



# 自然体験とスピリチュアリティの関係

奇二 正彦

(スポーツウエルネス学科教員)

## 1. 研究のきっかけ

筆者が大学生だった1990年代の日本は、バブル経済が崩壊したものの、依然として経済・物質的豊かさを謳歌している社会だった。しかしその一方で、自殺、うつ病、ひきこもりなどの社会病理は深刻化し(岡野 1993、林ら 2004)、環境問題は地球規模の問題となっていた(リン・ホワイト 1999)。大学生だった私は素朴に、環境を破壊して経済的豊かさを享受する社会に参画したくなかった。大卒後は環境問題の解決につながり、かつ生きがいを感じる仕事に就きたいと思った。前者のビジョンは比較的具体的だが後者が問題だった。悩んだ私は自分の過去を振り返り、生まれて初めての記憶から二十歳過ぎまでの喜怒哀楽エピソードをノートに書き出し、帰納的に分類してみた。その結果、「自然・芸術・教育」という言葉が残った。私はこの3領域を深める人生を送れば生きがいのある人生を送れるのではと考え、恐る恐る実験人生を始めた。20代は海外の美術学校、野生動物カメラマンの助手、自然学校のガイドなどで生計を立て、30代はフリーの博物館の展示デザイン、環境コンサルティング会社の研究員として活動した。その結果、私の専門は生態系の保全や環境教育に収斂していった。ある日、恩師である濁川孝志先生(現在は立教大学名誉教授)に、今日の私の生き方を下支えする信念や価値観のようなものはあったのか、あったとしたらどのように培ったのかというテーマで話をする機会があった。人生を振り返った時、二十歳頃生み出した3つの言葉の奥に、幼少期からの自然体験や、そこで醸成された畏敬の念、あるいは芸術活動における至高体験などが関係していることを感じた。濁川先生は、そのような体験によって醸成された信念や価値観のようなものは、生きがいをもって生きる上で大切なものであり、スピリチュアリティという概念と関係すると言われた。当時の私にとってスピリチュアリティとは怪しい概念でしかなかったが、調べてみると、WHO(1998)による人の健康の定義や、国連(2005)による生態系保全に関する調査において、スピリチュアリティが扱われていることを知った。また、医療や看護の分野では、命の危機に瀕している患者やその家族

にとって、体の痛みとは異なる実存的な痛みとして、スピリチュアルな痛みがケア対象であることを知った。このように、スピリチュアリティという概念は学術的に研究対象であり、また国際機関でも扱われていることに驚くとともに、実は自分の人生を下支えする切実な概念だったことにも気づかされた。そこで私は、人の健康の維持増進や環境問題の解決方法の一つとして、スピリチュアリティの醸成に注目し、スピリチュアリティの醸成方法の一つとして自然体験が関係するのではないかという仮説を立てた。本稿ではその研究概要を簡単に紹介する。

## 2. スピリチュアリティとは何か

スピリチュアリティという概念は研究者によって多様な定義がある。そこで、本稿では歴史的変遷を簡単に説明する。

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」などの意味を持つ動詞に基づき、「呼吸や息」「いのち」「意識」、そして「霊」「魂」を意味する (梶原 2014)。

窪寺 (2004) は、『創世記』において、土のちりで作った「ひと」に神の息 (スピリット) が吹き込まれて人間が生まれたことは、キリスト教の文脈で考えた場合、スピリチュアリティとは人間存在の根拠と関係する言葉であり、人間とは神との関係の中でしか存在し得ないと説く。このように、スピリチュアリティという概念は当初、キリスト教の文脈で使われていた。しかし、18世紀になると近代化によって科学革命が起こり、伝統宗教が衰退した。そして1960年代以降、カウンターカルチャーやニューエイジなどのムーブメントが欧米で起こり、スピリチュアリティという言葉が一般的に使われるようになった。日本でも、1970年代に「精神世界」という言葉がスピリチュアリティの一般化に先駆けて流行した (島菌 2007)。その後、WHOによる健康の定義にスピリチュアルという言葉を入れる提案がなされた。WHOは人の健康を「身体的、心理的、社会的に良好な状態であり、単に疾病がないことではない」と定義してきたが、1998年、そこに「スピリチュアル」を入れる提案をした。つまり人の健康とは、体、心、社会的関係が良好なだけでなく、なぜ生まれしてきたのか、人生の意味とは何か、死んだらどうなるのかといった実存的な問いとも密接に関係していることを示した。その後WHOはスピリチュアリティに関する研究をスタートし、2002年にスピリチュアリティ測定尺度 (WHOQOL-SRPB 2002) を開発した。この尺度によって、末期癌患者など死に瀕している人やその家族が抱えるスピリチュアルペインを数値化できるようになり、体や心のケアだけでなく、スピリチュアルケアが必要であるという認識が生まれた (竹内 2012)。

また、国連は2001から2005年にかけて、生態系の変化が人間の幸福に及ぼす

影響を評価した、ミレニアム生態系評価を実施した (UN, 2005)。その報告書によると、人間が自然から得る恵みを意味する「生態系サービス」は4つあり、その一つである「文化的サービス」の中に、スピリチュアルという概念が扱われていることが見られた (奇二 2018)。

このように、人の健康や環境問題の解決方法の一つとして、スピリチュアリティは重要な概念であることがわかる。

### 3. 本研究におけるスピリチュアリティの定義

筆者の研究における検討方法は、アンケートによる量的研究とインタビューによる質的研究がメインであり、量的調査においてはスピリチュアリティを測定する必要があった。スピリチュアリティ測定尺度に関する先行研究を見ると、濁川ら (2016) が作成した、JYS (Japanese Youth Spirituality Rating Scale) は対象を学生としており、本研究の被験者も大学生を中心とした成人が対象だったことからこの尺度を採用した。そして本研究ではJYSを使うと共に、その研究で示されたスピリチュアリティの定義、「スピリチュアリティとは、人間が、幸福な生(価値ある人生)を全うするために不可欠なものであり、『他者とのつながり』『目に見えない大いなる存在』『畏敬の念』『死を超えた希望』『拠り所のある安心感』『物質主義からの解放』『自己評価』などに重きを置く価値観」を、本研究におけるスピリチュアリティの定義とした。

### 4. 研究紹介

#### ①競技スポーツと自然体験を伴う活動のどちらがスピリチュアリティの醸成に深く関わるか

日常的な運動習慣は人のスピリチュアリティを高める可能性がある (濁川・満石 2015)。しかし、どのような種類の運動かは明らかにされていなかった。そこで筆者は、競技スポーツと自然体験を伴う活動の、どちらがスピリチュアリティの醸成に深く関わるのか検討した (奇二ら 2018)。

調査方法は、男性129人、女性49人の計178名に選択式のアンケートに答えてもらい、それを分析する量的検討を行った。記載漏れのあった20名を除き、合計158名が分析対象となり、それを二つの群に分けた。最初の群(69名)は、サッカー、野球、テニスなどの競技スポーツをしている群で「競技スポーツ群」とした。2つ目の群(89名)は、部活動やサークルで、登山やキャンプなど、競技性の無い身体活動を競技スポーツ群と同程度している者および、自然学校などで自然案内をして、生活の多くの時間、自然と親しんでいる群とし、「自然体験群」とした。そして両群のスピリチュアルな傾向を測定するため、上述したJYSと、生きがい感を測定するPIL (Purpose In Life Test) による調査を

行った。

PILの結果を基に自然体験群と競技スポーツ群で対応のない平均値の差の検定(t検定)を行った。分析の結果、競技スポーツ群と自然体験群の間に有意な差は検出されなかった。つまり、両群において生きがい感の程度の差は見られなかった。

次にスピリチュアリティの比較に関する研究においても、自然体験群と競技スポーツ群でt検定を行った。分析の結果、自然体験群と競技スポーツ群の間に有意な差が検出された。つまり自然体験群の方がスピリチュアリティが醸成されていることが明らかになった。

## ②短期的な自然体験における、スピリチュアリティの醸成と強く関係するアクティビティおよび概念構造の検討

奇二ら(2018)によって、短期的な自然体験は人のスピリチュアリティを醸成する可能性が示唆された。そこで、本検討では具体的にどのようなアクティビティがスピリチュアリティの醸成と関係するのか検討することを目的とした。さらに、深く心に残った自然体験とその理由を聞くことで、短期的な自然体験によって醸成される気分や心理的状态の中に、どのような概念が構成されているのか、また、それらの概念がスピリチュアリティとどのような関わりがあるのか検討することを目的とした。

調査方法は、男性24名、女性28名、計52名からなる主に首都圏の大学生に対し内省報告を記述してもらい、それを分析する質的検討を行った。以下、二つの質問に対する分析結果を紹介する。

### 質問1：自然に対する畏敬の念を感じた体験を聞く質問

筆者が講師を務める自然体験型・合宿形式の授業では、星空観察、テント泊、登山、カヌー、森林浴、イワナを殺して食べる等、様々なアクティビティが実施されている。また、変わりやすい山の天気、岩や木の根がむき出しの山道、フクロウが鳴く夜の闇、アブやブヨの来襲など、その土地に佇むだけですぐに様々な自然体験をしているとも言える。そこで、本検討では講師が計画したアクティビティだけでなく、参加者が滞在中に感じたあらゆる自然体験について検討するため、内省報告を記述してもらい、それを分析する質的検討を行なった。質問の仕方については、田崎ら(2001)、今西(2008)、和ら(2014)の研究において、スピリチュアリティを構成する概念に「自然に対する畏敬の念」が含まれていることに注目した。そして、本検討では「このキャンプにおいて、自然に対する畏敬の念を感じましたか?」という質問に対し、「はい」「いいえ」で答えてもらい、「はい」と答えた者はその体験

について回数を限らずに自由に記述してもらった。その後、その報告内容をテキスト化し、KJ法により分析することで、スピリチュアリティの醸成と強く関係する自然体験とは何か検討した。分析の結果、回答の多かった順に、「星空を観察した体験」「イワナを捕まえて殺して食べた体験」「身の危険を感じた体験」「野生生物を身近に感じた体験」「万年雪トレッキング体験」「五感で自然を感じた体験」「自然の仕組みに感動した体験」「野外での瞑想体験」「台風の方強さを感じた体験」「焚き火体験」という10の項目が導き出された。以上のプロセスを表1にまとめた。

表1 スピリチュアリティの醸成と関係する自然体験

カテゴリー	ローデータの解釈	ローデータ
星空を観察した体験	星空を観察したこと	「星空を寝転がって見たこと」など
	月明かりを見たこと	「夜の月の明かりがとても明るかったこと」など
	流れ星を見たこと	「流れ星を見たこと」など
イワナを捕まえて殺して食べた体験	イワナを殺して食べたこと	「イワナの頭を何度も石でたたき殺して、それを食べたこと」など
	イワナをつかみ取ったこと	「イワナをつかまえた」など
	イワナをさばったこと	「イワナを自分でさばったこと」など
身の危険を感じた体験	川で流されて危険を感じたこと	「川に流された時、一瞬力を抜いたら体をもってかれそうになったこと」など
	危険が身近であると感じたこと	「常に危険と隣り合わせであること」など
	虫に追いかけられたり刺されたりしたこと	「ブヨに刺されまくって腫れたこと」など
野生生物を身近に感じた体験	木の力強さや偉大さを感じたこと	「雪が沢山積もっても、曲がるだけで折れない木をみたくとき」など
	野生動物を観察したこと	「トビが近くまで降りてきて、また風に乗って昇っていったこと」など
	クマの存在を感じたこと	「クマが出る可能性があるため」爆竹を鳴らしたこと
万年雪トレッキング体験	万年雪トレッキングをしたこと	「万年雪のトレッキング」など
	万年雪まで山道を歩いたこと	「険しい山道を歩いたこと」など
	川の冷たさを感じたこと	「川に飛びこんで水のつめたさを感じた時」など
五感で自然を感じた体験	森を感じたこと	「ブナ林が全身を包んで落ち治かせてくれたこと。」など
	朝の自然を感じたこと	「朝散歩をして、きれいな空気を吸えたこと」など
	動植物についての解説に感動したこと	「ホウの葉に殺菌能力があると知ったこと」など
自然の仕組みに感動した体験	星空についての解説に感動したこと	「私たちが見ている星はものによっては4光年も前のものだということ」など
	ブナ林や湖上で瞑想したこと	「森の中や湖上でのもいそぎタイム」など
台風の方強さを感じた体験	台風の方を感じたこと	「ずっと天気にもまれていたけど、4日目に台風の接近を感じたとき」など
	強い風の方を感じたこと	「カヌーで目を閉じたとき、遠くまで流されたこと」など
焚き火体験	焚き火をしたこと	「キャンプファイヤー」

## 質問2：「深く心に残った自然体験」と、その理由を聞く質問

「今回体験した自然体験において、深く心に残った体験があれば、理由も含めてお書き下さい。」という質問において、52名の被験者が、体験の数を限定せずに内省報告を記入した。その内省報告の中から、深く心に残った自然体験と関わる内容として、80のローデータが選ばれた。これらのローデータに対し、KJ法により概念化の作業を試みた。分析の結果、深く心に残った自然体験の概念構造を示すカテゴリーとして、「自然に対する畏敬の念」「命

と食のつながりに対する気づき」「自然と一体化した充実感」「非日常的な自然体験によって育まれたセンス・オブ・ワンダー」「ルーツに対する意識」という5つの項目が導き出された。以上のプロセスを表2にまとめた。考察の一部を紹介すると、中谷ら（2013）によればスピリチュアリティが覚醒する先行要件の一つに、「生命や人間存在への畏敬の念」があり、その後スピリチュアリティが覚醒した結果生じる出来事の一つに「生命に対する洞察により、生かされていることに感謝する」があるという。本検討のサブカテゴリーにおいて『生きものを殺して食べることで生かされているという気づき』が抽出されていることから、生命に対する畏敬の念に加え、生かされていることに対する感謝と関係する価値観が醸成されている可能性がある。このように、抽出された5カテゴリーにおいて、スピリチュアリティの概念に関する先行研究で得られた知見と重なる部分が得られた。

表2 生成されたカテゴリー

カテゴリー	サブカテゴリー	ローデータの解釈
自然に対する畏敬の念	大いなる自然に対する気づき	「人間を凌熟する自然の力を意識した」など
	自然に対する恐怖	「川の流れに自然の怖さを感じた」
命と食のつながりに対する気づき	生きものを殺して食べることで生かされているという気づき	「生きものを殺すことにショックを感じた」など
	食のために生きものを殺す作業をしている人への感謝	「食のために生きものを殺す作業をしている人に対して感謝の念が湧いた」
自然と一体化した充実感	自然の中で何もせず佇むことの心地よさ	「目を閉じて自然の音に耳をすますることが心地よかった」など
	自然との距離が近づいた感動	「都会では気づかなかった自然や時間の存在に気づいた」など
非日常的な自然体験によって育まれたセンス・オブ・ワンダー	自然の美しさや不思議さに対する感動	「自然を美しいと感じた」など
	非日常的な自然体験に対する感動	「都会ではできない体験ができた」など
ルーツに対する意識	幼少期に過ごした自然環境やルーツに対する意識	「自分達を産み育ててくれたルーツに想いを馳せることができた」など

## 5. おわりに

私は、研究の道に入ったことで、あらためて大学生の私が持っていた違和感と、それ以降の実験人生の本質に気づくことができた。それは、現代社会における社会病理や環境問題を引き起こす原因の一つである、経済・物質至上主義的な価値観や、人間中心主義的な価値観を基礎付けた近代を、一現代人として問い直すことであった。

歴史家であるモリス・バーマン（1989）は、近代前、つまり科学革命前夜の世界を「魔法にかかった世界」(enchanted world)と表現し、「醒めた意識が見据えるのとは異質の、不思議な生命力をたたえた世界への畏怖と共感。岩も木も川も雲もみな生き物として、人々をある種の安らぎのなかに包んでいた。前近代の宇宙は、何よりもまず帰属の場としてあったのである。人間は疎外された観察者

ではなく、宇宙の一部として、宇宙のドラマに直接参加する存在だった。」と説いた。そして科学革命後の人々の意識を「世界は私の行為とは無関係に成り立ち、私のことなど気にもかけずにめぐり続ける。世界に帰属しているという感覚は消滅し、ストレスとフラストレーションの毎日が結果する。」と説いた。経済学者であるマックス・ウェーバーも、近代科学の成立による世俗化や合理化を「脱魔術化」と呼び（岡本 2016）、近代社会を「破滅的な意味喪失」の社会であり、我々がこの世を生きていくための、目的と方向性とを全面的に剥奪させる、絶望的な「現世の価値喪失」の社会だと特徴づけた（吉田 2007）。

どうすれば我々は再び世界に意味を見出せるのだろうか。モリス・バーマンは、「ふたたび魔法をよみがえらせることにしか、世界の再生はないように感じられる。（中略）その変化が具体的にどういう形をとって進むか、それは想像するしかない。」と説く。魔法の復活、それは近代的価値観を乗り越える方法の一つだと言える。筆者は、その方法の一つとして、スピリチュアリティの醸成にこれからも注目していきたい。

最後に、本稿で紹介した二つの研究の限界と今後の展望について述べたい。本研究の限界は、スピリチュアリティという概念が測定に適するかという問題に関して、様々な議論があることが挙げられる。本研究では、スピリチュアリティと他の心理尺度との関係を検討するため、定量的な研究を行う必要があった。そのため、既存のスピリチュアリティ測定尺度を使用し、スピリチュアリティの一面のみ測定するにとどまった。

今後の展望として、スピリチュアリティと環境保全意識との関係に関する検討や、身近な自然環境におけるスピリチュアリティの醸成と関係する自然体験アクティビティの開発、そして、身体障害者や高齢者を調査対象者とする同種の検討を行っていきたい。

## 引用文献

- 林伴子・日下部英紀・荒井亮二・能瀬憲二（2004）「安全・安心な社会を目指して—現代社会病理の背景に関する有識者ヒアリングとりまとめ—」内閣府経済社会総合研究所 <http://www.esri.go.jp/jp/prj/social/0410hearing.pdf>（2019/12/11 アクセス）。
- 今西二郎（2008）「緑の環境と統合医療」日本緑化工学会誌 33：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一試論—』川崎医療福祉学会誌 24, pp.11-20。
- 和秀俊・廣野正子・遠藤伸太郎・満石寿・濁川孝志（2014）「日本人の持つスピリチュアリティ概念構造の探索的な分析：心の問題から生じる社会問題の解決に向けて」立教大学コミュニティ福祉学部紀要第 16：pp.39-50。
- 奇二正彦（2018）「ミレニアム生態系評価におけるスピリチュアリティ」立教大学・まなびあい（11）：pp.116-126。
- 奇二正彦・嘉瀬貴祥・濁川孝志（2018）「自然体験がスピリチュアリティの醸成に及ぼす影響」トランスパーソナル心理学／精神医学 17（1）：pp.68-83。

- 窪寺俊之 (2004) 『スピリチュアルケア学序説』 三輪書店.
- リン・ホワイト (1999) 『機械と神—生態学的危機の歴史的根源』 みすず書房.
- 中谷啓子・島田涼子・大東俊一 (2013) 「スピリチュアリティの概念の構造に関する研究『スピリチュアリティの覚醒』の概念分析」 心身健康科学 9 : p.37-47.
- Nigorikawa, T. and Mitsuishi H. (2015) "The relationship between habits of daily exercise and the tendency of spirituality." 20th European College of Sport Science, Book of Abstract.
- 濁川孝志・満石寿・遠藤伸太郎・廣野正子・和秀俊 (2016) 「日本人青年におけるスピリチュアリティ評定尺度の開発」 トランスパーソナル心理学／精神医学 15 (1) : pp.87-104.
- 岡野守也 (1993) 「トランスパーソナルの可能性」 『Imago vol.4-7』 : p.39.
- 島菌進 (2007) 『スピリチュアリティの興隆』 岩波書店
- 竹内啓二 (2012) 「スピリチュアル・ケアとスピリチュアリティに関する近年の研究動向 モラロジー研究の新たな展開への示唆を求めて」 麗澤学際ジャーナル 20 (1) : pp.55-68.
- 田崎美弥子・松田正巳・中根允文 (2001) 「スピリチュアリティに関する質的調査の試み—健康およびQOLの概念のからみの中で—」 日本医事新報 (4036) : pp.24-32.
- United Nations (2005) "Ecosystems and Human Well-being: Synthesis." Millennium Ecosystem Assessment, : pp.1-155.
- WHO : 武田文和 (訳) (1998) 『がんの痛みからの解放とパリアティブ・ケア—がん患者の生命へのよき支援のために』 金原出版.
- World Health Organization (2002) "National Cancer Control Programmes: policies and Managerial Guidelines (2nd ed)" <https://www.who.int/cancer/media/en/408.pdf> (2020 / 8 / 20 アクセス).