

# 大学生におけるスピリチュアリティと ストレス・コーピング選択の関連性について

— 質問紙法を用いた調査研究を通して —

和泉学園 上原浩輔

## I はじめに

現代の日本社会は、合理的で効率的な価値観に偏重し、物質的な豊かさを求め続けた結果、これまで大切にしてきた人と人のつながりや自然への畏敬の念を喪ってしまった。Fromm (1955/1958) は、資本主義が個人のパーソナリティに与えた影響を「疎外」という視点から、「現代人自身の経験の中心である自分を、完全に失ってしまっている」であり、自我の感覚を失っているのだ」と述べ、そうしたあるがままの自分を喪った疎外は現代人の仕事や消費行動、国家、仲間、自分自身に及ぶと考えている。つまり、現代の日本人には自己や他者と繋がっているという感覚、あるいは、自然と繋がり生かされているという感覚が希薄になってきているのである。そのためか、虚無感や閉塞感が蔓延する世の中になり、例えば年間の自殺者数は3万人を超え続けている。現代に生きる人々誰もが心の片隅に孤独感を抱えて生きるような時代になっているといえる。

こうした時代の中で近年、生きる意味や人が生きていく喜びや苦しさを与えるものとしてスピリチュアリティが注目されている。特に、医療の分野においては、従来の西洋医学に基づく医療では補完しきれない領域、つまり、生きる意味や病気を背負うという苦難の意味、あるいは、死後の世界について自ら意味を見出していくようなスピリチュアルな領域のケアが求められている。これは、1998年に世界保健機関(World Health Organization)が「健康の定義改正案」において身体的領域、精神的領域、社会的

領域に加えて、スピリチュアルな領域を加味する必要があるとの見解を示したことの影響が大きい。さらにスピリチュアリティは、医療領域だけではなく、現代に生きる人すべてが抱える喪失感や孤独感を和らげ、補完するものとしても期待されている。

## II スピリチュアリティとは何か

### 1. スピリチュアリティの定義

現在、スピリチュアリティは心理学や医学、宗教、福祉、教育などの分野において様々なとらえ方をされている。例えば、トランスパーソナル心理学の文脈においては、安藤(2007)は「スピリチュアリティとは、人間に本来的に備わった生の意味や目的を求める無意識的欲求やその自覚を言い表す言葉である」と定義している。また、ポジティブ心理学の文脈における人格の強み理論では、スピリチュアリティは、精神的回復力(resilience)や本来性(authenticity)などのパーソナリティの強みとなる特性の一種として扱われており、トランスパーソナル心理学のスピリチュアリティ定義が対象とするような自己の人間存在を越えたものへの関心を意味する「超越性」という概念とは区別されている。

一方で、医学の文脈においては、緩和医療における癌患者へのスピリチュアルケアの必要性からスピリチュアリティが認識されてきたという流れがある。そのため、生きる意味や目的、死や危機体験といった出来事を意識した定義がなされている。癌患者へのスピリチュアルケアに従事している窪寺(1997)は、スピリチュア

リティとは、「危機で喪失しかけた自己を保持、回復、成長、確立しようとし、かつ、受け入れるしか仕方がない自己の状況を受け入れる際の意味付けにしようとする」のだと定義している。つまり、人は死という危機的状況に陥るとき、自己の存在やアイデンティティ（自己同一性）が脅かされる。そこで、そうした危機的状況に対して、自分が生きる意味や新たな価値観を模索し意味づけすることで新たに生きていこうとする人間の本能的な機能がスピリチュアリティと考えるのである。

以上のようにスピリチュアリティには様々な意味づけと用語法がある。これを整理した論考が西平（2007）である。西平はスピリチュアリティを4つの位相に分けて理解している。それによると、第一の位相は「靈性（宗教性）」で、従来は宗教がその役割を担っていたスピリチュアルな次元の領域のことである。第二の位相は「靈性（全人格性）」である。身体的、心理的、社会的、そして、スピリチュアルな領域全てを含んだ全人格性のことであり、医療におけるスピリチュアルケアはこの第二の位相に分類される。第三の位相は「靈性（実存性）」である。これは、「人生の意味」や「生きる意思」、「信念・信仰」であり、「主体的・主観的な自覚」に関わる事柄である。第四の位相は「靈性（大なる受動性）」である。これは、スピリチュアリティを絶対的な受動性として理解し、何らかの聖なるものに触れて生かされていると実感することであるという。西平はこれらの4つの位相が唯一のスピリチュアリティ理解ではないとしながらも、これらの4つの位相がスピリチュアリティに関わっていると考えている。

## 2. スピリチュアリティと宗教

スピリチュアリティと宗教の違いについて、堀江（2007）は、スピリチュアリティは「宗教の核心部分にあたるが、組織宗教では形骸化したり、表現が抑制されたりする性質をもつ」としている。また、安藤（2007）もスピリチュア

リティという語は、「従来の宗教という言葉が持つ組織や制度という側面とは切り離れたところで、個人の体験として存在するある種の宗教的意識に重点が置かれている」としている。つまり、スピリチュアリティと宗教は核心部分で重なり合う部分もあるが、現代的にはスピリチュアリティは個人の体験としての側面が重視されているのである。

## 3. 青年期のスピリチュアリティ

青年期は、Erikson（1959/2011）のいうアイデンティティの問題、つまり、自分自身の内部の斉一性と連続性を維持する能力が他人にとってその人がもつ意味の斉一性と連続性と調和するという確信から発生する感覚の問題として、心身共に不安定かつ困難な時期であると言われていた。従来、宗教や思想体系は、青年に一定の意味、価値、理想の体系を与えることによって、青年のアイデンティティの確立をたすけ導く働きをしてきた（松本、1979）。しかし、既存の宗教が形骸化してしまった現代においては、青年は従来からの宗教の枠組みに依らない形でアイデンティティを確立することが求められている。なぜ自分は生きているのか、なぜこんなにも苦しまなければならぬのか、などという科学では説明できない事柄に対して、スピリチュアリティは「個別的で自分にとって意味のある知恵」（河合、2000）を与え、それによって青年は自分らしさや自分というものを確立していくのである。Carson（1989）は「"神との関係において私はだれか"、あるいは"この世において私は何の意味があるのか"という究極の質問はアイデンティティの発達においてスピリチュアルな課題となる。青年は、この課題を達成することにより心理社会的アイデンティティの探究を進めていく」と述べており、青年期のアイデンティティの確立におけるスピリチュアリティなレベルの課題の重要性を指摘している。

### Ⅲ ストレス・コーピングの選択について

#### 1. スピリチュアリティとコーピング

Koenig (2008/2009) は、宗教はコーピングとなりえるのかという疑問に対して、種々の研究を紹介しながら、テロに脅える人や精神疾患患者などが自らの宗教的实践や信念（祈りや信仰など）をコーピング方略として使用していることを示している。また、Koenig (1988) は「宗教的信念や活動、経験は条件変数として機能することにより、ストレスの影響を和らげ、ストレスの知覚を変える精神的、行動的反応を通じて直接的にコーピングに影響を与える」と述べており、宗教がストレスを和らげる過程を示している。さらに、Chai (2009) はアジア・アフリカなどの発展途上国の留学生がヨーロッパなどの先進国の学生に比べて留学に関する不安やストレスを対処する方法として宗教を用いている傾向があることを例に、社会的な差別に起因する孤独や不安に対処する方法として宗教に焦点を当てている。こうした研究は、宗教がコーピングになりうるのかという疑問に対して十分に答えていると考えられる。

また、日常生活において経験しているスピリチュアルな情動がストレス対処に健康的な影響を与えていることも考えられる。EmmonsとMcNamara (2006) は、日常の様々な場面で感じる感謝や畏れ、敬愛、愛、希望といったスピリチュアルな情動が与える影響について、「感謝のような聖なるポジティブな情動はストレスへの対処や取扱い、身体疾患からの回復に迫られた時に立ち向かう資質を与える」と述べている。つまり、私たちは祈りや儀式などの宗教的な実践でなくとも、日常的な経験の中から、スピリチュアルな情動に触れることでストレスへの対処などにおいてよりよい健康的な影響を与えることができるのである。

### Ⅳ 研究1 質問紙におけるスピリチュアリティとストレス・コーピングの関連性

#### 1. 問題と目的

スピリチュアリティとストレス・コーピングについては、Kragelohら (2010) の先行研究がある。彼らは616人の大学生に対してストレス・コーピングとスピリチュアリティを測る質問紙を実施し、スピリチュアリティの低い学生は不適応で回避的なコーピングをとったのに比べてスピリチュアリティの高い学生は問題解決型コーピングをとることを示した。

本研究においては、スピリチュアリティの各特性と個人の主観的な意識的努力過程であるストレス・コーピングとの関連について調べる。スピリチュアリティの機能や性質を理解すること、スピリチュアリティとストレス・コーピングの関連性を探ることを本研究の目的とする。

#### 2. 方法

##### (1)被調査者

関西圏都市部の4年制大学の学部生を対象に質問紙調査を実施し、284名から回答を得た。このうち、回答に不備のあった17名を除き、267名（平均年齢18.79歳、SD1.11歳）を分析対象とした。男性は155名（平均年齢18.83歳、SD1.19歳）、女性は112名（平均年齢18.72歳、SD0.97歳）であった。

##### (2)調査時期および調査手続き

調査は2011年4月に実施した。質問紙（別紙資料）の配布と調査の実施については、大学の授業時間を利用した。なお、調査に対するネガティブな影響を避けるため、対象者には事前に調査目的、協力や回答の任意性、個人情報非特定などの説明を行った。

### (3)質問紙の構成

#### (a) スピリチュアリティの評価測定尺度

スピリチュアリティについては、尾崎ら(2004)の作成した30項目からなるSpirituality BAS Testを用いた。この尺度はスピリチュアルな感性(Spiritual Sensitivity)、スピリチュアルな態度(Spiritual Attitude)、スピリチュアルな行動(Spiritual Behavior)の下位尺度からなり、各質問項目について、それぞれ「自分に当てはまると思う」(5点)～「まったくあてはまらないと思う」(1点)の5件法で評定するものである。

#### ①スピリチュアルな感性(Spiritual Sensitivity)

スピリチュアルな感性とは「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」を示しており、「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観に近いもの」(尾崎ら、2004)であり、12項目から構成される。

#### ②スピリチュアルな態度(Spiritual Attitude)

スピリチュアルな態度とは「外界の条件にもかかわらず、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」を表しており、内発的な喜びやエネルギーに関連しており(尾崎ら、2004)、9項目から構成される。

#### ③スピリチュアルな行動(Spiritual Behavior)

スピリチュアルな行動とは「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に行動をコントロールし、遂行する意思のはたらき」(尾崎ら、2004)であり、9項目から構成される。

#### (b) ストレス・コーピング測定尺度

ストレス・コーピングについては、神村ら(1995)のTAC-24(Tri-Axial Coping Scale;3次元モデルにもとづく対処方略尺度)を用いた。この尺度は、(1)問題焦点—情動焦点、(2)接近—回避、(3)認知—行動、の3つの軸と、①カタルシス(情動焦点・関与・行動)、②放棄・諦め(問題焦点・回避・認知)、③情報収集(問題焦点・関与・行動)、④気晴らし(情動焦点・回避・行動)、⑤回避的思考(情動焦点・回避・認知)、

⑥肯定的解釈(情動焦点・関与・認知)、⑦計画立案(問題焦点・関与・認知)、⑧責任転嫁(問題焦点・回避・行動)の8つの下位尺度から成る。項目数は、各3項目である。各下位尺度は3項目から成り、回答は5件法を用いた。

## 3. 結果

### (1)スピリチュアリティ

まず、本研究の対象者である大学生のスピリチュアリティの構造を確認するため、因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行った(表1)。その結果、固有値の落ち込み、解釈可能性などから3因子とするのが妥当であると考えられた。なお、各因子間において、いくつかの項目の変動やどの因子にも属さない項目が見られたため、3項目(「9. 疲れを感じても、仕事や勉強の手を休めない」、「18. もしできることなら、今のこの人生を何度でも繰り返したい」、「30. 結婚式はやはり、大安か友引の日にすべきである」)を削除し、27項目を解釈の対象とした。また、3因子については、尾崎ら(2004)の先行研究と内容に近似していることから、第1因子を「スピリチュアルな感性」、第2因子を「スピリチュアルな態度」、第3因子を「スピリチュアルな行動」と命名した。

Spirituality BAS Testの平均値と標準偏差、およびクロンバックの $\alpha$ 係数を表2に示した。スピリチュアルな感性の平均値は32.55(SD=7.57)、スピリチュアルな態度の平均値は22.42(SD=5.81)、スピリチュアルな行動の平均値は25.85(SD=5.22)であった。スピリチュアルな感性の平均値が高いのは項目数が他の下位尺度よりも多いためである。また、クロンバックの $\alpha$ 係数については、スピリチュアルな感性が0.78、スピリチュアルな態度が0.75、スピリチュアルな行動が0.73であり、それぞれ内的一貫性が確認された。なお、男女別の平均値については、スピリチュアルな感性において有意傾向が見られた(表3)。



表1 Spirituality BAS Test 因子分析結果 (主因子法、プロマックス回転)

項目	因子1	因子2	因子3	共通性
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	0.576	0.760	0.026	0.377
23. 悪いことをすると、天の罰があたる	0.547	-0.080	-0.111	0.433
21. 何か、意味があって生かされているはずだと感じる	0.547	0.075	0.049	0.350
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	0.535	-0.266	0.125	0.396
20. 何かに祈ることがある、または、祈りたい気持ちになる	0.534	-0.139	-0.133	0.307
22. 生命のすばらしさ、神秘性に、畏敬の念を感じる	0.515	-0.050	0.082	0.414
19. 自然や宇宙の偉大さの前に、謙虚な気持ちになる	0.496	0.044	-0.002	0.368
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	0.487	-0.012	-0.109	0.391
28. 踊り出したくなるような気分になることがある	0.463	0.082	-0.085	0.323
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	0.391	0.141	0.028	0.275
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	0.382	0.136	0.105	0.231
18. もしできることなら、今のこの人生を何度でも繰り返したい	0.281	0.221	-0.086	0.269
30. 結婚式はやはり、大安か友引の日にすべきである	0.267	-0.027	-0.019	0.150
15. ※自分自身に自信が持てない	0.100	-0.692	-0.049	0.472
14. ※理由のわからないむなしさにおそわれることがある	0.171	-0.583	0.066	0.414
10. ※自分がなぜ生きているのか、時々わからなくなる	0.129	-0.554	0.086	0.453
11. 生まれてこの方、いつも喜びに満ち溢れている	0.109	0.531	-0.030	0.374
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	0.270	0.493	0.007	0.366
17. 欠点もあるが自分のことが好きである	0.084	0.438	0.261	0.342
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	0.047	0.413	0.236	0.295
12. ※ストレスが多くゆったりとした気持ちになれない	-0.042	-0.405	-0.036	0.291
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	0.022	-0.048	0.606	0.379
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	0.043	-0.025	0.580	0.389
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が何かを静かに明確に判断する	-0.003	0.124	0.570	0.386
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	-0.014	0.124	0.541	0.365
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をいとわない	0.015	-0.191	0.500	0.280
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	-0.112	0.028	0.487	0.271
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	-0.116	0.096	0.457	0.359
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	-0.086	-0.367	0.443	0.418
9. ※疲れを感じても、仕事や勉強の手を休めない	0.007	0.149	0.169	0.209
負荷量の平方和	3.352	2.689	2.784	
寄与率	12.698	8.227	6.240	
累積寄与率	12.698	20.925	27.165	

※は逆転項目

次に、Spirituality BAS Test の下位尺度の3因子について、各因子の平均値±1/2SDを基準として、3群に分類し(表4)、TAC-24との関連で分析した(図1)。

(2) ストレス・コーピングの平均値

TAC-24の平均値と標準偏差を表5に示した。

(3) スピリチュアリティとストレス・コーピングの関係性

Spirituality BAS Test の下位尺度とTAC-24の下位尺度の相関係数(スピアマンの順位相関係数)は表6に示したとおりである。スピリチュアルな感性は「カタルシス」、「情報収集」、「気晴らし」、「回避的思考」、「肯定的解釈」、「計画立案」との間に有意な正の相関があった。また、

表2 Spirituality BAS Test の平均値と標準偏差、内的整合性 (n=267)

下位尺度	平均値	標準偏差	$\alpha$
スピリチュアルな感性	32.55	7.57	0.78
スピリチュアルな態度	22.42	5.81	0.75
スピリチュアルな行動	25.85	5.22	0.73

表3 Spirituality BAS Test の男女別平均値と標準偏差、t値 (n=267)

下位尺度	男性	女性	t値	有意確率
	平均値±標準偏差			
スピリチュアルな感性	31.88 ± 7.61	33.47 ± 7.44	-1.71	p<0.1
スピリチュアルな態度	22.61 ± 5.79	22.17 ± 5.89	0.61	n.s.
スピリチュアルな行動	26.09 ± 5.23	25.53 ± 5.21	0.87	n.s.

表4 Spirituality BAS Test のグループ分け (n=267)

下位尺度	低群	中群	高群
スピリチュアルな感性	74	123	70
スピリチュアルな態度	84	111	72
スピリチュアルな行動	86	103	78

表5 TAC-24 の平均値と標準偏差 (n=267)

下位尺度	平均値	標準偏差
カタルシス	9.57	2.34
放棄・諦め	8.72	2.51
情報収集	9.97	2.64
気晴らし	10.03	2.85
回避的思考	9.45	2.44
肯定的解釈	10.27	2.70
計画立案	9.69	2.53
責任転嫁	8.11	2.76

スピリチュアルな態度は「回避的思考」、「肯定的解釈」との間に有意な正の相関があった。そして、スピリチュアルな行動は「情報収集」、「気晴らし」、「肯定的解釈」、「計画立案」との間に有意な正の相関が、「放棄・諦め」、「責任転嫁」との間に有意な負の相関があった。

Spirituality BAS Test の下位尺度と TAC-24 の3つの軸の相関係数(スピアマンの順位相関係数)は表7に示したとおりである。スピリチュアルな感性は全ての下位尺度との間に有意な正の相関があった。また、スピリチュアルな態度は「情動焦点」、「認知」との間に有意な正の相関があった。そして、スピリチュアルな行動は「情動焦

点」、「関与」、「認知」との間に有意な正の相関があった。

(4)スピリチュアリティ得点の高群・低群とストレス・コーピング

Spirituality BAS Test の各3因子の高群・低群を独立変数、TAC-24 の下位尺度の8因子を従属変数としてマン・ホイットニーのU検定を行ったところ、スピリチュアルな感性については、「カタルシス」、「情報収集」、「気晴らし」、「肯定的解釈」、「計画立案」に有意差が見られた(図1)。また、スピリチュアルな態度については、「カタルシス」、「回避的思考」、「肯定的解釈」に

表6 Spirituality BAS Test と TAC-24 の相関係数

	カタルシス	放棄・諦め	情報収集	気晴らし	回避的思考	肯定的解釈	計画立案	責任転嫁
スピリチュアルな感性	0.15*	-0.02	0.27**	0.23**	0.12*	0.22**	0.24**	-0.01
スピリチュアルな態度	-0.10	-0.10	-0.20	0.04	0.16**	0.18**	0.05	-0.06
スピリチュアルな行動	-0.07	-0.14*	0.27**	0.12*	0.06	0.28**	0.38**	-0.27**

\*p<.05 \*\*p<.01

表7 Spirituality BAS Test と TAC-24 の相関係数

	問題焦点	情動焦点	関与	回避	認知	行動
スピリチュアルな感性	0.20**	0.26**	0.32**	0.12*	0.25**	0.24**
スピリチュアルな態度	-0.06	0.12*	0.04	0.01	0.12*	-0.05
スピリチュアルな行動	0.08	0.15*	0.30**	-0.07	0.25**	0.01

\*p<.05 \*\*p<.01

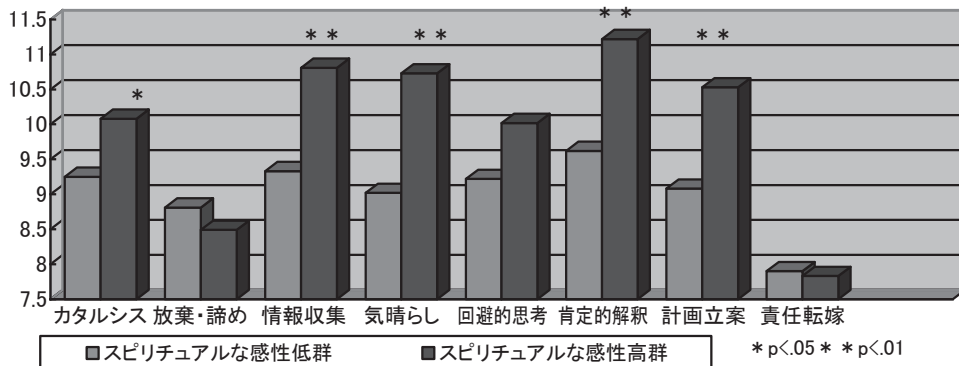


図1 スピリチュアルな感性の高群・低群とストレス・コーピング

有意差が見られた(図2)。そして、スピリチュアルな行動については、「情報収集」、「肯定的解釈」、「計画立案」、「責任転嫁」に有意差が見られた(図3)。

#### 4. 考察

##### (1)スピリチュアリティとストレス・コーピングについて

##### (a) スピリチュアルな感性

人生の意味や生命の神秘など目に見えないものに対する感性とされるスピリチュアルな感性は、TAC-24の「放棄・諦め」、「責任転嫁」以外の6つの下位尺度との間に有意な正の相関があった(表6)。また、焦点軸、方向軸、反応軸の3つの軸で見た場合にも有意な正の相関が認められ(表7)、スピリチュアルな感性はスピリ

チュアルな態度やスピリチュアルな行動と比べても関係性が大きかった。さらに、スピリチュアルな感性の得点が高い群と低い群に分けた場合、「放棄・諦め」、「回避的思考」、「責任転嫁」以外の5つのコーピングにおいて有意な差が見られた(図1)。

以上の点から、スピリチュアルな感性が、自己を超えたものとの繋がりや目に見えないものへの気づきなどスピリチュアリティの本質と関係があると考えられる。窪寺(2008)は、スピリチュアリティの本質を「自己を超えたものへの志向性と自己の内面への志向性という二つの方向性を持つことである」としているが、実際に、本研究において使用した質問紙の質問項目は、人生の意味や死生観といった自己の内面への志向性を示しているものや、人間の力を超えた大

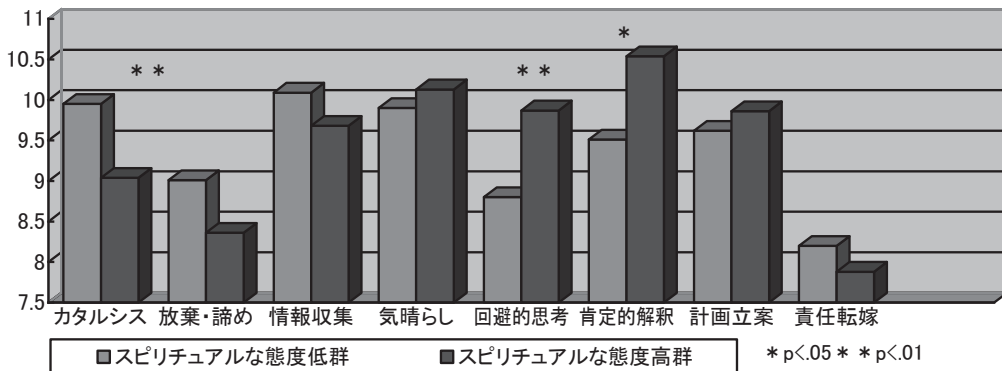


図2 スピリチュアルな態度の高群・低群とストレス・コーピング

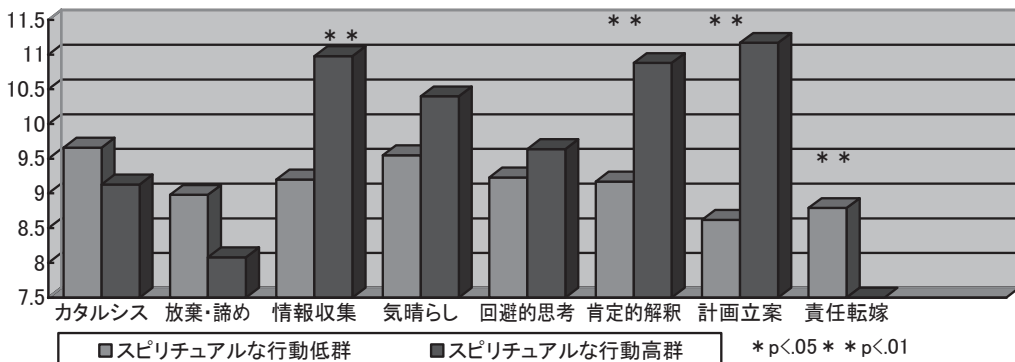


図3 スピリチュアルな行動の高群・低群とストレス・コーピング



いなるものや自然の偉大さなど自己を超越した  
ものへの志向性を示しているものから構成され  
ている。つまり、ここでのスピリチュアルな感  
性とは、スピリチュアルな態度やスピリチュ  
アルな行動と比較してもスピリチュアリティの核  
となる本質を示しているものであるといえる。  
そもそも窪寺 (2008) のいうように、スピリチュ  
アリティは死や病氣などに直面し自己の存在の  
根幹が揺らいだ時に特に一層活発に機能するの  
である。そして、スピリチュアリティの本質で  
ある、自己を超えたものへの志向性と自己の内  
面への志向性について鋭敏になる。そこで人々  
は喪ってしまった既存の存在の枠組みを回復す  
べく様々な努力を行うのである。

一方で、コーピングとは、島津 (2002) のい  
うように、コーピングの修正や変容についての  
ダイナミックな過程あるいは、意識的な努力を  
指す。つまり、コーピングを用いる時は、意識  
的に努力をして現実生活において適応しようと  
する時である。そこで考えられることは、コー  
ピングを用いる時とスピリチュアリティが機能  
する時には関係性があるのではないかというこ  
とだ。スピリチュアリティの核といえるスピリ  
チュアルな感性が多く、コーピングと相関関係  
にあることはスピリチュアリティの本質とその  
機能がコーピングの性質と部分的に類似してい  
るからだと思われる。ただ、スピリチュアルな  
感性と「放棄・諦め」、「責任転嫁」との間には  
関係性が認められなかったことは、スピリチュ  
アリティの本質において、回避的で消極的な  
コーピングは機能しない可能性を示唆してい  
る。

また、スピリチュアルな感性と最も相関の高  
いコーピングが「情報収集」であったことにも  
注目したい。そもそも「情報収集」の質問項目  
は「力のある人に教えを受けて解決しようとす  
る」、「詳しい人から自分に必要な情報を収集す  
る」、「既に経験した人から話を聞いて参考にす  
る」というものであり、他者の力を借りて問題  
を解決するという意味合いも含まれている。こ

れは、尾崎 (2010) が「スピリチュアリティの  
基本要素は自己・他者・自然・超越者とのつな  
がりを目指す」とまとめているように、ソーシャ  
ル・サポートや他者希求といった他者とのつな  
がりやスピリチュアリティの一要素であるた  
め、「情報収集」と最も高い相関が見られたもの  
と考えられる。

#### (b) スピリチュアルな態度

次に、自分の存在に満足し、自信を持って生  
きる態度とされるスピリチュアルな態度は、「回  
避的思考」、「肯定的解釈」との間に有意な正の  
相関が見られたが (表 6)、その値はスピリチュ  
アルな感性やスピリチュアルな行動と比較する  
と、やや低かった。また、スピリチュアルな態  
度の得点が高い群と低い群に分けた場合、「カタル  
シス」、「回避的思考」、「肯定的解釈」におい  
てのみ有意な差が見られた。なお、得点の低い  
群が高い群に比べて有意差が見られたものが  
「カタルシス」であり、「カタルシス」はスピリ  
チュアルな態度の得点の低群に特徴的なコーピ  
ングである可能性が指摘される (図 2)。

この結果については、まず、被調査者が主に  
20 歳前後の大学生という事情を考慮しなければ  
ならない。前述の通り、青年期におけるライ  
フサイクルの発達課題はアイデンティティの確  
立である。大学生が青年期において生きる虚し  
さを味わったり、ストレスに対して敏感にな  
ったりするのも無理はなく、この時期を乗り  
越えて、自信と自尊心を育てていくものと考え  
られる。スピリチュアルな態度は自尊心や自信  
に関係がある尺度であるため、青年期にある大  
学生の発達段階を考慮しながら結果を分析す  
べきである。

スピリチュアルな態度と「回避的思考」の相  
関係数が他と比べ高いのは、スピリチュアルな  
態度が積極的で肯定的姿勢を含意しているた  
めと考えられる。つまり、尾崎ら (2004) がスピ  
リチュアルな態度が高すぎると「現実生活の厳  
しさやつらさをあまり直視せず、見ないように  
して自分を保つ傾向がある」と述べているよう

に、過剰に自分に自信をもっていたり、自分の喜びや楽しみを最優先したりすると、悲しみや怒りといった負の感情を直視できない、あるいは、対人関係や日常的な出来事において、自分の否を認められないといった回避的な姿勢が現れるのである。本研究においても、こうしたスピリチュアルな態度の性質が「回避的思考」というコーピングにも表れていると考えられる。よって、スピリチュアルな態度とは、高ければ高いほど現実吟味力が失われていくものであるとも考えられる。

こうしたスピリチュアルな態度の危険な性質は、他のコーピングにおいても見られる。「カタルシス」は「誰かに話を聞いてもらい気を鎮めようとする」、「誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻す」、「誰かに愚痴をこぼして気持ちをほらす」という質問項目から構成されており、誰かに話をするという点で共通している因子である。図2より、スピリチュアルな態度の得点が低い群はこの「カタルシス」を特徴的に用いることが示されており、逆にスピリチュアルな態度の得点の高い群は「カタルシス」を比較的用いていない。つまり、スピリチュアルな態度が低いと過剰に他者希求的になり、自己解決をする姿勢が薄れ、一方でスピリチュアルな態度が高いと他者にサポートを求めるといことが人並みにできなくなり、自己解決に固持するということが推察される。総じて、スピリチュアルな態度に関しては、それが過剰になればなるほど現実を正確に把握することができなくなり、他者へ助けを求めることができなくなる可能性がある。しかし、スピリチュアルな態度がないと問題解決を他者へ依存することになる。

### (c) スピリチュアルな行動

自分や外界の状況を冷静に判断し、行動を遂行する意思のはたらきであるとされるスピリチュアルな行動は、「情報収集」、「気晴らし」、「肯定的解釈」、「計画立案」との間に有意な正の相関が、「責任転嫁」との間に有意な負の相関が見られた(表6)。これはスピリチュアルな行動

の得点の高い群と低い群に分けた場合についても、ほぼ同様の傾向が見られた(図3)。特に、スピリチュアルな感性やスピリチュアルな態度と比べても、「情報収集」、「肯定的解釈」、「計画立案」に関しては最も高い正の相関係数が、「責任転嫁」に関しては最も高い負の相関係数が見られたことが特徴的であった。

まず、スピリチュアルな行動に関しては、焦点軸、方向軸、反応軸の3つの軸で見た場合の相関係数(表7)から分析する。焦点軸(問題焦点—情動焦点)においては、情動焦点のみに有意な正の相関が見られ、方向軸(接近—回避)においては、関与のみに有意な正の相関が見られ、反応軸(認知—行動)においては、認知のみに有意な正の相関が見られた。つまり、スピリチュアルな感性やスピリチュアルな態度に定まった軸がなかったのに対して、スピリチュアルな行動は、情動焦点・関与・認知という明白な3つの軸と有意な正の相関関係があり、スピリチュアルな行動の性質を示しているといえる。この事実と質問紙の内容から浮かび上がってくるスピリチュアルな行動の性質とは、①いきなり具体的な問題解決をするというよりは、問題の良い面を見ていくようにすること、②逃げ出し諦めるのではなく、まず問題に接近してみることに、③行動に起こす前に、もう一度直面している問題について考えることが考えられる。なお、①については、情動焦点の本来の意味に、「肯定的解釈」が「カタルシス」や「気晴らし」、「回避的思考」という情動焦点系のコーピングの中でも最も高い相関が見られたことを加味したものと考えられる。また、③については、反応軸としての認知の意味に、全てのコーピングの中で最も高い相関が見られた「計画立案」の内容を加えたものと考えられる。

## (2)総合的考察

スピリチュアリティの核であるスピリチュアルな感性とは、困難な状況や問題に対して、不特定のコーピングを用いて試行錯誤的に問題解

決を固るものと考えられる。ただ、「放棄・諦め」、「責任転嫁」など回避型コーピングに関しては、スピリチュアリティは機能しない。これはスピリチュアルな態度やスピリチュアルな行動についても同様のことがいえ、Kragelohら(2010)の研究と同様の結果であった。つまり、スピリチュアリティは回避型コーピングを用いないということになる。また、スピリチュアルな態度は過剰になると現実吟味力が低下したり、他者に助けを求めることをしなくなったりする一方で、その態度が貧困になると他者の助けを求めすぎの傾向がある。現実生活を適応的に過ごすには、スピリチュアルな態度を適度に保つ必要があると考えられる。そして、スピリチュアルな行動は、具体的な問題解決行動を起こすというより、直面している問題に再度向かい合っ問題の別の側面も見えていくことである。

以上、Spirituality BAS Testで測定されるスピリチュアルな感性、態度、行動はTAC-24で測定されるストレス・コーピングとの間に有意な正の相関、または、有意な負の相関があった。中でも「肯定的解釈」は唯一スピリチュアリティの全ての尺度と有意な正の相関があり、特に重視されるべきストレス・コーピングであると考えられる。

## V おわりに

本研究からスピリチュアリティとストレス・コーピングについて一定の関係性が明らかになったが、スピリチュアリティが最も必要とされ、最も機能するのは、窪寺(1997)の言うように危機体験をした後である。この危機体験とは、人生の様々な喪失を経験することやアイデンティティの拡散や中年の危機など発達段階における課題に直面すること、あるいは、人生の意味や生きる意味に対峙することである。よって、スピリチュアリティは日常的なストレス・コーピングとの間に危機対応や葛藤対処という

重なる点はあるものの、一方では異なる力がスピリチュアリティには働いていると思われる。今後の課題として、スピリチュアリティが最も機能する際の働きをさらに分析していくことをあげたい。

## 付記

本論文は、2011年度花園大学大学院修士論文に加筆・修正を行ったものである。

## 文献

- 安藤治(2007):現代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 セセらぎ出版 pp11-33.
- Carson VB (1989): Spiritual Development Across the Life Span. Carson VB (Eds) Spiritual Dimensions of Nursing Practice. Philadelphia: W.B.Saunders Company, pp24-51.
- Chai PPM (2009):Religion/spirituality as a stress coping mechanism for international students. A dissertation submitted to Auckland University of Technology in fulfillment of the requirements for the degree of Master of Health Science.
- Emmons RA, McNamara P(2006):Sacred Emotions and Affective Neuroscience: Gratitude, Costly Signaling, and the Brain, McNamara (Eds) Where God and science meet: how brain and evolutionary studies alter our understanding of religion. Greenwood Publishing Group, pp11-30.
- Erikson EH (1959): Identity and the Life Cycle. International Universities Press 西平直・中島由恵(訳)(2011):アイデンティティとライフサイクル 誠信書房
- Fromm E (1955):The Sane Society. New York: Rinehart&Company Inc. 加藤正明・佐瀬隆夫(訳)(1958):正気の社会 社会思想社
- 堀江宗正(2007):日本のスピリチュアリティ言説の状況 安藤治・湯浅泰雄(編) スピリチュアリティの心理学 セセらぎ出版 pp141-154.

- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1995): 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成 教育相談研究, 33, 41-47.
- 河合隼雄 (2000): 現代人と宗教 アステイオン, 53, 11 - 21.
- Koenig HG (1988): Religion and a Social Stress Model: Koenig HG, Smiley M, Gonzales JAP (Eds) Religion, health, and a aging. Greenwood Press, pp93-101.
- Koenig HG (2008): Medicine, Religion, and Health: Where Science and Spirituality Meet. Templeton Foundation Press. 杉岡良彦 (訳) (2009): スピリチュアリティは健康をもたらすか 医学書院
- Krageloh CU, Chai PPM, Shepherd D, Billington R (2010): How Religious Coping is used relative other coping strategies depends on the individual's level of religiosity and spirituality, Journal for Religion and Health, 2 November Published Online. Springer.
- 窪寺俊之 (1997): 危機体験とスピリチュアリティ 神學研究, 44, 207-259.
- 松本滋 (1979): 宗教心理学 東京大学出版
- 西平直 (2007): スピリチュアリティ再考 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 pp71-90.
- 尾崎真奈美・石川勇一・松本孚 (2004): 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 相模女子大学紀要, 68, 31-46.

別紙資料

## ストレスと宗教性に関する調査の協力をお願い

花園大学 社会福祉学専攻 社会福祉学専攻  
 修士課程 臨床心理学領域 2 回生 上原 浩輔  
 指導教官 丹治光浩  
 本研究に関する問い合わせ先 shhdrr156@yahoo.co.jp

花園大学修士課程臨床心理学専攻の2回生の上原浩輔と申します。私は、修士論文執筆のため、ストレスと宗教性に関する調査研究を行います。この調査結果は、修士論文執筆以外の目的には使用いたしません。皆様個人の情報、調査で得られた情報が外部に漏れることはありません。私が責任をもって管理し、研究終了後には、適切な方法で処分させていただきます。また、この調査に協力することが、成績に影響することはありません。ご希望される方にはアンケート結果の概要をさせていただきます。どうぞご協力のほど、よろしくお願いたします。

性別： 男 ・ 女 年齢： \_\_\_\_\_ 歳

I. 以下の項目を讀んで、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、まったくあてはまらないと思うものには1の5段階で評価し、その数字をOで囲ってください。

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 1.....2.....3.....4.....5
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氣を持って決断する 1.....2.....3.....4.....5
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 1.....2.....3.....4.....5
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、本当になされるのが何かを静かに明確に判断する 1.....2.....3.....4.....5
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 1.....2.....3.....4.....5
6. 時間の觀念のない人たちとおしやべりに、丁寧にしかも断固として断ることが出来る 1.....2.....3.....4.....5
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 1.....2.....3.....4.....5
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をいとわない 1.....2.....3.....4.....5
9. 疲れを感じても、仕事や勉強の手を休めない 1.....2.....3.....4.....5
10. 自分がなま生きているのか、時々わからなくなる 1.....2.....3.....4.....5
11. 生まれてこの方、いつも喜びに満ち溢れている 1.....2.....3.....4.....5
12. ストレスが多くゆったりとした気持ちになれない 1.....2.....3.....4.....5
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 1.....2.....3.....4.....5
14. 理由のわからないむなしさにおそわれることがある 1.....2.....3.....4.....5
15. 自分自身に自信が持てない 1.....2.....3.....4.....5
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 1.....2.....3.....4.....5
17. 欠点もあるが自分のことが好きである 1.....2.....3.....4.....5
18. ものできるることなら、今のこの人生を何度でも繰り返したい 1.....2.....3.....4.....5
19. 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
20. 何かに祈ることがある、または、祈りたい気持ちになる 1.....2.....3.....4.....5
21. 何か、意味があつて生かされているはずだと感じる 1.....2.....3.....4.....5
22. 生命のすばらしさ、神秘性、畏敬の念を感じる 1.....2.....3.....4.....5
23. 悪いことをすると、天の罰があたる 1.....2.....3.....4.....5
24. 人間の勝手な振る舞いに対して、自然が怒つて反撃していると思う 1.....2.....3.....4.....5
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 1.....2.....3.....4.....5
26. この世界には人間の力をはるかに超えた大きなものがある 1.....2.....3.....4.....5
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 1.....2.....3.....4.....5
28. 踊り出したくなるような気分になることがある 1.....2.....3.....4.....5
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 1.....2.....3.....4.....5
30. 結婚式はやはり、大安が支引の日にすべきである 1.....2.....3.....4.....5



別紙資料

II. 精神的につらい状況に遭遇したとき、その場を乗り越え、暮ら着くために、あなたは普段から、どのように考え、どのように行動するようにしていますか。各文章に対して、自分がどの程度あてはまるか、5

段階で評価し、あてはまる数字を○で囲ってください。

- 5 ; いつもそうしてきた(考えた)。(考えたこと)が、今後もそうするだろう。
- 4 ; しばしばそのようにしたこと(考えたこと)がある。今後もしばしばそうするだろう。
- 3 ; 何度かそのようにしたこと(考えたこと)がある。今後時々そうするだろう。
- 2 ; ごくまれにそのようにしたこと(考えたこと)がある。今後あまりないだろう。
- 1 ; そのようにしたこと(考えたこと)はこれまでにない。今後決してないだろう。

- |                            |                           |                              |                           |
|----------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 1. 悪いことばかりではないと楽観的に考える     | 1.....2.....3.....4.....5 | 13. どのような対策をとるべきか綿密に考える      | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 2. 誰かに話を聞いてもらい気を鎮めようとする    | 1.....2.....3.....4.....5 | 14. 詳しい人から自分に必要な情報を取集する      | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 3. 嫌なことを頭から浮かべないようにする      | 1.....2.....3.....4.....5 | 15. 自分では手に負えないと考え放棄する        | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 4. スポーツや旅行などを楽しむ           | 1.....2.....3.....4.....5 | 16. 責任を他の人に押しつける             | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 5. 原因を検討しどのようにしていくべきか考える   | 1.....2.....3.....4.....5 | 17. 悪い面ばかりでなくよい面を見つけていく      | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 6. 力のある人に教えを受けて解決しようとする    | 1.....2.....3.....4.....5 | 18. 誰かに愚痴をこぼして気持ちをほらす        | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 7. どうすることもできないうと解決を後延ばしにする | 1.....2.....3.....4.....5 | 19. 無理にでも忘れるようにする            | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 8. 自分は悪くないと言いつれををる         | 1.....2.....3.....4.....5 | 20. 友達とお酒を飲んだり好物を食べたりする      | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 9. 今後は良いこともあるだろうと考える       | 1.....2.....3.....4.....5 | 21. 通じたことと反省をふまえて次にすべきことを考える | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 10. 誰かに話を聞いてもらって冷静さを取り戻す   | 1.....2.....3.....4.....5 | 22. 既に経験した人から話を聞いて参考にする      | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 11. そのことをあまり考えないようにする      | 1.....2.....3.....4.....5 | 23. 対処できない問題だと考え、諦める         | 1.....2.....3.....4.....5 |
| 12. 買い物や贈り物、おしゃべりなどで時間をつぶす | 1.....2.....3.....4.....5 | 24. 口からでまかせを言って逃げ出す          | 1.....2.....3.....4.....5 |

最後に、本研究では心理テストの一つである、ロールシャッハ・テストを用いて、研究を進めていきたいと考えています。ロールシャッハ・テストは心理臨床場面において最も利用されているテストの一つであり、多くの有益な情報が得られるテストです。そこで、ロールシャッハ・テストを受けてみたいという方に「ご協力をお願いしたい」と思っています。得られた情報に関しては、希望があればご自身に結果をフィードバックします。結果が外に漏れることはありませんので、ご協力よろしくお願いたします。

ロールシャッハ・テストを受けてもいいという方は、連絡先をお書き下さい。

氏名: \_\_\_\_\_

T.E.L.: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

ご協力ありがとうございます。