総ページ数：49 p

2022 年度

発酵メディア研究ゼミ論文

指導教員：チェン ドミニク

題目

「祈る対象のデザインと日々の祈りの研究」

早稲田大学文化構想学部
表象・メディア論系
学籍番号：1T190128-4

宇佐美友雅

概要（アブストラクト）

本論文は、筆者の個人的な興味と日常生活の中で感じた不安から生じた「『祈り』を実践したい」、「自分や他者、社会との適切なつながり方を考えたい」、「『幸福』のあり方を検討したい」という三つの動機を出発点として、新しい祈りの実践形態を提案するものである。「祈りの対象をデザインすることが、日々の祈りに影響を与えるのではないか」という仮説から、筆者は「My 神ツクール」というワークショップを考案した。参加者が自分オリジナルの神様である「My 神」をデザインし、制作した My 神に対して実際に一週間祈りを捧げるというのがワークショップの概要である。本研究では、祈りの対象をデザインする新しい祈りの実践形態としてMy 神ツクールを提案し、実験によって My 神ツクールの評価と本論文の仮説の検証を行った。実験方法としては、My 神ツクールを実施する実験群とワークショップの内容を一部変更して実施する対照群を用意する比較実験を採用した。実験を行った結果、「祈る対象をデザインすることによって、祈る主体は日々の祈りを通じて自己への気づきをはじめとする自己認知が促進されるとともに、他者や社会との関係性への意識が喚起される」という知見が得られた。

目次

1. はじめに 1
   1.1. 研究の動機と背景 1
      1.1.1. 研究の動機 1
      1.1.2. 社会的背景 1
      1.1.3. 現代スピリチュアリティ文化との関連 3
   1.2. 研究の概要 3
   1.3. 論文の構成 4
2. 関連動向 5
   2.1. 現代スピリチュアリティ文化の概要 5
      2.1.1. 現代スピリチュアリティ文化の定義 5
      2.1.2. 現代スピリチュアリティ文化とウェルビーイングの関連 6
      2.1.3. 現代スピリチュアリティ文化の実践形態 7
   2.2. 現代スピリチュアリティ文化の実践①「マインドフルネス」 7
      2.2.1. 「マインドフルネス」の概要 7
      2.2.2. 「現代的マインドフルネス」の評価①（効果） 8
      2.2.3. 「現代的マインドフルネス」の評価②（問題点） 9
   2.3. 現代スピリチュアリティ文化の実践②「慈悲瞑想」 11
      2.3.1. 「慈悲瞑想」の概要 11
      2.3.2. 「慈悲瞑想」の評価 11
   2.4. 現代スピリチュアリティ文化の実践③「よいこと日記」 12
      2.4.1. 「よいこと日記」の概要 12
      2.4.2. 「よいこと日記」の評価 13
   2.5. 関連動向のまとめ 13
3. 提案 15
   3.1. 「My 神ツクール」の概要 15
   3.2. 「My 神ツクール」考案に至るまで 18
      3.2.1. 「My 神ツクール」考案の背景 18

3.2.2. 当事者的予備実験 19
4. 評価 22
4.1. 実験概要 22
A. 実験目的 22
B. 実験手順 22
C. 実験の設計意図 24
4.2. 実験結果 24
4.2.1. 制作された My 神 25
4.2.2. 日誌による祈り体験の分析 31
4.2.3. 「Review」フェーズのインタビューまとめ 36
4.3. 考察 37
4.3.1. 自分や他者、社会とのつながりの感覚について 37
4.3.2. 日々の祈りへの動機付けについて 38
4.3.3. 現代スピリチュアリティ文化の実践における問題点の克服について 39
5. まとめ 40
5.1. 本論のまとめ 40
5.2. 今後の課題と展望 40
6. 謝辞 42
7. 参考文献 43

図目次

図 1. 「My 神ツクール」の全体の流れ 18
図 2. 予備実験で制作した My 神 20
図 3. II 群のワークショップで用いた地蔵菩薩の置物 23
図 4. A さんの My 神（設計図） 25
図 5. A さんの My 神（実物） 26
図 6. B さんの My 神（設計図） 27
図 7. B さんの My 神（実物） 27
図 8. C さんの My 神（設計図） 28

図 9. C さんの My 神（実物） 29
図 10. D さんの My 神（設計図） 30
図 11. D さんの My 神（実物） 30
図 12. 実験風景の写真 31

表目次

表 1. 本論文の構成 4
表 2. 現代的マインドフルネスと宗教的祈りの比較[)] 10
表 3. 関連動向の効果と問題点のまとめ 14
表 4. 祈りの傾向の比較[)] 32
表 5. A さんの祈りの傾向 33
表 6. B さんの祈りの傾向 33
表 7. C さんの祈りの傾向 34
表 8. D さんの祈りの傾向 34
表 9. E さんの祈りの傾向 35
表 10. F さんの祈りの傾向 35

1. はじめに

まず本論文の動機と背景を説明し、次に研究の概要を提示した後に、本論文の構成を示す。

1.1. 研究の動機と背景

研究の動機と社会的背景を述べる。加えて本論文の方向性を明確にするために、本研究と「現代スピリチュアリティ文化」との関連について説明する。

1.1.1.研究の動機

二十一世紀に入ってから四半世紀が過ぎようとしている現在でも、神話や宗教は依然として人々の信仰、表現、研究の対象であり、関心を集め続けている。かく言う筆者もその一人であり、特に「神話や宗教が普遍的な価値観として機能した時代があった」という点に興味を惹かれる。これはニーチェの「神の死」より、科学とテクノロジーによって高度化する現代社会においては誰もが信奉できる普遍的な価値観が存在しなくなったためであろう。

しかし、そんな時代だからこそ一人ひとりが自分自身の価値観を創造するために、「幸せとは何か」、「自己や他者、そして社会とどのように向き合い生きるべきか」という問いを考えることの重要性は増しているように思われる。

「幸せとは何か」がきちんと意識されないままに情報通信技術の設計が進んだ結果、本来人々を幸せにするはずの技術が人々を抑圧してしまっていることは、渡邊・チェン (2020) を始めとする多くのウェルビーイング研究でも指摘されている通りである[1)]。

筆者自身も私生活を通して、日々仕事や課題に追われる感覚や、公共空間と私的空間の境界が曖昧にされていく感覚を経験し、漠然とした焦燥感や切迫感に駆られることが往々にしてある。このような日々の生活の中で抱く不安と自身の神話や宗教への関心から、「自己や他者、社会と向き合うことのできる『祈り』のような機会が欲しい」という素朴な願いが生じたことが本研究を始めた動機である。

1.1.2.社会的背景

本研究に関連する社会的背景として、高度化する情報社会がもたらす不協和と、科学主義・経済至上主義への批判について述べる。

[1)] 渡邊淳司, ドミニク・チェン(監修・編著), 安藤英由樹, 坂倉杏介, 村田藍子(編著)『わたしたちのウェルビーイングをつくりあうために: その思想、実践、技術』ビー・エヌ・エヌ新社, 2020, pp. 26-27

宗教社会学の専門家である伊藤雅之は、現代社会とそこで生活する人々が直面している大きな変容のプロセスを「グローバル化」に着目して次のように説明している。

> この相互依存性の高い世界的なネットワークは、経済やマスメディア、情報・通信技術の発展により緊密性を増している。（中略）現代の情報・通信技術はめざましい発展を遂げ、衛星放送やインターネットなどが一般家庭に浸透し、人びとの時間的、空間的つながり方に変化をもたらしている。[2)]

また、渡邊淳司・ドミニクチェンは伊藤と同様にテクノロジーの高度化を指摘したうえで、スマートフォンの普及により常時何かに接続されている緊張感、フィルターバブル、インターネット上でのいじめや誹謗中傷などの現代社会の諸問題を取り上げ、それらのテクノロジーが果たして「幸せ」をもたらしているのかと疑問を呈している[3)]。前小節で述べた筆者の抱く漠然とした焦燥感の要因にもこうした社会的背景があるのではないだろうか。高度化する情報社会は利便性と引き換えに、確実に我々に不協和をもたらしていると言えるだろう。したがって、現代社会に生きる我々にとって、自己や他者、社会との適切なつながり方・かかわり方を考えることの必要性がこれまで以上に高まっていると考えられる。

問題は情報社会の高度化だけに留まらない。国際公共政策博士の山中俊之は、AI や遺伝子研究の発展を例に挙げながら、極端な科学信奉と咎め、宗教を含めた「人智を超えた存在」への理解を再評価することの重要性を説いている[4)]。また、経営コンサルタントであり著作家でもある山口周も「経済成長だけを目指すことの不健全さ」と題するコラムで次のように経済至上主義を一蹴している。

> そもそも GDP を増やし、経済成長率をあげることは、必ずしも人々の幸福につながりません。世界価値観調査によると、日本が飛躍的な経済成長を遂げ「ジャパン・アズ・ナンバーワン」と言われていた 1980 年代の半ばより、不況が続く現在のほうが「幸福実感」は高い。そのことからも明らかです。また社会という複雑なシステムを、GDP 一つの数値だけで評価することがそもそも不健全です。（中略）単純に「GDP を伸ばし続けることが社会のためになる」という考えに合理性はないでしょう。[5)]

[2)] 伊藤雅之『現代スピリチュアリティ文化: ヨーガ、マインドフルネスからポジティブ心理学まで』明石書店, 2021, p.20

[3)] 渡邊淳司／ドミニク・チェン、前掲書、p. 27

[4)] 山中俊之『世界 5 大宗教入門 : 世界 94 カ国で学んだ元外交官が教える : ビジネスエリートの必須教養』ダイヤモンド社, 2019, pp. 272-277

[5)] 保険市場 TIMES「経済成長だけを目指すことの不健全さ: 今、日本という国で起きていること（山口周さんコラム -第 1 回）」, https://www.hokende.com/news/blog/entry/yamaguchishu/001（最終更新日 2021/01/21）

現代社会において極端に浸透してしまった科学主義・経済至上主義に対するこの種の批判は、年々大きくなっているのではないだろうか。これらの批判を踏まえると、これまでの科学主義・経済至上主義の価値観だけに捉われずに、「幸福（ユーダイモニア[6]、ウェルビーイング）」のあり方を検討することの重要性は高まっているように思われる。

ここまでで述べてきた「『祈り』を実践する」、「自分や他者、社会との適切なつながり方を考える」、「『幸福』のあり方を検討する」という三つの観点が、本研究の動機である。

1.1.3.現代スピリチュアリティ文化との関連

先に述べた三つの観点から本論文が注目したいのが、「現代スピリチュアリティ文化」である。現代スピリチュアリティ文化の定義[7]と本論文の目的意識を照らし合わせると、研究の射程が極めて近しいことがわかる。そこで本論文では、現代スピリチュアリティ文化に関する実践を先行する研究として参照するとともに、関連するウェルビーイング研究にも触れることで持続的幸福のあり方についても言及したい。

1.2. 研究の概要

本研究は「祈りの対象をデザインすることが、祈る主体を日々の祈りにどのように動機付けるのか」という問いを、筆者が考案した「My 神ツクール」というワークショップによって検証するものである。なお、祈りについては文化圏や信仰によって様々な定義が存在するため、本論文における「祈り」を「自分の意志・考えをもとに、超越的な存在とのつながりを求めること」と定義する。

ここで My 神ツクールの概要を簡単に説明する。My 神ツクールはその名の通り参加者が自分オリジナルの神様である My 神をデザインし、実際に制作した My 神に対して一週間祈りを捧げる体験をした後、振り返りを行うというワークショップである。

本研究では、祈りの対象をデザインする新しい祈りの実践形態として「My 神ツクール」を提案し、実験によって My 神ツクールの評価と本論文の仮説の検証を行う。実験方法としては、My 神ツクールを実施する実験群とワークショップの内容を一部変更して実施する対照群を用意する比較実験を採用した。

実験を行った結果、My 神ツクールの評価に関してはおおむね期待通りに機能し、「祈る対象をデザインすることによって、祈る主体は日々の祈りを通じて自己への気づきをはじ

---

[6] アリストテレス『ニコマコス倫理学』より。主観的・瞬間的な幸福ではなく、客観的・持続的な幸福を指す語。

[7] 第 2 章で詳説する。

めとする自己認知が促進されるとともに、他者や社会との関係性への意識が喚起される」という知見が得られた。

1.3. 論文の構成

本論文の構成は以下に示す表 1 の通りである。

表 1. 本論文の構成

1. はじめに	研究の背景、動機の説明および概要を提示する
2. 関連動向	本研究に関連する現代スピリチュアリティ文化の動向を解説し、本研究の道筋を示す
3. 提案	本研究で提案する My 神ツクールの概要および設計プロセスを詳述する
4. 評価	My 神ツクールを利用した実験の概要を詳述し、実験結果の分析を行う
5. 結論	本研究の成果と課題、および今後の展望を示す

2. 関連動向

本章では、My 神ツクールが参加者にどのような影響を与えるかについての仮説を立てるために、関連する現代スピリチュアリティ文化の三つの実践を分析し、得られた知見をまとめる。

2.1. 現代スピリチュアリティ文化の概要

実践の分析を始める前に、まずは現代スピリチュアリティ文化の概要を述べる。

2.1.1.現代スピリチュアリティ文化の定義

現代スピリチュアリティ文化とは、1960 年代以降に発展した、自己を超えた何かとのつながりを強調する一連の思想や活動、実践のことを指す[8)]。

伊藤は、現代スピリチュアリティ文化を定義するにあたり、まずスピリチュアリティを「おもに個々人の体験に焦点を置き、当事者が何らかの手の届かない不可知、不可視の存在（たとえば、大自然、宇宙、内なる神／自己意識、特別な人間など）と神秘的なつながりを得て、非日常的な体験をしたり、自己が高められるという感覚をもったりすること」[9)]と定義した。すなわち、スピリチュアリティは①当事者の体験を重視すること、②何かとの「つながり」に着目すること、③つながりを通して「気づき（学び・感謝など)」が生起されることの三つの特徴を持つということである[10)]。これらの特徴を本論文の目的意識と照らし合わせると、①が「祈り」の実践、②が自分や他者、社会とのつながり方の検討、③が「幸福」のあり方の検討に対応することがわかる。③については、次の小節でスピリチュアリティとウェルビーイングの関連を詳しく述べる際にも触れる。

さらに伊藤は、スピリチュアリティの定義を踏まえて、現代スピリチュアリティ文化を次のように定義した。

> 精神と身体を分離せずに全体として捉えるホリスティックな世界観をもち、ゆるやかなネットワークをその実践形態とし、その担い手たちは自立性を重んじながら意識変容をめざす宗教現象である[11)]

---

8) 伊藤雅之、前掲書、p. 3

9) 同書、p. 29

10) 同書、pp. 29-30

11) 同書、pp. 30-31

従来の宗教との違いであり現代スピリチュアリティ文化の特徴と言えるのは、「ゆるやかな」、すなわち組織的な束縛や上下関係や排他性をともなわないネットワークによって実践されること、個々人の選択性を重視すること、そしてその探求の場が宗教領域のみならず様々な社会的文脈へと拡大していることである。

2.1.2.現代スピリチュアリティ文化とウェルビーイングの関連

現代スピリチュアリティ文化とウェルビーイングの関連について述べる前に、ウェルビーイングという概念についても簡単に説明が必要だろう。「ウェルビーイング(Wellbeing)」とは人間が心身ともに「よい状態」であることを差す言葉だ[12)]。ここで言う「よい状態」は普遍的に定義されているわけではなく、自分と他者を含めた一人ひとりのウェルビーイングの形は大きく異なる。ウェルビーイングにつながる要因は様々だが、書籍『ウェルビーイングの設計論』ではウェルビーイングの要因を自己へ向けた内省的な「個人内要因」、個人と他者との関係である「個人間要因」、個人を超えた「超越的要因」の三つのカテゴリーに分類している[13)]。

伊藤は、この「ウェルビーイング」を当該文化における幅広いアプローチやメッセージを包括的に捉えるためのキーワードとして位置付けている[14)]。補足的にウェルビーイングの要因がどのように現代スピリチュアリティ文化とかかわっているのかを、三つのカテゴリーを用いて解説する。第一に、個人内要因のうち特に「心的活動の継続」と「自己認知」は当該文化と関係が深い。「心的活動の継続」とは、活力や動機付け、情緒的安定などの要因を総合したものであり、当該文化が目指す意識変容の目的と関連していると考えられる。また、「自己認知」には「自己への気づき」という要因が含まれるが、これは「過去・現在・未来にわたって自分がどのような状態であるのかを認知すること」[15)]であり、身体変化や情動への意識も含まれる。この「自己への気づき」はまさにスピリチュアリティの特徴で挙げた「つながりによる『気づき』の生起」と関連するウェルビーイングの要因であると考えられる。第二に、個人間要因のうち特に「相手への心的表現・作用」には感謝や共感、思いやりといった情動が含まれる点で、何かとの「つながり」に着目するというスピリチュアリティの特徴との関連が見られる。第三に、超越的要因についてだが「超越的な存在とのつなが

---

12) 渡邊淳司／ドミニク・チェン、前掲書、pp. 19-20

13) ラファエル・A.カルヴォ, ドリアン・ピーターズ(著), 渡邊淳司, ドミニク・チェン(監訳), 木村千里, 北川智利, 河邉隆寛, 横坂拓巳, 藤野正寛, 村田藍子(翻訳)『ウェルビーイングの設計論: 人がよりよく生きるための情報技術』ビー・エヌ・エヌ新社, 2017, p. 117

14) 伊藤雅之、前掲書、pp. 8-9

15) 渡邊淳司／ドミニク・チェン、前掲書、p. 38

り」はスピリチュアリティの得意とする領域であり、ほとんどの要因が関連付けられると言って良いだろう。実際に後述する現代スピリチュアリティ文化の実践による効果として、超越的要因に含まれる概念を挙げている研究結果は多い。

2.1.3.現代スピリチュアリティ文化の実践形態

現代スピリチュアリティ文化の実践形態として、伊藤は主に瞑想、ヨーガ、心理セラピーの三つを挙げている[16]。そのうち本論文のテーマと関連が深いと思われる瞑想と心理セラピーに注目し、瞑想に関する実践として「マインドフルネス」と「慈悲瞑想」を、心理セラピーに関する実践としてポジティブ心理学による介入調査である「よいこと日記」を関連動向として取り上げる。ただし、伊藤も指摘するように三つの実践形態はそれぞれが互いに重なり合っており、明確に分類できるわけではない点[17]には留意したい。

2.2. 現代スピリチュアリティ文化の実践①「マインドフルネス」

瞑想に関する一つ目の実践として「マインドフルネス」を取り上げ、概要と評価を述べる。マインドフルネスの実践は多岐にわたるため、本論文で扱うマインドフルネスの範囲を限定したうえで、マインドフルネスと宗教的祈りを比較して両者の効果と問題点を明らかにする。

2.2.1.「マインドフルネス」の概要

「マインドフルネス」は、実に幅広くの現代スピリチュアリティ文化における実践を包括することのできる語である。マインドフルネス瞑想法を提唱したJ・カバットジンによる「マインドフルネス」の定義が「注意に集中」することであること[18]からもわかるように、その語が指し示す実践は広範にわたる。これは、マインドフルネス特有の起源と発展に由来する。伊藤は、マインドフルネスの歴史的変遷を次のように概観している。

> 仏教という宗教的文脈で実践された瞑想が、1960 年代以降には「ありのままの注意」と同一のものとしてマインドフルネスとなり、さらにそれが 1980 年代以降になると

---

16) 伊藤雅之、前掲書、p. 9

17) 伊藤雅之、同書、p. 9

18) J. カバットジン(著), 春木豊(訳)『マインドフルネスストレス低減法』京都, 北大路書房, 2007, p. 34 より引用: ここで言う「注意に集中する」とは、注意に集中するとは「今」起きているこの瞬間に自覚的であること、能動的に意識することであり、目の前の現実をすすんであるがままに「受け入れる」態度が求められる。

医療現場に導入された。ただし、その後 2000 年頃まではマインドフルネスの普及はゆるやかに展開した。[19)]

このようにマインドフルネスの実践は、仏教由来の瞑想法、ストレス緩和としてのマインドフルネス、医療・心理療法におけるマインドフルネスなど多岐にわたる。したがって、本論文ではマインドフルネスの実践として扱う範囲を、「カバットジン以後の、西欧社会の医療や教育における脱宗教化した実践的な瞑想（以下、現代的マインドフルネスと呼ぶ)」に限定する。

この現代的マインドフルネスに対しては、正統派の仏教瞑想を実践する者から様々な批評がなされている。一つには、現代的マインドフルネスがありのままの注意を重視し、伝統的実践にあった倫理や道徳の重要性をあまり強調しないことから、倫理性の欠如を指摘する批判的な立場がある。心のあり方を判断しない現代的マインドフルネスは、悪い目的（たとえば殺人や強盗、戦争）にも利用される可能性があるというのだ[20)]。一方で、仏教瞑想のアレンジに対する評価には、仏教に対する敬意を強調したうえで肯定するものもある[21)]。仏教実践者の間でも、現代のマインドフルネスのグローバルな普及については見解が分かれるようである。

2.2.2.「現代的マインドフルネス」の評価①（効果）

では、現代的マインドフルネスをどのように評価すれば良いのだろうか。本小節では、前述のウェルビーイングの要因を用いて現代的マインドフルネスの効果を分析する。

まず、現代的マインドフルネスの効果について述べる。現代的マインドフルネスが喚起しうる主要なウェルビーイングの要因は、当然ながら個人内要因における「マインドフルネス」、すなわち意識や注意をコントロールして心的揺らぎを安定させることである[22)]。以下に具体的な事例研究を二つ紹介する。うつ病の再発予防にマインドフルネス認知療法（Mindfulness Based Cognitive Therapy : MBCT）を取り入れた研究では、その効果の高さが報告されている[23)]。研究チームは、マインドフルネスの訓練により、①ネガティブな思考から距離を置く「脱中心化」のための技術を身につけること、②気分の低下を自覚しやすく

---

19) 伊藤雅之、前掲書、pp. 138-139

20) 伊藤雅之、同書、pp. 140-141

21) 伊藤雅之、同書、pp. 140-141

22) 渡邊淳司／ドミニク・チェン、前掲書、p. 37

23) Segal, Zindel, Mark Williams and Jhon Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford Press, 2002（=越川房子監訳『マインドフルネス認知療法: うつを予防する新しいアプローチ』北大路書房, 2007）

なること、③ネガティブ感情による反すう的思考と感情との悪循環を持続させる情報処理チャンネルの資源を奪う技術を使うことが可能になり、うつ病の再発予防に役立つとしている[24]。また、現代的マインドフルネスの実践は医療分野だけに閉じておらず、教育分野においても効果が得られたという研究結果がある。たとえば、私立学校に通う 15 歳の男子学生を対象にマインドフルネスの有効性を検証する調査では、マインドフルネスを実践した結果、より気づきが高まり、自己の強みを獲得し、感情的な安定を得ることでき、さらには自宅での実践頻度の高い生徒ほど幸福度が増しているという結果が得られている[25]。これらの結果は、現代的マインドフルネスが「マインドフルネス」を中心として、「自己への気づき」や「自尊心」といったウェルビーイングの個人内要因を喚起することことに強みを持つことを示している。

2.2.3.「現代的マインドフルネス」の評価②（問題点）

現代的マインドフルネスの効果が明らかになったところで、本小節ではその問題点を指摘する。問題点を明確にするために、同じく西欧社会におけるスピリチュアリティの事例として宗教的祈りを比較の対象とし、両者がそれぞれについて比較検討を進める。

マインドフルネス同様、宗教的祈りについても本論文における定義を明確にしたい。本論文では、宗教を「信仰と所属教団からなる思想体系」、祈りを「自分の意志・考えをもとに、超越的な存在とのつながりを求めること」と定義する。宗教の定義に際しては文化的偏向に注意する必要があるが[26]、今回は西欧社会のおける実践を比較するため、あえて信仰と所属教団をセットとする近代的なキリスト教文化圏（特にプロテスタント教会）の宗教体系をモデルとした。宗教的祈りの効果を科学的に語ることは難しいが、祈りによって影響されうるウェルビーイングの要因としては、超越的要因のうち自分音存在や行為の「意義」を理解すること、公共的なもの・所属集団に対する「社会的責任」、自己を超えた世界を受け入れる「精神性」などが挙げられるだろう。

以上を踏まえて、両者の違いを表 2 に整理した。

---

[24] Segal, Williams and Teasdale、同書、p. 26

[25] Huppert, Felicia A. and Daniel Johnson, “A Controlled Trial of Mindfulness Training in Schools: The Importance of Practice for an Impact on Well-being.” *The Journal of Positive Psychology* 5 (4), 2010, pp. 264-274

[26] 櫻井義秀「人は宗教で幸せになれるのか: ウェル・ビーイングと宗教の分析」『理論と方法 32(1)』, 2017, p. 82

表 2. 現代的マインドフルネスと宗教的祈りの比較[27)]

	現代的マインドフルネス	宗教的祈り
実践	世俗的	宗教的
意識	今この瞬間の出来事や経験へのありのままの注意	自分の意志・考えをもとにした、超越的な存在とのつながり
行為	個人的	集団的
目的	治療	広範
態度	受容的	能動的

まず実践の行為について、現代的マインドフルネスは個人的な行為であるのに対して、宗教的祈りは所属教団や超越的な存在とのつながりを意識する継続的な集団的な行為である。それぞれの問題点としては、前者は集団的な強制力が働かない分、宗教的祈りと比較して習慣化が課題となることが挙げられる。きちんと効果を得るには、実践を繰り返しある程度経験を積む必要があるため難易度が高い。他方、後者は特定の信仰とそれに付随する宗教的ネットワークを必要とするため、信者以外では簡単には実践できないという問題がある。

次に実践の目的について、現代的マインドフルネスは健康への補完的アプローチとして治療目的で用いられることが多い。これは、マインドフルネスの現世順応性という問題を孕んでいる。つまり、現代的マインドフルネスが人々のストレスを軽減する方策として商業化されていくことが、人々の感情的、肉体的ストレスを生み出す社会状況の根源に対して盲目になることにつながりかねないという指摘である[28)]。このことから、個人の実践の単位でも、ストレスを生み出す外的要因を分析し改善するのに適した実践ではないと言える。一方、宗教的祈りの目的は、必ずしも精神的な健康のみを志向するわけではなく、もっと広範である。代表的なものとしては徳性[29)]を養うことが挙げられ、超越的な存在への信仰はより本質

[27)] John P. Bartkowski, Gabriel A. Acevedo and Harriet Van Loggerenberg, “Prayer, Meditation, and Anxiety: Durkheim Revisited” *Religions* 8(9), 2017 をもとに作成

[28)] 伊藤雅之、前掲書、p. 145

[29)] 徳性: セリグマンら(2004)が確認した世界の広範な文化圏においてきわめて貴重な人間的特徴として扱われ、哲学や倫理体系における普遍的な原則とされている性質の（伊藤雅之、前掲書、p. 218 より引用）

的で持続的なウェルビーイングに作用すると考えられる。実際、神との関係性と不安関連症状との間に関連が見られるという研究もある[30]。

最後に実践の態度について、現代的マインドフルネスは基本的に受容的な態度で臨むことが目指される内的なものだが、祈りは自分の意志や考えをもとに外の世界に影響を与えようとする外的なものである[31]。前者が、個人の内的な意識変容を促すことは、先に述べたストレスの根本的な要因に対して盲目的になる同じ問題性を抱える。一方、後者の外の世界に影響を与えようとする姿勢が、所属集団への盲信や所属外集団への攻撃性に繋がりかねないことは歴史的に見ても明らかである。このように、外の世界とのつながりを意識する手法で、瞑想のように信者以外も実践できるものは多くない。

2.3. 現代スピリチュアリティ文化の実践②「慈悲瞑想」

瞑想に関する二つ目の実践として「慈悲瞑想」を取り上げ、概要と評価を述べる。

2.3.1.「慈悲瞑想」の概要

「慈悲瞑想」は瞑想の実践法の一つであり、自分自身や他者が苦しみから解放されて幸せになることを心の中で繰り返し願う訓練方法である[32]。慈悲瞑想が他の瞑想と異なる点は、姿勢の自由度が高いことと言葉が積極的に用いられることである。たとえば、吸う息に合わせて「私は」と心の中で言い、吐く息に合わせて「怒りから解放されますように」あるいは「安らかで幸せでありますように」といった言葉によって自分の心を苦しみから解放させることから始める。さらに慈悲瞑想に特徴的なのは、慈悲の対象を自分から他者へと替えていくことである。この点において、慈悲瞑想は外の世界とのつながりを意識する宗教的祈り以外の数少ない手法の一つであると言える。

2.3.2.「慈悲瞑想」の評価

---

[30] Ellison, Christopher G., Matt Bradshaw, Kevin J. Flannelly, and Kathleen C. Galek. “Prayer, attachment to God, and symptoms of anxiety-related disorders among U.S. adults.” *Sociology of Religion* 75, 2014, pp. 208–233

[31] 櫻井義秀, 前掲書, p. 91-92

[32] 藤野正寛, 上田祥行, 井上 ウィマラ, サンダーズ イエット G., マーフィ 重松 スティーブン, 野村理朗, 「心理学実験のための集中・洞察・慈悲瞑想の短期介入インストラクションの開発」『マインドフルネス研究』4 巻, 2019, pp. 10-33

瞑想の脳研究の専門家である藤野正寛らの研究チームは数多くの先行研究から慈悲瞑想の効果をまとめている[33]。まず、「苦しみを取り除いて幸せになりたいという点では自分も他者も同じだと捉えなおすというような、他者に対する解釈を変化させる認知的再評価の能力や、自分の視点だけでなく他者の視点にたって物事をみる視点取得の能力が育まれる」という効果があり、これはウェルビーイングの個人間要因のうちの「思いやり」と関連が深いと考えられる。さらに、認知的再評価によって「苦しみを抱えた他者と向き合った際に共感の度合いが高まる」という効果も明らかになっており、これは同じく個人間要因のうちの「共感」にあたると考えらえる。また、視点取得によって「苦しみを抱えた他者と向き合った際に、共感疲労の度合いが低下することやそういった苦しみを取り除いてあげたいといったポジティブな感情が増加する」という効果が得られており、これも個人間要因の「思いやり」と密接にかかわるものだと言える。

一方で、慈悲瞑想にも問題点は存在する。第一に、慈悲の対象の選定が困難であることが挙げられる。実践では慈悲の対象を思いやりの感情を生じさせやすい順に尊敬できる人、好きでも嫌いでもない人、好きな人、嫌いな人、最後には生きとし生けるものへと替えていくが、好きな人を対象にした場合、知らず知らずに愛欲・所有欲・支配欲といった執着を生じさせやすいことが指摘されている[34]。実践としては、祈りや意識を集中させる対象の選定は容易な方が望ましい。第二に、瞑想未経験者には実践難易度が高いことが挙げられる。これは瞑想全般に言えることだが、効果を実感するにはある程度瞑想の経験を積む必要があり、これが未経験者にとって実践までのハードルとなっている可能性は否めない。

2.4. 現代スピリチュアリティ文化の実践③「よいこと日記」

心理セラピー関連の動向として注目されているポジティブ心理学の介入調査である「よいこと日記」を取り上げ、概要と評価を述べる。

2.4.1.「よいこと日記」の概要

「よいこと日記（「三つのよいことエクササイズ」とも呼ばれる）」はポジティブ心理学の介入調査においてもっとも知られたものの一つである[35]。この実践では、毎晩、その日あっ

---

[33] 藤野正寛ほか、前掲書、p. 16

[34] 井上ウィマラ, 『呼吸による気づきの教え: パーリ原典「アーナーパーナサティ・スッタ」詳解』佼成出版社, 2005

[35] 伊藤雅之、前掲書、p. 220

たよかったことを三つ思い出し、その出来事とそれがなぜ生じたかを書き留める。これを一週間続け、終了後には一週間の活動を振り返り簡単なまとめをするというものだ。

2.4.2.「よいこと日記」の評価

まず「よいこと日記」の効果について紹介する。伊藤によれば、「よいこと日記」には大きく分けて①日常生活のなかでのよかったことに焦点を当て、それを思い出そうとする作業を行う、②日常の出来事を普段により注意深く見つめ、問題点ではなく、よかったことを見つけるように心がけることが習慣化される、③日常生活のなかでの注意を向ける対象がネガティブな出来事からポジティブな出来事に転じ、夜に日記をつけることがよかった出来事を味わう二度目の機会となるという三つの効能がある[36]。さらに、仏教における「知足」に通じる気づきや、他者とのつながりの意識、周りの人々への感謝の気持ちが喚起された実践者がいたことから、伊藤は「よいこと日記」を「伝統宗教や道徳、教育、あるいはスピリチュアルな教えによることなく、人を善に結び付ける「感謝」というスピリチュアリティに関する美徳を高める実践である」[37]と評価している。ウェルビーイングの観点からは、個人内要因の「情緒的安定」、個人間要因の「感謝」、超越的要因の「社会的責任」や「精神性」などが関連付けられるのではないだろうか。

次に「よいこと日記」の問題点について述べる。実験を離れると日記をつけるという作業を継続することが難しくなる点、美徳の促進が個人の持続的幸福のための手段となってしまいマインドフルネスの現世順応性と共通の傾向がある点が挙げられる。しかし、これらは他の実践が抱える問題点に比べれば軽微であり、「よいこと日記」は全体として優れたポジティブ心理学の介入調査であると評価できる。

2.5. 関連動向のまとめ

ここまで紹介してきた現代スピリチュアリティ文化の実践の効果と問題点を表 3 に整理した。また、現代的マインドフルネスの比較対象とした宗教的祈りについても表に含めた。

当該文化の実践が抱える問題点を総合すると、①誰でも簡単に実践できるわけではないこと（未経験者には実践の難易度が高い、もしくは信者しか実践できない）②実践の習慣化が困難であること、③受容的な実践態度によってストレスの要因に盲目的になる恐れがあることの三つに集約される。したがって、本研究が目指すべき「祈る対象をデザインする」実践は、①誰でも簡単に実践できること、②実験を離れても実践を習慣化しやすいこと、③

---

[36] 伊藤雅之、前掲書、pp. 221-231

[37] 伊藤雅之、同書、p. 220

実践を通じて外の世界（他者や社会）と能動的にかかわることができることの三点を満たすことが望ましい。第 3 章では、関連動向を概観することで明らかになった実践における問題点に留意しながら、祈りの対象デザインワークショップ「My 神ツクール」の提案を行う。

表 3. 関連動向の効果と問題点のまとめ

	効果	問題点
現代的マインドフルネス	【個人内】 ・マインドフルネス ・自己への気づき ・自尊心	・未経験者には実践の難易度が高い ・習慣化するのが比較的困難である ・ストレスの要因に盲目的になる恐れがある
宗教的祈り	【超越的】 ・意義 ・社会的責任 ・精神性	・信者以外の人は簡単に実践できない ・所属集団への盲信につながる恐れがある
慈悲瞑想	【個人間】 ・思いやり ・共感	・慈悲の対象の選定が困難である ・未経験者には実践の難易度が高い
よいこと日記	【個人内】 ・情緒的安定 【個人間】 ・感謝 【超越的】 ・社会的責任 ・精神性	・習慣化するのが困難である ・ストレスの要因に盲目的になる恐れがある

3. 提案

本章では、My 神ツクールの概要を詳述した後、その考案に至るまでの過程を当事者的予備実験とともに示す。

3.1. 「My 神ツクール」の概要

「My 神ツクール」とは、自分だけの祈りの対象である My 神を参加者自らデザインし、その My 神に対して一週間祈りを捧げる体験をするワークショップである。本ワークショップは主に四つのフェーズで構成される。ワークショップ全体の流れとワークショップに際して用意するものは以下のとおりである。また、より直感的な理解のために図 2 で改めて全体の流れを図示した。

＜ワークショップ全体の流れ＞

1. 「よい状態（Wellbeing)」についてのブレインストーミングを行う（Imagine）
2. 自分にとってのウェルビーイングを実現してくれそうな My 神を制作する（Design）
3. My 神に一週間祈りを捧げ（以下、祈り体験と呼ぶ)、その経過を日誌につける（Pray）
4. 祈り体験の振り返りを行う（Review）

＜用意するもの＞

・筆記用具

・コピー用紙（ブレインストーミング・My 神の設計図用）

・紙粘土

・アクリル絵具

・ノート（日誌用）

それぞれのフェーズの具体的な手順や注意点についてより詳しく説明する。

まず初めに「Imagine」フェーズで、参加者は「よい状態」についてのブレインストーミングを行う。具体的な流れとしては、まずブレインストーミングに入る前の導入として、主催者がウェルビーイングはどんな考え方なのかを参加者に簡単にレクチャーする。その後、10 分間を目安に参加者は「あなたはどんなときに『よい状態（Wellbeing)』であると感じ

ますか？」という問いについてマインドマップを用いてブレインストーミングを行う。そしてブレインストーミングが終わったら、自分にとってのウェルビーイングの要因の中から特に大切だと思われる要因を三つ選ぶ。以上が「Imagine」フェーズの流れである。このフェーズは、書籍『わたしたちのウェルビーイングをつくりあうために』で紹介されている「ウェルビーイングワークショップ」のうち、特に「3 つのウェルビーイング」というワークを参考にして設計した[38)]。

次に「Design」フェーズで、参加者は自分にとってのウェルビーイングを実現してくれそうな My 神を制作する。具体的な流れとしては、まず「Imagine」フェーズで挙げた自分にとってのウェルビーイングの要因をもとに My 神の設計図を描く。例えば、「犬と触れ合うこと」がウェルビーイングの要因であれば犬をモチーフにデザインする、といった具合である。My 神をデザインする際の注意点としては、My 神は人や動物、キャラクターなどの特定の対象をかたどったもの、いわゆる「偶像」に限るということである。つまり、御札や神棚などの偶像と呼べないものはデザインしてはいけない。My 神の設計図を描き終えたら、設計図をもとに実際に My 神を具現化していく。造形には紙粘土を、着色にはアクリル絵具を用いる。造形物の大きさに関しては、その後一週間の祈り体験に支障の出ない範囲であれば基本的に参加者の自由である。1.5〜2 時間が「Design」フェーズ全体の目安だが、参加者の制作のペースに応じてそれより長くなっても短くなっても構わない。ここで大切なのは、設計した My 神を可能な限り参加者本人が満足のいく形で具現化することである。ワークショップの参加者が複数人いる場合は、「Design」フェーズ終了後にお互いの My 神を紹介し合っても良いだろう。

そして「Pray」フェーズで、参加者は自分が制作した My 神に対して祈りを捧げ、その経過を日誌につける。祈りの回数や形式に指定はないため、参加者は自分の思うままに My 神に祈りを捧げて良い。日誌につける項目は、①祈った時間・タイミング、②祈りの内容、③その日の祈りの感想や気づきの三点である。①では、「朝食後」や「就寝前」といったようにその日のいつ祈ったのかを記す。一日に複数回祈った場合は全て記録する。②では、その日どんなことを祈ったのかという祈りの内容を記す。これも複数の祈りがあった場合は全て記録する。③では、その日の祈りの感想や祈りを通して得た気づきを記す。自由記述欄に近いため、日記のような感覚でその日あった出来事を書いておくのも良いだろう。

最後に「Review」フェーズで、祈り体験の振り返りを行う。一週間の祈り体験中につけた日誌をもとに自分の制作した My 神や祈り体験について参加者に語ってもらう。このフェーズの目的は、祈り体験中には十分に意識できない My 神と自分の関係性を参加者が俯瞰することにある。以下に祈り体験を振り返る際のテーマを例示するが、これはあくまで一例であり、参加者の感想や気づきによってテーマを追加しても構わない。

[38)] 渡邊淳司，ドミニク・チェン、前掲書、pp. 266-267

・祈り体験全体を通しての感想

・My 神のデザインは祈りにどのような影響を与えたか

・My 神とどんなインタラクションがあったか

・祈り体験の前後での一番の変化は何か

振り返りの方法としては、ワークショップの参加者が一人の場合は個人で振り返る、複数人いる場合は他の参加者と振り返るなど、様々な方法が考えられる。My 神のデザインや一週間の祈り体験を振り返ることができればどんな方法でも構わないが、ワークショップを考案した筆者としては自分以外の他者と振り返りを行うことを勧めたい。他者と振り返りを行うことで、ウェルビーイングの個人間要因である「共感」や「思いやり」といった感情の促進が副次的な効果として期待されるからである[39]。なお本論文では My 神ツクールを実験によって評価するため、主催者である筆者が参加者に個別でインタビューを行う形式をとった（第 4 章を参照）。以上が各フェーズの具体的な手順である。

ここで、本ワークショップを行ううえで留意すべき点についても述べておきたい。それは参加者の信仰に十分に配慮することである。日本では、「すべてのものには神が宿る」という日本古来のアニミズムの影響により、「神や仏」が大変身近な存在となっているという特徴がある[40]。また、多くの日本人は「自分は特定の信仰を持たず、無宗教である」と回答しているという統計もある[41]。本人の習慣や行為の実状はさておき、このような宗教観をもつ日本人には「自分だけの神をデザインする」という行為は比較的受け入れられやすいだろう。しかし、参加者の信仰によっては事情が大きく異なることも十分に考えられる。一神教の人々にとって神は人間と確固たる隔たりのある不可侵の存在であるし、偶像崇拝そのものを禁じる宗教も存在する。さらに、教義に反した際の罰則の有無や程度も宗教や宗派によって様々である。したがって、ワークショップの参加者には事前に概要を説明し、個人の信仰によって実施が困難な場合はすぐに申し出てもらうといった配慮を欠かしてはならない。

---

[39] ラファエル・A.カルヴォ／ドリアン・ピーターズ、前掲書、p.117

[40] 山中俊之、前掲書、pp. 254-255

[41] 同書、p. 13

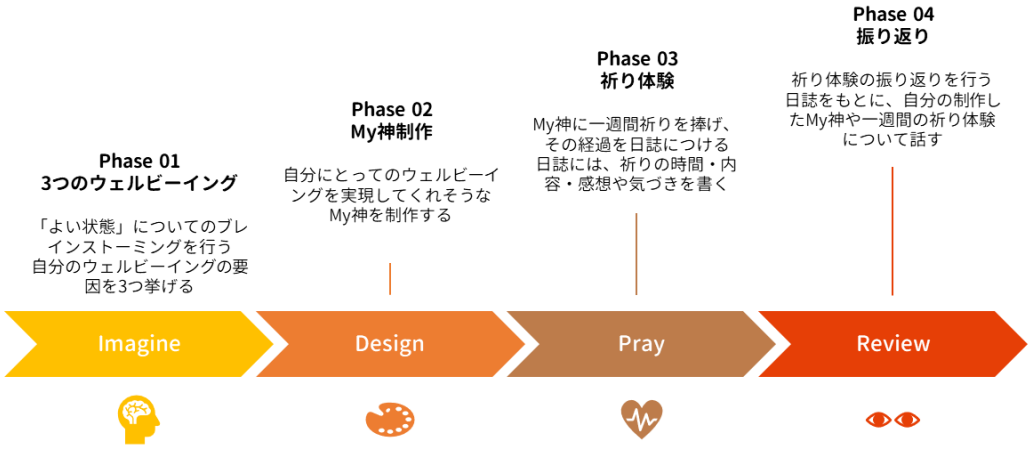


図 1. 「My 神ツクール」の全体の流れ

3.2. 「My 神ツクール」考案に至るまで

「My 神ツクール」を考案するに至るまでの経緯として、本ワークショップを考案した背景と筆者がプロトタイプを用いて行った当事者研究を紹介する。

3.2.1. 「My 神ツクール」考案の背景

「My 神ツクール」を考案した背景には、筆者の個人的な願望の成就、本論文における仮説の検証、関連動向で示した問題点の克服という三つの目的意識があった。

まず一つ目の筆者の個人的な願望についてだが、これは第 1 章でも触れた通り「自己や他者、社会と向き合うことのできる『祈り』のような機会が欲しい」というものである。日々の生活の中で抱く漠然として不安感を払拭する方法論を、自身が関心を寄せる神話や宗教の中に求めたというのが本ワークショップを考案した動機の一つである。

次に二つ目の本論文における仮説について解説する。本論文は「祈る対象をデザインすること」が中心的なテーマである。したがって本論文が検証すべきことは、「祈る対象のデザインが祈る主体をどのように日々の祈りへ動機付けるのか」ということである。「動機付け」には、単に日々の祈りへのモチベーションが高まることだけではなく、日々の祈りに対して前向きに、そして自立的に取り組む姿勢が生まれることも含まれている。この問いに対して筆者はウェルビーイングの個人間要因や超越的要因を念頭に、「祈る対象のデザインによって、祈る対象やその延長線上にある他者や社会とのつながりの感覚が喚起され、日々の祈り

に対する動機付けとなる」、「デザインした祈りの対象を媒介として、他者や社会とのつながりの感覚が新たな祈りを生むという好循環が生まれる」という二つの仮説を立てた。

最後に三つ目の関連動向で示した問題点について、ワークショップの設計にあたってそれらをどのように克服しようと試みたのかを説明する。関連動向で整理した通り、「自己や他者、社会とつながることのできる『祈り』」についてのワークショップを考案するにあたっての必要条件は、①誰でも簡単に実践できること、②実験を離れても実践を習慣化しやすいこと、③実践を通じて外の世界と能動的にかかわることができることの三点に集約される。①については、「My 神」という祈りの対象を参加者自身が自らデザインすることによって、「祈り」に際して特定の集団に入信する必要も、慈悲瞑想のように対象を選定する必要もなくなる。②については、自らデザインした対象を祈ることが祈りに対する動機付けにつながるのではないかという本論文の仮説にもとづいている。参加者が自ら「祈りたい」と思えるほどの関係性を My 神と築くことが出来れば、本ワークショップは関連動向で紹介した他の実践よりも容易に習慣化できる「祈り」の実践となる。仮説の検証は第 4 章の考察に譲ることにする。③については、「神」や「祈り」といった宗教的概念を導入することによって、マインドフルネスや「よいこと日記」と異なるアプローチを図り、参加者に外の世界への能動的な思考を誘発することを目指した。この宗教的アプローチの効果についても第 4 章で検証する。

3.2.2. 当事者的予備実験

「自己や他者、社会とつながることのできる『祈り』」についてのワークショップを設計するにあたり、ワークショップのプロトタイプを用いた当事者的予備実験を行ったため、ここで紹介する。

プロトタイプの段階では、本ワークショップは「Design」と「Pray」の二つのフェーズのみから構成されていた。まず、筆者は「Design」フェーズにおいて、My 神のデザインが思い付かないという課題に直面した。そこでアイディエーションの必要性を感じ、ウェルビーイングワークショップを参照するに至る。My 神制作におけるアイディエーションのアプローチとして「3 つのウェルビーイング」のワークに着目した理由としては、本ワークショップの目的の一つである「自己や他者、社会とつながる」という感覚が、「つながり」や「他者との関係性」を核とする[42]点においてウェルビーイングと密接に関連しているためである。渡邊・チェン（2020）はウェルビーイングについての論考を紹介する中で、「誰もがいつでも、素早くつながることができる時代だからこそ、『わたしたち』をすりあわせながら再接続していくことの価値」が明らかになると指摘している。まさに本ワークショップは

[42] 渡邊淳司／ドミニク・チェン、前掲書、pp. 38-40、p. 146

「祈り」を媒介とした「わたしたち」の再接続の試みであると言える。また、「Imagine」フェーズで発想の起点として「よい状態」を設定することは、単に My 神のデザインが思い付きやすくなるだけでなく、悪意を持った参加者が My 神を「呪いの人形」のような用途で制作することを防ぐ効果も期待できる。

「3 つのウェルビーイング」のワークで、筆者は「全力で何かに打ち込むこと」、「他者から感謝されること」、「尊敬できる人に出会うこと」の三つを自分にとってのウェルビーイングの要因として挙げた。それらをもとに、「尊敬する人に日常的に見守ってもらい、怠けないようにしたい」、「他者から感謝されるようなことをできるよう、多才になりたい」という My 神に必要な要素として抽出し、My 神をデザインした。図 3 が制作した My 神である。



図 2. 予備実験で制作した My 神

簡単に My 神の制作意図を解説する。筆者が尊敬する二人の人物（図 3 左：山口周氏、右：森岡毅氏）と、ギリシャ神話に登場する神々であるアポロンとヘルメスを融合した My 神である。二神を選定した理由は、それぞれが文明、商業を司る神であり、ギリシャ神話では親友として有名な両者を一度に自分の近くに置きたいと考えたからである。「よい状態」を起点とした My 神のデザインが制作の難易度を下げることを当事者として体感できたため、ワークの方法をよりアイデアの発散に適するマインドマップによるブレインストーミングにアレンジしたうえで、本ワークショップに組み込むこととした。

次の「Pray」フェーズでは祈りの期間と記録方法について検討した。祈りの期間については、一日祈り体験を実施してみて、その日の気分や出来事によって祈りに変化が生じそうだと感じたため、おおよそスケジュールが一周する一週間が良いと判断した。祈りの記録に際しては、始めは祈り体験の中で気づいたことのみを記録していたが、祈るタイミングと祈りの内容が日々変化することがわかったため、前述の三項目に関して日誌をつける形式とした。さらに、一週間の祈り体験の記録を俯瞰したとき、「すべきことが終わり一息つくときに My 神を見る習慣がついた」、「My 神がいることで、怠けている時間に罪悪感を抱くようになった」など My 神との関係性に変化が見られた。また、祈り体験を俯瞰することで「何かをやり遂げること」への自分の執着を再認識することができた。これらのことから、祈り体験全体を振り返ることにも意義があると感じ、「Review」フェーズをワークショップの最後に組み込むこととした。

以上が、「My 神ツクール」考案に至るまでに行った当事者的予備実験の内容である。第 4 章ではこの My 神ツクールを用いた実験を行い、ワークショップとしてどのように機能するのかという評価をまとめるとともに、実験によって得られた結果を分析し本論文の仮説を検証していく。

4. 評価

本章では、「My 神ツクール」のワークショップとしての評価、そして実験によって得られた結果の考察を行う。

4.1. 実験概要

A. 実験目的

実験の目的は大きく分けて二つある。第一に、第 3 章で示した本論文の仮説を検証することである。第二に、第 2 章で示した現代スピリチュアリティ文化の実践における問題点を本ワークショップが克服しているかを検証することである。改めて、検証すべき要点をそれぞれ箇条書きで以下に整理する。

＜本論文の仮説＞

・祈る対象のデザインによって、祈る対象やその延長線上にある他者や社会とのつながりの感覚が喚起され、日々の祈りに対する動機付けとなる

・デザインした祈りの対象を媒介として、他者や社会とのつながりの感覚が新たな祈りを生むという好循環が生まれる

＜現代スピリチュアリティ文化の実践における問題点＞

・実践は誰でも簡単に行うことができるか

・実験を離れても実践を習慣化することが容易であるか

・実践を通じて外の世界と能動的にかかわることができるか

B. 実験手順

本実験では、6 名の被験者を対象として、祈りの対象デザインワークショップ「My 神ツクール」の有効性を検証した。まず、被験者のうちランダムに選出した 4 名には My 神ツクールを実施してもらった。この実験群を I 群とする。一方、残りの 2 名には対象群として My 神ツクールから「Design」フェーズのみを変えたワークショップを以下の手順で実施してもらった。この対照群を II 群とする。

＜II群が実施するワークショップの流れ＞

1. 「よい状態（Wellbeing)」についてのブレインストーミングを行う（Imagine）
2. 地蔵菩薩の置物(図 3)を受け取る
3. 与えられた地蔵菩薩に一週間祈りを捧げ（以下、祈り体験と呼ぶ)、その経過を日誌につける（Pray）
4. 祈り体験の振り返りを行う（Review）



図 3. II群のワークショップで用いた地蔵菩薩の置物

また本実験では、I群には「Design」フェーズ終了後と「Review」フェーズで二度、II群には「Review」フェーズで一度、個別にインタビューを実施した。インタビューの内容はワークの感想やワーク中に得られた気づきなどの事前に用意した質問事項を軸としつつ、被験者の語る内容に応じて筆者が随時追加で質問をする形式をとった。以下に、事前に用意した質問事項を箇条書きで示す。

＜「Design」フェーズ終了後の質問事項＞

・My 神のモチーフや作る際に意識したイメージはありますか？

・My 神をそのようにデザインしたのはなぜですか？

・これから一週間、My 神にどんなことを祈っていくと思いますか？

＜「Review」フェーズの質問事項＞

・祈る体験全体を通しての率直な感想を教えてください。(感想)

・祈りの場所、時間、回数、方法について教えてください。(手法)

・日誌を元に、祈りの内容を詳しく教えてください。(体験)

・My 神とのインタラクションはありましたか？(神)

・My 神ツクールを体験する前と後で、あなたにどんな変化がありましたか？(主体)

・祈りへの動機はどのように変化していきましたか？(動機)

C. 実験の設計意図

まず、対照群のワークショップの設計意図について解説する。本実験の目的の一つである「祈る対象をデザインすること」の影響を検証するために、祈る対象をデザインせずに祈り体験を実施する対象群を設けた。対象群の祈りの対象に「地蔵菩薩」を選定した理由は二つある。一つは、今回の被験者にとって文化的に馴染みのある対象であるためだ。地蔵菩薩は弥勒菩薩が現れるまで衆生救済にあたる菩薩であり、「お地蔵様」の愛称とともに日本人にとって親しまれている神仏の一つである。文化的に慣れ親しんだ神仏を祈る対象に選定することで、祈り以外に思考が介在する余地を極力少なくする狙いがある。もう一つは、地蔵菩薩の置物が持ち運びに適した大きさの偶像であったためだ。My 神と条件をそろえるために祈る対象は偶像である必要があった。加えて、一週間の祈り体験のために被験者の自宅へ持ち運ぶのに支障がない偶像でなければならず、神仏の偶像の中で比較的種類が豊富だった「地蔵菩薩」を選定した。

次に、本実験において期待される結果について述べる。第一に期待される結果としては、祈る対象をデザインしたⅠ群の方が、していないⅡ群よりも祈る対象およびその延長線上にある他者や社会とのつながりの感覚が喚起されることである。加えて、Ⅰ群では祈りの内容に多様性や日ごとの変化が見られ、逆にⅡ群では祈りの内容に多様性や変化があまり見られないという結果が得られれば、Ⅰ群において My 神とのインタラクションが促進されたということが検証できる。

4.2. 実験結果

本節では、制作された My 神の紹介、日誌にもとづいた祈り体験の分析、「Review」フェーズのインタビューまとめを行ってから、それらを総合して My 神ツクールが参加者にもたらす効果について適宜インタビューや日誌の内容を抜粋しながら考察する。なお、制作した My 神およびその設計図・日誌・インタビューの内容は匿名化した形での論文への使用について被験者全員から事前に了承をいただいている。

4.2.1.制作された My 神

ここでは制作された My 神を紹介する。

○A さんの My 神

A さんの My 神の特徴は、猫をモチーフとしていること、耳が木の枝になっていること、しっぽが悪魔のような造形をしていることである。耳の枝は葉がつくものであり、風が吹けば葉がそよぐ音が聞こえるそうだ。

My 神をそのようにデザインした理由として A さんは以下の三点を挙げた。一つ目に、猫をモチーフにした理由として、「猫は家で飼っていることもあって一番身近な小動物であり、自分の生活に密着する My 神のモチーフにしたかった」と述べた。二つ目に、耳を枝にした理由として、「聞いていると落ち着くため、一人のときに聞きたい音である自然の音を（要素として）入れたかった」と述べた。これは、「街の音が聞こえる」という自分のウェルビーイングの要因を具現化したものだと思われる。三つ目に、しっぽを悪魔のような造形にした理由として、「神的な存在として、通常の猫のしっぽではなくアクセントのあるしっぽが欲しかった」と述べた。他のウェルビーイングの要因である「友人」に関して A さんは、デザインする際にはあまり意識していなかったとしたうえで、「これから My 神が友人のような存在になってくれたら楽しいだろう」と今後の期待を語った。

最後にこれからの祈り体験について A さんは、「今の暮らしが続くように、生活の安寧を祈ると思う」と予想した。

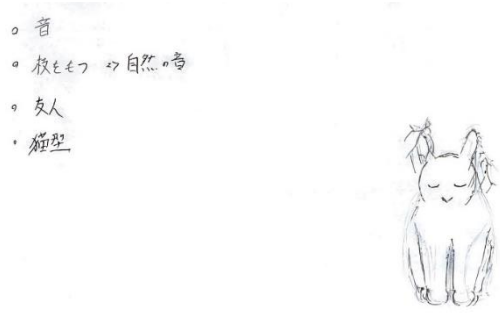


図 4. A さんの My 神（設計図）



図 5. A さんの My 神（実物）

○B さんの My 神

B さんの My 神の特徴は、顔がなく抽象度の高いデザインであること、耳や羽があり天使のような造形であること、明るくカラフルなパステルカラーを基調としていることである。

My 神をそのようにデザインした理由として、B さんは以下の三点を挙げた。一つ目に、抽象度の高いデザインにした理由として、「具体物ならば粘土で再現する必要はないため、自分らしさを反映したオリジナルの造形物にしたかった」と述べた。二つ目に、耳や羽をつけた理由として、「ふわふわした柔らかい感じにし、自分を肯定してくれる守護霊のような存在にしたかった」と述べた。これは、「ぐっすり気持ちよく眠れる」という自分のウェルビーイングの要因を具現化したものだそうだ。三つ目に、明るくカラフルなパステルカラーを用いた理由として、「新しい発見や体験が自分のウェルビーイングにつながるため、ポップなデザインにしたかった」と述べた。

最後にこれからの祈り体験について B さんは、「My 神は嫌なことから守ってくれる存在になり、祈りによって嫌なことに対する諦めがつくようになりそうだ」と予想した。

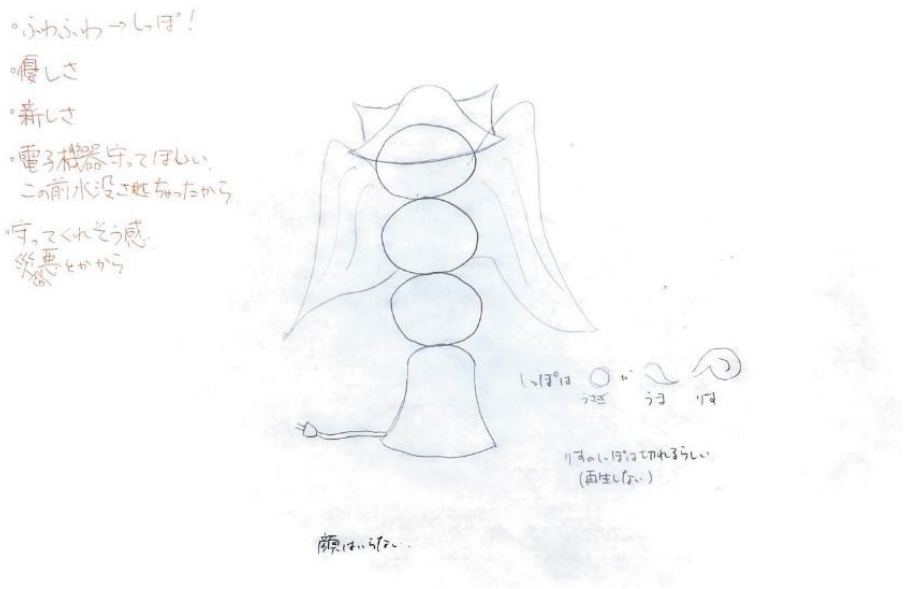


図 6. B さんの My 神（設計図）



図 7. B さんの My 神（実物）

○C さんのMy 神

C さんの My 神の特徴は、フクロウと実在の人物を合体させたような造形であること、アニメ風の可愛らしいデザインであることである。C さんは筆者の当事者研究と同じく実在

の人物をモチーフとして My 神を制作しており、C さんのモチーフはウェルビーイングの要因として挙げていた文芸批評家の小林秀雄氏である。

My 神をそのようにデザインした理由として、C さんは以下の三点を挙げた。一つ目に、小林秀雄氏をモチーフにした理由として、「『自分の好きなものに正直になる姿勢、深く対面していく姿勢』という人生観を自分に教えてくれた小林秀雄に、自分を見守り諭してくれる存在となってもらおうと考えた」と述べた。二つ目に、フクロウをモチーフにした理由として、「自然とつながりのある存在であるため」と述べた。さらに、制作途中にフクロウがもつ森の知恵者のイメージが小林秀雄氏と合致していることにも気づいたと語った。これは、C さんが自然の風景や朝の光を自分の内省を促すものとしてウェルビーイングの要因と捉えていること、そして小林秀雄氏が自然や風景に対する批評をしていることに起因する。三つ目に、アニメ風の可愛いデザインにした理由として、「普段から可愛いものを描くのが好きなので、造形に入れたかった」と述べた。ただし、普段の創作活動から人に褒められたり認められたりするような可愛らしさではなく、あくまで自分がありのままに感じた可愛らしさを表現するよう心掛けているそうで、My 神もその意識で造形したと語っていた。

最後にこれからの祈り体験について C さんは、「一日の始まりに意気込むため、そして就寝前に焦らず心を落ち着かせるために祈りそうだ」と予想した。

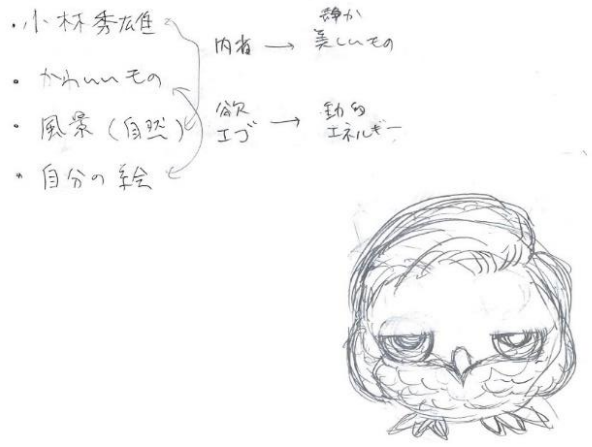


図 8. C さんの My 神（設計図）



図 9. C さんの My 神（実物）

○D さんの My 神

D さんの My 神の特徴は、猫（二足歩行）をモチーフとしていること、時計を踏み台にしていること、手に太陽を持っていることである。

My 神をそのようにデザインした理由として、D さんは以下の三点を挙げた。一つ目に、猫をモチーフにした理由として、「猫は見た人を笑顔にする存在だから」と述べた。これは、D さんの「他者と楽しみを共有する」というウェルビーイングの要因を具現化したものだそうだ。二つ目に、My 神が時計を踏み台にしている理由として、「時間をコントロールできているときにウェルビーイングを感じるから」と述べた。さらに、時間をコントロールしたいという想いは昔からあるが、実際にはあまりできていないとも語った。三つ目に、My 神が太陽を持っている理由として、「『晴れ』という天気自体が自分にとってはウェルビーイングの要因となっており、のどかで外出したくなるような要素を入れたかった」と述べた。

最後にこれからの祈り体験について D さんは、「一日を振り返ったとき、楽しく学びがあった日だったと思えるように祈ると思う」と予想した。

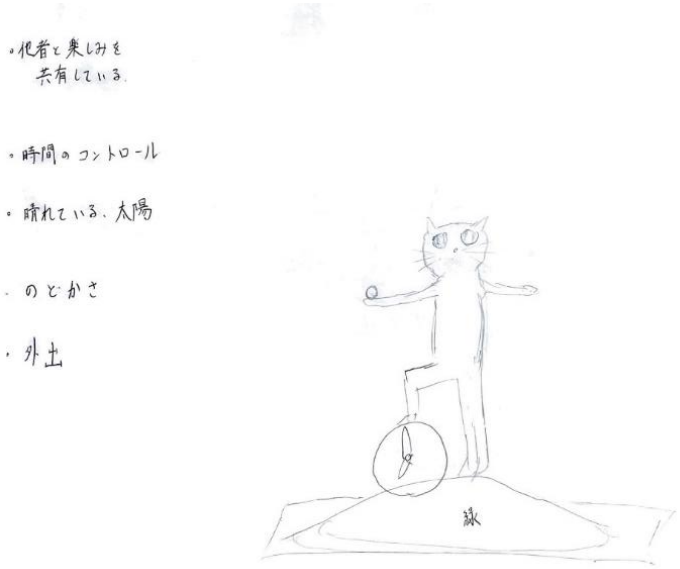


図 10. D さんの My 神（設計図）



図 11. D さんの My 神（実物）

最後に、実験風景の写真としてワークショップを実施している被験者の様子を図 12 として掲載する。



図 12. 実験風景の写真

4.2.2. 日誌による祈り体験の分析

被験者に記録してもらった日誌から祈り体験を分析するにあたり、日誌の内容から被験者の「祈り」をいくつかのカテゴリーに分類することができた。そこで、まずは祈りの分類を解説したうえで、それをもとにⅠ群とⅡ群それぞれの傾向を比較する。次に被験者ごとに日誌の概要をまとめ、その特徴を観察する。

被験者の祈りは主に①祈願、②宣誓、③報告、④感謝、⑤懺悔、⑥祈りなしの 6 つのカテゴリーに分類された。その他分類が困難なものが存在したため、それらは被験者ごとの日誌を観察する際に触れることにする。それぞれのカテゴリーについて解説する。①祈願は「祈り」と聞いて最も想像しやすい「～しますように、～できますように」という類の祈りである。②宣誓は「今日～をします、明日は～な状態でいます」というような祈る対象に誓いを立てる類の祈りである。③報告は「今日は～な一日でした、～なことがありました」というような誰かに語り掛けるような類の祈りである。④感謝は祈る対象に対するものもそれ以外の対象に対するものも合わせて一つに分類した。⑤懺悔は「～できずごめんなさい」とい

った自身の過ちを悔い改めようとする類の祈りである。⑥祈りなしは被験者が祈り忘れた日を分類した。

ここからは祈りのカテゴリーをもとに、Ⅰ群とⅡ群の祈りの傾向を比較する。それぞれのカテゴリーの祈りが確認できたのべ日数と各カテゴリーがその群でどれだけ割合を占めたのかを統計的に表 4 に示した。結果として、Ⅰ群では最も多い「祈願」に次いで「宣誓」、「報告」、「感謝」のカテゴリーも 4〜5 割近くを占めており、祈りの内容が多岐にわたっていること、そもそも被験者一人当たりの祈りの絶対数が多くなっていることが推察される。逆にⅡ群では「祈願」以外のカテゴリーの祈りはほとんど見られなかった。唯一特徴的だったのは、「懺悔」の割合が 21.4%とⅠ群より高くなっていたことである。

表 4. 祈りの傾向の比較[43)]

	Ⅰ群		Ⅱ群	
	日数(日)	割合	日数(日)	割合
祈願	14	50.0%	13	92.9%
宣誓	13	46.4%	1	7.1%
報告	12	42.9%	2	14.3%
感謝	11	39.3%	0	0.0%
祈りなし	3	10.7%	0	0.0%
懺悔	1	3.6%	3	21.4%
その他	2	7.1%	0	0.0%

次に、Ⅰ群の日誌の概要を被験者ごとにまとめ、その特徴を観察する。表 5〜10 には、被験者ごとの祈りの傾向を統計的に示した。

○A さんの日誌の概要

耳が木の枝になっている猫の My 神をデザインした A さんの祈りは毎日の「祈願」に加え、良いことがあったときの「報告」と「感謝」によって構成されている。祈りの内容は、健康、家族の安定、友人との関係が中心であり、それらに加えてその日の出来事に関連した祈願や報告をする日が多かった。祈りの感想や気づきについての記述を見ると、自身の祈願

43) 割合の算出方法は、「そのカテゴリーの祈りが確認できたのべ日数÷祈りののべ日数」である。たとえば、Ⅰ群の「祈願」であれば、Ⅰ群で「祈願」に分類される祈りが確認できた 14 日をⅠ群の被験者全員の祈りののべ日数 28 日（=7 日×4 人）で除することで算出される。

が成就するたびに My 神への信頼度が高まっており、感謝や安心感といった感情が喚起されていることが窺える。

表 5. A さんの祈りの傾向

	日数(日)	割合
祈願	7	100.0%
宣誓	0	0.0%
報告	3	42.9%
感謝	3	42.9%
祈りなし	0	0.0%
懺悔	0	0.0%

○B さんの日誌の概要

カラフルな天使のような My 神デザインした B さんの祈りは「祈願」と「報告」を中心に構成されており、良い出来事も悪い出来事も My 神に伝えていることが見て取れた。祈りの内容は、その日の出来事の報告と感謝、これからの予定に関する祈願や宣誓がほとんどだった。祈りの感想や気づきについての記述を見ると、始めは祈願や感謝が多かったが次第に報告中心の祈りへの変化していること、そして My 神を頼る存在からより身近な存在として再認識していることが窺える。

表 6. B さんの祈りの傾向

	日数(日)	割合
祈願	6	85.7%
宣誓	3	42.9%
報告	6	85.7%
感謝	2	28.6%
祈りなし	1	14.3%
懺悔	0	0.0%

○C さんの日誌の概要

小林秀雄をモチーフとしたフクロウの My 神をデザインした C さんの祈りは「宣誓」と「感謝」を中心に構成されている。祈りの内容は、一日の始まりにその日にすべきことを宣誓し、一日の終わりに感謝の祈りを捧げるというものが多い。祈りの感想や気づきについて

の記述を見ると、My 神を通してその延長線上にいる自身の尊敬する人物への関心が高まっていく様子が窺える。「その他」に分類した祈り体験として、2 日目の朝に無心で祈った体験と、最終日の「『平常心でいなさい』と言われるだろうなと感じた」と My 神からの宣告ともとれる体験があった。

表 7. C さんの祈りの傾向

	日数(日)	割合
祈願	1	14.3%
宣誓	5	71.4%
報告	0	0.0%
感謝	3	42.9%
祈りなし	1	14.3%
懺悔	0	0.0%
その他	2	28.6%

○D さんの日誌の概要

二足歩行の猫の My 神をデザインした D さんの祈りは「宣誓」、「報告」、「感謝」を中心に構成されている。祈りの内容は、今日一日が楽しく充実したものであったことに対する感謝と明日への意気込みという構成にあまり変化はなかった。しかし、祈りの感想や気づきについての記述を見ると、振り返る一日の内容はその日の出来事によって様々だったため新鮮みがあったと語っている。また、祈りを重ねるにつれて My 神に込めた思いや目標への意識が強まっている様子が窺える。

表 8. D さんの祈りの傾向

	日数(日)	割合
祈願	0	0.0%
宣誓	5	71.4%
報告	3	42.9%
感謝	3	42.9%
祈りなし	1	14.3%
懺悔	1	14.3%

最後に、II 群の日誌の概要を被験者ごとにまとめ、その特徴を観察する。

○E さんの日誌の概要

E さんの祈りは、そのほとんどが「祈願」で構成されている。祈りの内容も、課題や今後の予定が上手く進むように祈願するというシンプルなものであった。祈りの感想や気づきについての記述を見ると、祈る対象である地蔵菩薩との関係性を探っている様子やわずかながらも地蔵菩薩への畏敬の念のようなものが芽生えている様子が窺える。

表 9. E さんの祈りの傾向

	日数(日)	割合
祈願	7	100.0%
宣誓	1	14.3%
報告	0	0.0%
感謝	0	0.0%
祈りなし	0	0.0%
懺悔	0	0.0%

○F さんの日誌の概要

F さんの祈りも E さん同様、そのほとんどが「祈願」で構成されているが、「懺悔」の割合が高かったことが F さんの特徴である。祈りの内容は、「明日は上手くいきますように」というその日への後悔と明日への期待が入り混じったような祈願が多かった。祈りの感想や気づきについての記述を見ると、祈りが自分の行動を振り返るきっかけとして習慣づいていることは窺えるが、祈る対象との関係性にまつわる記述は見当たらなかった。

表 10. F さんの祈りの傾向

	日数(日)	割合
祈願	6	85.7%
宣誓	0	0.0%
報告	2	28.6%
感謝	0	0.0%
祈りなし	0	0.0%
懺悔	3	42.9%

4.2.3.「Review」フェーズのインタビューまとめ

日誌をもとに「Review」フェーズとして行った、被験者への個別インタビューの結果を各観点から適宜インタビューの内容を抜粋してまとめる。

ワークショップに対する感想としてはおおむねポジティブな回答を得ることができた。A さんは「My 神の御神体作るというフェーズが楽しかった。民間信仰が好きなので、体験は受け入れやすかった」と語った。また、II 群の被験者である F さんも「自分を振り返ることができたため、便利で楽しかった」と語った。

My 神に対する印象は、I 群の被験者全員が共通して「神というよりももっと身近で親しみやすい存在」であったと回答した。A さんは「お願いや相談を聞いてもらう一番身近な存在だった」とし、D さんも「上位存在というよりもっと身近な存在だった」と語った。また、火を追うごとに My 神への印象に変化が生じたことも複数の被験者の間で共通していた。A さんは「日々の祈りを通じて、単なる制作物だった My 神を御神体として、さらには身近なパートナーとして認識できるようになった」とし、C さんは「(日を追うごとに) 制作物という意識が薄くなっていき、My 神の表情が変化しているように感じた」、「日々の祈りを通じて、My 神への愛着が My 神のモチーフとした自分の尊敬する人物に対しての親近感へと変わっていった」と語った。一方の II 群の被験者は、祈る対象に対する印象を「畏敬の念を抱く存在」であったと回答した。E さんは「貸与された神だったので、神との関係性を構築する時間が必要だった」と祈る対象とのかかわり方に苦心した体験を述べたうえで、「祈りによって少なからず畏敬の念のようなものが湧いた」と語った。

My 神とのインタラクションについては、被験者それぞれが独自の気づきを語ってくれた。中でも複数の被験者から指摘があったのは、「My 神だけでなく、その先に何らかの存在を意識した」という体験である。B さんは「My 神が自分の祈願を直接的に叶えてくれるわけではなく、My 神が各種機関に伝達してくれるイメージで祈った」と語った。My 神からの宣告を感じ取った C さんも「My 神に対してよりも、オリジナルの小林秀雄に対する関心が強まり、祈りに還元されるというより、他の行為 (著作を読み返す、祭壇を作る、お墓参りに行きたくなるなど) を誘発された」と語った。さらに D さんも「感謝系・宣誓系の祈りに関しては、直接相手に伝えられない代わりに My 神に伝えたのではないか」と自身の祈りを振り返った。一方の II 群の被験者には祈る対象との目立ったインタラクションはなかったという。E さんは「それほどインタラクションはなく、むしろ自分の目に入る位置に置いてあっても (置いていたためか)、風景の一部と化していた」と祈る対象との関係性の希薄さを語っている。また F さんも「受け取った祈る対象にはどんな神という設定が特になかったために、祈りが自分に起きていることに終始した。たとえば、自分のウェルビーイングから、音楽の神を作っていたら祈りの内容や神との関係性が変わっていたかもしれない」と自らデザインした対象を祈ることとの違いを語った。

祈りへの動機付けについても、Ⅰ群においては被験者それぞれが前向きな気づきを語った。A さんは「祈願が成就することが新たな祈りへのモチベーションになる好循環があった」と語った。B さんは「My 神という監視の目があることで自分を律することができ、My 神への報告があることによって、継続することができた。My 神は自分を見守ってくれる存在というよりも、モチベーションを保つうえでの原動力となった」と My 神による自身の行動変容を振り返った。Dさんは「充実していた日は My 神に報告や感謝をしたくなるため、『祈りたくなるかどうか』と『その日の充実度・満足度』の間には関係があるのではないか」と語った。また、Cさんのように祈り体験自体には前向きに取り組めたとしたうえで「実験の強制力がなければ毎日祈ることまではしないと思う」という意見もあった。一方のⅡ群の被験者は祈りに対して中立、ないしは後ろ向きであった。E さんは「作業的になってしまった。受動的に祈っていた」と自身の祈りを振り返った。F さんは「これまで振り返れていなかったことを振り返ることができ、便利な内省のツールとして機能していた」と地蔵菩薩の利便性を語ったものの、祈りに対する動機付けには深く触れなかった。

4.3. 考察

本節では、My 神ツクールが参加者にもたらす効果について適宜インタビューや日誌の内容を抜粋しながら考察する。具体的には、本論文の仮説に関する「自分や他者、社会とのつながりの感覚」、「日々の祈りへの動機付け」の二事象ついて考察したのち、現代スピリチュアリティ文化の実践における問題点が My 神ツクールでどの程度克服されたのかについて検証する。

4.3.1. 自分や他者、社会とのつながりの感覚について

Ⅰ群の祈りの特徴として、第一に「報告」や「宣誓」といった祈る対象との対話の姿勢が多く見られた。この事象から、少なくとも「My 神」という被験者以外の他者とのつながりの感覚は喚起されたと言える。これは祈る対象を自らデザインすることが、被験者にとって My 神を本来神が持つ超越的な聖性から遠ざけ、親しみやすい身近な存在とすることに起因していると考えられる。逆に、Ⅱ群で地蔵菩薩とのインタラクションがほとんど見られなかったのは、与えられた対象との関係性に時間がかかることと、祈る対象の聖性によって畏怖の念が喚起されⅠ群と比較して祈る対象との関係性に距離が生まれてしまうことが影響していると思われる。また、日誌やインタビューの内容から「報告」や「宣誓」に分類される祈りによって自身のウェルビーイングの要因を再認識したり、それが強化されたりしたという意見も見られたため、My 神ツクールによって個人内要因の「自己認知」が促進されたと言うこともできるだろう。

第二に、生きていること自体に対する感謝や、身の回りの人や尊敬する人物といった他者に対する感謝もⅠ群に顕著であった。したがって、My 神ツクールによって個人間要因の「感謝」が促進されたと言えるだろう。2 群間でこのような差異が生まれた原因としては、自身のウェルビーイングの要因を起点に My 神をデザインしたことが直接的、もしくは間接的に身の回りの他者や日常を構成する社会への意識を喚起したということが考えられるのではないだろうか。インタビューから判断するに、明確なつながりの感覚を喚起するには至らなかったが、Ⅱ群よりもⅠ群の被験者の方が他者や社会といった外の世界との関係性を意識した祈りが多かったことは明らかである。My 神の延長線上に外の世界の存在が意識されることを踏まえると、他者や社会との関係性をどの程度意識するかについては、My 神をデザインする際に起点となるウェルビーイングの要因に左右されると考えられる。

また、本論文の二つ目の仮説である「他者や社会とのつながりの感覚と祈りの循環」についても考察する。A さんの事例は、この循環を考察するにあたり重要な示唆を与えてくれる。A さんは祈願が成就したり、宣誓した内容を実行できたりすることによって My 神に対する感謝の念や信頼感が芽生え、新たな祈りにつながる好循環が生まれたと語った。これはまさしく「他者や社会とのつながりの感覚と祈りの好循環」だと言える。しかし、この循環が被験者全員に同様に確認できたわけではないため、引き続き検討が必要である。特に社会とのつながりの感覚については、被験者の日誌やインタビューから直接的に読み取ることはできなかった。この点は、慈悲瞑想のような実践の方が優れた効果を発揮すると思われる。

4.3.2. 日々の祈りへの動機付けについて

「My 神をこれからも大切にしたい」という意見が多くあったことからもわかるように、My 神との親密な関係性の構築はⅠ群の被験者全員に確認できた。一方で、「今後も引き続き祈りたいと思うか」については参加者によって異なった。今後も定期的に祈りを捧げたいという参加者がいた一方で、実験の強制力がなければ祈ることまではしないと思うという意見もあったため、より祈り続けたくなるようなワークショップの再設計が今後の課題の一つである。

また、動機付けに関わる興味深い事例として C さんの祈り体験を取り上げたい。C さんは My 神への祈りによって強化された尊敬する人物への関心が、祈りそれ自体に還元されるのではなく、他の行為（著作を読み返す、祭壇を作る、お墓参りに行きたくなるなど）を誘発したと語った。これは My 神が他者との関係性にポジティブな変化を与える可能性を示しており、期待される結果とは異なったものの、今後のワークショップの展開に期待が持てる結果となった。

4.3.3.現代スピリチュアリティ文化の実践における問題点の克服について

現代スピリチュアリティ文化の実践における問題点が克服されたかどうかについても考察する。

設計段階では誰でも簡単に実践できると思われた本ワークショップだったが、実施してみていくつかの課題が明らかになった。一つ目は、My 神制作の難しさである。粘土という比較的制作しやすい素材を選定したが、参加者の創作活動に対する好き嫌いや得手不得手によって制作した My 神に対する差が生じてしまうことは課題の一つである。二つ目は、日誌をつけることが参加者に与える負担である。中には毎日継続して日誌をつけることに対して義務感や焦燥感を感じた参加者もいた。これについても、毎日日誌をつけることを強制しないなどの工夫を今後施しても良いかもしれない。

実践の習慣化については、「日々の祈りへの動機付け」で述べた内容と重複するため割愛する。

最後に、宗教的アプローチをとった実践によって外の世界と能動的にかかわることができたかについても考察する。「〜になりますように」という祈願に代表される外の世界への能動的な姿勢はⅠ群、Ⅱ群共に見られたため、「祈り」という宗教的アプローチは機能したと言えるだろう。しかし、今回の被験者が、第 2 章で述べたような「特定の信仰を持たず、無宗教である」という宗教観を持つ日本人のみであった点はある意味特殊な条件だと言える。特定の信仰を持つ被験者がどこまで本ワークショップに参加できるのか、また実施した際にはどのような影響が見られるのかについてはまだ検討の余地が残されている。

以上が比較実験による My 神ツクールの評価と本論文の仮説の検証である。

5. まとめ

最後にまとめとして、本研究の結論、そして今後の課題と展望を述べる。

5.1. 本論のまとめ

本論文では、「『祈り』を実践したい」、「自分や他者、社会との適切なつながり方を考えたい」、「『幸福』のあり方を検討したい」という筆者の動機とウェルビーイングの様々な実践事例を出発点として、祈りの対象デザインワークショップ「My 神ツクール」を設計した。そのうえで、「祈りの対象をデザインすることが、日々の祈りに影響を与えるのではないか」という仮説を立て、実験によって仮説を検証した。

第 1 章では本論文の動機と背景、研究の概要を示した。第 2 章では本論文の論旨と関連の深い現代スピリチュアリティ文化の三つの実践を分析し、得られた知見をまとめた。第 3 章では My 神ツクールの概要を詳述した後、その考案に至るまでの過程として筆者の当事者的予備実験を紹介した。第 4 章では My 神ツクールのワークショップとしての評価、そして実験によって得られた結果の考察を行った。

結果として、「祈る対象をデザインすることによって、祈る主体は日々の祈りを通じて自己への気づきをはじめとする自己認知が促進されるとともに、他者や社会との関係性への意識が喚起される」ということがわかった。一方で、祈りに対する動機付けには個人差が生じたため、より祈り続けたくなるようなワークショップの再設計が今後の課題となった。また現代スピリチュアリティ文化の実践における問題点の克服については、本実験の制約により完全に達成することはできなかったものの「My 神ツクール」という実践に独自の「自分がデザインした神的な存在とのインタラクション」という利点が祈る主体に大きく作用することがわかった。

5.2. 今後の課題と展望

本論文で明らかになった「My 神ツクール」の課題と今後の展望について述べる。

今後の課題の一つには、本論文の実験の制約がある。本実験では、被験者が 20 歳前半の日本人に偏ってしまったため、今後は年齢や地域、国籍などの異なる多様な被験者に本実験および本ワークショップを体験してもらうことによって、考察をより精緻なものにしたい。特に、日本人と異なる宗教観を持つ人に被験者になってもらうことは有意義な結果が得られると考えられる。また実験期間を一週間ではなく数カ月という長期にすることも検討したい。長期的な祈りの体験によって、被験者の祈りを時系列で観察することが可能になるため新たな視点で考察を進めることができると考えられる。

今後の展望としては、My 神ツクールを民俗学的、もしくは宗教学的な視点から分析することある。結果としてI群にMy神とのインタラクション（対話）が顕著に見られたことから、「My 神ツクール」は「祈り」に閉じない体験者と超越的な何かとの対話行為と捉えることもできる。したがって、民俗学や宗教学とも接続させることでより多角的な視点で本ワークショップの効果や効能について理解を深めたい。

6. 謝辞

本論文のテーマから実験案までフィードバックをくださったチェン・ドミニク教授、そして「My 神ツクール」の最初の参加者となってくださった 4 名、対照群として実験に参加してくださった 2 名に厚く御礼申し上げます。

7. 参考文献

- Ellison, Christopher G., Matt Bradshaw, Kevin J. Flannelly, and Kathleen C. Galek. “Prayer, attachment to God, and symptoms of anxiety-related disorders among U.S. adults.” *Sociology of Religion* 75, 2014, pp. 208–233

- 藤野正寛，上田祥行，井上 ウィマラ，サンダーズ イエット G.，マーフィ 重松 スティーブン，野村理朗，「心理学実験のための集中・洞察・慈悲瞑想の短期介入インストラクションの開発」『マインドフルネス研究』4 巻, 2019, pp. 10-33

- Huppert, Felicia A. and Daniel Johnson, “A Controlled Trial of Mindfulness Training in Schools: The Importance of Practice for an Impact on Well-being.” *The Journal of Positive Psychology* 5 (4), 2010, pp. 264-274

- 保険市場 TIMES「経済成長だけを目指すことの不健全さ: 今、日本という国で起きていること（山口周さんコラム-第 1 回)」

https://www.hokende.com/news/blog/entry/yamaguchishu/001 (最終アクセス 2022/12/13)

- 伊藤雅之『現代スピリチュアリティ文化: ヨーガ、マインドフルネスからポジティブ心理学まで』明石書店, 2021

- 井上ウィマラ,『呼吸による気づきの教え: パーリ原典「アーナーパーナサティ・スッタ」詳解』佼成出版社, 2005

- J. カバットジン(著)，春木豊(訳)『マインドフルネスストレス低減法』京都，北大路書房，2007

- John P. Bartkowski, Gabriel A. Acevedo and Harriet Van Loggerenberg, “Prayer, Meditation, and Anxiety: Durkheim Revisited” *Religions* 8(9), 2017

- ラファエル・A.カルヴォ，ドリアン・ピーターズ(著)，渡邊淳司，ドミニク・チェン(監訳)，木村千里，北川智利，河邉隆寛，横坂拓巳，藤野正寛，村田藍子(翻訳)『ウェルビーイングの設計論: 人がよりよく生きるための情報技術』ビー・エヌ・エヌ新社, 2017

- 櫻井義秀「人は宗教で幸せになれるのか: ウェル・ビーイングと宗教の分析」『理論と方法 32(1)』, 2017, pp. 80-96

- Segal, Zindel, Mark Williams and Jhon Teasdale, Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse. New York: Guilford Press, 2002（=越川房子監訳『マインドフルネス認知療法: うつを予防する新しいアプローチ』北大路書房，2007）

- 渡邊淳司, ドミニク・チェン(監修・編著), 安藤英由樹, 坂倉杏介, 村田藍子(編著)『わたしたちのウェルビーイングをつくりあうために: その思想、実践、技術』ビー・エヌ・エヌ新社, 2020
- 山中俊之『世界 5 大宗教入門 : 世界 94 カ国で学んだ元外交官が教える : ビジネスエリートの必須教養』ダイヤモンド社, 2019