1. 付録

付録として、本研究で収集した祈り体験に関する日誌の記録を掲載する。

被験者	日付	祈りの時間	祈りの内容	祈りの分類	祈りの感想や気づき
A	11/18（金）	寝る前（25時頃）	・家族の健康-最近家族で体調不良が多いため。 ・家の安定-戦禍で家を追われる人もいる中で、この日々に感謝。 ・名前はどうしよう-家の祈りを捧げたので、『やもり』と名付けた。	祈願	まだ何の神（何をつかさどる神）なのかはっきりしないため、祈りの内容は抽象的なものになった。 まだ信仰よりも自分の成果物としての良し悪しに目がいく（しわが残っているなど）
A	11/19（土）	入浴後（23時半）	・健康-ワクチンを接種したので副反応が出ないよう祈った。同時に、昨日から引き続き家族の健康も。 ・今日の一日の感謝 ・友人への感謝-先輩の演奏会を聴きに行った。／活動停止が明けて一週間ぶりのサークル。友人と会えた。練習できた。	祈願 感謝 報告	左角が重力で垂れてきた。
A	11/20（日）	寝る前（24時）	・健康 ・副反応がなかったことへの感謝 ・美味しいケーキが焼けますように	祈願 感謝 報告	日々の報告が増えてきた。 祈ったおかげで副反応がなかった！ W 杯開会式があった。 その日の不安や感謝をぶつける八百

			・サッカー日本代表が活躍できますように		万の神の具現化？一体化？ 角再接着しました。
A	11/21（月）	寝る前（25時）	・健康への感謝 ・家の安定 ・ベト７乗り番ありますように！-直前に演奏会の人選発表がメールで届き、絶対に引きたかったベートーヴェン交響曲７番の乗り番を願った。	祈願 感謝	「やもり」に願うのは家のこと 角が成長したり、何かをつかさどるように感じてきた。 祈りの後メールを開いたらベト７乗ってた。信頼度（信仰心）爆上がり。
A	11/22（火）	入浴後（24時半）	・家族の健康 ・紅葉がきれいな景色を見たい。 ・日本代表が勝ちますように。	祈願	御神体に触れることで力を得られる気がした。 日本の狛犬や猫をイメージしたことから自然の風景へと意識が向いた。 明日はＷ杯初戦。
A	11/23（水）	寝る前（27時前）	・健康 ・家の安全 ・日本の活躍	祈願 報告	すずめ見てから家の安全願うことが増えた。 日本が勝って浮かれてます。
A	11/24（木）	寝る前（24時半）	・健康 ・家の安全 ・美味しいご飯を食べに行きたい	祈願	やもりに祈ることで安心感が生まれた。 温もりを感じた。 捨てられなくなりました。
B	11/18（金）	24時頃	今日の飲み会楽しかったです。ありがとうございます。次回はもっと楽しくなりますように。 ゼミも楽しかったです。 作品案うまくまとまりますように。 良いデバイスと出会えますように。もう壊しません。	報告 感謝 祈願 宣誓	神様かわいい！好き！！ お願いより感謝を伝えたくなるかも。 緩衝材の面がいい感じに神々しさを出している。

			体調バッチリになりますように。 明日の面接うまくいきますように。 いい日になりますように。		
B	11/19（土）	24 時頃	今日の面接すごくよくいきました。ありがとうございます。 K さんの実験すごい楽しかったです。 今日は課題をたくさん消化できました。明日もいっぱいできますように。 今日はお昼寝もいっぱいできて楽しかったです。ありがとうございます。 今後しばらく予定が立て込んでいますが漏れなく遂行できますように。	報告 感謝 祈願	お願い、祈りよりも今日の報告と感謝の場になってきた。 一日を総括して「いい一日だった」と思えた。 明日は特に予定がないので、余計祈ることもない。
B	11/20（日）	23 時半	思っていたよりダラダラと寝過ぎました。でもたまっていた疲れがとれたのでよかったとします。 明日の面接への不安が強いです。対策やったら緊張がほぐれてきました。うまくいきますように。 作品班の会議でそこそこいいことが言えたと	報告 祈願 宣誓	お祈り 1 に対して他の 3 つが報告になった。 実家だったら親に話していた内容かもしれない。 お祈りできないタイミングでお祈りしたいと思うことが 3 回ほどあった。（主に面接に対する不安）

			思います。責任重くて辛いけどがんばります。 刺繍完成しました。神様にも見せてあげます。		
B	11/21（月）	午前2時（寝る前）	今日はあんまりうまくいかない日でした。 面接もいまいちしっくりこず、面接予約もミスってムダになりました。でもミスったところは行く気がなかったので、最終面接を受けないことで互いの時間が有効になったと思うことにします。 明日、明後日とうまくいきますように。 ちゃんと会議に出てある程度の成果を出せたので、えらかったと思います。 今ちょっと大変だけど乗り越えられますように。 他にも課題やれずに選考けるけど、この選択を後悔しないよう頑張ります。	報告 祈願 宣誓	機能から不安感が強く、今日はネガティブな日でした。お祈りよりも反省会になりました。 このノートも日記帳になってきました。恥ずかしい、、 神様に祈る・頼るというよりも、内省の場になっています。 毎日寝る前に祈っているので、必然的に一日を振り返っているのかもしれません。
B	11/22（火）	なし	今日はお祈りしませんでした。理由は2つです。 1. 一日中バイトの日だったので、お祈りし	なし	発見 体調が悪い方が祈りたくなるものだと思っていたが、「祈らなきゃ、、」とは思いつつもそれは実験

			たくなることがなかった。 2. 帰宅後、体調不良に見舞われそれどころではなくなった。		の為であり、信仰ではなかった。 My 神に助けは求めていないのかもしれない。
B	11/23（水）	24 時頃	今日は寝過ぎました（報告） 健康のためにサラダボウルを食べられたのでよかったです ちゃんと健康を取り戻したいです。 会議が大変でしたが頑張りました。作品制作上手くいきますように。	報告 祈願	神様がかわいいので、かわいい系のお祈り（かわいくなりたいとか）のご利益がありそうとふと思った。 家の中でのことは常に見られている感覚があるので、外でのことを報告したい。
B	11/24（木）	24 時頃	今日はインターンや筋トレを頑張れました。 明日からセールなので、いいプロジェクターに出会って買えますように。 いい日になりますように。	報告 祈願	シンプルな日だったので祈りもシンプルでした。 いいことや頑張ったことを報告することで、より良いことを後日期待しているのかもしれません。
C	11/18（金）	寝る前	今日の疲れ	なし	手を合わせると、周囲から隔絶され 1 人になれる感覚がある。
C	11/19（土）	朝と寝る前	朝は何も考えず手を合わせ、無心に祈った。 寝る前には今日の楽しかったことや嬉しかったことを伝え、感謝した。お呼びする名前が固まらず、とりあえず小林秀雄さんになった。	無心 感謝	三白眼で作ったので、朝は睨んでいるようなキツイ目つきに思えたが、夜は慣れたせいか、穏やかな感じがした。

C	11/20（日）	朝	今日の意気込み。やることを確認して、遂行できるように祈った。	宣誓	待ち受けにしたので、外で祈れるようになった。
C	11/21（月）	朝	今日やるタスク	宣誓	小林秀雄の書籍を重ねてその上にマイ神を置くことで祭壇にした🟩🟦
C	11/22（火）	朝と寝る前	朝は今日のタスク、寝る前は小林秀雄への感謝	宣誓 感謝	小林秀雄さんとお呼びしているので、マイ神というか、小林秀雄そのものに挨拶している感じになり、今まで読んだ小林秀雄の文章に感動したことを伝え、書いてくれたことに感謝した。
C	11/23（水）	朝と寝る前	朝は今日やることのタスクが終わるように、寝る前は小林秀雄への感謝	祈願 宣誓 感謝	小林秀雄のお墓参りがしたくなった。また作品が読みたくなり、「モオツアルト」を再読。今回は小林秀雄の聞いていたモオツアルトの曲を聴きながら読んだ。内容もやっぱり面白くて、寝る前にそれに感謝した。
C	11/24（木）	朝	タスクの確認、平常心でいること。	宣誓 神からの宣告	祈願をしようとしたら、自分の中の小林秀雄のイメージと合わなくて、「平常心でいなさい」と言われるだろうなと感じた。ので、祈願はやめて、平常心でいることにした。
D	11/18（金）	25 時	今日も一日楽しく充実した日を送れたことへの感謝。 明日も楽しく学びのある日にするぞという意気込み。	感謝 宣誓	
D	11/19（土）	6 時半	今日も一日楽しく充実した日々を過ごせるように頑張ります。よろしくお願いします。	宣誓	祈りというより宣誓に近い？ 自分の今日やりたいことを確認できた。

D	11/20（日）	22:07	今日も一日楽しく充実した時間を過ごすことが出来ました。ありがとうございます。明日も一日頑張ります。 やることもこのあとやります。よろしくお願いします。	報告 感謝 宣誓	朝祈る：一日のやりたいこと・やるべきことを意識して過ごせる。 夜祈る：やりたいこと・やるべきことに沿って一日を振り返れる。 頭の中でイメージした神と像の神の効果は変わらないのでは？
D	11/21（月）	21:43	今日も一日楽しく充実した日を過ごせました。本当にありがとうございます！明日も一日頑張ります。よろしくお願いします。（昨日より元気）	報告 感謝 宣誓	ふとした時に「今日何を祈ろうかな」と考え、神を意識するようになったので、生活の中で神に込めた思い・目標をより意識するようになった。 祈るときに今日の楽しかったことが思い起こされて、楽しかった思いが倍増した。
D	11/22（火）	なし	祈り忘れた。	なし	「祈ったかどうか」と「その日の充実度・満足度」につながりがあるように感じた。 祈る作業によって、今日のやりたいことややらないといけないことへの意識が強化される。
D	11/23（水）	11:49	本日も楽しく充実した日を送れるよう頑張ります。課題も進めます。よろしくお願いします。	宣誓	神様がとれだけ近くにいるか、手に取りやすいところにいるかによって祈りのしやすさや込めた思いの意識に差が出る。
D	11/24（木）	11:03	昨日は結局課題進められませんでした。ごめんなさい。今日は課題も進められるように頑張ります。よろしくお願いします。	報告 懺悔	毎日祈る内容は変わらなかったが、その日の予定や思い出が祈ったことに合わせて思い起こされるので毎日新鮮みがあった。

E	11/18（金）	寝る前（日が回っているので19日扱いかもです）	22歳の年が実りあるものになるよう、ゼミ論が提出できるようご祈祷。	祈願	「祈り」の定義を被験者の主観によるものにしたことで、「祈り」という行為のハードルが下がったように思える。その一方で、自分が祈っているのかどうかよくわからなくなっている感覚もあり、まだ曖昧さが残っている。これから被験者各自の中で独自の「祈り」の在り方が醸成されていくのかもしれないと感じた。
E	11/19（土）	21：48（ふと思い立ったので祈祷）	ゼミ論が進むように	祈願	2日目で祈る前に神をよく観察するようになった。小さいため手に持って近づけて祈った。祈る際に手を合わせるなどの明確なアクションはとらず心の中で祈るだけだが、神との物理的な距離感は重要だと感じた。
E	11/20（日）	寝る前	明日もゼミ論執筆に進捗がありますようにとご祈祷。	祈願	祈る際に神を持ち上げて触っていたが、ふと「こんなに神様って触って良いのか？」と思い始めた。ほんの少しだけ畏敬の念みたいなものが生まれたのかもしれない。
E	11/21（月）	午前中ふと思い立って	ゼミ論が進みますように	祈願宣誓	今日は祈るというよりは決意表明に近かったかもしれない（結局全然進んでない）。時間帯の問題もあるかもしれないが、段々と自分の中の祈りの定義が変わってきている気がする。
E	11/22（火）	朝起きてすぐ	ゼミ論について、今日もしっかりと進捗が生まれるよう	祈願	前回と比べて特に変化はなかったように思える。
E	11/23（水）	23：35	ゼミ展示制作がうまくいくように祈祷。祈る前に作品班の会議をしておりそれが尾を引いている	祈願	祈りは不安の表出なのではと思った。「何を祈ろうか」と思ったときに、直近の不安要素や懸念事項が真っ先に浮かび、祈るという行為は。そのような不安を心の中で言語化する作業だと感じた。

E	11/24（木）	寝る前	明日もゼミ論が進みますようにと祈祷	祈願	最後だったので手を合わせて祈ってみた。これまで祈る際にとっていたアクションは目を瞑るくらいだったが、手を合わせることでより祈りに集中できた気がする。
F	11/18（金）	深夜、ベットに入る前	ゼミ展の制作が楽しく、スムーズに進みますように。	祈願	祈る前までは展示の制作のアイデアが降ってきたり、notion をまとめていたりしたので、今日はタイムリーな祈りが自然と湧きました。
F	11/19（土）	寝る前	明日はスムーズに行動できますように	祈願 懺悔	今日は何も行動できなかったので、1 日を振り返った反省が祈りになりました。
F	11/20（日）	寝落ちして 24:30 に起きたので、その後	やるべきことが 2 つある時、先にやるべきことよりも、楽しい方を先にやってしまうのをやめたい	報告 懺悔	今日のも今日感じた部分から祈りが来ています。自分の中で大きな目標はあまり祈りの対象にならず、小さい事をコツコツ祈っているように感じています。初詣とかは逆に大きな事祈るので、そこの差が面白いと感じてます。
F	11/21（月）	寝る直前	明日は 1 日作業 day。しっかり進められますように	祈願	今日は割と反省の日ではなかったので、明日の目標を願いました。振り返ると結構反省の日が多いと気がつきました。
F	11/22（火）	深夜のダラダラ時間	誘惑に負けてダラダラとふぬけている自分を殺してください。生活リズムも徐々に戻したいです。	祈願 懺悔	祈りが習慣化しているからか、ウェルビーイングを目指してこれからを祈るよりも、1 日を振り返った戒めが一番に思いつく。
F	11/23（水）	寝る前	圧倒的な進捗を生み出したいです。	祈願	ずっと今やるべきことに向き合ってる感覚があって、どうしてもそこによってしまう
F	11/24（木）	寝る前	今日のダラダラしない動きを定期的に出来るようにしたいです。	報告 祈願	ずっと精神状態がゼミ論にあったので、そこに関わる内容になった。定

					期的に祈ることで、自分の行動の振り返りにもなった気がする。