

現代社会におけるスピリチュアリティの欠如に起因する諸問題と、自然体験による問題解決の可能性

Problems due to lack of spirituality in the modern society and possibilities for solutions by natural experience

奇 二 正 彦 KIJII, Masahiko

立教大学大学院 コミュニティ福祉学研究科 スポーツウエルネス学専攻 博士課程前期課程1年

キーワード：スピリチュアリティ、霊性、自然体験

In this study, it was considered that why we need spirituality in modern society, what spirituality is about and what fosters spirituality. In addition, the relationship between natural experience and spirituality was examined.

I. 現代人のライフスタイルと心に関わる諸問題

戦後の日本は極端な食料難、物不足から始まったが、奇跡的な経済発展を遂げ、短期間でその克服を果たした。1965年の経済白書で「もはや戦後ではない」と謳い、1987年に一人当たりGDPがアメリカを抜いて世界第1位、2014年においても第3位となった。このように経済的成功と物質的な豊かさを確立したと共に、医療技術の進歩や公衆衛生の分野も確立された。例えば乳幼児死亡率が大幅に低下したことや、老人の死亡年齢が著しく高くなったことで、日本人の平均寿命も男女を平均すると1984年以来世界第一位となっている（厚生統計協会 2003）。このように現代日本は数字の上では豊かさを達成した国と言える。

しかしその一方で、世相に目を向けると深刻な社会問題が山積している。それらの中でも、学童期におけるいじめや暴力、そして学級崩壊。青少年期にみられるニート、引きこもりの問題（発達過程研究会 2002）。小中学校において年間30日以上欠席する児童生徒が、全国で12万人弱

いる現状（中央教育審議会 2015）。さらに壮年期における年間3万人近い自殺の問題（厚生労働省 2007）。加えて、高齢者の孤立や孤独死の問題。これらは総じて人の心や行動に関わる社会問題として、大きな関心が寄せられている（濁川・遠藤・満石 2012）。また、人間社会の持続可能性を脅かしつつある地球レベルの環境問題、生物多様性の減少も、濁川（2009）が言うように、人間の価値観が変容しなければ解決が難しい課題である。

そこで本稿では、心や価値観に関わる諸問題を確認し、その変容に効果的だと思われるスピリチュアリティの醸成に注目する。そして、スピリチュアリティ醸成の方法の一つとして、自然体験が持つ可能性について考察する。

II. 求められるスピリチュアリティの醸成

葉梨（1999）は、人の心や行動に関わる社会問題を生み出す背景には、人間の「こころの問題」があることを指摘している。つまり、核家族化の進行、ならびに地域や職場における人間同士のコミュニケーション能力の低下から、不

安や孤独感を招きやすい生活環境が形成されていること、さらに長引く不況を背景として将来にたいする漠然とした不安が広がっていることなどが、人の気持ちにネガティブな影響をもたらしているという指摘である。

また近年、現代人の心の健康に関わる重要な問題が注目されつつある。それは、これまで我々が歩んできた日常的な衣食住・蓄財に関わる欲望の充足、すなわち物質的な価値観ばかりが注目された結果、生活水準は向上し物質的欲求は満たされつつある一方で、生きる意味や目的意識の喪失という新たな問題が浮上してきたという指摘である（PIL研究会 1993）。米国でも、1972年から1994年の間には所得が上昇したにもかかわらず幸福度が低下している。その理由は、市場経済化により所得が上がったことで、かえって家族や友人との絆が低下してしまい、結果として幸福度を低下させているというものである（Robert 2001）。

このような問題点の指摘は、下妻（2001）、野口・松島（2004）が言うような物質至上主義的な社会における全人的QOL（total QOL）の希求、つまり従来のQOLの要素として考えられてきた身体面、心理面、機能面、社会面のほかに、「生きがい」や「信念」などスピリチュアルな側面も含めた、総合的な生活の質の向上を志向する動きとして捉えることができる（大石他 2007）。

一方窪寺（2004）は、人間が経験する生きる意味や目的意識の喪失からくる苦痛をスピリチュアルペインとし、この状態からの解放、すなわちスピリチュアルケアの重要性を指摘している。その上で窪寺（2008）は、人間の持つ様々な心の問題は隣接領域である心理学でも扱われるが、心理学では日常生活におけるストレスや悩みを「わたし—あなた」という水平的関係の中で扱うのに対して、スピリチュアルケアの領域では、心の問題を垂直的關係、すなわち神仏

や自然、超能力、占いなどの「超越的他者」、および禅や瞑想などで出会う「究極的自己」との関係の中で扱うとしている。現代人が物質的な繁栄ばかりに目を向けた結果、自分とは何かというアイデンティティの問題や、生きる意味の喪失という人間存在の根源的な問題に直面しているとしたならば、それは正にスピリチュアルペインを抱えている状態と言えるかもしれない。したがって、これらの諸問題は窪寺の言う垂直的關係、すなわちスピリチュアリティとの関連の中で捉えられるべきであろう。

また最近では、多くの人々が複雑な人間関係や過剰な情報などにより精神的なストレスを感じていることが指摘されている。厚生労働省（2007）の調査によれば、12歳以上の国民の48%が日常生活において悩みやストレスを抱え、また、同年の就労者に対する調査では、彼らの59%が強いストレスを感じながら仕事を行なっているという。大石・安川・濁川（2008）は、こうした心の問題の多くはスピリチュアリティの喪失と関係があると指摘している。ホリスティック教育の第一人者、レイチェル・ケスラーも、抑うつ、自殺企図、摂食障害や薬物乱用などに陥る若者が増加していることの一因に、教育におけるスピリチュアルな次元が除外され、感情や魂といった人間の深層次元がそっくり抜け落ちてしまっていると指摘する（Kessler 2000）。

従って、スピリチュアリティの醸成は、現代人の心の問題を解決する上で非常に重要なテーマになると考えられる。

III. スピリチュアリティの意味

スピリチュアリティの表層イメージは、汎用性に富んで活用しやすく、医療や健康、芸術、教育、文化などの多方面に拡散させることが可能なことから（上田 2014）、スピリチュアリティという言葉は近年様々な場面で使われている。しかし、富岡（2007）、ハロルド G（2009）、真

鍋ら (2010) など、多くの論文・著作が指摘するように、スピリチュアリティという言葉は多義多様で定義することは難しい。そこでスピリチュアリティ、そして日本語訳としてよく使われる霊性について、様々な定義や考察をレビューしたい。

WHO (世界保健機関) は、1998年、新しい健康の定義を提案した。下線部が新しく加筆されたものである。英文と日本語で確認する。

Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well being and not merely the absence of disease or infirmity.

健康とは、完全な身体的、心理的、霊性及び社会的福祉のダイナミックな状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。

この提案を巡ってどのような動きや議論があったのかは、臼田・玉城 (2000) や、葛西 (2003) に詳しいが、結局は採択見送りとなり、下線部は加筆されなかった。こうした提案がなぜ出たのか、公益財団法人日本WHO協会 (2015) によると「spiritualは、人間の尊厳の確保や生活の質を考えるために必要で本質的なものだという観点から、字句を付加することが提案されたのだと言われています。」とある。そこでWHOにおけるスピリチュアルの定義を見ると、

スピリチュアルとは、人間として生きることに関連した経験の一側面であり、身体感覚的な現象を超越して得た体験を表す言葉である。多くの人々にとって、「生きていること」が持つスピリチュアルな側面には宗教的な因子が含まれているが、「スピリチュアル」は「宗教的」と同じ意味ではない。スピリチュアルな因子は、身体的、心理的、社会的因子を包含した、人間の「生」の全体像を構成する一因

子とみることができ、生きている意味や目的についての関心や懸念と関わっている場合が多い。

とあり、人間の健康は、医療の立場から見ても、体と心だけでは捉えられないという問題意識がうかがえる。このWHOの健康の定義拡大の議論をきっかけに、わが国も1990年代半ば以降、医療関係者を中心にスピリチュアリティに関する論文数が急増した (中村 2007)。

安藤 (2007) によると、1960年代までは、英語の辞書に現代のspiritualityを示すような説明のされ方はなかったが、1960年代に米国で起こったカウンターカルチャーの影響により、スピリチュアリティという言葉は一般化したという。それ以前は、西洋文明、特にキリスト教関係者の中で使われてきた言葉であり、決して一般的な言葉ではなかった (安藤 2007)。梶原 (2014) によると、スピリチュアリティの語源はスピリトゥス (spiritus) というラテン語に由来する。このラテン語は、スピロー (spiro) という、呼吸する、生きている、靈感を得る、風が吹く、などの意味を持つ動詞に基づき、呼吸や息、いのち、意識、靈感、風、香り、そして霊や魂を意味する。梶原は、旧約聖書に遡って文脈や語義の分析を行った結果、スピリチュアリティには5つの性質があることを明らかにした。1、スピリットに相当するヘブライ語のルーアハは始原のエネルギーであり、神との関わりのなかで神に従い、完全に新しい世界さえ作り出すダイナミズムを有するもの。2、物質で作られた体に、スピリットと同様の性質を持つ神のいのちの息ネシャマーが入れられたことで、人は自分の命を生きる存在となった。3、魂とは、体も含め、命を吹き込まれて生きることとなったその人の全存在を指す。4、人間も動物も、神からの命の息を与えられた生命体である。5、スピリチュアリティはすでに内在するものであり、人の

存在を根底から支えている。

こうした特徴はユダヤ教やキリスト教だけに見受けられるものではなく、他のいくつかの宗教とも共通している。富岡（2007）によれば、我が国の仏教を代表する弘法大師空海は、その著書『声字実相義』で、人の「声」こそ言語活動の原点であり、その「声」が「字」となって、仏の真理の言葉、すなわち「真言」になるため、「氣息」、つまり息が重要であると説き、氣息とはまさにスピリトゥスであり、ヘブライ語で言えば前述のルーアハであると述べる。また、鈴木大拙は「日本的靈性」において日本人が靈性を自覚したのは鎌倉期であるとし、「われら普通の呼吸は外的にして五感の世界に適せり、されどもわれもし一たび内的呼吸に入る時は、天界の消息これに通じ、人間ならざる別天地に入るを得べし」と、靈性を深く感じる上で息が関係していると説く（富岡 2007）。

一方スピリチュアリティの構成概念として、「自然」という言葉、あるいは「自然と関連する概念」が頻繁に挙げられてきた（濁川 2009）。例えば西平（2007）は、靈性を4つの位相に分けて説明している。その4つとは、1、靈性とは宗教ではないが宗教性を持つ。2、人は心と体だけでなく、靈性も含めて初めて全人格性として存在する。3、WHOが規定したように、靈性を「人生の意味」「生きる意志」「信念・信仰」と説明する。4、靈性とは、大いなるものあるいは聖なるものに触れると、「私が生きている」から「生かされている」という大いなる受動性に転換する。という4つである。西平はこの内、4の「大いなる受動性」について、「何か聖なるものに触れて『生かされている』と実感する中で、自分という個人の区切りがなくなり、自然との深い繋がりの中に溶け込むような一体感が生まれること」と説明している。この種の体験は、まさに「個」を超えた自分の発見であり、その意味でトランスパーソナルな体験ということが

できる。また西平は、「キリスト教のような一神教的な立場では、この受動性は、神からの働きかけに対する受動作用であるが、これが唯一神の世界観から離れた文脈では、自然や地球との一体感として使われる」とした。そして、「自然は生きている。地球も生きている。そうした“いのちの流れ”と直接的に出会うのは、外受容感覚としての皮膚ではなく、最も内面のスピリチュアリティであり、内面性の底が、そのまますべての自然の中に、宇宙の中に開かれている」と、この位相の理解について説明している。

また濁川・遠藤・和（2015）は、鈴木（1972）、Cloninger, C. R., Svrakic（1993）、加藤（1996）、中村（2005）の文献で、スピリチュアリティの概念が、自然との関わりの中で捉えられてきたことを示唆している。このように、スピリチュアリティは、洋の東西を問わず、自然と深く結びついた概念であった。

IV. 自然体験とスピリチュアリティの醸成との関係

濁川・遠藤・満石（2012）によると、スピリチュアリティやスピリチュアルな価値観を涵養するためには、教育や宗教など様々な手段が考えられるが、近年、森林などの豊かな自然環境に身を置くことで個人のスピリチュアリティが涵養される可能性があることが示唆されてきた。また、今西（2008）も同様の指摘をしている。これは、アウトドア・アクティビティや自然体験などが個人のスピリチュアリティを醸成する可能性があることを示唆するものである。

大学における自然体験の授業や、様々なワークショップにおいて、スピリチュアリティへの気づきをファシリテートしてきた中野（2015）も、自分なりのスピリチュアリティを高め、ホリスティックな感覚を育むには、自然体験が重要であるとしている。

一方で、現代社会はそのような自然体験の機

会を持ちづらい社会でもある。経済成長を最優先した開発の波は、子供たちが自由に遊べる川や草地を消失させ、林業政策によって人々が憩うことのできない荒れた森を生み出した。また、ITや携帯電話の普及などは子供たちの遊びを変化させ、自然体験の機会を大幅に奪った(濁川・遠藤・満石 2012)。

人間が自然から離れるほど健康から遠ざかり、やがては病気になってしまうことを、近代医学の父と呼ばれるヒポクラテスは2400年も前に指摘している(山本 2014)。山本は、アメリカやカナダでは近年「自然欠乏症候群」という言葉が話題になっていると指摘する。この言葉は、リチャード・ループ(2006)が提唱した「自然欠乏障害」という言葉から派生して日本で知られるようになった。自然から遠ざかった結果、子供達は、集中力、落ち着き、忍耐力、他人に対する気遣いなどが欠如したという。この症状はADHD(注意欠如多動性障害)といわれる行動障害の症状と共通している。他にも、自然体験や生活体験が豊富な青少年ほど、自己肯定感が高い傾向にあるとする事例や、自然体験が豊富な小中学生ほど、道徳観・正義感が高い傾向にあるとする事例(独立行政法人国立青少年教育振興機構 2014)、また、自然体験活動をたくさんした子どもの方が環境問題に関心があるとする事例(独立行政法人オリンピック記念青少年総合センター2004)がある。このように、自然体験と人や自然に対する感性、表現力やコミュニケーション能力、規範意識、命を大切にする心情などの関係は密接である(浦田 2001)。

筆者は、実際に都市公園のビジターセンターに勤務しており、公園に訪れた一般市民向けのネイチャーガイドや、小中学校の授業で環境と暮らしに関わるワークショップ、幼稚園で五感を使った自然体験、大学でアウトドアキャンプなどの講師をしている。その経験から、自然体験とスピリチュアリティの醸成には、窪寺(2008)

が分析したような、水平的関係、垂直的關係を盛り込んだ学びの場が有効だと感じている。具体例を挙げると、実際に公園や野山を歩き、カヌーやキャンプなどを行い、また、生態系について解説をしながら自然観察することで、その土地における様々なつながりを理解、体験することができる。こうした学びの場は、連続した土地、同時的かつつながりを学ぶことができることから、スピリチュアリティを醸成するための「水平体験」と呼んでいいだろう。もう一つは、宇宙や進化についての講義をしたり、朝日や夕日、星空を見たり、瞑想をすることで、宇宙を感じ、地球を感じ、進化の不思議さを感じ、翻って小さな自分を感じるにより、自然に対する畏怖の念や、西平(2007)の言う大いなる受動性、つまり大いなる存在に生かされているという感覚を得るような体験である。この体験は、自分と、普段認識できない超常的なものとのつながりに気づかせてくれる。それをスピリチュアリティを醸成するための「垂直体験」と呼んでいいだろう。

自然体験に関する研究は、独立行政法人オリンピック記念青少年総合センター(2004)や、独立行政法人国立青少年教育振興機構(2014)など、その多くが子供の発達や協調性、自己肯定感など、心と体と社会性を育む上で効果的かどうかという視点で研究されているものであり、スピリチュアリティの醸成と自然体験の関係に関する研究は少ない。今後、さらなる自然体験とスピリチュアリティの醸成に関する研究が待たれるところであるが、中でも先に記した「水平体験」や「垂直体験」がスピリチュアリティの醸成とどのように関わるかについての検討は、興味深い論点であろう。

【文献】

安藤治(2007)「現代のスピリチュアリティ:その定義をめぐって」安藤治・湯浅泰雄(編)『スピリチュ

- アリティの心理学』せせらぎ出版、pp.11-33
- 中央教育審議会 (2015)『不登校児童生徒への支援に関する中間報告—一人一人の多様な課題に対応した切れ目のない組織的な支援の推進—』、pp.3
(http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/siryo/_icsFiles/afieldfile/2015/11/17/1364305_010_1.pdf) (2015/12/1 アクセス)
- Cloninger, C.R., Svrakic, D.M., Przybeck, T.R. (1993)『A psychobiological model of temperament and character. Archives of General Psychiatry, 50』、pp.975-990.
- 独立行政法人国立青少年教育振興機構 (2014)『青少年の体験活動等に関する実態調査—平成 24 年度調査報告書〔概要〕』、pp.17
- 独立行政法人オリンピック記念青少年総合センター (2004)『青少年の自然体験活動等に関する実態調査報告書—平成 15 年度調査』
- 葉梨康弘 (1999)『少年非行について考える』立花書房
- ハロルド G コーニャック (2009)『スピリチュアリティは健康をもたらすか』医学書院
- 発達過程研究会 (2002)『「突発性攻撃的行動および衝動」を示す子どもの発達過程に関する研究—「キレル」子どもの生育歴に関する研究—』国立教育政策研究所編
- 林透子・岩崎寛・三島孔明・藤井英二郎 (2008)『森林ないの園路における光環境の違いが人の生理及び心理に与える影響』日本緑化工学会誌34(1)、pp.307-310
- 今西二郎 (2008)『緑の環境と統合医療』日本緑化工学会誌 33 (3)、pp.435-440
- 梶原直美 (2014)『「スピリチュアル」の意味：聖書テキストの考察による：試論』川崎医療福祉学会誌24 (1)
- 葛西賢太 (2003)『スピリチュアリティの現在—宗教・倫理・心理の観点』人文書院
- 加藤清 (1996)『「真の癒しへの黄金の糸」加藤清 (監修)『癒しの森 心理療法と宗教』創元社(東京)p.187-225
- Kessler, R. (2000)『The Soul of Education: Helping students find connection, compassion, and character at school.』 Alexandria, VA: ASCD
- 公益財団法人日本WHO協会HP『健康の定義について』(<http://www.japan-who.or.jp/commodity/kenko.html>) (2015/12/10 アクセス)
- 厚生労働省 (2007)『平成 19 年労働者健康状況調査結果の概況—精神的ストレス等の状況—』、pp.16-18
- 厚生統計協会 (2003)『厚生指の指標 国民衛生の動向及び心理に与える影響』日本緑化工学会誌 34 (1)、pp.307-310
- 窪寺俊之 (2004)『スピリチュアルケア学序説』三輪書店
- 窪寺俊之 (2008)『スピリチュアルケア学概説』三輪書店
- 真鍋顕久・古屋健・三谷嘉明 (2010)『スピリチュアリティとQOLの関係に関する理論的検討』名古屋女子大学紀要 56
- 中村雅彦 (2005)『スピリチュアリティ (霊性) 概念の再検討—市井の人々が語る日本的なスピリチュアリティの定量的、定性的分析のパラダイム—』(<http://homepage3.nifty.com/yahoyorodu/rsts.htm>) (2013/10/22 アクセス)
- 中村雅彦 (2007)『スピリチュアリティの心理学的研究の意義』安藤治・湯浅泰雄 (編)『スピリチュアリティの心理学』せせらぎ出版、pp.93-107
- 中野民夫 (2015)『スピリチュアリティとファシリテーション』鎌田東二 (企画・編)『スピリチュアリティと教育』ビイングネットプレス
- 濁川孝志 (2009)『環境問題のスピリチュアリティ』立教大学コミュニティ福祉学部紀要 11
- 濁川孝志・遠藤伸太郎・和秀俊 (2015)『星野道夫のスピリチュアリティ』日本トランスパーソナル心理学/精神医学会誌 vol.14 No.1
- 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 No.1

- 濁川孝志・大石和男・上田亜樹子・カール・ベッカー・
飯田史彦 (2011)『教育とスピリチュアリティ』立
教大学コミュニティ福祉学部紀要13、pp.181-205
- 西平正 (2007)「スピリチュアルとは何か：ルビとし
ての「スピリチュアリティ」」安藤治・湯浅泰雄 (編)
『スピリチュアリティの心理学』せせらぎ出版、pp.71-
90
- 野口海・松島英介 (2004)『がん患者のスピリチュア
リティ (Spirituality)』臨床精神医学33、pp.567-572
- 大石和男・安川通雄・濁川孝志 (2008)『死生観に関
する教育による生きがい感の向上—飯田史彦による
「生きがい論」の応用事例—』トランスパーソナル
心理学/精神医学8、pp.44-50
- 大石和男・安川通雄・濁川孝志・飯田史彦 (2007)『大
学生における生きがい感と死生観の関係』健康心理
学研20 (2)、pp.1-9
- PIL研究会 (1993)『生きがい—PILテストつき—』シ
ステムパブリカ
- リチャード・ループ (2006)「あなたの子どもには自
然が足りない」早川書房
- Robert E. Lane (2001)『The Loss of Happiness in
Market Democracies』Yale University Press
- 下妻晃二郎 (2001)「疾患特異的尺度「がん」」池上直
己・福原俊一・下妻晃二郎・池田俊也 (編)『臨床
のためのQOL評価ハンドブック』医学書院
- 鈴木大拙 (1972)『日本的靈性』岩波文庫
- 高山範理・筒井末春・中野博子 (2010)『利用者の個
人特性が森林浴の癒し効果に与える影響』心身健康
科学6 (2)、pp.819-824
- 富岡幸一郎 (2007)『スピリチュアルの冒険』講談社
現代新書
- 上田弓子 (2014)『現代日本におけるスピリチュアリ
ティについての一考察』教養デザイン研究論集第6
号
- 浦田憲二 (2001)『野外活動—その考え方と実際—』
日本野外教育研究会編、杏林書院
- 白田寛・玉城英彦 (2000)『WHO憲章の健康定義が改
正に至らなかった経緯』日本公衛誌47、pp.1013-
1017
- 山本竜隆 (2014)『自然欠乏症候群』ワニブックスplus
新書pp.5、pp.57