

仙台白百合女子大学

人間学研究センター

紀 要

BULLETIN OF
Research Centre for
Anthropology



仙台白百合女子大学

Sendai Shirayuri Women's College

Vol. 3. 2025

目次

【研究助成報告書】

認知的多様性・多様性スキル・多様性疲れの心理尺度開発に向けた予備的検討：構成概念の整理と初期項目案の作成.....	結城 裕也 1
エクオール産生菌と若年女性の過敏性腸症候群との関連性に関する研究	相澤 恵美子 5
健康的な「和食」の研究～和食の中心である米を持続可能な食材にするために～	佐々木 裕子 9
地域在住高齢者のフレイル予防を目的とした食支援の検討	中島 里美、矢島 由佳 20
自己存在のメタ認知を支援する—スピリチュアリティ的認知と心理支援—	山崎 洋史 23

研究助成報告書

認知的多様性・多様性スキル・多様性疲れの心理尺度開発に向けた予備的検討
：構成概念の整理と初期項目案の作成

Preliminary study for the development of psychological scales on cognitive diversity,
diversity skills, and diversity fatigue: Conceptual framework and initial Item generation.

結城 裕也 仙台白百合女子大学人間学部心理福祉学科

1. 背景と目的

近年、ダイバーシティ&インクルージョン（Diversity & Inclusion：以下、D&I）の重要性が、企業・教育・行政といったあらゆる組織において強調されている。従来は性別や年齢、国籍などの表層的な属性的多様性が注目されてきたが、近年では、価値観や思考スタイル、問題解決アプローチの違いといった「認知的多様性（Cognitive Diversity）」への関心が高まっている。この認知的多様性は、創造的なアイデアの創出や複雑な課題への多角的アプローチを可能にするため、イノベーションや集団意思決定の質を高める要因とされている。

一方で、認知的多様性が高い環境では、価値観の不一致や認知スタイルの衝突によって意見の対立が生じやすくなり、チーム内に摩擦や心理的負担をもたらす可能性もある。特に、日本の組織文化では「同調圧力」や「忖度」といった社会的特性が存在するため、異なる考え方を尊重すること自体が高い心理的コストを伴うことがある。このような状況の中で、近年一部の実務家や研究者から報告され始めているのが「多様性疲れ（diversity fatigue）」という現象である。これは、D&I 推進の名のもとに過剰な配慮や努力を強いられた結果として、職場内で感じる精神的・感情的な消耗や倦怠感を意味する概念である。

こうした背景のもと、本研究では以下の3つの構成概念に注目し、それぞれについて信頼性・妥当性のある心理尺度を新たに開発することを目的とする。

1. 認知的多様性（特に問題解決スタイルの違い）
2. 多様性スキル（傾聴、他者理解、柔軟性などの対人スキル）
3. 多様性疲れ（D&I 推進に伴う感情的消耗という心理的コスト）

これらの構成概念はいずれも、現代の多様化する職場におけるチーム機能や個人のウェルビーイングを考える上で極めて重要なものであり、適切な尺度の整備は、理論的にも実務的にも大きな貢献が期待される。

2. 研究の意義と先行研究との関連

認知的多様性に関する研究は、Van Knippenberg ら（2004）や Page（2007）などによって、その有効性と限界が理論的に整理されてきた。特に Kirton（1976）は、人が問題解決にあたる際のスタイル（適応型か革新型か）に着目し、個人の認知的差異がチームのパフォーマンスに与える影響を測定する KAI 尺度を提案した。本研究における「問題解決スタイルの違い」は、このような理論的枠組みに基づいており、実務的にも適用範囲の広い概念である。

多様性スキルについては、異なる背景を持つ他者と円滑に協働するための社会的スキルとして、傾聴・共感・柔軟性・対話的姿勢といった対人スキルが中核をなす。Bush & Ingram（2001）は、営業研修における文化的多様性スキルの育成が業績に与える影響を論じ、多様性への対応力が組織の中で求められていることを示した。こうしたスキルは、教育・組織心理学の文脈でも「包摂的コミュニケーション」や「協働的問題解決能力」として議論されており、定量的な測定を通じた可視化が求められている。

「多様性疲れ」については、近年 Farmanesh ら（2020）により、大学職員を対象とした調査で初めて実証的に検討された。彼らの研究では、多様性への対応努力が継続することにより、感情的疲労や不信感が高まり、最終的には組織パフォーマンスにマイナスの影響を及ぼすことが明らかになった。多様性推進が善であるという一面的な見方から脱却し、推進の副作用（心理的負荷）にも光を当てることは、持続可能な D&I の実現に不可欠である。

3. 尺度開発の基本方針と方法

本研究では、上述の3構成概念に関して信頼性・妥当性のある尺度を新たに開発することを目的としており、以下のような段階的手順を踏んで予備調査を実施する計画である。

(1) 構成概念の明確化と下位因子の特定

文献レビューおよび研究代表者の先行調査を通じて、各構成概念の操作的定義を行い、認知的多様性における「思考アプローチの違い」や「解決スタイルの多様性」、多様性スキルにおける「傾聴」「柔軟性」「共感的理解」、多様性疲れにおける「感情的消耗」「心理的倦怠感」などの下位因子を抽出する。

(2) 初期項目の作成

上記の理論的構成要素に基づき、各因子に対する観察可能な行動・態度を反映するような記述項目を、5～7件法のリッカート形式で合計40～50項目程度作成する。特に、多様性疲れのような新規構成概念においては、自由記述やインタビュー結果から得られ

た表現も参考にしながら、実際の現場で用いられる言葉を意識して項目を構築する。

(3) 専門家レビューと内容妥当性の確認

心理学・教育学・組織研究に携わる専門家（3～5名程度）による内容レビューを実施し、各項目が構成概念を適切に捉えているか、また文言の明瞭性や文化的適切性に問題がないかを検討する。必要に応じて修正・削除・追加を行い、初期項目の精緻化を行う。

(4) 予備調査の実施

修正された項目群を用いて、チームで働く社会人（職場従業員）を対象に、オンライン形式で小規模な予備調査（N=30～50名）を実施する。回答分布の偏りや信頼性指標（Cronbach's α ）、探索的因子分析（EFA）による因子構造の確認を通じて、今後の本調査に向けた項目精選の基礎データを得る。

(5) 項目の修正と再構成

予備調査の結果を踏まえ、因子負荷の低い項目や内容的に重複している項目を削除し、より精緻で実用的な簡易版尺度へと再構成する。必要に応じて項目の追加も行い、次年度以降に実施予定の本調査（縦断調査）への布石とする。

4. 現時点での進捗と今後の計画

2025年12月時点で、以下の準備作業が完了または進行中である：

- 各構成概念に関する理論的枠組みの整理と文献レビューの完了
- 初期項目案の作成（各概念につき12～15項目）
- 専門家レビューの依頼および日程調整中
- 調査対象者への協力依頼準備（企業・行政・教育機関）
- オンライン調査環境の整備（Googleフォーム）
- 予備分析用の分析コード（SPSS）の作成

今後は、2026年1月下旬を目処に予備調査を実施する。その後、2～3月中に分析を完了し、2026年度以降の本調査設計に反映させる予定である。

5. 期待される成果と意義

今回開発する3つの心理尺度は、以下のような多角的意義を持つ。まず、学術的意義として、認知的多様性がもたらすプラス面（創造性、学習）とマイナス面（心理的疲弊）の両側面を測定することが可能となり、多様性研究の理論的発展に寄与することができる。また、多様性スキルという媒介・調整要因を明示的に捉えることにより、心理的安全性モデルとの接続や、組織開発との連携が期待できる。

次に、実務的意義として、職場や教育現場において、多様性推進が現場の従業員

にどのような心理的影響を与えているかを可視化し、持続可能な D&I 施策の設計につなげることが可能となる。また、尺度を用いて現場の現状把握・介入評価ができるようになれば、研修や人材育成プログラムへの応用も期待される。

今後は、尺度の本格的なバリデーションに向けて縦断的データを収集し、認知的多様性 → 意見対立 → 心理的安全性・多様性疲れという因果モデルの検証に取り組む予定である。

6. 参考文献

- Bush, V. D., & Ingram, T. N. (2001). Building and assessing cultural diversity skills: Implications for sales training. *Industrial Marketing Management*, 30(1), 65–76.
- Farmanesh, P., Vehbi, A., Zargar, P., Soosan, A., & Bhatti, F. (2020). Is there always a positive relationship between workplace diversity and organizational performance, or does diversity fatigue imply a suppressing effect? *South East European Journal of Economics and Business*, 15(1), 14–26.
- Kirton, M. J. (1976). Adaptors and innovators: A description and measure. *Journal of Applied Psychology*, 61(5), 622–629.
- Page, S. E. (2007). *The Difference: How the Power of Diversity Creates Better Groups, Firms, Schools, and Societies*. Princeton University Press.
- Van Knippenberg, D., De Dreu, C. K. W., & Homan, A. C. (2004). Work group diversity and group performance: An integrative model and research agenda. *Journal of Applied Psychology*, 89(6), 1008–1022.

研究助成報告書

エクオール産生菌と若年女性の過敏性腸症候群との関連性に関する研究

相澤 恵美子 仙台白百合女子大学人間学部健康栄養学科 教授

柴田 千賀子 仙台大学体育学部 教授

1. 研究の目的

過敏性腸症候群(IBS)は、腸内細菌-腸-脳軸の異常による機能性消化管疾患であり、若年女性では月経周期に伴うホルモン変動が症状を複雑化させる。エクオールは大豆イソフラボンから腸内細菌により産生され、エストロゲン受容体に結合し体内のホルモンバランスを調整する。しかし、エクオール産生能には個人差があり、日本人女性では約 50%が非産生者とされている。本研究では、若年女性における腸内細菌のエクオール産生菌の保有状況と IBS 症状との関連性を明らかにすることを目的とする。

2. 研究方法

対象は 18 歳以上の女性学生で、研究参加について本人から文書で同意が得られた者とした。除外基準として、重篤な心疾患・肝障害・腎障害等の既往歴を有する者、腸の器質性疾患のある者、摂食障害治療中の者、妊娠あるいはその可能性のある者等を設定した。本研究は仙台白百合女子大学研究倫理審査委員会の承認を得て実施した。

腸内細菌検査には株式会社サイキンソーの「マイキンソー」を使用し、16S rRNA 遺伝子配列解析により腸内細菌叢を網羅的に調査した。エクオール産生菌(*Slackia* 属、*Adlercreutzia* 属、*Eggerthella* 属等)の保有率、ビフィズス菌、酪酸産生菌、酢酸産生菌、痩せ菌、肥満菌、便秘関連菌などの割合を評価した。質問紙調査として、IBS 診断基準(ROME IV)、消化器症状評価尺度 GSRs、IBSQOL 及び食物摂取頻度調査 FFQ NEXT Web 版を実施した。

3. 研究結果

本研究は 4 年計画の 2 年目であり、前年度に 9 症例のデータ収集と解析を完了し、本年度は新たに 10 症例のデータを収集し、合計 19 症例について分析を実施した。

3.1 エクオール産生菌の保有状況

腸内細菌叢解析が完了した 19 名において、エクオール産生菌を保有する者が 6 名(31.6%)、保有しない者が 13 名(68.4%)であった。エクオール産生菌の保有者における

腸内細菌叢中のエクオール産生菌の割合は、平均 $0.21 \pm 0.18\%$ (範囲 $0.07 \sim 0.53\%$) であり、保有者の中でも菌の存在量に個人差が認められた。

本研究における非保有者の割合 68.4% は、前年度の予備調査における 9 症例での 78% よりやや低いものの、依然として高い値を示した。この結果は、日本人女性における一般的なエクオール産生菌非保有者の割合と比較して高い傾向にある。先行研究では、日本人成人女性のエクオール産生者の割合は $40 \sim 60\%$ 程度とされており、特に若年層では食生活の欧米化に伴い産生者の割合が低下傾向にあることが報告されている。

3.2 エクオール産生菌保有者と非保有者の腸内細菌叢の比較

エクオール産生菌の保有の有無により、他の腸内細菌の組成に興味深い違いが認められた。

腸内細菌種	保有者 (n=6)	非保有者 (n=13)
酪酸産生菌	$7.58 \pm 4.58\%$	$8.52 \pm 4.77\%$
酢酸産生菌	$4.21 \pm 3.57\%$	$6.42 \pm 5.77\%$
プロピオン酸産生菌	$0.79 \pm 0.61\%$	$1.23 \pm 1.78\%$
痩せ菌	$0.48 \pm 0.38\%$	$0.01 \pm 0.02\%$
アクティブ菌	$1.55 \pm 0.78\%$	$2.48 \pm 2.72\%$
肥満菌	$1.15 \pm 1.67\%$	$2.66 \pm 2.67\%$
便秘関連菌	$0.37 \pm 0.32\%$	$0.29 \pm 0.38\%$

最も顕著な違いは、痩せ菌(Christensenellaceae 科)の保有率であった。エクオール産生菌保有者では平均 $0.48 \pm 0.38\%$ であったのに対し、非保有者では平均 $0.01 \pm 0.02\%$ と約 48 倍の差が認められた。痩せ菌は、宿主の代謝や体重管理に関与することが知られており、腸内細菌叢の健全性を示す指標の一つとされている。

また、エクオール産生菌保有者では肥満菌の割合が低い傾向(保有者 1.15% vs 非保有者 2.66%)が見られた。エクオール産生菌保有者における肥満菌の低値と痩せ菌の高値は、より健全な代謝プロファイルを持つ腸内環境を示唆している。酪酸産生菌や酢酸産生菌などの短鎖脂肪酸産生菌については、両群間で大きな差は認められなかった。

3.3 IBS 症状との関連

ROME IV 基準による IBS 診断および GSRS 消化器症状スコアとエクオール産生菌保有状況との関連については、現在症例数を蓄積している段階である。一部の参加者では質問紙調査が未完了であるため、十分な統計学的検出力を持った解析は次年度以降に実施する予定である。

4. 考察

本研究における重要な知見は、本学の若年女性学生においてエクオール産生菌の非保有者が 68.4%と高率であること、さらに、エクオール産生菌保有者では痩せ菌が顕著に高く、肥満菌が低い傾向にあることである。

エクオール産生菌(*Slackia* 属、*Adlercreutzia* 属、*Eggerthella* 属等)は、大豆イソフラボンのダイゼインをエクオールに変換する代謝経路を持つ。これらの菌の定着には、幼少期からの食生活や腸内環境が影響すると考えられている。近年、日本人の大豆製品摂取量は減少傾向にあり、特に若年層でその傾向が顕著である。本研究で観察されたエクオール産生菌非保有者の高率は、こうした食生活の変化が若年女性の腸内環境に影響を与えている可能性を示唆している。

エクオール産生菌保有者における痩せ菌の高率は、特に注目すべき知見である。痩せ菌(*Christensenellaceae* 科)は、肥満度の低い人に多く存在し、宿主の代謝や体重管理に有益な影響を与えることが報告されている。エクオール産生菌と痩せ菌の共存は、特定の食習慣(大豆製品や食物繊維の豊富な食事)によって形成される健全な腸内環境を反映している可能性がある。一方、エクオール産生菌非保有者では痩せ菌がほぼ検出されず、肥満菌の割合が高い傾向が見られた。

IBS 症状との関連については、現時点では症例数が限られているため結論を導くことは困難である。しかし、エクオール産生菌を保有しない非保有者では、月経周期に伴うホルモン変動の影響をより強く受ける可能性がある。また、腸内細菌叢の組成の違い(特に痩せ菌の欠如と肥満菌の高率)が、腸管機能や IBS 症状に影響を与えている可能性も考えられる。

本研究の限界として、症例数が限定的である点が挙げられる。エクオール産生菌保有者は 6 名のみであり、統計学的な検出力が不十分である。また、横断的な研究デザインであるため、因果関係の方向性を明確にすることが困難である。FFQ データの解析により、大豆製品摂取量や食物繊維摂取量とエクオール産生菌保有率、痩せ菌の存在量との関連を明らかにすることが今後の課題である。

5. 研究の意義と今後の展望

本研究は、本学の若年女性学生における腸内細菌のエクオール産生菌の保有状況を初めて明らかにした点で意義がある。さらに、エクオール産生菌保有者では痩せ菌が顕著に高く、肥満菌が低い傾向にあるという新たな知見を得た。これは、エクオール産生菌の存在が単にホルモン代謝に関与するだけでなく、腸内細菌叢全体の健全性を示すマーカーとなる可能性を示唆している。

今後の研究課題として、第一に、計画している残り 34 症例を追加収集し、合計 53 症例での統計解析を実施する。第二に、エクオール産生菌と痩せ菌の共存メカニズムを解明するため、FFQ データを統合し、食習慣との関連を詳細に分析する。第三に、

ROME IV基準によるIBS診断、GSRs、IBSQOLスコアとエクオール産生菌保有状況の詳細な関連分析を完了させる。

本研究の最終的な目標は、エクオール産生菌を含む腸内細菌叢の評価に基づく個別化栄養ケアプログラムの開発である。エクオール産生菌非保有者に対しては、大豆製品の摂取推奨に加え、痩せ菌を含む有用菌の定着を促す食事指導を提案できる可能性がある。本学では、メンタルヘルス関連や発達障害による特別配慮申請が増加しており、腸内細菌叢へのアプローチによる体調改善が実現すれば、学生生活の質の改善に貢献する。まだ症例数がそろっていないため、次年度の結果が期待される。

6. まとめ

本年度は前年度の9症例に加えて新たに10症例のデータを収集し、合計19症例について調査を実施した。腸内細菌叢解析において、エクオール産生菌非保有者が13名(68.4%)、保有者が6名(31.6%)であることが明らかになった。重要な知見として、エクオール産生菌保有者では痩せ菌が顕著に高く(0.48% vs 0.01%)、肥満菌が低い傾向(1.15% vs 2.66%)にあることが判明した。これは、エクオール産生菌の存在が腸内細菌叢全体の健全性を示すマーカーとなる可能性を示唆している。IBS症状との関連については、まだ症例数がそろっていないため、次年度以降に詳細な解析を実施する予定である。今後、症例の蓄積と腸内細菌叢全体の解析、食習慣との関連検討を行い、若年女性のIBS症状に対する個別化栄養ケアの開発に貢献していきたい。

研究助成報告書

健康的な「和食」の研究

～和食の中心である米を持続可能な食材にするために～

佐々木裕子 仙台白百合女子大学人間学部健康栄養学科

【はじめに】

日本人の平均寿命は延び続け、世界有数の長寿国として知られている。2024年の男性の平均寿命は81.09年、女性の平均寿命は87.13年となった¹⁾。また、日本人は寿命が長いだけでなく、自立して生活できる期間を示す健康寿命も男性72.57歳、女性75.45歳と長い²⁾。この日本人が健康長寿の理由は、欧米人と異なる特徴的な食習慣に起因すると考えられている³⁾。つまり、和食（日本食）は、米を主食とし、魚、野菜、大豆などの食材、味噌や醤油といった調味料が伝統的に使われ、健康維持に有効な成分を数多く含んでいると報告されている。

しかし、2024年の我々の研究では、若者の米離れが明らかとなり（人間学研究センター紀要に投稿）、また日本人の和食への愛着も低下している⁴⁾。世界の料理が学校給食に提供され、他国の食文化がスーパーにも並ぶ機会が多くなり、自宅の食卓でさえも和食よりも多く好まれるようになった。国が提唱している食育の中では、食育とは「食べる力」を身につけることであり、食育に和食をとり入れる意義とは、風土に即して食べることであり、生まれた風土と切っても切れない関係にある事を理解させることが大切である。しかし、今は主食が米よりも小麦が好まれるようになった現状がある。

旬の食材においては、私たちの先祖は命がけでいろいろなものを食べてきた。祖先はその実験の膨大なデータを集めて分析し、季節によって「食べていいもの」と「食べていけないもの」を分類してきた。このように民族が辛苦の末に生み出した食の集積・統計のことを「食文化」というが、それよりも食材の「おいしさ」や「美しさ」だけが先走ってしまって、いのちの根源を支えること、私たちの身体が生きていきやすく食べることが忘れられてきてしまっている。

また、世界のどの民族にも、生きる道筋に生まれた食がある。日本人にとっては、米、だし、発酵調味料、そして旬のものを食べることにあたる。春には春の野のものが人間の代謝を支えるように、季節の恵み、風土の慈しみをいただく食べ方をすることが、何より生きやすいと考えられる。

一方で、近年話題となっているエシカル消費は、この考え方に基づいた日本人の食文化の原点であり、人や社会、環境、地域などに配慮した消費行動とされている。こ

れまで経済を最優先にしてきた消費行動は、気候変動や生物多様性の損失など多くの問題を生み出してきた。その反省に立ち、自分だけでなく周りの人々や環境がよりよくなるように考えた消費行動をとることで、安心・安全、品質、価格に次ぐ第4の尺度とも言われ、持続可能な消費のひとつのモノサシとして注目されている。

【目的】

そこで本研究では、日本人が昔から受け継いできた和食とはどのようなものか、そしてその中心である「米」「だし」「発酵調味料」{旬の食材}を食べる意味を文献検索し、人が健康的に過ごすための「和食」を次世代の若者に伝えることを主軸とする。

さらに、「和食」の中心である「米」の存在と小麦ではなく、どうして「米」食べることに意義があるのか、さらには和食の中心である「米」を持続可能な食材にするために私たち日本人がすべきことを探求する。

【方法】

1. 米の歴史的背景と食べる意義について文献検索を行う。
2. 食材のエシカル消費への意識について学生にアンケートを行う。
以下の言葉やマークについて知っているかアンケートを行った。
①エシカル・エシカル消費 ②フェアトレード ③SDGs ④オーガニック
⑤グリーン購入 ⑥食品ロス ⑦地産地消
3. 和食の基本である「米」「だし」「発酵調味料」{旬の食材}のうち、特に米と旬の食材（地産地消）の考え方について調査する。
4. 得られた成果を元に、和食文化について、米を食べる意義と新嘗祭についての講演会を企画し、広く啓発する。（一般住民向け・学生対象）

【結果】

（1）米の歴史的背景と食べる意義について

新嘗祭の由来には諸説あり、具体的な起源は定かではないが、1400年以上にわたって受け継がれてきたもので、飛鳥時代から日本の収穫を祝う最も大切なお祭りだった。昔は天皇陛下が新米をこの日に初めて食べて国民もその時から新米を食べたといわれている。

また『古事記』によると、天照大御神が五穀豊穰を願ったことが記されている。世界中の民族には収穫を祝う伝統がある。その年につくられた新しいワイン「ボジョレーヌーボー」をお祝いするのがフランスの収穫祭であり、ハロウィンも元々は古代ヨーロッパのケルト民族の収穫祭である。日本の神話によれば、イザナキとイザナミという神様がいて、その子供であるアマテラス、ツキヨミ、スサノオという3人の子供がいた。アマテラスは孫であるニニギに地上に降りて世界をすばらしい国にして治め

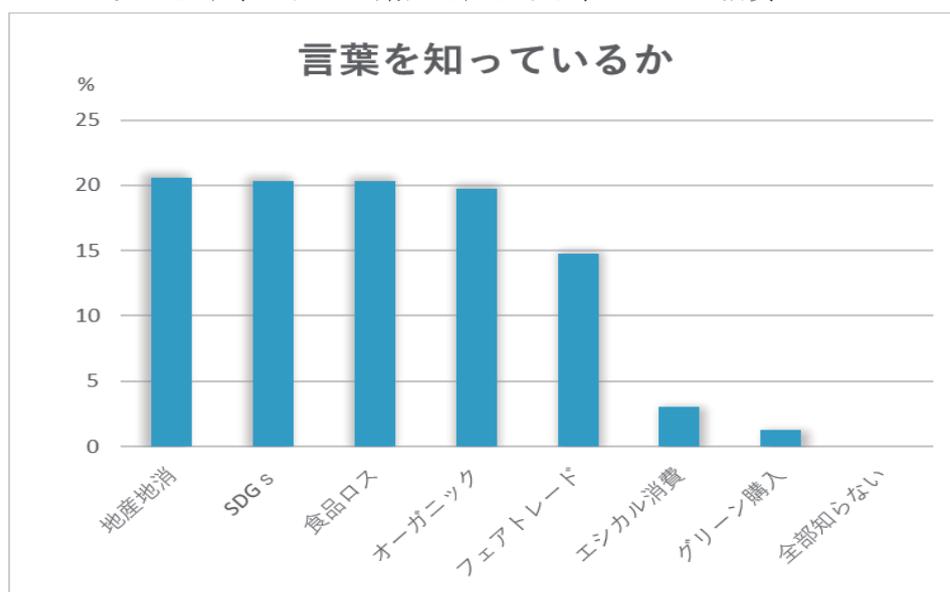
なさいと言い、3つの使命を与えた。その3つ目が「稲穂を植えて皆で大切に育てなさい」というものだった。文献によると、イは命を意味し、ネは根っこ、(根源を意味するもの)つまり、稲には命の根源という意味が秘されている。したがって、イネという言葉が発した時、その言葉には恵と深みが出てくる。

新嘗祭が11月23日に制定されたのは、1873年で、もともとは、旧暦で2番目にあたる卯の日に行われていた。しかし、旧暦で数えてしまうと、毎年日付が変わってしまうため、1873年に新暦の11月の2番目にあたる卯の日に行うようになったといわれている。それが今の11月23日となります。さらに、卯の日は繁栄を象徴する縁起のよい日でもあるともいわれている。

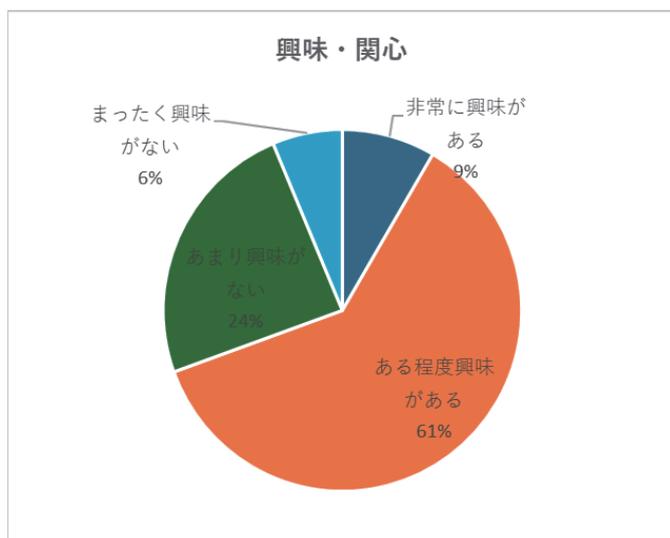
(2) エシカル消費（倫理的消費）についてのアンケート

回答者は95名であった。

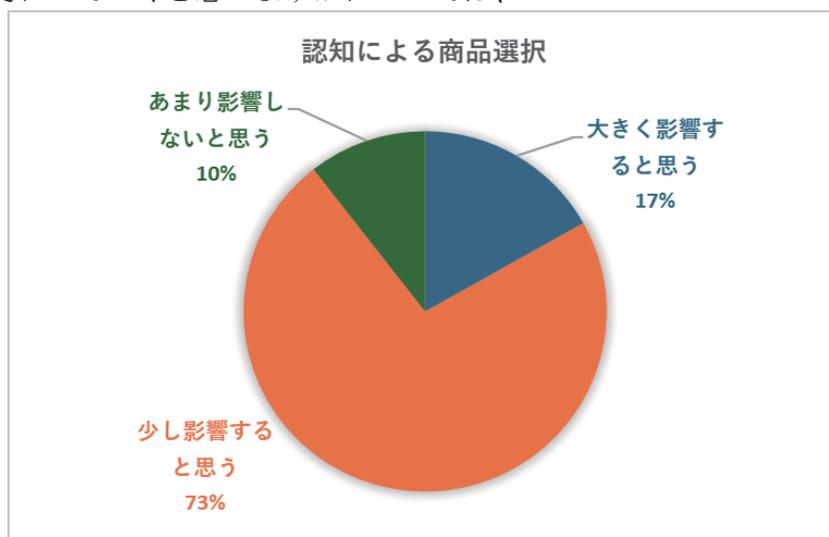
①「エシカル消費に関連する以下の言葉を知っていますか」については、言葉を知っているものは、地産地消 21%、SDGs 20%、食品ロス 20%、フェアトレード 15%、オーガニック 20%、グリーン購入 1%となり、エシカル消費については3%であった。



②「エシカル消費」に興味がありますか」については、非常に興味がある9%、ある程度興味がある61%、あまり興味がない24%、まったく興味がない6%であった。知ってはいるものの興味関心は薄い学生もいた。

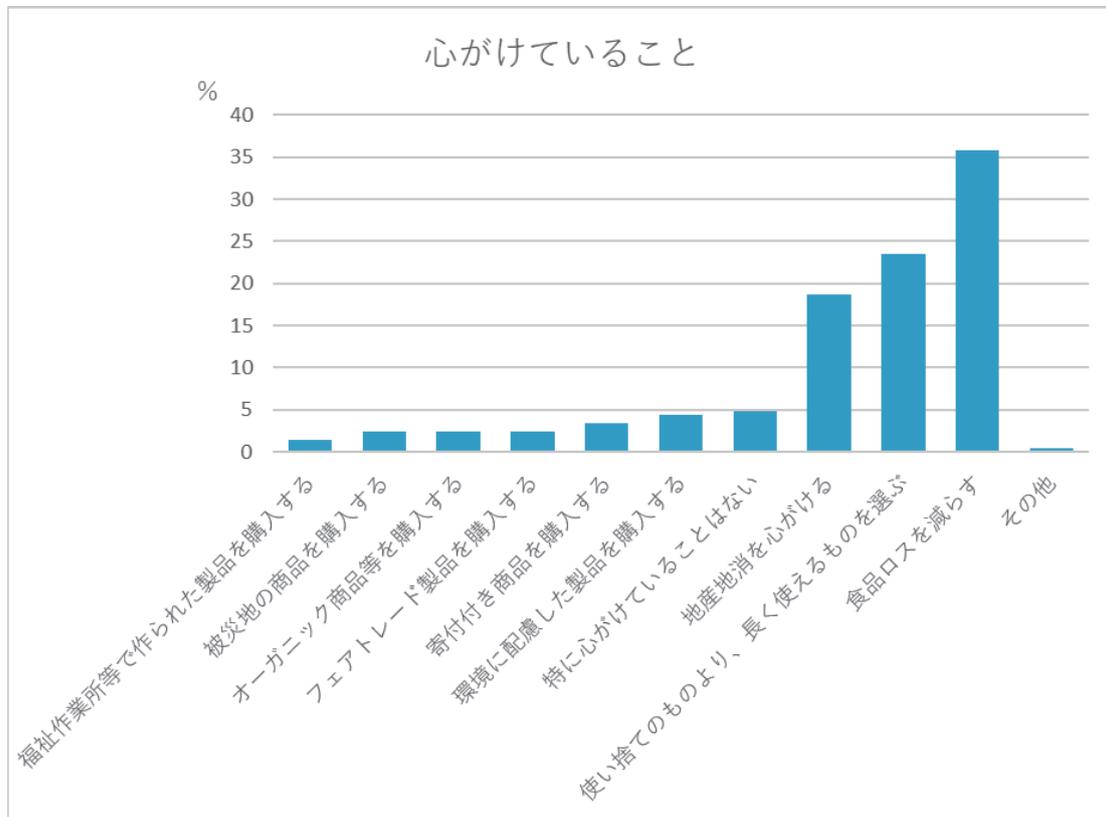


③エシカル消費について知ることによって、あなたの商品等の購入にあたっての選択行動は変わっていくと思いますかについては、



(3) 和食の基本である米と旬の食材（地産地消）の考え方について

食品ロスを減らす36%、使い捨てるものより、長く使えるものを選ぶ24%、地産地消を心がける19%となった。地産地消よりも食品ロスの方を心がけていた。



(4) 和食文化、特に米を食べる意義と新嘗祭についての講演会

2025年12月20日(土)に研究協力者である土蔵利生氏をお迎えして、講演会を企画した。参加者は45名であった。講演は、曹洞宗慈照山日輪寺 山主住職であり、寺子屋『禪創恵生塾』代表・さらにJU「日本学ユニバーシティ」教授というお立場から、『日本人の心を情操する“和食”』～私たちが米を食べる意義について～お話を頂いた。

土蔵講師からは、「食を正せば、自ずと生活は正される」と、道元禅師は残されました。

この言葉の真意を理解する事ができれば、人が人として正しく生きる道に気付くことができるでしょう。日々日常の生活の中に、様々な学びを見つけ、正しく身に付ける事で、人として心豊かに人生を送る事が出来ます。「食を正す」ためには、日本語の本来の意味を知り、今日まで残されている優れた言葉を学び、

人間学研究センター講演会
 令和7年12月20日(土)14:30~16:00
 仙台白百合女子大学1号館124室

『日本人の心を情操する“和食”』
 ～私たちが米を食べる意義について～
講師 土蔵 利生 氏

【講師プロフィール】
 小日向村総持守永川明神 別當
 曹洞宗慈照山日輪寺 山主住職
 曹洞宗御深山日輪寺 住職兼務(福井県大野市)
 寺子屋『禪創恵生塾』代表
 JU「日本学ユニバーシティ」教授
 新嘗祭祝日化運動 特別顧問

【講師からのメッセージ】
 「食を正せば、自ずと生活は正される」と、道元禅師は残されました。この言葉の真意を理解する事ができれば、人が人として正しく生きる道に気付くことができるでしょう。日々日常の生活の中に、様々な学びを見つけ、正しく身に付ける事で、人として心豊かに人生を送る事が出来ます。「食を正す」ためには、日本語の本来の意味を知り、今日まで残されている優れた言葉を学び、日々日常の生活の中に作法を覚える事が大切です。その先に見える我が国の普遍の真理。そこに「和の心」が身につくのです。知識と知恵を「智識」と「智恵」に変換し、正しい判断のできるようになりましょう。

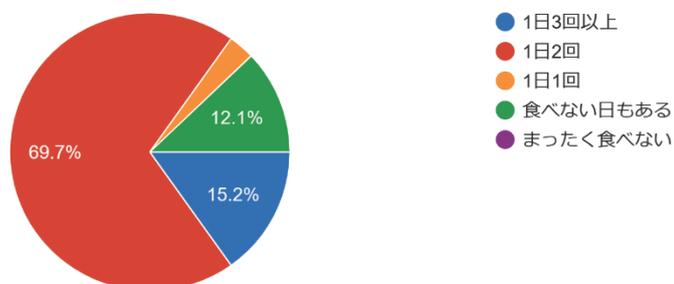
参加申し込みは不要
 12月20日当日は、14:00より入校可能
 問い合わせ: 仙台白百合女子大学 人間学研究センター
 仙台市泉区本町町 6-1 TEL 022-372-3254(代表)

日々の生活の中に作法を整える事が大切です。その先に見えてくる我が国の普遍の真理。そこに「和の心」が身につくのです。知識と知恵を「智識」と「智慧」に変換し、正しい判断のできるようになりましょう。というメッセージが参加者に贈られた。

【資料】講演会参加者アンケート（33名回答／45名中）

お米は1日何回食べますか？

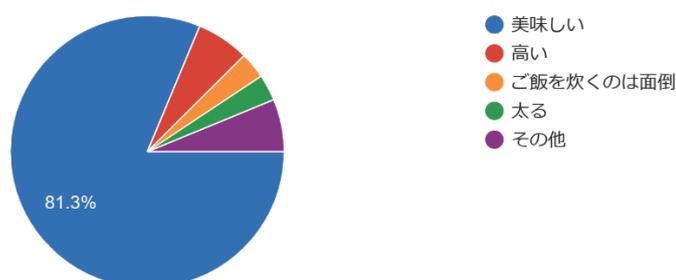
33件の回答



今回のアンケートでもおよそ7割の人がお米を1日2回と答え、食べない日もあるが12.1%と若者の米離れが見られた。美味しいと答えている一方で高いと答えた人6.3%で、昨今の米の価格高騰の影響が大きいと考えられた。

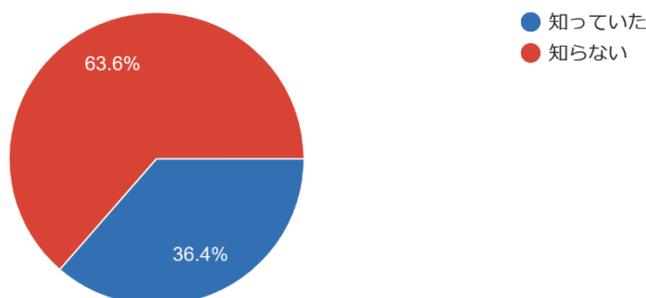
お米のイメージを教えてください

32件の回答



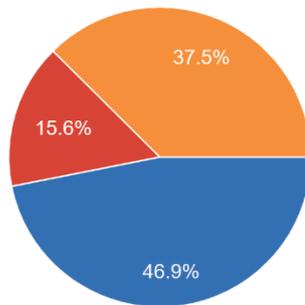
新嘗祭は知っていましたか？

33件の回答



古事記や日本書記について学びたいと思いますか？

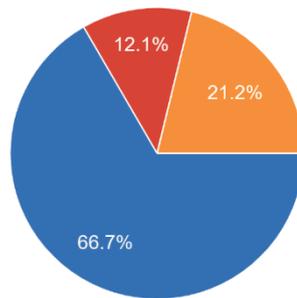
32 件の回答



- はい
- いいえ
- どちらともいえない

日本語の本当の意味を学びたいと思いますか？

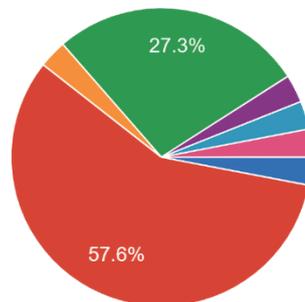
33 件の回答



- はい
- いいえ
- どちらともいえない

和食というと、どんな料理をイメージしますか？

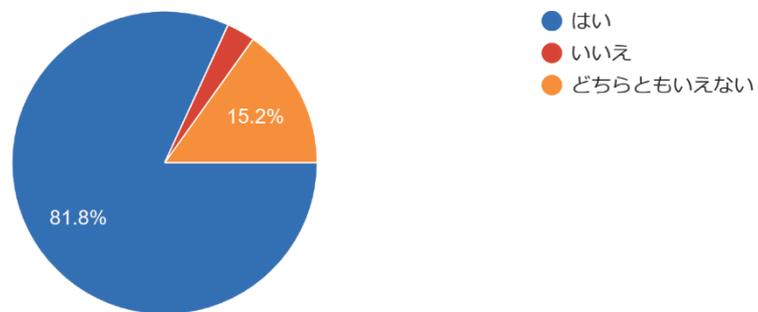
33 件の回答



- 天ぷら
- 寿司
- すき焼き
- 煮物
- そば
- 一汁三菜揃ってる食事
-

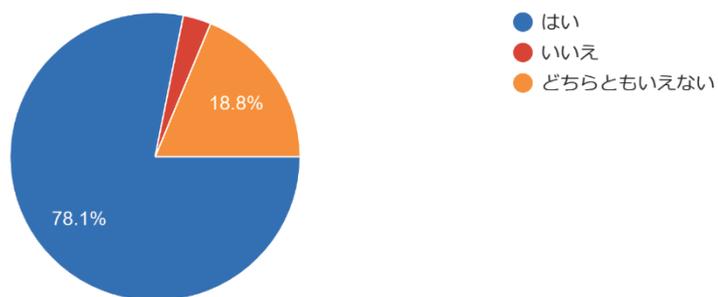
和食の伝統と江戸料理などについて学びたいと思いますか？

33 件の回答



日本人として最低限知っておきたい「仏教の教え」や「作法」を学びたいと思いますか？

32 件の回答



食の作法（料理する事と頂く事）をもっと学びたいと思いますか？

33 件の回答



【考察】

およそ7割の人がお米を1日2回と答え、食べない日もあるが12.1%と若者の米離れが見られている。このような現状の中で、これからの和食文化の実践や促進は誰がどのように伝えていけばよいのか。これまでは、家庭での実践により確保されていると言われてきた。しかしながら近年、核家族化の進展や地域社会の弱体化、食の生活様式の多様化などにより、和食の存在感と活力は徐々に失われつつある。和食文化の実践者は、「すべての日本人である」⁵⁾と述べられているが、学校や地域での「食育」が必要だとも書かれている。現在、私たちの食生活は、世界各国の食材や外食店などがあり、好みの料理をいつでも食べられる状態にある。しかし、その一方で、日々の食生活は、以前よりずっと簡略で粗末な食事も増えてきている。

また、米を主食とした和食は、魚、野菜、大豆などの食材、味噌や醤油といった調味料が伝統的に使われ、健康維持に有効な成分を数多く含んでいると報告されているにも関わらず、「米が太る」というイメージがあることも学生のアンケートから読み取れる。米の摂取が減り始めたのは、1960年代からといわれる中、パンの購入量はあまり変化がないのに対し、米の購入量は少しずつ減少している。「和食」の中心である「米」の存在と小麦ではなく、どうして「米」食べることに意義があるのか、さらには和食の中心である「米」を持続可能な食材にするために私たちが伝えるべきことは、まだまだたくさんある。

まず、新嘗祭について国民に伝えることである。現在様々な動きがあり、11月23日を「勤労感謝の日」jから「新嘗祭の日」に戻すことが政治家の間で検討されている。

次に、米を食べることは日本の文化や伝統、ひいては古事記や日本書紀などの書物についても改めて勉強すべきことである。講演会でも、これらを深く知ることという講師の先生のメッセージが伝わったようだったが、若者には難しいかもしれない。まずは日本語の意味から伝えることがよいと考えられた。

さらに、食育のひとつとして和食を深く伝えることである。日本には四季があり、食べ物には「初」がつくことが多い。江戸っ子は、その年初めて収穫されたものを誰よりも早くそれを食べることが自慢でもあった。和食とは、「自然の尊重」という精神にもとづき、人と自然が融合した食事を通して、家族嫌地域が結ばれる社会的習慣である⁶⁾。和食は、一部の人たちだけが味わう特殊なものではないし、単に珍しいというものでもない。和食には、四季折々の自然の中で生み出される食材を生かし、食材ひとつひとつに、自然の命をいただくことに対する感謝の気持ちがこめられている。

どんなに多忙な日常でも、「この季節だからこれを食べたい」「あれを食べなくては」と暮らしの中に季節の味があり、家族やお客様(友人)と過ごす時間がある⁷⁾。しかし最近では、1年を通して変わらないメニューばかりである。季節で食べものを味わい、それが「おいしい」とわかる。それは最も贅沢で、日本人の「いのちの営みの根源」となることを伝えたい。

【引用文献】

- 1) 令和6年簡易生命表の概況 厚生労働省 (2025)
- 2) 国民衛生の動向 2025/2026 厚生労働統計協会 (2025)
- 3) 古野純典「健康寿命延伸のための日本人の健康な食事のあり方に関する研究」厚生労働科学研究費補助金報告書 (2015)
- 4) 佐々木裕子「大学生の食生活実態調査に見られた米離れについて」仙台白百合女子大学人間学研究センター紀要 vol.2 (2024)
- 5) 熊倉功夫、江原絢子、「和食とは何か」思文閣出版
- 6) 中村羊一郎、「年中行事としきたり」思文閣出版
- 7) 熊倉功夫、後藤加寿子、「おもてなしとマナー」思文閣出版

研究助成報告書

地域在住高齢者のフレイル予防を目的とした食支援の検討

中島 里美 仙台白百合女子大学人間学部健康栄養学科
矢島 由佳 仙台白百合女子大学人間学部健康栄養学科

背景および研究目的

高齢者のフレイルは、身体的・精神心理的・社会的側面の衰えが相互に関連しながら進行し、要介護状態への移行リスクを高める。その中でも、栄養状態の低下は重要な要因である。低栄養は死亡リスクや健康寿命と関連し、1990年代の小金井・南外コホート、2000年代の草津コホートにおいてもその影響が報告されている。また、男女とも加齢に伴い低栄養傾向が強まることが示されている¹⁾。さらに、血清アルブミン値は加齢とともに低下し²⁾、高齢者のフレイルにはたんぱく質摂取不足が関与することが明らかとなっている³⁾。

一方、フレイル状態の高齢者に対する高たんぱく質食介入により蛋白同化が亢進すること⁴⁾や、たんぱく質摂取配分および食品摂取多様性が筋肉量、握力、歩行速度と関連することが報告されている^{5~7)}。また、食品摂取多様性の高さは、たんぱく質および微量栄養素摂取量の多さと有意に関連することが示されている⁸⁾。

近年、10食品群チェック表の活用により高齢者の食品摂取多様性向上が示唆されている一方で^{9,10)}、一人暮らし高齢者のうち調理技術が低下している者では死亡リスクが高いことも報告されている¹¹⁾。

このように、栄養摂取の重要性は明らかであるものの、知識提供にとどまらず、日常生活に無理なく取り入れられる具体的支援策は十分とは言えない。

そこで本研究では、食品摂取多様性およびたんぱく質摂取状況に加え、嗜好や食事作りの状況を含めた実態を把握し、高齢者が主体的に毎食たんぱく質を含む食事を継続でき、調理技術が低下している者であっても実践可能な簡便なレシピを開発する。さらに、持続可能性と実行可能性を両立した食支援モデルの構築を目的とする。

2年計画の1年目である本年度は、実態調査を実施し、データ解析を進める。

方法

2025年12月に、多賀城市中央公民館事業である多賀城大学講座において「高齢者のフレイル予防」をテーマとした講話を実施し、その講座参加者60名を対象として無記名自記式質問紙調査を実施した。調査項目は以下の通りである。

1) 基本属性

性別、年齢区分、住居形態、配偶者の有無、就労状況、教育年数、既往歴に加え、「食への関心」および「調理することの好き嫌い」を尋ねた。

2) 食品摂取状況

熊谷ら¹²⁾の食品摂取多様性得点(DVS)およびKimuraら¹³⁾の食品摂取頻度スコア(FFS)を用い、10食品群の摂取頻度を評価した。併せて、欠食状況およびたんぱく質食品の1日あたり摂取頻度を尋ねた。

3) 嗜好

先行研究¹⁴⁾を参考に、調味料による味付けおよび食材の好みについて尋ねた。また、食卓によく登場する料理とよく食べる好きな料理について自由記述で回答を得た。

4) 食事作りの状況

先行研究^{14~19)}を参考に、調理の主な担当者を確認したうえで調理担当者に限定して、調理の際に重視する点、食事作りの負担、献立様式、調理方法、惣菜・冷凍食品の利用、ホームフリージング、調理器具・調理家電の使用状況について尋ねた。加えて、電子レンジの使用可否および使用内容について全員に回答を求めた。

倫理的配慮

質問紙配布時に、研究目的、方法および個人情報保護方針を記載した説明文書と同封し、質問紙の回収をもって研究協力への同意を得たものとした。本研究は、仙台白百合女子大学研究倫理審査委員会の承認を得て実施した(承認番号2025-166)。

1年目の研究進捗状況

現在、質問紙の回答回収を継続中である。配布予定人数60名、配布人数46名、回収人数42名、回収率は91.3%である(2025年12月26日現在)。回収された回

答については、順次データ入力および内容確認を行っている。

今後の予定

今後、多賀城市大代地区公民館の講座において追加調査(約40名)を予定している。今年度中に質問紙回収、データ入力および統計解析を完了し、2年目にはその結果を基に簡便調理レシピの開発を進める予定である。

参考文献

- 1) 横山友里, 北村明彦, 川野因, 他. 国民健康・栄養調査からみた日本人高齢者の食物摂取状況と低栄養の現状. 日本食育学会誌. 2018; 12(1): 33-40
- 2) Gomi I, Fukushima H, Shiraki M, et al. Relationship between serum albumin level and aging in community-dwelling self-supported elderly population. J Nutr Sci Vitaminol. 2007; 53(1): 37-42.
- 3) Coelho-Júnior HJ, Rodrigues B, Uchida M, et al. Low Protein Intake Is Associated with Frailty in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. Nutrients. 2018; 10(9): 1334.
- 4) Chevalier S, Gougeon R, Nayar K, et al. Frailty amplifies the effects of aging on protein metabolism: Role of protein intake. Am J Clin Nutr. 2003; 78: 422-429.
- 5) Mamerow MM, Mettler JA, English KL, et al. Dietary protein distribution positively influences 24-h muscle protein synthesis in healthy adults. J Nutr. 2014; 144: 876-880

- 6) Yokoyama Y, Nishi M, Murayama H, et al. Association of dietary variety with body composition and physical function in community-dwelling elderly Japanese. *J Nutr Health Aging*. 2016; 20: 691-696
- 7) Yokoyama Y, Nishi M, Murayama H, et al. Dietary variety and decline in lean mass and physical performance in community-dwelling older Japanese: A 4-year follow-up study. *J Nutr Health Aging*. 2017; 21: 11-16.
- 8) 成田美紀, 北村明彦, 武見ゆかり, 他. 地域在宅高齢者における食品摂取多様性と栄養素等摂取量、食品群別摂取量および主食・主菜・副菜を組み合わせた食事日数との関連. *日本公衆衛生雑誌*. 2020; 67(3): 171-182.
- 9) 中島里美, 宮地博子, 玉田真梨菜, 他. 地域在宅高齢者における食品摂取多様性チェックシートを用いた栄養教育の効果. 第 83 回日本公衆衛生学会総会抄録集, 2023 ; 抄録番号 : P06-81.
- 10) 秦俊貴, 清野 諭, 遠峰 結衣, 他. 食品摂取の多様性向上を目的とした 10 食品群の摂取チェック表『食べポチェック表』の効果に関する検討. *日本公衆衛生雑誌*. 2021; 68(7): 477-492.
- 11) Tani Y, Fujiwara T, Anzai T, et al. Cooking skills, living alone, and mortality: JAGES cohort study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2023; 20: 131
- 12) 熊谷修, 渡辺修一郎, 柴田博, 他. 地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連. *日本公衆衛生雑誌*. 2003; 50(12): 1117-1124.
- 13) Kimura M, Moriyasu A, Kumagai S, et al. Community-based intervention to improve dietary habits and promote physical activity among older adults: a cluster randomized trial. *BMC Geriatr*. 2013; 13: 8.
- 14) 和田淑子, 阿部廣子, 杉山久仁子. 高齢者の食事作りに関する研究 — 横浜市金沢区における高齢夫婦世帯の実態 —. *日本調理科学会誌*. 1998; 31(1): 37-45.
- 15) 和田涼子. 元気な在宅高齢者の食嗜好調査. *東京家政大学研究紀要*. 2020; 60(2): 45-51.
- 16) 古橋敏昭. 冷凍食品の品質設計技術 (凍結と解凍, 構造設計, 電子レンジ調理). *日本調理科学会誌*. 2022; 55(4): 191-197.
- 17) 谷野永和, 植村弘巳, 橋本加代, 他. 地域独居高齢者の食生活状況に関する調査研究. *武庫川女子大学紀要 自然科学編*. 2007; 55: 31-39.
- 18) 松下英二, 鶴飼千啓, 宇野千晴, 他. 地域在住高齢者の調理の実態 —食材ごとの調理五法の利用状況—. *名古屋栄養科学雑誌*. 2021; 7: 65-73.
- 19) 阪野朋子, 加藤志都, 間宮貴代子, 他. 所有する調理器具から見た家庭の食事作りの現状. *食生活研究*. 2024; 44(7): 485-495

研究助成報告書

自己存在のメタ認知を支援する—スピリチュアリティ的認知と心理支援—

山崎 洋史 仙台白百合女子大学人間学部心理福祉学科

【要旨】

「生きている意味」「存在している意味」などを「メタ認知」をすることによって、自己を追い詰めている認知をしっかりと把握し、否定的感情から肯定的感情へ、否定的行動から適応的行動へ、ネガティブな思考から受容的思考へ変容する影響を与える。その第3世代認知行動療法の考え方や技法を通じて新しい概念である「スピリチュアリティ的認知」に通じた効果的な児童・生徒・学生への心理支援のあり方を考察する。

【心理支援の本質】

「知らぬが仏」という言葉がある。不必要な事実、余計なことに気付かなければ、心を悩ませたりすることもなく、仏のように穏やかでいられるという意味を示している。ちなみに、これは弘法大師の教えをもとに作成された「江戸いろはかるた」の「浅き夢みし・・・」の「し」のところが初出であると伝えられている。この古より使われ続けている言葉は、驚くべきことに、最新の心理支援のための理論・技法の本質を言い当てているのである。

【認知フレームの存在・・・悩みの本質】

人の悩みの始まりは、「ある出来事」の中に「ある問題」が存在していると感じてしまうところから始まる。「問題は問題と認知することで問題となる」のである。

一方、問題があると認知しない人には、問題にさえならない。例えば、優勝を目指し、厳しいトレーニングを体験した時、あり得ない過剰な強制的圧力・ハラスメントだと感じる人にとっては大きな問題となる。一方、良い結果を出すためには厳しきは当然であると認知して、粛々と練習をこなす人もいる。このように、出来事をどのように認知し、さらに自己存在との関係の中でどのように俯瞰的に位置づけていくか（メタ認知）によってその悩みは深刻化したり、あるいは消失したり、存在すらなかったことになるのである。

「逆もまた真なり」である。問題を抱えて深く悩んでいても、何らかのきっかけで新たな気づきを得た後、なぜあんなことに悩んでいたのだろうと、気にならなくなる瞬間がある。問題は消失していなくても認知の変容によって、悩みが悩みでなくなるのである。

正に、悩みの本質は、個人の外部に生じているというよりも、個人の内部、自己存在の中にある認知フレームの内容如何であるということができる。

【スピリチュアリティ的認知フレーム…第三世代認知行動療法】

最先端の臨床心理学理論・技法に第三世代認知行動療法がある。認知行動療法は、各人が有する認知フレームを丁寧に取り扱い、問題と感じてしまうネガティブな認知を、より自己受容的に試行錯誤をしながら別の考え方を探索し、検討し、ポジティブな認知を見出そうとしていくプロセスを大切にしている。その努力の過程で、適応的感情を醸成し、より自らが受け入れやすい前向きな行動を出現させていくのである。その自己受容的なポジティブな認知にスピリチュアリティに依拠するものも含まれているのが第三世代の新しい視点である。生きる意味。あるがままの自己存在の実感と受容、自然との一体感、崇高な力の存在。子どもの頃から体験してきた様々な文化的儀式的思い出、愛してくれた人との永遠の別れ、愛する人の誕生、この時代に生まれて生を営み、死を問い、頭の中をよぎる過去・現在・未来へ続く様々な体験と夢の積み重ねなど、科学的論理的に考えても未だ説明のつかない事柄への腑に落ちる枠組みがスピリチュアリティ的認知フレームなのである。

欧米では科学的心理支援のみではなく、個別的文化的なスピリチュアリティを取り入れた心理支援に関する実践研究・理論研究が深化しつつある。瞑想、ヨーガ、グループアプローチ、仏教、キリスト教等の技法を取り入れたカウンセリング実績も積重ねられ高い評価がなされつつある。医学・病院臨床に関する論文には多くの成功事例が報告されている。

スピリチュアリティ認知フレームを取り扱う技法にはマインドフルネス認知行動療法 (MBCT)、メタ認知療法 (MCT)、アクセプタンスコミットメントセラピー (ACT)、スキーマ療法他がある。個人のスピリチュアリティ認知プロセスに働きかけて自己受容・自己効力感の向上による適応促進を目指している。

【スピリチュアリティ的認知による適応—女子高校生カウンセリング事例から—】

彼女は、高校3年生である。学力優秀、生徒会役員として活躍していたが、大きな悩みがあった。それは過食症である。学校医よりDSM-IV神経性大食症排出型と診断され、中学3年生頃から始まったが、中学校スクールカウンセラーに相談しても「フンフン聴くだけで何もしてくれなかった。(傾聴のみ?)」とのこと。月1回の面談は中学卒業まで継続。症状は高校2年2学期頃に程度が甚だしくなった。受験や様々なイベントが近くなると過食行動が悪化。その後、強い自責感、罪悪感、嘔吐、食事摂取欲の低下、そして過食行動を繰り返すとのこと。「失敗はしたくない」「成功しても不安だ」「私なんてダメすぎる」など完全癖由来と思われる自己否定的言葉が何度も繰り返された。高校3年1月第一希望の大学に合格し、4月から下宿生活になる。大学

生活への期待の反面と不安が強まる。親から離れての生活への不安、集中力の低下、イライラ感、大学入学前に改善したいとのことで、高校の教育相談室に面談に来た。

心理アセスメント後、カウンセラー（筆者：学校外部より週1回面接）が、過食行動に対してコラム法を用いた認知行動的セルフモニタリングカウンセリング・心理教育を実施し、モニタリング認知の変容を企図した。養護教諭が保護者とのカウンセリング（親子並行面接）を行い、保護者には食生活について協力を得た。保護者・養護教諭・カウンセラーの3人チームの支援体制を組んだ。

クライアントの認知行動的セルフモニタリングの把握と行動変容を、モニタリング認知の視点からコラム法を用いて1週間ごとの食生活や気分の変容、その際の自動思考を記述することにより、自らの認知フレームの確認がなされる。繰り返し行った結果、自己内省が促進された。当初「私は何をやってもダメ」「必ずできなければならない」「失敗する私はカス」と自己否定の言葉が多く発せられていたが、次第に「コラムをつけてみると、私ってできることはそれなりにやっているんだなと感じる。」「ダメなところもあるけれど、ダメじゃないところもあることが分かった。」と自己受容的な語りするようになった。一ヶ月後、ホームワークにより、できている点に焦点を当て言語的強化を与えることで、ポジティブな感覚が自然に語られるようになった。その後、大学進学報告を兼ねて氏神神社で祈祷を受けた時、宮司の話から心に残ることがあったとのことで「努力は必ず報われる。」「誰も見ていないと思っても、必ず何かが見守っていてくれる。」「正しい行いを続ければ、自分は守られる。」などの言葉が出た。このようなスピリチュアリティ的認知の表れが、心の安定に貢献することとなった。

完全壁傾向により常に渴望感にまみれていた強迫的状况から、見守られて自分なりにできることはしていると自己存在に対する肯定的なメタ認知が新たな認知フレームとして定着したとして面接は3月に終結となった。

このように、カウンセリングしていると児童生徒が文脈不明なスピリチュアリティ的認知を言語化する時がある。それは認知の奥底にあるスキーマの出現であることが多い。このようなふと口から出たスピリチュアリティ的内容は、支援者は確実に傾聴し、言い換え、繰り返しを必ず行い、受容することにより、児童生徒自身の自己存在のメタ認知であるいわば悩みを乗り越えるスピリチュアリティ的認知によるエネルギーを実感し、より適応的変容を促進させることが可能となってくる。

【「生きる意味」心理支援の根拠と世界保健機関（WHO）スピリチュアル領域提案】

「自己実現」「自己効力感」「自らの未来を歩める」等は、2021年度全面実施の指導要領「特別の教科道徳編（文部科学省）」教科の目的に挙げられている。「生命の尊さ」「自然の崇高さを知る」「人間の力を超えたものに対する畏敬の念」「自らの弱さを克服する」「自らの生きる意味を求め、人間として生きる喜び」などの内容項目が提示されている。

これらの内容は世界保健機関（WHO）の「スピリチュアル」という用語と一致している。そもそもスピリチュアルが教育場面で内容的に取り入れられるきっかけとなったのがこの新提案であり、健康の定義に「スピリチュアル」が含まれていることに始まる。「健康とは、完全な身体的、心理的、スピリチュアル及び社会的福祉の動的な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」（1998）さらにWHOは構成概念としてのスピリチュアル領域を測定する尺度 SRPB（Spiritual、Religion、and Personal Beliefs）を作成し8側面「絶対的存在との連帯感」「人生の意味」「畏怖の念」「統合性と一体感」「内的な強さ」「心の平穏」「希望と楽観主義」「信仰」を設定した。これらは指導要領に関係する側面として、崇高な絶対的存在を自覚し、その結びつきや交流により人生の意味を確認できることを目的とした諸活動がなされる点で完全に合致している。今後これらは、日本の学校教育の認知フレームの基礎となっていくであろう。児童・生徒の抱える様々な問題解決のみならず、自己受容から始まり認知変容による自己効力感の醸成を目指し、過去・現在・未来へ続いている認知のもとに自らの未来を歩めるようにサポートする基盤として、以上の認識は極めて重要である。

【スピリチュアリティに正対する】

余談であるが、個人的な体験として先の東日本大震災（筆者の現在勤務先である宮城県仙台市）においても震災直後、心の支援に現地に向かった心理師に対して「臨床心理士お断り」と、看板等に意思表示がなされる組織・集団・学校があったことは記憶に久しい。

一方、僧侶（仏教）・神父（キリスト教）・神主（神道）等が、特定の宗派を超えて連携して、行政の協力のもとに「心の支援」のため被災現場に入って多くの成果を上げていた事実もあった。そこでは、被災者が、無心に手を合わせ、感謝の念を表され、話を聴き、心の拠り所、言うなれば「心の在り方」を提供することができたのである。すなわちこの事態は、科学の名のもとのカウンセリング技法のみではなく、個人的文化的に培われたスピリチュアリティ的アプローチを併存していることに親和性が高まったのだと考えることもができる。

その後、文科省により「心の支援者」としての「臨床宗教師」「スピリチュアルケア師」（上智大・東北大学等で習得可能）などの資格支援が行われるようになった。

求められるスピリチュアリティに正対する学生心理支援のためには、その指導者たる教師自身が、いったん立ち止まり自己を見つめる中で自らの自己存在のメタ認知を問い続ける姿勢が求められるであろう。（再掲）

（仙台白百合女子大学心理福祉学科教授, 臨床心理士, スピリチュアルケア師, 臨床宗教師）

人間学研究センター紀要 第3号

発行日 2026年 3月 31日
発行者 仙台白百合女子大学 人間学研究センター
〒981-3107 仙台市泉区本田町 6-1 仙台白百合女子大学
TEL (代) 022-372-3254

ISSN 2760-0513

