

# ゆるしのプロセスに関する質的研究

## —キリスト教信仰が与える影響の検証—

青木末次郎記念会 相州病院

小川 基

教育学研究科

堀井 俊章

### 〔問題〕

ゆるし (forgiveness) という概念はもともと宗教学などの分野を中心に論じられてきた概念であったが、近年になって、心理学の領域において諸外国で注目されるようになった。こうした背景には、ゆるしが人の精神的健康を高めることが明らかになったこと (McCullough, 2000) や、ゆるしを用いた心理学的アプローチが効果を示したこと (Baskin & Enright, 2004) などがある。こうした研究を根拠に、ゆるしは人々の精神的健康をサポートする上で重要な見地であると認識され、近年になってますます研究が進められるようになった。さらに、Enright(2001) は、子どもたちにゆるすことを教えることの重要性にも触れており、道徳性発達になぞらえて、ゆるすことへの子どもの認識の発達についても研究を行っている。

このような動向を受けて、日本においてもゆるしに関するいくつかの研究が行われている。しかし、それらの研究で用いられているゆるしの定義の多くは、諸外国の研究により得られた定義を踏襲しているものである。こうした現状をもたらしめている要因として、日本におけるゆるしの特徴が未だ明確になっていないことが挙げられる。上田・潮村 (2012) は、ゆるしに影響を与える日本文化として、集団主義などを指摘している。特に、ゆるしに影響を与える大きな要因の一つに、宗教的背景が想定されている。諸外国でなされたゆるしの研究の多くは、「赦し」を教義の中心の一つに掲げたキリスト教 (クスマノ・小木曾, 2006) を中心とした西洋思想を背景にもつ研究者によるものである。そのため、西洋の研究者によるゆるしの概念を、文化的・宗教的背景が大きく異なる日本にそのまま当てはめることは難しいことを田中 (2006) は指摘している。今後、我が国においてゆるしに関する研究が進められるに先立って、日本におけるゆるしの特徴・役割を明確化するために、宗教的背景がゆるしに与える影響を検討することは重要であると考えら

れる。

ゆるしと宗教に関する実証的研究は、我が国ではほとんど見られないが、海外においては行われている。McCullough & Worthington (1999) の研究によれば、自分がより宗教に対して信仰深いと考えている人は、そうでないと考えている人よりも、ゆるしをより価値あるものと評価すること、また自分がよりゆるせる人間であると捉える傾向があることが分かっている。なお、宗教性との関係が深い概念としてスピリチュアリティ (spirituality) が挙げられる。高橋 (2011) によればスピリチュアリティとは、spirit を語源にもち、「宗教心」という言葉が示すよりも広い意味での、人間の「精神性」あるいは「霊性」、それにまつわるライフスタイルを表す概念である。クスマノ・小曾根 (2006) は、個人の自我を超えた次元に通じる何らかのスピリチュアリティとゆるしが結びつけられるときに、ゆるしは最も理解されやすく、また実行されやすいこと。また、自分の個人的な自我を超えたところに存在する何かによる援助をなしにしてはゆるしを行えないのだという事実を受け入れた時に、ゆるしの介入が成功をおさめる見込みが高いことを指摘している。

特に、先にも述べたようにキリスト教はゆるしと密接な関係をもつ宗教である。旧約新約聖書大事典 (旧約新約聖書大事典編集委員会, 1989) においては、ゆるし (赦し) は、「罪と過ちとで損なわれた神と人間の間の関係を回復すること」と記されている。また加えて、「人間は神によって赦しを受けたので、人間もまた互いに赦し合うという果実を生まなければならない」、「キリスト者たる者は無制限に赦す用意がなければならず、この用意がないところでは神もまたいかなる赦しも与えることができない」と記述されている。つまり、人は神からの赦しを受けたものであり、それゆえに自分も人を赦すべきであるという命令を受けている (Anderson, 1990; Warren, 1998)。このようにキリスト教においては、

ゆるしが明確に奨励されており、それを信仰する人間がゆるしを行う際に、その信仰から何らかの影響を受けることが予想される。

また、田中（2008）は、Mullet et al.(1998)の作成した赦し尺度をもとに日本版 Mullet 赦し尺度を開発し、その研究の中で、西洋文化と東洋文化の差異を考慮し、宗教に対する態度を問う質問を付加した質問冊子を用いた調査を実際に行っている。しかし、「教会などの集会の場に、定期的に通っていますか」という質問に対し「はい」と答えたものがごく少数であったことなどの理由から、回答を分析に用いることはできなかった。このように、ゆるしと宗教性・スピリチュアリティの関係が予想されながらも、現在のところ我が国において、その影響を明確に示した研究は見られない。また、海外においても数的にゆるしと宗教性の関係を検討したものは見られるが、実際に個人がゆるしを行う際に、具体的にどのような宗教性・スピリチュアリティが影響を与えるかは未だ不明瞭のままである。

そこで本研究では、ゆるしと関連が深いキリスト教信仰が、それを信仰する個人のゆるしのプロセスに与える影響を詳細に検討する。そのために、キリスト教を信仰する者と特定の宗教を信仰しない者のゆるしのプロセスの比較を行うことで、特定の宗教に所属しない者が大部分である日本の宗教的背景（石井，2007）におけるゆるしの特徴を明確化することを目指す。

なお、ゆるしの定義は研究者によって様々であるものの、加藤（2009）によれば、ゆるしとは感情を害させたものに対する憎しみ、憤りなどの感情、認知、行動、動機づけの向社会的変化（反社会的の反対の意で、他者に対して援助的、積極的な変化のこと）であるという点において多くの研究者は同意している。またそれを踏まえて「自身の感情を害することを知覚し、それに向けられた否定的な感情、認知、動機づけあるいは行動が、中性あるいは肯定的に変化する個体内のプロセス」としてゆるしを定義している。この定義は、ゆるしをポジティブに変化するプロセスとして捉える点において本研究の目的に適していると考えられるため、この定義を便宜的に採用することとする。ただし、田中（2006）も指摘する通り、日本におけるゆるしの特徴や定義は未だ不明瞭であり、本調査によって日本人にとってのゆるし概念の位置づけや定義についての示唆を得ることも期待される。

## 〔目的〕

特定の宗教を信仰しない者とキリスト教を信仰する者、双方のゆるしのプロセスを解明、比較することにより、キリスト教信仰がゆるしのプロセスに与える影響を明確にすることを目的とする。

## 〔方法〕

### 1. 調査対象者

特定の宗教を信仰しない者とキリスト教を信仰する者について、各 10 名計 20 名を対象とした。対象者の年齢は 10 代後半から 20 代であった。

なお、キリスト教を信仰する対象者の選択基準については、①キリスト教における信仰の表明儀式である洗礼を終えていること、②現在定期的にキリスト教会に通っていること、を条件とした。それぞれの面接対象者の情報を表 1-a, 1-b に示した。

表 1-a 特定の宗教を信仰しない対象者

No.	性別	年齢	備考
1	女	22	大学4年生
2	男	22	大学4年生
3	男	16	高校1年生
4	男	19	専門学校1年生
5	男	16	高校1年生
6	女	19	大学1年生
7	女	19	大学1年生
8	女	18	大学1年生
9	男	17	高校2年生
10	女	22	社会人

表 1-b キリスト教を信仰する対象者

No.	性別	年齢	備考
1	男	25	フリーター
2	男	19	大学1年生
3	女	20	大学2年生
4	女	17	高校2年生
5	女	22	大学2年生、父親は牧師
6	男	20	社会人、父親は牧師
7	女	22	大学4年生
8	男	26	社会人
9	女	18	高校3年生
10	男	26	社会人

## 2. 調査方法

半構造化面接による聞き取り調査を行った。

## 3. 調査手続

面接対象者への依頼の際に、面接の趣旨を対象者にあらかじめ伝え、同意の得られた協力者に対し、インタビューを行った。なお、インタビュー中は対象者の許可を得た上で、ICレコーダーを用いて会話を記録した。

## 4. 調査内容

日本人に共通するゆるしの認識や位置づけが不明確である現状を踏まえて、本研究では、ゆるし体験を「他者からの何らかの傷つきを経験し、最終的にゆるしたと本人が認識する体験」とし、調査対象者の認識するゆるしについてインタビューを行うこととした。調査内容の作成にあたっては、予備調査（注参照）を踏まえ、ゆるし体験の構成要素を「傷つき体験」「感情」「思考・認知」「行動」に分けた。加えてゆるしのプロセスにおける「変化」の重要性を加味し、以下のように質問項目を作成した。①ゆるし体験の概要、②傷つけられた時の感情について、③傷つけられた時に考えたことについて、④傷つけられた時に実行したことについて、⑤相手をゆるすまでの感情とその変化について、⑥相手をゆるすまでに考えたこととその変化について、⑦相手をゆるすまでに実行したことについて、⑧相手をゆるした時の自分の変化、⑨相手をゆるした後の相手との関係の変化について、⑩現在のこの経験の振り返り。⑨、⑩については、1人目のインタビューで語られたことから、以降のインタビューに追加した。

## 5. 調査時期

2010年9月から2010年12月の間であった。

## 6. 分析データ

1人当たりのインタビュー時間は、特定の宗教を信仰しない対象者では平均58分であり、キリスト教を信仰する対象者では平均68分であった。インタビュー内容は逐語記録を作成した上で、本研究の分析データとした。

## 7. 分析方法

本研究では、対人関係におけるゆるしのプロセスを明らかにすることを目指している。したがって得られたデータは、質的研究法の中でも、分析方法が比較的確立されており、さらに、人間と人間が直接的にやり取りをするプロセス的な性質をもつ社会的相互作用に関わるテーマに対して有効であるとされる、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（以下、M-GTA）（木下、

2003）を採用することとした。M-GTAの分析手順の概要を以下に示す。

- ① 分析テーマと分析焦点者に照らして、データの関連箇所に着目して、それを一つの具体例とし、かつ他の類似具体例をも説明できると考えられる説明概念を生成する。なお、本調査の分析焦点者は「キリスト教信仰を有する者」と「特定の宗教を信仰しない者」であり、分析テーマは双方ともに「自分を傷つけた相手をゆるすプロセス」とした。
- ② 概念をつくる際に、分析ワークシートを作成し、概念名、定義、最初の具体例などを記入する。
- ③ データ分析を進める中で、新たな概念を生成し、分析ワークシートの具体例欄に追加記入していく。具体例が豊富に出てこなければ、その概念は有効でないと判断する。
- ④ 生成した概念の完成度は類似例の確認だけではなく、対極例についての比較の観点からデータをみていくことにより、解釈が恣意的に陥る危険を防ぐ。
- ⑤ 生成した概念と他の概念との関係を概念ごとに検討し、関係図にしていく。
- ⑥ 複数の概念の関係からなるカテゴリーを生成し、カテゴリー相互の関係から分析結果をまとめ、その概要を簡潔に文章化し（ストーリーライン）、さらに結果図を作成する。

## 【結果】

特定の宗教を信仰しない対象者のデータの分析の結果、15個のカテゴリーと67個の概念が生成された。また、キリスト教を信仰する対象者のデータの分析の結果、16個のカテゴリーと71個の概念が生成された。また両者の分析結果に共通して、複数のカテゴリーの組み合わせであるカテゴリー・グループがそれぞれ6個生成された。生成されたカテゴリー、概念の名前と定義をまとめたものを表2-a, 2-bに示した。

M-GTAの分析によって得られた概念、カテゴリー、カテゴリー・グループの関係は、カテゴリー名と概念名を用いてまとめられたストーリーラインと、結果図によって示される。本研究により得られたストーリーラインを以下に示す。なお、〔 〕はカテゴリー・グループ、【 】はカテゴリー、〈 〉は概念を表す。また、分析によって得られたプロセスモデルを、カテゴリー・グループとカテゴリーによって説明した結果を図1に示した。

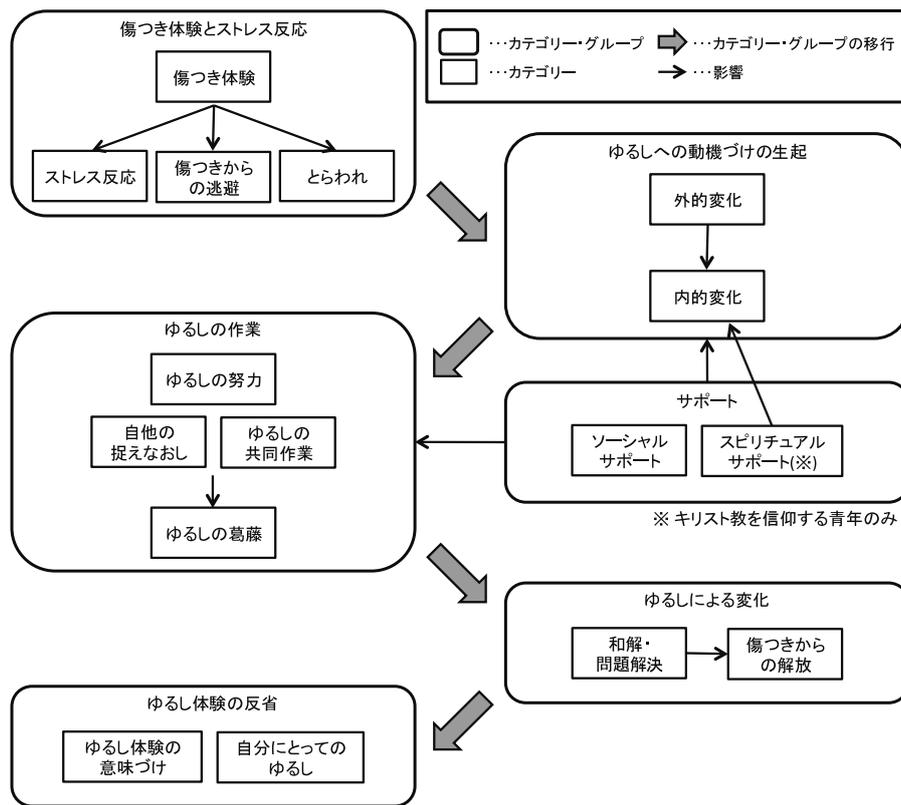


図1 ゆるしのプロセスモデル

ストーリーライン

第1の「傷つき体験とストレス反応」の段階においては、特定の宗教を信仰しない者、キリスト教を信仰する者に共通して、他人から受けた【傷つき体験】により、〈怒り・いらいら〉〈悲しみ〉〈嫌悪感〉〈不信感〉〈ゆるせなさ〉〈驚き・ショック〉〈両価的感情〉〈泣く〉などといった様々な【ストレス反応】が引き起こされる。また、特定の宗教を信仰しない者においては〈裏切られ感情〉〈落胆・失望感〉、キリスト教を信仰する者においては〈恐怖感〉といった反応がそれぞれ体験されることもある。また自分を傷つけた〈相手を避ける〉〈他のことに目を向ける〉〈傷つきを隠そうとする〉〈傷つき体験を忘れようとする〉などの【傷つきからの逃避】を示すこともある。さらに傷つき体験後も、傷つき体験への【とらわれ】に陥り、〈傷つき感情の肥大化〉や〈相手の悪い部分へのとらわれ〉が起こる。また〈復讐心〉や〈自分には非がないという感覚〉をもつこともある。さらに〈相手のしたことへの理解不能さ〉のために〈原因探し〉を始め、〈途方に暮れる〉。加えて〈相手の変化への期待〉をもつこともある。

第2の「ゆるしへの動機づけの生起」の段階においては、傷つきへのとらわれ状態が続く中で、〈相手との関わりをもつ〉ことや、反対に〈相手との関わりがなくなる〉こと、また〈時間の経過による変化〉〈環境の変化〉〈相手の変化〉〈具体的な問題の自然な解決〉といった【外的変化】が生じることがある。さらに、〈第三者への相談〉〈周囲の人に愚痴を言う〉、同じような悩みを抱える仲間との〈自助グループの形成〉を通して、〈被傾聴体験〉や〈被共感体験〉を得る。また時には〈第三者からの積極的サポート〉を受ける場合もある。このような周囲から得られる【ソーシャルサポート】は、情緒的、道具的、情動的サポートにおよび、時には【外的変化】を引き起こすこともある。また、キリスト教を信仰する者においては、これらに加えて、自らが信仰するキリスト教からの【スピリチュアルサポート】を受けることがある。具体的内容としては、自らの信仰からゆるすことに動機づけられるような〈スピリチュアリティからの促し〉を受けること、自分の傷つきの癒やしや葛藤の解決を求めて神に〈祈る〉こと、〈信仰による傷つき体験への理解〉をすることがある。

このような【外的変化】【ソーシャルサポート】【スピリチュアルサポート】といった〔サポート〕の影響を受けながら、〈傷つき感情の鎮静化〉〈気持ちが楽になる体験〉〈傷つき体験を忘れる〉に至る。加えて〈とらわれ状態への疲労感〉をもち〈外的変化をあきらめる〉こともある。また〈傷つき体験への理解・納得〉をし、〈和解・問題解決への願望〉をもつようになるなどの様々な【内的変化】が生じ、ゆるしへの動機づけが高められていく。また、キリスト教を信仰する者においては〈相手への同情心〉が生じることもあり、これによってもゆるしへの動機づけが高まる。

ゆるしへの動機づけが高まっていく中で、第3の〔ゆるしの作業〕の段階においては、引き続き〔サポート〕の影響を受けながら、〈傷つき体験を理解・受容しようとする努力〉〈自分が変わろうとする努力〉〈具体的な問題解決のための努力〉、人から受けた〈アドバイスの実践〉〈和解のための努力〉といった、様々な【ゆるしの努力】が試みられる。その中で、傷つき体験について〈自己反省〉を行うことを通して〈自分の非を認める〉。あるいは〈相手の立場に立って考える〉ことで〈相手の良いところの発見〉に至るなど、【自他の捉えなおし】を行う。また実際に〈相手との直接交渉〉を行い、〈謝罪のやりとり〉をするなど、自分を傷つけた相手との【ゆるしの共同作業】が行われる場合もある。こうした〔ゆるしの作業〕の中で、〈自分の非を認める〉ことで〈自責の念〉を経験したり、〈謝罪のやりとり〉の中で相手からの〈謝罪への疑念〉をもったりするなど、【ゆるしの葛藤】に陥ることもある。

第4の〔ゆるしによる変化〕の段階では、先の様々な努力や葛藤を経て、〈謝罪の受容〉によって〈相手と和解〉や〈具体的な問題の解決〉に至る。さらには、このような【和解・問題解決】に伴って、相手を〈ゆるした後の解放感〉を経験し、〈傷つき体験を過去のものにする〉など、徐々に【傷つきからの解放】という変化が生まれる。またこの際、キリスト教を信仰する者においては、〈ゆるした後の安心感〉が体験されることもある。

その後、第5の〔ゆるし体験の反省〕の段階において、〈ゆるし体験後の自己反省〉、キリスト教を信仰する者の場合には〈信仰によるゆるし体験の反省〉を行い、〈ゆるし体験へのポジティブな意味づけ〉をすることがある。さらには〈ゆるし体験からの成長〉や〈ゆるし体験からの学習〉に気付く。また、ゆるし体験を通して、【自

分にとってのゆるし】が形成され、〈自分なりのゆるし〉についての認識を深める。また時に、自分の〈ゆるしへの違和感〉をもつこともある。

#### 〔考察〕

本調査から得られた重要と思われる知見について以下にまとめる。

##### 1. ゆるしへの援助可能性

ゆるしのプロセスにおいて、第三者からの【ソーシャルサポート】が重要な役割を果たしている可能性が示唆された。これらは道具的サポートから情緒的サポート、情動的サポートにも及んでいた。これらは、個人のゆるしへの動機づけを高め、ゆるしへの様々な努力の試みに対してポジティブな影響を与えており、本研究における対象者全員がそれぞれのゆるし体験において何らかの形で【ソーシャルサポート】を受けていた。

ここからは、個人のゆるしに対する社会・第三者からの援助がゆるしのプロセスにおいて促進的な役割を担いうる可能性が推察された。

また Enright(2001) は、ゆるしが人の精神的健康に与えるポジティブな影響を根拠に、ゆるすことを子どもにも教育することが次世代の精神的健康を高めることにつながると指摘している。子どもは、家庭、学校現場をはじめ、様々な人間関係の場において傷つきを体験し、時に怒りやゆるせなさを経験する。それに対して、親や教師は子どもにゆるすことを促したり、勧めたりする役割を求められる場合がある。本研究の結果は、そのような第三者からの支援がゆるしを促進することを示唆したが、それに加えて、大人が子どものゆるしを適切に支援する上で本研究において得られた具体的なプロセスモデルは、教育指針を決める上で一つの材料となりうるかもしれない。なお Enright(2001) は、特に青年期においては、権威のある人（たとえば教師）のゆるしについての意見や認識が、青年のゆるしに対して大きな影響を与えることを指摘している。本調査では10代後半から20代の男女を対象としており、青年期と、その周辺の発達段階に属する者たちより得られたデータであった。そのため、第三者からの援助がプロセスに与える影響が特に顕著に認められた可能性がある。したがって、青年の援助者を担う大人がゆるしをどう認識し、どう教育していくかは、教育上・臨床上重要なテーマであると考えられる。

## 2. ゆるした後のポジティブな変化

特定の宗教を信仰しない対象者1名を除き、19名の対象者に、ゆるした結果、ポジティブな内的変化が起こっていた。このポジティブな内的変化とは、それまでに個人が被害を受けたことで抱えていたネガティブな感情や思考、行動の消失、またそれによる「解放感」であった。さらには、ゆるし体験を通して何かを学びとったり、自身の成長を感じたりするような内的変化も認められた。

欧米の研究においては、ゆるしが個人の精神的健康にポジティブな影響を与えることが従来から指摘されている (McCullough, 2000)。本調査において、実際にそのようなポジティブな変化の例を、特定の宗教への信仰をもたない我が国の個人においても見出すことができたことは意義深い。キリスト教文化を背景にもたない場合においても、ゆるしが精神的にポジティブな影響を与えるという本結果は、日本文化におけるゆるしの臨床的な役割を示唆するものと考えられる。

## 3. キリスト教信仰の影響

次に、キリスト教信仰がゆるしのプロセスに与える影響についての考察を以下に3点に分けて示す。

### 1) スピリチュアルサポート

本調査の結果より、キリスト教信仰が、ゆるしのプロセスの進行に促進的な影響を与える可能性が示唆された。これらの影響は主に、個人の内的変化を引き起こし、ゆるしへの動機づけを高める役割を担っていた。こうした促進的な影響には、①キリスト教の教義から、ゆるすことへの促しを受けることによってゆるしへの動機づけが高まること、②信仰するスピリチュアルな存在に、傷つきの癒しや葛藤の解決を「祈る」ことによって気が楽になる体験、③キリスト教信仰によって、人から被害を受けた出来事を見直し、受容しようとすることによって生じる認知・思考の変化、という3つが見られた。Anderson (1990) は、キリスト教を信仰する者に対して、ゆるしを行うための12のステップを提案しているが、その中においても「神に祈る」ことや「神の赦しの重要性を認める」ことといったキリスト教信仰に基づいた行動や思考が挙げられている。本調査の対象者においても、実際にゆるしを行う際に、信仰に基づいたこのような思考や行動が見られたと考えられる。また、これらの行動・思考によってゆるしへの促進的な影響が生じた背景には、キリスト教においてゆるし(赦し)が推奨されていること、「赦すべき」という考えがあることが挙

げられる。

### 2) ゆるした後の「安心感」

ゆるした後のポジティブな内的変化として、特定の宗教を信仰しない対象者では〈ゆるした後の解放感〉という概念が生成されたのに対し、キリスト教を信仰する対象者においては〈ゆるした後の安心感・解放感〉という概念が生成された。つまり、キリスト教を信仰する者においてのみ、ゆるした後に「安心感」が特徴的に見られた。

先にも述べたように、キリスト教においては、赦しが明確に推奨されており、「赦すべき」という考えを含んでいる。つまり、キリスト教を信仰する者においては、ゆるしていない状態は、自らの信仰と矛盾した状態である。そのため、ゆるしの進行によって、自身の状態と信仰の間に生じていた矛盾が解消されるため、結果として「安心感」が生まれたのではないかと考察される。

### 3) 信仰によるゆるし体験の反省

キリスト教信仰が、ゆるし体験についてのポジティブな意味づけを促進する可能性が示唆された。これは、キリスト教信仰に基づく思想によって、ゆるし体験についての反省・振り返りを行うことによって生じるものであった。こうした背景には、キリスト教において、ゆるしが良いものとされていることが理由として考えられる。つまり、キリスト教を信仰する者は、その宗教的背景からゆるしを良いものと理解していると考えられ、そのために、自らのゆるし体験においても良い印象を形成しやすく、結果として、キリスト教信仰がゆるし体験へのポジティブな意味づけを促進する例が見られたと推察される。

## 4. 日本人におけるゆるし

キリスト教は、ゆるしを教義の中心に掲げ、ゆるすことを明確に推奨する。そのために、キリスト教信仰を有する者は、自らの信仰心自体によって、ゆるすことへ方向づけられ、また実際にゆるすことによってポジティブな体験を得ていた。しかし、本研究の結果においては、特定の信仰をもたない我が国の個人もまた、ゆるしへと方向づけられ、ゆるすことによって解放感や自身の成長を体験していた。

上田・潮村(2012)は、ゆるしに影響を与える日本文化の特徴として集団主義を挙げている。榎本(2012)もまた、日本特有の許す文化について論じる中で、他者から独立した自己を前提とする欧米的なあり方と対比し、他者とのかかわりの中にある自己が前提とされる日本的

なあり方を「相互協調的自己」と呼んでいる。こうした日本文化のもとでは、何かトラブルが生じたときに、どちらに非があるかを明確にしようと争うよりも、場の雰囲気や良好を保つことを重視する。そのために、相手の視点を想定しながら動くという自己のあり方がゆるしにつながることを指摘している。本研究では特に“他者へのゆるし”を調査対象としたが、和を重んじる日本文化的価値観は、人間関係におけるゆるしに対して、とりわけ個人を動機づける要因になる可能性が考えられよう。実際に、日本人である対象者全員のプロセスにおいて第三者からの介入がゆるしに促進的な影響を与えていたことは、ゆるす個人・相手・第三者という“集団”の中でゆるしが進行する日本の特徴を示しているとも考えられる。

キリスト教文化とは異なる形ではあるが、我が国の文化においても“（恨みなどを）水に流す”という慣用語に象徴されるように、ゆるしを肯定する価値観が含まれている可能性がある。それゆえに、本調査の対象者らもまた、ゆるしに動機づけられ、その結果からポジティブな体験を得ていたと推察される。

#### [総合考察]

本研究の結果より、従来の先行研究が指摘していた通り、キリスト教信仰が個人のゆるしのプロセスに促進的な影響を与えることが明らかになった。しかし一方で、キリスト教信仰は主にゆるしへの動機づけを高めるといってそのプロセスに促進的な影響を与えていたものの、ゆるしのプロセスの5つの段階という点では、特定の宗教を信仰しない者とキリスト教を信仰する者は一致しており、類似したプロセスを辿っていた。

従来のゆるしの研究は、主に欧米を中心とした海外でなされたものであり、その背景にはゆるしを重視するキリスト教的思想の影響が多分にあることが指摘されてきた。そのため、そのゆるしの概念を日本にそのまま当てはめることには無理があることが警告されてきた(田中, 2006)。しかし、キリスト教思想がゆるしに与える影響を詳細に分析した本研究の結果からは、そのプロセスは、多くの点で一致していたと言える。また、双方の対象者にゆるしによるポジティブな内的変化が生じており、キリスト教を信仰する者でなくとも、ゆるしによる肯定的な変化を得ることが可能であることが示唆された。また、キリスト教を信仰しない者も、ソーシャルサポート

によって、ゆるしへの動機づけが高められ得ることが明らかとなった。

先にも述べた通り、ゆるしの臨床への応用の効果(Baskin & Enright, 2004 など) やゆるしの教育の重要性(Enright, 2001) が海外において注目される中で、その心理学的臨床実践を文化的背景が異なる日本に導入することには慎重になる必要があるといえる。しかし、ゆるしが我が国の文化的背景を有する個人においても、類似した効果的側面を有していること、また、それに対して第三者からの援助が促進的な影響を与えうることを示唆した本研究の結果は、ゆるしの我が国における援助必要性・可能性を示したという点で意義深いと考えられる。

#### [今後の課題]

本研究では、キリスト教信仰がゆるしのプロセスに与える影響を、質的研究法によって詳細に検討することを通して、我が国におけるゆるしの明確化への第一歩を明らかにすることができたと考えられる。欧米においては、既にゆるしを用いた心理学的実践が行われ、それによる成果が得られている(Baskin & Enright, 2004)。今後、海外と日本におけるゆるしの違いをさらに明確にしていくことを通して、我が国においてゆるしを用いたカウンセリングなどの心理学的アプローチを行う上で、どのような支援方法が有効であるかについてさらなる検討が行われることが望まれる。

本研究においては、欧米に特徴的な文化としてキリスト教信仰という宗教的要因に焦点を当て、サンプリングと分析を行った。しかし、あくまでも本研究の対象者はすべて日本人であり、宗教的背景は異なっても、共通した日本文化を背景に有している。したがって、より日本人の特徴を明確に検証、考察するためには、海外の対象者に対する研究結果との比較が望まれる。

また本研究では、調査対象の年齢分布や、語られるゆるし体験の深刻さなどの点で、統制が十分にとれていない。幅広い性質を含んだデータについてM-GTAを用いて分析を行ったことで、ゆるしの特徴や役割について多くの示唆を抽出できたと考えられる。しかし、同時に今後、ゆるしに影響すると予想される要因について細分化し、統制を図った研究がなされることで、より詳細なゆるしの特徴が明らかにされることが期待される。

#### [注]

本研究の調査を行うにあたり、事前にゆるし体験を構

成する要素の概要を把握し、適切なインタビュー項目を作成するための予備調査を行った。予備調査では、大学生 269 名 (平均年齢 19.07 歳,  $SD=1.07$ ) を対象に、個人のゆるし体験の概要について自由記述形式の質問紙調査によってデータを収集した。得られたデータについてカテゴリー分類を行った結果、ゆるし体験の構成要素は、主なものとして、「傷つき体験」(例:不条理な体験)、「感情」(例:怒り)、「思考・認知の変化」(例:自分の非を認める)、「行動」(例:第三者への相談)などのカテゴリーに分けられた。

〔引用文献〕

- Anderson, N. T. 1990 *Victory over the darkness*. (竹内由美・スミとも子 訳 1996 いやし・解放・勝利—キリストにあるアイデンティティの確立 マルコーシュ・パブリケーション)
- Baskin, T.W. & Enright, R.D. 2004 Intervention studies on forgiveness. A meta-analysis. *Journal of Counseling and Development*, 82, 79-90.
- 榎本博明 2012 近い相手ほど許せないのはなぜか 角川 SSC 新書
- Enright, R. D. 2001 *Forgiveness is a choice*. (水野修次郎 監訳 2007 ゆるしの選択—怒りから解放されるために 河出書房新社)
- 石井研士 2007 データブック現代日本人の宗教 新曜社
- 木下康仁 2003 グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践 質的研究への誘い 弘文堂
- クスマノ ジェリー・小曾根はるみ 2006 許しとカウンセリング 上智大学心理学年報, 30, 19-22.
- 旧約新約聖書大事典編集委員会 1989 旧約新約聖書大事典 教文館
- McCullough, M. E. 2000 Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 43-55.
- McCullough, M. E. & Witvliet, C. V. O. 2002 The psychology of forgiveness. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.) : *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, 446-458.
- McCullough, M.E. & Worthington, E.L. 1999 Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67, 1141-1164.
- Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S. & Girard, M. 1998 "Forgivingness": Factor structure in a sample of young, middle-aged, and elderly adults. *European Psychologist*, 3, 289-297.
- 高橋正実 2011 宗教とスピリチュアリティ 金児暁嗣 宗教心理学概論 ナカニシヤ出版
- 田中輝美 2006 母娘関係にみられた赦し—赦しを促進するカウンセリング・アプローチ カウンセリング研究, 39, 241-249.
- 田中輝美 2008 日本における外的要因による赦しに関する研究—日本版 Mullet 赦し尺度の開発を通してカウンセリング研究, 41, 53-63.
- 上田光世・潮村公弘 2012 日本人のゆるしと自己観・集団主義・宗教性 パーソナリティ研究, 21, 183-185.
- Warren, R. 1998 The Road to recovery sermon series. Zondervan. (PDJ 編集部 2006 回復への道—山上の説教に基づく回復の 8 原則 パーパス・ドリブン・ジャパン)

表2-a 分析より得られた概念名と定義一覧（その1）

概念名	定義
【傷つき体験】 カテゴリー	
傷つき体験	自分が誰かから傷つけられる体験をすること。
【ストレス反応】 カテゴリー	
怒り・いらいら	自分を傷つけた相手や状況に対して怒り・いらいらを体験すること。
悲しみ	自分を傷つけた相手や状況に対して悲しみを体験すること。
嫌悪感	自分を傷つけた相手や状況に対して嫌悪感を体験すること。
不信感	自分を傷つけた相手に対して不信感を体験すること。
ゆるせなさ	自分を傷つけた相手に対してゆるせなさを体験すること。
驚き・ショック	自分を傷つけた相手や状況に対して驚き・ショックを体験すること。
両価的感情	自分を傷つけた相手に対して、好意と憎しみなどといった相反する二つの感情を体験すること。
泣く	傷つき体験後、それについて泣くこと。
裏切られ感情	自分を傷つけた相手から、裏切られたような気持ちを体験すること。（特定の宗教を信仰しない対象者のみ）
落胆・失望感	自分を傷つけた相手や状況に対して落胆・失望感を体験すること。（特定の宗教を信仰しない対象者のみ）
恐怖感	自分を傷つけた相手や状況に対して恐怖感をもつこと。（キリスト教を信仰する対象者のみ）
【傷つきからの逃避】 カテゴリー	
相手を避ける	自分を傷つけた相手を避けたいと思ったり、実際に避けたりすること。
他のことに目を向ける	傷つき体験とは直接関係のない他のことに目を向けること。
傷つきを隠そうとする	傷つき体験に対し、自分の傷つきを周囲に知られないために、傷つきを外に表さないように努めること。
傷つき体験を忘れようとする	傷つき体験を忘れようとする。
【とらわれ】 カテゴリー	
傷つき体験へのとらわれ	傷つき体験について、それに付随する感情や考えがなくなり、それに思い悩むこと。
傷つき感情の肥大化	傷つき体験後、それによって生じた感情が、体験直後よりも大きくなること。
相手の悪い部分へのとらわれ	自分を傷つけた相手の悪い部分に注目し、それについて負の感情を抱くこと。
復讐心	傷つき体験後、自分を傷つけた相手に仕返しをしてやりたいという気持ちを抱くこと。
自分には非がないという感覚	傷つき体験について、自分には非がないと考えること。または実際に非があってもそれを認めないこと。
相手のしたことへの理解不能さ	傷つき体験後、相手からされたことについて、その理由や意図が理解できないこと。
原因探し	傷つき体験後、相手からされたことについて、その理由や意図を知りたいと思うこと。また実際にそれを知らうとして、考えたり行動すること。
途方に暮れる	傷つき体験後、どうすればいいのか分からなくなり、困ってしまうこと。
相手の変化への期待	傷つき体験後、自分を傷つけた相手が自分の望むように変化することを期待すること。
【内的変化】 カテゴリー	
傷つき感情の鎮静化	傷つき体験後、それに付随する負の感情が弱くなること。
気持ちが楽になる体験	傷つき体験の最中、何らかの理由で自分の気持ちが楽になったり、ポジティブに変化したりする体験をすること。
傷つき体験を忘れる	傷つき体験自体や、それにまつわる感情や考えを忘れること。
とらわれ状態への疲労感	傷つき体験に関係することについて、それに付随する感情や考えに思い悩むことに対して、疲れを覚えたり、嫌になったりすること。
外的変化をあきらめる	傷つき体験について、自分を傷つけた相手の変化やその具体的な問題解決などといった外的な変化をあきらめ、それへの期待を放棄すること。
傷つき体験への理解・納得	傷つき体験について、自分なりに自分を傷つけた相手や相手がしたことなどに理解・納得をすること。
和解・問題解決への願望	傷つき体験後、それによって生じた問題を解決したいと思ったり、自分を傷つけた相手と和解をしたいと思ったりすること。
相手への同情心	自分を傷つけた相手に対してかわいそうなどといった同情心をもつこと。（キリスト教を信仰する対象者のみ）
【外的変化】 カテゴリー	
相手との関わりをもつ	傷つき体験後、自分を傷つけた相手との関わりをもつこと。
相手との関わりがなくなる	傷つき体験後、自分を傷つけた相手との関わりがなくなる。
時間の経過による変化	傷つき体験後、時間が経過することで、自分や自分を傷つけた相手、状況が変化すること。
環境の変化	傷つき体験後、自分の変化、自分を傷つけた相手の変化を除いた、環境の変化が起こること。
相手の変化	傷つき体験後、自分を傷つけた相手の行動や態度、言葉などが変化すること。
具体的な問題の自然な解決	傷つき体験後、自分を傷つけた相手との間にある具体的な問題の解決が自然に起こること。
【ソーシャルサポート】 カテゴリー	
第三者への相談	傷つき体験後、第三者に傷つき体験について相談すること。
周囲の人に愚痴を言う	傷つき体験後、傷つき体験について周囲の人に愚痴を言うこと。
自助グループの形成	傷つき体験後、同じような悩みを抱える者や、実際に同じ体験の被害者同士で、体験についての相談や援助を行うグループが形成されること。
被傾聴体験	傷つき体験後、自分の傷つきによる感情や考えなどを他者に聞いてもらうという体験をすること。
被共感体験	傷つき体験後、自分の傷つきによる感情や考えなどを他者に共感してもらうという体験をすること。
第三者からの積極的サポート	傷つき体験について、第三者からアドバイスや具体的な働きかけなどといった積極的なサポートを受けること。

表2-b 分析より得られた概念名と定義一覧（その2）

概念名	定義
<b>【スピリチュアルサポート】 カテゴリー</b>	
スピリチュアリティからの促し	自分の信仰するスピリチュアルな存在・考えから、ゆるしにつながるような発想や考えを得ること。（キリスト教を信仰する対象者のみ）
祈る	傷つき体験について、自分の信仰するスピリチュアルな存在に向かって祈ること。（キリスト教を信仰する青年のみ）
信仰による傷つき体験への理解	自らの有する信仰による考え方を通して、傷つき体験を理解しようとする。または理解すること。（キリスト教を信仰する対象者のみ）
<b>【ゆるしの努力】 カテゴリー</b>	
傷つき体験を理解・受容しようとする努力	傷つき体験後、自分を傷つけた相手、または相手のしたことを理解・受容しようとする努力
自分が変わろうとする努力	傷つき体験後、自分の考え、感情、態度などを変えようとする努力
具体的な問題解決のための努力	傷つき体験後、自分を傷つけた相手との間にある具体的な問題の解決のために、その方法を考えたり、実行したりするなどして、努力すること
アドバイスの実践	傷つき体験後、第三者から受けた葛藤解決のためのアドバイスを実際に行うこと
和解のための努力	自分を傷つけた相手と和解するために、その方法を考えたり、実行したりするなどして、努力すること
<b>【自他の捉えなおし】 カテゴリー</b>	
自己反省	傷つき体験後、それについて、自分には非がなかったのかを省みること
自分の非を認める	傷つき体験について、自分にも非があることを認めること
相手の立場に立って考える	自分を傷つけた相手、またその行動を、自分なりに相手の立場に立って理解しようとする
相手の良いところの発見	自分を傷つけた相手の良いところを見つけ、ポジティブに評価すること
<b>【ゆるしの共同作業】 カテゴリー</b>	
相手との直接交渉	傷つき体験後、自分を傷つけた相手と、直接その出来事に関してその解決や話し合いを目的に、コミュニケーションをとること、あるいははたろうとすること
謝罪のやりとり	傷つき体験について、自分を傷つけた相手から謝罪を受けたり、自ら謝罪したりすること
<b>【ゆるしの葛藤】 カテゴリー</b>	
自責の念	傷つき体験について、自分の非を見つけ、それに関して罪悪感を感じ、自分を責めること
謝罪への疑念	傷つき体験後、自分を傷つけた相手から謝罪を受けた際に、その謝罪が相手の本心からのものであるかについて疑念を抱くこと
<b>【和解・問題解決】 カテゴリー</b>	
謝罪の受容	自分を傷つけた相手からの謝罪を受け、その謝罪を相手の本心からのものだと理解し、受容すること
相手との和解	傷つき体験後、自分を傷つけた相手との関係が、傷つき体験最中よりも良好な関係になること
具体的な問題の解決	傷つき体験に関係する具体的な問題が、自分の努力を含む要因により解決すること
<b>【傷つきからの解放】 カテゴリー</b>	
傷つき体験からの解放	傷つき体験により生じていたネガティブな感情や考え、行動がなくなること
ゆるした後の解放感	自分を傷つけた相手をゆるした後、自分の中に解放感のような気持ちを体験すること。（特定の宗教を信仰しない対象者のみ）
傷つき体験を過去のものにする	傷つき体験後に抱いていた自分の感情や考えについて、それを過去のものとして考えられるようになること
ゆるした後の安心感・解放感	自分を傷つけた相手をゆるした後、自分の中に解放感や安心感のような気持ちを体験すること。（キリスト教を信仰する対象者のみ）
<b>【ゆるし体験の意味づけ】 カテゴリー</b>	
ゆるし体験後の自己反省	ゆるし体験後、葛藤状態にいたときの自分の考え、感情、行動などを振り返り、反省すること
信仰によるゆるし体験の反省	自らの有している信仰を通して、ゆるし体験を振り返り、反省すること。（キリスト教を信仰する対象者のみ）
ゆるし体験へのポジティブな意味づけ	ゆるし体験後、その経験を自分なりにポジティブに評価すること
ゆるし体験からの成長	ゆるし体験後、自分の成長を経験すること
ゆるし体験からの学習	ゆるし体験を反省し、学んだことを、自分なりに発見すること
<b>【自分にとってのゆるし】 カテゴリー</b>	
自分なりのゆるし	ゆるしというものを自分なりに理解し、捉えること
ゆるしへの違和感	傷つき体験後、自分が相手に対して施した「寛容さ」を、ゆるしという言葉で表現することに違和感を覚えること