

原 著

## 祈りとスピリチュアリティ —それぞれの作用と相互の関連性をめぐって—

梶 原 直 美\*<sup>1</sup>

### 要 約

祈りとスピリチュアリティの関連性について、宗教的な側面はキリスト教の思想を確認しながら、考察を行った。祈りに関しては、懇願 (Petition)、告白 (Confession)、執り成し (Intercession)、賛美と感謝 (Praise and Thanksgiving)、崇敬 (Adoration) の5つの側面から、内容にアプローチした。そして、スピリチュアルケア実践者でもある2人の研究者の、スピリチュアリティに配慮したケアのあり方に対する見解について考察し、そこから、関わりにおける祈りのあり方を検討した。その結果、以下のことが明らかとなった。1. 祈りは、スピリチュアリティおよび宗教性に導かれて捧げられるスピリチュアリティおよび宗教性の表現である。2. 祈りは、超越者との関わりであるがゆえに、手段に終わらずそれ自体が目的である。3. 祈りには、言葉にさえならない心の深淵が含まれるが、超越者にそれを向ける時、働く力がある。それがスピリチュアリティの持つ力である。4. 祈りの実践は、スピリチュアリティの働きを解放し、その働く場を与える。

### 1. 緒言

「スピリチュアリティ」は、近年、宗教学や医療福祉学分野のほか、教育学、倫理学、経済学の分野においても研究対象とされるようになった。たとえば、2003年に湯浅泰雄監修のもと、宗教、倫理、倫理面に焦点を当てた論集が出版され<sup>1)</sup>、さらに2014年から2016年にかけては、同編者によって「講座スピリチュアル学」が刊行されている<sup>2,5)</sup>。医療福祉学分野では社会福祉と宗教との関わりを視座に据え、社会福祉とスピリチュアリティについて、その課題も含め、歴史的に論じる研究がなされている<sup>6)</sup>。また、経済学分野でも、英語圏の議論を基礎に置き、企業のあり方の変化を提示するとともに、スピリチュアリティの道具化を批判する研究が提示されている<sup>7)</sup>。これらの研究は、互いに異なるそれぞれの分野のなかに「スピリチュアリティ」という語において共通する要素が含まれているということを示唆するのであり、たとえばそれは、人間存在の深遠に横たわっているものを言い表そうとする姿勢に見て取ることができる。このなかで、とくに「ケア」という文脈での研究が盛んになされている。これにつ

いては、窪寺俊之や島園進らの研究を挙げることができる<sup>8,9)</sup>。

「ケア」の対象者は、ケアを必要とする何らかの課題を抱えている。それは、身体上の、精神上の、あるいは社会生活を営む上での困難さである。それのみならず、霊的な、つまりスピリチュアルな課題も認識されるようになってきている。それは、WHOが「スピリチュアリティ」を健康の概念に含むことを検討している<sup>10)</sup>事実にも反映されている。医療や福祉は、専門家をとおしてこれらの困難に直接的なアプローチによって解決を試みるが、ケア対象者や近親者などその周辺の人々は、この困難にさいして、たとえば健康の回復を求め、心の安らぎを求め、あるいは状況の改善を求めて、様々な祈りをささげる。この「祈り」という語を、われわれは日常のなかでも頻繁に目にし、また耳にする。

Magazine Plusで「祈」という語を検索すると、2017年の一年間において、166件が収集された。ここに示されている祈りの内容は極めて多様である。また、宗教の知識がほとんどない多くの人々にも、息詰まって無力さを感じるような窮状のなか、「祈

\*1 関西学院大学 教育学部 教育学科

(連絡先) 梶原直美 〒662-0827 兵庫県西宮市岡田山7-54 関西学院大学教育学部

E-mail: kajihara@kwansai.ac.jp

るしかない」、「祈るような思いで」といった表現によって、いっそう祈りという行為への依拠が看取される<sup>11)</sup>。人々はなぜ祈り、またその祈りは何をもたらすのか。

本稿では、人間の生の歩みのなかに様々なかたちで表れ、また体験される「祈り」という具体的な行為について、とくにスピリチュアリティとの関連において提示することを試みる。祈りの内容は身体的、精神的、社会的なものであっても、祈る行為そのものは、人間の霊的な側面、スピリチュアリティと関わっているのではないかと考えるからである。すなわち、この考察により、とくに深い苦悩のなかでささげられる祈りが、身体、精神レベルとは異なる霊的な次元で、実際に人間を支えるものであるのか否かを明示し得る。

祈りとスピリチュアリティをテーマにした国内のこれまでの研究は、特定の宗教的な祈りに含まれるスピリチュアリティ、スピリチュアルケアと祈り、スピリチュアリティへの希求が含まれている宗教者の祈り、そして人間の願いの根源としての祈りのあり方、などに焦点が当てられたものとなっている。

たとえば、特定の宗教的な祈りに含まれるスピリチュアリティについては、日本人が老いと死に向き合うさい、古来親しんできた仏教の念仏がキリスト教の祈りと調和しスピリチュアリティが支えられるということを、井上洋治の「南無」理解を手掛かりに論じる研究が挙げられる<sup>11)</sup>。また、スピリチュアルケアと祈りをめぐって、仏教の立場から、ケアにおける祈りのありかたと機能について論じている研究が提示されている<sup>12)</sup>。さらに、スピリチュアリティへの希求が含まれている宗教者の祈りについては、キリスト教思想家ラインホルト・ニーバーのものと推測される祈りについて、社会福祉への意味と可能性を論じる研究などが挙げられる<sup>13)</sup>。そして、人間の願いの根源としての祈りのあり方に関して、ユタの語りをもとにささげられる平和の祈りなどの例から、沖縄における平和祈願の文化的基盤を考察する研究が報告されている<sup>14)</sup>。

他方、米国では、スピリチュアリティの研究のみならず、祈りの影響を測る実証的な研究も散見する。近年では、121人のユダヤ教女性を対象とする研究<sup>15)</sup>や、81人のキリスト教徒を対象とした感謝の祈りとスピリチュアリティとの関連を量る研究<sup>16)</sup>などがなされている。米国におけるスピリチュアリティと祈りに関する研究からは、双方の関連性を提示することも期待し得るであろう。本稿は特定の宗派における祈り観研究ではないが、言及する米国の研究のほとんどはキリスト教を背景としているため、とくに

宗派的に極めて独自の内容でないかぎり、適宜キリスト教の祈りに関する文化や研究を参照することとする。

## 2. 「スピリチュアリティ」の理解

まず最初に、「スピリチュアリティ」という語について、そこに認識されてきた内容と、本稿での理解について述べる。

この語の定義づけの困難さは従来認識されてきた。安藤<sup>17)</sup>は、「スピリチュアリティ」という語が、日本においては1990年代から宗教とは異なったかたちで用いられるようになり、そのさい、様々な分野から異なるアプローチがなされてきたことによって「スピリチュアリティ」の語義の統一が困難となる状況に及んだことを指摘する。そしてその分野として、ケア実践という文脈においてこの語を用いる立場と、提示されている語義のメタ分析によって概念の探究をおこなう立場とを区別して挙げ、さらに前者を、全人的立場でアプローチする医療・福祉・教育・心理分野の実践的研究者、宗教社会・宗教心理学分野の研究者、宗教に台頭するものとしての運動の主唱者の三種類に分類している。

このうち、ケア実践者の立場からスピリチュアリティにアプローチする窪寺は、スピリチュアリティの語源を、「スピリット」(霊)として聖書の語源に見出し、このスピリットを、「神が与えた『自己認識』の手段」であり「人と人との関係を支えているもの」と理解している。そこから、スピリチュアリティを、「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」と説明している(pp. 5-8)<sup>18)</sup>。ここには、自分を越えた存在が、自分の生の歩みと根本的に関わっているという理解が窺える。

本稿は、祈りとの関連でスピリチュアリティの働かないしは意味について提示するのが目的であるため、この語が示す内容を、あまり限定せず広義に理解し、「超越者から人間に与えられた、人間を生かすものとしての霊の性質」と理解する。

## 3. 「祈り」の一般的理解とその影響

「祈り」という語を、われわれは日常的に頻繁に使用する。「お祈り申し上げます」という書面上の定型句は、具体的に「祈る」という身体的行為そのものを表現することよりも、むしろ、祈るという行為の根底にあるであろう主体的な心性を言い表し、相手の幸いを願う表現となっている。ここでは、こ

の行為が事実なされるか否かが問題視されることはなく、むしろその不確実な曖昧さのなかであって、相手を慮る思いのやりとりがなされる。

しかし、何をもって祈りとするのか自明ではない。祈りは、スピリチュアリティと同様に、宗教という文脈においてなされることもあれば、宗教とは関係なく捧げられることもある。また、その方法と祈る内容についても多様な作法が存在する。さらには、祈りの目的ないしその結果についても様々な理解がみられる。

たとえば旧約聖書のなかでは、困窮のなかで、喜びをもって、あるいは深い悔悟の念とともに、日常のなかで祈りが捧げられている。とくに詩編には、率直な言葉をもって告白する王ダビデの祈りが多数収められている。新約聖書（ルカ11,1-4）<sup>19)</sup>では、イエスの弟子たちがイエスに「祈りを教えてください」と願う場面がある。それに対して、イエスは「主の祈り」を教示した。これは「お父さん」という親しい呼びかけに始まる短い文言からなり、今日に至るまでキリスト教界で継承されている祈りである。同じく新約聖書（1テモテ2,1-2）<sup>19)</sup>のなかでは、「願いと祈りと執り成しと感謝とをすべての人々のためにささげなさい」と述べられているが、次の節に、これは「常に信心と品位を保ち、平穏で落ち着いた生活を送るため」であると説明されている。

現在、祈りは一般的に、神、神々、超越的な領域、または超自然的な力との、人間によるコミュニケーションの行為であり、すべての宗教で常に見られ、多様な形式や技法を用いた共同のまたは個人の行為として理解されている<sup>20, 21)</sup>。Hamman<sup>22)</sup>はその祈りの内容として、懇願、告解、執り成し、賛美と感謝、崇敬という5つの側面を挙げており<sup>†2)</sup>、本稿もこれに基づいて、祈りの実践について考察する。

ここではまず、祈る内容に焦点を据え、現在一般的に捧げられる祈りの理解について提示する。

### 3.1 懇願 (Petition)

懇願とは、自らの必要性に基づいて願い求めることである。Heiler<sup>23)</sup>は、素朴な人々の内発的で自由な懇願の祈りがあらゆる祈りの原型であり、それは古代の民族にもっとも純粋なかたちで見られると述べている。われわれが日常のなかで「祈りが聞かれる」といった場合、この種の祈りが想定されることが多く、その意味でも、これはもっとも理解しやすい、身近な祈りであると言える。ケアの対象者の場合、ケアされるべき必要性、すなわち、傷病や苦痛からの回復を願うなかで、「この状況はよくなるのか？」という問いは、切実である。

このような一般的な懇願については、米国での研究が注目に値する。Dossey<sup>24)</sup>によれば、1872年に祈りの影響に関する研究がなされ始め、1960年代には複数の研究が発表されている。以後、このような研究が米国で急増し、同国では1997年の時点で約3分の1の成人が医療を受けるさい、代替医療のみならず祈りも治療法に加えていることが、McCaffrey et al.<sup>25)</sup>によって報告されている。ただし、実際に祈りとして捧げられたそのような懇願が現実に反映されるか否かについては、否定的な結果も報告されている<sup>26)</sup>。

### 3.2 告白 (Confession)

ここでの告白とは、神の前に信仰を告白することと、神の前に罪を告白することとの両面を含む。信仰を告白することは、自らに忍び寄り、虜にする悪魔を放棄することにつながると考えられている。また、罪の告白は「告解」としてローマ・カトリックにおける七つの秘跡の一つにも含まれており、そこで自らの罪の深さに気付くとともに、許しと救いが約束されている<sup>22)</sup>。この例としては、詩編においてイスラエル王ダビデがささげている罪の告白が挙げられる。

この祈りに関しては、2013年に、Vasiliauskas & McMinn<sup>27)</sup>によって、許しのプロセスへの、罪の告白の祈りが及ぼす影響に関するの研究が報告されて

表1 一般的な祈りの側面 (Hamman)<sup>22)</sup> の分類に基づいて

祈りの側面	祈りの側面に含まれる内容
懇願 (Petition)	願望実現の要求
告白 (Confession)	罪の告白、ゆるしの希求
執り成し (Intercession)	他者のための懇願
賛美と感謝 (Praise and Thanksgiving)	現実の享受、信頼
崇敬 (Adoration)	驚き、感動、畏怖、依存

いる。しかしこれによると、許しと祈りの関連に関する研究は進んでおらず、このほぼ初めての試みも、結果を明示するには至っていない。しかし彼は、ケアにさいして、祈りとしての瞑想が許しを促進すると同時に、特定の宗教的ないしスピリチュアルな実践もまた許しを促進するのに役立つという点を重視した。そして、ケアの提供者に対し、困難な許しのプロセスにおいて患者と共にいること、また、その前提としての宗教的ないしスピリチュアルな経験に関する理解を深めることを求めている。

### 3.3 執り成し (Intercession)

三つ目の「執り成し」とは、他者のために、あるいは他者に代わって祈ることである。この祈りは洋の東西を問わず、古代から捧げられてきた<sup>22)</sup>。これは、先の懇願と同様、得たい結果を求めて捧げられる祈りであるが、その結果を得るのは自身でなく他者である。病気治癒は、患者やその家族にとってしばしば深刻な願いとなる。このような治癒への願いが、日常のなかでは祈りとして理解されているとおりである。

執り成しの祈りの結果に関する研究は、とくに宗教活動による医学的効果をめぐって<sup>28)</sup>、複数なされている。被検者はプラシーボの影響を受けないように工夫され、実際に祈られたことによってどのような影響が現れたか、つまり、その治癒に対する祈りの効果を明示しようとする研究も散見する<sup>24)</sup>。前述の Dossey の研究は、執り成しに類する祈りの影響を観察するものが主であり、1997年に、100以上の文献に基づく諸研究者のデータから、疾病と祈り、とりわけ執り成しの祈りとが密接に関係していることを主張している<sup>29)</sup>。

### 3.4 賛美と感謝 (Praise and Thanksgiving)

古代、人間を圧倒する自然の現象にさいして、その創造主に捧げられたのが、賛美の祈りとしての賛美である。この賛美には、感謝が伴っている。そして、それらの根底にあるのは、超越的な存在の承認であり、受容であり、信頼である。これもまた、詩編のなかのダビデの祈りには多数見られるものであるが、たとえば、今日さげられている食前の祈りは、日常のなかで与えられているものと、与えられているという事実に関する感謝の表現である。ゆえにこれは、捧げものの提供につながる<sup>22)</sup>。

### 3.5 崇敬 (Adoration)

自らを明かす超越者のもとで、崇敬はしばしば恐怖、驚き、喜びの叫びとしての身体表現を伴いつつさげられる、最も崇高な祈りの形態とされる。賛美とも類似しているが、ここではひれ伏したり、跪いたり、手をあげたりする動作とともに、超越者に

対する服従、従順が表現される。この祈りのなかでも最高の様式は聖なる沈黙であり、聖なる者との出会いへの応答と考えられている<sup>22)</sup>。

Heiler は、祈りの要素のひとつとして「依存感情・確信・服従の表明」を挙げ、依拠し得る存在としての神との対峙のなかに揺るがない平安を獲得する状態そのものとして理解している<sup>23)</sup>。

また、ここには、「聴く」という態度も含まれるであろう。旧約聖書に登場する幼少期のサムエルは、「どうぞお話しください。しもべは聞いております」(サムエル記上3,10)<sup>19)</sup>と神に応えた。この、積極的な受動性は、神への信頼のもとに表される受容性と言える。

### 3.6 その他の内容

祈りの代表的な5つの側面は表1のとおりであるが、祈りの方法や祈りに関する意識づけは、時代とともにある程度変化している。現在、沈黙やセンタリング、瞑想<sup>30)</sup>やマインドフルネス<sup>31)</sup>が、とくに精神衛生や健康との関連において注目されている<sup>†3)</sup>。瞑想の祈りに関する研究は、その効果を測る目的で数多くなされている。

これらのなかには、Cebolla et al.<sup>32)</sup>や Kaldor et al.<sup>33)</sup>による研究などのように、結果に対する否定的な報告もある。これらは瞑想に随伴する危険性を警戒するものである。実際に白隠禅師の例のように、瞑想には古くから「魔境」と呼ばれる状態が認識されてきた。近年では、たとえば辻村公一が、その分析と共に自らの体験として「魔境」について報告しているとおりである<sup>34)</sup>。

しかし、概して肯定的な結果を提示するものが多い<sup>35)†4)</sup>。とくにマインドフルネスに関しては、情動や感情の調整に有効であるとの報告が増加しており<sup>36)</sup>、認知機能の向上によるうつ病患者への有効性や<sup>37)</sup>、薬物依存患者への有効性<sup>38)</sup>を示す研究も見られる。このような結果が、これらの祈りに期待されている。

また他方、以上のような沈黙やセンタリング、瞑想やマインドフルネスなどの祈りには、自己を超越する存在との出会いが期待されている場合も少ない。たとえばビザンティンの霊性を代表するヘシカズム<sup>39)</sup>など、観想や静寂を重んじる祈りは、時代を超えて宗教としても守り続けてこられたものが多い。長い歴史のなかで独自の作法を持つこの祈りは、神性への憧憬に裏打ちされた懇願とも理解し得る。

## 4. 祈りとスピリチュアリティ

以上、実践的側面から祈りについて述べてきた。これらの祈りには、祈りをいわば手段として結果に期待するもの(懇願、執り成し)、祈るという行為

そのものが目的であるもの（賛美・感謝、崇敬）、双方併せ持つもの（告白）、がある。もちろん、これらの祈りは完全に異なるものではなく、境界線が明確なわけでもない。しかし、そのような傾向を見ることは可能である。そしてこれらの祈りには、何かを願い求める性質と、感謝の思いを表現するという性質が含まれている。

このような性質に鑑みつつ、この項では祈りとスピリチュアリティとの関連性について考察したい。

#### 4.1 求める祈りとスピリチュアリティ

たとえば、Alcon et al.<sup>40)</sup>は、末期がん治療中のほとんどの患者たちが、宗教上の所属も含めた属性に関係なく、信念、コミュニティ、変容、対処、実践それぞれの宗教的ないしスピリチュアルな側面に関して、同じく宗教的ないしスピリチュアルな援助を求めたことを明らかにしている。祈るという行為の必要性も同様に高く、ここに、祈りが、宗教的ないしスピリチュアルな援助として重要である可能性が提示されている。

前述の祈りの側面で、執り成し、またある種の瞑想には、懇願という性質が含まれることを確認した。とくに執り成しに関しては、ケアを必要とする多くの者にとって非常に重要な祈りであるが、ここにおいても祈りにみられる宗教性ないしスピリチュアリティが重視され、執り成しの祈りが宗教者のみに任されるものではなくなったことが指摘される<sup>41)</sup>。

また、瞑想的な祈りは、太古より、超越者ないし至高者としての神と出会い、神によって満たされ、神と合一することを目指して行われてきた。その神秘体験のなかで、人は世界と自己を脱して神の威光の前に立ち、一方で神の偉大さを、そして他方で自身の貧しさや無意味さを、双方の間隙において体験する。この超越者の前で得られる法悦と忘我は、非常に宗教的なものである。

さらに、崇敬に関しても、聖書には以下のように書かれている：「静まって、わたしこそ神であることを知れ<sup>†5)</sup>。」（詩編46編10節：口語訳）<sup>19)</sup>この言葉は、「神はわたしたちの避けどころ、わたしたちの砦。苦難のとき、必ずそこにいまして助けてくださる。」（詩編46編1節）<sup>19)</sup>から始まる文脈に置かれ、神の力の偉大さ、神の存在、そして神が助けをもって介入する存在であることが述べられている。その存在の圧倒的であることを知るとき、人間は騒ぐ心から語る言葉を持たず、沈黙をもって神を称えるのである。

このように、祈りと宗教性ないしスピリチュアリティとは切り離すことができない。なお、スピリチュアリティについて、宗教ではないとの理解も見られるが、本稿で述べる宗教性とは宗教の組織を指すので

はなく、人間に備わっている宗教的な本性を指す<sup>42)†6)</sup>。Eliadeが人間について“homo religiosus”と述べた、普遍的な性質である<sup>43)†7)</sup>。

Heiler<sup>23)</sup>は祈りを、「『あらゆる宗教の』核であり中心であり、そこに真の『宗教的原形』を見ることができると述べている。この超越性への信頼こそ、宗教の根本を表しているということである。棚次<sup>44)</sup>もまた、ユダヤ教、キリスト教、イスラム教、ヒンドゥ教、仏教や民族宗教などに触れながら、宗教者の祈りが宗教経験の原点をなすものであり、絶対者との統一の確認に関わっていると述べているが、のちには、「祈り」の語源から祈りを「生きること」と解釈し、「特殊な宗教者が特殊な機会に行なう特殊な宗教的行為であるよりも」人間の自然本性に由来する行為とも理解している<sup>45)</sup>。これは、祈りにおける宗教性の否定ではなく、むしろ、人間の自然な本性に宗教性が含まれており、そこから祈りが捧げられる、という認識であると考え得る。

このように、何かを求めて祈りを捧げるとき、求める内容を問わず、切実であればあるほど宗教性が顕在化するのであり、それは自己を超えた他者なる超越者と関わろうとする本性に基づくものであると言える。

#### 4.2 感謝の祈りとスピリチュアリティ

なお、賛美と感謝にもまた、宗教性を見ることができ。ここでは、感謝が祈りであるということを示す興味深い事例に関する伊藤<sup>46)</sup>の報告を提示する。

伊藤は、家庭内での暴力行為を繰り返す中学2年生のカウンセリングのなかで、「僕の家になのは祈りです」との告白を聞くに及んだと述べている。その契機は以下のとおりである。少年はあるとき、「神様のおかげだ」と手を合わせて感謝をささげる親が存在することを知り、自らの両親にはそのような祈る姿が一度も見られなかったことに気づく。そして彼は、「傲慢で、横暴な態度をとりつづけている両親を許せなかった」（pp. 34-35）。

この少年が「僕の家にな」と語ったこと、すなわち、彼が家に欲したものが「祈り」であった。物質的には豊かな生活のなかで、与えられている現実への感謝の欠落が、彼には耐え難かったのである。ここには、自分たちに一方向に向けられている関係性を、それに応えることで真の関係性に築いていく、ということへの欲求であるとも言えるであろう。

ここで伊藤は「スピリチュアル・コンヴァージョンは契機を待って、恰も意表を衝くように起こる。それまで本人がよしとしてその価値を信じて疑わなかった事物や事柄の一切が、無意識に転じ、立って

いた底が抜け落ち、一瞬、宙に浮くが、その不安定な状態を支える基盤が現れる。その基盤は…自分とは関わりのないものとして問題外にあったものである。それが一瞬にして反転し、自分の生きる、そして死ぬ基盤となる—それがスピリチュアル・コンヴァージョンの基盤と言ってよい。」(p. 42)と述べている。

ここで重要なのは、感謝の内容ではなく、感謝を捧げる相手の出現であろう。超越者との垂直で相互に関わりあう関係性というパラダイムシフトによって彼の世界は変化し、一方向の閉塞的な価値観のなかには収まらなくなった。その危機感が、スピリチュアル・クライシスとして、彼に自覚されたのではないか。そしてこれがスピリチュアル・コンヴァージョン、つまり霊的な転回、精神の深みにおける変容につながったと考えられる。

このようなスピリチュアリティの転換は、感謝の祈りをとおして自覚された宗教性への欠乏感をとおして生じたのであり、ここに、祈りと宗教性とスピリチュアリティの関連性におけるダイナミズムを見ることができる。

## 5. スピリチュアリティと祈りの実践

では、現実のなかで、祈りは人間のスピリチュアリティに対して何をなし得るのか。ここでは、長らく病床でのスピリチュアルケア実践に携わった窪寺<sup>18, 47)</sup>と、ソーシャルワークを専門とする Dudley<sup>48)</sup>の理解をもとに、考察したい。

### 5.1 苦境と祈り—窪寺氏の研究から

たとえば大きな苦悩を前にするとき、人はその意味を問わずにはいられない。窪寺<sup>18)</sup>は、そのような病苦、とくに生命の危機に直面した人には、もはや役立たなくなった既存の力の代わりに、それを超える存在が必要であることを主張する。また、そこではスピリチュアリティの覚醒が生じ、その前提に、祈り、とくに執り成しの祈りが必要であることを指摘する。それは、その人自身の「神」を見つけ、直面する問題に対応するためである。

窪寺<sup>47)</sup>はさらに、この側面への援助のあり方を「スピリチュアルケア」と述べ、スピリチュアルケアとしての「執り成し」の祈りについて論じる。ここでは、患者が求めるものが、以下の8項目として提示されている。すなわち、1. 病気の治癒、2. 痛み、苦痛の緩和、3. 生きる意味、苦痛の意味を見つけること、4. 心の平安、安心、希望への希求、5. 安楽な死、苦痛のない死、6. 遺される人たちの安全、健康、生活保障、7. 職場への復帰、8. 家族の和解、である。そして、Kirkwood<sup>49)</sup>と Hiltner<sup>50)</sup>の例

から、執り成しの祈りは治癒のための魔術的操作ではなく、患者の必要性に応じ、患者のスピリチュアリティに沿って捧げられ、神への仲介のもと、患者の苦痛を軽減するものでなければならないと述べている。

また、ケアの提供者には患者に寄り添う姿勢が重要であり、苦痛や希望の共有、超越者に直面することへの援助、自身の内面と直面することへの援助、そして、無力な自身への肯定と希望に向けた援助の必要性を説いている。その根底には、優しさ、感性、信仰、言葉を持つケア提供者の愛に裏付けされた信頼関係が不可欠である。

以上のように、ケアの提供者に求められるあり方は、執り成しの祈りを捧げる者に象徴される内容として理解され、その執り成しとは、治癒という結果にのみ焦点が据えられるのではなく、患者のスピリチュアリティへの配慮をもっとも重視する態度として考えられている。

### 5.2 スピリチュアルな介入方法としての祈り—Dudleyの研究から

Dudley<sup>48)</sup>はソーシャルワークにおけるスピリチュアルな介入について論じているが、その介入について患者次第で宗教的にも非宗教的にも適用可能であると考え、方法としての祈りについて述べている。ここでの「スピリチュアルな介入」とは、「援助プロセスに導入されるスピリチュアルな焦点をもってなされる行為」(p. 206)のことである。

Dudley<sup>48)</sup>は、このスピリチュアルな介入の方法として、マインドフルネス、瞑想、イメージによる隠喩や聖なる魔法の輪 (Medicine Wheel) などの聖壇、そして祈りを挙げている。彼によると、祈りも瞑想も高次の力との関わりへの努力であり、両者は似ているが、患者がそれらをどう思うのかを確認する必要がある。そして、多くの患者が、あなたは祈るのか、わたしのために祈ってくれるか、わたしと一緒に祈ってくれるか、と問うのであり、実際に2012年の調査が、米国において76%の人々が日々の生活の中で祈りを重視していることを指摘している (p. 219)。

Dudley<sup>48)</sup>は、日常的な祈りについて言及するさい、前述の Hamman<sup>22)</sup>の挙げた祈りの5つとまったく同じ側面を挙げている (pp. 220-224)。以下には、その祈りの側面の5項目に基づいて、Dudley<sup>48)</sup>に特有の祈禱理解を提示する。

まず、最初の「懇願」については、必要とするものを神ないし超越者に向ける、日常のなかで最も一般的な祈りと理解されている。そして、聖書を根拠に、恐れずに求めることを奨励するとともに、その

人自身の要求を超えて、その懇願から、神が望んでいるものを探そう留意することが勧められる。

二番目の「告白」については、自らの不適切な行為を認める、宗教的にポピュラーな内容の祈りであり、具体的であればあるほど、大きな力になると理解されている。

三番目の「執り成し」は、他者、とくに親しい他者のためによく使われる、助けとしての祈りであり、他者の力が加わる分、一人の祈りよりもパワフルであり得る。祈り手が自分自身の祈りや固執している内容から離れ、祈っている人にただ集中するとき、より有効となる。ここでは、祈りが病気を克服ないし改善することも報告されている。ただし、執り成しの成果は、祈られる人々が苦悩や不正義の痛みのなかで成長することであり、Dudley<sup>48)</sup>は、この気づきこそが彼らを助けると考えている。

四番目の「感謝」は、内発的にも意図的にも捧げ得る祈りであり、否定的な情緒のときも、自分たちが恵まれていることや、人生には肯定的・否定的な両面があることへの気づきの機会となる。また、この祈りにより、現状への適応を多少容易にさせることも可能である。

最後の「崇敬」は、様々な契機で生じた、世界の美しさおよびその出会いに喚起された畏怖であり、否定的な感情や自己否定感を持つ患者に有用であると理解されている。

以上のように、Dudley<sup>48)</sup>の祈禱理解には、超越者の存在と、その超越者の位置から自らへとベクトルを向け直した自己認識が大きな意味を持っている。

### 5.3 超越者との関わりとしての祈り

窪寺<sup>18, 47)</sup>とDudley<sup>48)</sup>の研究に共通するのは、ケアという文脈である。そのなかで窪寺は、執り成し手としてのケア実践者のあり方を提示していた。執り成しは誰かのために、その人に平安や幸福が獲得されるよう、不足や欠乏を埋めようとする祈りである。そして、このプロセスのなかで、スピリチュアリティへの配慮、つまり、その人のスピリチュアリティが覚醒し、解放され、真の意味でその人らしい歩みを回復できるような援助が提案されていた。Dudley<sup>48)</sup>もまた、スピリチュアリティに視点を据えた援助を提案しており、それは、超越者を視野に据えた見方が涵養されることを期待するものでもあった。

両者に共通するのは、何らかの苦痛を抱える現状そのものを変えることが目的なのではなく、その人自身が最も自分らしく、豊かな時を過ごせるような援助を重視している点であり、その人が超越的な存在への関わり方を選択できるよう、スピリチュアリ

ティに配慮することであると言えるであろう。

なお、幸福感の違いは祈りに向けての超越者の自分との関係をどのように意味づけするかによって幸福感が異なるという研究結果が、Whittington & Scher<sup>51)</sup>によって提示されている。彼らは、祈りと幸福感の関連性を研究したさい、祈りの種類によって心理的な影響が異なるということを報告している<sup>†8)</sup>。そして、幸福感を増した祈りは自我による囚われが比較的弱く、他方、否定的な余韻を残した祈りは、自我がより強く焦点化されていたことに気付いた。

ここで、イエスのゲツセマネの祈りに言及したい。イエスは、迫りくる死を前に、「父よ、できることなら、この杯をわたしから過ぎ去らせてください。しかし、わたしの願いどおりではなく、御心のままに」(マタイ26,38)<sup>19)</sup>と、死なないで済むようにとの自らの願いを切実に告白しつつも他方で神の意向に従おうとする。この後、「父よ、わたしが飲まないかぎりこの杯が過ぎ去らないのでしたら、あなたの御心が行われますように」(マタイ26,42)<sup>19)</sup>と、祈るプロセスのなか、葛藤をとおして祈りそのものが変えられ、自らの願いと反対であっても神の意志に従うことを選ぶのである。

祈りは、自我の欲望を捨てる、あるいはその解消のプロセスであるともいわれる<sup>44)</sup>。その視点から見ると、眼前の利益にのみ焦点を当て、それを懇願する祈りは、もはや祈りを逸脱していると言えるのかもしれない。

先に見たように、イエス自身は物質的なものを求める懇願を排除しなかったが<sup>52)†9)</sup>、欧米に大きな影響を与え続けてきたその歴史のなかで、キリスト教は、物質的なものを非物質的・霊的価値に従属するものとし、祈りの目標の中心から除外していった。宗教的にいっそう霊的な目標が据えられることによって、懇願する内容もまたいっそう霊的になった<sup>20)</sup>。

このようなことは、キリスト教のみならず、多くの宗教に言えることである。棚次<sup>45)</sup>は仏教理解の立場から、祈りが「神仏への請願や懇願」(p. 8)であることについて注意を喚起するとともに、「まじない、念力」(p. 9)および「心の内なる出来事」(p. 9)も除外する。祈りの重要性は絶対者との関係の再認識や自覚にあるのであり、これによって祈る人自身のあり方が変容し、絶対者の働く場へと変化すると考えられるからである。

### 5.4 うめきとしての祈り

それにも拘らず、多くの人々は利益を求めて祈る。祈った内容が実現するか否かという研究が多くなされていることも、そのような率直な関心が根底にあるからであろう。他者の利益を求める内容の執り成



しの祈りさえ、それを叶えたいという願いは自らの思いであり、自らに生じた願望である。他者への執り成しも含めて、乞い求める懇願は、通常、自らにとって何らかの利益を求める祈りである。

前の項で確認したように、自我に囚われ利己に奔るのは、厳密な意味での宗教から見れば、祈りではないかもしれない。しかし、その通俗的な懇願を捧げるときにその人が持っているのは無力な自己への眼差しであり、無力さと欠乏の自覚である。その貧しさを抱えて、自らを超えた拠るべき者のところに思いを告白する、つまり懇願することは、その前提として超越的な何者かの存在を認め、しかもその存在が唯一、無力さの反対側に位置し得る者であるということを確認、その相手と自己自身に対して、無力で卑小な自身の姿を無防備にさらけ出すことを意味するのではないか<sup>10)</sup>。

新約聖書には、以下のような記述がある。「同様に、“霊”も弱いわたしたちを助けてくださいます。わたしたちはどう祈るべきかを知りませんが、“霊”自らが、言葉に表せないうめきをもって執り成してくださるからです。人の心を見抜く方は、“霊”の思いが何であるかを知っておられます。“霊”は、神の御心に従って、聖なる者たちのために執り成してくださるからです。」(ローマ8,26-27)<sup>19)</sup>どのように祈るかさえわからない人間に対して、霊は、言葉にならない祈りとしての「うめき」によって、その人間のために、その人間の思いを、神へと仲介する。言うまでもなく、キリスト教において、この聖霊とはスピリットのことであり、聖霊は三位一体の神、超越的な存在とされている。聖霊は、人間が祈るといふ方法にさえ辿り着かない場で、その人さえも言語化できない思いを汲み上げ、神に繋ぐ。これが聖

霊の行う執り成しとして理解されている行為である。ゆえに、語る言葉さえ持たない無力な人間が自ら超越者の前に出るとき、スピリチュアリティはそれを祈りにするのではないか。

以上、ここでは聖書の内容を例に挙げて考察した。スピリチュアリティ、霊性は、人間の内側にある宗教性に働き、人間と超越者との関わりを仲介し、祈りという対話を助ける機能を持つと考えられる。そうして捧げられる祈りもまた、スピリチュアリティが自らの内にいきいきと息づくことを援護するものとして働くであろう。

## 6. まとめ

以上、スピリチュアリティとの関連において祈りの考察を行った。ここで明らかになった点について、まとめて述べることにする。

一般的に、祈りはおもに、懇願、告白、執り成し、賛美と感謝、崇敬という側面からとらえることができる。それぞれの側面に特徴的な人間のあり方については、以下のとおりであった。

1. 懇願の祈り：人間には、自己の利益を求め、そのために現実のあり方とは異なる状況を望み、それに強く固執することがある。
2. 告白の祈り：人間にはゆるされたい切実な思いがあり、自らを語りたいと願うことがある。
3. 執り成しの祈り：人間には、自らの益を意図することなく、他者のために幸いを願わずにはいられない思いがある。
4. 賛美と感謝の祈り：人間には、現実をありのままに受け止め、そこを生きようとする受容的な思いがある。
5. 崇敬の祈り：人間には超越的なものを求めずに

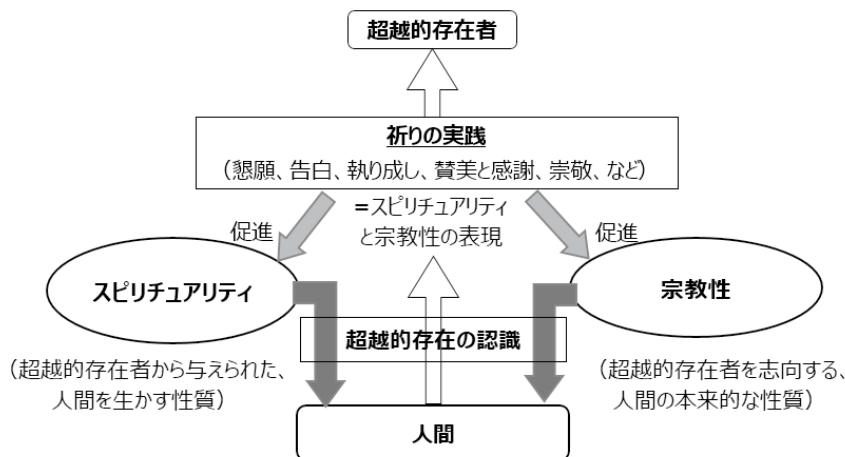


図1 スピリチュアリティおよび宗教性の表現としての祈り



はいられない宗教的な思いがある。

これらすべての祈りは超越者の存在を前提とする。人間が意識的または無意識的に祈りを捧げることは、スピリチュアリティの働きであり、祈りの実践はまたスピリチュアリティの働きを促す。

そして祈りとスピリチュアリティに関する最終的なまとめとして、以下のことが言える。

1. 祈りは、スピリチュアリティおよび宗教性に導かれて捧げられる、スピリチュアリティおよび宗教性の表現である。
2. 祈りは、超越者との関わりであるがゆえに、手段に終わらずそれ自体が目的である。
3. 祈りには、言葉にさえならない心の深淵が含まれるが、超越者にそれを向けるとき、働く力が

ある。それがスピリチュアリティの持つ力である。

4. 祈りの実践は、スピリチュアリティの働きを解放し、その働く場を与える。

なお、祈りとスピリチュアリティの理解に関して、今回は宗教的な側面としてはキリスト教の例のみを考察の対象とした。この点は本研究の限界である。今後理解を深めるためには、宗教学的な、あるいは他宗教の見地からのアプローチが望ましい。さらに、ケアの現場における祈りの実践をめぐる事例や意識調査なども、祈りの現実的な影響やスピリチュアリティとの関連性を考察するうえで、重要である。より個人的な文脈のなかでの祈りとスピリチュアリティの関わりも、今後の研究の課題としたい。

#### 謝 辞

本研究は、JSPS 科研費17K04290の助成を受けて行ったものです。

#### 注

- †1) 朝日新聞に限定しても、2017年の朝刊および夕刊において「祈るしかない」は12件、「祈るような思いで」という表現は2件の記事に使用されていた。
- †2) なお、Heiler<sup>23)</sup>は祈りを、1. 呼びかけ、2. 訴えと問い掛け、3. 懇願、4. 執り成し、5. 犠牲、犠牲の定型句と誓い、6. 説得の手段、7. 依存感情・確信・服従の表明、8. 感謝、の八つの側面から説明している。
- †3) これらの方法は固定化されておらず多様であり、明瞭に区別され難い側面を持つ。Fox<sup>30)</sup>によれば、センタリングは軽く閉眼し、リラックスして、神の存在を調和的に感じながら、心に気づきや穏やかさをもたらそうとする。また、越川<sup>31)</sup>によると、マインドフルネスもリラックスした状態で自身の内側に注意を向け、自身の感覚や思考に気づき、手放すことにより、囚われからの解放を目指すものである。いずれも静けさのなかでの自己観察と気づきが重要な要素である。
- †4) 近年の研究については、Paine<sup>35)</sup>の先行研究への言及が詳しい。
- †5) 新共同訳聖書では46章11節に位置し、「力を捨てよ、知れ わたしは神」と訳されている。
- †6) 島薮<sup>42)</sup>は、「スピリチュアリティ」と「宗教」について、「別々のものであるわけではない」と述べ、前者は「聖なる者との関わり」をめぐるシステムの側面から、後者はそれを個人の経験や資質、特性の面から見ているのだと説明している。
- †7) 「人間であること、というよりはむしろ人間になることは『宗教的』であることを意味する。」
- †8) ただしこの結果は複雑で、彼はそれが、宗教の複雑で多次元的な性質に帰せられると説明をしている。
- †9) たとえば、「主の祈り」において、イエスは「パン」を乞い求めることも弟子たちに教えている。このパンは、単に物質的なものでなく終末論的にも理解し得るが、文脈からは、眼前の具体的な食糧という意味にとらえるほうが自然なようである。
- †10) Heiler<sup>23)</sup>もまた、素朴な人々の捧げる即物的な懇願の祈りをめぐって、そこに利己性が顕著であることを指摘しながら、生の力強さも表れていることを指摘する。

#### 文 献

- 1) 湯浅泰雄監修：スピリチュアリティの現在—宗教・倫理・心理の観点—。人文書院、東京、2003。
- 2) 鎌田東二編：スピリチュアルケア（講座スピリチュアル学第1巻）。ビイング・ネット・プレス、神奈川、2014。
- 3) 鎌田東二企画・編：スピリチュアリティと医療・健康（講座スピリチュアル学第2巻）。ビイング・ネット・プレス、神奈川、2014。
- 4) 鎌田東二企画・編：スピリチュアリティと教育（講座スピリチュアル学第5巻）。ビイング・ネット・プレス、神奈川、2015。
- 5) 鎌田東二企画・編：スピリチュアリティと宗教（講座スピリチュアル学第7巻）。ビイング・ネット・プレス、神奈

- 川, 2016.
- 6) 木原活信: 社会福祉におけるスピリチュアリティ—宗教と社会福祉の対話—. 基督教研究, 78(1), 17-41, 2016.
  - 7) 堀江宗正: 職場スピリチュアリティとはなにか—その理論的展開と歴史的意義—. 宗教研究, 91(2), 229-254, 2017.
  - 8) 窪寺俊之: 癒やしを求める魂の渇き—スピリチュアリティとは何か—. 聖学院大学出版会, 埼玉, 2011.
  - 9) 島蘭進: スピリチュアルケアの役割とレジリエンス. 精神神経学雑誌, 117(8), 613-620, 2015.
  - 10) 厚生労働省: WHO 憲章における「健康」の定義の改正案について.  
[http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1103/h0319-1\\_6.html](http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1103/h0319-1_6.html), 1999. (2018.3.31確認)
  - 11) 寺尾寿芳: 「南無アツバ」の祈り—老いに寄り添う求道性—. 人間学紀要, (46), 83-102, 2016.
  - 12) 西岡秀爾: スピリチュアルケアにおける祈りの諸相. 曹洞宗総合研究センター学術大会紀要, (13), 419-424, 2012.
  - 13) 松本周: <ニーバーの祈り>とスピリチュアリティ—その日本における受容形態の考察—. 聖学院大学総合研究所紀要, (53), 92-109, 2011.
  - 14) 佐藤壯広: 平和祈念と宗教的感受性. 日本文化人類学会研究大会発表, 194, 2008.
  - 15) Lazar A: Personality, religiousness and spirituality: Interrelations and structure in a sample of religious Jewish women. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(4), 307-322, 2016.
  - 16) Olson R, Carney AK and Patrick JH: Associations between gratitude and spirituality: An experience sampling approach. *Psychology of Religion and Spirituality*, 10(2), 1-4, 2018.
  - 17) 安藤泰至: 越境するスピリチュアリティ—諸領域におけるその理解の開けへ向けて—. 宗教研究, 80(1), 293-312, 2006.
  - 18) 窪寺俊之: スピリチュアルケア序説. 三輪書店, 東京, 2004.
  - 19) 日本聖書協会訳: 聖書—新共同訳—. 日本聖書協会, 東京, 1992.
  - 20) 丸山空大: フランツ・ローゼンツヴァイクの思想における祈りの問題. 宗教研究, 86(4), 903-904, 2013.
  - 21) 小原克博: 祈りの公共性をめぐる試論—3.11によって照りだされる『宗教』の境界—. 宗教研究, 86(4), 741-744, 2013.
  - 22) Hamman AG: "Prayer". *Encyclopaedia Britannica*, Britannica Academic Website.  
<https://academic.eb.com/levels/collegiate/article/prayer/109489>, n.d. (2018.3.31確認)
  - 23) Heiler F: *das Gebet: Eine religionsgeschichtliche und religionspsychologische Untersuchung*. Ernst Reinhardt Verlag, München, 1969.
  - 24) Dossey L: Spirituality, prayer, and medicine: What is the fuss really about? *The Virtual Mentor*, 7(5), n.pag., 2005.
  - 25) McCaffrey AM, Eisenberg DM, Legedza AT, Davis RB and Phillips RS: Prayer for health concerns: Results of a national survey on prevalence and patterns of use. *Archives of Internal Medicine*, 164(8), 858-862, 2004.
  - 26) Andrade C and Radhakrishnan R: Prayer and healing: A medical and scientific perspective on randomized controlled trials. *Indian Journal of Psychology*, 51(4), 247-253, 2009.
  - 27) Vasiliasukas SL and McMinn MR: The effects of a prayer intervention on the process of forgiveness. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(1), 23-32, 2013.
  - 28) Sloan RP and Ramaksishnan R: Science, medicine, and intercessory prayer. *Perspectives in Biology and Medicine*, 49(4), 504-514, 2006.
  - 29) Dossey L: The return of prayer. *Alternative Therapies in Health and medicine*, 3(6), 10-17, 1997.
  - 30) Fox J, Gutierrez D, Haas J, Braganza D and Berger C: A phenomenological investigation of centering prayer using conventional content analysis. *Pastral Psychology*, 64(6), 803-825, 2015.
  - 31) 越川房子: マインドフルネス.  
<http://japan.eb.com/jboy/article-2017SL0003>, 2007. (2018.3.31確認)
  - 32) Cebolla A, Demarzo M, Martins P, Soler J and Garcia-Campayo J: Unwanted effects: Is there a negative side of meditation? A multicentre survey. *PloS One*, 12(9), n.pag., 2017.
  - 33) Kaldor P, Francis LJ and Fisher JW: Personality and spirituality: Christian prayer and eastern meditation are not the same. *Pastral Psychology*, 50(3), 165-171, 2002.
  - 34) 辻村公一: 禪に於ける「魔境」—先師抱石菴久松眞一博士を回想して—. 日本學士院紀要, 62(2), 141-171, 2007.
  - 35) Paine D: Praying through the "Dark night": Prayer, relational spirituality, and spiritual disappointment,

- Dissertation, Boston University, *Boston University Libraries Open BU*, 2017.  
[https://open.bu.edu/bitstream/handle/2144/23287/Paine\\_bu\\_0017E\\_13028.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://open.bu.edu/bitstream/handle/2144/23287/Paine_bu_0017E_13028.pdf?sequence=5&isAllowed=y), 2017. (2018.3.31確認)
- 36) 越川房子：日常生活におけるマインドフルネス瞑想の適用. *精神科*, 17(2), 167-172, 2010.
  - 37) Segal ZV, Williams JMG and Teasdale JD : *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press, NY, 2002.
  - 38) 野村和孝, 安部尚子, 嶋田洋徳：累犯刑務所におけるマインドフルネス方略と目標設定に焦点をあてた集団認知行動療法プログラムが覚せい剤再使用リスクの高い累犯受刑者に及ぼす影響. *犯罪心理学研究*, 54(1), 13-29, 2016.
  - 39) 久松英二：ピザンツ・ヘシユカズムの霊性. *宗教研究*, 84(2), 455-479, 2010.
  - 40) Alcorn SR, Balboni MJ, Prigerson HG, Reynolds A, Phelps AC, Wright AA, Block SD, Peteet JR, Kachnic LA and Balboni TA : "If God wanted me yesterday, I wouldn't be here today" : Religious and spiritual themes in patients' experiences of advanced cancer. *Journal of Palliative Medicine*, 13(5), 581-588, 2010.
  - 41) Harrington A: God and health: What more is there to say? 1-26, 2010.  
[https://dash.harvard.edu/bitstream/handle/1/3996841/Harrington\\_God\\_Health.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dash.harvard.edu/bitstream/handle/1/3996841/Harrington_God_Health.pdf?sequence=1&isAllowed=y), 2007. (2018.3.31確認)
  - 42) 島蘭進：現代宗教とスピリチュアリティ. 弘文社, 東京, 2012.
  - 43) エリアーア・M 著, 中村恭子訳：世界宗教史 1—石器時代からエレウシスの密儀まで (上) —. 筑摩書房, 東京, 2000.
  - 44) 棚次正和：祈りの人間学—いきいきと生きる—. 世界思想社, 京都, 2009.
  - 45) 棚次正和：心身論の射程と祈りの変容. *宗教哲学研究*, 33, 1-14, 2016.
  - 46) 伊藤隆二：スピリチュアル・コンヴァージョンの研究. 東洋大学発達臨床研究紀要, (2), 31-45, 2002.
  - 47) 窪寺俊之：スピリチュアルケア研究—基礎の構築から実践へ—. 聖学院大学出版会, 東京, 2017.
  - 48) Dudley JR : *Spirituality matters in social work: Connecting spirituality, religion, and practice*. Routledge, Abingdon, Oxon, 2016.
  - 49) Kirkwood NA : *Pastral Care in Hospitals*, Morehouse Publishing, NY, 1999.
  - 50) Hiltner S, *Pastral counseling*, Abingdon Press, Nashville, 1949.
  - 51) Whittington BL and Scher JS : Prayer and subjective well-being: An examination of six different types of prayer. *International Journal for the Psychology of Religion*, 20, 59-68, 2010.
  - 52) F.B. クラドック著, 宮本あかり訳：現代聖書注解—ルカによる福音書—. 日本基督教団出版局, 東京, 1997.

(平成30年8月28日受理)

## Prayer and Spirituality: On Their Functions and the Relationship between Them

Naomi KAJIHARA

(Accepted Aug. 28, 2018)

**Key words** : prayer, spirituality, relationship, transcendence

### Abstract

We examined the relationship between prayer and spirituality while confirming the religious ideas of Christianity. Concerning prayer, we approached the contents from the five aspects of Petition, Confession, Intercession, Praise and Thanksgiving, and Adoration. In addition, we discussed the views of two researchers who are practitioners about how to give care in consideration of spirituality, and then examined the way of praying in the relationship. As a result, the following was clarified. 1. Prayer is an expression of spirituality and religiousness dedicated and guided by spirituality and religiousity. 2. Because prayer is a relationship with the transcendent, it is itself the goal, not a means. 3. Prayer includes the abyss of the unspeakable mind, but when you turn it towards the transcendent, you have power. That is the power of spirituality. 4. The practice of prayer will release the work of spirituality and give it a place to work.

Correspondence to : Naomi KAJIHARA

School of Education, Kwansai Gakuin University

7-54, Nishinomiya, 662-0827, Japan

E-mail : [kajihara@kwansai.ac.jp](mailto:kajihara@kwansai.ac.jp)

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.28, No.1, 2018 65 – 76)