

魂へのワクチン

——東方正教会の心身技法から考える宗教の復権

伊藤耕一郎¹⁾ 藤崎裕之²⁾ 吉田孝祐³⁾

序 章

第1節 研究の背景

(1) コロナ禍における宗教と精神世界

コロナ禍において宗教は大きな打撃を受けた。宗教クラスターの発生などの諸問題が、「宗教が現に人の救いとなり得ず、かえって問題を大きくしてしまった」（島田 2020：49/2544）とされることもあれば、「教えられてきたことと、現実的な対応の違い」から宗教を離れていく人もいた（伊藤 2022c：4-15）。いずれにしても、宗教そのものがコロナ禍によってとどめを刺されたように見える⁴⁾ことは否定のしようがない。

とはいえ、コロナ禍における各地の経済活動において「勝ち組」と「負け組」が語られるように（帝国データバンク 2022：1）、霊的な事柄についても同様の現象は存在する。

コロナ禍を境に売上げが伸びた占い師の話が新聞に掲載され⁵⁾、同様の記事がインターネット上には散見される⁶⁾。2020年に行った調査では、占いに限らず精神世界関連事業者の売上げは増加傾向にあり（伊藤 2021b：270）、「霊性にかんする協働組織」⁷⁾ではイベントも通常の活動もむしろ活性化している⁸⁾。

一方、宗教側では、“頭の言葉から命の言葉”への回帰、苦しむ人が誰でも分かるようにメッセージを発信する力、コロナ禍の中で起きた分断・排除・差別などに抗い、“それをつないでいくシステム”としての機能⁹⁾、といった「宗教全体」に期待される役割や、果たすべき役割、新しいあり

方といった、アフターコロナを見据えた議論が活発化してきている¹⁰⁾。

しかし、その反面、打撃を受けた宗教儀礼や教勢の底下といった「とどめを指されたかのように見る部分」をどう回復していくかという議論は、インターネットの活用に関するものを除けば、ほとんど目にしない。

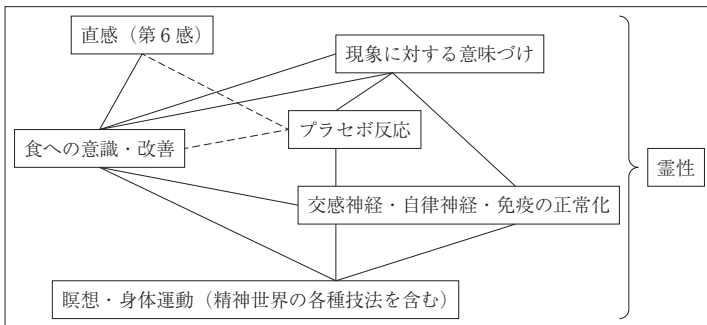
このような点から、宗教は新しいフェーズに入り、それまで宗教が果たしてきた役割を精神世界が引き継いだかのような印象すら受ける。

(2) 精神世界とクラスター

確かに、複数の宗教クラスターの発生によって社会的批判に晒されるなど¹¹⁾、特に「集う宗教」が被ったダメージは計り知れない。これに対して、精神世界関連のサロン利用者やイベント、協働組織からのクラスターの発生は、2021年に行った調査範囲では耳にしなかった（伊藤・宇山・濱田 2022：54）。

そこで、（伊藤・宇山・濱田 2022）では「精神世界関係者の生活様式とコロナ感染症の罹患」の間には関係があるのではないかと考え、自然科学者と共にこれを検証した結果、食生活や彼らが普段行っているワークによって免疫を高め罹患しにくい環境ができあがっているのではないかと（図1）という仮説にたどりついた（伊藤 宇山 濱田 2022：108-111）。

図1（伊藤 宇山 濱田 2022：109）から抜粋



(2) 集う宗教は消滅したのか

ところが、先の検証を行う過程で、京都府の宗教施設の中に、手洗い・

消毒・マスク等の基本的な感染対策は行っているが、緊急事態宣言中でも宗教儀礼を取りやめることなく、「集う宗教」としての活動を行っているキリスト教会の存在が確認されている。

同宗教施設からはクラスターのみならず、2022年12月時点において（以降現在、現時点と記した場合2022年12月を指す）コロナ感染症罹患者が出たという話も聞かない（伊藤 宇山 濱田 2022：55）。

また、同教会では2020年春の緊急事態宣言以降、教勢は拡大しており、運営面での安定も見られる¹²⁾。

同教会は、カトリック教会に代表される西方教会ではなく、東方教会（東方正教会）に属している。東方正教会には身体性（心身技法）¹³⁾を伴った祈りが存在しているとされている（久松 2009）。また、食に関しても節制期間が定められており、多くの信者が食べ物にかなりの気を配っている。そこで、「食」、「意識」、「身体性」において精神世界と同様に図1と同じ環境が作り出されており、クラスターが発生しにくい環境になっていたのではないかと考えた（伊藤 宇山 濱田 2022：111）。

なお東方教会は、コンスタンティノープル総主教を形式的に代表とするカルケドン派の正教会と、非カルケドン派のオリエンタル正教会があるが¹⁴⁾、本論文で東方正教会と記した場合はカルケドン派を指すものとする。

(3) 研究の背景と目的

実は似たような事例は仏教寺院でも起こっている。兵庫県の真言宗寺院Xでは、コロナ禍前より月2回の護摩焚きと、定期的な阿字観の基礎講座を行っており、コロナ禍以降も基本対策をおこないつつ、これらを続行していた結果、「信者」¹⁵⁾が増加し、行事への参加者は現在に至るまで右肩上がりとなっている。また、座禅会を定期的に続けているY寺院（兵庫県）や、三重県で修験体験を行っているZ寺院でも同様の事象が見られた¹⁶⁾。

ここから、宗教儀礼が身体性を有していた場合、その効果（図1）によりクラスターを免れ、対面での典礼続行、結果として教勢の維持・拡大に至ったのではないかとということが研究の背景である。

久松英二が紹介している身体性を伴った祈りは、個人単位では実践されているものの同教会の宗教儀礼（以下典礼という）の中では行われていない。しかし、同教会の典礼内では身体技法のように感じられる所作をいくつか見ることができる。その1つが「十字を描く動作」である。

本研究は、この「十字を描く動作」に身体性（心身技法）が有るかどうかを検証し、そこに宗教儀式、布教など、本来の宗教性を取り戻す鍵があるのではないかと考え、これを考察するものである。

第2節 研究手法

本研究では次の2つの観点から「十字を描く動作」を検証する。1点目は十字を描く動作そのものがどのように心体に影響を与えているかの検証、2点目は先に検証されたことが、東方正教会の宗教的文脈の中でどのように位置付けられているのかの確認である。本論文の構成は以下の通りである。

第1章では、第1節では東方正教会の典礼の中で行われている「十字を描く」動作についての概説、第2節では精神世界関係者との検証、第3節では心身技法実践者との検証、第4節では学術的知見（臨床心理学）からの検証を行う。

第2章では、第1節、第2節で東方正教会の中で十字を描く動作がどのような変遷を辿ってきたかについての歴史的な検証と動作の解説、第3節では十字を描く動作の意味と目的、第4節では精神世界（ニューエイジ）との類似点と相違点について、第5節で十字を描く動作の持つ身体性について言及し、終章では宗教の復権と身体性について総括する。

第1章 十字を描く動作と身体性

第1節 動作概説

動作に関しての詳細は第2章に譲るものとし、本節では検証実験にあたっての予備知識のみを記す。

(1) 十字の描き方と回数

東方正教会の典礼は、基本的に起立したままで行われ、右手を図2のように形作り、図3のように十字を描く。十字を描いた後は、そのまま手を下ろし、場合によっては弓拝（図4）、伏拝（図5）に移行するなど、大きく身体を動かす所作がいくつも含まれている。

この「十字を描く動作」は何度も行われ、ティモシー・ウェア（カリストス・ウェア）は、（東方正教会の信者は）「西方の信者と比較にならないほど頻繁に十字をかく」という。また、「何時その行為を行うかは自由」とされており、「それぞれが自らの意志によって別々のタイミングで」行われたり、「祈祷の最中に全員が同時に十字をかく場面もある」と説明している（ウェア 2017：314）。

図2 水口2004：156より



図3 水口2004：156より



図4 水口2004：157より



図5 水口2004：157より



現地調査と文献から1度の典礼中に「全員が同時に十字を描く場面」と、「個々が自由に十字を描くタイミング」を確認したところ、約60ヶ所ほどが確認できた¹⁷⁾。

以降、本論文において「十字を描く」と記した場合には、図3から下に手をおろすところまでを指すものとする。

(2) 積極的な所作

東方正教会の十字を描く動作は、信仰的動作ではあるが、これは単に神に対する信仰告白だけを意味するものではない。確かに東西方教会¹⁸⁾とも十字を体の前で作る所作に、「私に付いて来たいものは、自分を捨て、自分の十字架を負って、私に従いなさい」¹⁹⁾という意味を付与している。また、カトリックでは右手5本を束ねることからそれを「イエスの5つの傷跡を象徴している」と解釈することもある (Andreas 2010 : 37)。

しかし、東方正教会においてこの動作は単なる信仰告白に留まらない。動作は大宇宙である無限の力(神)と小宇宙である人との共鳴とされ、十字を描く行為によって神と人間との関係が形成される (Andreas 2010 : 119、125) など、西方教会がこの行為に「神と自分の関係に意味を見いだす」ことを中心にすることに対して、東方正教会では「神と自分の関係を積極的に作り出す」という能動性が見いだせる。

ここに、十字を描く動作についての身体性について考える余地が存在するのである。

(4) 東方正教会の信仰

本論文は神学研究ではないが、精神世界関係者や技法実践者による検証データを収集する妥当性を担保する意味から、必要最低限の東方正教会への理解を深めていくこととする。

1. 救済論

まず西方教会も東方正教会も教義の中心を「キリストによる救い」とし

ていることについては共通理解としておく。しかし「救い」が指している事柄については相当な違いがある。儀礼を作りあげていく方法論や、儀礼に参加をしている人間そのものへの理解、人間観が違うのである。その違いから宗教所作の意味も違ってくるということは当然の帰結となる。

東方、西方、両教会ともに人間の墮落を、アダムとエバが神の戒めに背き「善悪を知る木から食べたこと」によって生じたこととし、「人は自分自身とすべての被造物を、悪と死の支配下に入れてしまった」（ポプロ 2012：46）と考える点では共通している²⁰⁾。

しかし、ティモシー・ウェア（カリストス・ウェア）は「ここまでは、正教、カトリック、古典的なプロテスタントの間に大きな違いはない。しかし、この点を超えると東方と西方の見解が完全に一致しているとは言い難い」とする。

ウェアは、「神の像は罪によって歪められたが、決して破壊されていない」、「正教はアウグスティヌスと西方の多くの人たちに追隨して『洗礼をまだ受けていない嬰兒たちも原罪責を負うがためゆえに、正義の神によって永遠に燃えさかる地獄の炎の中に投ぜられる』と主張したことはない」とし、人は自ら立てた“神との障壁”を自力では打ち壊せないものの、「墮落後も人間は自由意志を持っていて、いまだに善い行いを選ぶことができる」とする（ウェア 2017：254-257）。

つまり、ウェアが述べているように、東方正教会では「自由意志」を認め、「原罪」という“人間の手では振り落とすことが出来ない宿命”に身を委ね、“ただただ神の慈悲にすがるという消極的な信仰姿勢”はみられないのである。

これは、シネルギア（神との協働）という東方正教会の根幹を成す思想であり、「十字を描く動作」には神の働きに参加するというという意味が含まれているのである。

2. 万有内在論と汎神論

西方教会、特にプロテスタントでは、精神世界（ニューエイジ）²¹⁾が主

張する汎神論的な考えに対して否定的である。水草修治は、「神は広く万物全体にわたっている。全ては神の現れだ。」という世界観や、『『神』』とはいわば大海であって、神々も人間も動物も植物も無生物もすべての個物は『神』の現れである」という考え方は「汎神論」として否定されるべきだという（水草 1994：37）。

水草は、「人は『神』の部分」であり、「人間自らが神になり、自己実現することが究極の目的」（水草 1994：57-58）とすることは明確な汎神論であり、全てのキリスト教はこれを否定するとしている。

また水草は原罪論²²⁾を否定したり、人間の中に善を見いだすような考え、キリストの十字架を罪の贖いに限定しない思想²³⁾を全て汎神論的だとしており（水草 1994：58-60）、「墮落後も人間は自由意志を持っていて、いまだに善い行いを選ぶことができる」とする東方正教会とは真逆の見解を示している。

水草の考えに立つと西方教会（プロテスタント）では、キリスト教徒は“神の救いに参加できない（してはならない）”ことになるが、東方正教会は“人間は神の救いに参加することが可能だ”とする（ウェア 2003：19）。

ウェアは、東方正教会の信仰生活について「霊的な道行き」として3つの実践を示しており、その実践の1つとして「自然界への観想」を示している（ウェア 2021：172-174）。

ウェアは自然界への観想によって人は、「自分の周りにある神の世界に敏感になって」ゆくものであり、「自分自身の内なる神の世界もいっそう意識」できるようになるとしており、さらに「神の内に自然界を見始めると、自然界の秩序の中での1人人間としての自分独自の位置が分かり」はじめ、人が「小宇宙であること、媒介者であることがどういうことか」の理解がなされ始めるとしている（ウェア 2021：190-191）。

東方正教会では、すべての事物を「神の存在を、仲立ちとして伝える『神現』^{テオファニー}として」とらえ、「造物主として神は常にあらゆるものの内にいる」と理解しつつ、さらに「修徳生活」²⁴⁾にしっかりと足を置くならば、精神的、霊的な水準が高まり、「神の世界への知覚」が生まれるとしている。

る（ウェア 2021：192）。

東方正教会では先の実践を通して、「神化」^{テオシス}と呼ばれる「神との結合」を信仰生活の目標の1つにしている。確かに精神世界（ニューエイジ）の汎神論と東方正教会の信仰実践のあり方を比べてみると、それは似ているように見えるかもしれない。

しかしウェアは、「神化は常に『神の本質とエネルギーの区別』の中で理解」されなければならないとする。「神との結合が意味しているのは、神の本質ではなくエネルギーとの結合」であり、「この結合において創造者と被造物が混ざり合い単一の存在になること」はなく、さらに「神に結ばれてもなお人間は、神とは区別された者に留まりつづける」として、「どんなものであれ汎神論を拒絶する」として、これを退けている（ウェア 2017：266-267）。

ウェアは、誰も神の本質は知ることができない、とする一方で、その力・働き（エネルギー）²⁵⁾を体験することで神を知ることができるとし、「神の本質」と「神の力・働き（エネルギー）」を明確に区別している（ウェア 2021：26-27）。

つまり汎神論が「宇宙意識（神的存在）との融合・一致・一体化」を目指すのに対して、東方正教会では（あらゆるものの内に現れる）「神の働き（エネルギー）と一致すること」を目的としているのであって、神そのもの（神の本質）とは一致できない（融合できない）とされているのである。ウェアはこれを「万有内在論」として神化と汎神論とは本質的がまったく違うものであることを指摘している（ウェア 2021：27、192）。

さらに、水草が否定する精神世界（ニューエイジ）が台頭してきた時期（20世紀後半）を考えると、東方正教会の神学は、水草のいう汎神論の影響を受けたものでないことは明白である。

そればかりか東方正教会は、「（西方教会諸国には）多くの格言や書籍の中にニューエイジの（汎神論的）思想が入り込んでおり、伝統的キリスト教から離れている」と西方教会諸国のあり方を批難する（Andreas 2010：113-114）。

つまり、キリスト教のカウンターカルチャーとして20世紀後半に台頭してきた“東洋の神秘主義”（尾形 1996：85-86）は、東方正教会の視座に立てば、約1600年～2000年前、既に教父らによって検討され、あらゆる角度から議論をされ、彼らによって退けられたものであったり、すでにキリスト教徒の伝統の一部に存在だと確認されたものの焼き直しであり、ニューエイジ的思想が含む問題は、西方教会の文脈でこそ考えなおされなければならないものであると主張されるのである（Andreas 2010：113-114）。

3. 精神世界関係者への検証実験協力と妥当性

精神世界の汎神論と東方正教会の万有内在論は、別のものである。しかし、東方正教会はいかなる汎神論も退けるとする一方で、ここ100年で対等してきたニューエイジ思想の中にはキリスト教的伝統²⁶⁾を焼き直したものの存在するとし、精神世界で“繋がる対象”となっている「宇宙意識」²⁷⁾と呼ばれる存在についても、本来は「キリスト教的伝統においても何らかの重要性を示してきたもの」だとする（Andreas 2010：114）。

また、Andreas は現代ニューエイジ思想では「宇宙」や「宇宙的」なもの、汎神論の文脈の中で“繋がる対象”とされているが、本来は伝統的キリスト教の文脈中で理解されてきたものであることを示唆している（Andreas 2010：116）。

確かに“個人的に宇宙意識（神的存在）に繋がり、融合すること”を目標とする汎神論と、“神の力・働き（エネルギー）に繋がり一致すること”を目標とする万有内在論は、明確に区別されるべきものである（Andreas 2010：116）。

しかし、その過程にある「神は広く万物全体にいきわたる。全ては神の現れだ」とする精神世界（ニューエイジ）の自然観は、Andreas が主張するように、東方正教会ではニューエイジが台頭する以前からキリスト教の伝統の中に既に内包されており、表面的に、またその過程において類似性があっても何らおかしくはないのである。

要するに、東方正教会は「神」という確固たる存在と向き合う中で、その霊性が培われ、ニューエイジは「漠然とした超越的存在」への向き合いからその霊性が生まれたのである。

いずれにしても、東方正教会の「十字を描く」という宗教所作が積極的な神の働きへの参加としての動作である以上、超越的存在（宇宙意識）への合一を目指し、働きかけていくという精神世界とその過程においては、ある程度の類似性を持ち、それに伴う共通感覚を持ち得るといってもよいのではないだろうか。

それゆえ、自然から神的存在である何かを感じ取る精神世界の人々が、“2000年近い伝統を持つ東方正教会”の典礼で行われている「十字を描く動作」から「何かを感じとれる可能性」があると考えられるのである。ここに、検証実験のデータを収集するにあたり、精神世界関係者に協力を要請することについての妥当性を見いだすことができるのである。

第2節 実践と検証——精神世界関係者から

本研究においては、【甲】、【乙】2つの「霊性にかんする協働組織」に参加している8人、及び個人サロン経営者2人に検証実験データの収集（以下検証実験または単に実験と記す）に協力してもらった。

(2) 【甲】（兵庫県）における検証実験

実施日 2022年2月12日、4月9日

参加人数 5人

1. 検証実験に至るまで

同組織の活動に参加している女性（40代 兵庫県在住）が、活動に参加しているキリスト教信者であるB（20代女性 兵庫県在住）に、「キリストさんは十字切るイメージあるけどBさんはしないのか」と聞いたのに対して、「プロテスタントでは切らないです」と答えていたので、この40代女性に「キリスト教の宗教所作に興味があるのか」と尋ねたところ、女性

は「興味がある」と答えた。

簡単に2種類の十字を作る動作があることを伝えたところ、見よう見まねで40代女性が実践しはじめた。女性は「左右でエネルギーの流れが別のような感じがする」とし、理由を探るために、何度も繰り返して2つを比べていた。それを見て周りから人が集まり、自分たちのやり方で試し始めた。

「なんか感じる」、「左右で何か違う」という声はあったが、なし崩しにはじまったのに加えて、それぞれが我流で行っていたので、「正式に検証実験をしてデータを取りたい」、「正確な動作を伝えられるようにするので待ってもらえないか」と協力を要請したところ同意を得ることができた。

2.5人での検証実験

翌月は活動に参加することができなかったため、4月の活動時に世話人のサロンでさっそく検証実験を行うことにした。世話人が声かけをしたところ、元キリスト教信者（プロテスタント）のA（20代女性 大阪府在住）と、現在も教会に通っているB、2月に声をかけてきた40代女性に加えて男性2人（50代、50代 共に兵庫在住）の計5人が参加してくれた。

まず、左から動作をしてもらったところAとBは「こういうのが正確なやり方だったんですね」と関心は示したものの、他の3人からは「映画とかでよく見るやり方やな」、「ちょっと格好いいな」というコメントはあったものの、エネルギーワークとしてどうかというコメントは特段無かった。

そこで、指の作り方を伝えた後に左右逆に動作をしてもらったところBを除く4人の表情が変わり「あれ、なんか入ったかも」、「ちょっと通ったかも」、「何だろう、違うな」等の感想が得られたので、指で形を作ってから、正確に額・みぞおち付近・（肘をあげず）右肩・左肩・下まで手を降ろす動作をゆっくりと行ってもらったところ、50代の男性が腰を抜かしたように座り込み、「これは、アカンわ。知らんエネルギーが入ってきとるわ。キリストさんヤバイやろ」と座り込んだまま立てなくなった。

Aは、「何かが通り抜けていった感じ。とても気持ちがいいですと何度も十字を描いていたが（西方教会の十字を作る動作は「切る」、東方正教

会の十字を作る動作は「描く」とされる)、途中で「ちょっとエネルギー酔い²⁸⁾したみたいなので」と自分が元いた席に戻っていった。

Bから特にコメントは無かったが、残り2人からはそれぞれ「ちょっとこのエネルギーは強すぎるからコントロールでけへん」、「ワークとして取り入れるのは難しそう」という感想があり、60代男性が、「左右で何が違うんやろなあ、波動調整する時にレベルを上げすぎたような感じなので、少し体から離してやってみた方がいいかもしれない」等と付け加えた。

3. 3人での検証実験

「体から離してやってみた方が良い」という意見が出たので、そこから「この感覚は何なのだろうか」と、3人は少し体から離して十字を描いたり、時折左右を入れ替えて十字を切ったり自分たちで「よく分からないエネルギーの流れ」について論じ合っていた。

結果2人²⁹⁾は、「複数の入り混じったエネルギーが体の中をかき回して、最後に体内を浄化していく感じだが、出て行くまでの体をかき回す感じが気持ち悪いので、自分たちのエネルギーワークとして積極的に取り入れるのは少し難しいかもしれない」と一応の結論を出していた。

しかし、「エネルギー自体は不思議な浄化力があるので、キリスト教の信者さんだったり、これをやっている教会に行けばまた違った感じになるかもしれない」、「他の人らにも試してもらった方がいいかもしれない」ともいっておりエネルギーを使う人や場所に着目していた。

ただ、Bだけは何度か試してみた結果、「特に何も感じない」としており、他の2人の反応を怪訝そうに見ていた。40代女性がBに、「一度その教会に行ってみたら」と勧めていたがあまり気乗りはしていないようだった。

(3) 【乙】(兵庫県)における検証実験

実施日 2022年8月24日

参加人数 3人

8月に行われた【乙】でのワークショップ（お塩と意識のセミナー）に調査に行った際、世話人（40代女性）から「ワークショップの中休みに³⁰⁾【甲】でやった十字を作る動作について教えて欲しい」と言われた。話を聞いたところ【乙】の主催する料理教室のメンバーの1人が【甲】の活動にも参加しており、【甲】で行った検証実験について聞き、興味をもったということだった。

参加したのは、世話人³¹⁾とC（40代女性 大阪府在住）³²⁾、D（50代女性 兵庫県在住）³³⁾の2名で、突然の話だったが実験自体は4月に【甲】で1度、6月に個人サロンで2度行っており³⁴⁾、要領を掴んでいたもので、実験とデータ収集を行うことにした。

【甲】では、まずこちら側が基本的な動作を示し、それを見て、5人がそれぞれ同時に行う方法をとったが、個人サロンでの実験（後述）で1対1の方が、より細かく検証ができることが分かったのでC・D・世話人の順に個別に実験を行うことにした。また、一通りデータを取り終わるまで3人にはお互いに情報が伝わらないよう別の部屋で待機してもらった。

1. Cとの検証実験

Cはリコネクションというヒーリング技法を元にした独自のセラピーを行っている³⁵⁾。Cの説明によれば、「レイライン³⁶⁾と宇宙意識と身体中枢の3つを繋ぐことによって、精神・肉体とも本来の人間のバランスに調整される」技法ということだった³⁷⁾。

何度か十字を描いてもらったところ、「ザラッとしたエネルギーが入ってきて胸が気持ち悪い」ということだった。

実験を止めようかとも思ったが、【甲】でも後述する個人サロンでも「最後の左肩から下に手を持って行く動作がないとしんどい」という話が出ていたので、それを伝えた上で（続けても止めても）どちらでも良い旨を伝えた。

Cが、「ザラザラという感じは気持ち悪いが、興味自体は出てきたので、もう少し続けてみる」というので、手を少し体から離れた方が楽なよう

だと付け加えた。しかしCは、「まず決まった型通りにやってみる」とし、最初はゆっくりと十字を描き、その後何度か早さを変えながら十字を描いてから休み、何かを考えているようだった。

Cから、「休んでから後に、何回かやってみようかと思ったが、ここで止めても良いか」と聞かれたので、問題ないことを伝えて感想を求めた。

Cが、「左肩から下に手をおろすところで体内がデトックスされたようにスッカリするので続けられたが、入ってくるエネルギーがこれまで体験したことがないものだったので気持ち悪かった」ということだった。悪いエネルギーが入ってくる感じかと尋ねたところ、「エネルギー自体が悪いというのではなく、これまで扱ったことがないものなのでしんどかった」ということであつた。

そこで、普段のエネルギーワークで扱うものとの違いを聞いたところ、「普段のワークで扱っているエネルギーには光や愛や熱など様々あり、色も違うなど、それぞれ違う特徴を持っている」ので、「それに合った扱い方をして自由に操れるようにしていくのが私のエネルギーワークの基本」だとした上で、「これ（十字を描くこと）で入ってくるものは最初から勝手に体内を動き回り、コントロールの仕方を探っていくとザラザラッと胸元でつかえたようになって気分が悪くなる」とエネルギーをコントロールしようとしたところで気持ちが悪くなったと最初の体験について教えてくれた。

その後、何回か試す際には、入ってくるものをコントロールしようとせず、ゆっくり動作だけをトレースしたところ、気持ち悪くならず何かが入って抜けていくのだけを感じたという。動作を早くして何度か試しても体感が変わらなかったため、もう一度エネルギーをコントロールしようとしたところで、「最初の気持ち悪さ」を感じたので、止めておこうと思ったということだった。

体から離して試さなかったのが気になったので聞いたところ、「体から離して楽なのは入ってくるエネルギー量が少ないからだけで、基本的には（自分には）扱えないエネルギーであることには変わらない（ので結果的には同じ）」ということだった。

率直な動作に関する感想を聞いたところ、「実際にキリスト教の儀式の中でやってみるとはつきりするだろうが、こういう仕事（精神世界的で行われるセラピー）をやっていない人であれば、継続することで何らかの効果はあるように思える」としていた。

「セラピストには効果がないものなのか」と問うたところCは、少し難しい顔になり「効果がないというよりも、自分のワークには組み込めそうにないので（この動作は）扱いにくい」と、動作自体に効果は認めるものの、自分のセラピーには使えないとした。

2. Dとの検証実験

Dは2回目で、「これはちょっとアカンわ。勝手に入り込んでくるからこっちの無意識が書き換えられそうでムリ」といったので実験を中止した。

Cが言っていたことを思い出して「自分でコントロールできない感じか」と聞いたところ、「いやいや、コントロールどころやあらへで。ごっそり自分の大事なもん持って行かれるところやったわ」とそれ以上、試すのは自分には危険ということだった。

（Dにとって）悪いエネルギーが入ってきたのかを尋ねたところ、「いや、エネルギーの良い悪いは分からへんけど、私には合わんわ」というので、もう少し具体的に教えて欲しいと頼んだところDは、「私は普段、無意識領域の書き換えや、ブロック解除をしとるねん。だから無意識をいじる感覚はわかるねんけど、自分の無意識領域に干渉されるのも分かるねん」、「別にそれを何とも思わん人もいるやろけども、私は自分の無意識領域を触れられるのが嫌ってというのが大きいな。下手したら自分のもっているもんまで消されそうやしなあ」とし、「自分が行っているセラピーを自分が無理矢理受けさせられているような感じが嫌だった」と教えてくれた。

ただ、「私がこういう（無意識領域を扱う）セラピーをやってるから嫌やと思っただけで、エネルギーワークとかでけへん人にはええかもしれないから、これ（十字を描くこと）自体が悪いとは思わへんで」と動作自体を否定することはなかった。

3.【乙】世話人との検証実験

最後に【乙】の世話人にも試してもらったところ、「うん。これはいいかもしれないですね」と普通の表情だったので、「あまりエネルギー的なものは感じませんか」と聞いたところ、「いえ、なにかのエネルギーが入ってくるのは分かるし、全体が浄化されるみたいな感じがありました」とのことだった。

Cの例をあげて気持ち悪いようなことは無かったかと尋ねたが世話人は、「私のセラピーではそもそもエネルギーワークをほとんどしないんです」とし、「私がやっているのは、料理によって無意識状態からリラックスできるようにする調理方法についての講習会で、どんなエネルギーでも気持ち良かったら食欲も出るだろうし、こういのは良いと思いますよ」としていた。

動作自体をどう思うかについては、「感じとしては全身から無意識レベルまでの浄化をするようなワークに思える」、「浄化力が強そうなので、どうしても糖質とか添加物とかを取らざると得ない食事の前とかにすると効果がありそうですね」とし、「これは（個々が）自分でやるワークになりますが、セラピストさんがセッションとして採用するかと聞かれたらそこは難しいところですね」と付け加えた。

世話人は、「次のイベントやったときに来た他の人にもやってもらって感想を聞いておきます」と、動作自体の効果について今回のメンバー以外がどう感じるかについては気になっているようだった。

またDは、「こういうのは、本場（教会）へ行って体験するのが一番やねんけどな、今度連れて行ってや」とし、Cもそれに同意するなど、「本来の十字を描く動作が教会でどのように（エネルギーとして）個人に作用しているのか」について関心を持っていた。

(4) 個人サロン経営者との検証実験1

実施日 2022年7月29日

協力者 カラーセラピストE（40代女性 滋賀県在住）

1. 検証実験に至るまで

Eとはもともと面識があったわけではない。EがSNS上で、京都の教会について、「神聖な雰囲気、異空間のよう」という記事を書いており、気になったので直接メッセージを送り、何度かやりとりをしたところ実験に興味を持ってくれたので、Eのサロンを訪ねて協力をしてもらうことになった。

Eは普段から神社や仏閣巡りをしており、日曜日にたまたま通りかかった教会に入ってみたところ自分の想像していた礼拝とは違っており、「何か聖地に踏み込んだような気がした」という。

教会を訪れた日を聞いたところ、こちらも調査に入っている時期だったので、Eが来ていたのに気がつかなかったことを伝え、「神聖すぎて物見遊山で中に居てはいけなような気がしたので10分くらいで退出した」ということであった。

その後も教会が気になっていたところに、検証実験の要請メッセージが届いたため、実験に協力してみる気になったということだった。

2. Eのセラピー

Eが行っているセラピーは、一般的なカラーセラピーで³⁸⁾、エネルギーワーク等の動作を伴ったものではない。

Eは、「確かにカラーセラピーは、体を動かすようなワークではないが、セラピー前とセラピー後とで相手の周りの空気やオーラが変わっているなどは分かるので、何らかのエネルギーが動いているならキャッチできるだろう」としていた。

3. 基本動作について

実践にあたっては、1対1だったこともあり、対面になって「指を作る、額に当てる……」と一区切りづつトレースしてもらい、Eが覚えたところで一連の動作として行ってもらった。

Eが「これは入ってきます」、「融通が利かない感じですが、明かにこ

ちら向きのエネルギーが通ってきてますね」というので、「融通が利かない」点について聞いてみた。

Eは、「私が感じたり分かるだけでエネルギーワークを普段していないのが理由かもしれませんが」と前置きをした上で、「カラーセラピーでも、クライアントさんからマイナスのエネルギーをもらう場合があるので、なるべくセラピーが終るまでは相手のエネルギーを全部受け止めないようにしているんです」、「相手の持っている心理状態によって、どのくらいを受け止めるか決めることが多いんですが、さっきの動作で入ってきたのはこっちで量を決められなかったです」と答えてくれた。

4. Eによるアレンジとその結果

その後Eは、何度か動作を試した後に、「少し自分でアレンジしても良いですか」と尋ねてきたので構わない旨を伝えたところ、十字を描く早さや、手を下ろす角度（深さ）、右手の形を変えてみるなど色々試していた。

何か違いがあったかを聞くと、「エネルギーの強弱みたいなのは変わるのですが、どちらにしてもこっちの意識でどうにかなるものではありませんね」というので、「強弱が変えられるということは、少しは干渉できるのか」と尋ねてみた。

Eは、「動作によって入ってくるエネルギーの強弱が変わるだけです。入ってきたエネルギー自体は、自分ではどうにもできないものなので、まったく融通が利かないものです」と説明してくれた。加えて「指で形を作らなかったらまったく何も入ってこない」とし、右手の指の作り方に何らかのポイントがあるのではないかという見解を示していた³⁹⁾。

5. Eの見解

Eは、「これは、エネルギーを“通す”という意味では誰がやっても効果はありそうなのですが、セルフ・ヒーリングに近い感じなので、セラピスト向けではないかもしれません」とし、「セルフ・ヒーリングとしてや

るにしても、カラーセラピストの視点からいえば、もっと色彩的に整った場所⁴⁰⁾でやった方がより効果的だと思います」ということだった。

(5) 個人サロン経営者との検証実験2

実施日 2022年9月27日

協力者 声楽セラピストF（40代女性 岐阜県在住）

1. 検証実験に至るまで

Eに様々な精神世界技法を用いたセラピストを探していることを伝えていたところ、8月になって連絡があり、「岐阜にいる声楽セラピストが、来てもらえるなら協力できる」ということだったので連絡をし、9月にアポイントが取れたので、Fが普段セラピーを行っている貸ホールを押さえてもらい実験を行うことにした。

2. Fのセラピー

音楽セラピーや、音によるヒーリング技法はこれまでに体験したことはあったが、「声楽セラピー」というものは体験したことがなかったのでまずは、言われた通り寝転んでFのセラピーを受けることにした。

寝転んだところ、Fは小さなシンギング・ボウルを取り出しゆっくりと演奏をしながらライトラングージ⁴¹⁾を使って歌い出した。しばらく聞いていようと思ったが、他の音楽セラピーを受けた時と同じく（伊藤 2022b：258）、すぐに寝落ちしてしまった。

3. 基本動作について

指の作り方と、動作をトレースするところからはじめてもらったところ、トレースした状態では、「あまり何も感じない」ということだった。

自分で何回かやってもらうにあたって、できるだけ点と点をバラバラではなく、結ぶようにすることと、なるべく体に指を近付けるようにし何度か試してもらったところ、何かを感じたようであった。

Fは、「エネルギーの出入りというのも確かにあるんですが、何かと繋がる感覚の方が強いですね」、「大きなものに飲み込まれていく感じがして少し怖い感じがします」ということだった。

怖いということがどういうことかを聞いたところ、「何か別の言葉や音とセットにするとこれ（十字を描く動作）が安心感に変わるようには思いますが、それが何かと言われたら、そこが信心の関係がある部分なんでしょうかね。そうでないと、何と繋がっているのか分からないので不安感が襲ってきます」と十字を描く動作はキリスト教信仰とセットにするからエネルギー的に意味があるのではないかという見解を示した。

これまで「浄化やスッキリした」という感想が多かったので、そういうものは感じなかったかについて聞いたところ、Fはもう何度か試し、「確かに動作自体に浄化力はあるかとは思いますが、感じなかったのはおそらくさっきまで（セラピーで）歌っていたので別のエネルギーを感じにくかったのかもしれない」ということだった。

4. Fによるアレンジ

Eの時と同じようになんらかのアレンジをしてもらおうかと考えていたところ、「何かありそうなので、ちょっとこれと（ライトランゲージの）歌とを合わせてみて良いですか」という提案があった。

Fの思ったようにしてもらって良い旨を伝えると、3回くらいゆっくりと小声で歌いながら十字を描いた後に、「3回試しましたが、エネルギーの出入りとか、何かと繋がっているかを確認する前に、やる（十字を描く）度に頭痛がして、これが限界です」ということだった。

Fの顔色が悪かったので、それまでの検証実験で取れたデータに照らし合わせて「気持ち悪い感じがしたのか」と聞いたところ、「いえ、この最初の動作（額に指をあてる）の時点で手と体のはじきあうような感じ、磁石が反発するような感じでした」、「がんばって無理矢理3回やってみたのですが、頭を殴られたような感じになって、これ以上やったら自分が壊れるなと思ってやめました」ということだった。

5. Fの見解

Fの反応がこれまでの実験とは少し違うものだったので、不思議に思っていたところFは、「他に歌と合わせた人って居なかったんじゃないでしょうか」といい、「これは（十字を描く動作は）私の発する音霊（声）よりも、別の音霊と組み合わせられるように設計されてて、それ以外の音霊を合わせると危険なようにも思えます」としていた。

音と動作の組み合わせに関しては、それまで考えていなかったもので、東方正教会で十字を描くタイミングの1つになっている祈祷文と音階の一部を伝えて、試してもらえないかと頼んだところ（断られると思ったが）、Fは、「きちんとセットになっている言霊や音玉であれば大丈夫（危険はない）と思います」とし、すぐにこちらから伝えた祈祷文と内容を取り入れて十字を描いたところ納得したように、「これなら大丈夫です。繋がり方も入ってくるエネルギーの大きさも違います」とし、「ただちょっと、私には無理かもしれません」というので理由を尋ねてみた。

Fは、「恐らくこれに合わせられる音霊や言霊は他にも種類あると思うが、それは決まっているというか、おそらく（私が）自分で操れるようなものではない」、「（エネルギーを通すという意味では）かなりの力をもっているとは思いますが、こちらがアレンジしたり、状況に合わせて行うといった類のものではない」、「やはり、これはキリスト教信仰とセットになっているものだと思う」ということだった。

「自分では操れない」という部分では、他の精神世界関係者とほぼ同じ見解だったので、それを伝えると、「やはりこれ（十字を描く動作）はそういうものだと思います」、「私は場の状態や、そこにいる人のオーラやチャクラの状態に合わせて降りてきたものを歌いますが、この動作は、音霊あるいは言霊に合わせて行う（十字を描く）ことでその人の身体や霊の状態をチューニングしていくものになるので、私のやっていることとは逆になりますね」ということだった。

「1人ですることには意味はありそうか」と尋ねたところ、「自分で自分をチューニングするには良いと思います」とし、「ただ、実際にこうい

う音霊や言霊がきちんと使われている場所（教会における典礼）に行って、正しい所作を身につけないとひょっとしたら逆に危ないかもしれない」ともしていた。

(6) 小括

本節では、【甲】への参加者5人、【乙】への参加者3人、個人サロンの経営者であるE、Fの10人の精神世界関係者に十字を作る動作について、検証実験への協力をしてもらった。結果は次の通りである。

【甲】

40代女性

- ・複数の分からないエネルギーを感じる、浄化力を感じた。
- ・コントロールできないので、自分のワークに組み込むのは難しい。

60代男性

- ・複数のエネルギーが混じっているように感じる。体から離れた方が楽。

50代男性

- ・腰を抜かしたように座り込んだまま立ってこなかった。

A（20代女性）

- ・気持ちよく感じて動作を続けていたが、エネルギー酔いのような症状を起こした。

B（20代女性）

- ・検証実験には興味をもってくれたが、特に何も感じず。

【乙】

C（40代女性）

- ・ザラッとした未体験のエネルギーを感じる。デトックス感はある。
- ・エネルギーをコントロールしようとする気持ち悪くなる。
- ・コントロールできないので、自分のセラピーには使えない。
- ・個人が継続してやる分には良いと思う。

- ・教会でやってみたら違う作用がありそうに思う。

D (50代女性)

- ・エネルギーの強弱にかかわらず自分の無意識領域を勝手に書き換えられてしまいそう。
- ・個々が自分で行うワークとしては良いが、自分のセラピーに使うことはできない。
- ・本来すべきところ（教会）でやった方が効果があるのではないか。

世話人 (40代女性)

- ・身体浄化作用があるように感じるので、食生活の改善には活かそう。
- ・無意識レベルまで浄化するような力を感じる。

E (40代女性)

- ・自分に入ってくるエネルギーの量を決められない。
- ・融通が利かないエネルギーなので自分のセラピーでは使えない。
- ・セルフ・ヒーリングには良いと思うが、場所を考えた方が（教会でする方が）効果があると思う。

F (40代女性)

- ・何かと繋がるのは分かるが、何と繋がっているのかが分からないので不安。
- ・浄化作用はあるように感じる。
- ・ライトランゲージとは反発するエネルギーだと思う。
- ・自動的に自分がチューニングされる。セルフ・チューンには良いかもしれない。ただ、本来の音玉・言霊（祈祷書や韻律）と合わせないと本当の効果は得られないと思う。

これらの結果から大きく2つのことがいえる。1つは、セラピーを行っている精神世界関係者のほとんどが、「制御できないものなので、自分のセラピーに活かすことはできない」としたことである。

これを「キリスト教への忌避感から来るもの」と考えることもできるが、

少なくともここ数年で、精神世界全般でのキリスト教への忌避感の薄まっております（伊藤 2022b：192、伊藤 2022c：35など）、さらにC・D・E・Fが「教会でやった方が効果がありそう」としていることから、彼女らが「自分のセラピーには使えない」とした理由は、キリスト教への忌避感ではない。

2つめは、半数以上の協力者が「浄化力」や「デトックス」、「セルフ・チューン」など、自己浄化には役立つとしていることである。

浄化は精神世界における重要な概念の1つで（大田 2013：46）、「自分のセラピーには使えない」としつつも、「十字を描く動作から得られるエネルギーに浄化作用がある」と述べていることは注目すべきことである。

この中で意外だったのはA・Bといったキリスト教関係者が好反応を示していないことである⁴²⁾。Aは「気持ち良い」としながらも、途中でエネルギー酔いを起こしている。またキリスト教会の活動にも熱心なBは「何も感じない」とし、一番リアクションが薄かった。

理由の1つとして考えられるのはBの通っている教会はプロテスタントの中でも保守的な福音派の教会で、伝統継承教会の所作や聖伝の多くを否定しているため、最初から「動作やエネルギーについての興味はもっていても、何かを感じることを拒否していた」ことがあげられるかもしれない。

しかし、それだけではキリスト教を棄教しているAが最初は「気持ち良い」としながらも、後にエネルギー酔いになったことの説明が付かない。この点については、「伝統継承教会と福音派の関係」という別の研究テーマも絡んでくるため、本研究においては取り扱わないことにする。

今回の検証実験で、B以外の全員が何らかの力を「感じていること」は確認することはできた。とはいえ、その理由については不明で、説明が試みられることはなかった。

いくつか想像できる理由の1つとして、こちら側が「どのように感じるか」と聞いているため、最初から「感じるはずだ」という前提で、検証実験に参加していた可能性があげられる。

また、「キリスト教の宗教所作である」ということを伝えていたので、伝統的宗教所作として⁴³⁾、最初から「何らかのエネルギーが存在する前提」で検証実験に臨んだことが「感じた」理由である可能性も否定はできない。しかし、これを「感じた」原因の全てとするのも拙速である。

精神世界関係者への検証実験から、理由は不明ながらも十字を描く動作が彼らに「なんらかの力を感じさせたこと」は間違いなく、起こった変化についても似た傾向があり、一定のデータとして取り扱い得ることには問題はないであろう。

確かに、この検証実験では「降りてくるエネルギー」についての考察はなされていても、1つ1つの動作の持つ意味についての考察は誰からも得られなかった。このことについては、精神世界関係者全般に存在する特性によるものだと考えられる。

特にセラピストは、精神世界の根本思想である「自己自身の意識を高いレベルに変容させ、『宇宙意識』に融合していくこと」（島蘭進 1992：54）について、大なり小なり（セラピーを受ける相手がライトユーザーであっても）、クライアントがそこに到達するための手伝いをすることを使命としている。

彼ら（彼女ら）にとっては、自らの技法がクライアントにどれだけ有効性を持つかが重要なことであり、その技法自体の仕組みや意味を1つ1つ解説することは、彼らの仕事ではない。

次節では、医療現場等でスピリチュアル・ケアやメンタル・ケアを行っている実践者や指導者に協力してもらった検証実験の結果から、彼らの立場から見た十字を描く所作に含まれる1つ1つの動作の意味や動作全体の解説について記していく。

第3節 検証実験——ケア従事者らからからのアプローチ

前節では精神世界関係者に協力してもらい、十字を描く動作が精神世界関係者にとって何らかの影響を与えることと、簡単な類型を行った。

とはいえ、精神世界では、新しい技法が次々と生み出されており（伊藤 2022b：39）、技法が持つ動作の意味や理論が完成していないものも少なくない。

そこで、一定数以上の臨床事例を持ち、多方面からの解説もできるスピリチュアル・ケアや、メンタル・ケアの従事者に検証実験に協力してもらい、彼らの技法に照らし合わせて、その経験から解説をしてもらった。

(1) ケア従事者との検証実験 1

実施日 2022年 3 月18日

協力者 真言宗阿闍梨 G（50代男性 大阪府在住）

- ・ 兵庫県寺院住職
- ・ 臨床宗教師
- ・ スピリチュアル・ケア師
- ・ 阿字観瞑想指導員
- ・ 臨床瞑想法⁴⁴⁾指導者

1. 検証実験に至るまで

精神世界関係者以外からのアプローチも必要と考え、知り合いの曹洞宗の住職（60代男性 兵庫県在住）に禅との比較から実験に協力してほしい旨を伝えたところ、「臨床現場に出ている人の方が良いだろう」ということでGを紹介をしてもらった。

2. Gについて

Gの自宅は大阪府にあるが、兵庫県の真言宗の寺院の住職をしており、普段から護摩焚や、密教の術式による厄祓い、除霊も行っている。

また、兵庫県の2つの病院で非常勤のケアワーカーをしており、スピリチュアル・ケアに携わる看護師やワーカーへの指導も定期的に行っている。今回の検証実験についての事情を話したところ、快諾してくれた。

3. 動作についての所感

Gの見ている前で丁寧に十字を描いたところ、Gは何かひらめいたようだったが、「まずはやってみようか」と動作をトレースし、何度か自分で試していた。「これは立ってやるのが基本なのか」という質問があったので、基本はそうであると答えたところ、「信者さんにとっては体幹も練られるし、かなり良い効果が見込めると思う」ということだった。

信者でないと無意味なのかを聞いたところ、「いや、この動作自体が誰でも上からの力みみたいなものを少しは感じられる構成になっているので、良い心身技法でしょう」とし、「ただ、もっと深いところにこの動作の意味はあると思うので、キリスト教の信者として練り上げていく方が良いように思える」ということであった。動作全体についてGの諸感を聞かせてもらったところ次の通りであった。

4. 修行的動作

Gは十字を描く動作について、「一連の流れを『1つの型』としてみると、自分が行っている術式のどれとも違う」としながらも、1つ1つの動作については「全て自分が行ったり、教えている術式に通じる部分がある」とした。

Gは禅を例にとり、次の3点から解説をしてくれた。まず1点目として「座禅にせよ立禅にせよ、1日修養会にすればある程度のリラックスや解放が得られることは間違いないが、ほとんどの人は家に帰れば元に戻ってしまう」、それは「宗教に出自を持つ術式は基本的に『神仏からのアプローチ』であり、自分がその宗教の信者でなければ、家に帰ってから繰り返して行うことはまずあり得ないこと」。2点目として「宗教的な意味を理解していなければ、なんらかの体験をしても、その体験が持つ意味が分からないままなので、上との繋がりを強く持つことができず、体験の持続や反復が難しいこと」。3点目として「本当にその所作を通じて神仏との繋がりを持続するには、1度はその宗教の祭祀礼儀に参加して所作を行わなければ、受動的に体験をしたことで終わってしまい、それを活かして

いくことが難しいこと」をあげ、「そういう意味でも宗教に由来する動作は最低1度は実際の宗教施設で、その宗教の作法に則って実践しなければ本来の効果は得られないだろう」と結論付けていた。

5. 諸動作の検証

これらを前提とした上で、諸動作の検証に入ることにしたが、その前に東方正教会についての説明を求められたので、10分ほどでこれを簡単に行った。

また、本研究はケアについて論じるものではないので、宗教的な説明を避ける必要がない旨を伝え、その前提で各動作についてのGなりに感じた部分についての解説を聞いた。

聞き取り内容を箇条書きにしていくと次の通りである。

① 立って行うこと

- ・長時間立ち続けることは術式としては高度なことが求められていると思う。
- ・足幅を広げずに立って一連の動作を行うことは相当な体幹を練る訓練になる。
- ・体幹がしっかりと練られてくると、身体と脳とが同化するので、上からの⁴⁵⁾アプローチを自然と受け入れやすくなる。
- ・体幹を練ることで宗教所作が心身技法になっていくことが一番重要だと思う。

② 目をつぶらない

- ・臨床瞑想法の基本は目を閉じることだが、少し高度なやり方に「観察瞑想」⁴⁶⁾というものがあり、それと似ている。
- ・観察瞑想が完成してくると、それは「統合瞑想」になっていき、時として超越者と一体となることを体験できるようになる。
- ・十字を描く所作が、ろうそくやイコンを見ながらなされることと、観察瞑想や統合瞑想の技法には類似性を感じる。

- ・「超越者との一体化」と、この所作を行うキリスト教が教える「神の力との結合」とを類似したものに見倣して良いのであれば、そこに至るための訓練方法としての共通点が多い⁴⁷⁾。

③ 3本の指で形を作る

- ・動かす手の指で形を作る行為はかなり重要。
- ・密教では印を結んでマントラを唱える。しかし、実際に信者がそれを行うことは少ないが、このやり方であれば無理なく指の形を作ることができる。
- ・指の形は一見すると三鈷杵⁴⁸⁾(密教法具)に似ているが、先が1つになっているので(三鈷杵は開いている)、一鈷杵に近い効果もあるようにも思える。
- ・さらに、薬指と小指にも意味が込められているようなので⁴⁹⁾、五鈷杵のような効果もあると考えられる。

④ 指を額にあてる

- ・ここ(額)は、ヨガなどでは超越者と潜在意識を直結させる第7チャクラとされているが、(十字を描く)流れを1つの所作として見るならば、潜在意識との直結ではなく、上からの力を「共感脳」⁵⁰⁾の活性化に使っているように思える。
- ・額に力を通すことで共感脳は活性化し、他者との感情共有ができるようになる。
- ・共感脳が活性化していれば、(十字を描く)所作を1人で行っていても、キリスト教信者であれば、他の信者やキリスト教の聖人などと繋がる感覚も研ぎ澄まされる効果が期待できそうである。

⑤ 指を胸と胃の間(みぞおち付近)にもっていく

- ・この位置は、霊障が起きる際に広がっていく障気が溜まっていく場所なので、上からきた力をここにもっていくことに位置的な意味を感じる。

- ・ただし、本当に体に沿わして上から降りてきた力をロス無く伝達するには、体幹がしっかりしていないといけない。そこから考えても、立ってこの動作を行うことの意味は大きい。

⑥ 右肩に手をもっていくまでに肘をあけない

- ・上からの力は、使い切るまで体内に留める必要があるのだが、肘を開けると胸（みぞおち）にもっていった力が外側に逃げていく。
- ・臨床瞑想法では「緩和」と「集中」への流れが重要とされている。この（十字を描く動作の）場合、額から胸下という動きが緩和だとすれば、右肩にもっていく動きは一度緩んだものを集中させる動きになる⁵¹⁾。

⑦ 右肩→左肩

- ・密教法具で除霊を行う際には、最初に三鈷杵を右肩にあてて、次に左肩に当てるので、体の浄化に通じるのではないか。
- ・人のプラナ⁵²⁾の経路は肩付近では右から左になっているので力の流れとして合理的である。これが左から右だと効果がないように思える。

⑧ 十字を描いた後に手を下ろしていく

- ・三鈷杵を使った除霊では、右肩、左肩に三鈷杵を当てた後に、それを左肩から離して、地面に振り落とす所作を行い、三鈷杵に溜まった邪気を振り落とす。それと同様の効果が期待できそうである。

⑨ 弓拝へ移行する

- ・無意識的に息を吐くことになるので、自動的に呼吸法になっている。
- ・本来の呼吸法は「吸って吐く」ではなく、「吐いて吸う」なので理にかなっている。臨床瞑想法では、呼吸法は、瞑想準備段階の1つとして、また実践中も続けることが推奨されるほど重要である。
- ・下ろしていくほど（弓拝に近づくほど）、意識的に息を止めるなどしない限り自然と息が抜けていく（吐く）。そこから起き上がるときには自

然と息を吸うことになるので、無理なく呼吸法が組み込まれているように見える。

- ・心身技法では自分のタイミングをつかむことが大切。そういう意味でも「自由に動作を行えること」は心身技法として合理的だと考える。

⑩ 伏拝へ移行する

- ・この形は心身技法というよりも、信仰の表明の意味合いが強いように思える。

呼吸法と絡めると、息を吐ききった状態（弓拝）から、この体勢（伏拝）になり、そこから立ち上がる時には、さっきの状態（弓拝）よりも自然と多くの息を吸っているの、さらに上からの力を通しやすい状態ができあがっているとも考えられる。

しかし、他の動作も同じだが、この動作は特に超越者への絶対帰依や感謝を表明するという信仰行為であるので、呼吸法による効果の方を意識すべきではないと思う。

6. Gの見解

Gは「所作として完成しているものほど、実は続けるのが難しい」という。理由をたずねたところ、「要素が1つにまとまった所作は、長く続けていかないと、神仏との繋がりが深まっていっていく実感がわきにくい」ため、「やはり信者として同じ修行者がいるところ（教会）に行くのが一番良い」としていた。

「長く続けないと効果がないということか」と聞いたところ、そうではなく、実際には（上からの力が）通っていても、1度に長時間続けて行う禅や他の術式と比べると、“やっている実感”や“がんばっている感”がない（身体的な苦痛を過度に感じない）分、「心身技法として取り組むよりは、（キリスト教の）信心の修行として取り組んだ方が結果として良い方向に行く」ということだった。

Gは、「キリスト教のことはほとんど分からないが、他の修行や経学を

せずともこの動作だけを（何十年も続けて）突き詰めるだけでも、信心が深まっていき、上との統合・融合に近づいていけるのではないか」としていた。

(2) ケア従事者との検証実験 2

実施日 2022年 8 月16日

協力者 ヨガインストラクター H（40代女性 神奈川県在住）

- ・元看護師（精神科）
- ・ソーシャルワーカー（社会福祉士）
- ・作曲家

1. 検証実験に至るまで

マインドフルネスを実践している医療従事者に、「知り合いにヨガやフォーカシング等の実践者がいたら紹介して欲しい」と頼んでいたところ、「以前一緒に働いていた女性がヨガインストラクターをしている」ということで、Hを紹介してもらった。

2. Hについて

Hは20代の頃に、県内の総合病院の精神科病棟で看護師として勤務していた。患者の親や子供、親族が入院治療にあたっての行政手続きの煩雑さなどで疲れ切っているのを見、「患者よりも家族に寄り添いたい」と考え、退職。福祉系の大学に通って社会福祉士の資格を取得した。

Hは、大学在学中に、海外の福祉事情を見るため、イギリスに短期留学をし、そこでタントラ・ヨガに出会い、毎日教室に通ってインストラクターの認定を受けた。

また、Hは就職するまでピアノを習っていたが、就職してからはまったく弾いていなかった。しかし、ヨガ教室に来ていた音楽療法士から「ピアノを再開したらどうか」と勧められたので、ピアノに触れるようになったところ「不思議と旋律が頭の中に浮かぶようになり」、ヒーリングミュージックの作曲もはじめたという。

日本に戻ってからは、県内の病院でソーシャルワーカーとして勤務しているが、休みの日を使い定期的に入院している患者の家族向けにヨガ講座を開催している。

3. Hのヨガについて

Hは、タントラ・ヨガをベースにセンタリングやバランスセラピーを取り入れ、これを「メタ・ヨガ」と名付けて独自の技法として行っている。

Hは、ベースとなったタントラ・ヨガについて、「タントラというと性的なヨガというイメージがあるが、本来は『肉体も大切にするヨガ』のことであり、性的なものはその一部でしかない」とし、タントラ・ヨガの思想について細かく話してくれたが、ここでは割愛する。

メタ・ヨガの意味を聞いたところ、本来のメタの意味というよりも、「メタバース」から来ているようで、「バーチャル空間にいるような感覚を得られるような技法にしたい」ということだった⁵³⁾。

4. 動作についての所感

十字を描く動作について簡単に説明したところHは、「宗教的な所作の多くは意識から全体を整えようとしているが、人は意識から身体が変わるのではなく、身体の状態から意識が変わる」とし、「意識優先の宗教的な所作には形骸化したものも多い」と宗教所作自体には否定的だった。

しかし、実際に動作をトレースしてもらったところ、「この動作は主体が運動で、意識が後からついてきており、立ってやることで、高次元からのエネルギーが降りてくるだけでなく、地上からのエネルギーも上ってくるのを感じる」とし、「単純な動きの中に縦横の交差が入っており、それが宇宙の真理を示すような形になっている」ということだった。

さらにHは、身体と意識の融合についてかなり熱が入った口調で話していたがこれについては割愛する。Hの話が途切れたところで、何度か動作を繰り返して行ってもらい、諸動作についてのHなりの解説を聞かせてもらうことにした。

5. 諸動作の検証

① 立って行うこと

- ・通常のアサーナ⁵⁴⁾は座った状態や、寝転んだ状態で行う。(十字を描く動作の) 前段階で立っているところはヨガとは違うが、0チャクラ⁵⁵⁾を解放して、大地からの力を吸い上げるようにしているのではないか。
- ・最初はこの状態で動くと、バランスを崩すだろうが、自分のバランスを支える点(センターを)⁵⁶⁾を探すには立って動く方が合理的に思える。
- ・センターが分かれば、常にリラックスと心身のバランスがとれた状態になる(センタリング的技法)。
- ・正しい動作を行えるようになるために、どれくらい訓練が必要なのか、「必ずしも動作を無意識に行えるようにまでなる必要があるか」などについては、今回の1日だけでは分からない。

② 目をつぶらない

- ・集中するために目をつぶらないことはあるが、通常の瞑想ではあまり聞かない。
- ・実際にろうそくやアイコンを見ながら試してみれば、説明できるかもしれないが、環境的に(Hの自宅では)できないので、あまりいい加減なこととは言えない。
- ・しかし、立って行うこととあわせて考えると、目を閉じることはバランスを崩しやすくなるため、センタリングを優先するなら目を開けている方が理にはかなっている。

③ 3本指で形を作る

- ・拳のアサーナという準備運動があるが、これは手で形を作り続けるものではないので、自分のヨガからの説明は難しい。
- ・理由は分からないが、実践してみると、チャクラの解放やナディ⁵⁷⁾に沿って手を動かしてプラナを巡らすには、指先を萎めている方が力が通りやすいので何らかの効果があるのだと思う。

- ・密教の印を結ぶ形などと比べてみた方が分かりやすいと思うが、密教のことは分からないのでコメントは控える。

④ 指を額にあてる

- ・立っている姿勢が0チャクラを解放する動作だとすれば、これは「アジナチャクラ」(第6チャクラ)⁵⁸⁾の解放に当たる。
- ・タントラ・ヨガではこのアジナチャクラを最初に解放するように指導される。
- ・アジナチャクラの解放はムーラダナチャクラ(第1チャクラ)の解放にも繋がるので、地球と身体を結び付ける効果もある。
- ・アジナチャクラへの集中は高次元との交流を促し、高次元からのエネルギーを得ると同時に「心の部分」⁵⁹⁾の浄化のためのエネルギーを発散させる。
- ・このアジナチャクラへの集中のために、ろうそくやアイコンがあるのかもしれないが、確証がもてないので、一度施設(教会)で確かめてみたい。

⑤ 指を胸と胃の間(みぞおち付近)にもっていく

- ・位置的にはマニプラチャクラ(第3チャクラ)と、アナハタチャクラ(第4チャクラ)の中間をさしている。
- ・マニプラチャクラを解放すると、人ではない植物・動物・神霊などの世界を通る霊的意識に通じることができる反面、人間としての生命力を失う可能性もある。
アナハタチャクラはその逆で、解放すると人間としての願望を成就したり触覚コントロールや免疫向上による治病など人に関するチャクラとして作用する。
- ・この中間地点にアジナチャクラの解放で得たエネルギーをもっていくことで、両方のバランスをとれる動作となっているように思える。
- ・理屈上ではこの場所にエネルギーをもっていけば、霊的存在と肉体的存在のバランスを完成させることができると思うが、実際に整った環境

(教会)で動いてみないと分からない。

⑥ 右肩に手をもっていくまでに肘をあげない

- ・想像でしか言えないが、肘を開けるとナディからプラナが外れてしまうので、それを止める効果があるのではないか。

⑦ 右肩→左肩

- ・プラナの流れは螺旋状で、肩の位置では右から左の流れになるので理にかなっている。
- ・また、0チャクラから入ったエネルギーと、アジナチャクラの解放で得た高次元のエネルギーを交差させることになるので、宇宙の真理と一体化するための経路がつくられるように思える。
- ・ただし、その経路は一度この動作を行うだけでは完成はしないように思える。何度も何度も繰り返してぶれないように型が決まるまで修練しないと、高次元との統合に至るのは難しいと思う。
- ・型をぶれなくするにはセンタリングが有効なので、立ってやることの意味は、ここにあるように感じる。

⑧ 十字を描いた後に手を下ろしていく

- ・動作はパダ・ハスタアーサナというヨガに入る前の準備の動作に似ている。
- ・パダ・ハスタアーサナには、肺活機能の促進や脊椎関節の柔軟効果があるので、呼吸法的な効果と、体全体を緩めて次の動作を続けて行う準備になるのではないかと思う。

⑨ 弓拝へ移行する

- ・手を下におろす動作を深めた感じなので、パダ・ハスタアーサナに含まれている他の効果、例えば消化器系の不調の改善なども見込めるかもしれない。

⑩ 伏拝へ移行する

- ・ 0 チャクラと関係がありそうだが、宗教儀礼的な要素の方が強いと思うので、施設（教会）でやってみなければ分からない。

6. Hの見解

Hは動作の解説をかなり慎重に考えながら行っており、自分の中で確証がないものについては、説明を控えることが多かった。そのため、解説された動作のほとんどがヨガのポーズを元にしたものとなった。

十字を描く動作の身体性の有無については、「確かに身体性はあると思うが、繰り返して行わないと体感するのは難しいのではないか」としていた。

しかし、「繰り返すといっても、その場で何度もすることだけではなく、気がついたときに体を動かすだけでも続けていけば何らかの良い効果が得られるように思える」、「(十字を描く動作は) 型として、コンパクトに天の要素と地の要素を取り入れているので、繰り返しと継続により心体が活性化して、高次元との融合が可能になるのではないかと日常生活の中で継続的に行われることで心身技法として完成するのではないかとしていた。

とはいえ、「重要なものが抜けた状態（アイコンやろうそくがなく、本来儀式を行う場所ではないところ）での検証なので、確信を持って結論を出すことはできない」とし、「条件が整った中（教会）でやれば、もっと様々な効果を見つけることができるかもしれない」ということだった。

また、最後にHは、「可能であれば施設（教会）の中で他の実践者と一緒に動くことで、もっと分かることは増えてくるはずだ」としており、十字を描く動作への関心をもっているように見えた。

(3) 小括

本節では、ケアの現場や一般的に周知されている技法の実践者から、十字を描く動作について、動きの1つ1つを分解して解説を聞くことができた。

こちらでも可能な限り文献やドキュメントを使用してGやHのいっていた内容について、解説された技法の存在や、それが通説になっているのか等を

調べたところ、両者が説明した技法の大半について確認することができた⁶⁰⁾。

とはいえ、実践者はあくまでも普段行っている術式や技法から「主観的に」説明を行っている。第2節で精神世界関係者との検証を行っているとはいえ、学術的アプローチ等の「客観的」な解説を得ていない状態では、十字を描く動作に身体性があり、これを心身技法と言い切るのはやはり不十分である。

そこで、次節では客観的な視点から、十字を描く動作を解説できるかどうかについての検証を行うことにした。

第4節 心理学的知見からの「十字を描く動作」の考察

(1) 心理学からの検証

これまで述べてきた通り、東方正教会では頻繁に典礼中に「十字を描く動作」を行う。この動作は東方正教会の信者でなければ、一見意味を持たない動作のように思われるかもしれない。

しかし、この「十字を描く動作」に何らかの客観的な意味や効果があり、ある種の「身体性」を見出すことができれば図1に示したように、精神世界に見られるような「食生活・瞑想法・各種ワーク（心身技法）」として意識に働きかけ、「プラセボ効果や、免疫の向上を生み、罹患しにくい環境が体内に作り上げられている」という仮説（伊藤 宇山 濱田 2022：109）を支持する一助となりうる。

本来であれば「十字を描く」という動作をしている実験群と「何もしない」という対照群に分けて、それぞれに対して様々な角度から心理学的尺度を用いた効果研究を行っていくことが望ましいが、霊性という個々人における主体的かつ内観的な体験を測定するには、諸条件、環境、そして「設備が整った施設」が必要となってくるため、本研究内では、この方法で一定のエビデンスを示すことは難しい。

「質問紙を用いた量的研究」や「M-GTA⁶¹⁾のような質的研究」を行うことでその有用性を確保することはできるが、今回の研究では今後の研究の

足掛かりとして、心理学的知見からすでに一定のエビデンスを有しており、かつ身体と心との密接な関係性に対してアプローチをしていく臨床動作法に着目し、「十字を描く動作」が心理学的な観点から何らかの作用を及ぼしえるのかについて検討していく。

(2) 臨床動作法とは

臨床動作法とは1965年頃に日本で生み出された心理療法である。臨床動作法のはじまりは鶴光代によると、脳性マヒを持った女性に対して催眠法を用いたところ、筋緊張がとれ、それまで伸ばすことのできなかった手の緊張を緩めることができ、さらに覚醒後も継続して筋緊張が取れていたことによる。その後も催眠法を用いた訓練を継続していくことで、以前では不可能とされていた微細運動ができるまでになったとされている（鶴2007）。

この事例をもとに成瀬悟策は、同様に脳性マヒの人々に対して、催眠法がどのような影響を与えるかの研究を行い、前述の女性のように筋緊張の緩和がみられる事例を多く発見した。

それらの事例を通して、脳性マヒの人々が自ら筋緊張を緩和し、自分の体を自分の意志で動かすことのできる訓練方法が開発され、そこから次第に催眠法を用いない訓練方法や、動作法が開発されていった（成瀬 2000）。

また、動作法は脳性マヒの人々だけではなく、今でいうところの自閉スペクトラム症や ADHD などの発達障害を持った人々や不登校の子ども達にも広く適用され、動作の改善にとどまらず、子ども達の問題行動の減少、適応行動の増加、他者と関わろうとする意識の向上が見られた。

こうして臨床動作法が適応される領域が拡大し、現在では脳性マヒ、発達障害だけではなく、スポーツ選手や健常者の能力向上、健康増進といった分野にまで動作法は広がっている（日本臨床動作学会 2000）。

ここまでは臨床動作法の成り立ちについて記してきた。次に臨床動作法がどのような理論にもとづいて行われているのかについて述べていくことにする。

(3) 臨床動作法の理論

臨床動作法の「動作」とは、「単なる体の動き」だけを指すわけではない。成瀬は臨床動作法の「動作」について、“身体を思い通りに動かそうとする主体の意図”、“その意図通りに動かそうとする努力”、さらに“その結果としての身体運動”という、三段階のプロセスの総和だと説明している（成瀬 2000）。

つまり、「体が動く」という終着点に至るまでに、自分自身で「体を動かそう」と意識し、実際に筋肉を収縮させ、関節を曲げることによって体を動かそうと努めるというプロセスを経て初めて体は動くのである。

さらに、動作と心の関係性について鶴は、「主体がからだを動かそうと意図し、動かすための努力をして初めて身体は動くゆえに、動作の始まりから目指した動作が終わるまでの全過程はこころの活動によっており、動作活動は心理活動でもある」としている（鶴 2015：2）。

臨床動作法においては、自らが意図して動かしていかなければ、それは「動作」とはみなされない。例えば単なるマッサージや強制される体操などは、臨床動作法においては「動作」とはみなされないのである。

続けて鶴は、心の問題が体に影響することについても言及している。人は日常生活でのイライラやモヤモヤ等、心理的な不調を感じた際に、自分の好きなことをしてストレスを発散しようとするが、そうすることすら難しくなり、心理的不調が続くと、身体は筋緊張することでストレスに対応しようとするという。その結果、頭痛、肩・背こり、ぎこちないからだの動き、力の入らなさといった動作の不調を実感するようになるのである（鶴 2015）。

臨床動作法は、こうした不調になっている体の活動のあり方を、順調なあり方に変えていくことにより、心の活動のあり方も順調なものに変えていくことも目指している。

臨床動作法では、援助者⁶²⁾は被援助者⁶³⁾に課題を提示する。課題は被援助者ごとに異なり、インテーク面接⁶⁴⁾などで訴えられた主訴⁶⁵⁾をもとに出され、それに対してどのように取り組み、どのような体験をしたかに重き

を置くことで、被援助者にとってよりよい課題を提示し援助していくことを目的としている。

(4) 臨床動作法からみた「十字を描く動作」の有効性

以上のことを踏まえて、東方正教会で行われている「十字を描く動作」の有効性について検証していく。

前述の通り、臨床動作法では、本人の意思が存在していなければ、動作として認められない。そして、東方正教会の典礼内で、十字を描く動作は、「それぞれが自らの意志によって別々のタイミング」で行われているとされる。

つまり、典礼への参加者は身体を思い通りに動かそうとする「主体の意図」、その「意図通りに動かそうとする努力」、さらに「その結果としての身体運動」の三段階のプロセスを経ており、“臨床動作法における動作”とその機能が合致しているのである。

この「十字を描く動作」を行うことによって、動作の実行者は、心身ともにリラックスするだけでなく、自らの体に違和感がないかを点検することが可能となる。

また、先にも述べたように、臨床動作法は脳性マヒなどの心身に課題を抱えた人だけのものではなく、健常者の健康の増進も目的として行われているため、典礼への参加者を臨床動作法の対象者とみなしても、何ら不自然さはない。

石川勇一は、臨床動作法の効果を、個人の体験として、「ばらばらだった身体が自分のものになったような体験、身体が軽くなり溶けてなくなったような心地よい体験、慢性的な緊張に気づいて自分でそれを弛めてリラックスする体験、無駄な力に気づいて弛める体験、大地にしっかりと垂直に立つという体験、内側からエネルギーが湧いてくるような体験、周囲が明るくなるような体験、等々」(石川 2008: 29) とまとめている。

また、井上久美子も「動作法の中で身体の力を抜くことで爽快感を得たり、ほっとしたという経験を持てたということは、自分の身体を通して自

分の心の状態をより快適な状態にできたという自己コントロールの肯定的な感覚に繋がる」(井上 2012 : 33-45) と動作法における心理的な体験について考察している。これらに関しては、第3節で行った検証実験からも類似性の高い回答が得られている。

(5) まとめと今後の課題

1. 本節では、「十字を描く動作」の持つ心身技法としての有効性について臨床動作法の観点からの考察を行った。

この観点から検討すると、「同教会が、コロナ禍においても継続して公開で典礼を続けていたにもかかわらず、教会からクラスターが発生しなかったこと」は、彼らが知らず知らずのうちに臨床動作法に極めて近い技法を用いていたことで、常に心身の健康を向上させ、免疫を含むウイルスへの抵抗性を維持していた可能性は否定できない。

また、新型コロナウイルスによって緊急事態宣言が発令され、直接対面での人とのかわりが減少していく社会の動きの中で、「教会へ行く」という目的を持ち、臨床動作法と技法面・効果面での類似点の多い「十字を描く」という動作を伴った信仰実践を続けた結果、ウイルスに対する心理的なストレスから解放され、健康状態が維持されたという見方もできる。

2. これまで論じてきたように、臨床動作法と「十字を描く動作」には類似点が多く見られ、臨床動作法にて得られる効果が「十字を描くこと」で得られていた可能性はかなり高いといえることができるだろう。

とはいうものの、実際のところ本節での解説は「十字を描く動作」と臨床動作法の類似点を述べてきたにすぎず、また、「十字を描く動作」の始まり、つまり臨床動作法における援助者の有無や、動作の変遷などについては確認できていない。この部分については今後の研究調査の課題となる。

また、現在行われている「十字を描く動作」が、個々の信者に具体的にどのような影響を与えているかについての個別の検証も現段階では不十分である。

以上の問題や課題を踏まえると、今後の「十字を描く動作」に関しての心理学的な研究アプローチの方向性は、冒頭でも述べたように、「臨床動作法群」、「十字を描く動作群」、「対照群」⁶⁶⁾に対しての比較研究を行い、武内智弥の尺度などを用いて有意差等の検証（竹内 2017）を行っていく手法や、十字を描くことでどのような心理的効果が生じているのかの聞き取り調査を行い、質的研究法に基づき分析を行っていくことで、「十字を描く動作」の効果を実証していくことができると考えられる。

また、今回は動作について注目してきたが、「十字を描く」までのプロセスや心理的な動きについても検証することで、マインドフルネス等の別のアプローチからも類似性が示唆される可能性もある。

これらを総合的に判断すると、今後も継続的に「十字を描く動作」について研究を進めると同時に、多角的な視点から研究調査を行うことによって、十字を描く動作による図1の成立について実証することが可能になると思われる。

第2章 東方キリスト教会と十字を描く所作

第1節 概説

十字を描くという動作は、キリスト教徒にとっては馴染み深いものであるが、実のところ、すべてのキリスト教徒が行っているわけではない。いわゆるプロテスタント教会の信者のほとんどは十字を描く動作には否定的である⁶⁷⁾。その理由としては、信仰表現は主に讃美歌を歌うことと、祈ることに限られ、身体的にそれが表現されるということを重んじていないからである（楠本 2002：37-48）。

十字を描くという信仰表現がいつ、どのように生まれたのかについては、その詳細を明確に説明することは困難である。それが、今日の形になるまでには、長い年月を要しており、また、その動作からどのような意味を受け取っていくようになったのかは、神学の歴史も絡んでくる。さらに、似たように見える西方教会の十字を切る動作と東方正教会のそれとは目的・

意味ともに大きな違いがある（Andreas 2010：41）。

ここまで、「十字を描く」と記してきたが、一般的に体の前で十字のシンボルを作る所作は「十字を切る」と表現されることの方が多い。

一般的にも、「十字の切り方は典礼様式によって異なる。自身で十字を切るときにラテン典礼⁶⁸⁾では額→胸→左肩→右肩とする。ビザンティン典礼⁶⁹⁾では右手を右肩→左肩と逆に切り」（宮崎 2002：527）と解説されている。

しかし、東方正教会の司祭は十字の描き方について、「額（おでこの中央）、胸（みぞおちからおへそあたり）、右肩、左肩」と単に左右の動きの違いだけではなく、中心は胸部ではなく実際はもう少し下であると厳密に解説しており、体の前で十字のシンボルを作る動作を全て「十字を描く」と記している（及川 2011：133）。この「十字を描く」という表現は徹底されており（及川 2011、水口 2004 ウェア 2017 など）、「十字を切る」という表現は使われない。

また、カトリックの動作では右手の5本指をまとめ額に付けるとされているが、そこまで厳格になされてはいない。

しかし、東方正教会では右手の親指、人差し指、中指を三角にまとめ、薬指、小指は丸めて額につけて「きれいに美しく十字を描く」とされており（及川 2011：133-134）⁷⁰⁾、みぞおち付近から右肩へ手をもっていく際にも脇をあけず肘を上げないで動かさないなど、動作に一定の秩序正しさが求められている

第2節 歴史

(1) 聖書の中にみる十字を描く動作

十字を描くという動作は確かに信仰所作である。そして、それは文字どおり十字架に由来している。キリスト教はユダヤ教を基盤とした地域に誕生したが、十字架はユダヤ教の伝統とは無関係である。ゆえに旧約聖書は、一般的にユダヤ教の経典とされることが多い。

しかし、注意深くその記述をたどっていくと、創世記で神がカインに刻印を記しており、神が人間に「刻印を記す」という場面を旧約聖書に見いだすことができる⁷¹⁾。この場合、刻印はネガティブな意味で用いられている（Andreas 2010 : 15）。

キリストを起点とする新約聖書の中にも十字を描く場面が書かれているわけではない。しかし、「刻印」ということに焦点をあてると、ヨハネの黙示録には「神側の人間への刻印」と、「サタン側の人間に対する刻印」が記されており⁷²⁾、双方が相争うという記述がある。

(2) キリスト教成立以降

十字を明確な意味で象徴（旗印）としたのは、東ローマ帝国、いわゆるビザンツ帝国の初代皇帝コンスタンティヌス（在位 306-312）である。彼の母ヘレナは迫害時代を生きたキリスト教徒であったが、皇帝自身はこの時点では洗礼を受けていなかった。

ある日、彼は、幻の中で、光輝く十字架と「これを掲げて戦え」と語る神の声を聞いたという。それ以降コンスタンティヌス帝は、十字を旗印として戦い、過酷な皇帝位争奪戦に勝ち残った（Andreas 2010 : 16）。

コンスタンティヌスによって、キリスト教は「迫害される宗教」から、公認、国教への道をたどることは知られている通りである。その後も代々の皇帝は十字架の象徴を軍旗として使用し、ローマ帝国において、その伝統は以降も続いていくことになる。

一方で、キリスト教側の証言としては、十字を描く行為についての記述が2世紀に書かれた教父の著書に登場しており、十字を描く行為が、4世紀のコンスタンティヌスの出来事に由来にするわけではないことが解る。

しかし、それまで迫害を受けていたキリスト教徒が、どこでも誰でも自由に十字を描くことが出来るようになったのは、コンスタンティヌス以降であるとしても支えはないだろう。

(3) 砂漠の師父たちの戦い

「十字の刻印」と「十字を描く動作」を意識的、また自覚的に使用するようになったのは、4世紀以降の「砂漠の師父」と呼ばれている修道士たちだとされている（Andreas 2010：16）。

誤解されがちだが、彼らは自己修練のために砂漠で修道していたわけではなかった。キリスト教徒が異教世界にあって自らの信仰を守る戦いをする必要がなくなった時から、彼らにとっての新たな戦いが始まっていたとされる。彼らは戦いの相手をローマ帝国や地上の諸国ではなく、人間を苦しめる存在としての悪魔だとした。

修道士たちは悪魔とその仲間が集まる場所と理解されていた砂漠⁷³⁾に出て行った。その場所で自分の為ではなく、またキリスト教徒だけのためだけでなく、国家と民の安寧のために悪魔と戦ったとされている。

その戦いの「有力な力」として用いられたのが十字のシンボルを用いた技法であり、十字を描く動作の起源の1つとして考えられている（Andreas 2010：28）。

(4) 指の形から身体動作へ

十字を描くという動作は、主に行為者自身に向けられている。例外的に司祭が祝福のしるしとして十字を描く場合があるが、それは自分自身に対してではなく、信者や、その他祝福されるべきものに向かってである。

十字を描く際の所作については、かなり歴史的な変遷があるので詳しくは割愛するが、たとえば、指の形については、主流の所作は三本指で行うものである。これは、中指、人差し指、親指を合わせて一つにして行う（図2）。司祭の祝福の場合は2本指である（図6）⁷⁴⁾。

三本の指を一つに合わせることは、神学的な意味がある。正統的なキリスト教は至聖三者（父

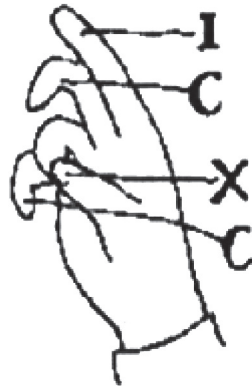


図6 水口2004：158より

と子と聖霊の三位一体なる神)を信仰対象として告白する。

三本指は、至聖三者を表しており、その形に至るまでは、親指一本や手のひらを開いて行う所作や、現在西方教会で行われている5本指を束ねる方法も出てきたが、それらは正統的な指の作り方の例外とされている⁷⁵⁾。

至聖三者を象徴的に表す指の形を作り、頭、みぞおち付近、右肩、左肩という順番で描いていく。そうする事によって自らの身体の上に十字架を描くことになり、自らを守る力、悪魔と戦う力ともなった(Andreas 2010: 25-32)。

第3節 神との関係の創出

(1) 十字を描く目的

先に述べたように、十字を描く動作は自己修練の手段ではない。もちろん、自己の中にキリストの受難たる十字架を取り込んでいくという意味も持つが⁷⁶⁾、それによって自己が特別な存在になることを意味してはいない。

十字の形というキリストの生涯を象徴するものを描くことによって、そこにキリストとの一致あるいは合一を求めていくという意味の方が強いのである。十字を描く動作が自己を清めるのではなく、その動作がキリストとの合一を促し、結果として神の像(似姿)となり、浄化がなされるといった方が正確であろう。

ここで重要なことは、キリスト教は「キリストの十字架の死」に収束される宗教ではないという点である。確かにキリスト教は十字架を象徴として用いてはいる。だからといってキリストの十字架はその死だけを象徴してはならず、むしろ「復活による死への勝利」を予兆させるものであり、十字架はその勝利者に合一されることを表すシンボルとされているのである(水口 2002: 154-155)。

十字を描く目的は、キリストを通して神の歴史に関わっていき、神の働き(エネルギー)に繋がり、神の業に参加していくということでもある。

東方正教会には「源祖の罪」という考えがある。それはアダムの神に対

する不服従による陥罪によって⁷⁷⁾、全ての人が神の恩寵から隔てられ、死の恐怖により、人には罪に引きつけられる性質、性癖、傾向が備わっているとされている（水口 清水 2022：5-6）。

この人間を死の恐れより解き放ち、神との完全な交わりを復活させたのが、キリストの十字架と復活であり、東方正教会の基本思想の1つとされている⁷⁸⁾。

(2) 十字を描く意味

東方正教会の復活祭では「ハリストス（キリスト）死より復活し、死を以て死を滅し、墓に在る者に生命を賜へり」⁷⁹⁾と高らかに宣言をする（日本ハリストス正教会教団 1991：77-78）。十字を描く行為は、十字架で死んだキリストを身にまとうことによって死に勝利し、「神の恩寵と力を通して、神の性に預かっていくこと」（神化）を意味している。

パウロは、キリストの死に預かるものが「キリストと共に死に、キリストとともに甦る」と教えている⁸⁰⁾。つまり十字を描く意味は、「十字架で死んだのみならず、死を滅ぼして復活した勝利者としてのキリストを自らの身にまとうこと」以外の何者でもないのである。

十字を描くという動作には、神の歴史、その究極的な目的である神の業に参加し、キリストに合一していくという意味が込められている。前述したように十字を描くことは「勝利者としてのキリストを身にまとうこと」であって、「十字架という物を身につけること」ではない。

また、十字を描くことは、個人的な御利益を求めるものでもないとされる。東方正教会では、キリストの死は「自分」という個人の為のものではなく、源祖の罪の中を生きる人間を神との交わりに戻すためであったとされる（水口 清水 2022：6）。

ゆえに十字を描く動作は、いわゆる修行や自己修練のために行われるものではなく、神と和解した世界の広がり、その繋がりに参加する意味をもってなされるべきものだと解釈されるのである（Andreas 2010：130）。

第4節 東方正教会とニューエイジ

(1) ニューエイジへの見解

最後に、現代的な文脈で身体性を重視するニューエイジ（日本の精神世界）との類似性について論述しておく。

ニューエイジ運動は保守的な西方のキリスト教から、「悪魔の陰謀」のごとく扱われることがある。しかし、西方文化圏において、新しい見解や霊性思想を生みだしているように思えるそれらは、東方正教会では、すでに幅広く議論をされ、教父によって既に検証済みのものとして扱われている（Andreas 2010:113-114）。ゆえに、東方正教会はことさらこれを「無価値な悪魔的なもの」として切り捨てることはしていない。

Andreas は西方における人々のニューエイジ運動への霊的関心について次の2点からこれがムーブメントとなった原因を分析している。

第1に、西方の宗教伝統（カトリック・プロテスタント）が日常生活から距離を置いてしまい、信仰者が（霊的なものを含む）“本来のキリスト教の伝統”を継承してこなかったこと。

第2に、西方文化圏の教会外で育った世代の人々は、宗教を介さずに“自分たちに必要だと考える霊性”を無秩序に求めた結果、そこ（ニューエイジ）に純粋な信仰対象を探し出し始めたということである（Andreas 2010:114）。

NRSB（Not Religious But Spiritual）という言葉が意味するものはまさにこれを指しているのである。

それは、とりもなおさず西方社会から、開拓時の宗教遺産ともいえる信仰の記憶が失われてしまい、過去数十年にわたって“信仰に霊性を求める”のではなく、“霊性を先に求める”という奇妙な逆転現象の中を歩んできてしまったことを意味している（Andreas 2010:114）。

西方ニューエイジ文化圏では、一般の人々からも「宇宙意識」という言葉が聞かれることがある。そこには、人間を超えた存在へと繋がっていく霊的な運動や、それに関わる宗教的な動作が包含されている。

東方正教会はこの運動（ニューエイジ）について、超存在との繋がりを求めていく霊的な行動がそこにあり、霊的なものが枯渇した西方文化圏にあって、霊性に人々の目を向けさせたという点においては、一定の機能を見いだしているのである（Andreas 2010：113）。

（2）十字の表象とニューエイジ

しかし、東方正教会の十字を描く動作と、彼ら（ニューエイジ）のワークとを比べた時、その意味と目的において東方正教会はニューエイジを退ける。

ニューエイジにおいて、“人と宇宙意識との繋がり”は縦方向のものであり、結果として霊性開花のためには“同様の霊性運動やワークを共有する仲間”を必要とする。しかし、東方正教会はそれらを必要としていない。

東方正教会の思想は、「十字架」の形に象徴されており、縦軸と横軸から構成されているからである。縦軸は天から地へ伸び、そこにはキリストの藉身（神が人間の姿を持ったこと）と、「キリストの死による死の消滅」、「神の働き」との合一化、「キリストとの融合」が表されている（Andreas 2010：121-122）。

横軸は「キリストの十字架による神との繋がりが世界全体へ広がること」を象徴している。つまり、十字架は縦によって生じた効果が、横軸によって全世界に広がっていき、その接点を中心として、「横軸から広がる世界そのもの」が上方へと昇華されるとされており（Andreas 2010：122-123）、この点でニューエイジがいう Ascension と十字の表象が表す Ascension とに決定的な違いを見いだすことができるのである。

このように、十字の表象がすでに横軸の広がりを持っているゆえに、「十字を描く人々」はあえて、同様に十字を描く仲間というものを探し、意識する必要がないのである。

確かに十字は自分に向かって描かれる。しかし同時にそれは世界全体へ向けられたものであり、「大宇宙の造物主たる神」と、「小宇宙たる人間」⁸¹⁾との霊的な繋がりは、十字を描くことによって結実し、広がり、そ

こに繋がった人々と共に昇華（Ascension）していく。これが最終的に東方正教会がニューエイジ思想を退ける最大の理由となる。

本来キリスト教は普遍的宗教を目指しており、その広がりや神の業や働き（エネルギー）と繋がる人を信者に限定してはいない（クレマン 1997：67-68）。キリストと人との関係、神との関係の修復（神との再統合）を「救済」というのであれば、それは、キリスト教徒によって独占されるべきものではない。

ゆえに、「十字を描く動作」がキリスト教の信者以外の人によって行われたとしても、それ自体が無意味であるとはいえない。しかし、東方正教会の本質は、神の力と繋がり、キリストと合一されることにあり、そこでは（神との）「共同性」⁸²⁾の存在が前提となっている。

そういう意味では、この動作を「個人の修練として用いること」自体に問題はないとしても、これを祈りとしてとらえたとき、十字を描く動作は「特別な理由がなければ演じられたり繰り返されたりしない」もので、「靈性を黙想のセッションに引き入れる実践」ではなく、「教会伝統の総和に対する、特別な黙想の力として貢献してきたもの」であり、また個人的ではなく、より全体的・共同的な祈りであることに重きが置かれるのである（Andreas 2010：92）。

つまり、十字を描くことを修練としてそれに終始することは、本来の目的とは異なっており、「十字を描く動作」と「ニューエイジ（精神世界）のワーク」とは、最終的には袂を分かつことになるのである。

そして、このことは、第3章2節での精神世界関係者との検証実験で、精神世界関係者の大半が、「コントロール不可能な力でありセラピーには使えない」としたことと無関係ではないであろう。

第5節 総括——十字を描く動作と精神世界の技法

東方正教会における十字を描く動作は、単に信仰表明のためのジェスチャーではない。「十字を描く動作」は、動作を行う個人を超えた先にあるもの、つまり、共にキリストに合一し、神の業に参加していくときに、

小宇宙なる人間と、大宇宙の創造者との関係性の中で世界を見るという「世界軸的な視点⁸³⁾」の存在が大前提となっている (Andreas 2010 : 125)。

十字を描くことは、最初から神 (の力) との繋がりを強く意図し、目的とした動作である。確かに過程だけを見れば、宇宙意識、ハイアーセルフと繋がるために精神世界関係者 (ニューエイジ) が行うエネルギーワークに通じる部分はある。

しかし、その本質を見れば十字を描く動作は、心身技法としても、その意味や目的においても、精神世界 (ニューエイジ) のそれとは別物である。さらに加えるならば、この動作は「身体性」や「心身技法」という概念が提唱される遙か昔から存在しているのである。

(伊藤 2022b) では、西方教会の、カリスマ・ペンテコステ派における諸技法・諸動作について、村川治彦の言葉を借りて、精神世界の技法の上位互換にあたるのではないかという見解が示されているが (伊藤 2022b : 146)、東方正教会の諸動作はその完成形だということができるのではないだろうか⁸⁴⁾。

終章

第1節 心身技法がもたらしたもの

(1) 対面儀礼と最新 IT による儀礼

本研究の課題であった十字を描く動作が心身技法にあたるかどうかは、第1章、第2章を通して考察する限り、身体性を有するものとして扱っても問題はないであろう。

儀礼の身体性が、信者たちの霊性の活性化につながり、他の要素とも相まって「集うこと」を続けても図1の状態が作り出され、通常通り典礼の続行ができた可能性は高い。これは、序章であげた仏教寺院 X・Y・Z にも同様のことがいえる。

しかし、対面での典礼続行が、教勢の維持・拡大や運営の安定に繋がると結論づけるのは早計である。

対面儀礼を続けたが来会者が激減し、運営が危うくなっている教会や寺院も存在する⁸⁵⁾。逆に IT システムに力を入れ、見る側が LIVE ステージにいるような体感ができるネットシステムを構築し、着実に教勢を拡大させ、運営の安定化を保っているキリスト教会も存在する（伊藤 2022a：19-22、25-29）。つまり、「対面かインターネットか」は、教勢の維持・拡大、運営の安定とは直接関係がないのである。

とはいえ、対面での典礼を続けた同教会と、IT システムによる礼拝・典礼を行っている教会ではコロナ禍以降、別の方向を歩んでいくと考えられる。

(2) 布教スタイルの変化

先に述べた体感型の LIVE 配信を行っている教会では、ランチやセルチャーチ活動の活性化により、教職者・信者ともにモチベーションの維持・向上がなされている。

セルチャーチやランチの活性化は、各地の信者によるリモート礼拝という「誘いやすい環境」を活かした布教方法となり、参加者を増やし、新しい人々が教会に繋がるきっかけを作っている⁸⁶⁾。

これは、「人が人に布教をする」という意味では、聖会・伝道会による布教活動を通して教会に新しい人が繋がるという従来の布教スタイルの延長線上にある。つまり「IT システムのフル活用により、従来通りの布教活動を維持・強化することができた」ともいえる。

一方、今回扱った京都の教会では、布教活動が活発だったわけではない。コロナ禍をきっかけに、同教会が何か「布教のために」特別なことをしたわけでもない。従来通り対面の典礼を続けてきた結果、人々がそこを訪れ、いつの間にか教会に繋がるようになったようにすら見える。

誤解を恐れずにいえば他の教会や宗教施設が閉鎖しているため、宗教を求める人が「儀式を行っている宗教施設」を訪れたという消去法的布教によって教会が成長したと見えなくもない。

一方、「教会らしい建物は、たたずまいだけでも伝道する」（八木

2006) という見解も存在する。そこから、同教会の聖堂が京都市の指定有形文化財に指定されており、また2022年の2月には国の重要文化財になっていることを理由とする見方もあるだろう。

しかし、いくらそのたたずまいが立派であっても、そこに建っているだけで信者が増えることはない。同教会の司祭は、2016年の京都非公開文化財特別公開に2万人以上の人が教会を訪れたことについて、「正直に申しますと『観光客は洗礼を受けない』という至言のとおり、明白な信徒増には結びついていません」(及川 2019) と述べており、ここからも来訪者が増えることと、人が教会に繋がることは別だということが分かる。

むしろ、コロナ禍の中でも肅々と、これまで通りに典礼が行われてきたことが、「たたずまいによって建物が伝道する」という言葉を現実化させたという方が適切ではないだろうか。

そして、「これまで通り」を可能とした理由の1つとして考えられるのが、今回の研究テーマであった「十字を描く動作」が持つ身体性ということになる。もちろんこれは1つの教会の事例にしかすぎないが、同様の現象はXYZ寺院のように他宗教でも確認されているのである。

今回の調査対象との関係に限っていえば、IT のフル活用という新スタイルへの礼拝・典礼への切り替えが「従来の布教方法を維持・強化させ」、これまで通りの典礼の継続が「建物による布教を現実のものにした」という逆説的な結果につながったのではないだろうか。

第2節 地域社会と宗教施設

コロナ禍初期において、多くの施設が閉鎖し、神社でも社務所の閉鎖や鈴帯の撤去などが行われた(伊藤 2021b: 269)。この中で多くの教会も対面礼拝を中止したが、その理由の大半が「集うことによって近隣地域社会への不安を与えないこと」、「地域に対する愛の実践」であった(伊藤 2022c: 29)。今回調査対象とした京都の教会が所属する教団でも同様の理由で典礼を非公開にしているところはあった。

しかし、春の緊急事態宣言下で調査中に行った聞き取りでは、「(宗教施

設が閉鎖されていることが) さびしい、不安だ」という声はあっても、閉鎖していることによる安心感を挙げる人はいなかった⁸⁷⁾。

一方、調査対象とした教会を訪れる人の中には多くの近隣地域の人が含まれており、周辺店舗等でも「毎週の典礼時に鳴らされる鐘の音を与える安心感」について言及する人々が少なくなかった。同教会では2021年の冬頃から地域社会や京都市に根ざした教会として、地域団体や事業者との交流が活発化してきている⁸⁸⁾。

今回調査した範囲に限っていうならば、閉塞感が漂う社会の中で「宗教施設が開いており、日常を紡いでいる」ことは、恐怖ではなく安心感を与え、地域社会との距離を縮める素地となったのではないかとすら考えられるのである⁸⁹⁾。

第3節 おわりに

今回の研究において、東方正教会の「十字を描く動作」には身体と霊性に特別な力が働く（身体性を持つ）こと。さらに、信者にとっては、超越者（神）との特別な関係だけでなく、「そこに繋がる信徒同士の見えざる絆」をつくる力があり、その効果（図1）がクラスターを避けつつ、対面での典礼続行につながったのではないかという推測について、一定の結論を出せたのではないかと考える。

また、宗教儀礼の続行（同教会の場合は特に毎週鳴らされる鐘の音）が「建物による布教」を実現させ、「地域社会の一員」として宗教施設が受容される一因となっていることは、「これまで通りの宗教の役割」を踏襲した形での“宗教の復権”の手がかりになるのではないだろうか。

これは、宗教伝統に根ざした身体性をもった動作がワクチン的な作用として働き、宗教を守ったと言い換えることができるかもしれない⁹⁰⁾。

最後に、これらの心身技法が「その宗教の伝統の上に立っていること」の重要性について示し、本研究を締めくくりたい。

コロナ禍に突入した2020年、プロテスタント旧来教派からは、「コロナ禍のもとでのネット礼拝があらわにしたことは、日本のプロテスタント

礼拝の多くが内包してきた、共同体性（皆が共に礼拝を形成する）の弱さ、（中略）また礼拝における身体性を含む全身全霊による参与の弱さ」（越川 2020：16）であるとの発信がなされ、福音派の中からも、聖書を読むことに加えて観想の祈り⁹¹⁾や呼吸法などの霊的实践が必要であり、試行錯誤中であるという報告があった（伊藤 2022c：33）。

東方正教会の精神にたてば、「十字を描く動作」が生みだす横の繋がり
の力は信者間に限定されるものではない。救済者であるキリストに合一して
いくという意味で「十字を描く動作」そのものは信仰の有無にかかわらず
一定の力を発揮する。つまり、その動作によって生みだされる効果（身
体性）はある程度は誰もが享受できると考えられる。

ただし、その動作が単なる健康運動的に行われるならば、作用が見込め
るかどうかには疑問符が付く。定式型呪文が言霊として強い力を発揮する
ためには要件があると同様⁹²⁾、この心身技法には「キリストを通して」
というキリスト教の文脈に立つ前提が組み込まれており、「動作そのもの
への無関心や懐疑心」があるとしたら、表面的に同じように体を動かした
としても、それが身体と霊性に有益であるとは言いがたい。これは先にも
述べた通り、1章2節で精神世界関係者が「コントロールできない」と
いていたことや、Bが何も感じなかった理由にも通じている。

また、禪や瞑想法から「祈りの心身技法」のヒントを得ようとする試み
がいくつかのプロテスタント教会でなされているようであるが、成功して
いるとは言い難い。

プロテスタント教会が「東洋医学でも無批判に受け入れてしまうのは危
険である」（尾形 1996：85）として、かつて否定してきた技法を今になっ
て積極的に取り入れようとする姿勢には矛盾を感じざるを得ない。

「十字を描く動作」がキリスト教の文脈上において力を発揮するのと同
様、最初にあげた仏教の技法もそれが実践される仏教諸派の文脈に沿って
なされた時に一番効果を発揮するものであり、別の宗教文脈で効果を発揮
するとは考えにくい。

伝統継承教会の司祭は、「確かにキリスト教は異教的なものを自らの文

脈の中に取り込む力を持っている」、「しかし、それは長い歴史と継承されてきた教会の伝統によるものであって一朝一夕にできるものではない」⁹³⁾という。この指摘に耳を傾けるべき点は多い。

どの宗教に限らず、自らの宗教伝統に立たない心身技法はいわば「借り物の霊性」であり、そこから本来その宗教所作がもっていた身体性を得ることは難しいと思料される。

確かに、身体性・心身技法は宗教がこれまでの役割を取り戻す手がかりになるだろう。しかし、それは「借り物の霊性」であってはならない。その宗教伝統に立ち戻り、その動作の持つ意味を理解し、実践するところから宗教の回復は始まるのではないだろうか。

注

- 1) 関西大学大学院文学研究科博士課程後期課程修了 博士（文学）。JTJ 宣教神学校修了。
担当：監修、序章、第1章2節・3節、終章。
- 2) 同志社大学大学院神学研究科修士課程修了 神学修士 日本キリスト教団正教師。
クリスチャン・トゥデイ コラムニスト。
担当：第1章1節・2節、第2章1節・2節・3節・4節・5節、終章。
- 3) 跡見学園女子大学大学院人文科学科修了 修士（臨床心理学）認定心理士 臨床心理士。
担当：第1章3節・4節。
- 4) （島田 2020：49/2544）。
- 5) 『神戸新聞』2022年2月21日。
- 6) 「Z世代がコロナ禍で占いに走る今時の理由 LINE が占い師に調査」日経クロストrend 2021年08月17日（<https://xtrend.nikkei.com/atcl/contents/watch/00013/01539>）2022年10月6日閲覧。「コロナ禍の影響をうけて占い需要が増加！LINEの新しい占いサービス、全国の占い館とリモートでつながる『LINE 対面占い』が2021年6月にスタート！」PRTIMES 2021年4月12日。（[https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000003013.000001594.html](https://prt看imes.jp/main/html/rd/p/000003013.000001594.html)）2022年10月6日閲覧、など。
- 7) 地域社会や聖地の保全のために精神世界関係者が、協働し活動する組織。地域社会と連携をとる場合もある（伊藤 2022b：245-247）。
- 8) 一般社団法人たまやでは、コロナ禍の初期から1ヶ月以上先までの予約が埋まる状態だったが、2022年10月5日の時点で既に11月まで予約が埋まっており（2022年10月6日聞き取り）、NPO 法人 SEW が同年9月25日に行ったイベントも開始告知

から1週間で定員になっている。また禊カフェも調査開始直後の2018年から会員は倍以上（60人弱）に増加している。

- 9) 佐藤壮広は、コロナ禍が起こした産業崩壊、金融崩壊、経済崩壊、医療崩壊などと呼ばれる「複合危機」の中で起こってくるであろう「人間関係の危機」、「人間と神仏神霊との関係の危機」に対して宗教や信仰に、その崩壊を防ぐ機能を期待している（黒崎 佐藤 君島 西村 2021）。
- 10) （若松 島蘭 弓山 2021、黒崎 佐藤 君島 西村 2021）など。
- 11) 『朝日新聞』（2021年9月3日）、『福井新聞』（2021年4月17日）など。
- 12) 同教会総会資料による（2021年8月29日及び2022年8月28日閲覧）。
- 13) 本研究でいう身体性や心身技法とは、「身体論」として、「修行の完成の結果と結びつけられてきた」神秘体験や超常現象（小西 鎌田 鶴岡 津城 2015：842/4638-848/4638）及び身体の諸動作が心身に直接影響を与え、神秘体験や自己変容、自己実践などと重層的に絡むものを指す（小西 鎌田 鶴岡 津城 2015：1275/4638）。
- 14) 現在は両教会において一致に向けての相互対話が進んでいる。
- 15) 寺院によっては、「檀家」ではなく、個人的に寺に登録する「信者」制度を持つところが増えている（2022年3月18日 寺院Xでの聞き取り）。
- 16) 現地調査（2022年3月18日、10月4日、10月6日）。
- 17) 同教会で使用されている『単音聖歌譜 聖体礼儀』（1981年 日本ハリストス正教会教団）から読み取った十字を描くことができるタイミングを数えたもので、実際にはこれよりも少ない回数の信者もいればその逆もある。
- 18) 西方教会で十字を体の前で作る動作を行うのは、カトリックと聖公会・ルーテル教会の一部である。
- 19) マタイによる福音書16章24節。
- 20) 創世記3章。
- 21) 精神世界は日本独自に興隆してきた霊性思想だが、興隆期（1987年代後半-2000年頃まで）には欧米ニューエイジ思想から大きな影響を受けていた（伊藤 2022b：36-37）。本研究では、（伊藤 2021c：3）にならないこの両者を同じものとして扱っている。
- 22) 特にプロテスタントでは、アダムの罪とそこから生じた罰は、人類に引き継がれ、キリストを信じなければどんな人でも滅びに向かうとされることが多い。
- 23) 西方教会は救いを「キリストの十字架によってもたらされる人間の罪の代価」（身代わりの死）に限定するが、東方正教会では救いを「十字架と復活により、贖いだけでなくキリストが教師となり、勝利をもたらし、神との分かち合いに入ること」とことだとしている（ウェア 2003：27-32）。
- 24) 「教会のメンバー」として信仰と祈りの交わりの中で、領聖（聖体拝領）を中心とした「機密（儀式）」に与り、神が聖書を通じて語る声に導きを求めて向き合う「福音的」な生活を前提としたキリスト教徒としてのあり方（ウェア 2021：173-179）。
- 25) （ウェア 2021）ではエネルギーと表記されている。

- 26) Andreas のいう伝統的キリスト教・キリスト教の伝統は、東方正教会を指し、西方教会（特にプロテスタント諸教会）はそこには含まれていない。
- 27) 直訳：宇宙のスピリチュアリティ。
- 28) ブース出店型イベントに参加した際や、帰宅後に幻覚や吐き気をもよおす現象（伊藤 2022b：19）。
- 29) 40代女性、60代男性。
- 30) この日のワークショップは、午前の部と午後の部で同じ内容で行われており、午前の部が終わってから午後の部まで2時間半ほどの時間があった。
- 31) 「食と意識に関するセラピー」を主催、管理栄養士。
- 32) ヒーリング系セラピスト。
- 33) ブロック解除等「無意識領域解放」に関するセラピスト。
- 34) 時系列的には【甲】、個人サロンE、【乙】、個人サロンFの順で検証実験を行っているが、本稿では協働組織、個人サロンの順で記載した。
- 35) リコネクションの公式サイトによれば、「リコネクションの正式なセラピスト」を名乗るにはいくつもの段階のセミナーを受講し、名簿に登録されていなければならない（<https://reconnecting-japan.jp/>）2022年9月20日閲覧。そのため、リコネクション（やりコネクティブ・ヒーリング）を名乗らずに、技法を応用して独自のセラピーを行う技法者が多いということだった（Cへの聞き取りによる）。
- 36) 古代遺跡や聖地などを結んだ直線で神秘的な力を持つとされる。
- 37) セラピーの名称については、伏せて欲しいとの要望があったので非公開とする。
- 38) 色のもつ心理的効果を利用して、ストレス解消など精神的なトラブルを静め安定させる心理療法（日本神霊学研究会 2019：92）。
- 39) この後、【乙】での検証実験でも試そうかと思っていたが、3人とも指の作り方は重要と考えているのか、絶対に崩しておらず、こちらから試してもらう前にある程度の結論が出てしまっていたのでこの実験はしていない。
- 40) 教会のステンドグラスからの光やイコン、聖具、ろうそくの灯を指していると思われるが、具体的には聞いていない。
- 41) 宇宙意識や神秘的な存在とコミュニケーションを取るための言葉。宇宙語ともいう。
- 42) Aはコロナ禍の礼拝中止をきっかけに協働組織の活動に参加し、棄教状態。BはAを心配して同組織の活動に参加したが理念には賛同し続けて参加している（伊藤 2022c）。
- 43) 精神世界が伝統的宗教から何かを学びとろうという動きがこの5～6年で見られる（伊藤 2022b：79-84、87-88 など）。
- 44) スピリチュアル・ケアの実践方法の1つで、臨床現場で看護師によって実践もなされている（大下 2014、大下 2016 など）。
- 45) Gは動作の説明の際には神仏という言葉をあえて避けていた。
- 46) 観察瞑想では目を閉じず、ろうそくの火を集中して見続けることからはじめ、次のステップとして風景の一部を「超越者との関わり」の中で見ていく。

- 47) 東方正教会では宇宙意識との一体ではなく、宇宙の創造主の働き（エネルギー）との一体化を説いており、神との一体化は説いてはいない（Andreas 2010：118-119）。
- 48) 密教法具にはそれぞれの形については意味があり、一鈴杵は「仏との一体化」、三鈴杵は「行動（宇宙の動き）・発言（人間）・心（魂や霊も含む）」、五鈴杵は「仏の知恵・平等を知る知恵・仏教の実践・仏教の業の完成」を表すとされる（Bへの聞き取りによる）。
- 49) 東方正教会ではキリストの神性と人性を表すと説明されるが、Gはこれを「仏教の実践（人のすること）」と「仏の知恵や業の完成（仏がすること）」とに重ねて考えられるとしていた。
- 50) 額の中心の内側にある「内側前頭前野」にあるとされ、覚醒することによって「読み取った相手の感情と同じ感情を自分も感じる」ことができる部分だとされる（有田 2008：72、75）。
- 51) 臨床瞑想法では「緩和瞑想」（自律神経に働きかけ、心身を緊張から弛緩へと導く瞑想）と、「集中瞑想」（弛緩状態は、意識を1点に集中させ、自分も含めあらゆるものが客観化できるようになる瞑想）はセットになっており、これにより揺らぎ無い状態が作り出せるとされている。「緩和→集中」という順序で瞑想は行われるが（大下 2016：43-47）、⑥についてGは、「額から胸（みぞおち）に体に沿わして手をもっていくことで第6、第5、第4チャクラが解放され、緩和状態が作り出されている」としていた。
- 52) サンスクリット語ではプラーナ。呼吸・息吹を意味し、インド哲学では風の元素・生命の力・活力や、宇宙に遍満するエネルギーともされ、「～を取り込む」といった場合は、このエネルギーを指す（日本神霊学研究会 2019：280）。
- 53) 告知等では単に「ヨガ講座」とだけしか表記しておらず、理由を聞いたところ「説明すると怪しく思われそうだから」ということだった。
- 54) ヨガを行う前のストレッチのような準備体操。
- 55) ここ数年間で7つのチャクラ以外のチャクラとして紹介されることが増えてきた足の裏にあるとされるチャクラ。本来のタントラ・ヨガには存在しない。
- 56) 自分の中心を探して心身を安定させるというのは、タントラ・ヨガではなくセンタリングの技法。
- 57) サンスクリット語で「流れ」を指す言葉。ヨガでは「生命エネルギー」の経路で、7200本あるとされている。
- 58) Hはタントラ・ヨガで使われるチャクラ名で説明をしていたが、分かりにくいため、一般的なヨガのチャクラの番号を括弧内に記した（本来は微妙に位置や意味が違う）。
- 59) Hは心・霊・魂を使い分けていた。
- 60) 「大半」と記したのは、密教の術式等、内部関係者しか知らないものについては確認のしようが無いためである。
- 61) 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチの略で、医学や看護学にも応用さ

れている質的研究の方法論。

- 62) 臨床動作法では、セラピストがクライアントの心と体に目を向けながら、クライアントが自分では気づかない緊張に気づく、どのように努力すればよいかわからない場合には、からだを通して自分に向き合えるように必要最低限のサポートをしていく。このセラピストを援助者という（上倉 須田 戸崎 他 2020：11）。
- 63) 臨床動作法におけるクライアントを指す。
- 64) クライアントが抱えている相談内容の背景にある問題を明らかにするために面接を担当する者が、積極的に働きかけることを目的として行われるクライアントとの初対面時の面接で使用される方法（田口 2010）。
- 65) クライアントによって訴えられた問題のうち、その主幹をなすもの。
- 66) 臨床試験において、研究中の新しい治療を受けない群。
- 67) プロテスタントでは「聖書のみ」を徹底するので、十字を作る動作自体を「聖書にないから」と否定したり、「まじないの一種」とみなす場合がある（https://detail.chiebukuro.yahoo.co.jp/qa/question_detail/q10135953985）2022年11月 8 日閲覧。
- 68) 西方教会（カトリック）の典礼。
- 69) 東方正教会の典礼。
- 70) 3本の指は至聖三者（三位一体）を現し、薬指と小指はキリストの神性と人性を現している（宮崎 2002：527）。
- 71) 創世記 4 章15節。
- 72) 黙示録 7 章 3 節、9 章 4 節、13章16節。
- 73) 「荒野」とも訳される。追放・不毛・死を象徴する場所とされ、キリストが悪魔の誘惑を受けた場所でもある（宮本 2002：53）。
- 74) この司祭の指は図6の通り ICXC をかたどっており、イエス・キリストのギリシア語での頭文字を表している。
- 75) 途中で右手の形が疎かになった西方教会の「十字を切る動作」に対して東方正教会はこれを不完全としている（Andreas 2010：36）。
- 76) マタイ16章24節など。
- 77) 創世記 3 章。
- 78) 西方教会では源祖の罪を「原罪」とよび、そこから生じる「罰」とともにアダムから現在に至るまで、遺伝的に全人類に受け継がれているとされる（ポプロ 2012：46-47）。
- 79) 3 回つづけてうたわれることが多い。
- 80) ローマの信徒への手紙 6 章 4 節。
- 81) 人間は、実体的（マテリアルな）世界と、霊的（スピリチュアル）世界の両方の領域にあるものとして、神の似姿「小宇宙（ミクロコスモス）」とされる（ウェア 2021：71）。
- 82) 神と人はそれぞれ単一ではなく（その割合に関係なく）共同してその業を行っていくという東方正教会の理念の 1 つ（ウェア 2003：37-43）。
- 83) 造物主たる神と被造物たる人との縦の関係、その派生効果の広がりであるある横

の関係によって、天地を繋ぐ宇宙の中心点としての視点。

- 84) カリスマ・ペンテコステ派の聖会等では弓拝や伏拝と似たような動きなど大きな動作が自然となされており、身体を使った宗教表現にはなっているが、まだ宗教所作としては完成されているとまではいえない（DVD『Gathering Home Coming in Kobe』第5巻 2015年）。
- 85) 本研究で対象とした教会以外の事例については、別途コロナ禍における宗教事情の調査記録として調査報告を行う予定である。
- 86) 具体的にはリアルタイムで教会とを遅延なく高速回線で繋ぎ配信元の教会との音質・画質・音声遅延の問題等を解消できるように、IT 機器を信者宅に設置して、5人程度がそこに集まれるようになっており、LIVE 配信 Church として（その信者宅が）解放されている。
- 87) 聞き取りは2020年4月30日-5月23日にかけて行った調査（伊藤 2021a：36-37）の中で、神社境内及び宗教施設付近にいる人を対象に行った。
- 88) 同教会では2020年、2021年、2022年ともに深夜に復活祭を行っており、聖堂外での祈祷や聖歌が歌われたが苦情は一件も無かった。
- 89) 同教会は、京都市の寺社仏閣巡りの一部に組み込まれており、「御朱印が欲しい」というニーズに応え、2021年の冬にはオリジナルの「切り絵朱印」を作成。2022年の夏には、オリジナルコースターが、教会近隣の喫茶店・菓子店等に配布されている。2022年10月7日-10日には京都にのみ生息する絶滅危惧種である藤袴の原種の保存会である「源氏藤袴会」から公式に栽培地として認定を受け、保存会のスタンプラリーに参加するなど、地域社会とのこれまでになかった活発な交流がなされている。また2021年12月に開設された教会の公式 Twitter は、京都に関する情報発信源としてクローズド ID にも関わらず既にフォロワーは1000人を超えており、地域の商店などもフォロワーになっている。
- 90) 同様の事例は註1に示した寺院及びその近隣地域でも確認されている。
- 91) 真理・実在をそれ自体のために知的に考案する祈り（広辞苑第7版）、転じてキリスト教では神に心を集中して深く観察し、イエスを想起する沈黙の祈り。
- 92) 寛は、他者から教えられた型を保持しようとする短い祈祷を「定式型呪文」（南無阿弥陀仏＝ナンマイダーなど）とし、「言葉に宿る呪術的な力を解放するには呪術を行う者の強い意志が必要である」と、祈祷の本来の意味を知る必要に言及している（寛 2021：51-53）。
- 93) 伝統継承教会司祭への聞き取り（2022年8月15日）。

参考文献

- 有田秀穂 2008『脳からストレスを消す技術』（サンマーク出版）
- 石川勇一 2008「日本の心理療法とスピリチュアリティ」『トランスパーソナル心理学／精神医学』8（1）（日本トランスパーソナル心理学／精神医学会誌）
- 伊藤耕一郎 2021a「霊とマスク——コロナ禍における精神世界の実情——」『院祭新常

- 態2020』（関西大学大学院十院生協議会）
- 伊藤耕一郎 2021b 「パンデミックと霊性——宗教と精神世界——」『別冊宗教研究』第94巻（日本宗教学会）
- 伊藤耕一郎 2021c 「精神世界と日本の福音派——米国大統領選挙の視座から」『千里山文学』創刊号（関西大学大学院文学研究科院生協議会）
- 伊藤耕一郎・宇山順子・濱田徹 2022 「精神世界における『食・意識・ワークと霊性』に関する研究報告」『千里山文学論集』第102号（関西大学大学院文学研究科）
- 伊藤耕一郎 2022a 「『集う宗教』とインターネット——キリスト教を事例として集う宗教の礼拝・典礼の変化を考察する」『ちさとやま気保養』（関西大学大学院文院協出版部）
- 伊藤耕一郎 2022b 『スピリチュアルのリアル 精神世界再考』（SRC パブリッシング）
- 伊藤耕一郎 2022c 「波動と福音——ある棄教者の証言から」『千里山文学』第2号（関西大学大学院文学研究科院生協議会）
- 井上久美子 2012 「青年期を対象にした身体感覚への『気づき』を促す動作法実践への試み」『リハビリテーション心理学研究』39（1）（日本リハビリテーション心理学会）
- カリストス・ウェア 2003 『私たちはどのように救われるのか』水口優明 松島雄一 訳（日本ハリストス正教会 西の本主教教区）
- ティモシー・ウェア 2017 『正教入門』松島雄一 訳（新教出版）
- カリストス・ウェア 2021 『正教の道』松島雄一 訳（新教出版）
- 及川信 2011 『オーソドックスとカトリック』（サンパウロ）
- 及川信 2019 「町にある文化財の教会として」『KCC ニュース』11月（京都キリスト教協議会）
- 大川満 水口優明 2021 『正教会用語集』（日本ハリストス正教会教団 東日本主教教区宗務局）
- 大森正樹 2000 『エネルゲイアと光の神学』（創文社）
- 大森正樹 2017 『観想の文法と言語』（知泉書館）
- 大下大圓 2014 『実践的スピリチュアルケア』（日本看護協会出版会）
- 大下大圓 2016 『臨床瞑想法——心と身体がよみがえる4つのメソッド』（日本看護協会出版会）
- 大田俊寛 2013 『現代オカルトの根源』（ちくま新書）
- 尾形守 1996 『ニューエイジムーブメントの危険——その問題を探る』（プレイズ出版）
- 寛朱陽 2022 「日本の言霊信仰と呪文の成り立ち」『ちさとやま気保養』（関西大学大学院文院協出版部）
- 上倉安代 須田千晶 戸崎せんり 福原銀次郎 西浦圭悟 2020 「臨床動作法体験による心理臨床初学者の成長支援の試み——大学院心理実践実習（学内実習）での体験をもとに——」『駒澤大学心理臨床研究』第19号（駒澤大学コミュニティ・ケアセンター）
- オリヴィエ・クレマン 1997 『東方教会』冷牟田修二 白石治郎 訳（白水社）

- 黒崎浩行 佐藤壮広 君島彩子 西村明 2021「ウィズ・コロナ、ポスト・コロナの信仰のカタチ」『現代宗教2021』（公益財団法人 国際宗教研究所）
- 神戸新聞 2022「『コロナで売り上げ増えてるの』ある占い師の独白『生活一変、占いに頼る人が多いのかな』」『神戸新聞』2月21日
- 楠本史郎 2002『教会に生きる』（日本キリスト教団出版局）
- 越川弘英 2020「パンデミックとインターネット礼拝——共同体性と身体性の視点から」『福音と世界』75（11）12-17（同志社大学）
- 小西賢吾 鎌田東二 鶴岡賀雄 津城寛文 他 2015「心身変容技法概念図」黒木幹生 鎌田東二 鮎澤聡 編『身体の知——湯浅哲学の継承と展開』Kindle（ビイング・ネット・プレス）
- 島菌進 1992『新新宗教と宗教ブーム』（岩波ブックレット）
- 島田裕己 2020『捨てられる宗教——葬式・墓・戒名を捨てた日本人の末路』Kindle（SBクリエイティブ）
- 田口こゆき 2010「インテーク面接の機能——治癒的变化の端緒として——」『関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要』3月（関西大学臨床心理専門職大学院 心理臨床カウンセリングルーム）
- 武内智弥 2017「動作法体験をモデル化する試み——学生との1セッションのデータから——」『心理学研究』（日本心理学会）
- 千葉俊一 2019「救済とカタルシス：宗教芸術論試論(一)への補論」『東京大学宗教学年報』巻36（東京大学文学部宗教学研究室）
- 鶴光代 2007『臨床動作法への招待』（金剛出版）
- 鶴光代 2015「『動作』を研究テーマにして——動作を介してここを援助する臨床動作法の開発——」『東京福祉大学・大学院紀要』6（1）
- 帝国データバンク 2022「新型コロナウイルス感染症に対する栃木県内企業の意識調査（2021年12月）」『帝国データバンクプレス資料』（帝国データバンク宇都宮支店）
- トマス・ポプコ 2012『正教要理』ダヴィッド水口優明 訳（日本ハリストス正教会 西日本主教教区 教務部）
- 成瀬悟策 2000『動作療法：まったく新しい心理治療の理論と方法』（誠信書房）
- 日本神霊学研究会 2019『神霊学用語事典』（展望社）
- 日本正教会 1903『五旬経略』
- 日本ハリストス正教会教団 1981『単音聖歌譜 聖体礼儀』
- 日本ハリストス正教会教団 1991『小祈祷集』
- 日本臨床動作学会（編）2000『臨床動作法の基礎と展開』（コレール社）
- 水草修治 1994『ニューエイジの罨』（CLC 出版）
- 水口優明 2004『正教会の手引き』（日本ハリストス正教会教団 全国宣教企画委員会）
- 水口優明 監修 清水彩 翻訳 2022『永遠の国 正教を深く知るための47のテーマ』（日本ハリストス正教会 東日本主教区々宗務局）
- 宮崎正美 2002「十字の切り方」大貫隆 名取四郎 宮本久雄 百瀬文晃 編『岩波キリスト教辞典』（岩波書店）

宮本久雄 2020「荒野野」大貫隆 名取四郎 宮本久雄 百瀬文晃 編『岩波キリスト教辞典』（岩波書店）

久松英二 2009『祈りの心身技法——十四世紀ビザンツのアトス静寂主義』（京都大学学術出版会）

八木原敬一「小さな教会の大きな恵み」『教団新報』4608・09号（日本基督教団）

若松英輔 島菌進 弓山達也 2021「新型コロナウイルス禍で期待される宗教者の役割」『現代宗教2021』（公益財団法人 国際宗教研究所）

Andreopoulos, Andreas(2010), The Sign of the Cross: The Gesture the Mystery, the History, PARACLIETE PRESS

Kaliistos Ware(2017), The Jesus Prayer(English Edition), Catholic Truth Society

参照 WEB ページ

「Z世代がコロナ禍で占いに走る今時の理由 LINE が占い師に調査」日経クロストレンド2021年08月17日 (<https://xtrend.nikkei.com/atcl/contents/watch/00013/01539>)

2022年10月6日閲覧。「コロナ禍の影響をうけて占い需要が増加！LINE の新しい占いサービス、全国の占い館とリモートでつながる『LINE 対面占い』が2021年6月にスタート！」PRTIMES 2021年4月12日

「コロナ禍の影響をうけて占い需要が増加！LINE の新しい占いサービス、全国の占い館とリモートでつながる「LINE 対面占い」が2021年6月にスタート！」(<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000003013.000001594.html>) 2022年10月6日閲覧

リコネクション・ジャパン公式ページ (<https://reconnecting-japan.jp/>) 2022年9月20日閲覧

「プロテスタントはなぜ十字をきらないのですか？」(https://detail.chiebukuro.yahoo.co.jp/qa/question_detail/q10135953985) 2022年11月8日閲覧