

# 日本トランスパーソナル心理学／精神医学会第 18 回学術大会

## 同志社大学 Well-being 研究センター公開フォーラム

### 「トランスパーソナル心理学とウェルビーイング」

以下の要領で 2017 年度の日本トランスパーソナル心理学/精神医学会の第 18 回学術大会を開催いたします。第 1 日目には理事会、研究発表、総会のほかに、村川治彦先生（関西大学教授、前学会長）から、アメリカでの在外研究をふまえ「トランスパーソナル、スピリチュアリティ、そしてマインドフルネス——流行の変遷のなかで置き去りにされてきたもの」というタイトルで特別講演をしていただきます。講演後には学内のフレンチレストランで懇親会を開催いたします。ぜひご参加いただき、皆様の交流の場にしてください。公開フォーラムの基調講演者である藤本晃先生ならびに藤田一照先生も、この懇親会に参加してくださいますので、先生方とも気楽にお話しできるチャンスです。

2 日目には研究発表に引きつづき、同志社大学 Well-being 研究センター/オムロン基金プロジェクト主催の公開フォーラム「トランスパーソナル心理学とウェルビーイング」が開催されます（なお学術大会から独立した公開フォーラムの形で開催されます）。公開フォーラムは、今日のマインドフルネスの流行と相まって注目されているコンパッションやウェルビーイングについて考える機会になるものと思います。

講師は、現代仏教の世界で気鋭の論者であるお二人の先生、藤本晃先生（浄土真宗誓教寺住職、テラワード仏教）と藤田一照先生（曹洞宗国際センター所長、禅仏教）です。コメンテーターは、本学会長の石川勇一先生（相模女子大学教授）と Well-being 研究センター所長の飯塚まり先生（同志社大学教授、司会兼）です。

大会長 同志社大学社会学部 中川吉晴

**2018 年 2 月 23-24 日（金曜～土曜）**

大会会場 京都市上京区 同志社大学今出川キャンパス 弘風館 3 階 K3 1 教室

懇親会会場 同志社大学 寒梅館 7 階 セカンドハウス・ウィル

**【交通アクセス】** 詳しくは同志社大学ホームページをご覧ください。

会場住所 〒602-8580 京都市上京区今出川通り烏丸東入

JR 京都駅から来られる方は、京都駅から市営地下鉄（国際会館方面）に乗り換え、今出川駅で下車（乗車時間 12 分程度）。大学の良心館地下と今出川駅北改札口は、地下連絡通路でつながっています。今出川駅の無人北改札口を出て、右側の同志社大学入口からお入り下さい。会場の弘風館は、良心館を出てチャペル、ハリス理化学館の前を通りすぎ、正面に見えるクラーク記念館の斜め反対側にあります。詳細は下記の大学のホームページから「キャンパス紹介・交通アクセス」の項目をごらんください。キャンパス・マップをダウンロードできます。学内に駐車場はありませんので、お車の方は近くの駐車場をご利用ください。

● 第1日目 2018年2月23日 金曜日 弘風館3階 K31教室

11時～13時 理事会 3階 K33教室

13時 開場・受付開始

13時45分 開会

14時～16時 研究発表 司会 合田秀行先生（日本大学）

14時～14時30分

信心（救済完成）を「信疑決判」で示す現代における浄土真宗の心的援助——戦後の教誨活動を素材に

藤井美恵子先生（立命館大学大学院）

14時40分～15時10分

「厄災」に臨む臨床教育学の課題：ヴァルネラビリティをめぐる考察から  
池田華子先生（天理大学）

15時20分～15時50分

歌声を発するというプラクティスと超越性、そしてウェルビーイング  
——ミュージック・サナトロジーにおける観想的修練の考え方を通して  
里村生英先生

16時～16時30分 総会

16時30分～18時 特別講演 村川治彦先生（関西大学、前学会長）

演題「トランスペアソナル、スピリチュアリティ、そしてマインドフルネス——流行の変遷のなかで置き去りにされてきたもの」

18時15分～20時15分 懇親会 参加費5000円（まだ若干の空席があります）

寒梅館7階フレンチレストラン セカンドハウスウィル

● 第2日目 2018年2月24日 土曜日 弘風館3階 K31教室

9時30分～10時 研究発表 司会 石川勇一先生（相模女子大学）

プラネタリウム体験が人の心理状態やスピリチュアリティへ及ぼす影響  
奇二正彦（立教大学） 嘉瀬貴祥（立教大学） 濁川孝志（立教大学）

10時30分以降は同一会場にて、同志社大学 Well-being 研究センター/オムロン基金プロジェクト主催の公開フォーラム「トランスペアソナル心理学とウェルビーイング」が開催されます。

## 公開フォーラム「トランスパーソナル心理学とウェルビーイング」

司会・コメンテーター 飯塚まり先生（同志社大学 Well-being 研究センター所長）

10 時 30 分～11 時 45 分頃

藤本晃先生（浄土真宗誓教寺住職）

「仏教から見たイル・ビーイングとウェル・ビーイング」

13 時 15 分～14 時 30 分頃

藤田一照先生（曹洞宗国際センター所長）

「坐禅＝身心の調とウェルビーイング」

コメンテーター 石川勇一先生（相模女子大学）

コメントと質疑をふくめ、公開フォーラムは 16 時頃終了の予定です。

### 【参加の申し込み】

大会参加を希望される方は、以下の要領で、所属、氏名、会員資格の有無、懇親会参加の希望、大会参加費とその支払い方（下記参照）を記載のうえ、大会専用メールアドレス宛にメールで申し込んでください。学生（院生）の方は、所属のところに学生と加えてください。なお申込みがなくても、当日参加は可能です。

氏名	所属
会員 非会員	
懇親会 参加する	しない（若干の空席があります）
参加費	円
連絡用メールアドレス（必須）	

「学術大会参加費」 このなかから選んでください

学術・一般会員 4000 円（事前申込みのない「当日」参加費 5000 円）

学生会員 2000 円（当日 3000 円）

非会員 5000 円（当日 6000 円）

非会員学生 3000 円（当日 4000 円）

[懇親会] 一律 5000 円

参加費を持参してください。事前に申し込みをしていただいた方は、事前申込みのない当日参加費ではなく、通常の参加費となります。

### 【大会参加の申し込み先】

大会専用メールアドレス jatp2018kyoto@gmail.com

# 信心（救済完成）を「信疑決判」で示す現代における浄土真宗の心的援助 ——戦後の教誨活動を素材に——

藤井美恵子

立命館大学大学院先端総合学術研究科

キーワード：浄土真宗・教誨活動・死刑囚・対機説法・信疑決判

【はじめに】 仏教の究極の目的は「生死を超える」、「転迷開悟」である。親鸞は「平生業成」、死後でなく今生での救済を説いた。阿弥陀仏を信じたその時、迷いから覚め回心の体験ができたことと主著の『教行信証』等に記す。過去でも未来でもなく、「いまここ」の救済を説き、「信疑決判」という明確な判断基準で救われたか否かを見極めた。阿弥陀仏の本願を疑心なく信じ、疑心なく信じることを、仏教的表現では「疑情」が完全になくなると表現される。信心決定とも信心獲得とも言われる。その信心を法然・親鸞・蓮如の文献、花山信勝の教誨の言説で分析する。また「浄土真宗本願寺派教誨師必携」や、全国教誨師連盟の事例集から紹介し、真宗と他宗教の教誨の内容の差異を明らかにする。

【真宗の救いの現代的意義】真宗の教えが現代的意義として、誰にどのような心的援助が出来るかを考察すると、日本国内では、ここで例示した死刑囚はもちろんのこと、難病や不治の病で、今まさしく死を迎えようとしている人たちに浄土真宗の救済を伝えることは急務である。真宗寺院が経営する「ビハーラ」やキリスト教系の「ホスピス」などでも、目の前に迫り来る死の不安そのものが阿弥陀仏の広大な慈悲によって救われる教えを聞くことが出来る環境を調えることは急務で待ち望む人もあるのではないか。

海外では未だ様々な地域が戦場となり、一般市民が爆撃にさらされ、慣れ親しんだ土地を離れて難民キャンプで暮らしている。彼らの日常は死との隣り合わせである。彼らも空爆や銃に

より殺傷や飢餓などから死の恐怖に怯えている。

宗教が違って自力を捨てて他力に入るところで一致しているならば、浄土真宗での救いと同じ境地すなわち、「生死を超える」、「転迷開悟」の身に今生で「いまここ」で救われる体験がもしかしたらできるかもしれない。

【浄土真宗の救い、他力信心について】釈迦の説いた仏説無量寿経に阿弥陀仏の本願の18願成就文という文言がある。そこの一念の信心一つで救われるという文言を親鸞は根拠としている。一念とはあつという間のとても速い救いである。人間が無常の命を持つことから、今、死にかけている人でも救われるように、そのように速く救われる本願を阿弥陀仏は建立したと言われている。

【他宗教と真宗の教誨活動と内容の差異】日本の教誨制度は、1872年（明治5）真宗大谷派仰明寺対岳が教誨を開始したことに始まる。その後、浄土真宗本願寺派と浄土真宗大谷派が1882年から99年にかけて教誨師養成機関の整備と監獄教誨に力を注いだ。僧侶（そうりょ）の囚徒教誨内容は、四恩報謝（しおんほうしゃ）、真俗二諦（しんぞくにたい）、因果応報（いんがおうほう）の教説であった。仏教の他宗派の僧侶やキリスト教や神道などの他宗教の人たちによる教誨も順次行われるようになった。

【浄土真宗の説法の特徴】 浄土真宗は難行苦行荒行をする必要がなく、唯一、修行らしきものといえば、ただ説法を聴く聞法修行のみである。では、一体、何を聴くのかといえば、阿弥

陀仏の本願の生起本末である。その本願を疑いなく信じたら救われる教えである。阿弥陀仏の本願の生起本末とは、迷い苦しんでいる私がい、私をどう救うか阿弥陀仏が考えられ、法蔵という菩薩の位に戻り、永い間の思惟と修行を経て、南無阿弥陀仏の名号という薬が完成され、再び、阿弥陀仏となった。その名号の薬を飲めば、たちどころに信心が獲られ、お礼の念仏を称えるようになるという話を聴いていくストーリーである。根拠として仏説無量寿経、仏説観無量寿経、仏説阿弥陀経の浄土三部経や親鸞が七高僧と崇める浄土仏教を伝えたインド・中国・日本の僧侶や親鸞・覚如・蓮如などが書いた聖教を根拠として説法は行われる。全ての人間は煩惱の火が盛んに燃えている状況であり、凡夫といわれている。末法五濁の時期に生まれて、全身が穢れていて、救われる縁手掛かりが金輪際ない。それを阿弥陀仏おひとりが救うと約束されている。そして、救いはある人で今生一回、救われなかったらまた六道を経巡るといわれる。救われる時間は一念であり、とても短い時間である。

【教誨活動の問題点】 ここで、死刑囚とその他の囚人に対する教誨の内容は異なるものでなければならないのではないかという疑問が生じてくる。刑期を修了して一般社会に再び戻っていく懲役・禁固の囚人には因果応報や「貧・病・争」の話でもさしつかえないであろう。しかしながら、今死に臨む死刑囚には死の不安を払拭する、自力が廃り、他力の信心がハッキリ獲られた話をすべきではないか。このように相手がどういう立場におり、どんな救済を求めているかを見極め、一人一人に応じた話をするを仏教では対機説法と呼ぶ。

ただし、布教師には次の四種類の人がある。

①教誨師自身が阿弥陀仏の本願に既に救われて他力の信心を獲ており、仏教学・真宗学等に明るい人

②教誨師自身が阿弥陀仏の本願には未だ救われてはいないが、一通りの仏教学・真宗学を学んできている人

③教誨師自身は阿弥陀仏の本願に救われた体験はあるが、仏教学・真宗学の学びが不十分である人

④教誨師自身が阿弥陀仏の本願に救われた経験がなく、仏教・真宗教義にそれほど明るくはない人

できることなら、④は教誨師として、特に死刑囚に対する教誨には当たって欲しくはないが、そうも言えない現状がある。一部の寺では阿弥陀仏に「いまここ」で救われる話を、僧侶自身が救われて話をしている。しかし日本中の少なくない真宗の寺では「貧・病・争」の話が落語や漫才のように面白おかしく話されているところもある。寺の広い敷地で墓地や保育園や老人ホームや駐車場を副業として経営する寺ではその宣伝が主に話されたりする。

【おわりに】 このように浄土真宗の「いま・ここ」で救済完成（信心）を獲ることが出来る心的援助の話をさらに積極的に提供する機会を増やしていくことが今後の課題である。

【参考文献】 花山信勝(1995)『巢鴨の生と死』中央公論社、堀川恵子(2004)『教誨師』講談社、『浄土真宗本願寺派教誨師必携』編纂委員会(1990)『浄土真宗本願寺派教誨師必携』浄土真宗本願寺派矯正教化連盟、小林弘忠(1999)『巢鴨プリズン』中公新書、徳岡秀雄(2006)『宗教教誨と浄土真宗 その歴史と現代への視座』本願寺出版社、教学伝道研究センター編(1900)『浄土真宗聖典』本願寺出版社、小野義秀(2009)『監獄(刑務所)運営120年の歴史—明治・大正・昭和の行刑』矯正協会、全国教誨師連盟(1993)『宗教教誨事例集』全国教誨師連盟事務局

# 「厄災」に臨む臨床教育学の課題： ヴァルネラビリティをめぐる考察から

池田 華子

天理大学人間学部総合教育研究センター

キーワード：臨床教育学・厄災・ヴァルネラビリティ・レジリエンス

## 1. 本研究の背景

2011年に発生した東日本大震災からまもなく丸7年。未曾有の自然災害であったことに加えて、原発事故も重なり、その傷跡はこれまでに深く、被災地はいまだ復興の途上にある。

ただし、日本国内に限っても、1995年の阪神淡路大震災をはじめ、規模の大小はあれ、すでに私たちは様々な自然災害を経験してきた。それでもなお、東日本大震災がそれ固有の意味を持つとすれば、それはこの出来事が、近代科学、並びにそれに固有の思考の枠組み（哲学者中村雄二郎の言葉を借りて言えば、「近代科学の知」<sup>1)</sup>の限界、すなわちそのヴァルネラビリティ（vulnerability）を白日の下にさらす象徴的な出来事としての、原発事故を伴うものであったためであると言えるだろう。

つまり、自然災害の脅威を前に、人間という存在がいかにヴァルネラブルなものであるかということ。加えて、そのヴァルネラビリティを克服するために生み出されたはずの最先端の科学技術である原子力発電が、かえって人間をいっそうヴァルネラブルにしてしまうものとして働いたということ。これら二重の意味において、この大震災は、人間とヴァルネラビリティをめぐる問いに、私たちが改めて向き合う契機となったと言えるのではないだろうか。

## 2. 臨床教育学とヴァルネラビリティ

そして、ヴァルネラビリティを切り口にするとき、この問題は自ずと自然災害の問題を超えていくことになる。なぜなら、戦災、ホロコースト、公害、個人的な病いの体験等をも含めた、あらゆる「厄災」との遭遇がもたらす、人間の（あるいは、あらゆる生命の）ヴァルネラビリティをめぐる思考が、同時に動き始めることになるからである<sup>2)</sup>。

以上のような背景から、今日「厄災」の問題は、防災・減災のための具体的な実践や方法論が議論される領域においてのみならず、臨床教育学の領域においても重要な課題として認識されるようになっている。

ただし、ここで言う臨床教育学の「臨床」とは、教育学にとっての現場（つまり、学校空間）に狭く限定されるものでもなければ、臨床心理学の教育的応用を示唆するものでもない。その「臨床」には、字義通りの意味、つまり、「〈ベッドサイド〉で〈患者〉に接する」という意味合いもまた含まれている。換言すれば、それは人間が自らの「弱さ」に臨み、そのヴァルネラブルなありようと向き合う、そうした一つ一つの現場をめぐる教育的営為を捉えようとする立場を意味しているのである。

## 3. レジリエンスの学習

しかるに昨今では、ヴァルネラビリティに関する議論よりも、「厄災」に直面してもなお、そ

こから立ちあがる力、すなわち「反発力、回復力、打たれ強さ、強靭力、しなやかさ」<sup>3</sup>等と訳出されるレジリエンス (Resilience) の形成や学習に注目が集まっている。

精神科医で精神分析家のティスロン (Serge Tisseron) によれば、アメリカで1950年代から始まったレジリエンス研究は、個人の資質としてのレジリエンス、特定の条件 (環境) によってもたらされるレジリエンス、その両面から捉えられる力としてのレジリエンスをめぐる議論を経て、2010年代以降、「第四の波」と言われる、社会的で集合的なレジリエンスが議論される段階へと入っているのだと言う<sup>4</sup>。つまり、「私の」レジリエンスから「私たちの」レジリエンスへと焦点が移ってきたことに伴い、レジリエンスの学習可能性が積極的に語られるようになってきているのである。こうした現状において、「厄災」に臨む臨床教育学はどのような課題を抱えていると言えるのだろうか。

#### 4. 力 (ability) としてのヴァルネラビリティ

それを問うことは、「厄災」に遭遇し、私たちが自らのヴァルネラブルなありようと向き合うことが、具体的に何をもたらすのかを問うことでもある。また、将来への備えというベクトルを強固に有する教育的思考枠組みにおいては、まず初めにヴァルネラビリティの克服 (少なくとも削減) が目指されるのは当然とする向きもありうるだろう。

しかしながら、ヴァルネラブルであるがゆえにもたらされた「厄災」の体験をめぐる語りやその集積としての記憶を置き去りにしたまま、性急に (それも画一的な「回復」過程を想定した形で) 「回復」へと目を向けようとすれば、新たな問題が生じるであろうことは明白である。また、そもそも「回復」のストーリーを構成できない、破片、断片、混沌に注意を向けることが忘れられては、本末転倒である。

ヴァルネラブルであることは、確かに私たちにとって欠陥の一つなのかもしれない。けれども、にもかかわらずそれが一つのability (力) であることに留意すべきなのではないだろうか。種々の「回復」事例に学び、来るべき未来の「厄災」に周到に備える傍らで、傷つくことのできる力、別の言い方をすれば、もっともヴァルネラブルなもの立場から始めることのできる力、つまり「共苦 (compassion)」する力の育成が後回しになるような事態は避けなければならない。

「厄災」に臨む臨床教育学は、今ここで「厄災」に苦しむ人々に対するケアと、来るべき未来の「厄災」に対する備えという両面を課題として含んでいる。「厄災」によって生じた空白のただ中にある、見えないものをまなざし、聴こえない声に耳をすます、「祈り」にも通じる「注意力」の形成と、そのための方法が求められている。

<sup>1</sup> 中村雄二郎『臨床の知とは何か』岩波書店、1992年。

<sup>2</sup> このような立場から編まれた論集に以下のものがある。矢野智司・山名淳編『災害と厄災の記憶を伝える—教育学は何ができるのか』勁草書房、2017年。

<sup>3</sup> セルジュ・ティスロン (阿部又一郎訳)『レジリエンス—こころの回復とはなにか』白水社、2016年、171頁。

<sup>4</sup> 同上書。

# 声を発するというプラクティスと超越性、そしてウェルビーイング —ミュージック・サナトロジーにおける観想的修練の考え方を通して—

里村 生英

キーワード：ミュージック・サナトロジー、観想的（メタノイア）修練、歌声を発するというプラクティス、自己無化（ケノシス）、ケア

## はじめに

啓蒙思想運動の影響を受けて、音楽と神聖さ・スピリチュアルな事柄との関係が弱められた時期を経て、聖なるもの・大いなるものとのつながりという意味における超越的なものの探究は、人間学と音楽の分野において 20 世紀後半から復興してきている。特に 1990 年代以降、スピリチュアリティと音楽の癒しのちからへの関心が高まったことと相まって、健康科学や福祉、臨床応用学分野においては、ウェルビーイング、あるいは個人の全体的成長との関係において音・音楽経験が評価・議論される動きが生じてきている。

本発表で取り扱う「ミュージック・サナトロジー（music-thanatology）」も、このような動向に連なるひとつの運動体、また思想である。本発表では、ミュージック・サナトロジーの創始者シュローダー＝シーカー（Schroeder-Sheker, T.）の言説を手がかりに、ケアする（死に逝く人に歌声・響きを介在させて関わる）側の観想修練という方向から、歌声を発するというプラクティス（行為・修練）が持つ超越的な意味について考えてみたい。

そのためにまず、前提となる事柄について紹介する。次いで、歌声を発するということは、どのようなあり方において、観想修練となり得るのか。（これは言い換えれば、歌声を発するどのようなあり方・態度が死に逝く人に関わるときに必要とされるのか、である。）そしてそれは如何なる意味において「超越的」であるの

か。これらの視点を持ってシュローダー＝シーカーの言説を吟味し、最終的には、この超越性がどうウェルビーイングとリンクするのかを考察して、まとめとしたい。

以下、この抄録においては、前提となる事柄を中心に、要点のみを箇条書きにして記し、詳細については発表にて述べることとする。

## 1. 前提となる事柄

### 1) ミュージック・サナトロジーについて

「ミュージック・サナトロジー」とは、“臨床的に”表現すれば、終末期・臨死期にある人のベッドサイドに寄り添い、歌声とハーブの音を活用して、死に逝く人（とその家族）の身体（肉体的）及びスピリチュアルなニーズの“両方に”応える臨床実践、及びそのやり方である。1970 年代半ば、現代のホスピス運動と同時期に米国コロラド州で始まった。現在アメリカでは、ミュージック・サナトロジーは緩和ケア及びエンドオブライフ・ケアの中の一つの専門様式（modality）として社会的認知を得ている。

ミュージック・サナトロジーは、一見ミュージック・セラピー（music therapy）と混同されやすいのだが、以下のような独自性を有している。

- ・人間の「死すべき運命」を認めるといった実存的な問題に全面的に関わる方法論である。

- ・死に逝くという道行を支えるために、歌声とハーブの音（と沈黙）が“応答的”に使われる。

- ・開発に際して、11 世紀フランス、クリュニー修道院の看取りの慣わし・儀式から精神的・歴史的基

盤を与えられている\*。

・創始者シュローダー=シーカーによって、ミュージック・サナトロジーは「観想修練の臨床適用 (contemplative practice with clinical application)」であると説明されている。

## 2) 「観想的」とミュージック・サナトロジーと「メタノイア」

観想修練は、ミュージック・サナトロジーの教育基礎プログラムとして、独立して設けられているほどに、ミュージック・サナトロジーという運動体の心臓部である。

・シュローダー=シーカーの説く「観想的」態度…「自分のなかで、また自分の周りで、“今この瞬間に” 起こっていることに、より気づき、より開かれていく」(Schroeder-Sheker, 2005b, 2) \*姿勢・態度。

・「観想的」態度重視の理由…測定したり、分解したり、要素還元的に考えるとといった近代科学的な手法とは異なり、“時間をかけて、その存在・現象がどのように生まれ、動き、かたちを成し、展開していくか、深く観察し熟考する” やり方であるため。彼女はこうした「観想的」態度に、ケアする者のあり方を重ねている。

・なぜ「観想的」態度がミュージック・サナトロジーにおいて必要とされるのか…①ケアする人が死に逝くということ自体・死に逝く人に十全に開かれ、深み(内面)において関わるため。このことはすなわち、②ケアする側に、自らの内面的変革(変容)に真剣に取り組むことを要求することであるため。つまり、“深みにおいて” 関わるためには、「習慣的に無自覚のまま身に着けてしまっていた、区別化されたあるいはパターン化された心の働かせ方や物事を知る在り方を徐々に剥ぎ取っていく」

(Schroeder-Sheker, 2001, 71; 2005b, 7) \*、自らの深みに静けさ・純粹さ、魂の満たしを取り戻していくことが求められる。→これこそが、ミュージック・サナトロジーの真意: 「メタノイア(metanoia)」。

## 2. シュローダー=シーカーの言説にみる歌声を発するという事

**\*歌声を発するという事は、どのようなあり方において、観想的(メタノイア)修練となり得るのか**

①言葉と歌声を発することの道徳的基盤に関する問い、及び、声のピッチと内的生・内的生活(inner life)との関係の省察から→隠喩的示唆: ファイン・チューニング(fine-tuning)、②キーニング(keening:アイルランドの哀歌)の現象学的省察から→自己無化(kenosis, self-emptying)

**\*観想(メタノイア)修練としての歌声を発するというプラクティスは、如何なる意味において「超越的」であるのか**

i) 内的生・内的生活を聞かれる(audible)ものにする、ii) (肉体とハートとマインド、対他者、対状況・社会の) バランス(調和・関係性)を再び取る、iii) 存在に何かを呼び戻す; 肉体と魂の整理整頓し、空きスペース(内的開拓地)を拓く→新しいエネルギー・いのちを呼び起こす

## まとめ

ミュージック・サナトロジーにおける観想(メタノイア)修練としての歌声を発するというプラクティスは、音・声が生まれてくる深い層(魂と肉体、状況)の相互関係を洞察し、音・声を発する行為が、いのち・新しいものと呼び起こす助けとなるように、自らの内的変革を継続的に前進させるものである。それは、私たち自身また他者との関係性やつながりに、よりバランスや誠実さ・明晰さ・輝き(エネルギー・新しいいのち)を取り戻させ、そういった意味において世界のヒーリングを助けるあり方である。さらにこれは、音・声が生まれて、聞かれる形を成し、働きが生まれ展開していくことに、十全と(well)共にある/居る(being)あり方である。この両方の意味から、観想(メタノイア)修練としての歌声を発するというプラクティスは、ウェルビーイングにリンクしていると言えよう。

\*文献は発表時に紹介します。

# プラネタリウム体験が人の心理状態やスピリチュアリティへ及ぼす影響

奇二 正彦<sup>1)</sup> 嘉瀬貴祥<sup>2)</sup> 濁川孝志<sup>3)</sup>

1) 奇二正彦 (立教大学 コミュニティ福祉学研究科/NPO 法人生態教育センター)

2) 嘉瀬貴祥 (立教大学 現代心理学部) 3) 濁川孝志 (立教大学 コミュニティ福祉学部)

キーワード：プラネタリウム, 自然体験, スピリチュアリティ

## 【目的】

自殺, いじめ, 引きこもりなどの現代社会病理を誘発している一因として, 現代人の価値観におけるスピリチュアリティの欠如が指摘されている。従って現代社会において, 人のスピリチュアルな価値観を向上させることは重要なことだと考えられる。一方, 人のスピリチュアリティを向上させる手段として, 自然体験活動が有効であるとする研究結果が示されている。自然体験活動の中でも, 星空を見上げる行為は, 人の心を豊かにする貴重な時間である。本研究では, 一般社団法人星つむぎの村の共同代表, 高橋真理子氏の協力を得て, プラネタリウムが人のスピリチュアリティや心理状態にどのような影響を及ぼすかについて検討した。

## 【対象と方法】

調査対象者は 44 名 (男性 22 名, 女性 22 名) であり, このうち実際の星空を観察した者 (以下, 星空群とする) は 21 名 (男性 9 名, 女性 12 名), プラネタリウムを鑑賞した者 (以下, プラネタリウム群とする) は 23 名 (男性 13 名, 女性 10 名) であった。両群に対し, 各プログラム前後に以下 5 つの質問紙調査を実施し, 統計分析を行った。

①気分:POMS2 短縮版(POMS), ②自然体験の多寡:Survey for Nature Experience(SNE), ③スピリチュアリティ:Japanese Youth

Spirituality Rating Scale(JYS), ④生きがい感:PIL テスト日本語版(PIL), ⑤精神的健康度:General Health Questionnaire 12 項目版(GHQ)

## 【結果】

### 1. 星空群におけるプログラム前後での気分等の変化

プログラム前後で対応のある  $t$  検定を行った。その結果, 気分, 精神的健康度, その他スピリチュアリティに関わる指標がポジティブな方向へ変化したことが示唆された(表 1)。

### 2. プラネタリウム群におけるプログラム前後での気分等の変化

プログラム前後で対応のある  $t$  検定を行った。その結果, プログラム前と比較してプログラム後には, 疲労—無気力の得点が有意に低くなっていたことが認められた(表 2)。

### 3. 自然体験の多寡を考慮したプログラム前後での気分の変化

調査対象者の自然体験の多寡が各プログラムの効果に影響を与えているか否か検証するため, 被験者間要因である SNE 得点(a:SNE 低群, b:SNE 高群)と, プログラム(a:星空, b:プラネタリウム)を説明変数, 被験者内要因であるプログラム前後の POMS 得点を目的変数とし

た3要因混合計画分散分析(SNEとPOMS)を行った。その結果,自然体験の多い者は,プラネタリウム前後でポジティブな気分や状態が高まることが示唆された(表3)。

#### 4. 一般的な学生を対象とした,プラネタリウム前後での気分等の変化の再テスト

先の検討で両群を比較した結果,星空群の方がプラネタリウム群よりプログラム後にネガティブな気分の軽減が顕著であった。そこで,なぜプラネタリウム群はネガティブな気分が変化しにくかったのか原因を探ると,プラネタリウム群では,プログラム前にすでにネガティブな気分が低かったため,プログラム後に有意な差が検出できないことが推察できた。そこで,同じ年代の学生を対象にプラネタリウム前後での気分の変化を検証した。その結果,プラネタリウム群においても,プログラム後にネガティブな気分が軽減され,ポジティブな気分が高まることが示唆された。

表1 星空観賞プログラム前後での気分の変化 (n=21)

	前		後		Cohen's d
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
TMD	17.2 (20.4)	4.0 (13.4)	$t(20) = 3.3, p < .01$	.77	
怒り—敵意	3.7 (4.7)	1.2 (1.8)	$t(20) = 2.7, p < .05$	.72	
混乱—当惑	5.7 (4.3)	3.1 (3.1)	$t(20) = 3.0, p < .01$	.68	
抑うつ—落ち込み	3.4 (3.3)	2.7 (2.7)	$t(20) = 1.3, ns$	.24	
疲労—無気力	7.8 (3.9)	4.8 (3.4)	$t(20) = 3.5, p < .01$	.80	
緊張—不安	6.6 (3.9)	4.6 (2.9)	$t(20) = 2.2, p < .05$	.58	
活気—活動	10.0 (4.6)	12.5 (4.9)	$t(20) = 2.7, p < .05$	.55	
友好	12.2 (4.3)	13.3 (3.8)	$t(20) = 1.4, ns$	.27	

表2 プラネタリウム観賞プログラム前後での気分の変化 (n=23)

	前		後		Cohen's d
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	
TMD	9.0 (10.7)	5.8 (14.2)	$t(22) = 1.2, ns$	.25	
怒り—敵意	1.7 (2.0)	1.3 (2.0)	$t(22) = 1.3, ns$	.20	
混乱—当惑	4.4 (3.0)	4.3 (4.0)	$t(22) = 0.1, ns$	.03	
抑うつ—落ち込み	3.3 (2.5)	3.3 (3.0)	$t(22) = 0.1, ns$	.02	
疲労—無気力	6.3 (3.3)	4.1 (3.1)	$t(22) = 3.5, p < .01$	.70	
緊張—不安	5.6 (3.3)	4.9 (3.6)	$t(22) = 0.8, ns$	.20	
活気—活動	12.3 (4.8)	12.0 (5.5)	$t(22) = 0.5, ns$	.06	
友好	12.5 (4.2)	13.0 (4.6)	$t(22) = 1.0, ns$	.13	

表3 自然体験の多寡を考慮したプログラム前後での気分の変化 (N=44)

	F(1, 40)						
	主効果			交互作用			
	①	②	③	①*②	①*③	②*③	①*②*③
TMD	0.2	0.6	11.9***	0.0	0.4	4.6*	0.4
怒り—敵意	0.3	2.1	9.1**	0.3	1.7	5.5*	0.1
混乱—当惑	0.6	0.0	5.2*	0.0	1.4	4.9*	0.4
抑うつ—落ち込み	2.9	0.2	0.7	0.1	0.6	0.6	0.2
疲労—無気力	0.5	1.6	25.2***	0.1	2.2	0.3	0.2
緊張—不安	0.4	0.2	5.5*	0.2	1.1	0.9	0.8
活気—活動	1.7	0.3	3.9	0.0	5.2*	8.0**	0.0
友好	0.2	0.0	2.9	0.3	3.7	0.5	0.0

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

注) 星空群: n=21, プラネタリウム群: n=23

①自然体験の多寡 (a: SNE 低群, b: SNE 高群),

②プログラム種類 (a: 星空, b: プラネタリウム),

③プログラム前後の気分の変化 (3要因の分散分析)

#### 【考察】

本研究において,プラネタリウム群,星空群共に,人のネガティブな気분을軽減させ,ポジティブな気分を高めることが示唆された。しかし,星空観察群では,よりネガティブな気분을軽減させ,生きがい感,精神的健康度も高まり,スピリチュアリティに関わる指標がポジティブな方向へ変化したことが認められた。このような結果がもたらされた原因として,豊かな自然に囲まれたキャンプ場で実施した星空群では,自然の持つ様々な要素が五感を刺激し,それらの要素が少ないプラネタリウム群と比較し,よりスピリチュアリティが醸成された可能性が考えられる。

#### 【結語】

今回の検討の結果,実際の星空観察には及ばないものの,プラネタリウムでも人のネガティブな気分が軽減されることが示唆された。今後は,何が自然体験と擬似的自然体験の間にこのような効果の違いをもたらしたのかを検討したい。

#### 【引用文献】

濁川孝志・遠藤伸太郎・満石寿 (2012) 『自然環境がスピリチュアルな講義の効果に及ぼす影響』トランスパーソナル心理学/精神医学 vol. 12 No1

## 特別講演

# トランスパーソナル、スピリチュアリティ、そしてマインドフルネス —流行の変遷のなかで置き去りにされてきたもの—

関西大学人間健康学部  
村川治彦

この40年、トランスパーソナル心理学、スピリチュアリティ、マインドフルネスという言葉が次々と日本に押し寄せてきた。

1967年にA. マズローが心理学の第四の潮流として設立を宣言したトランスパーソナル心理学は、1985年に京都で行われた第9回国際トランスパーソナル学会をきっかけに日本でも知られるようになり、1996年に行われた第1回日本トランスパーソナル学会には700人以上の参加者が集った。

一方、欧米では1990年代半ば以降、トランスパーソナル心理学に代わって「スピリチュアリティ」が宗教と科学を結ぶ概念としてメインストリームの心理学や医療で使われるようになった。日本では、1998年にWHOで健康の定義に「スピリチュアリティ」を入れる提案が議論されたことをきっかけに、2000年に入ってから健康、医療、教育等の分野でスピリチュアリティ研究が盛んになった。しかし日本におけるスピリチュアリティ研究は、概念定義の混乱などが明らかになり次第に袋小路に陥ってきた。

そこに現れたのが、欧米で実証研究が積み重ねられ「エビデンス保証付き」のマインドフルネスである。欧米でマインドフルネスが広がったのは、伝統宗教で培われたヴィパサナ瞑想を現代の医療現場で有効なMBSRとして整備し実証研究にあてはめることに成功したことによる。日本でも2012年にMBSRの考案者で初期のトランスパーソナル心理学サークルともつながるジョン・カバット＝ジンの来日を機に、医療からビジネスまで多様な領域でマインドフルネスが大きなブームになっている。

しかし、マインドフルネスもトランスパーソナル、スピリチュアリティと同じくカタカナ表記のままであることから、いずれは日本社会に定着しないうちに新しい次の波が押し寄せてくることだろう。このいかにも日本的な流行の変遷のなかで、では置き去りにされてきたものは何か。あるいは、もう少しポジティブに、この次から次へと押し寄せる波を突き動かしているのは何だろうか。ぜひ、みなさんと一緒に考えてみたい。

同志社大学 Well-being 研究センター/オムロン基金プロジェクト主催

公開フォーラム

## トランスパーソナル心理学とウェルビーイング

2018 年 2 月 24 日（土曜日）

会場 京都市上京区 同志社大学 今出川キャンパス 弘風館 3 階 K31 教室

参加費 無料

10 時開場

司会進行 飯塚まり先生（同志社大学 Well-being 研究センター所長）

10 時 30 分～11 時 45 分頃

藤本晃先生（浄土真宗誓教寺住職）

演題「仏教から見たイル・ビーイングとウェル・ビーイング」

（著書『悟りの階梯』、共著『ブッダの実践心理学』他多数）

13 時 15 分～14 時 30 分頃

藤田一照先生（曹洞宗国際センター所長）

演題「坐禅＝身心の調とウェルビーイング」

（著書『現代坐禅講義』、共著『仏教 3.0 を哲学する』他多数）

コメンテーター 石川勇一先生（相模女子大学）

公開フォーラムは 16 時頃終了の予定です。

**【交通アクセス】** 同志社大学ホームページをご覧ください。

J R 京都駅から来られる方は、京都駅から市営地下鉄（国際会館方面）に乗り換え、今出川駅で下車（乗車時間 12 分程度）。大学の良心館地下と今出川駅の北改札口は、地下連絡通路でつながっています。今出川駅の無人北改札口を出て、右側の同志社大学への地下入口からお入り下さい。会場の弘風館は、良心館を出てチャペル、ハリス理化学館の前を通りすぎ、正面に見えるクラーク記念館の斜め反対側にあります。詳細は下記の大学のホームページから「キャンパス紹介・交通アクセス」の項目をごらんください。キャンパス・マップをダウンロードできます。学内に駐車場はありませんので、お車の方は近くの駐車場をご利用ください。

<http://www.doshisha.ac.jp/information/campus/imadegawa/overview.html>

# 仏教から見たイル・ビーイングとウェル・ビーイング

浄土真宗誓教寺 藤本晃

## 1. 仏教はものごとを行為で見る

「藤本さん」「悪い人」「山口県」などという固定的なレッテルではなく、「お話しする」「水を飲む」などの一つひとつの行為でものごとを見る。

## 2. 仏教では行為の連続が生き方・生きること（ビーイング）だと見る

行為には善行為も悪行為もそのどちらでもないものもある。

生命は誰でも、行住坐臥、いつでも何かの行為をし続けている。止まらない。

行為は身・語・意の三種類だけど本当は意で決めてから語や身で行為するので、意（心）に気をつけて行為をすべき・生きるべきだと教える。

## 3. 仏教が説く六道輪廻は、そういう世界というより生き方（ビーイング）があると見る

### 1. 悟りだけが「幸福」ではない——生命のすべての局面での幸福をブッダが説く

・次第説法。・相手は梵天、天人、修行者、バラモン、在家信者、批判者などさまざま。

### 2. 仏教から見た生命と生命を越えた全ステージ（下図）

### 3. 幸福は三種類

- ・世間で徳を積んで天界に往生する→人界に戻ってまた徳を積む
- ・サマタ瞑想して禅定に入り梵我一如を体験→梵天界に往生し、いずれまた人界に戻る
- ・ヴィパッサナー瞑想して悟りを開き解脱する→輪廻の世界に戻らない

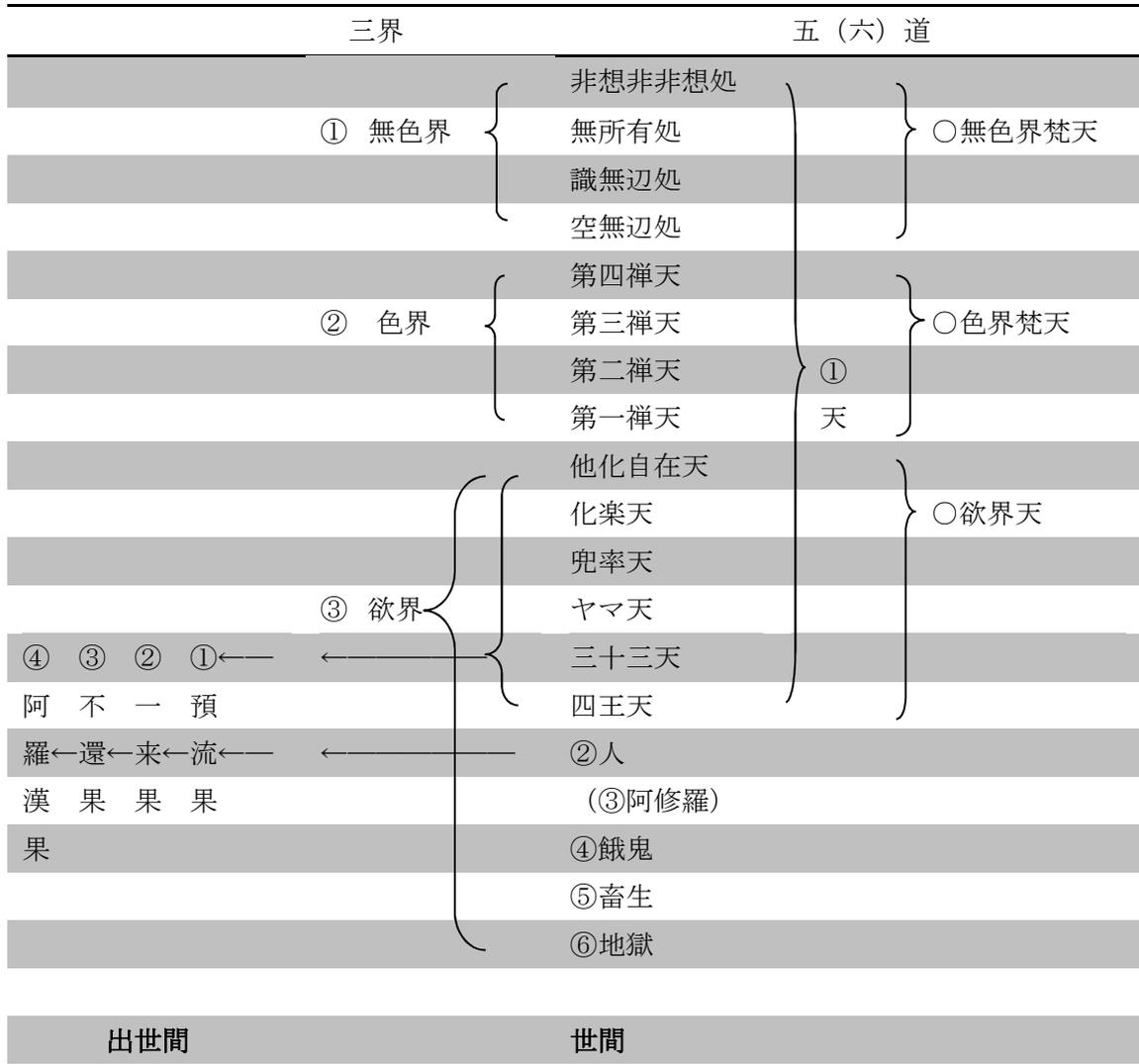
### 4. 不幸と幸福の要因——幸福には不貪・不瞋・不痴が必要

- ・貪・瞋・痴のどれかが心にあると、その身口意の行為は悪業→不幸になる
- ・不貪・不瞋だけでも善→徳を積んで幸福になる
- ・禅定にも不痴＝智慧はなくてもよい。不貪・不瞋の集中力で「五蓋」が消えて入定→五蓋：貪、瞋、昏沈睡眠、掉挙、疑
- ・ヴィパッサナー瞑想は智慧で→現象を観察してその生滅＝無常・苦・無我を見抜く

### 5. 不幸になるパターンと幸福になる方法

- ・不幸を避けるためには貪・瞋（・痴）で身口意の行為をしないように。  
→「しないように」は難しいので反対の行為を心掛けておこなうとよい。  
貪の反対は布施行＝あげること／やってあげること。瞋の反対は慈しみの心。
- ・世間で徳を積む道も布施行（不貪）と慈しみ（不瞋）による  
→幸福と不幸は真反対の心で生まれる
- ・一点に集中する力で禅定に入る。禅定では自他の境界がなくなる→光、世界が広がる
- ・悟りを目指す心は真理を突き止める決意  
→何かすごいことが起きても「これが最終ゴールでしょうか？」とさらに観察する。  
現象の正体を知る（無常・苦・無我が分かる）と執着がなくなる＝解脱の智慧。  
→本当は「存在していたい＝悟りたくない」なら、瞑想にブレーキがかかり悟らない。

◎生命と生命を越えた全ステージの図



- 色界第一禪定にあるもの五つ：尋、伺、喜、樂、一境性（自他の一体感「梵我一如」）  
→禪定の段階を上がるにつれて減り、第四禪定で樂の代わりに平安（捨）だけになる。  
一境性は色界禪定すべてにある。
- 無色界禪定は色界第四禪をベースに、物質や対象を捉えない心だけの世界に入る。
- 預流果で消える煩惱三つ： 有身見、戒禁取、疑
  - ・一來果で薄くなる煩惱二つ： 貪、瞋
  - ・不還果で消える煩惱五つ： 有身見、戒禁取、疑、貪、瞋
  - ・阿羅漢果で消える煩惱五つ： 色貪、無色貪、慢、掉挙、無明

## 藤本晃先生

略歴：学習院大学哲学科、龍谷大学修士課程（仏教学）、カナダ University of Calgary 修士課程（宗教学）を経て、広島大学博士課程修了。博士（文学）。浄土真宗（単立）誓教寺住職。パーリ学仏教文化学会理事。

著書：『ブッダの実践心理学』全七巻（アルボムッレ・スマナサーラ長老との共著）、『悟りの四つのステージ』、『「天宮事経」天界往生の物語』、『「餓鬼事経」死者たちの物語』（以上、サンガ）など。

論文：「預流果への道——随法行と随信行」『パーリ学仏教文化学』第 19 号（2005）、「四沙門果説の成立と構造」『印度哲学仏教学』第 20 号（北海道——学会、2005）、「How to Enter the First Jhana,」『印仏研』第 54 巻第 3 号（2006）など。

## 坐禅 = 身心の調とウェルビーイング

藤田一照（曹洞宗僧侶）

「調えられし自己こそ真の拠りどころである」（ブッダ）、「身心を調べて、もって仏道に入るなり」（道元）という言葉が伝えている仏教において、「調」ということは単なる周辺的な問題どころか、最も中心的な問題である。ブッダの最初の説法において説かれた中道＝八正道も、生活万般における「調」の強調であったし、また最期の言葉のなかにある「不放逸」もまた「調」の重要性を説く訓戒であった。このように、「調」はブッダの教説の最初から最後まで一貫して説かれている仏教の柱の一つなのである。調った自己＝身心はウェルビーイングの構成要件として欠かせないものであることは言うまでもない。

ブッダが出家後に徹底的に試みた修定型の瞑想と苦行は、特別な方法によって特殊な状態を作り出そうとする人為的な営みであった。かれはその問題性と限界を知って、二つとも放棄した。その後になされた樹下の打坐こそ、自我意識による身心の操作を手放した、自ずからなる身心の調の実現であった。この樹下の打坐が、調身・調息・調心が三位一体となった坐禅として伝えられてきた。坐禅という実践が、仏から仏へと正しく伝授されてきた「仏道の正門」であると言われる所以を深く考える必要がある。

ブッダの樹下の打坐を源流とする坐禅における調は、したがって、自我意識が主導する目標志向的コントロール型の自力的調ではなく、それとは質の違う、生命体の自己調整力にしたがってゆく他力的調でなければならない。それは一定の決まったメソッドに従っておこなうテクニックではなく、メソッドに拠らないメソッド（the method of no method）、「しない調」、art of allowing とでも言うべきものだ。道元はその様子を「ただ身をも心をもはなちわすれて、仏の家に投げ入れて、仏の方よりおこなはれて、それにしたがひもてゆくとき、力をも入れず、心をも費やさずして、生死を離れ仏となる」（道元『正法眼蔵 生死』）と表現している。このような、「仏のかたよりおこなはれて、それにしたがひもてゆく」ような坐禅は、意識の彼方に開かれた、まさにトランスパーソナルな営みという他はない。比較解剖学者の三木成夫の説を借りれば、坐禅は体壁系を静め内臓系の聲に耳を澄ませている姿だと言えるが、内臓は宇宙のリズムに共振しているから、坐禅は宇宙のリズムに自らを「調」律していることになる。

このような坐禅のトランスパーソナルな次元が見失われる時、それは単なる個人的な悩みや問題の解決法、個人の修養法に矮小化されることになる。道元はそのようなありかたを「習禅」と呼び、「坐禅は習禅にあらず」とはっきり区別している。仏教では、坐禅を習禅化してしまうマインドセットそのものが、さまざまな苦悩を生み出す根本的な原因（無明）とみているので、そのマインドセットが生み出した諸問題を、それと同じ根を持つ習禅で解決することはできない道理だ。そのマインドセットと全くパラダイムの違う坐禅でなければ、その根を変容させることはできない。ブッダの樹下の打坐は、そのパラダイムシフトの現成だったのだ。だからこそ、悪魔があわてて出現し、妨害しようとしたのである。

習禅は個的な営みであるから、パーソナル心理学の範囲で扱うことができるが、坐禅は始めから超個的な営みとしてある以上、トランスパーソナル心理学的な見地からでなくては扱えないしろものといえるだろう。坐禅の具体相である、調身(姿勢)・調息(呼吸)・調心(心理状態)もトランスパーソナルな視点から理解され、実践されなければならないはずだが、そのような探究が十分に為されているとは言えないのが現状だ。ウェルビーイングの問題についても、「習禅」的アプローチと「坐禅」的アプローチが考えられるかもしれない。坐禅はトランスパーソナル心理学とウェルビーイングを媒介する一つの興味深い環(リンク)だと言えるだろう。

### 藤田一照先生

1954年、愛媛県生まれ。東京大学教育学部教育心理学科を経て、大学院で発達心理学を専攻。院生時代に坐禅に出会い深く傾倒。28歳で博士課程を中退し禅道場に入山、29歳で得度。33歳で渡米。以来17年半にわたってマサチューセッツ州ヴァレー禅堂で住持をつとめる。近隣の大学や瞑想センターでも禅の講義や坐禅指導を行う。2005年に帰国し、現在、神奈川県葉山を中心に坐禅の研究、指導にあたっている。2010年より曹洞宗国際センター所長。著作に『現代坐禅講義 - 只管打坐への道』、共著に『アップデートする仏教』、『あたらしいわたし』、『安泰寺禅僧対談』、『禅の教室』、『〈仏教3.0〉を哲学する』、『青虫は一度溶けて蝶になる』、『生きる稽古 死ぬ稽古』、『退歩のススメ』など。訳書に『禅への鍵』、『法華経の省察』、『禅マインド ビギナーズ・マインド2』など。