

相模女子大生のスピリチュアリティ特徴と 「スピリチュアル教育」マニュアル作成の試み

尾 崎 真奈美・石 川 勇 一・松 本 孚

概要

研究1：相模女子大学の学生を対象に、スピリチュアリティと、それに関連するパーソナリティ特性などを測定する「サイコシンセシス尺度」を実施した。その結果、他大学の学生に比較し、「意志のはたらき」「喜び尺度」得点が低く、「前個の靈性」を含む、スピリチュアルな感性が高い特徴が見られた。喜びを伴ったセルフコントロールと結びつくような健康的なスピリチュアリティを、非科学的迷信を信じるといったオカルト的なスピリチュアリティ（前個の靈性）と区別して啓蒙することの必要性が示された。

研究2：「サイコシンセシス尺度」を他大学を含め844名に実施し、探索的因子分析を行った。その結果、①スピリチュアルな行動SB（SPIRITUAL BEHAVIOR）②スピリチュアルな態度SA（SPIRITUAL ATTITUDE）③スピリチュアルな感性SS（SPIRITUAL SENSITIVITY）の3因子を抽出した。それぞれの因子に当てはまる項目を9, 9, 12の合計30項目選び、スピリチュアリティを測定する短縮版質問紙SBAS TESTを作成した。それをもとに、学生が自己把握分析できるマニュアル教材を試作した。学生に実施し、感想などのフィードバックを得た。マニュアル教材作成によって、集団対象のスピリチュアリティ教育の可能性が示唆された。

I. 序章

1. スピリチュアル教育とはなにか

スピリチュアル、あるいはスピリチュアリティという日本語から連想されるものは、神秘的で非科学的なものが多く、あるいはオカルト的な響きもあり、わが国における従来の教育場面で使用されることは非常にまれであった。スピリチュアリティと

いうカタカナを日本語にすると、「靈性」となり、ますます近寄りたく、危険なものさえ連想される場合が多いために、ここではスピリチュアリティというカタカナ表記で表す事とする。

WHOの健康憲章改定にあたり、健康のひとつの側面としてスピリチュアルな健康という概念が提出された。現在のところ、まだ、その新しい定義は採択されていないが、スピリチュアリティをめぐる議論を通じて、その概念は国際的に認知されるきっかけとなった(1)。教育界においては、同じような時期に、ホリスティック教育として、北米では宗教と切り離されたスピリチュアルな側面を強調した教育運動が盛んになってきた(2)。そこで強調されていることは、生きる意味や目的といった実存的なテーマにかかわる問題が、精神保健や教育の重要なテーマであり、個人の意識を超越した絶対的なものとのつながりに対する気づきがそれに関与しているということである。

スピリチュアリティをめぐる教育は、わが国においては、「スピリチュアリティ」という、誤解を引き起こす可能性のある言葉の使用を避けながら、実際には、いのちの教育などという名前できまざまとところで実践されてきている(3)。

ここでは、筆者らの試みに近いものとして、イタリアの精神科医アサジョーリによって提唱されたサイコシンセシス（精神統合）と、岡野によるコスモロジー教育(4)を概観しておくこととする。

2. サイコシンセシス

サイコシンセシスとは精神統合を意味し、「愛、魂、意志を取り戻した心理学」といわれ、1910年、イタリアの精神科医、アサジョーリが提唱したもの

である。意識の拡張をテーマとした心理学第4の流れであるトランスパーソナル心理学の、ひとつの基本的な理論、実践として知られている。

その特徴は、無意識のみならず、超意識、あるいは上位無意識(サイコシンセシスではトランスパーソナルセルフと呼ばれる)という、日常より高次の意識領域に焦点を当てていることであろう。個人のうちに潜みかつ他者や宇宙とつながっている、この、真理、愛、命、永遠、価値の源のようなもの(トランスパーソナルセルフ)と、日常的な自己(セルフ)の関係性を回復していくことを目標としている。

その際に重要なものは、人格統合の現実的な指揮をおこなうセルフによる、「意志のはたらき」であるとされている。アサジョーリは、高次の意志(トランスパーソナルセルフ)と交わり溶け合うという至高の瞬間に達するためには、バランスがとれた、個人的な意志が浄化され強化されていなければならない。そうでなければ、自らの未熟さと神経症的な傾向の中に入りますおぼれていくことになる、としている(5)。意志を訓練することは、目標を設定して、そこに到達することを学ぶ手段の一つであるが、サイコシンセシスでは、本能的欲求や本来の感情の抑圧をとまなう辛いものとはみなしていない。むしろ、意志は、真の自分になることができる喜びを導くものである、としている。つまり、肉体的、心理的なエネルギーの建設的な方向性を持った利用を目標とするものであり、通常連想されるような、抑圧や我慢とは異なったものである。

スピリチュアル教育というと、知性や論理性よりむしろ感性や感覚的なものの強化を思い浮かべる場合が多いかもしれない。しかしながら、知性と感性、心と体など両者のバランスと統合が目的である、ホリスティック教育的視点で眺めると、「意志のはたらき」を重視しながらトランスパーソナルな領域を志向するサイコシンセシス教育は、妥当なものであると考えられよう。

3. コスモロジー教育

コスモロジー教育とは、岡野守也が独自に考案した、「私たちが生きている宇宙・世界(コスモス)がどのようなものであるかを語る新しいコスモロジー」を重要なベースとした一連の教育体系である。岡野

によれば、コスモロジー教育は、「人間性心理学(特にアドラー心理学や論理療法)、トランスパーソナル心理学(特にサイコシンセシス)、大乘仏教の唯識学を心理学的に応用した唯識心理学と、現代科学の宇宙・進化に関する標準的な仮説やケン・ウィルバーの思想などを、筆者独自の見解で統合したもの」とされている(4)。コスモロジー教育の内容は多岐にわたるが、その眼目の一つは、今日一般的に浸透している物質還元主義的な「ばらばらコスモロジー」から、科学的な根拠に基づいて、意味に満ちた「つながり・かさなりコスモロジー」へのシフトを促すことにある。さしあたっては、知的理解においてコスモロジーを見直し、さらには心理学的なワークショップの方法を用いて、直感的、感覚的、感情的にも理解が進むよう工夫がなされている。

コスモロジー教育は、岡野自身によって、一般向けのワークショップや、いくつかの大学の授業で実践されている。参加者には、真性の自信の回復や、世界観の大きな転換など、さまざまな肯定的な変化が訪れることを報告している(4)。それゆえ、コスモロジー教育は、同時にコスモス・セラピーとも呼ばれている。

コスモロジー教育には、いくつかの特徴がある。第一に、さまざまな思想や心理療法的なテクニックが統合的に含まれているが、その基本となるコスモロジーは、少なくともこれまでの心理学の理論や心理療法のなかにはまったくといっていいほど欠落していた重要な視点が含まれている。コスモロジー教育を学習すると、文字通り世界が違った姿として現れ、感じられることが多い。このような世界観の展開は、青年期における人生観の模索期には、非常に好ましい刺激となると思われる。第二に、ここで提案されているコスモロジーは、特定の宗教や思想に基づいたものではなく、前述の通り、相当幅広い学問分野においておおそ合意されている事実をつなぎ合わせて統合されたものであり、相当堅固な証拠に基づいているということである。もちろん、このコスモロジーも絶対的なものではないので、ひとつの仮説として提案されているに過ぎないが、この仮説を受け入れるかどうかにかかわらず、自分がこの宇宙に存在していることの不可思議さを感じ取り、その意味を深く考えるようになるきっかけとし

では十分な良質の教材であると思われる。

第三に、コスモロジー教育の内容は、非常に平易に語られているため、高度な知的エリートでなくとも、比較的容易に理解することが可能である。実際、コスモロジー教育は、＜私学教育＞研究プロジェクトとして、HVS総合研究会とサングラハ心理学研究所が共同開発した冊子『宇宙の歴史と私のつながりを考える』に基づき、いくつかの中学校や高等学校の総合学習の時間などですでに実践されている。つまり、義務教育程度の知識があれば、だれでも理解できる内容なのである。

以上のような特徴から、コスモロジー教育は、相模女子大学学芸学部人間社会学科一年生の必修科目である「導入講座(人間心理)」においても、十分実施可能であるし、有意義な効果を出せるのではないかと考えられた。そこで、コスモロジー教育のエッセンスを、当科目の4コマほどを充てて講義している(担当石川)。その結果、『サングラハ』誌で報告したとおり(7)、多くの学生に心理的、実存的、スピリチュアルな刺激を与えることにある程度成功している。

II. 研究1：スピリチュアリティ測定

1. 問題

スピリチュアル教育の実践にあたり、現状把握と教育評価は欠かせないものである。スピリチュアリティそのものの測定は、その超越性という性質から不可能であるといわれることが多い(8)。既存のスピリチュアリティ評価尺度は、医療現場でスピリチュアルケアを意識した生きがい感やQOLに関連した項目が多く(8)、教育場面での適応は妥当ではないと考えられる。そのため、教育現場で重要だと思われる、スピリチュアリティに関連するパーソナリティ特性を含んだ新しい尺度を作成することが有用であろう。狭義のスピリチュアリティとしてあげられることの多い、超越的な感覚や宇宙との一体感などとともに、スピリチュアリティに関連するパーソナリティ特性として、マズローによる自己実現した人格(9)、オールポートによる健康な人格(10)、サイコシンセシス理論による理想的な人格(5)などを参考に、自尊感情・対人関係深度(開放性・受容性)・道徳性・喜び・意志の働き尺度な

どの尺度を加えた。これらの項目は、スピリチュアリティそのものではないにしろ、定義によっては、観察可能なこのようなパーソナリティ特性の成熟度をスピリチュアリティと呼ぶ場合もあるため、(11, 12)スピリチュアリティを測定する下位尺度として妥当であると考えた。

2. 方法

①学生のスピリチュアリティの現状把握、②スピリチュアリティ教育効果測定のための尺度開発、という二つの目的で、サイコシンセシス・アンケートと命名した尺度を作成し、首都圏内の大学生844名を対象に2004年4月より7月にかけて質問紙調査を実施した。

2-1. サイコシンセシスアンケートの作成

サイコシンセシスアンケートは、次のような下位尺度から構成されている。尺度作成の手続きは次のようなものである。

- ①自尊感情尺度は、山本・松井・山城(1982)による自尊感情尺度を参考に抜粋、表現をわかりやすく変更した。
- ②対人関係深度(開放性・受容性)尺度は、岡田(1995)による友人関係尺度を参考にした。表面的な葛藤のない関係ではなく、自己開示をともなったりリスクを伴う深い対人関係が持っているかどうかを測定する項目である。
- ③スピリチュアル尺度は、LETS-2(松井ら1990)、価値志向性尺度(酒井ら1998)、PILテスト日本版(1993)、自己超越傾向尺度(13)、WHOによるスピリチュアリティの分析(14)、などを参考に、アサジョーリの臨床におけるチェックリスト(15)をもとに作成した。また、狭義のスピリチュアルな概念を、つながりという観点から、他者や環境とのつながり(水平方向)と永遠や宇宙といったものとのつながり(垂直方向)に分類し、それぞれ人生観・世界観と命名して構成した。
- ④上記の二つのスピリチュアリティ概念をつなぐものとして、コールバーグの道徳性発達段階の最高位である、普遍的、絶対的な規範、真実に従うというレベルを、道徳性として加えた。
- ⑤また、表面的な自我の働きで見かけ上の自己実現

を表しているものと、本来のものを区別する尺度として、喜びの尺度を使うことにした。超自我と、トランスパーソナルセルフとの違いを明らかにさせる試みである。すなわち、超自我による統制には苦しみや葛藤が現れるのに比較し、トランスパーソナルセルフの元での統合は喜びにあふれているという違いが見られるからである。

- ⑥さらに、ウイルバーによる前・超の虚偽(16)を明らかにするため、前個的スピリチュアリティと考えられる項目を配置した。これによって、魔術的な思考や、自己肥大感といった幼見的なスピリチュアリティと、本来目指しているトランスパーソナルセルフの元への統合というスピリチュアリティとが区別できると考えた。
- ⑦意志のはたらき尺度は、臨床的な場面で使われるアサジョーリのチェックリストからわが国大学生に当てはまるものを選択し、アサジョーリ自身の、意志のはたらきに関する表現を取り入れた質問項目とした。
- ⑧ライスケールは、信頼性を検討するために入れた項目である。

2-2. サイコシンセシスアンケートの実施手続き

実施は、4年制大学における心理学関連講義の授業中に教員が説明し、学生がその場で回答記述し、回収するという手続きで行った。回収率はほぼ100パーセントである。対象は、首都圏内私立の4年制大学文科系の授業履修者であり、有効回答者数はT大学225名、S大学167名、H大学181名、M大学104名、N大学114名、相模女子大学53名をあわせて844名である。対象者(男性407名、女性437名)の平均年齢はそれぞれ男性20.67才(SD.21)女性20.23才(SD.18)であった。

2-3. 分析方法

下位尺度得点を、男女別、大学別に比較検討した。また、探索的因子分析(SPSS使用)によって抽出された3因子に含まれる項目ごとの得点も比較検討した。

3. 結果

探索的因子分析により抽出された項目群は、表1に示したとおりである。3因子を、次のように命名した。

○第1因子：スピリチュアルな行動(SB)

これは、意志の働き尺度を代表する項目群から成り立っている。スピリチュアルな意志によってなすべきことを選択し、行動するという特徴をあらわす項目として、このような命名をした。項目番号47は、因子負荷量がマイナスで抽出された。これは逆転項目であるため、イエスと回答することはマイナスの評価となる、つまり、疲れを感じてもがんばるという意志は、他の項目との関連が大きかったが、アサジョーリのいう意志においては、これは誤った使い方である。したがって、この項目のみは他の項目とは区別して扱う必要があることが示された。

○第2因子：スピリチュアルな態度(SA)

これは、自信・充実・喜び・意味といったキーワードであらわされる、積極的な態度をあらわす項目群である。環境や外的な条件に関連のない、内発的な喜びやエネルギーに関連しており、これをスピリチュアルな態度と命名した。

○第3因子：スピリチュアルな感性(SS)

これは狭義のスピリチュアリティをあらわす項目群である。外界を知覚する感性というより、目に見えないもの、聞こえないものに対する直感に近いものかもしれない。ただ、項目22, 33のような、前因習的なスピリチュアリティ(天罰が下る)や、38, 36のような非科学的と思われる項目群(言霊信仰など)も人生観・世界観をあらわすスピリチュアリティと関連して抽出された。

次に、得点の集計結果を報告する。下位尺度、3因子に含まれる項目ごとの得点の大学別・男女別の平均値を表2に示した。男女間で有意差が見られたのは、「自尊感情」($m > f$)「対人関係深度」($m < f$)「世界観」($m < f^{**}$)「意志の働き」($m > f^{**}$)「前個的霊性」($m < f^{**}$)と、「スピリチュアルな行動SB」($m > f$)、「スピリチュアルな感性SS」($m < f^{**}$)であった。(**は、1パーセントの有意水準をあらわす。印がないものは、5パーセントの有意水準である)。相模女子大学生と他大学女性

表1. サイコシンセシスアンケートの因子パターン (n=844)

質問項目	因子負荷量		
第1因子:スピリチュアルな行動(SB) $\alpha = .78$			
49. 大多数の人が間違ったと思われる行動をしているときに、自分ひとりでも自分の正しいと思うことを実行する	F1:SB	F2:SA	F3:SS
54. 不安や恐れがあるときでも、決めなければならないときには勇気を持って決断する	0.601	-0.051	-0.022
55. 正しいと決断したことに対しては、何回失敗しても信念を持ってやり続ける	0.532	0.120	0.000
61. 集団的に恐れやパニックになっている状態でもその影響から身を守り、本当になされるのが何かを静かに明確に見抜く	0.530	0.188	0.164
46. やろうと決めたことを実行中に、ほかのことや人からの誘惑に抵抗してやり続けることができる	0.516	0.190	-0.053
48. 時間の観念のない人たちのおしゃべりに、丁寧にしかも断固として断ることができる	0.495	0.092	-0.002
52. 退屈なつまらない仕事でも、必要なことは淡々と実行する	0.439	0.107	-0.098
57. 目的や価値があるときには、あえて危険や冒険をおかすことをいとわぬ	0.434	0.035	0.010
3. 自分らしくいることを大切にしている	0.416	0.068	0.124
53. 一人静かに、長い間ひとつのことに集中していることができる	0.409	0.184	0.101
47. (R)疲れを感じても、仕事や勉強の手を休めない*	-0.380	0.032	0.027
第2因子:スピリチュアルな態度(SA) $\alpha = .75$			
23. (R)自分がなぜ生きているのか、時々わからなくなる	0.118	0.635	-0.105
25. 生まれてこのかた、いつも喜びに満ち溢れている*	0.088	0.564	0.161
45. (R)ストレスが多くゆったりとした気持ちになれない	0.077	0.556	-0.137
60. 攻撃的、不安、うつ、落胆などのネガティブな感情が起きたときに、断ち切って有益な方向にエネルギーを集中できる	0.251	0.526	-0.046
28. (R)理由の分からないむなしさにおそわれることができる	0.094	0.502	-0.276
2. (R)自分自身に自信が持てない	0.250	0.479	-0.081
43. 目覚めたときに、今日一日がどんな日になるか期待でワクワクしている	0.105	0.444	0.235
1. 欠点もあるが自分ことが好きである	0.285	0.426	0.145
26. もしできるなら、今のこの人生を何度でも繰り返したい	-0.048	0.400	0.030
第3因子:スピリチュアルな感性(SS) $\alpha = .73$			
32. 自然や宇宙の偉大さの前に、謙虚な気持ちになる	0.110	0.006	0.563
37. 何かに祈ることがある、又は、祈りたい気持ちになる	-0.130	-0.020	0.560
30. 何か、意味があって生かされているはずだと感じる	0.108	0.141	0.547
34. 生命の素晴らしさ、神秘性に、畏敬の念を感じる	0.099	0.079	0.536
22. 悪いことをすると天の罰が当たる*	-0.154	0.101	0.498
33. 人間の勝手な振る舞いに対して、自然界が怒って反撃しているとおもう*	-0.035	-0.061	0.476
39. 一人静まったときなどに、内なる声というか、意思のようなものを感じることもある	0.095	-0.111	0.464
35. この世界には人間の力をはるかに超えた大いなるものの力が動いていると思う	0.146	-0.052	0.460
31. 自分が生まれる前も死んだ後も続いていく永遠の時の流れを感じる	0.084	-0.021	0.459
40. 踊りだしたくなるような気分になることがある	-0.005	0.215	0.439
38. 言葉に出したことが実現してしまうのは本当だと思う*	0.024	0.099	0.416
36. (R)占いを信じるのは非科学的である*	-0.132	0.003	0.320

表2. サイコシンセシスアンケート下位尺度・3因子別得点における相模女子大と他大学の比較

下位尺度	全体 n=844	男性 n=407	女性 n=437	相模女子大生
自尊感情	3.57(.64)	3.63(.65)*	3.50(.63)	3.52(.71)
対人関係深度	3.35(.57)	3.30(.55)	3.40(.45)*	3.42(.53)
道徳性	3.20(.48)	3.20(.48)	3.22(.49)	3.25(.46)
人生観(水平)	2.94(.62)	2.94(.64)	2.94(.60)	2.82(.62)
世界観(垂直)	3.35(.75)	3.24(.80)	3.46(.69)**	3.58(.63)**
喜び尺度	3.00(.62)	3.00(.66)	3.01(.59)	2.93(.62)*
意思のはたらき	3.17(.45)	3.23(.48)**	3.11(.41)	3.07(.39)*
前個別的靈性	2.82(.65)	2.65(.70)	2.99(.61)**	3.12(.64)**
ライスケール	1.70(.73)	1.68(.70)	1.76(.76)**	1.73(.76)
因子項目				
SB	3.15(.62)	3.24(.54)*	3.09(.65)	3.13(.60)
SA	2.74(.70)	2.82(.64)	2.68(.71)	2.51(.71)*
SS	3.28(.69)	3.14(.65)	3.39(.76)**	3.48(.62)**

() JSD *p<.05 **p<.01

データの比較においては、「世界観」、「前個別的靈性」、「スピリチュアルな感性SS」と、「誤ったスピリチュアル感性SAF」と名づけられた項目(22, 33, 30, 36)のそれぞれが1パーセントの有意水準で相模女子大生の得点が高かった。また、5パーセント水準において合計得点の平均値の差が有意であった項目は、「喜び尺度」、「意思のはたらき尺度」と「スピリチュアルな態度」の尺度と因子であり、すべて、他大学女性の平均値より低い結果となっていた。大学の女性を除き、他の女子大学生と単独の比較を行ったところ、同様な結果であった。他の大学間での比較も行ったが、このような特徴が現れたのは、相模女子大学のみであった。

相模女子大学の学生は、他大学と比較してかなり「スピリチュアルな感性」が高いという結果が得られた。そのなかでも、垂直的なつながり感覚と、前個的なスピリチュアリティが高いと言えよう。「意志の働き」と「喜び尺度」得点は低く、「スピリチュアルな態度」得点も低かった。

4. 考察

相模女子大の学生において、「スピリチュアルな感性SS」得点が高いということは、現実世界を超越した何か目に見えないものに関する感性が高いということを表しているといえる。全体で男女別に比較した結果においても、女性のほうがスピリチュアル感性得点は高かった。そのために、相模女子大の結果は女性の特性、あるいは女子大学に通う女子学生の傾向という可能性もある。しかし、個々に他女子大学と比較しても、相模女子大学のSS得点の平均値は有意に高かったという結果は、やはり本学の特徴を表しているといえるのではないだろうか。

気になるのは、幸福感や明るさを示すと考えられる「スピリチュアルな態度SA」や、「喜び尺度」の低さである。SS得点の高さがSA得点の高さと同時に現れてこないこと、かえって「喜び尺度」得点の低さと関連している結果を考察すると、学生のスピリチュアルなものに対する感性は、実存的な生きがいや意味というより、オカルトチックで前慣習的、非科学的なスピリチュアリティにとどまっているという可能性が示唆される。これは、前慣習的、あるいは非科学的なスピリチュアリティをあらゆる項目の高得点という結果からも支持されることである。他学科や他の授業履修者におけるデータがないために、2004年度前期にスクールカウンセリングを受講した学生という限定はあるが、これは相模女子大学学生の特徴を表していると言えるかもしれない。追加データの分析が待たれるところである。

Ⅲ. 研究2：マニュアル作成と実施

1. 問題

研究1における手続き的な問題として、尺度項目の多さにより実施が簡便でないということがあった。また、結果によって明らかになった、非科学的迷信的なスピリチュアリティの意識を持ち、喜び

がなく意志や行動力が弱いといった特徴を示す学生に対し、効果的な教材開発の必要が示唆された。

2. 方法

探索的因子分析で抽出された3つの因子ごとに、それぞれ因子負荷量が、4以上の項目を選んだ。その中から他因子に関与するものや、わかりにくい表現であるものを除き、最終的に各因子ごとに9、9、12項目となるように新しい尺度を構成し、SBAS TESTと命名した。この尺度においては、学習教材として、実施者本人により得点算出が可能となるような説明をつけた。また、結果得点の意味に関する説明も付記し、感想や意見を求める欄も加えた。

マニュアルの実施対象は、「スクールカウンセリング」と、導入講座「人間心理」を履修した学生であり、手続きは研究1と同様に、授業中に実施し回収した。対象者数はそれぞれ53、60名、実施時期は2004年7月であった。

3. 結果

作成されたマニュアルを付録2につけた。

このマニュアルは、A3裏表印刷の4ページから構成されている。表の前半部分はSBAS TESTであり、2ページ目は回答欄と集計記録の欄がある。裏側のページには、結果の見方として、各カテゴリー得点の意味、その得点の高低で何がわかるかを、教育的に配慮して積極的な表現法で記述している。終わりの部分に、マニュアル自体の評価と自由記述欄をつけた。

感想・意見として自由記述に特徴的であったものを、表3に記した。80パーセント以上の対象者が、楽しい面白い、好きだと言う自由記述をしていた。自分のことがわかるのはうれしい反面、怖いような気がするものもいた。また、いろんな気づきを、どのようにして行ったらよいかの指針を必要としているような記述も見られた。

基準点がないため判断ができないという意見(2名)と、質問の意味が難しくて答えられない(1名)という意見もあった。

4. 考察

学生からのフィードバックから判断すると、興味

表3. SBAS TESTに関する意見や感想

- 感性が鋭いとか、当たってる気がする。自分のことを知るの楽しい。面白い。(代表的・多数派)
- ちょっとショックもあった。いろんなものを感じたり信じたりしやすいんだなあ。おかしい宗教とか、引っかけられないように気をつけようと思う。
- 自分を客観的に知ることができるテストはよい。やっぱりと思った結果だった。
- 疲れたら体を休める人が本当に強い人なのかも知れないと気がついてはっとした。
- そのときの気分によって結果が変わるのではないか。こんなんで何がわかるんだ。
- 確かに信じすぎる性格なので、もっと自信を持って成長して行きたい。
- いやなことがあると現実逃避してしまうので、少し自分を見つめなおしたいと思った。
- 自分のことを思い知らされるのは辛いです。でも、楽しかった。
- 現実的なタイプだと思ってたけど、結構アブナイんだと言うことを知った。

を持って楽しく実施できる教材であるということができよう。カットポイントの設定はまだできていないため、基準点を示せなかった。尺度の標準化などを通して使いやすい、信頼性のある尺度にしていくことが課題である。

質問項目の中で、非科学的迷信というカテゴリーに入れた言霊信仰に関し、妥当性の検討が必要であると思われた。その理由として、最近では、臨床心理学の手法においても、信念を声に出すとか書き出すというやり方で意識を変えることにより行動変化が見られることも報告されているからである。つまり、迷信的な思い込みであるか、あるいは科学的根拠を伴った認識であるかの区別がつけにくいという点である。質問項目の表現法についてはさらに見当が必要とされる。前個的、あるいは前慣習的といわれるスピリチュアリティに対し、表現方法とあわせて、妥当性の検討が重要な課題であろう。

また、結果の解釈によっては、どう対処したらよいかわからないといった学生も存在した。マニュアルにおけるより丁寧な説明と、実施後におけるフォローアップ授業が必要である。

IV. 結論・課題

学生対象にスピリチュアリティの実態調査を行った結果、相模女子大学の学生の特徴として、危ういスピリチュアリティが高いことが示された。それは、目に見えないものに対する豊かな感性があるともいえるが、人生を積極的に捉えて日々喜び、目

標に向かって行動するという意志の働きは弱いという結果も同時に示していた。スピリチュアリティを、オカルト的、非科学的な思い込みや迷信といった不健康な捕らえ方をしているものが多い中で、本質的な受容や開放性から、喜びと意志をともなった健康的スピリチュアリティを啓蒙していくことの必要が示された。

そのために、学生自身が興味を持って取り組める「スピリチュアル教育」マニュアル教材の作成を試みた。マニュアルを実施することにより、実態把握と、学生自身の自覚を促す機会となる効果が期待される。マニュアルがまだ試作段階であることから、課題として、①スケール得点の標準化 ②質問項目の妥当性の検討 ③フォローアップ授業の必要の3点が示唆された。

スピリチュアル教育として、コスモロジー教育やサイコシンセシスは有力な方法である。今後はスピリチュアル教育マニュアルの改訂とともに、具体的な授業案の検討も必要となってくるであろう。尾崎は他大学での試みを実践報告している(17)。スピリチュアル教育とは、決して目新しく超越、飛躍したものばかりではなく、今までの心理学関連の授業におけるエンカウンターグループワークの試みなどからも学ぶべき点は大いにある。統合的、ホリスティックな視点を持ってスピリチュアル教育を推進していくことが必要であろう。そのためにも、「健康的なスピリチュアリティとは何か」という概念の研究が重要であると考えている。

参考文献

1. 白田寛・玉城英彦・河野広一：WHO憲章の健康定義が改正に至らなかった経緯、日本公衆衛生雑誌47(12)：1013-1017, 2000
2. 中川吉晴：「教育における霊性」について、トランスパーソナル心理学・精神医学 4(1)2003
3. 近藤卓：いのちを学ぶ・いのちを教える。大修館、2002
4. 岡野守也：生きる自信の心理学コスモス・セラピー入門 PHP研究所、2002
5. Assagioli R：Psychosynthesis, Psychosynthesis Research Foundation,1965(国谷誠朗、平松園枝(訳)：サイコシンセシス、誠信書房、1997)
6. 石川勇一：コスモロジー教育の意義と課題：相模女子大学での実践を通して。サングラハ44-54、2004
7. 岡野守也：トランスパーソナル・スピリチュアリティーの概念に関するアンケート調査(尾崎真奈美・鈴木規夫)より、2004未発表
8. 比嘉勇：Spirituality評定尺度の開発とその信頼性・妥当性の検討。日本看護科学会誌、22：29-38, 2002
9. Maslow A.H:Toward a Psychology of being. VanNostrandr.Co.1962 (上田吉一(訳)：完全なる人間一魂の目指すもの、誠信書房、1964)
10. Schultz D：Growth Psychology-Models of the Healthy Personality(上田吉一監訳：健康な人格—人間の可能性と7つのモデル、川島書店、1982)
11. Wilber, K., Integral Psychology: Shambhara, 2000
12. Wilber, K., The eye of spirit: Shambhara, 1997. (松永太郎(訳)『統合心理学への道』春秋社、2004)
13. 中村雅彦：自己超越と心理的幸福感に関する研究—自己超越尺度作成の試み。愛媛大学紀要、45(1)：59-79, 1998
14. 田崎美弥子・松田正巳・中根允文：スピリチュアリティーに関する質的研究の試み—健康およびQOL概念のからみの中で。日本医事新報、4036：24-32, 2001
15. Assagioli R：The Act of Will, Psychosynthesis Institute, 1973(国谷誠朗、平松園枝(訳)：意志のはたらき、誠信書房、1989)
16. Wilber K: Sex, Ecology, Spirituality : The Spirit of Evolution, Shambhala, 1995(松永太郎(訳)：進化の構造、春秋社、1998)
17. 尾崎真奈美：「人間関係の心理」授業におけるホリスティック教育的アプローチ。東海大学紀要(文学部)、81, 2004

3. 自分らしくいることを大切にしている。 1-----2-----3-----4-----5
4. 私には私なりの人生があってもいいと思う。 1-----2-----3-----4-----5
5. 自分の良いところも悪いところもありのままに認めることができる。 1-----2-----3-----4-----5
6. 自分の個性を素直に受け入れている。 1-----2-----3-----4-----5
7. 対人関係において、相手の考えていることに気を使う。 1-----2-----3-----4-----5
8. お互いのプライバシーに入らないようにしている。 1-----2-----3-----4-----5
9. みんなで一緒にいることが多い。 1-----2-----3-----4-----5
10. その場が楽しい雰囲気になるよう気を使う。 1-----2-----3-----4-----5
11. 真剣な議論をすることがある。 1-----2-----3-----4-----5
12. 互いに傷つけないよう気を使う。 1-----2-----3-----4-----5
13. 嫌いだと思う人はいない。 1-----2-----3-----4-----5
14. 結婚式はやはり、大安か友引の日にするべきである。 1-----2-----3-----4-----5
15. 人に喜ばれることをしたときに、お礼やお返しがないとがっかりする。 1-----2-----3-----4-----5
16. 自分が非合理的だと思うことでも法律は守るべきである。 1-----2-----3-----4-----5
17. 命の尊重のためには決まりを犯してもよい場合もあると考える。 1-----2-----3-----4-----5
18. ばれることがなければ、止められている事でも楽しかったらやるだろう。 1-----2-----3-----4-----5
19. うそをついたことがない。 1-----2-----3-----4-----5
20. 校則など、やぶるためにあるのだ。 1-----2-----3-----4-----5
21. 何とんでも自分が楽しいのが一番だ。 1-----2-----3-----4-----5
22. 悪いことをすると天の罰が当たる。 1-----2-----3-----4-----5
23. 自分がなぜ生きているのか、時々わからなくなる。 1-----2-----3-----4-----5
24. 仕事や勉強などに私は大きな喜びを見出し満足している。 1-----2-----3-----4-----5
25. 生まれてこのかた、いつも喜びに満ち溢れている。 1-----2-----3-----4-----5

★ 裏面へ続きます

- | | | |
|--|---------|------|
| | まったく | よく当て |
| | 当てはまらない | はまる |
26. もしできるなら、今のこの人生を何度でも繰り返したい。 1-----2-----3-----4-----5
27. 修行を積んだら空中浮遊も可能であると思う。 1-----2-----3-----4-----5
28. 理由の分からないむなしさにおそわれることがある。 1-----2-----3-----4-----5
29. 人生、なるようになると思う。 1-----2-----3-----4-----5

30. 何か、意味があって生かされているはずだと感じる。 1-----2-----3-----4-----5
31. 自分が生まれる前も死んだ後も続いていく
永遠の時の流れを感じる。 1-----2-----3-----4-----5
32. 自然や宇宙の偉大さの前に、謙虚な気持ちになる。 1-----2-----3-----4-----5
33. 人間の勝手な振る舞いに対して、自然界が怒って
反撃していると思う。 1-----2-----3-----4-----5
34. 生命の素晴らしさ、神秘性に、畏敬の念を感じる。 1-----2-----3-----4-----5
35. この世界には、人間の力をはるかに超えた大いなるもの
の力が働いていると思う。 1-----2-----3-----4-----5
36. 占いを信じるのは非科学的である。 1-----2-----3-----4-----5
37. 何かに折ることがある、又は、折りたい気持ちになる。 1-----2-----3-----4-----5
38. 言葉に出したことが実現してしまうのは本当だと思う。 1-----2-----3-----4-----5
39. 一人静まったときなどに、内なる声というか、意志の
ようなものを感じることもある。 1-----2-----3-----4-----5
40. 踊りだしたくなるような気分になることがよくある。 1-----2-----3-----4-----5
41. 毎日の出来事にかかわらず、しみじみとした喜びに
満ちている。 1-----2-----3-----4-----5
42. 雨の日も静けさも、晴れた日のさわやかさも好きだ。 1-----2-----3-----4-----5
43. 目覚めたときに、今日一日がどんな日になるか期待で
わくわくしている。 1-----2-----3-----4-----5
44. 空の雲や星を見上げてほっとすることがよくある。 1-----2-----3-----4-----5
45. ストレスが多く、ゆったりした気持ちになれない。 1-----2-----3-----4-----5
46. やろうと決めたことを実行中に、ほかのことや
人からの誘惑に抵抗してやり続けることができる。 1-----2-----3-----4-----5
47. 疲れを感じても、仕事や勉強の手を休めない。 1-----2-----3-----4-----5
48. 時間の観念のない人たちのおしゃべりに、丁寧に
しかも断固として断ることができる。 1-----2-----3-----4-----5
49. 大多数の人が間違っただと思われる行動をしているときに、
自分ひとりでも自分の正しいと思うことを実行する。 1-----2-----3-----4-----5

まったく 1-----2-----3-----4-----5
当てはまらない

よく当て 1-----2-----3-----4-----5
はまる

50. 個人的な感情や欲求とは違うところで、冷静でいる
自分がある。 1-----2-----3-----4-----5
51. 後の楽しみのために自分の楽しみを遅らせることが
できる。 1-----2-----3-----4-----5
52. 退屈なつまらない仕事でも、必要なことは淡々と
実行する。 1-----2-----3-----4-----5

53. ひとり静かに、長い間ひとつのことに集中していることができる。 1-----2-----3-----4-----5
54. 不安や恐れがあるときでも、決めなければならないときには勇気を持って決断する。 1-----2-----3-----4-----5
55. 正しいと決断したことに対しては、何回失敗しても信念を持ってやり続ける。 1-----2-----3-----4-----5
56. 辛く避けがたい状況におかれたときに、あるがままを受け止めていく。 1-----2-----3-----4-----5
57. 目的や価値があるときには、あえて危険や冒険をおかすことをいとわない。 1-----2-----3-----4-----5
58. 自分自身との競争を、遊び感覚で楽しんでいる。 1-----2-----3-----4-----5
59. 頭から離れないことがあるときに、意識してほかのことに考えやイメージを向けることができる。 1-----2-----3-----4-----5
60. 攻撃的、不安、うつ、落胆などのネガティブな感情が起きたときに、断ち切って有益な方向にエネルギーを集中できる。 1-----2-----3-----4-----5
61. 集団的に恐れやパニックになっている状態でもその影響から身を守り、本当になされることは何かを静かに明確に見抜く。 1-----2-----3-----4-----5
62. 健康のために、腹八分目や酒タバコを控えたり、夜更かしなど不健康な行動をコントロールする。 1-----2-----3-----4-----5
63. 自分にとって善いこと、生産的なことを意識し、選択して実行することができる。 1-----2-----3-----4-----5

**★以上でアンケートを終了します。ご協力、誠にありがとうございました♪
恐れ入りますが、記入漏れがないか、もう一度確認をお願いします。**

付録 2. SBAS TEST

Spirituality BAS Test

以下の項目を読んで、自分に当てはまると思うものには5、まあまあ当てはまるものには4、どちらでもないには3、あまり当てはまらないには2、まったく当てはまらないと思うものには1の5段階で評価してください。そして次のページの解答欄にその数字を記入してください。

1. 大勢の人が間違ったと思われる行動をしているときに、自分一人でも自分の正しいと思うことを実行する。
2. 不安や恐れがあるときでも、決めなければならないときには勇気を持って決断する。
3. 正しいと決断したことに対しては、何回失敗しても信念を持ってやり続ける。
4. 集団的に恐れやパニックになっている状態でもその影響から身を守り、本当になされること何かを静かに明確に判断する。
5. やろうと決めたことを実行中に、他のことや人からの誘惑に抵抗してやり続けることができる。
6. 時間の観念のない人たちのおしゃべりに、丁寧にしかも断固として断ることができる。
7. 退屈なつまらない仕事でも、必要なことは淡々と実行する。
8. 目的や価値があるときには、あえて危険や冒険をおかすこととわない。
9. 疲れを感じても、仕事や勉強の手を休めない。
10. 自分がなぜ生きているのか、時々わからなくなる。
11. 生まれてこの方、いつも喜びに満ち溢れている。
12. ストレスが多くゆったりとした気持ちになれない。
13. 攻撃的、不安、うつ、落胆などのネガティブな感情が起きたときに、断ち切って有益な方向にエネルギーを集中させる。
14. 理由のわからないむなしさにおそわれることがある。
15. 自分自身に自身が持てない。
16. 目覚めたときに、今日一日がどんな日になるか期待でわくわくしている。
17. 欠点もあるが自分のことが好きである。
18. もしできるなら、今のこの人生を何度でも繰り返したい。
19. 自然や宇宙の偉大さの前に、謙虚な気持ちになる。
20. 何かに祈ることがある、または、祈りたい気持ちになる。
21. 何か、意味があって生かされているはずだと感じる。
22. 生命のすばらしさ、神秘性に、畏敬の念を感じる。
23. 悪いことをすると、天の罰があたる。

24. 人間の勝手な振る舞いに対して、自然が怒って反撃していると思う。
25. 一人静まったときなどに、内なる声というか、意思のようなものを感じることもある。
26. この世界には人間の力をはるかに超えた大いなるものの力が働いていると思う。
27. 自分が生まれる前も死んだ後も続いていく永遠の時の流れを感じる。
28. 踊り出したくなるような気分になることがある。
29. 言葉に出したことが実現してしまうのは本当だと思う。
30. 結婚式はやはり、大安か友引の日にするべきである。

解答欄

1		6		11		16		21		26	
2		7		12		17		22		27	
3		8		13		18		23		28	
4		9		14		19		24		29	
5		10		15		20		25		30	

以上です。お疲れ様でした。

テストは絶対的なものではなくひとつの目安ですから、参考として自分を振り返ってみるきっかけになればよいと思っています。

それでは得点の集計をしてみましょう。

- ①まず、逆転項目の処理をします。次の番号の項目得点を、1を5、2を4、3はそのまま、4は2,5は1に書き換えてください。
項目番号、9、10、12、14、15です。

- ②次にそれぞれの得点の合計を出してください。

SBT：1から9の合計		SBF：9の得点	
SAT：10から18の合計		SAF：11の得点	
SST：19から30の合計		SSF：23,24,29,30の合計	

結果の見方

このテストは、皆さんのスピリチュアリティを測るためのものです。スピリチュアリティといってもいろいろありますが、その中でも、ここでは、

- ① スピリチュアルなものに対する感性 **SS**
- ② それに対する態度 **SA**
- ③ それに基づいた行動 **SB**

に分けて得点が算出されています。

SST 得点

スピリチュアルなものに対する感性の高さを表しています。この得点の高い人は、何か目に見えないものに対する感性や気づきが鋭いことをあらわします。この得点の低い人は、知的で、実証的な考えをする人に多いかもしれません。

SSF 得点

この得点は自他が未分化のように感じたり、感覚的なものに心を奪われやすかったり、非科学的なものを信じたりする傾向を表します。この得点が高い人は、感性が豊かなためでしょうが、時に危険なスピリチュアリティを伴う可能性があるため、地に足の着いた現実を大切に、客観的、合理的、論理的に考える習慣を身につけましょう。

SAT 得点

この得点は、外界の条件にかかわらず、自分の存在そのものに対して満足し、自信を持って生きる態度を表しています。これはスピリチュアルな意識に伴う態度と考えられます。この得点の高い人は、穏やかで明るい、情緒の安定した積極的な態度を持った人でしょう。低い人は、生きる意味や目的が不明で、むなしさや自信のなさといった気持ちに襲われることが多い人かもしれません。

SAF 得点

この得点の高い人は、現実生活の厳しさやつらさをあまり直面せず、見ないようにして自分を保つ傾向があるかもしれません。つらいことから目をそらす、ポジティブシンキングも大切なストレス対処法ですが、楽観主義も行き過ぎると、弱さを露呈することがあります。現実をしっかりと認識した上での深い喜びに満たされる態度が、本物の、スピリチュアルな態度でしょう。

SBT 得点

この得点は、自分や外界の状況を冷静に判断し、自分や回りの最善となるよう行動をコントロールし、遂行する意思のはたらきを表します。判断の基準は、何か絶対的な価値にしたがい、勇気を持って選択するところにあります。この得点の高い人はいわゆる自己実現ができていてよいかもしれません。この得点の低い人は、周りの状況に流されやすかったり、人の意見や思惑が気になって自分らしく振舞うのが難しい人かもしれません。

SBF 得点

この得点は、巧みな意思の働き、つまり、肉体的精神的に最高のエネルギーを発揮できるように自分自身のコントロールができるかどうかの尺度です。無理をしてがんばるという態度は、実際の生産性から見たら低い場合が多く、長い目で見たら、疲れたらすぐに休む態度が奨励されます。きついことをがんばってやるのが意志が強いと評価されることが多いですが、スピリチュアルな立場から言うとそれは必ずしも正しいとは言えません。この得点はむしろ低いことが、柔軟性のあるしなやかで巧みな意思の働きを表します。

以上お疲れ様でした。

いかがでしたか。このテストをやってみた感想を書いてください。

質問はわかりやすかったですか。(はい・いいえ：わかりにくかった項目)

書くときに戸惑うことはありませんでしたか。(はい・いいえ)

得点の出し方はわかりやすかったですか。(はい・いいえ)

説明の意味はわかりましたか。(はい・いいえ：わかりにくかったところは？)

このテストをしたことの意味は何だと思えますか。その他自由に感想を書いてください。

ありがとうございました。

スピ尺度研究会代表：尾崎真奈美