

祈りの言葉の分類

—Locus of control との関連に着目して—¹

袋本久美子・阿部晋吾 関西大学

Classification of words used in prayers: Focusing on their relationship with one's locus of control.

Kumiko FUKUROMOTO and Shingo ABE (Kansai University)

This study is part of a larger project aimed at clarifying the structure of words used in prayers and examining how each word is related to mental health. We conducted a web-based survey, targeting 208 people (112 men, 94 women, two non-responders, $M_{age} = 37.05$, $SD = 15.12$). The cluster analysis yielded six types of words used in prayers (i.e., pledge, intercession, bargaining, gratitude, pledge/gratitude, and others). The correlation between the frequency of prayers, types of words in prayers, and locus of control (LOC) revealed that the higher the internal LOC, the higher the frequency of prayers and prayers with pledges. The analysis of the relationship among the types of words used in prayers, the situation in which one prays, and specific words used in prayers revealed that prayer types are associated with different situations and specific words used in the prayers.

日本では、特定の宗教に対する信仰心の減少に伴って神仏を拝む頻度自体は減少しているものの、それでも79%は拝んでいると報告されている(小林, 2019)。祈る対象の指定がなければその割合はさらに増加する可能性もあり、単純に祈る人が減少しているとは言い切れない。また、特にアメリカでは世俗化が進み、生活の中で宗教が重要ではないと考える人が増加していることが指摘されている(Smith, 2021)。

しかし、信仰の有無にかかわらずアメリカ成人の67%が祈っていることが明らかとなっており(Cox, 2021)、祈りには必ずしも所属宗教の教義に対する信念が伴うとは限らないといえる。さらに、世界59カ国を対象に祈りの頻度について尋ねた調査では、59カ国の合計平均が70%を超え、各国の大多数の人々は祈っていることが示されている(Haerper et al., 2022)。このことから、信仰の減少にかかわらず祈りは個人を対象に重要な役割を担っていることが明らかである。Masters & Spielmans (2007)も、人々の祈る行動が何十年もほとんど変化していないことを示しており、宗教の価値観や在り方は大きく変化しているが今後も祈りへの関与は広

く維持されると指摘している。

祈りの一般的な定義は、Heiler (1918 丸山・宮嶋訳 2018)による「すべての宗教の核心であり、信仰者と人格神の対話であり、かつ生きた交わり」である。Heilerの定義を中心に、これまでさまざまな定義が試みられてきた(Meraviglia, 1999; 中村・河野, 2006)。宗教学辞典(1973)では「祈りとは広義において人間と神との内面的交通、生ける人格的接触、対話」であり「祈りをあらゆる宗教現象の中心とみる」とある。これらの祈りの定義は提唱者によって異なる表現ではあるが、人格神が前提とされていること、祈りが宗教と強く結びつく行為として捉えられていることが共通している。しかし、祈りの実態から、必ずしも人格神が前提になるとはいえず、自然や宇宙あるいは内なる神聖性などの非人格的な超越者も想定される。また、超越的存在とのコミュニケーションであるということまでしか定義されておらず、より具体的な祈りの定義づけがなされていない。

そこで、本研究では祈りを「人格的または非人格的な絶対的超越者の存在を前提として、何かに注意を集中することで、自己や他者や世界の存在の様態を自己の内面で変革しようとする

る行為」(宇野, 2014, pp.673) とする。

祈りは生活満足度, 楽観性, 心理的幸福感と正の相関があることが明らかにされている (Maltby et al., 1999; Poloma & Pendleton, 1989, 1991)。さらに, 祈りは不安, うつ, 否定的な感情の症状と負の相関があることが分かっている (Koenig, 2007; Poloma & Pendleton, 1989, 1991)。このように, 祈りには心理的にポジティブな効果があることが明らかであるが, なぜポジティブな効果をもたらすのか, 祈りと精神的健康との関係のメカニズムについてはほとんど研究されていない (Black et al., 2015)。

祈りの研究は, 実証研究, 文献研究問わず欧米主導で活発である。実証研究では, 他者のために他者に代わって神に祈る執り成しの祈り (Intercessory prayer) の研究が最も盛んである。この祈りでは, 神への信仰と, 神によって祈りが叶えられることが前提とされている。

Dossey (1995 大塚訳 2003) は, 執り成しの祈りを中心に数々の実証研究を取り上げ, 祈りの効果について多角的に考察した。そして, 祈りがさまざまな療法と併用されることで治癒力を高めると主張した。ただしここでは祈りの効果を示唆した実証研究はあるものの, 効果が生じるメカニズムの解明には至らず評論レベルで論じられている。また, 祈りを指示的な祈りと非指示的な祈りに分けて精神的健康との関連について検討した先行研究もある。玉井 (2006) は, 非指示的な祈りの方が精神的健康を高めると予測して実験を行ったが結果はその予測を支持せず, 実験に協力的であった群の精神的健康が高まったことが確認された。積極的に祈ることは精神的健康に効果があるということが分かったが, なぜ効果があるのかというメカニズムまでは明らかではない。

Masters & Spielmans (2007) は, 執り成しの祈りを扱うのではなく, 自然に発生するメカニズムという観点から心理学的に祈りの効果を概念化することに注目するべきであると指摘している。しかし, 現状の祈りの研究はこれらが未検証であり, 確固とした結論を出すのに十分な経験的データがないといえる。また, 執り成しの祈りの研究は, 方法論・理論・倫理・神学的な観点からも批判されている (Chibnall et al., 2001)。例えば, 方法論の問題としては, 対象者の心理的対処メカニズムについて確認されて

いない, 祈り方が参加者の自由であり特定されていない, 個人の祈り方が確認されていないなどが挙げられる。

以上のような批判からも, 祈りの研究において祈り方は重要な要因であるといえる。これまでに祈り方は, 文献研究を通じて分類, 整理されてきた。例えば, Heiler (1918 丸山・宮嶋訳 2018) は祈りの類型論において祈りの形態や内容, 祈る者の人格など多角的な側面から祈りを9類型に整理している。Pargament et al. (1988) は, 祈りの中で神に語りかける人々の態度に着目し「受動的態度」「協力的態度」「自己管理的態度」という3つのスタイルの宗教的対処法を提示した。Poloma & Pendleton (1989) は, 個人の祈りの活動から祈りを「瞑想的な祈り」「儀礼的な祈り」「請願の祈り」「口語的な祈り」の4類型に分類している。

祈りの分類を踏まえた研究として, Poloma & Pendleton (1989) は祈りの種類とQOLの関連を検討した。5種類のQOLを従属変数, 4種類の祈り, 祈りの頻度, 祈りの経験を含む6つの祈りの尺度を独立変数とした重回帰分析を行った結果, 口語的な祈りだけが幸福の予測因子であることが明らかとなった。瞑想的な祈りは, 2種類のQOLと中程度に関連し, 請願の祈りはQOLと関係が見られず, むしろより多くの精神衛生上の問題と関連することを見出した。儀礼的な祈りは否定的な感情に影響を与えることが示された。

この祈りの種類と精神的健康に関して, Black et al. (2015) は自己開示の観点から説明している。口語的な祈りと精神的健康は, 祈る人が自分の言葉で思慮深く神に自己開示するため正の関係を示すと理論づけた。儀礼的な祈りのように定型化されたフレーズと異なり, より自然体な会話であるため, 悩みについて祈りながら決断や目標を整理することができる。一方, 請願の祈りは神への自己開示がし難い祈りのスタイルであるとしている。また, 自分の内的状態への気づきは情報開示をするかどうかの意思決定プロセスの一部であるが, 請願の祈りは祈り手が自分の内的状態を振り返ることを必要としない。したがって, 口語的な祈りと精神的健康との正の関係は, 神への自己開示によって媒介されると結論づけた。

祈りの種類と精神的健康の媒介として考え

られている自己開示は、セルフコントロールと強く関連することが示されている (Yu, 2014)。セルフコントロールは、長期的な目標のために誘惑に負けない能力を表し (De Ridder et al., 2017)、身体的・精神的健康、ウェルビーイングの向上と有意に関連することが明らかとなっている (Botha & Dahmann, 2022)。

Langan-Fox et al. (2009) は、達成動機と心理的幸福感におけるセルフコントロール、自己開示、Locus of control の影響に着目して検討した。Locus of control (LOC; Rotter, 1966) は、個人の統制の所在を明らかにするものであり、出来事の結果の原因が自分に存在し自分のコントロール下にあると考える傾向を内的統制、原因を自分以外の何か (他者や運など) にあるとして自分のコントロール下にはないと考える傾向を外的統制という (鎌原・樋口・清水, 1982)。一般的に、内的統制がより望ましいとされているが、外的統制は問題を表出させやすいため社会的支援を受けやすいとの指摘もある (木下, 2018)。

Langan-Fox らによる分析の結果、達成動機の不調和がもたらす負の効果 (すなわち、低い生活満足度や高い抑うつ状態) は、セルフコントロールと自己開示が高いレベルで、外的統制が低いレベルである場合に軽減されることが示された。高いレベルのセルフコントロールを有しているほど、目標進捗の認識が強く (Stavrov, 2020)、内面化および外面化の問題が少ないことも分かっている (Flores et al., 2020)。また、内的統制は行動の先延ばしと負の相関を示すが、外的統制は先延ばしと正の相関を示すことが分かっている (Zarzycka et al., 2021)。

Frieesea & Wänke (2014) は、このようなセルフコントロールの特徴に着目し祈りとの関連について検討している。祈りが複数の様式でセルフコントロールに役立っていることを示し、短時間の祈りがセルフコントロールの枯渇を緩和したことを明らかにした。つまり、祈りにはセルフコントロールの調節機能があるといえる (Cahn & Polich, 2006)。

以上のように自己調整能力に関係するセルフコントロールは、自分の人生にある程度の影響力を持っているという信念に依存すると考えられ (Stavrov, 2020)、出来事のコントロール感覚に関する人々の信念を表した LOC と概念

的に関連している (Bandura, 1977)。また、セルフコントロールと LOC は、人々の行動を理解する上で重要な性格特性であり、人生の成功を予測するという点で両者は共通するものである (Botha & Dahmann, 2022)。

内的統制とより高いレベルのセルフコントロールは、質の高い労働成果、経済的ウェルビーイング、健康的なライフスタイルと身体・精神に関する 17 のウェルビーイングに関連している (Cobb-Clark, 2015)。したがって、LOC は精神的健康と関連しているといえる (Groth et al., 2019)。LOC が健康に影響を与えるメカニズムの 1 つがセルフコントロールであり、内的統制である人は、平均してより高いセルフコントロールを報告することから両者が関連するという理論が支持されている (Botha & Dahmann, 2022)。

人々のコントロール感覚が後の行動に影響を与えることは明らかであり、その能力を表しているセルフコントロールと祈りの関連は検討されている (Zarzycka et al., 2021)。しかし、コントロールできるかどうかの信念である LOC と祈りの関連を直接検討した研究はない。そこで本研究では、心理学的な概念として祈りと精神的健康との間の媒介因子として可能性のある LOC に着目した。祈りは精神的健康と正の相関を示すが、この背後に考えられる理由については実証研究がなされていない。

また、以上で述べた祈りの研究は、研究のサンプルが患者やキリスト教信者で構成されているなど偏りがあり、その他の宗教や祈りの実態が考慮されているとはいえない。棚次 (1998) は、祈りの研究がキリスト教主導の宗教学研究の影響を強く受けていることから、そのような暗黙の了解自体が問い直される必要があると指摘している。さらに、小林 (2016) は、近年は祈りが必ずしも宗教への信仰を前提としていない個人的な行為へと変遷していることを示している。信仰の有無にかかわらず祈る人が多いという特徴は、型にはまった定例的な祈りが人々を満足させるのではなく、個人の自由な祈りの重要性を示唆するものであり、祈りには個人差が存在するといえる。祈りは混沌とした未分化の概念として扱われているが (Brandon & Steven, 2010)、個人の祈りに着目することで祈りを分化し、それぞれの効果の心理学的作

用や要因を検証する必要がある。

個人の自由な祈りを心理学的に扱うために、本研究ではあらゆる祈りのタイプに共通する祈りの構成要素である祈りの言葉の語尾（以下、祈りの言葉と略す）に着目した。特に高次の存在に集中する瞑想的な祈り以外では、祈る際に苦悩や悲しみの直接的表現である言葉が多用されているといえる。実際、超越者と祈り手による会話形式である口語的な祈りが最も多いことが分かっている（Poloma & Pendleton, 1989）。Heiler (1918 丸山・宮嶋訳 2018) は、祈りの研究で最も重要な資料は祈りの言葉であると指摘しているが、従来の研究では内容や活動、儀礼の分類に限られる（Heiler, 1918; Pragament, 1988; Poloma, 1989）。祈りの言葉を直接分類した研究や個人の祈りの言葉に基づいて祈りを分類した研究は見あたらない。

また、祈りの言葉と関連深い祈りの内容は変わりゆくものであるが、祈りの言葉の語尾は個人の中で定型があると考えられる。したがって、個人の心理状態を反映している可能性が高いと推測する。そこで本研究では、Heiler (1918 丸山・宮嶋訳 2018) による分類、祈りに関する一般書籍（石井, 2015; 岡田, 2018）、自力・他力という概念などを参考に祈りの言葉の分類を行った。なお一般書籍も参考にする理由としては、祈りは宗教者などの特定の職業や地位にある人々のみの行為ではないため、一般の人々に広く読まれ、祈りの実態を反映していると考えられる一般書籍も検討対象とした。水谷・鎌田 (2021) は、実態に則した祈りの出版物が増加しており、現代の祈りに関するルポルタージュも少なくないと指摘している。

Heiler の分類からは、誓願、請願、感謝の祈り方が見いだされる。また石井 (2015) は、あらゆる祈りの現場にいる人々に取材をすることで祈りを多角的に検討しており、その中では「一するので一してください」という取引と考えられる祈りの言葉も見受けられた。さらに岡田 (2018) においては感謝と誓いを立てることが重要であるとの記述が繰り返されている。また、自力・他力の概念は、一般的に理解されている自分の力で望みを達成する自力と、他人の助力を得て望みを達成する他力を考えた場合、これらはそれぞれ「誓願」と「請願」の祈りであるといえる。以上のことから、祈り

の言葉は大きく「一します（誓願）」「一してください（請願）」「一するので一してください（取引）」「一してくれてありがとうございます（感謝）」の4つに分類できると考えられる。

祈りの言葉を分類し LOC との関連を検討することで、祈りのメカニズムの解明に寄与するとともに、特定の宗教に依拠しない祈りの共通性を導き出すことが可能になると考えられる。また、これまでの研究で見出された祈りのタイプと精神的健康のメカニズムを明確に理解することができるかもしれない。

祈りの科学研究は、祈りが精神的健康に影響を与えることを明らかにしているが、そのメカニズムについては実証研究がなされていない。

祈りの効果に個人差が生じる要因の1つとして個人の祈りの言葉が影響していると推定される。個人の祈りの言葉が特別な意味を持っていると推定されるにもかかわらず、祈りの言葉を扱った研究は見あたらない。

そこで本研究では、異なる祈りの言葉を用いることが精神的健康にどのような影響を及ぼすかを明らかにするために、祈りの言葉と LOC の関連を検討することを目的とする。一連の研究の手始めとして自由記述による回答を中心とした祈りの言葉、祈りの言葉と LOC との関連について調査を実施する。また、祈りの言葉と祈る場面、その場面での具体的な言葉との関連についても探索的に検討する。

本研究では、以下の2つの仮説を構築した。

仮説 1: 課題に接近するが社会的支援を受け難い内的統制にとって、特に祈りは心の拠り所となると考えられるため、内的統制が高いほど祈る傾向にある。

仮説 2: 「一します」という祈りをする人は、LOC の内的統制が高い。一方「一してください」という祈りをする人は、外的統制が高い。「一するので一してください」「一してくれてありがとうございます」という祈りをする人は、前者は自分と超越的存在との協働であり、後者は実現したことに対する感謝であるため LOC との相関がみられない。

方法

目的に沿って、Google フォームを使用し祈りの言葉の分類に関する調査を行った。本研究は、

学内の研究倫理審査委員会の承認を受けて実施された。以下、回答者、調査の実施方法、アンケートの構成を説明する。

調査対象者は、機縁法で選定した 208 名（内訳は男性 112 人、女性 94 人、無回答 2 人、15 歳から 68 歳までの平均年齢 37.05 歳、標準偏差 15.12）。調査時期は 2022 年 5 月 25 日から 6 月 21 日で調査開始時に文書で説明合意を得ており、謝礼は提示していない。回答は無記名で行われ、実施時間は約 5 分であった。

質問内容は、祈りに関する 4 つの項目と成人用一般的 LOC 尺度（鎌原・樋口・清水, 1982）、フェイスシートを設定した。具体的には、まず、祈りの頻度について把握するために「あなたは、信仰にかかわらず日常生活の中で祈ることがありますか」と尋ね「1. まったく祈らない」から「4. いつも祈る」の 4 件法で回答を求めた。「1. まったく祈らない」と回答した調査対象者には以下の設問は飛ばして LOC 尺度の回答に進むよう指示した。次に、祈りの場面を明らかにするために「あなたはどのような場面でお祈りすることが多いですか。複数ある場合は、最近、最も強く祈った場面を 1 つ書いてください」という質問に自由記述形式で回答を求めた。また、次項目の祈りの言葉との関係を確認するために、その場面での言葉について「その時、具体的にどのような言葉でお祈りしていますか」と尋ね、自由記述形式で回答を求めた。最後に、普段の祈りの言葉を明確にするために「あなたの祈り方は次のうちどれに近いですか。項目ごとに近いものを選択してください」と指示し、「－しますという祈り方（誓いを立ててお祈りする）」「－してくださいという祈り方（超越的な存在に嘆願する）」「－するので－してくださいという祈り方（前者 2 つの祈り方を併せ持つ）」「－してくれてありがとうございますという祈り方（感謝の祈り）」について「1. そのような

祈り方はしない」から「4. いつもそのような祈り方をする」の 4 件法で回答を求めた。また、上記以外の祈りの言葉を使用する場合は自由記述形式で回答を求めた。

LOC 尺度（鎌原他, 1982）は、個人の統制の所在を明らかにする尺度である。Rotter (1966) の LOC 尺度を日本人に適応できるように改善された。計 18 項目で構成され「1. そう思わない」から「4. そう思う」の 4 段階の選択肢で評定を求める形式である。本研究における α 係数は .790 だった。18 項目中、逆転項目である 9 項目との合計点数をもって LOC 得点 (18~72 点) を算出する。LOC 得点が高いほど統制の所在を自分自身に帰属する内的統制であり、低いほど自分以外の運や他者に帰属する外的統制、その間は内的統制と外的統制の両方の考えを併せ持つ中間であることを意味する。フェイスシートでは、性別・年齢・職業の記入を求めた。

結果

まず祈りの頻度および祈りの言葉の平均・標準偏差と相関の結果を示す (Table 1)。次に祈りの言葉のクラスタ分析の解析結果を記述し、結果を基にそれぞれに命名を行う。最後に LOC と祈る頻度、LOC と祈りの言葉の相関分析の結果について述べた後、クラスタ化された祈りの言葉と祈る場面、その場面での具体的な言葉の対応分析の結果を提示する。

祈りの言葉の項目得点を用いて、Ward 法による階層的クラスタ分析を行った。「－します」と「－してくれてありがとうございます」の 2 つの祈りの言葉が高いクラスタ、4 つの祈りの言葉のいずれかのみが高いクラスタ、すべてが低いクラスタの 6 つが確認された。なお、「－します」は「誓願」、「－してくれてありがとうございます」は「感謝」、「－してください」は「請願」、「－するので－してください」は「取引」、

Table1 祈りの頻度、祈りの言葉の記述統計

	M(SD)	1	2	3	4	5
1. 祈りの頻度	2.81(1.10)	1.00				
2. 「－します」	2.34(1.17)	.33 **	1.00			
3. 「－してください」	2.37(1.10)	-.12	-.21 **	1.00		
4. 「－するので－してください」	1.85(1.03)	.07	.06	.27 **	1.00	
5. 「－してくれてありがとうございます」	2.84(1.13)	.37 **	.24 **	-.14 +	.00	1.00

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

Table2 祈りの言葉の分類

	1.誓願と 感謝(n=44)	2.誓願 (n=13)	3.取引 (n=52)	4.請願 (n=32)	5.非該当 (n=14)	6.感謝 (n=14)	F値 多重比較結果
「－します」							
M	3.50	3.77	2.39	1.16	1.21	1.07	F=94.28**
SD	.51	.45	.87	.37	.43	.27	2=1>3>5=4=6
Z	.99	1.22	.04	-1.01	-.96	-1.09	
「－してください」							
M	1.82	2.15	2.75	3.59	1.21	1.21	F=36.89**
SD	.84	.90	.91	.50	.43	.43	4>3=2, 2>5=6, 2=1, 1=5=6
Z	-.50	-.19	.35	1.12	-1.05	-1.05	
「－するので－してください」							
M	1.23	1.54	3.17	1.31	1.07	1.14	F=95.19**
SD	.42	.88	.61	.47	.27	.36	3>2=4=1=6=5
Z	-.60	-.30	1.28	-.52	-.75	-.68	
「－してくれてありがとうございます」							
M	3.61	1.39	2.94	2.31	1.43	4.00	F=34.28**
SD	.56	.51	.96	1.10	.65	.00	6=1>3>4>5=2
Z	.68	-1.29	.09	-.47	-1.25	1.03	

** $p < .01$

Table3 LOC と祈りの頻度・祈りの言葉の相関係数

	LOC
祈りの頻度	.33 **
「－します」	.20 **
「－してください」	-.15 +
「－するので－してください」	-.07
「－してくれてありがとうございます」	.19 *

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

全てが低いクラスは「非該当」として命名した。クラスを独立変数とした分散分析および多重比較の結果を示す (Table 2)。

LOC と祈る頻度の相関分析を行ったところ、内的統制が高いほど祈る頻度が高いことが明らかとなった (Table 3)。また LOC と祈りの言葉を相関分析した結果、内的統制が高い人ほど自分の祈りを「－します」という誓いを立てた祈りであると認識していることが分かった (Table 3)。

KH-Coder (樋口, 2020) を使用してクラス化された祈りの言葉と祈る場面、その場面での具体的な言葉の対応分析を行った。まず祈りの言葉と祈る場面は、出現回数 2 回以上の 99 語のうち差異が顕著な上位 70 語を分析に使用した (Fig. 1)。以下の図は、対応分析による各祈

りの言葉に特徴的な抽出語の分布を示している。図中の原点 (0,0) からみて同じ方向にある概念同士がより強く関連している。

「誓願と感謝」と関連がみられたのは、朝と夜、毎日であった。何かの節目や朝晩または月、1年の初めという祈りの場面が定期的に生じていた。「感謝」は、病気、先祖と関連がみられた。自分だけでなく自分以外の人々が困難になったときにも祈っていた。「誓願」は、前 (大事な場面の前)、神社、神棚と関連がみられた。祈る場所が明確に示されていた点が特徴的であった。「取引」は、ない (頑張らなければならない・どうにもならない・したくないとき)、困難 (な状況) と関連がみられた。自分ではどうにもならないような大きな困難に直面した時に祈っていた。「請願」は、試合、試験や入試、手術と関連がみられた。試験や試合などの身近な場面、勝負事で祈る傾向があった。

次に、クラス化された祈りの言葉と上記の場面で述べられた言葉との対応分析による、各祈りの言葉に特徴的な抽出語について述べる。出現回数 2 回以上の 113 語のうち差異が顕著な上位 80 語を分析に使用した (Fig. 2)。なお特定の宗教で使用されている言葉は、図中の通り A, B, C と置き換えて表記した。

「誓願と感謝」と関連がみられたのは、良い、自分、家族と健康、必ず、目標、幸せであった。他の祈り方には見られなかった傾向としてこれらの祈りの中で「自分」「家族」といった祈る主体や祈ることにより利益を受ける者が明白に示されていた。「感謝」は、(いつも) ありがとうございます、感謝、過ごせる (過ごせますように)、今日 (今日もよろしくお願ひします・今日もありがとうございます)、先祖 (への感謝) と関連がみられた。「誓願」は、受かる、叶える、出るといふ語と関連がみられた。「取引」は、神様、元気、見守る、手術と関連がみられた。「請願」は、お願ひ、上手い (上手くいきますように) と関連がみられた。

最後に、祈りの言葉に関してクラスタごとに自由記述の語尾を確認した。「誓願と感謝」では共通の語尾は確認されなかったが「誓って祈る」「必ずこうなるとの誓い」「強く思う」「できる」などの誓いを立てた語尾が 18 件確認された。「感謝」では「ありがとうございます」18 件、「過ごせますように」8 件であった。「誓願」では「しますように」11 件、「どうか (どうかーお願ひします、どうかーしますように)」各 3 件であった。「取引」では「お願ひします」9 件、「してください」6 件で、「請願」は「する (しますように) 22 件」であった。「非該当」では特定の宗教の経文や定型語が確認された。

考 察

本研究の結果より、祈りは行為としては同じであっても様々な祈りの言葉によって構成されていること、異なる祈りの言葉では祈りが生じる場面やそれに付随して用いられる言葉の傾向に違いが生じることが明らかとなった。さらに、LOC との関連から、これらの違いが個人特性の影響によるものである可能性が示唆された。

これまで、祈り手の祈りの言葉の特徴を整理し心理的要因との関連について検討した研究はない。祈りの分類の代表的研究である Poloma & Pendleton (1989) は、祈りで使用される言葉や祈りの言葉と精神的健康の関連までは述べていない。Poloma & Pendleton (1989) による祈りの尺度には God や Bible などが項目内容の大半に含まれ、キリスト教主導の文脈にとどまっているといえる。本研究は、特定の宗教に依

拠していないため、一般の人々の日常生活の中の祈りというものを捉えることを可能にした。

また、内的統制が高いほど祈る頻度が高く「ーします」という誓いを立てた祈りをするのが明らかになった。これは、個人によって祈りの言葉は異なり、個人の特性が祈りの言葉の語尾と関連していることを示唆している。以下、仮説の支持・不支持について考察した後、問題点や課題について述べる。

仮説 1 の内的統制が高いほど祈る傾向にあるに対する結果の概略を示し、検討を行う。LOC と祈りの頻度を相関分析したところ内的統制が高いほど祈ることが明らかとなった。したがって仮説は支持された。

仮説 2 の祈りの言葉の語尾と LOC の関連 (「ーします」という祈りをする人は LOC の内的統制が高い一方で、「ーしてください」という祈りをする人は外的統制が高い。「ーするのでーしてください」「ーしてくれてありがとうございます」という祈りをする人は相関がみられない) に対する結果の概略を示し、検討を行う。祈りの言葉の語尾と LOC の相関分析を行った結果、内的統制が高いほど、仮説通りである「ーします」という祈りに「ーしてくれてありがとうございます」を併せた祈りをするのが分かった。「ーします」という祈りだけではなかったものの部分的に仮説は支持された。

本研究では、6 つの祈りの言葉の語尾が確認された。また、定型化されたフレーズを使用する儀礼的な祈りよりも、個人によって異なる祈りの言葉で祈りが実践されていることが示された。特定の宗教で使用されている定型語や経文であっても、祈り手によって、そこには感謝が含有される場合や、誓願や請願といった異なる形式の祈りであると認識されている可能性がある。このことは、これまで 1 つのカテゴリとして扱われてきた経文などは単なる宗教的な言葉として捉えられるものではなく、個人がどのようなものとして捉えているか、すなわちどの祈りの言葉と認識して経文を唱えているか考慮する必要があるといえる。

「誓願」は、質問で教示していた「ーします」を表現していたが、この祈りを選択した回答者の中には、自由記述による祈りの言葉で「ーお願ひします」や「ーしますように」といった、一見「請願」に分類されるような祈りの言葉の

語尾を使用していた。祈り手が自分の祈りをどのように認知しているかということと、実際に使われる祈りの言葉は相違している可能性がある。

また、特に件数の多かった「—お願いします」や「—しますように」は、超越的存在との双方向コミュニケーションというよりも一方向の要素が強いと思われる。このような祈りは特定のエージェンシーを明確に想定せずとも成り立つ祈りの形であると考えられ、新たな祈りの言葉のカテゴリに含まれる可能性がある。先行研究のように、宗教的枠組みの中で祈りを分類するのではなく、特定の宗教から離れてあらゆる個人を対象に祈りの言葉に着目し、祈りが人々の中でどのように機能しているか捉え直すことが重要である。

本研究で確認されたそれぞれの祈りの言葉は一般書籍から抽出した祈りの言葉と一致する結果であり、祈りに関する一般書籍が多くの人々に広く浸透していることの表れであるともいえる。あるいは、一般の人々の祈り方を反映した一般書籍が出版されているのかもしれない。

LOC と祈りの言葉に関して、LOC の内的統制が高いほど「誓願と感謝」の祈りをしていることが明らかになった。この結果は、祈りが「—してください」という超越的存在によって叶えられるものという一般理解よりも、個人が苦悩や困難などを乗り越えるために、心の拠り所として有益な役割を担っていることを示すものである。加えて「感謝」する傾向は、自分自身だけで問題に立ち向かっているのではなく、超越的存在のサポートがある、つまり祈りが一方向ではなく協働的な行為であると認識されていることを示唆しているといえる。内的統制の傾向にある人は、統制の所在を自分に帰属するため問題が表出しにくい。また、問題に接近する一方で現実との乖離に強いストレスを感じる場合があるが(木下, 2018), 祈りはこのような内的統制のネガティブな側面を緩和する効果があるのかもしれない。

内的統制傾向にある人ほど「—します」と祈るが、このような祈りの言葉と LOC の関連は、異なる祈りの言葉では祈りにおいて内省的な質の違いが生じることを示唆するものである。例えば「誓願と感謝」の祈りでは、超越的存在

とのコミュニケーションに終わらず、それを通して自分自身で乗り越えるための手段として活用されている可能性もある。したがって、本研究の祈りの定義である「自己や他者や世界の存在の様態を自己の内面で変革しようとする行為」(宇野, 2014) として祈りが機能しているのかもしれない。一方、請願の祈りでは内向的なコミュニケーションを含まないため、同じ内省的な質を伴わないかもしれない。

祈りの言葉の語尾が異なれば、祈る場面やその場面での言葉にも異なる特徴的な傾向が見られるということは、祈りの言葉によって心理的作用が変化する可能性を示しているといえる。例えば「—します」という祈りは、比較的スケールの大きい内容であり決意が現れた祈りだった。このような祈りは、本望を達成するために自分自身も努力する、課題が自分のコントロール下にあると認識していると考えられるため、祈ることでより前向きな気持ちを得ることができ大きな課題に対しても取り組みやすくなっているのかもしれない。一方で「—してください」という祈りは、身近な願いが多く叶えてもらうことを前提とした要求型の祈りであった。本望が叶えられるか否かは超越的存在に委ねられていると考えられ、「—してください」と祈ることでそうではない今を意識させられる祈りであるため苦しみを伴うかもしれない。単に個人によって祈りの言葉が異なることを示しているだけでなく、このような傾向の違いがその後の結果にも影響を及ぼす可能性が考えられる。

本研究は、祈りの効果のメカニズムに関わると推定される祈りの言葉と、祈りの言葉に関わると推定される個人特性である LOC を取り入れることで、従来の問題点であった祈りの実態に即した研究を可能にし、祈りの効果のメカニズムの解明が進むと期待される。

本研究の問題点および課題は以下の3点である。第1に、本研究では心理的要因として LOC との関連のみを検討した。そのため、今後、影響を与えていると考えられる他の個人特性を測る尺度を適切に絞り込み、その尺度との関連を検討する必要がある。第2に、祈りの言葉は場面によって変わり得る可能性がある。本研究では、最近、最も強く祈った場面について尋ねているため、その場面以外での祈りの言葉は異

なる可能性がある。あらゆる場面での祈りの言葉を把握するために、場面ごとに祈りの言葉が異なるか調査を深める必要がある。第3に、祈りの言葉を事前に設定したことである。本研究では、「誓願と感謝」を除く3つの祈りの言葉で、事前のカテゴリでは設定されていない「一ように」という祈りの語尾が最も多く確認された。祈り手の祈る言葉に対する認知と実際に使用される言葉とのずれに注意して、探索的に祈りの言葉のカテゴリ化を試みる必要がある。

利益相反

本論文に関して開示すべき利益相反事項は無い。

引用文献

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Black, S. W., Pössel, P., Jeppsen, B. D., Bjerg, A. C., & Wooldridge, D. T. (2015). Disclosure during private prayer as a mediator between prayer type and mental health in an adult christian sample. *Journal of Religion and Health*, 54, 540-553. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9840-4>
- Botha, F., & Dahmann, S. C. (2022). Locus of Control, Self-Control, and Health Outcomes. *Economic & Social Research*, 99(2), 1-20. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4099265>
- Brandon, L. W., & Steven, J. S. (2010). Prayer and subjective well-being: An examination of six different types of prayer. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 20(1), 59-68.
- Byrd, R. C. (1988). Positive therapeutic effects of intercessory prayer in a coronary care unit population. *Southern Medical Journal*, 81(7), 826-829. <https://doi.org/10.1097/00007611-198807000-00005>
- Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180-211. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.2.180>
- Chibnall, J. T., Jeral, J. M., & Cerullo, M. A. (2001). Experiments on distant intercessory prayer. *Archives of Internal Medicine*, 161, 2529-2536.
- Cobb-Clark, D. A. (2015). Locus of control and the labour market. *IZA Journal of Labor Economics*, 4(3), 1-19. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2532764>
- Cox, K. (2021). Nine-in-ten Black “nones” believe in

God, but fewer pray or attend services. Pew Research Center. <https://pewresearch.org/fact-tank/2021/03/17/nine-in-ten-black-nones-believe-in-god-but-fewer-pray-or-attend-services/> (September 30, 2022)

De Ridder, D., Kroese, F., & Gillebaart, M. (2017). Whatever happened to self-control? A proposal for integrating notions from trait self-control studies into state self-control research. *Motivation Science*, 4(1), 39-49. <https://doi.org/10.1037/mot0000062>

Dossey, L. (1995). *Healing words*. Harper collins. (ラリー・ドッシー 大塚晃志郎 (訳) (2003). 祈る心は、治る力 株式会社日本教文社)

Flores, J., Caqueo-Urizar, A., Ramírez, C., Arancio I., G., & Cofré, J. P. (2020). Locus of control, self-control, and gender as predictors of internalizing and externalizing problems in children and adolescents in northern Chile. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02015>

Friese, M. & Wänke, M. (2014). Personal prayer buffers self-control depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 51, 56-59. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.11.006>

Groth, N., Schnyder, N., Kaess, M., Markovic, A., Rietschel, L., Moser, S., Michel, C., Schultze-Lutter, F., & Schmidt, S. J. (2019). Coping as a mediator between locus of control, competence beliefs, and mental health: A systematic review and structural equation modelling meta-analysis. *Behaviour research and therapy*, 121, 2-14. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103442>

Haerpfer, C., Inglehart, R., Moreno, A., Welzel, C., Kizilova, K., Diez-Medrano J., Lagos, M., Norris, P., Ponarin, E., & Puranen, B. (2022). Round seven – Country-pooled datafile version 4.0. Madrid, Spain & Viena, *World values survey*, <https://doi.org/10.14281/18241.18>

Heiler, J. F. (1918). *Das Gebet*. Ernst Reinhardt Verlag. (ハイラー, J. F. 深澤英隆 (監訳) 丸山空大・宮嶋俊一 (訳) (2018). 祈り 国書刊行会)

樋口 耕一・中村 泰則・周 景龍 (2022). 動かして学ぶ！はじめてのテキストマイニング ナカニシヤ出版

石井 光太 (2015). 祈りの現場 サンガ
鎌原 雅彦・樋口一辰・清水直治 (1982). Locus of Control 尺度の作成と信頼性、妥当性の検討 教育心理学研究, 30, 302-307. <https://doi.org/10.5926/jjep1953.30.4.302>

木下 千恵 (2018). 2型糖尿患者へのローカス・オブ・コントロール尺度得点に基づく指導の試み 日本糖尿病教育・看護学会誌, 22(1), 25-32. <https://doi.org/10.24616/jaden.22.1.25>

小林 正樹 (2016). 日本人は宗教、スピリチュアリティをどのように見ているのか——イ

- メージから読み解く日本人の宗教性——松島 公望・川島 大輔・西脇 良 (編) 宗教を心理学する——データから見えてくる日本人の宗教性—— 誠信書房
- 小林 利行 (2019). 日本人の意識や行動はどう変わったか——ISSP 国際比較調査「宗教」・日本の結果から—— NHK 放送文化研究, 69(4), 52-72. https://www.nhk.or.jp/bunken/research/yoron/pdf/20190401_7.pdf (2022 年 9 月 29 日閲覧).
- Koenig, H. G. (2007). Religion and depression in older medical inpatients. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 15, 282-291. <https://doi.org/10.1097/01.JGP.0000246875.93674.0c>
- Langan-Fox, J., Sankey, M. J., & Canty, J. M. (2009). Incongruence between implicit and self-attributed achievement motives and psychological well-being: The moderating role of self-directedness, self-disclosure and locus of control. *Personality and Individual Differences*, 47, 99-104. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2009.02.005>
- Maltby, J., Lewis, C. A., & Day, L. (1999). Religious orientation and psychological well-being: The role of the frequency of personal prayer. *British Journal of Health Psychology*, 4(4), 363-378. <https://doi.org/10.1348/135910799168704>
- Masters, K. S., & Spielmans, G. I. (2007). Prayer and health: Review, meta-analysis, and research agenda. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 329-338. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9106-7>
- Meraviglia, M. G. (1999). Critical analysis of spirituality and its empirical indicators—Prayer and meaning in life—. *Journal of Holistic Nursing*, 17(1), 18-33. <https://doi.org/10.1177/089801019901700103>
- 水谷 周・鎌田 東二 (2021). 祈りは人の半分 国書刊行会
- 中村 泰治・河野 貴美子 (2006). 祈りによるヒーリングの科学的検討 国際生命情報学会誌, 24(2), 404-405. https://doi.org/10.18936/islis.24.2_402
- 岡田 能正 (2018). 神社に行っても神様に守られない人, 行かなくても守られる人 双葉社
- 小口 偉一・堀 一郎 (1973). 宗教学辞典 東京大学出版会
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the problem-solving process: Three styles of coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(1), 90-104. <https://doi.org/10.2307/1387404>
- Poloma, M. M., & Pendleton, B. F. (1989). Exploring types of prayer and the quality of life. *Review of Religious Research*, 31, 46-53.
- Poloma, M. M., & Pendleton, B. F. (1991). The effects of prayer and prayer experiences on measures of general well-being. *Journal of Psychology & Theology*, 19, 71-83. <https://doi.org/10.1177/009164719101900107>
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1), 1-26. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Smith, G. A. (2021). About three-in-ten U.S. adults are now religiously unaffiliated. Pew Research Center. <https://pewresearch.org/religion/2021/12/14/about-three-in-ten-u-s-adults-are-now-religiously-unaffiliated/> (September 30, 2022)
- Stavrova, O., Pronk, T., & Kokkoris, M. D. (2020). Finding meaning in self-control: The effect of self-control on the perception of meaning in life. *Self and Identity*, 19(2), 201-218. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1558107>
- 棚次 正和 (1998). 宗教の根源——祈りの人間論序説—— 世界思想社
- 玉井 仁 (2006). 祈りが人に与える効果についての研究 モラロジー研究, 58, 25-75.
- 宇野 功一 (2014). グルジェフの祈禱論 思想としての祈り, 修行としての祈り 宗教研究, 88(3), 673-699. https://doi.org/10.20716/rsjars.88.3_673
- Yu, S. (2014). Does low self-control explain voluntary disclosure of personal information on the Internet? *Computers in Human Behavior*, 37, 210-215. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.055>
- Zarzycka, B., Liszewski, T., & Marzel, M. (2021). Religion and behavioral procrastination: Mediating effects of locus of control and content of prayer. *Current Psychology*, 40(7), 3216-3225. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00251-8>

本研究は、個人の祈りの言葉の構造を明らかにし、祈りの言葉の違いが精神的健康にどのような影響を及ぼすか検討するために一連の研究の手始めとして行われた。調査は208名(男性112人, 女性94人, 無回答2人, 平均年齢37.05歳, 標準偏差15.12)を対象にweb上で実施された。祈りの言葉をクラスタ分析した結果, 合計6つの祈りのタイプ(誓願, 請願, 取引, 感謝、「誓願・感謝」、非該当)に分類された。また, 祈りの頻度, 祈りのタイプとLOCの相関分析を行ったところ, LOCの内的統制が高いほど祈る頻度も高くなり、誓願の祈りをすることが明らかとなった。祈りのタイプと祈る場面, 各場面での具体的な言葉の対応分析を行ったところ, 異なる祈りのタイプは場面や祈りで使用される言葉にも異なる傾向が見られることが確認された。

— 2022. 9. 30 受稿, 2023. 3. 1 受理 —