

スピリチュアルワーク参加前後のスピリチュアリティ理解の変化

東 純子 (岡山)

要旨: 『スピリチュアルワーク』に参加すると、いつでも誰でも、そのご利益を受けて「ハート」の持っている答えを見つけることができるのだろうか。本研究では、スピリチュアルワーク参加者を対象にアンケート調査を行い、この問いについて検証した。参加前後のスピリチュアリティ理解の変化を知るため、次の5項目についての主観点の変化を測った。1) スピリチュアリティについて知っていますか。2) いま幸せですか。3) 生きる意味を知っていますか。4) この世ですべき仕事をしていると思いますか。5) 家族やその他の人たちと出会った理由がわかりますか。さらに、5項目それぞれの前後差を「変化0未満」「変化0以上+2未満」「変化+2以上」の3つのグループに分け、「変化0未満」と「変化+2以上」のグループの感想を詳しく見ていった。「変化+2以上」のグループの感想からは、自分と自分以外の世界(家族など)とのつながりを感じ、「私」から「私たち」へと視点が変わっていることが読み取れた。「変化0未満」のグループの感想には、「私」から見た世界が語られており、自分と自分以外の世界をわけていることが読み取れた。以上のことから、スピリチュアルワークに参加すると、ご利益を受ける人と受けない人がおり、ご利益を受ける人は「ハート」が目覚め、ご利益を受けない人は「マインド」に凝り固まることが実証された。

キーワード: アドラー心理学、臨床、アンケート調査、スピリチュアリティ、スピリチュアルワーク

正しく強く生きるといふことは みんなが銀河全体を めいめいとして感ずることだ
宮沢賢治

0. はじめに

『スピリチュアルワーク』とは、アドラー心理学をスピリチュアリティの視点からとらえる合宿形式のワークショップである。

私が初めてスピリチュアルワークに参加したのは、2005年2月、徳島でのことだ。私はその時に初めて「ハート」という考え方を学んだ。セラピストの講話を聞いた後、現在の問題と早期回想の中にある「ハート」を探すようにと言われ、これらについて描いた絵を眺めていたときに、突然、目が覚めたかのように「あれもこれも“私”がしてるんだ！」と分かった。そして、セラピストからこう問われた。〈あなたは何をしたらよかったですか。〉けれども、すればよかったことがなかなか見つからなかった。「うーん…。」〈わからない?〉「何にも…。」と私が

答えると、セラピストはくそうね。>と応えた。これが答えだった。そう、特別な何かをする必要はなかったのだ。むしろ、特別な何かをしようとした“私”によって、問題が起こされていたことに気づいた。

このとき、私に何が起こったのだろうか。

1. 研究目的

野田俊作先生は、論文「アドレリアン・セラピーとは何か？」で、アドラー心理学にもとづく心理療法には、現在4つのグランドデザインがあることを論じられた^[1]。そのなかのグランドデザイン4は、スピリチュアル・セラピーである。これは、「クライアントの現在の信念も行為も、すべて『マインド』から出てきていると考え、それとはまったく別の答えを『ハート』は持っているので、それを探したそう、という方法」^[2]である。

スピリチュアル・セラピーについては、野田先生が論文「真心を目覚めさせる」で、アドラー心理学・グレゴリー・ベイトソンの理論・仏教唯識思想を軸に、詳しく論じておられる^[3]。この論文において、野田先生は、ベイトソンが「《精神》(“Mind”)とよんだもので、人をとりまく環境全体がひとつの生命をもち、精神を持っているという考え方」のことを、「ハート」とよぶことにされた^[4]。

私は、徳島のスピリチュアルワークで、これを「包み込む世界」と習った。この言葉を使うならば、「ハート」とは、私や相手を包み込む世界の持っている《精神》のことである。「ハート」が目覚めるとは、私や相手を包み込む世界とつながることである。

これに対して、野田先生は同論文において、仏教唯識思想の八識のうちのマナ識のことを「マインド」とよぶことにされた^[5]。

野田先生は、「マインドは善悪良否美醜の判断を役割としているが、その目的は結局のところ自分の利益であって、世界と自分を敵対させる側に働いている。」と述べておられる^[6]。

こういふと、「マインド」を悪いもののように感じる人がいるかもしれないが、そうではない。アドラー心理学では、「問題解決についての根本的な考え方を教える援助法を「サイコセラピー(心理療法)」と呼ぶが^[7]、これは、スピリチュアル・セラピーの用語を使うならば「マインドの学習」^[8]である。「場面全体をどう考えればいいのか」^[9]、という知識を習得するのである。

しかし、それではうまくいかない場合がある。相対的全体論にもとづく「古典的治療の限界」^[10]である。

絶対的全体論にもとづくスピリチュアル・セラピーでは、「マインドを止めることもしないし、マインドを分析することもしない。ただ、それを観察し、それに従って行動することをやめる」^[11]のである。これは、「相手との間にハートを開くことによって共同体感覚を実感できるように援助し、それを通じて私利私益のための目標追求を停止させ、問題から離脱させることを目標にする治療法」^[12]であり、スピリチュアル・セラピーの用語を使うならば「ハートの学習」^[13]である。

アドラー心理学と、絶対的全体論およびスピリチュアル・セラピーとの関係については、詳しくは野田先生の論文を参照していただきたい^{[14][15][16][17]}

徳島のスピリチュアルワークで、私は、そのご利益を受けて、「ハート」の持っている答えを見つけることができた。

では、スピリチュアルワークに参加すると、いつでも誰でも、そのご利益を受けて、「ハート」の持っている答えを見つけることができるのだろうか。

本研究では、スピリチュアルワーク参加者を対象にアンケート調査を行い、このことについて検証したい。

2. 研究方法

2-1 研究期間

2010年3月～2012年5月

2-2 調査対象

上記期間内に開催された、沼津・平群・八幡平・椿大神社の4つのスピリチュアルワークへの参加者を対象とした。

沼津 24名、平群 14名、八幡平 14名、椿大神社 23名、計 77名から回答を得た。同じ人が繰り返し参加した場合は、それぞれ1と数えた。

2-3 データ収集

スピリチュアルワークのセラピストの協力を得て、ワーク初日に口頭で、ワーク参加者にアンケート調査への協力を依頼し、ワーク初日とワーク最終日に、同じ内容のアンケートに回答していただいた。

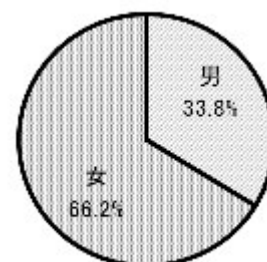
アンケート内容は、1. 年齢、2. 性別、3. アドラー心理学学習歴、4. スピリチュアルワークへの参加歴、5. スピリチュアリティ理解について参加者の主観点を測るためのレイティングスケール、6. 感想（自由記述）である。

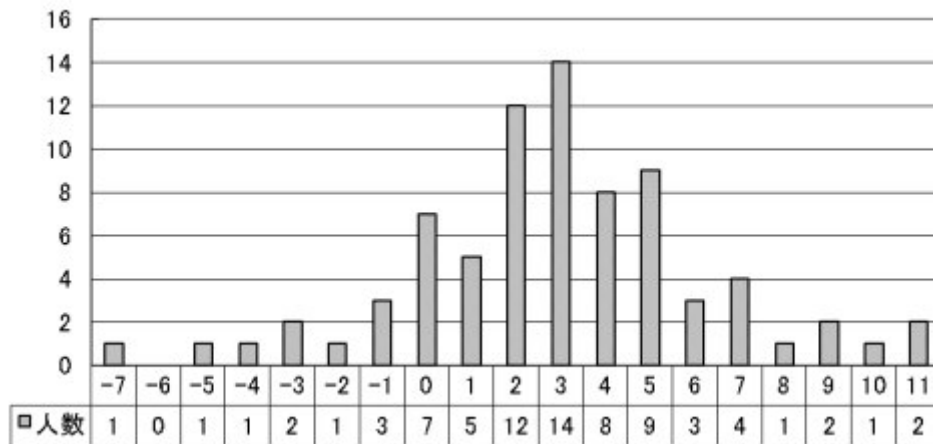
5. スピリチュアリティ理解について参加者の主観点を測るためのレイティングスケールの質問項目は、次の5つである。

- 1) スピリチュアリティについて知っていますか。
- 2) いま幸せですか。
- 3) 生きる意味を知っていますか。
- 4) この世ですべき仕事をしていると思いますか。
- 5) 家族やその他の人たちと出会った理由がわかりますか。

これらについて、「0 全く思わない」から「5 完全に思っている」までの6段階で評価してもらった。

男女比





主観点の変化（5項目合計）

3. 結果

3-1 スピリチュアルワーク参加前後の主観点の変化について

グラフ1は、レイティングスケール5項目の主観点の合計点の前後差の分布である。

77名中70名（90.9%）に、主観点の変化があった。「変化+1以上」は61名（79.2%）、「変化0未満」は9名（11.7%）であった。

全く変化しなかったのは、7名（9.1%）だった。その中身を見ると、「3（やや思っている）から3」「4（思っている）から4」「5（完全に思っている）から5」のいずれかであった。もともとスピリチュアリティ理解がある程度ある人たちであることがわかる。

グラフ2は、6段階評価してもらったレイティングスケールの5項目それぞれの主観点の前後差の分布である。主観点が最も上がったもので+4、最も下がったもので-5だった。

5項目とも、0または+1が圧倒的に多かった。

表2は、5項目それぞれの前後差を、

- 「変化0未満」
- 「変化0以上+2未満」
- 「変化+2以上」

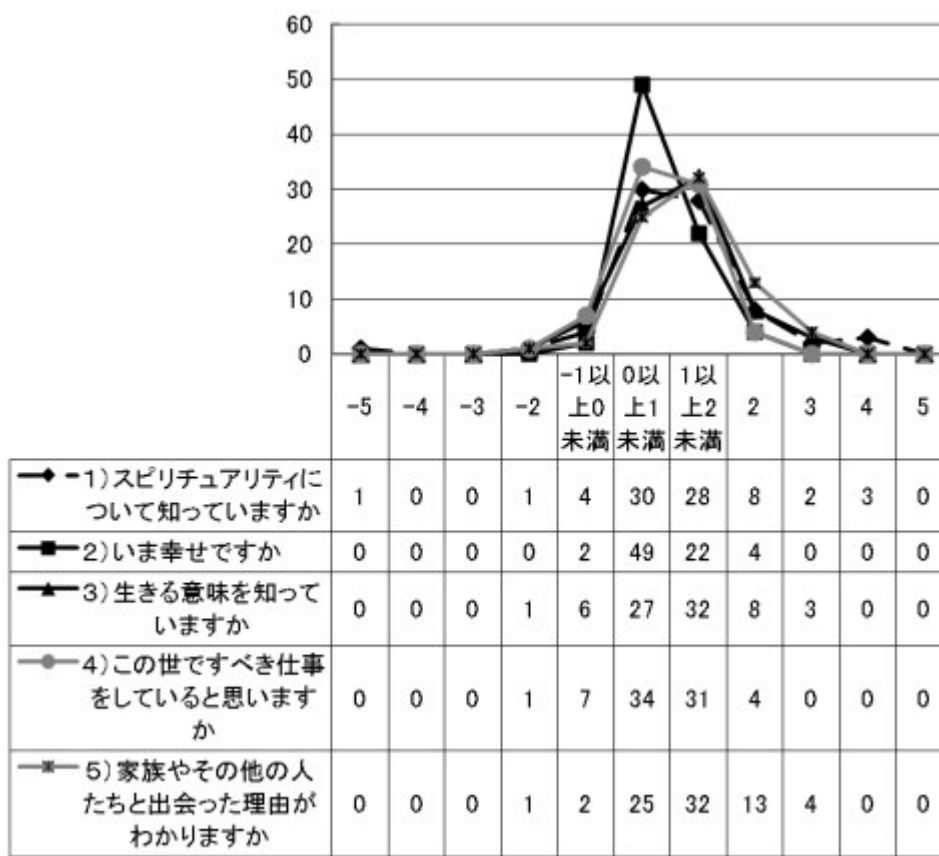
の3つのグループに分けたものである。

質問項目1) 2) 3) 5) では、「変化0以上+2未満」が74.0～92.2%と圧倒的に多く、次いで「変化+2以上」が5.2～22.1%、「変化0未満」が2.6～9.1%の順であった。

質問項目4) この世ですべき仕事をしていると思いますか、については、「変化0未満」が「変化+2以上」を上回った。

3-2 感想から見える変化について

感想を書いてくださった方の割合は、3つのグループによる差はなかった。



主観点の変化（項目ごと）

前後差	1)スピリチュアリティについて知っていますか	2)いま幸せですか	3)生きる意味を知っていますか	4)この世ですべき仕事をしていると思いますか	5)家族やその他の人たちと出会った理由がわかりますか
変化0未満	7.8%	2.6%	9.1%	10.4%	3.9%
変化0以上+2未満	75.3%	92.2%	76.6%	84.4%	74.0%
変化+2以上	16.9%	5.2%	14.3%	5.2%	22.1%

表2

今回は、違いがより明確に見えるのでないかと考え、「変化0未満」と「変化+2以上」のふたつのグループについて、感想を見ていくことにする。

まず、「変化+2以上」のグループの感想をしてみる。

- 「神」は自分の頭上で日々の善悪をみはっているような存在だと思っていました。ワークを通じて、私は神のおしばいの中の物質で、この世ですべき仕事を与えられているということ、また「全体論」「有機体論」のお話で、私がしていることは「役割」であるということを知り、今自分が今の家に嫁いだことや子を授かったことの意味を知り、それについて考えたり感じたりする「快／不快」「好／嫌い」はマインド・ボディの暴走で、不信神者の状態故に、自分だけでなく周囲をまきこみつつある状況なので、私のマインドであり神の意図するもので

はない、とわかったことで、これ以上マインドに暴走することをゆるめられそうな気がしました。日々の神とのつきあいを大切にし、ハートの声がきこえるのを体感したいです。

- 「世界はあなたに医師を続けなさいとっていますか。それとも医師をやめなさいと言っていますか」という質問を頂いて世界（かみさま）の意志をきいてみるという体験を初めてしました。自分が医師である父と息子も医師になってほしいと願う母のもとに生まれ（たとえ熱心な信者ではなくても）キリスト教という宗教を与えられ今医師という職業についているということがすべてつながっていてしかも大きなながれの中で必然的なこと意味あることなのだということにはじめて思いあたりました。「世界は自分に何を求めているか」といにかけてみる。聖書やマイスターエクハルトを読んでみるなど今後の具体的なアドバイスも頂今後の生活のうえで大切なたくさんのもを頂きました。ありがとうございました。
- 今までより、全てのものにありがたいと感じられるようになれました。あまり意識していませんでしたが、自分の中に、日本の神がしっかりと入っていることを意識できました。
- 今自分がしていること起こっていることは全部流れの中で起こっていることでその流れに逆らわないでしっかり paddle を漕ごうと思いました。
- 毎日、家での瞑想ができるようになりたいと願っていました。まずは、それがなかったことが何より嬉しいです。そして神さま（人・物・存在全て）とのつながりを感じたことも…心から感謝いたします。ありがとうございました。日々の暮らしを大切にします。
- 私が生きているこの世の中は神様のなさることで流れている。という考え方に初めて出会うことが出来ました。まだわかったようなわからないような気がしますが何故か安心できました。私という人間は神様のなさる物語の登場人物でその役割を全力ですることが大切なんだ、また、流れに逆らうのはスピリチュアリティなことと反するな、と思いました。“マインド”で考えることしか慣れていなくて“ボディ”の感じにも無頓着でした。“ハート”の声はほとんど聴こえませんがこれから神様と一緒に暮らす暮らし方をしてハートの声が聴こえるようにしたいと思います。あと大事な決心「周りの人に迷惑をかけて生きていくぞ」「迷惑かけますのでよろしくお願いします」「私にも迷惑かけて下さいネ」で生きたいと思います。

これらの感想からは、自分と自分以外の世界（家族など）とのつながりを感じ、「私」から「私たち」へと視点が変化していることが読み取れる。

次に「変化0未満」のグループの感想を見てみる。

- この先の俺の人生は不幸になることが分かった（笑）
- ほんとのまごころのわたしはろくでもない。
- スピリチュアリティについてわからなくなりました。これがスピリチュアルかなあと思っていたことがそうでないと知りどうしていいのか立ち止まってしまいました。四日間アドラーのメンバーさんとたくさんお話ができ楽しい時間がすごせて感謝しています。しかしながらこのような喜びや感動がマインドレベルでしかないのかと私の幸せってマインドレベルなのかと感じています。アドラー心理学に出会って私は幸せになりました。これで充分だったのかもしれないと思いました。
- 今回は、今までうけたワークでもっとも過激でした。日本語の言霊は、盲点をつかれました。
- 話を聴いているとわかった気になり、そのときの身体を感じをありありと味わうことができたと思う。人にわかったことを話そうとしたり、ノートに思い出して書こうとしても、ことばや文にならず、ちょっと残念。やっぱりわかってないことかなあとと思うから覚えてる単語を書いて、そのとき味わった身体感じは再現してまた味わえるんだけどなあ。ことばを『やまどこ

とば』というものにおきかえて考えてみたいと思います。

- 知識が知恵になるように、その前に情報が知識になるように、感情が起こったときにチャンスと思って、日々の暮らしで実践します。
- アドラー心理学とスピリチュアリティの接点として共同体感覚という定義が用意されていたという話を聞き目からうろこがおちた。

これらの感想には、「私」から見た世界が語られている。自分と自分以外の世界をわけていることが読み取れる。

質問項目4) この世ですべき仕事をしていると思いますか、について見てみる。この項目の「変化0未満」のグループの中に、他の項目では「変化+2以上」あった人が3名いる。このうち2名が感想を書いてくださっているのを見てみたい。

- ワーク前) カウンセリング直後なのでショックが大きいです。ありがとうございました。
ワーク後) 今回のSWは以前参加したものに比べると頭脳労働だったです。頭の中が文字でいっぱいです。とても勉強になりました。楽しかったです。参加させていただいたことを大変ありがたく思っています。
- ワーク前) 神を持ちたいです。
ワーク後) 今はinformされたところなので、しばらくかもします。

これらは「変化0未満」グループの感想だが、世界とのつながりを感じ、「マインド」に従って行動するのをやめていることが読み取れる。

4. 考察

スピリチュアルワークに参加すると、いつでも誰でも、そのご利益を受けて、「ハート」の持っている答えを見つけることができるのだろうか。この問いに対する答えは、いつでも誰でもではない、ということがわかった。

「変化+2以上」のグループの感想からは、自分と自分以外の世界（家族など）とのつながりを感じ、「私」から「私たち」へと視点が変化していることが読み取れた。このグループは、スピリチュアルワークでご利益を受けて、「ハート」が目覚めたと言えるだろう。

一方、「変化0未満」のグループの感想には、「私」から見た世界が語られており、自分と自分以外の世界をわけていることが読み取れた。このグループは、スピリチュアルワークでご利益を受けず、「マインド」に凝り固まったと言えるだろう。

また、質問項目4) この世ですべき仕事をしていると思いますか、については、「変化0未満」のグループの中に、他の項目では「変化+2以上」あった人がいた。その人たちの感想からは、世界とのつながりを感じ、「マインド」に従って行動するのをやめていることが読み取れた。「ハート」が目覚めたことにより、現在の仕事は「この世ですべき仕事」ではないと気づいたと考えると、スピリチュアルワークでご利益を受けたと言えるのではないかと考えられる。

以上のことから、スピリチュアルワークに参加すると、ご利益を受ける人と受けない人がおり、

ご利益を受ける人は「ハート」が目覚め、ご利益を受けない人は「マインド」に凝り固まることが検証された。

謝辞

本研究を行うにあたっては、たくさんの方々からご支援ご協力いただきましたこと、大変有難く思っています。アンケートにご協力くださったみなさま、研究の機会を与えご指導くださった野田俊作先生、貴重な学会費から研究助成金をくださった学会員のみなさまに深く感謝いたします。

引用文献

- [1] 野田俊作：「アドレリアン・セラピーとは何か？」．アドレリアン 20(1):9-16,2006.
- [2] 前掲[1],p14
- [3] 野田俊作：「真心を目覚めさせる」．アドレリアン 19(3):233-243,2006.
- [4] 前掲[2],p239
- [5] 前掲[2],p237
- [6] 前掲[2],p239
- [7] 前掲[2],p234
- [8] 前掲[2],p239
- [9] 前掲[2],p239
- [10] 前掲[2],p235
- [11] 前掲[2],p240
- [12] 前掲[2],p240
- [13] 前掲[2],p239
- [14] 野田俊作：「アドラー心理学と仏教における全体論」．アドレリアン 14(1):1-9,2000.
- [15] 野田俊作：「私とは誰か」．アドレリアン 19(2):91-102,2006.
- [16] 前掲[2]
- [17] 前掲[1]

参考文献

マヌ・バザーノ 野田俊作訳：「他者とは誰か？ アドラーと禅における共同体感覚と縁起相依性」．アドレリアン 20(1):17-26,2006.

大竹優子：「心理療法の構造分析Ⅲ～スピリチュアル・セラピーの技法～」．アドレリアン 26(1):12-27,2012

更新履歴

2019年8月20日 アドレリアン掲載号より転載

表1

スピリチュアリティについてのアンケート

スピリチュアリティについて、研究をしていきたいと考えております。以下のアンケートへのご協力をよろしくお願いいたします。

おなまえ _____ *おなまえは、データの整理のためです
 ので、公開いたしません。

- 1 年齢 () 才
- 2 性別 男 女
- 3 アドラー心理学学習歴 () 年
- 4 スピリチュアルワークへの参加回数 はじめて ・ 2回以上
- 5 次の1)～5)の質問について、あてはまる答えに○をしてください。

1) スピリチュアリティについて知っていますか。

0 1 2 3 4 5

まったく 知らない やや やや 知っている 完全に
 知らない 知らない 知らない 知っている 知っている

2) いま幸せですか。

0 1 2 3 4 5

まったく 不幸 やや やや 幸せ 完全に
 不幸 不幸 不幸 幸せ 幸せ

3) 生きる意味を知っていますか。

0 1 2 3 4 5

まったく 知らない やや やや 知っている 完全に
 知らない 知らない 知らない 知っている 知っている

4) この世ですべき仕事をしていると思いますか。

0 1 2 3 4 5

まったく 思わない やや やや 思っている 完全に
 思わない 思わない 思わない 思っている 思っている

5) 家族やその他の人たちと出会った理由がわかりますか。

0 1 2 3 4 5

まったく わからない やや やや わかる 完全に
 わからない わからない わからない わかる わかる

6 感想を自由にお書きください。裏面もお使いください。

ご協力ありがとうございました。