

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者:前村沙都子

Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883
<http://okayamaeap.jp>

『フロー状態』でベストパフォーマンス?!

突然ですが、時間を忘れるほど何かに集中したことがある方もおられるのではないのでしょうか。このような状態は、『フロー状態』と呼ばれています。フロー状態とは、**とても集中していて、それを純粋に楽しみながらやっている状態**をさし、楽しいだけでなく、**自分の力をより出しやすくなる**ともいわれています。

このフロー状態には、課題の難易度と能力とが関係しているといわれています。今回は、その関係性について紹介させていただきます。

・難易度と能力とがバランスが取れているとき
集中して、楽しみながら課題に取り組むことができる（フロー状態）。

・難易度が高いとき
難易度が高すぎるため、課題をこなせるか不安になってしまう（不安状態）。

・難易度が低いとき
そこまで能力を使わずに課題をこなしてしまうため、退屈してしまう（退屈状態）。



私たちは、日々成長し、難しいと感じていたものも、次第にできるようになっていきます。そこで、能力の向上に合わせて、定期的に難易度の調整や修正を行うことでフロー状態となり、ベストパフォーマンスの発揮を目指してみたいはいかがでしょうか。