を改善するための主な戦略は二つある。第一は環境条件を我々の目標に合致させようとするのであり、第二は環境条件を目標によりよく適合させるために、環境条件を経験する仕方を変えることである。たとえば安全は幸福の重要な要素である。安全感は、銃を買う、玄関に頑丈な錠前をつける、より安全な隣人のいるところに引越す、警官による保護を強化するよう市役所に政治的圧力をかける、または市民秩序の重要性への意識を高めるため地域社会に働きかけるなどによって高まる。これらのさまざまな対応はすべて、環境の側の条件を我々の目標によりよく適合させることを狙いとしている。安全感をもつことができる他の方法は、安全という言葉で意味するものの修正を必要とする。もし完全な安全を望まず、危険は避けられないことを認識し、理想には達しない世界でも楽しむことができれば、幸福が危険に脅かされるという恐れはそれほど大きくはなくなる。

この二つの戦略どちらも単独で用いても効果はない。外部の状況を変えることは当初は効果があるようにみえるかもしれない。しかし人が自分の意識を統制していなければ、以前の不安がよみがえり、前々からの心配や願望がすぐに立ち戻ってくる。たとえカリブ海の島を買い、それを武装したボディガードや番犬で取り囲んだとしても、人は完全な内的安全感をもつことはできない。

我々の文化では富や地位、権力が幸福の象徴になりすぎてしまっている。我々は裕福で、有名な人々、または顔立ちの良い人を見ると、すべての事実が彼らは惨めであるということを示していても、彼らの生活は恵まれていると思いがちである。また我々は自分がこれらと同じ象徴のいくつかを獲得することさえできれば、はるかに幸せになれると考えている。

我々は、実際に今よりも裕福になり権力をもつことができれば、少なくともしばらくの間は、生活全体はより良いものになると信じている。しかし象徴は欺くこともあり得る。象徴はそれが意味するはずの現実を偽りがちである。そして生活の質というものは、自分について他者が考えていることや、自分が所有しているものとは直接には無関係であるというのが現実である。基本はむしろ、我々が自分自身について、また自分に起こることについてどう感じているかということにある。生活を改善するには経験の質を改善せねばならない。

このことは金銭や身体健康、または名声が幸福と無関係であるということではない。これらは我々をより快適に感じさせるのに役立つ限り、真に祝福されるものになることがで

きる。そうでなければ、それらはせいぜい中立であり、最悪の場合は生きがいのある生活の障害になる。幸福や生活の満足度についての研究は、一般に富と幸福との間には弱い相関があることを示している。経済的に豊かな国々（アメリカを含む）の人々は、豊かでない国々の人々よりも全体的に自分自身を幸福であると評価している。10年前に発行された『アメリカ人の生活の質』と題した広範囲な調査結果の中で、筆者は人の財政的要素は生活の満足全体に関して最も影響力が小さいと報告している。

これらの調査結果からすれば、100万ドルの作り方、友人の作り方、人々への影響の与え方などに心をわずらわせるよりも、日常生活をより調和ある満ち足りたものにできる方法、したがってまた象徴的な目標の追求では到達することのできないものを直接達成する方法を見つけ出す方がより有益であると思われる。

生活をより良いものにする経験について考える時、ほとんどの人はまず、幸福は快楽を経験することの中にあると考える。我々は外国を旅行する満足、または愉快的仲間や高価な品々に囲まれている満足を想像する。巧妙な宣伝や色とりどりの広告を見て欲しいと思いつけるものを買う余裕がないならば、静かな夕方、酒の入ったグラスを手近に置いてテレビの前に落ち着くことで幸せを感じる。

快楽は意識の中の情報が生物学的なプログラム、または社会的条件づけによって設定された期待がかなった時に生じる満足の感情である。空腹の時の食物の味は快感を生む。食物が生理学的の不均衡を減少させるからである。

快楽は生活の質を構成する重要な要素であるが、それ自体は幸福をもたらさない。睡眠・休息・食事・セックスは身体的欲求が心理的エンтроピーを引き起こす原因となった時、意識を秩序ある状態に戻す均衡回復、つまりホメオスタティックな経験を生む。しかしそれらは心理的な成長をもたらすことはない。それらは自己に複雑さをつけ加えることはない。快楽は秩序の維持には役立つが、それ自体で意識に新しい秩序を創ることはできない。

人は生きがいのある生活ということについてさらに深く考える時、快楽の記憶を超える他のことがら、他の経験を思い浮かべ始める。それは一部快いことと重なるけれども、別の呼び方、楽しさと呼ぶに値する範疇に属するものである。楽しいことがらは、単に期待が満たされたり、欲求や欲望が充足されたりするだけでなく、そうするようにプログラムされたことを超え、予期しなかったこと、おそらく事前には想像さえしなかったことを達成した時に生じる。

楽しさは、この前向きな感覚、つまり新奇な感覚、達成感覚によって特徴づけられる。人の能力を伸ばすテニスの接戦は、ものごとを新しい光のもとに顕にする読書と同じく、また今まで気づかなかった発想を導き出すような会話と同じように楽しい。これらの経験のいずれも、実際に行っている時にはとくに快いというものではないが、後でそれらを顧みて「実に面白かった」と言い、それがもう一度起こることを望む。楽しいことの後では、我々は自分が変わった、自己が成長した、その結果ある面で自分は以前より複雑になったことを知るのである。

快樂をもたらす経験も楽しさを生むことができるが、この二つの感覚はまったく異なる。たとえばだれもが食べることに快樂を感じるが、食べ物を楽しむことは食べること以上に難しい。食通は味の鑑定家と同じく、食事に十分注意を払い、食物のもつ種々の感覚を味わい分けて食事を楽しむ。このように、心理的エネルギーの投射なしでも快樂を経験することはできるが、楽しさは通常にはない注意の投射の結果としてのみ生じる。人は脳の適切な中枢が電氣的に刺激された結果、または麻薬の化学的刺激の結果、何の努力もなしに快樂を感じることができる。しかしテニスの試合や読書、会話を楽しむことは、注意が十分その活動に集中されていない限り不可能である。

快樂が消えやすく、快樂の経験が自己を成長させないのはこの理由による。能力の複雑さを高めるには、新しく、挑戦的な要素を含む目標への心理的エネルギーの投射を必要とする。この過程は子供に容易にみることができる。生後の数年間、どの子供も新しい動き、新しい言葉を毎日試し尽くす小さな「学習機械」である。一つ一つの新しい能力を身につける時の子供の表情にみられる深い集中は、楽しさとは何であるかをよく物語っている。そして楽しい学習の一瞬一瞬が、発達しつつある子供の自己に複雑さを加えるのである。

不幸なことにこの成長と楽しさの自然の結びつきは時とともに消滅する傾向にある。それは通学が始まると「学習」が外から与えられるようになるので、新しい能力を身につける興奮がしだいに摩耗するためと思われる。青年期になると、それまでに作りあげた自己の狭い領域の中にきわめて容易に安住するようになる。しかし自己満足が過剰になると、心理的エネルギーを新しい方向に投射しようという気持ちは、外発的報酬を収穫する好機がない限り減退し、人は生活をもはや楽しむことができないうままに終り、快樂が積極的経験を得る唯一の源泉になってしまう。

生活は楽しさがなくても耐えられるし、快いものでさえあり得る。しかしその快さは幸運と外部環境の協力がたまたま得られたときにしか起こらないという、心もとないものである。しかし経験の質を統制できるようになるには、日々のできごとの中に楽しさを組み込む方法を学ばねばならない。

※1 心理的エネルギー：「注意」と同義。人は心理的エネルギーをどのように投射するかによって自分自身を作り上げる。我々の統制下にあり、思うように扱うことができるエネルギーであり、我々の経験の質を向上させるための、最も重要な道具である。

※2 ロッククライマー：調査に協力した被験者の一人で、岩登りを趣味とする人。