

## 危機からのスピリチュアリティの覚醒とポジティブな変容\*

開 浩 一\*\*

Awakening spirituality and positive transformation after crisis

Koichi Hiraki

トラウマ体験から、苦悩を経てポジティブな変容を遂げることは外傷後成長“Posttraumatic Growth”（以後PTG）と称され、PTGの1因子に精神性的な変容“Spiritual Change”がある（Tedeschi & Calhoun, 1966）。PTGを測定する尺度“Posttraumatic Growth Inventory”（PTGI）では、精神性的変容を、「精神性（魂）や、神秘的な事柄“Spiritual matters”についての理解が深まった」「宗教的な信念“Religious faith”が強まった」という2つの質問項目から測定する（Tedeschi & Calhoun, 1996; Taku, et al 2007）。トラウマからのスピリチュアルな変容を表すものとして、“宗教”への信仰心が強まることが指標となるならば、日本人には程遠いものを感じる人も少なくないのではなかろうか。また、スピリチュアリティという言葉自体はメディアを通して、よく見聞きするようになってきたが、この言葉にもステレオタイプの色眼鏡で見えてしまう傾向がある（Pargament, Desai, & McConnell, 2006）。本論文では、この、なんとも肌に馴染みづらいスピリチュアリティとは何であるのか、定義を整理しつつ、トラウマ体験による精神性的変容“Spiritual Change”を日本的な観点から試論し、スピリチュアリティをPTGの観点から考察していきたい。

### キーワード

スピリチュアリティ、Posttraumatic Growth

### スピリチュアリティの定義

窪寺（2004）は、スピリチュアリティの語源はラテン語のスピリット“spirit”（神の息）を意味し、「人間が人間であるための神との関係を示し、この関係を示すのがスピリチュアリティであり、人間が生きるための枠組み」（p.7）としている。この枠組みによって、人は一定の位置、場、空間だけでなく、安全、希望、人生の意味や目的が与えられる。

窪寺が“生きるための枠組み”から論じるスピリチュアリティを、Pargament, Desai, & McConnell（2006）は、普遍的な志向システム“general orienting system”、という名称を使い、これがスピリチュアリティの一側面であると述べている。このスピリチュアルなシステムは、私たちのまわりの世界で起こることを理解し、それに対応するための枠組み“framework”としている。強固なスピリチュアル志向システムをもつ人は、人生のなかで起こるありとあらゆるストレスフルな出来事にも対処できる術を備えている。

一方で、Pargament & Mahoney（2002）は、スピリチュアリティを聖なるものを探し求める“search for the sacred”と定義している。

聖なるもの“sacred”とは、神聖な、生命を超えたもの、畏敬や尊敬の念に値するものである。聖なるものを探し求めるとは、聖なるものを発見する過程、発見した聖なるものを保ち続ける努力、内的または外的な困難により変化せざるを得ないときに聖なるものに寛容しようとする試みである（p.122）。

窪寺（2004）が定義付けるスピリチュアリティでは、探し求めているに至った背景と、探し求める対象について詳しく説明している。

人生の危機に直面して人間らしく自分らしく生きるための「存在の枠組み」「自己同一性」が失われたときに、それらのものを自分の外の超越的なものに求めたり、あるいは自分の内面の究極的なものに求める機能である（p.8）。

スピリチュアリティが危機によって人間性を喪失したときに求められる機能であることがわかる。自分の生きる意味や目的、自分らしく生きるための根拠“存在の枠組み”が崩壊し、本当の自分に

\* Received February 16, 2009

\*\* 長崎ウエスレヤン大学 現代社会学部 社会福祉学科、Faculty of Contemporary Social Studies, Nagasaki Wesleyan University, 1057 Eida, Isahaya, Nagasaki 854-0081, Japan

対する理解“自己同一性”も見失ってしまう。喪失後に新たな自己を確立することが求めていくときに、自分の外にある超越的なものと内にある究極的なものに目を向けていくことになる（窪寺、2004）。

窪寺（2004）によれば、スピリチュアリティは信仰心がない人でも潜在的にもっているとしている。私たちが平穏な生活を送っているあいだは、スピリチュアリティをほとんど意識していないが、ひとたび人生の危機に遭遇すると、人生を支えていた生きる意味や目的を見失い、死や病の接近によって生命が脅かされるような全存在的苦痛“スピリチュアルペイン”を体験する。

危機によって生じる不安、恐怖、いらだち、孤独感、虚無感などの苦痛は自分の力で緩和できるものではなく、感情のコントロールが不能状態となる。さらに、「なぜわたしが苦しまなくてはならないのか」という哲学的問いを繰り返すなかで、人生の意味、目的、死後の生命、罪責感といった宗教的問いをもつようになる（窪寺、2004）。

Pargament, Desai, & McConnell, (2006) は、スピリチュアルな苦悩“struggle”には次の3種類があるとしている。第1に人との関係における苦悩。危機により家族、友人、地域との関係、宗教団体との関係で摩擦が生じる。第2に個人の心の内面の苦悩。危機を体験した人のなかでスピリチュアルな事柄への疑念や不確かな気持ちが生じる。人生の目的とは何かという問いを自分に投げかける。第3に神についての苦悩。危機に直面する前は、全能なる神は善なる行為をするものには善をもたらすと信じていた。しかし危機はその信念を覆すことになる。危機が自分の身に起こったときに、神から見捨てられたと感じ、神への怒りを抱き、神から処罰を受けたと感じる。

人を圧倒するような危機が起こると、このようなスピリチュアルペインに苦しむことになる。ペインを少しでも解消するために、スピリチュアリティが覚醒し、自分の外にある超越的なものや、自分の内にある究極的なものを求めようとする。窪寺（2004）は、超越的なものについて、「日常生活では意識しなかった超越的・絶対的・聖なるもの・永続的・無限な他者への関心（神仏、宇宙の生命、自然の法則）、あるいは探究・出会い」（p.47）とし、危機時に人間の能力や合理性を超えた次元にある神仏などの超越的なものにすがろうとする。また、究極的なものについては、「日常生活では意識しなかった究極的な自己・本当

の自己・内的自己・外見の姿は消滅しても後に残る自己を探し求める（自己の人生の意味、苦しみの意味、自分の死後の生命・自分の過去の罪責や赦しなど）」（p.47）とし、自分の内側の世界に真の自己を探索する様子が伺える。この超越的なものと究極的なものとの出会いが、新たな発見、気づき、悟りへとつながる。

### スピリチュアリティが覚醒する要因

スピリチュアリティは危機を通して覚醒する。感情的な苦痛を解消するために、哲学的・宗教的な問いに対して既存の枠組では答えが見出せないため、外なる超越的なものや内なる究極的なものに答えを捜し求めることになる。その旅路の過程に新しい発見や気づきや悟りがある。しかし、なぜ、スピリチュアリティは危機によって覚醒するのか、窪寺（2004）はその要因を次のように示している。

#### ①危機による感受性の高揚

死の危機に直面すると、感情が敏感になる。危機に陥ることにより、不安、恐怖、いらだち、孤独感、無力感などの感情面が揺さぶられる体験をする。さらに、それまで気に留めていなかった超日常的出来事などにも過敏になる。

#### ②関心の特殊化

危機により、これまで築いてきた枠組みが崩壊し、生きる意味すら喪失する。以前は地位や名誉や財産をもつことに関心を寄せていた人も、苦悩を背負いながら生きる意味や目的へと関心が特化していく。

#### ③感情の無制御化

死の危機などの極限の危機に圧倒されると、自分で対応できる範疇を超えてしまうために、自分の意志で感情の制御が利かなくなる。その結果、人を傷つけたり、自信や自尊心が低下してしまう。精神を安定させ、自信や自尊心を回復させるために、人間の能力や知性を超えたものに救いを求めるようになる。

#### ④自己保存のため

死の危機に直面すると、自分の身を守りたいという気持ちが生じてくる。人を超えたものとの関係をもつことで自己を保存する願望を満たそうとする。

このようなスピリチュアリティが覚醒する要因は、危機によりコントロール不能状態になったため、覚醒を迫られたに他ならない。しかし、宗教

感覚の薄い日本人にも、危機の到来によりスピリチュアリティは覚醒するのであろうか。

### スピリチュアリティと宗教の違い

筆者が面接した車椅子の日本人男性は、もともとある宗教の信者であったが、飛び込みで障害を負ったことにより、「会の考え方に共感するようになり、活動にも熱心に参加するようになった」と回答している。しかし、この男性のようにトラウマ体験を通して宗教に参加していく日本人は数少ないのではなからうか。PTGの精神性的変容“Spiritual Change”に“宗教”という語句が含まれているために、日本人にはトラウマ後のスピリチュアル変容が縁遠い印象が伺える。Pals & McAdams (2004) も、キリスト教が浸透しているアメリカだからこそ、精神性的変容が生じると述べ、キリスト教圏外のトラウマサバイバーにスピリチュアル変容が起こることに疑問を投げかけている。

そもそも、宗教とスピリチュアリティの相違点は何であるのか。窪寺 (2004) によれば、宗教とスピリチュアルは双方とも、「目に見えない神仏や超越者を取り扱いながら、人間の存在の意味、目的、価値や死後の世界などに関心を示し、存在全体の癒しや回復を求める機能を持つ」(p.23)、と存在の意味や癒しの機能をもつという共通点を指摘しながらも、宗教は、社会的制度の一部となり、信者は教祖や経典がある宗教組織に属する傾向があるのに対して、スピリチュアリティは、個人的体験に留まると違いを強調している。

つまり、宗教を志すには組織に属することになるが、スピリチュアリティはあくまで個人的体験である。そして、スピリチュアリティは宗教に属さないとしても、宗教と同様な存在の癒しを受けることができる。そうであるならば、無宗教の日本人サバイバーであっても、危機から“宗教”という言葉では表現されないPTGの精神性的変容“Spiritual Change”が体験されることもあるのではなからうか。

### 日本人のスピリチュアリティ

窪寺 (2004) は、日本人のスピリチュアリティの特徴を、自然や人間関係に強い影響を受けている点であると指摘している。

日本人はキリスト教的人格神のような意味で、神を考えていない。神は漠然とした存在とし

て存在していて人間を優しく見守る豊かさや寛容さをもっているとみている。このような寛容さが自然の生命と生物の生命との境をつくらず、生命の広がりを生み出し、その生命を生み出した根源として神を理解している。患者にとって、人生を支え、意味を与え、方向性を与えているものが本人にとっての神である (p.27)。

トラウマのサバイバーの語りから、しばしば“自然”という言葉を目にするところがある。筆者が面接した車椅子の女性も、事故により障害を負ってからというもの“自然”を身近に感じるようになったという (開, 2004)。

「あと、今までは全然気づかんやった。例えば、花、花はただキレイなものやったとに、花を見ていろんな思いを巡らせることができたようになった。季節を感じる感性が強くなった」。

また、水害に遭った男性も、“自然”の力を思い知らされたという言葉を残している。

「疲労と寒気に震えながら夜空を眺め、自然の強大な「力」に比べ人の「力」の弱さを知り、今後の防災を考えて座り込んでしまった」(小川, 1977)。

別の水害被害者の男性も、自然への畏敬の念を語っている。

『「ああ、これは、父なる山、多良岳の土か。母なる河明の水コケか。人々の汗で耕した畑の表土か。』私は3千年の昔、ナイル河の洪水を思った。『こうしてピラミッドも、高い文化も生まれたか。…この臭い土をつかみ、自分で拓くのだ。』私は土を見つめて叫んだ」(西岡, 1963)。

こうした語りからも、日本人にとっての危機からの精神性的な変容“Spiritual Change”は、宗教という形に縛られるのではなく、身近な自然から表現されることもあることが伺える。

### スピリチュアリティとPTG

PTGI (Posttraumatic Growth Inventory) に

おける、トラウマ体験から「新たな関心事を持つようになった」。「人生において、何が重要かについての優先順位を変えた」の2項目の質問項目 (Tedeschi & Calhoun, 1996; Taku, et al 2007)。そして、窪寺 (2004) がスピリチュアリティの覚醒要因として述べていた、「危機により地位や名誉や財産への関心が、生きる意味や目的へと関心へと特化していくこと」。両者は危機の出来事により関心事や優先順位が変わる点で、似通った意味合いのように思われる。

ただ、窪寺 (2004) は、危機による関心の特化 (PTGにおける優先順位の変更) が要因となってスピリチュアリティが覚醒すると言っているのに対して、Pargament, Desai, & McConnell, (2006) は、スピリチュアリティが人生のゴールや優先順位の変更を促す。と逆方向の見解を述べていることから、スピリチュアリティが先かPTGが先か疑問が残る。

優先順位の変更に関して、窪寺 (2004) の論述を参照すると、人生のゴールや優先順位を、トラウマという危機の出来事によって自らが主体的に変えたというよりも、差し迫った状況に置かれて変えざるを得なくなった様子が伺える。

死の危機によって意識化されたわたしは不安、恐怖、無力感などに襲われる。そして今までの人生計画、価値観、職業観、人間関係が役に立たず、無力化することによる。死が接近し、肉体が病気に触まると、それまでの関心事である人からの評価や社会的成功は消えて、それまでは無関心であった宗教や死後の生命、生きることの意味を真剣に問わざるを得なくなる (p14)。

Tedeschi & Calhoun (1995) も、トラウマからPTGまでには変容過程において、目標の変更を迫られることを述べている。トラウマ直後は、出来事が起こる以前の状態に戻れることを目標に全力を尽くそうとする (プライマリー・コントロール)。ところが状況がまったく好転する見込みがないことを実感すると、元に戻ることをあきらめる。このあきらめにより失望感に打ちのめされる。しかし、この予測不能な状態や失望感やストレスを減らすために、コントロール不能な状態に自分を適応させ、新たな目標に向かっていく (セカンダリー・コントロール)。

Tedeschi & CalhounのPTG理論に窪寺のス

ピリチュアリティの考え方を重ね合わせるならば、このように論じることができるのではないか。現実の枠組みを圧倒するような危機を前にしたとき、元の状態に戻ろうとする試み (プライマリーコントロール) が失敗に終わるため、スピリチュアルペインを味わう。そして、新しい状況に適応するため、新たなゴールを設定 (セカンダリーコントロール) するとき、スピリチュアリティが覚醒され、外なる超越的なものと内なる究極的なものに救いを求める。そして、そこで気付いたこと、悟ったことがPTG、トラウマからのポジティブな変容と言えまいか。

### おわりに

死の危機を前にした人にとって、もはやこれまでの地位や名誉や財産は無意味なものに等しい。これから迎える危機、とくに死という危機に対しては、地位や名誉や財産は全く役に立たない張りぼての盾で迎え撃つようなものだ。それにとって変わるように、スピリチュアリティというこれまでに備えていなかった新たな防衛手段が必要となる。この新たな防衛手段こそ、Posttraumatic Growth (PTG) と言えるのではなからうか。

スピリチュアリティが縁遠いものに思われる人は、今、生死を分かちような危機に直面していないからであろう。しかし、私たち自身に、もしなにか危機の出来事が起こったならば、そして、これまでのやり方では到底立ち向かえないほどの甚大な危機ならば、私たちは人間の能力を凌駕する超越的なものにすぎず、自身の内にある究極的なものを求めるより他ないのかもしれない。普段の生活では神や宗教を意識しない多くの日本人でも、俄かスピリチュアリストになる素養はもっていると考える。それが危機時に求められて覚醒するものならば。

### 参考文献

- 窪寺俊之. (2004). スピリチュアルケア学序説. 三輪書店.
- 開浩一. (2004). 頸髄損傷者の受傷からの成長の可能性— The Posttraumatic Growth of Quadriplegic—. 長崎ウエスレヤン大学 現代社会学部 紀要, 3:35-45.
- 西岡正大. (1963). 水と泥の中の二日間. 諫早水害誌. 編さん者: 諫早市教育委員会社会教育課. 発行所: 諫早市役所. 印刷所: 同文印刷株式会社. 840-845.

- 小川二六. (1977). 避難呼びかけに反応なし. 諫早大水害20周年復興記念誌. 発行: 諫早市役所. 総務部総務課. 印刷: 有限会社昭和堂印刷.
- Pals, J. L., & McAdams, D. P. (2004). The transformed self: A narrative understanding of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15 ; 65-69.
- Pargament, K. I., Desai, K. M., & McConnell, K. M. (2006). Spirituality: A Pathway to posttraumatic growth or decline? *Handbook of posttraumatic growth*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Mahwah, New Jersey, London, 121-137.
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2002). Spirituality: The discovery and conservation of the sacred. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp646-59). New York: Oxford University Press.
- Taku, K., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Gil-Rivas, V., Kilmer, R. P., & Cann, A. (2007). Examination posttraumatic growth among Japanese university students. *Anxiety, Stress, & Coping*. 20(4): 353-367.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma & Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*. SAGE Publications, Thousand Oaks London New Delhi.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9 ; 455-471.

