

[研究ノート]

# 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

伊藤耕一郎 宇山順子<sup>1)</sup> 濱田 徹<sup>2)</sup>

本稿はスピリチュアリティ研究におけるアプローチの1つとして、自然科学分野の研究者と共同研究を行い「精神世界関係者における食・意識・ワークと霊性」をテーマに論じたものである。

はじめに

コロナ・パンデミック以降、「クラスター」という言葉を耳にするようになった。クラスターは本来、「同種のもものが集まってつくる一団・群れ」や「複数個の原子または分子が集まり、それらの一部分または全体に結合をつくって形成される集団」を意味するが（『広辞苑 第七版』2018）、2021年現在、「コロナ・ウイルス感染者の集団」を指す言葉ともなっている。以降、本稿で「クラスター」と記した場合はコロナ・ウイルス感染者の集団を指す。

厚生労働省やメディアを通じて発表されるクラスターの発生場所は、「高齢者施設」、「医療機関」、「飲食関係」の順で多いが<sup>3)</sup>宗教施設からもクラスターは発生している。

大分県のキリスト教会や<sup>4)</sup>、岐阜県のキリスト教会<sup>5)</sup>では30人を超えるクラスターが発生している。その他、名称は出ていないものの「宗教施設でクラスター」という報道が複数なされている<sup>6)</sup>。報道によれば、全ての施設で「基本的な感染対策はしていた」とされており、感染対策がまった

くされていなかったわけではない。

これに対し、コロナ・パンデミック下で調査した「霊性にかんする協働組織」では、ほぼ全てのイベントで、「パンデミック以前と変わらない集い方」をしている（伊藤 2021a：17-29）。これらの協働組織ではイベント時にマスクの着用は完全に任意であり、参加者のほぼ全員が着用をしていなかった。マスクについては、これらの協働組織の他にも交流がある10人規模の集まりでも同様であった<sup>7)</sup>。

今回、聞き取りを行った滋賀県の協働組織、「NPO 法人心髄研究会 SEW」（以下 SEW と記す）の役員 A（50代女性 滋賀県在住）によると、「自分のサロンでは、クライアントを不安にさせないための感染対策は徹底しているが、身内での集まりではマスクをしたことはない」、「これまで同業者からクラスターが出たという話は聞いたことがない」と言う（2021年6月17日 聞き取り）。

また A は同年6月12日、ブース出展型イベント「滋賀ヒーリングマーケット」にも出展しており<sup>8)</sup>、「他の（精神世界）関係者が、感染についてどう考えているかについての確認をした」と言う。

A は、「少なくとも出展している事業者や、彼女らが経営するサロンや主催するイベントからクラスターが出たという話は聞かなかった」と、自分の周囲におけるクラスターの発生状況について述べていた。SEW の役員 B（40代女性 三重県在住）への聞き取りでも「知っている限り感染の報告はない」（2021年8月9日 聞き取り）ということだった。

これは、兵庫県の協働組織、「禊カフェ」の世話人 C（50代男性 兵庫県在住）及びイベント参加者への聞き取りでも同じで、同協働組織に関連する事業者及びその周囲には感染者が出たという報告はない（2021年8月7日 イベント参加者らへの聞き取り）。また、コロナ・パンデミックについて、「人が本来もっているウィルスに対する抵抗力が正常に働けば、そもそも大騒ぎするようなことにはならなかった」、「与えられた器である肉体を疎かにして、まともな食生活をしてこなかったから今頃になって慌てることになったのだ」という見解もあった（2021年8月7日 同イベント参

加者への聞き取り)。

Cは、自分の内側へ届いているメッセージに対する応答の必要性を説いており、「自分の体との対話をする。体に訴えかけている声に耳を傾けて、細胞が喜ぶ食事をすれば、霊性、体、双方にとって一番良い」と自分の霊性と食を意識する重要性について話していた(2021年8月15日 聞き取り)。

## 第1章 研究の背景及び目的

### 1・1 研究の背景

「食と霊性」について論じているのは精神世界関係者だけとは限らない。2020年春の緊急事態宣言時にキリスト教会を対象に行った調査では、調査地域のキリスト教会は87%が礼拝を中止するか、WEBに切り替えていた(伊藤 2021b: 269)。また、礼拝を行っていても、礼拝出席者数に定員を決めたり、信者以外の出入りを禁じる教会が多かった。

しかし、京都府にあるキリスト教会では、2020年春の緊急事態宣言以降も、礼拝の休止をしていない。同教会では、ほぼ例年通りに年間行事を行っており、2020年度の信徒総会では、教勢が10%弱ほど伸びており、経済面でも健全に運営されている旨の報告がなされている。

同教会でも「基本的な感染対策」は行われている。礼拝は、50人規模で、例年通りに行事を行いながらも、クラスターを出していない。しかし、同教会内で行った調査では、「ワクチン接種を受けないとする信者」が半数以上おり、理由を尋ねたところ、「神は人を霊と肉から造ったのだから、肉体も清浄に保つべきである」、「普段から体に毒になるような食物を入れていなければ、感染を恐れる必要はない」とのことだった(2021年8月21日 信者への聞き取り 30代女性 京都府在住)。

精神世界について見てみると、「禊カフェ」では神社の掃除後に、Cのサロンにてカレーが準備されている。このカレーには、白米の代わりに玄米と有機栽培大豆から作られた豆腐、平飼卵や有機農法による食材が使

われており、ルーも市販のものではない。また、参与調査先である NPO 法人心臓研究会 SEW のミーティング会場は、毎回自然食の店であった。

彼らは「栄養学的な見地」から、このような食事をしているわけではなく、「肉体を清浄に保つ食事が、霊的な清浄や霊性を向上させ、その結果免疫系が正常に働く」（2021年8月9日Bへの聞き取り）とし、「食と霊性と体」を切り離して考えていない。これは先に聞き取りを行った京都府のキリスト教会の信者と同様である。

これらの事例から、「ウイルスや細菌感染による疾病」と「食や意識、彼らが行っているワークと霊性」の間には、何らかの関連があるのではないかと考えたのが本研究の背景である。

## 1・2 本研究の目的

本研究では「精神世界関係者における食・意識・ワークと霊性」について論じるが、その中心となるのは「食と霊性」である。自然科学の分野からは下記の指摘がなされている。

人体の細胞数37兆個を遥かに上回る100兆個の微生物が腸内に共生していると考えられており、免疫にも大きな影響を与えていると考えられている。

ウイルスや細菌の多くは口から侵入し、腸までの消化管は常に外敵の脅威にさらされている。これに備えて免疫細胞の約70%が腸管に集まっておりこれは「腸管免疫」と呼ばれている。

外敵の侵入に際して重要な役割を担うのが、腸管粘膜内の免疫細胞によって作られる「免疫グロブリン A (IgA)」である。IgA は、他の免疫グロブリンなどと比較して抗原特異性が低く様々な病原体に結合できるため、腸管に留まらず全身の粘膜面において細菌やウイルスなどの病原体の体内への侵入をブロックしている (Suzuki 他 2015 : 7809-7814)。

小腸での IgA 産生も増強には腸内細菌によって代謝される「短鎖脂肪酸」が重要な役割を担っている (Chen 他 2020 : 427-441)。腸内細菌は善玉菌、日和見菌、悪玉菌の3種類の細菌のバランスによって保たれ、そ

のバランスの維持、あるいは向上させるのが食事である。

ここから、本研究においては「食と霊性」を中心に論ずることにした。

「食と身体」については、幅広く論じられており、目にする機会も多い。一方、「食と霊性」についても、いくつかの研究文献やドキュメント<sup>9)</sup>が存在している。

津野幸人<sup>10)</sup>は霊性を宗教意識と同意にとらえ、「生物はみな宇宙神の分身である。そして万物の命は平等であり、網の目のような食物連鎖によって、すべての生き物は共生関係にある」とし、食物連鎖の頂点に立つ人間には、環境保護の倫理的義務が負わされていると言う（津野 2018：7、9）。

津野は、「化学元素を素材として生命が誕生したのは確かである。これらの元素を組み合わせる生命を吹き込んだのは神の行為」であり、「農業使用が普及する以前は、食料生産は、まさに宇宙神の意に沿う善行であった。ところが世界有数の農業使用国に成り下がったわが国農業は出口の見えない迷路を歩んでいる」とする（津野 2018：10、13）。さらに津野は、現代の効率や利益を重視し、霊性を無視した現代の農業を批判した上で、「有機農業は、農業で虫を殺さないという大原則があるが、これがすなわち仏の『大悲』であり、菩薩の慈悲の心である」、「現代の我々のおかれた状況下において、農業・化学肥料を使わないというのは、それ自身が自分教の教祖である」（津野 2018：15）と<sup>11)</sup>、農業を中心とした「食と霊性」について論じている。

また、植木献はキリスト教の視点から、「食ることからのキリスト教への問いかけを、神学的課題として今日扱う必要がある」とし、アメリカのキリスト教会を基盤としたコミュニティガーデンを例に挙げて、「生産現場から人間の口に食べ物が入るまでのプロセスとそのプロセスを経た人間の在り方が信仰的に問われる基盤がアメリカにすでに多くある」ことを示唆するなど（植木 2016：30、32）、キリスト教信仰における霊性追求のモデルを示し、（体の復活を主張するキリスト教徒にとっては）「身体の復活を説得力のあるものとして示すためにも、食べることの観点から身体の変容について考察が必要である」（植木 2016：48）としている。

精神世界では、興隆期から「食と霊性」について論じられており、島菌進はその1つとして、食用理論である「マクロビオテック」を紹介している。これは「陰陽のバランスを重んじ、玄米を食し、肉や果実を避けるなどの食運動」で、大正から昭和初期に日本で確立した後、アメリカで普及し1970年代以降に、「ニューエイジとその周辺」の有力な運動体の1つになったとされている（島菌 1996：40）。

青山圭秀<sup>12)</sup>は、「心を決定する食物」について、「健康のための食事の重要さはだれもが十分すぎるほど認識していますが、不思議なのは、それでいて自分に本当に適した食事法を学ぼうとする人があまり見当たらない」とし（青山 1997：191-192）、インドの伝統医学「アーユルベータ」から様々な食事の実践法を紹介している。また船井幸雄<sup>13)</sup>は、著書の中で、（現代人は）「飽食の時代で多量栄養素の取り過ぎになり、同時に体に悪い人工物（食品添加物）まで摂取せざるをえなくなった」とし、食べる原点に戻ろうと呼びかけている（船井 2001：92）。

もっとも、精神世界においての「食と霊性」の関係には絶対的な規則が存在するわけではなく、社会の中で変わっていく「食材に関する通説」に対応しながら変化していつている。精神世界興隆期においては、マクロビオテックに代表される絶対的な菜食主義が勧められていたが、2000年代に入り「獣肉、鶏肉、魚は、ほとんどの植物性食物より、蛋白源としてすぐれている」、「植物性食物－堅果、他の豆類をも含む－の蛋白質の質は、動物性食物の蛋白質の質より、格段におとる」（ハリス 2001：30-31）など、動物性たんぱく質の優位性や必要性が論じられるようになると、精神世界でも、「文明の進んだ先進国に生きていて、食を選べる人でスピリチュアルな道を歩きたい人には菜食主義を薦めますが、人によっては、多少の動物性タンパク質を食べた方が良い人がいるという説もありますので、自分の体とよく相談してみてください」（開堂 2013：60）、「肉食でも正しく、しかも少なく食べるときは、生命を養い、長寿を保てる」（森 2020：1266/2991）とされるように、比較的柔軟に「食と霊性」との関係を抑えている。その時代に合わせて変化させつつも精神世界において、「食と霊

性」は常にテーマとして存在し続けているのである。

今回の研究に取り組むにあたり確認した限りは、ウイルスや細菌による感染症・疾病を踏まえて、「食に含まれる成分が体に与える影響」と、「食と霊性の関係」とを同時に論じようと試みたものは見つけられなかった。

「精神世界関係者における食・意識・ワークと霊性の関係」について検証し、明らかにすることが本研究の目的である<sup>14)</sup>。

## 第2章 食と感染

本研究の目的である「精神世界関係者における食・意識・ワークと霊性の関係」を検証するにあたり、「本当に精神世界関係者は感染症に強いのかどうか」、「感染と免疫には関係があるのか」、「食と免疫に相互の関連性があるのか」、「精神世界関係者は食に関心を持っているのか」の4点をまず確認しておく必要がある。

これまで知りうる範囲では精神世界関係者から「コロナ感染者やクラスター」は出ていない。しかしこれだけで、精神世界関係者は他の人々に比べて感染症の発症率が低いと断言はできない。

次に、精神世界関係者の、「普段から体に毒になるような食物を入れていなければ、感染を恐れる必要はない」、「肉体を清浄に保つ食事が霊的な清浄や霊性を向上させ、その結果免疫系が正常に働く」という言葉は、感染と食事と免疫には関係があることが前提となっており、「精神世界関係者と感染」を考える際に、食と免疫の両者に関係がなければ、そもそも検証自体が無意味になる。

また、「大半の精神世界関係者は、食と霊性の関係にどの程度関心を持っているのか」を確認しなければ、本研究が成立しないため、この4つについて考察することにした。

### 2・1 精神世界関係者と感染・疾病

「精神世界関係者と感染・疾病」を扱うには、これまで接触をしてきた

精神世界関係者からだけでなく、他のグループでも感染症が罹患しにくいのかどうなのかの確認しておく必要がある。

そのために、精神世界関係事業者で、これまでアンケートを送信したことのない事業者にアンケートを送信し、免疫と感染に関しての調査を行った<sup>15)</sup>。

調査結果は概ねウィルス性の疾患への罹患率は低く、「あなたはこの1年の間にインフルエンザなどの呼吸器感染症に罹患しましたか」という設問をはじめ全ての設問での罹患率は55人中1人（ウィルス性以外の胃腸炎等は0人）であった。

特にインフルエンザは毎年、約10人に1人が感染しているとされていることから考えると<sup>16)</sup>、この罹患率は非常に低いと考えられる。

とはいえ、このアンケート調査のサンプル数は非常に少なくこれだけで「精神世界関係者には感染症に強い」と結論付けるには不十分である。

そこで、協働組織一般社団法人たまやの発起人の1人であるV（40代女性 東京都在住）にこのアンケート調査結果を補完するために聞き取りを行った（2021年11月29日 聞き取り）。

Vは協働組織一般社団法人たまやの現代表理事と共にたまやを立ち上げた1人で、現在は東京でサロンを営んでいる。サムハラ神社奥宮がある岡山県津山市でサロンを開いていたこともあり（伊藤 2021c：32-33）、広い精神世界関係者のネットワークを持っている。Vに聞いたところ、Vの関係者ではコロナ・ウィルス感染だけでなく、インフルエンザに罹患した人はおらず、ウィルス性の内臓疾患についても聞いたことはないということだった。

Vへの聞き取りにおいて、重要と感じた点は「コロナ・ウィルス感染と、発症したかどうかは別」と捉えられていたことである。確かに、他の協働組織へのイベントへ行って感染症が発症した人はおらず、またマルシェの出展者の中にも発症者は見受けられない報告を受けている。

しかし、そもそも検査を受けている人がいないため<sup>17)</sup>、感染者の有無は正確には把握できてはいない。これは精神世界関係者の大半に言えること



であり、あくまでも「精神世界関係者からコロナ・ウイルス感染症の発症報告は知っている限りはない（感染者がいないかは不明）」という点を踏まえて論稿をすすめていく必要があることを確認できた。

## 2・2 発症と免疫

前提の1つ目は、自然免疫が強いと本当に感染・発症、重症化しにくいのかという点である。

免疫には体内に侵入したあらゆる異物に即座に反応する「自然免疫」と、過去に体験したことのある病原体に対して反応する「獲得免疫」の2つがあるが、本研究で取り上げる免疫は自然免疫についてである。

自然免疫については、ウイルス学、ワクチン学の研究にたずさわっていた医師の本間真二郎が、「免疫とは、自分と自分以外の異物を区別し、異物を排除する反応」と定義し（本間 2020：112）、「病原体が侵入してきたときに、とりあえず相手（病原体）の正体がわからなくても、自動的に発動する免疫反応」を自然免疫と説明している（本間 2020：70）。自然免疫によって排除できなかったウイルスが細胞に感染した場合、感染した細胞は「ウイルスの複製工場」となって大量のウイルスを放出する。一般的にはこの感染とウイルスの増殖から4時間程度で樹状細胞やマクロファージがウイルスの近くで炎症物質を放出し、そこに他の免疫細胞が集まる「炎症反応」が起きる。このときに樹状細胞には、進入したウイルスを記憶する「免疫記憶」がなされる。免疫記憶によって、同じウイルスが体内に侵入しようとした際には自然免疫に加え、そのウイルスに特化して動く獲得免疫が働き出すというのが一般的になされる免疫の説明である（田代 河岡 岩田 鈴木 2020：128）

さらに、審良静男<sup>18)</sup>は、今の免疫学では、「最初に出会った病原体に対する免疫応答は、自然免疫がないと獲得免疫が誘導されない考え」が主流になっているとし、獲得免疫を得るためにワクチン接種をしても、その効果が十分に発揮されるためには、自然免疫の反応が必要だとしている（審良 2016：37/50-38/50）。

また本間は「新型コロナウイルス感染症の重症化は、ウイルス自体の影響ではなく、獲得免疫系が発動し、それが強すぎることによっておこっている」のではないかと言う。その理由として本間は、「自然免疫系の働きが弱いと、獲得免疫が一斉攻撃をする」（炎症反応が強すぎる）、「獲得免疫系が過剰反応」（暴走）しているという2点をあげており（本間 2020：75）、自然免疫が弱いと炎症反応が起きるまでに、より大量のウイルスが増殖するため炎症反応が過剰になり、結果として症状の重篤化が起きることを示唆している。

以上から、自然免疫が高いことは、新型コロナウイルス感染に対しても、「感染のリスクを下げる」、「感染しても重症化させない」重要な要素となってくるといえる。

これまでの現地調査記録から、精神世界関係者の自然免疫は強く、コロナ・風邪・インフルなどへの罹患率は低いと感じるが、ウイルスを原因とする腫瘍や肝炎などの罹患率は一般・社会人とあまり変わらないのではないかと考えてきた。しかし、2・1のアンケート結果では罹患者は1人とインフルエンザの罹患率と変わらず低いものであった。

そこで、これまでの現地調査でウイルスが関係すると考えられている「病に罹患したことがある」と言っていた人たちへの聞き取り記録を見直したところ、彼らは精神世界に入ってから罹患したのではなく、罹患をきっかけに精神世界に関心を持ち、精神世界関係事業者となっていることが確認された。つまり、精神世界関係事業者となつてからの罹患者を調査対象者からは確認できなかったのである。

### 2・3 食と免疫

2つ目に食が自然免疫に影響を与えるかどうかである。阿部良<sup>19)</sup>は、「免疫力の低下の最大の原因は加齢」であり、避けることができない生命現象であるとしつつ（阿部 2016：7/32）、「体力などを含めた総合力としての免疫力は、10代後半から20代前半がピーク」だが、「生活習慣に気をつけるかつかないかで、その後の免疫力低下のペースは大きくちがうもの

になるはず」とし、普段の生活で気をつけるものとして「食事」をあげている（阿部 2016：9/32）。

医師の大塚亮は、「粘膜を強化するもの」、「腸内環境を整えるもの」、「細胞の再生機能を高めるもの」、「抗酸化力のあるもの」の4つを自然免疫をあげるために摂取すべき食品としてグループ分けし（大塚 2020：12・36・58・86）、具体的な料理のレシピを紹介している。

また免疫には直接関係はないが、2021年8月11日—9月9日 NPO 法人日本ホリスティック医学協会が医師やコ・メディカルなどの医療従事者112人に行った「COVID-19の予防や対策・指導に用いた（役だった）ものは何ですか?」というアンケートで（複数回答可）、70人が「食養生」と答え、1位となっている（ホリスティック医療協会 2021：18）。

阿部は自然免疫は加齢によって下がるとするが食生活によって回復するという説もある。人の体細胞の数は60兆と推定されていたが、2013年11月に発表された Eva Bianconi らの論文において、人体の細胞数はおおよそ37兆個であるという試算がなされた。

試算によれば、1個の受精卵から約270種の細胞に分化し、分裂することによって体は構成されると考えられているおり、これは免疫細胞についても同様である（Bianconi 他 2013：463-471）。

心筋や神経細胞の様に分裂が起きない細胞は例外であるが、多くの細胞は約60回の分裂が可能であり、1日約1兆個の細胞が入れ替わるとされる。人体は80%のタンパク質と脂質及びそれ以外の20%から構成されており（水を除く）、我々の体は毎日の食事によって摂取されるタンパク質によって維持されるのは想像に難くない。つまり、我々の細胞は約60回の分裂限界に達していない限り、摂取する食事によって回復可能であると考えることができ、老化によって免疫が下がるとは言い切れないのである。

いずれにせよ、「食と自然免疫には関係がある」、「感染防止に関連している」と考えられることは確かである。

## 2・4 精神世界と食への関心

今回、調査した範囲の精神世界関係者に限定して言えば、食や健康に対する関心は高い。先にも述べたが、2018年6月より参与調査を行っているNPO 法人心臓研究会 SEW では、NPO 法人設立のための打ち合わせが何度も行われたが、打ち合わせ会場は常に自然食の店や、オーガニックを前面に打ち出した喫茶店であった。また、同法人の役員Aがそれまでに主催してきたブース出展型イベントには、地域の店舗から出展があったが、どのブースも自然食や無添加スイーツのブースであった。

「神様・神話サロン」というグループを主催するDは、精神世界関係の事業とは別に、管理栄養士を講師として定期的に食に関する講座を行っており、参加者の大半は精神世界関係者である。このグループには行政からの助成金も支給されている。

また、Cがオンラインで主催する「宇宙健康お茶会」でも、様々な精神世界の情報交換と同時に必ず「食に関する話題」が参加者から出されている。また、禊ぎカフェの中心人物の1人であるE<sup>20)</sup>は千葉県に農場を持っており、Timewaver<sup>21)</sup>と連携させて安全な米の品種を作り出すための実験を続けている。

この他にも「食 スピリチュアル」で WEB 検索をかけると、精神世界関係者から相当数の「食と霊性」に関する情報が発信されており<sup>22)</sup>、精神世界関係者の食への関心は高いと言えよう。

## 第3章 食に関する意識調査

本研究を行うにあたり量的研究の一環として、「精神世界関係者」と「一般・社会人」、「宗教関係者」、「学生」にアンケートを実施した。

本稿以前に、コロナウイルスへの対応について、霊性にかんする協働組織と宗教団体との比較から、「コロナ禍についての対応に限定して言えば、両者には明確な違いがある」（伊藤 2021a：40）と結論を出している。しかし、本稿で中心として扱う「食と霊性」に関して言えば、宗教も霊性を

扱っていることや、先にあげた京都府の教会の例もあるため、宗教団体へも同様のアンケート調査を行った。

サンプル抽出は精神世界関係者の中から広義の精神世界関係者を除外するため、事業所を営んでいる精神世界関係者に DM を送り、回答をもらった。一般・社会人に関しては、筆者らと付き合いのある中堅企業<sup>23)</sup>の従業員からランダムに、宗教関係者に関してはこれまでの聞き取りや現地調査等での繋がりのある宗教関係者を通してアンケートを回してもらった。また学生に関しては関西大学の学生から授業のオンラインシステムを用いて行っている<sup>24)</sup>。

アンケートに加えて、上記のグループへの現地調査・聞き取りも行っている。対象はできるだけ同じ集団にかたよらないように留意し、系統の違うサンプルへの調査・聞き取りをするように留意した<sup>25)</sup>。

### 3・1 食に関するアンケート項目の設定

アンケート調査の項目は、属性の他に次の設問を準備した<sup>26)</sup>。

- A あなたは週に何回コンビニのホットスナックを購入しますか。
- B あなたは週に何回コンビニ弁当・お惣菜を購入しますか。
- C あなたは週に何本牛乳パック（1L）を消費しますか。
- D あなたは1日にどれくらいパン（調理パン）を食べますか。
- E あなたは1日にどれくらい白米を食べますか。
- E2（Eで白米を食べないと答えた人のみ）あなたが普段食べる米の種類はどれですか。
- F あなたは普段から食生活に気をつけていますか。
- G あなたはコロナ感染と食に関係があると思いますか。
- H 現在コロナ感染について気をつけていることは何ですか。
- I あなたは食と霊性とに関係があると思いますか。

上記アンケート調査で設定した食品に関する設問中で、特に意識したものは「(A) 過酸化脂質・植物油」、「(B) 添加物」、「(C) 牛乳」、「(D)

遺伝子組み換え小麦・ドライイースト)、「(E)糖質」についての5項目である。これらは、「体に悪影響を及ぼす」または「悪影響を及ぼすかもしれない」と議論されている食品・食材である。

「自然免疫をあげるために摂取すべき食品」と逆の食品・食材についての設問を設定したのは、「体に良い食品」に関する設問を設定することが次の2点の理由により難しいからである。

1つは、「体に良い」とされるものが多すぎることである。健康意識が高まる中、売り上げを伸ばしている食品に、トクホ（特定保健用食品）がある。行政の定義によれば、トクホは、「からだの生理学的機能などに影響を与える保健効能成分（関与成分）を含み、その摂取により、特定の保健の目的が期待できる旨の表示（保健の用途の表示）をする食品」で<sup>27)</sup>、「食品ごとに食品の有効性や安全性について国の審査を受け、許可を得なければなりません」（健康増進法第43条第1項）と決められている<sup>28)</sup>。

医師の岩田健太郎<sup>29)</sup>によると、「1997年に1315億円だったトクホ推定市場規模は2009年には5494億円と増額」しており（岩田 2012：125-126）、「健康に良い」と社会的に思われている食品が、膨大な数にのぼることが指摘されている。

2つ目の理由は、体に良いとされる食品については、エビデンスが足りていないものが多い点である<sup>30)</sup>。先のトクホを例にあげても、「はっきりとした根拠がある」わけではない、「どのデータも吟味は不十分」、「科学的根拠は乏しい、廃止せよという厳しい意見」もあると岩田はしており（岩田 2012：126-127）、こちらの面から設問内容を絞ることは難しかった。

もちろん、質問に設定した5項目の食品・食材には、2021年現在（以降「現在」と記した際には特に年の指定がない限り2021年を指す）、体に悪影響を及ぼすとまでは言えないという見解もあり、必ずしも結論が一致しているわけではない。しかし、設問にあげた5つについては、少なくとも「体に良い食品」よりは議論が進んでいる。

本研究の目的は「精神世界関係者における食・意識・ワークと霊性の関係」を、検証し、明らかにすることにある。そのため食については、上記

であげた食品・食材について、「どのような議論がなされているのか」についても確認した上で分析を行っていくことにした。

A 設問——あなたは週に何回コンビニのホットスナックを購入しますか。

(過酸化脂質と植物油についての問い)

過酸化脂質は、体内に発生するものを指す場合もあるが、一般的には「酸化した油」を指し、コンビニで放置されたホットスナックに多く含まれる。長村洋一<sup>31)</sup>は、過酸化脂質が体内に入り込むと「細胞の障害を引き起こし、がんの発生や老化促進に一役買う可能性が高い」とする。また、長村は、現在の死因の上位にあるがん、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞等の疾患の増加について、「過酸化脂質が傷害の主犯格の1つであると多くの研究者は考えている」と言う(長村 2015:16)。

コンビニでは、調理されてから廃棄までの時間が決められているが、「ホットスナックを揚げる油自体」が何日も使い回されて商品が最初から酸化した油で揚げられていることもあり、体に危険がないとは言い切れない。

また、ホットスナックに使用されている油である「パーム油、なたね油、大豆油」も体に悪影響を及ぼすとされている<sup>32)</sup>。人体の細胞膜を構成するものは、リン脂質であり、これは脂肪酸を構造の中に持つ。さらに脂肪酸は「飽和脂肪酸」、「不飽和脂肪酸」と人口的に作られた「トランス脂肪酸」に分かれている。松沢厚<sup>33)</sup>は、後者の代表的な食品に「マーガリン」、「ショートニング」、前者の代表的な食品に「バター」を具体的な食品としてあげている(松沢 2021:675-676)。

植物油由来の食品については以前より、がんや老化、動脈硬化、慢性疾患の原因になると、その危険性が訴えられてきた(奥山 1991:578-579)。松沢は実験を経て、トランス脂肪酸について強い細胞死促進作用があることを指摘し、「トランス脂肪酸が脂肪酸の中でも最大の動脈硬化症のリスクファクターとされてきた」と、その危険性を訴えている(松沢 2021:678)。

B設問——あなたは週に何回コンビニ弁当やおにぎり等を購入しますか。

(添加物についての問い)

医師の白澤卓二<sup>34)</sup>は、「欧米では危険性があると採用されていない食品添加物が、日本では認可されているという怖い事実はあまり知られていません」と述べ、「長期間保存できるよう、複数の食品添加物を加えて高度に加工した食品の総称」として、「超加工食品」という名称を用い、市販の惣菜や弁当、レトルト食品などの大半がこれにあたるとしている（白澤 2019b：26・30-31）。

白澤は、「超加工食品」に含まれる食品添加物は、必要な栄養素の吸収を阻害し結果として、栄養不足を起こさせると言う（白澤 2019b：48）。また、コンビニなどで売っている「おにぎり」に入っていることが多い「増粘多糖類・pH調整剤・アミノ酸等・グリシン・加工でんぷん・膨張剤」や、「弁当」に入っていることが多い「加工でんぷん・アルギン酸Na・増粘多糖類・トレハロース・pH調整剤・アミノ酸等・卵殻Ca・ソルビット・カルチノイド色素・グリシン・セルロース」をとりあげ（白澤 2019b：62-63）、この中から「避けた方が良い危険な添加物」として8つの食品添加物をあげている（白澤 2019b：36-43）。

また、アメリカの医療系サイト『Medical News Today』（2021年4月2日）には「Can a common food preservative harm the immune system?」と題して、防腐剤が免疫系に害を及ぼす可能性について記されている<sup>35)</sup>。

一方、今の日本でも雑菌やカビによる食中毒や死者は一定数存在しており、長村は「保存料や防カビ剤を全く添加せずに商品を保存した場合の食中毒を発生させる可能性は計り知れないほど大きい」と完全な無添加食品を良しとする風潮も危険だと警告を発している（長村 2015：19-29）。

「避けた方が良い危険な添加物」にあげられているグルタミン酸ナトリウムは、世界で初めて商品化されたアミノ酸である。1960年代後半から世界的に広がった医薬品や食品添加物等に使用されている化合物の安全性についての関心や懸念が味の素にも及ぶと「味の素を多量に使った中華料



理が原因で顔のほてり、頭痛、動悸などが起きる」とされる中華料理症候群や、マウス実験から神経細胞死が起きるという報告がなされた（中森 2009：85）。

1994年にはグルタミン酸の興奮性神経伝達物質としての作用が取り上げられ、神経毒性も合わせもっているという報告もなされている（赤池 1994：193）。

長村は、「化学調味料危険論」の中でたびたび取り上げられるグルタミン酸ナトリウムの摂取について、「このグルタミン酸ナトリウムの危険性を訴えておられる方に大きく欠如しているのは『量の問題』であり、このような健康障害を食品から摂取して発生させる信じられない量の食品摂取が必要であることが全く理解されていない」と（長村 2015：56-57）、問題は食品添加物そのものではなく「摂取量」にあるとする。白澤も「食品添加物を完全に排除することは非現実的」であり、「せめて危険な食品添加物はできるだけ避けるようにしましょう」と「ゆる無添加」な食生活を勧めている（白澤 2019b：44）。このように、グルタミン酸ナトリウムが体に及ぼす影響についての議論は「化学調味料に反対する側」と「一定の許容はしようとする側」とで現在も続いている。

「依存性」という意味で、問題視されている添加物として人工甘味料があげられる。人工甘味料は多くの清涼飲料水や糖質ゼロとうたっているアルコール飲料などにも使われている。ダイエットや糖尿病の人のカロリー摂取量を減らせると思われているが、人工甘味料の甘みは、カロリーがないため食欲中枢を満足させることができず、結果として人工甘味料が入ったものを食べ続ける「甘味中毒」、「甘味依存症」という症状を引き起こす（三輪 橋本 2019：7）。人工甘味料はスイーツ類にだけ入っているわけではなく、弁当をはじめとする惣菜にも頻繁に使われている。

白澤は、「ひとり暮らしの人は、朝食は菓子パン、昼食はめん類や丼物、夕食はコンビニエンスストアの弁当といった食事ですます人が増えているように感じます」、「これらは中毒をもたらすものがほとんど」で、こうした食生活が食欲の暴走を招くとし、「中毒に陥らないためにもっとも効果

的な方法は、食事を手作りすること」(白澤 2019a : 1103/1523)だと、依存症や中毒の危険性を訴えている。

C設問——あなたは、週に何本パック牛乳(1L)を消費しますか。

(牛乳についての問い)

管理栄養士の青木貴子は、「現在では、牛乳は"体に悪い"とする側と"健康にいい"と主張する側が真っ向から対立している状態にあります」とし、この原因について、「牛乳が体に悪いと大々的に言われ始めたきっかけは、2005年発行のベストセラー本である、新谷弘実さんの『病気にならない生き方』だと言われ」ており、「胃腸内視鏡の外科医が著書のなかで、『牛乳が体に悪い』と述べたことから注目を集めるようになった」とする<sup>36)</sup>。

体に悪いとされる根拠は複数あるが、その内代表的なものは「乳糖不耐症」と「牛乳アレルギー」の2点である。

「乳糖不耐性症」とは牛乳の中の乳糖をグルコースとガラクトースに分解する酵素である「乳糖分解酵素(ラクターゼ)」の活性が低下しているために、乳糖を消化吸収できず、下痢、腹部の膨満、けいれん痛、鼓腸などを引き起こす症状である。ラクターゼの活性低下の原因には先天的(遺伝的)なものが大きく関与する。したがってこれは民族間の違いも大きい。

「牛乳アレルギー」は牛乳に多く含まれるたんぱく質のカゼイン、 $\beta$ ラクタoglobulinが主なアレルギーの原因物質となり、それによってアレルギー反応が誘導される<sup>37)</sup>。

体に悪いと主張する側に関しては米国医師のフランク・オスキー氏の意見があげられる。オスキー氏の調査結果によると「健康な成人における乳糖不耐の割合は(中略)日本人では85%にのぼる」と述べている。またオスキー氏は「牛乳に含まれているたんぱく質はアレルギーを起こしやすい」(オスキー 2010 : 48)とも言及している。

これに対する反対意見として一般社団法人Jミルクは、乳糖不耐症に関して、「乳糖不耐症は病気ではない」とし、15歳以上の男女10,000人対象

とした調査を行い次のように述べている。

「牛乳を飲んで不快症状の自覚を持つ人の割合は、『いつもそうなる』 5%、『いつもでもないがなる』 11%、『たまになる』 29%などそれほど高くないことが判明している」、「飲み方を工夫することで、多くの人は牛乳を摂る事ができる」(Jミルク 2018:11) また、「アレルギー反応」に関しては「牛乳に限らず、たんぱく質を含む食品はすべて食物アレルギーを起こす原因物質(アレルゲン)となりえます」(Jミルク 2018:11) としている。

上記以外にも、総合的な視点での著述もあるが(酒井 2013:519/2753 など)、総じて牛乳の健康に関する主張については、「カルシウムの補給、腸内の善玉菌の増加を考慮するとき牛乳をはじめとする乳製品は体に良い」とするものと、「発がん率、脂質の過剰摂取などの健康被害があるため牛乳は体に悪い」とするものが真っ向から対立している状態が続いている。

D設問——あなたは1日にどれくらいパン(食パン・調理パン)を食べますか。

(小麦・ドライイースト等についての問い)

ウイリアム・デイビスは小麦について「地球上で一番消費されている穀物として他を圧倒し、全消費の消費カロリーの20%(を占めている)」とする。

デイビスは現代の小麦の危険性を次のように主張している。「米国ではかつて食べられていた小麦品種は存在しない。(中略)交配に交配を重ね(中略)獲得された品種で古来品種とは似て非なる品種になったとすればこれは品種改良ではなく『品種破壊』であったという解釈になる」(デイビス 2013:30)

デイビスはこの『品種破壊』によって小麦に含まれるたんぱく質の主な成分である「グルテン」の構成要素の「グルテニン」が「セリアック病患者に激しい免疫反応を引き起こす」と主張している。

また、医師の本間良子は、「グルテンの危険性」について、グルテンを原因とする疾病についての診断基準が確立されていないことを指摘している（本間 2020；55）。

しかし、「遺伝子組み換え小麦」という言葉が指すものが何かについて正確に把握されていないという問題も同時に存在する。食品会社の見解では、「2021年現時点で日本において遺伝子組み換え小麦、GMO<sup>38)</sup>は食品衛生法上認められていない」、「古代麦と現在に存在する様々な用途に応じて品種改良された小麦は確かに存在するが、これらは『品種改良』であって『遺伝子組み換え技術』を用いたモノではない」とする（2021年12月7日日清製粉担当者への聞き取り）。

グルテンは古代小麦から存在しており、ブレット・F・カーバー<sup>39)</sup>は、「明確にしておきたいことは、遺伝子組み換えあるいは GMO の小麦品種は、市場には存在しないことだ」とする。カーバーは、小麦の新品種が作られる方法と、標的として実際に役割を果たす形質について1例として小麦の背丈をあげ、「ここで取りあげられているのは、植物の背丈ですが、その高さの違いが、小麦の持つその他の特性に影響を与えるか否かが問題なのです」と、小麦に使用されている品種改良技術は本来の小麦に特定の影響を与えていないことを述べた上で、「小麦のグルテン含有量と種類は、品種だけでなく、栽培される環境条件（気候、土壌など）にも左右されます」、「小児脂肪便症や肥満率の急増が、小麦の育種、あるいは小麦品種の草丈の低下のせいだ、とは言えないのです」とし、問題にされている遺伝子組み換え小麦については、「小麦に係る栄養『神話』」だとしている<sup>40)</sup>。ここから分かるように「グルテンが悪玉」と結論づけることは早計で、他の設問項目と同じく議論が依然として続いているのである。

しかし、日本で流通する大手メーカーのパンに入っているイースト菌を効率よく増殖させるための「イーストフード」、「乳化剤」、をはじめとする「パンを腐らせない」、「効率よく製造する工夫に使用されるは添加物」が体に悪いことに関しては、概ね同じ結論が出ている。

1例としてイーストフードをあげると、イーストフードとは1つの物質

を指すのではなく「一括表示のための総称」である。イースト菌と名称から混合されやすいがこれは別物である。

イースト菌はいわゆる酵母菌であるが、イーストフードはパンの製造行程で使用される製剤で16種類の物質の一括表示である。これに含まれる物質には骨粗鬆症や心筋梗塞などの問題が含まれており、その危険度の高さが指摘されている（小藪 2019：159、196）。

イーストフードは、いずれも工業的な製造法で作られており、16種類中4～5種類の物質が使われることが多い。さらに1種類しか入っていない場合「イーストフード」の表記義務すら課されていない。

またイーストフード以外にも、「防カビ・防腐剤」、「触感や味をよくするためにパンに添加される物質」などもあげるときりがない。しかし、先の設問でも述べたが、「食中毒の発生」、「カビや雑菌の摂取を避ける」という視点で言えば、多少の添加物は避けられないのもまた、現状である（長村 2015：19-29）。

E 設問——あなたは1日にどれくらい白米をたべますか。

設問——あなたが普段食べる米の種別はどれですか。

（糖質についての問い）

津川友介<sup>41)</sup>は、「炭水化物には『健康に良い炭水化物』と『健康に悪い炭水化物』がある」、「『白い炭水化物』は体に悪い」とし、「同じ米でも、玄米は胚乳、胚芽、ぬかの3つを含むのに対して、白米は精製された胚乳の部分だけしか残っていない」栄養分が抜かれたもので（津川 2018：1345/2314）、「白米は砂糖とほぼ同じ」（津川 2018：270/2314）とし、糖質の摂りすぎによる弊害について、糖尿病や様々な疾患をあげ白米を食べ続ける危険性を訴えている。

一方、医師の鶴見隆史は、「『玄米が体に良い』というのは、もはや世間の“ジョーシキ”となっているのに、それを実践する人が少ない」理由として「玄米には害がある」ことをあげる（鶴見 2018：284/2316-301/2316）。鶴見は、玄米を食べ続けた人の中には、胃もたれや胃炎、下痢や悪臭便、

手足が冷える、体のさまざまな部位の痛み、慢性疲労などの症状や、時としては死ぬほどの病気になる場合もあると述べ、玄米に含まれる3つの毒素があるとして上で、それを抜いて調理する方法も示し（鶴見 2018：764/2316-783/2316）、正しい調理方法を実践する必要性を説いている。

### 3・2 分析手法

今回は、アンケート調査の対象とした「精神世界関係者」、「一般・社会人」、「宗教関係者」、「学生」の4つのグループのうち、「精神世界関係者グループ」と「一般・社会人グループ」を中心に分析を行った。精神世界関係者は事業者に対してダイレクトメールにてアンケートを送付し、100を超える回答を得ることができた。また、一般・社会人についても、経営者を通して中堅企業<sup>42)</sup>からランダムにデータを採取し、100以上の母数を確保できたので本研究の分析にそのまま使用できると判断し、データを掲載した。

「宗教関係者」については、回答者の多くがキリスト教に偏っており、母数が100に届いていないため、十分な量的調査ができていたとは言い難い。とはいえ、特定宗教については一定数の回答得られているため、参考として使用することも考慮し、データを掲載をした。

「学生」に関しては、関西大学にて「宗教学関連の授業を履修している学生で、かつアンケートに興味をもってくれた学生」というバイアスがかかっていることと、母数を考慮して必要に応じ、データを使用することにして本文へのデータの掲載は見送ることにした<sup>43)</sup>。

分析手法は「精神世界関係者」と「一般・社会人」へのアンケート調査結果を比較し、数値から見えてきたことに、現地調査及び聞き取り調査、ドキュメント調査で補完また修正を形式をとった。また、設問によっては宗教や学生グループの回答も参考にし、より「精神世界関係者における食と霊性」に関する実態が明かになるよう考慮した。

(1) 量的研究データの取り扱い

分析は単純集計、クロス集計を必要に応じて柔軟に用いている。また、母数<sup>4)</sup>が違うため分析には基本的には比率を用い、実数は必要に応じて示す。

(2) 質的研究データの取り扱い

設問別分析では聞き取り調査結果は、コード化したものを必要に応じて挿入していく形式を基本とする。

## 第4章 項目別分析

### 4・1 属性に関する設問

(1) あなたの年齢について教えてください

今回のアンケート調査では、対象を狭義の精神世界関係者に絞るため、精神世界関係事業者（本章では単に「精神世界関係者」と記した場合、精神世界関連事業者を指す）の中心年齢層は40代、50代の合計が7割と大半を占めている。これは、ここ3年の間に精神世界関係者を対象にとってきた他のアンケート調査の年齢分布と同様で（伊藤 2021d：332）、変化は見られない。

また、筆者らが知る限り、ここ2～3年間の精神世界関係者の量的研究

精神世界		一般・社会人		宗教関係者	
有効回答数	117人	有効回答数	100人	有効回答数	84人
10代	0%	10代	2%	10代	2%
20代	0%	20代	22%	20代	19%
30代	18%	30代	21%	30代	13%
40代	31%	40代	28%	40代	25%
50代	39%	50代	15%	50代	19%
60代以上	12%	60代以上	12%	60代以上	21%

小数点以下四捨五入

小数点以下四捨五入

小数点以下四捨五入

データは他から発表されていないため、このデータは無加工で使用する。

一般・社会人では20代、30代、40代の新卒～中間管理職にあたる世代からの回答が一番多かった。今回のアンケート調査では総務省が発表している統計<sup>45)</sup>の中で主力労働者の年齢に入っている50代の回答が少ないため<sup>46)</sup>、基本的には無加工データを使用するが、分析に影響がでない範囲で必要に応じて、宗教関係者への調査結果<sup>47)</sup>も併せて用いて使用する<sup>48)</sup>。

## (2) あなたの性別について教えてください

精神世界関係事業者に女性が多い点も、これまでの筆者らの調査内容と同じであり（伊藤 2021d：352-356）、無加工で扱う。また、一般・社会人も男女比が総務省統計とほぼ同じのため無加工で扱う。

精神世界		一般・社会人		宗教関係者	
男	15%	男	56%	男	58%
女	86%	女	42%	女	39%
回答しない	0%	回答しない	2%	回答しない	2%

小数点以下四捨五入

小数点以下四捨五入

小数点以下四捨五入

## (3) あなたは宗教の戒律上食べられないものがありますか

実数が2人であるため、本研究では、データとして使用しない。

## (4) あなたの信仰している宗教は何ですか

参考として掲載した宗教関係者への設問だが、キリスト教が実数6割強で（仏教が3割）、「宗教関係者へのアンケート調査」というよりも、「キリスト教徒と一部の仏教関係者を中心としたアンケート調査結果」となった<sup>49)</sup>。

しかし、精神世界をキリスト教へのカウンターカルチャー（伊藤 2021e：3）として扱った場合、総合的分析において「食と霊性」に対する認識から現在における双方の距離を確認するには使用可能である。



宗教関係者	
神道	5%
仏教	30%
キリスト教	62%
イスラム教	1%
その他	2%

小数点以下四捨五入

(5) 信仰している宗教内での立場を教えてください

これも参考データ扱いになるが、本アンケート調査結果には聖職者・教職者と神学生・役職者等の宗教指導者が全体の36%（実数29人）入っている。一般信者よりは霊性を扱うことが多いはずの、宗教指導者と精神世界関係者との「食と霊性」に関する意識を比較することで、より精神世界関係者における「食と霊性」との関係が明らかになると考えられるため、掲載することにした。

宗教関係者	
教主	0%
聖職・教職	18%
神学生等	18%
一般信徒	57%
檀家	2%
立場なし	2%
弟子	1%
参拝者	1%

小数点以下四捨五入

4・2 「体に良くないとされる食品等」への意識に関する設問

(6) あなたは週に何回コンビニのホットスナックを購入しますか

コンビニのホットスナックをどの程度避けているのかについては、「減多に購入しない」は精神世界関係者と一般・社会人とが61%と同割合であったが、「購入したことはない」、「コンビニは使わない」を合わせると

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

精神世界		一般・社会人		宗教関係者	
5回以上	1%	5回以上	2%	5回以上	5%
4回	1%	4回	2%	4回	1%
3回	2%	3回	4%	3回	4%
2回	2%	2回	12%	2回	20%
1回	4%	1回	15%	1回	14%
減多に購入しない	61%	減多に購入しない	61%	減多に購入しない	48%
購入したことはない	21%	購入したことはない	3%	購入したことはない	20%
コンビニを使わない	9%	コンビニを使わない	1%	コンビニを使わない	1%

小数点以下四捨五入

小数点以下四捨五入

小数点以下四捨五入

精神世界関係者91%に対して、一般・社会人65%と大きな差が出た。

この差について考えるため、まず「減多に購入しない」、「購入したことはない」、「コンビニを使わない」の3つを合わせた回答について、一般・社会人で購入を避ける人についての分析を行った。

一般・社会人グループでホットスナックを避ける人の7割強が女性であるのに対して、男性でホットスナックを避ける人は5割と、女性よりもホットスナックを購入する傾向にある。

ここから、ホットスナックに限らず、女性は男性に比べて「体に悪いとされる食品」に対する意識が敏感なように見えた。

そこで、大阪と兵庫のコンビニエンス3店舗で時間帯を変えて現地調査を行った<sup>50)</sup>。どちらも同じ系列のフランチャイズ店で、ホットスナックを購入する人の内訳を確認したところ、大阪府にあるコンビニX店では、10人中10人が男性客(30代~50代)で、ホットスナックだけ、またはホットスナックとパンと飲み物を購入していた(2021年11月1日15:00-16:30 現地調査 大阪府)。

兵庫県の市街地にあるY店での購入者は9人と1組(男女2人組)の11人で、8人が男性(40代~50代)であった。女性(60代)と残り1組(2人)はホットスナックを購入したものの、2人組(男女とも30代)は、どちらか食べるために購入したのかが分からないため、Y店での結果は男性

8人、女性1人、不明1組となった（2021年11月2日18:30-20:00 現地調査 兵庫県）。

ここまでの調査から、現地調査によってアンケート結果を裏付けることができるかと考えたが、3店舗目の兵庫県の住宅街にあるZ店では、調査時間90分の間に購入者は女性（30代）1人のみであった。

午前中で、売れ行きがかんばしくないのか、品切れなのを確認するために店舗内に入ったところ、ホットスナックのケース内の商品は、ほぼ全品揃っていた（2021年11月3日 9:00-11:30 現地調査 兵庫県）。女性スタッフ（20代 兵庫県在住）に声をかけてホットスナックの売れ行きを聞いたところ、「最近こういうのって（ホットスナック）売れないですよ。コラボやったり、変わった中華まんを置いたりもしていますが、廃棄が多くてなんとも言えないです」ということで、売れ行きは下降線であると言う（2021年11月3日 聞き取り）。

これがZ店だけのことなのか、コンビニ全体に言えることなのかを確認するために、コンビニのテナントビルのオーナー（60代女性 大阪府在住）に訪ねてみたところ「うちのビルに入ってるところは苦戦しとるで、潰れられたら（家賃が入ってこなくなるので）困るから、うちの従業員にもできるだけあつこで買い物せいで言うてるねんけども、弁当は買うても揚げ物は買わへんなあ。実際に売れ残りがよーけでてるみたいやし」とのことだった（2021年11月3日 聞き取り）。

そこで、前日の調査で比較的順調に売れているように見えたY店へ再度調査へ行ったところ（2021年11月3日 16:00-17:00）、ホットスナックを購入して車に戻る男性（40代 兵庫県在住）が聞き取りに応じてくれた。男性は仕事の遅番で職場に向かう途中で、「Y店でチキンフライと、それを挟むバンズ、コーヒーをセットで購入するのが定番」ということだった。車には男性の同僚（40代男性 兵庫県在住）も乗っていたが、同僚はパンとコーヒーだけを購入しており、理由を尋ねたところ「面倒くさいから」と言う。「ホットスナックだけ買っても手がベトベトする上に、他のものが持たれへん」、「車内に（ホットスナックが）包んであった紙を置いてお

く場所がない」ため2020年のレジ袋有料化以来ホットスナックを購入しなくなったということだった。また、ホットスナックを購入した男性も、「コロナの感染が怖い上に、レジ袋まで有料だと食べるのも一苦勞。ぱくっと食べられるのが良いところやったのに。好きじゃないと食べないでしょ。自分はもう定番化してるから買うけれども」ということであった(2021年11月3日 Y店常連客及びその同僚への聞き取り)。

そこで、Y店のアルバイトに声をかけ、Y店の社員から15分ほど話をきけないかを尋ねたところ、Y店の店長F(50代男性)が条件付きで聞き取りに応じてくれた<sup>51)</sup>。FがY店の店長になったのは10年弱前で(オーナーは別にいる)、店長になった当時は、ホットスナックは売れ筋だったと言う。当時は女性にも売れており、今回のアンケート調査結果のように、「女性の購入者が極端に少ないということは無かった」と言う。

Y店でのホットスナックの売れ行きが落ちはじめたのは、2020年のレジ袋有料化からで、「確かにコロナで商品の安全性について気にする人は増えたと思うが、レジ袋の有料化の方がダメージは大きかった」と言う。それまでの「ついでにホットスナックを購入していく層」が激減し、特に女性客は「(レジ袋がないと)油で服が汚れるかもしれない」という理由から購入者が減ったという。

Fは、今回のアンケート調査結果について、「今のコンビニの現状を反映しているように思う」とした上で、「今は、冷凍食品やレトルトタイプの商品の方が売れるようになってきており、種類も増えてきている」、「お惣菜やおにぎりも主力商品になっている。ただ、これまでは『おにぎりとフライドチキン』というようにセットで買ってくれる人が多かったが、最近では『おにぎり2つ』や大きめのタイプのおにぎりが売れるようになってい」とY店でのホットスナックの需要は今後も減っていくように思うとしていた(2020年11月3日 Fへの聞き取り)。

今回の聞き取りでは、ホットスナックが避けられる原因の多くが、「服が汚れる」、「ベトベトするので、ついでに買って帰れない」といったように、ホットスナックが気軽に買えなくなったことが、理由の1つとしてあ

げられている。

また、最近では女性がホットスナックを買えない理由として「声をかけにく、怪しまれそう、選ぶのにもたつくのが怖い」などの話も取り上げられている<sup>52)</sup>。

本アンケートの設問意図は「過酸化脂質や植物油」の危険性に対する意識についてである。今回の調査結果からアンケート調査結果が、「コンビニのホットスナックについての現状をある程度反映している」ことは分かったものの、一般・社会人がホットスナックを避ける理由は設問者の意図から大きく逸れており、「体に悪いものを摂取するかどうか」という問いへの回答としては成立していないことが分かった。

一方、精神世界関係者への聞き取りからは、「植物油は人工物であり、本来人間の体内には馴染まない。そういうものを体に入れ続けることが人を破壊していく」（2021年11月1日 ヒーリングサロン経営者への聞き取り 50代男性 神奈川県在住）、「体よりも利益を優先したようなものを口にする行為が、魂のレベルを下げ自己中心な人間に育てていく」（2021年11月1日 タロットリーダーへの聞き取り 神奈川県在住 40代女性）、「そもそも自分の体の声に聞く事をしようとしていない。そういう人の中で凶悪が育っていく」（2021年11月1日 音楽セラピスト 東京都在住 40代男性）という声があった。またEは、「あんなものを食べていると、魂のレベルが落ち、魂のレベルが落ちるからまた食べたくなくて体を壊していく」と断言する（2021年8月7日 Eへの聞き取り）。これら質的調査結果から判断すると、精神世界関係者へのアンケート調査結果は、「設問者の意図に沿った回答がなされている」と判断しても良いかと思われる。

逆に言えば、「購入したことはない」、「コンビニは使わない」という選択肢で、精神世界関係者と一般・社会人との間に大きな差が出たことは、属性とは関係なく、同じ設問でも「何が問われているかの捉え方」について、両者の間に意識差があることが明確になったということができよう。

上記のように、量的研究において同じ（近い）値が出たとしても、数値からだけの分析では実態は見えてはこない。質的研究での補完により、精

神世界関係者と一般・社会人との間に、「同じ設問であっても回答前から設問の受け取り方に違いがある」場合があることを想定して分析をすすめる必要があることがあらためて確認できた。

(7) あなたは週に何回コンビニ弁当やおにぎり等を購入しますか

選択肢「購入したことがない」を選んだ人は、精神世界関係者11%、一般・社会人4%、「減多に購入しない」、「コンビニを使わない」を合わせると、両者の間には4割近い大きな差がある。精神世界関係者では8割強の人が弁当や、おにぎり等の購入を控えているのに対し、一般・社会人では半数以上の方がコンビニ弁当やおにぎり等（以下「惣菜」と記す）を定期的に購入しているということになる。

先に実施した現地調査でもX店Y店Z店ともに、おにぎりや弁当、冷凍食品・レトルト食品を購入している人は目立っており、Fの「今は、冷凍食品やレトルトタイプの商品の方が売れる」という言葉とも一致していた。

また、惣菜を買う際に裏面表記を見ている人が、どの店舗でも少なからずおり、添加物・賞味期限・カロリー等そこに書かれている何を確認しているかまでは分からなかったが、コンビニで惣菜を購入する際に、何らかを意識した上で購入している人が少なからず存在していることが分かった(2021年11月1日-3日 現地調査 及びFへの聞き取り)。

精神世界		一般・社会人		宗教関係者	
5回以上	3%	5回以上	5%	5回以上	0%
4回	1%	4回	5%	4回	2%
3回	3%	3回	14%	3回	6%
2回	2%	2回	12%	2回	7%
1回	9%	1回	18%	1回	20%
減多に購入しない	62%	減多に購入しない	41%	減多に購入しない	46%
購入したことはない	11%	購入したことはない	4%	購入したことはない	5%
コンビニを使わない	12%	コンビニを使わない	1%	コンビニを使わない	1%

小数点以下四捨五入

小数点以下四捨五入

小数点以下四捨五入

これは、2009年7月に行われた国立医薬品食品衛生研究所の調査<sup>53)</sup>で62%の人が食品添加物に対して不安を示していることから（母数406人）、人々の間に食品添加物に対する意識が広がってきているということを表しているとも考えられる。

年齢層を確認したところ、一般・社会人の30代、40代のうち6割強が定期的にコンビニで惣菜を購入していた。

また、精神世界関係者ではコンビニの惣菜を定期的に利用している層は全体の18%と少ないが、その中の7割を30代、40代が占めていた。これについてBは、「うちのメンバーだと、その年代の人は子供がいる中、兼業でやっている人も多く、この業界でどうにか食べていけるかいけないかと言う人も多い。特にテナント内に店舗を構えている人は、毎日外食をする と 結構な出費になるので、コンビニでお惣菜を買わざるを得ない」と、精神世界事業者の現状について話してくれた（2021年11月4日 Bへの聞き取り）。

しかし、アンケート結果が示すように全体的に見ると、精神世界関係者はコンビニの惣菜を避けている。Dは、「食品添加物の毒性は量の問題だというのは正しいが、毒性よりも依存性の問題の方が大きい」と言う。Dは惣菜に使われている調味料や油が依存性を引き起こすとし、「依存性があるから何度もコンビニで（惣菜などを）買い物をしてしまい、結果として食事そのもののバランスを欠く。体にも意識にもマイナスにしか働かない」と言う（2021年10月9日 Dへの聞き取り）。

Aも、コンビニ惣菜が引き起こす依存性からくる栄養バランスの低下を指摘し、「体の免疫を下げるだけでなく、感性が鈍くなり（宇宙意識から）与えられた個性を失い、使命を忘れていくことになる」としていた（2021年11月4日 Aへの聞き取り）。

(6)(7)については、設問の立て方に問題があったことは否めない。(7)では精神世界関係者、一般・社会人の両グループともに設定の意図に沿った回答がなされたが、学生へのアンケート結果では6割以上の学生もコンビニでの惣菜の購入を避けており、こちらは設問に問題があることが分った。

大学へ向かう通りのコンビニから出てきた女性（20代 京都府在住）に話を聞いたところ、「ほとんどの大学生は、わざわざコンビニで買わないで、大学生協で買うか食堂を利用する。自分は混み合うのが苦手だからコンビニで（惣菜を）買うことも多いが、大学構内に安く購入できる場所があるのに、わざわざコンビニで買わないですよ」（2021年10月28日 関西大学の学生への聞き取り）と、購入場所について「コンビニ」という限定したことで設問意図と違う回答を生じさせてしまっていた。

しかし、この点を差し引いても、量・質双方の研究結果から、精神世界関係者については、彼らは「コンビニの惣菜を意識的に避けている」と判断しても良いのではないかと考える。

#### (8) あなたは、週に何本パック牛乳（1L）を消費しますか

精神世界		一般・社会人		宗教関係者	
5本以上	0%	5本以上	1%	5本以上	1%
4本	2%	4本	1%	4本	0%
3本	2%	3本	5%	3本	7%
2本	3%	2本	10%	2本	17%
1本以下	22%	1本以下	37%	1本以下	49%
パック牛乳は減りに飲まない	61%	パック牛乳は減りに飲まない	39%	パック牛乳は減りに飲まない	25%
飲んだことはない	10%	飲んだことはない	7%	飲んだことはない	1%

小数点以下四捨五入

小数点以下四捨五入

小数点以下四捨五入

この設問では、農畜産業振興機構が2016年版の「牛乳・乳製品の消費動向に関する調査」の結果を公表しており（農畜産業振興機構 2016：5・7）、まずは一般・社会人グループに関するデータの妥当性を検討した。

アンケートの目的が違うので、類似した設問から回答を比較したところ、機構調査で行われた牛乳の飲用頻度のアンケート結果（母数2664）では、「週に1～2日飲む」、「3～4日飲む」、「5～6日飲む」の合計は53%であった。

本研究での設問内容で、「週に1本以下」～「週に5本以上」を消費す



るという回答が54%とほぼ同じであることから、一般・社会人グループの牛乳の消費に関するアンケート結果は、社会情勢に合致すると考えても良いだろう。

精神世界関係者の牛乳の消費率は約29%で、一般・社会人の消費率54%との間には21%ほどの差が見られる。さらに、精神世界関係者の中でも50代の人が80%を占めており、50代の人の回答が精神世界関係者の回答がアンケート全体に影響を与えているように見える。

このアンケート調査全体において、精神世界関係者に50代が占める割合は大きい<sup>54)</sup>。そのためどの設問でも50代の回答が結果に反映されることは必然的に多くなる。しかし、牛乳に関する設問における50代が牛乳を避ける割合は極めて大きい。

この原因は、「牛乳に関する論争」が始まった時期にあると考えられる。過酸化脂質やトランス脂肪酸、各種添加物の問題についての議論は、1990年代から現在に至るまでなされており、結論は出ていないものの進展が見られる。牛乳が体に良くないと大々的に言われるようになったのが、2005年からだとすれば、牛乳についての議論は他に比べて、周知されていないと思われる。

2008年の調査では、(広義・狭義を問わず)当時の精神世界関係者の中心は40代の女性で(有本 2016: 152-153)、10年以上経った今回のアンケートで50代の割合が一番多くなるのは必然である。

先に記したように2005年から次々と「牛乳は悪い」という書籍が比較的手に取りやすい形で発刊されている<sup>55)</sup>。本研究は「精神世界関係者」と「体に悪いと言われている食品」についてのもので、牛乳が体に与える影響の真偽を問うものではない。しかし、少なくとも、牛乳についての議論が高まって行く渦中を通してきたのが今の50代だと言うことはできよう。また、雪印事件が起きた2000年に今の50代の大半は30代であり、「牛乳＝怖い」という心証を持っていても不思議ではない。

とはいえ、一般・社会人グループの牛乳の消費を避ける人は1割にも満たず、このアンケート調査からは「同じ50代でも精神世界関係者と一般・

社会人では牛乳に対してかなり大きな意識差がある」ことが見えてくる。

スピリチュアル・ツアーを主催しているG（40代男性 大阪府在住）は、「軽く楽しめるツアーに比べると、真剣なスピリチュアル体験をコンセプトにしたツアーでは50代の申込者が多い」とし、「スピリチュアル体験を求めるツアー参加者は、食品としての牛乳に限らず飼育環境や、牛のストレスについての関心も高い」と言う。Gは、「ツアーの朝食時に牛乳の話題になることは何度かあった」とした上で、問題になっていたのは乳糖不耐症や牛乳が体に及ぼすとされる悪作用だけでなく、牛の飼育環境の問題点や、地球のエネルギーレベルの低下にまで及んでいたと言う。

Gによると、「参加者が1番気にしていたのは、牛の飼育に大量のホルモン剤が投与されており、飼育環境が悪いため、『牛乳そのものがネガティブなエネルギーに満ちている』ということ」や、「小麦などの植物と違って、同じ生物に対して工業製品のような扱いをしてきた上に、それを喜んで飲む人が増えることが地球の意思レベルを落としていくというように、体に悪いかどうかよりもそちらの話題の方が盛り上がっていた」という。Gによれば、「コロナ・パンデミック以降、環境を中心に年代を問わず人や地球のエネルギーレベルの低下を語る人が増えた」と言うことだった（2021年11月11日 Gへの聞き取り）。

この、「牛乳が他の食品と違って動物から直接得られるものであること」、「それが人や地球自体のエネルギーレベルに関係している」とする点が、精神世界関係者グループの50代と、一般・社会人グループの50代との差となったのではないだろうか。

#### (9) あなたは1日にどれくらいパン（食パン・調理パン）を食べますか

この設問では、これを避けようとする人は一般・社会人、精神世界関係者ともに先の設問を下まわっている。

全国平均的にパンが普及していることや<sup>56)</sup>、うどんやパスタ、クッキーなど小麦を使わない製品がほとんどないことから、「小麦について」まで考えると、今の日本ではこれを避けるのは難しく、数値的には精神世界関

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

精神世界		一般・社会人		宗教関係者	
2食以上はパン食	1%	2食以上はパン食	3%	2食以上はパン食	2%
1食はパン食	20%	1食はパン食	50%	1食はパン食	54%
おやつに食べる程度	12%	おやつに食べる程度	17%	おやつに食べる程度	23%
週に1～2回	2%	週に1～2回	1%	週に1～2回	1%
週に3～4回	1%	週に3～4回	0%	週に3～4回	0%
減多に食べない	44%	減多に食べない	27%	減多に食べない	13%
パンは食べない	12%	パンは食べない	2%	パンは食べない	2%
決まった小麦のもののみ	6%	決まった小麦のもののみ	0%	決まった小麦のもののみ	2%
米粉等原料にこだわる	3%	米粉等原料にこだわる	0%	米粉等原料にこだわる	1%
				緊急時(米がないとき等)	1%

小数点以下四捨五入

小数点以下四捨五入

小数点以下四捨五入

係者でもこれを避ける割合は65%と、7割を下回った。

しかし、様々なカテゴリや添加物諸々が想定された(7)とは違い、パン(小麦)という1食品(食材)に限った質問であることを考えると、精神世界関係者と一般・社会人の間に生じた36%という差はかなり大きい。

Dは、「今の日本ではパンに限らず、揚げ物1つとっても小麦が使われているので、グルテンを避けるのは無理」とし、「白米と同じで、パンを食べる生活は小さい頃から普通になっており、逆に何を食べたら良いのか分からなくなるのが現実」で、週に食べる回数を減らす、おやつで小さめのものを食べるなどの工夫をして減らしていくのが良いとする(2021年9月23日 Dへの聞き取り)。

また、Aも、「オーガニックを売りにしている喫茶店に行っても、パンが出てくることはあるし、そこで『パンも体に悪いです』などわざわざ言う必要はない」、「避けようがないからこそ、普段は自分からは食べないようにするという意識を持つことが大切」としていた(2021年11月12日 Aへの聞き取り)。その他の精神世界関係者への聞き取りでも「小麦は避けられない。自分から積極的に摂取しないのがベター」という意見が多かった<sup>57)</sup>。

とはいえ、パン食、小麦に対する両者の意識差は大きく、実数で「1食

はパン食」を選んだ人の数を確認するとよりこの傾向は顕著に分かる。この選択肢を選んだ一般・社会人は50人だったに対して精神世界関係者は23人で、母数の違いがあるにもかかわらず<sup>58)</sup>、倍以上の差がある。ここからも、精神世界関係者が意識して特定の食品・食材を避けるようにしていることが分かる。

(10) あなたは1日にどれくらい白米を食べますか

精神世界		一般・社会人		宗教関係者	
茶碗3杯以上	3%	茶碗3杯以上	8%	茶碗3杯以上	10%
茶碗2杯	15%	茶碗2杯	41%	茶碗2杯	36%
茶碗1杯	46%	茶碗1杯	40%	茶碗1杯	42%
ほぼ白米は食べない	26%	ほぼ白米は食べない	10%	ほぼ白米は食べない	8%
白米は食べない	9%	白米は食べない	1%	白米は食べない	5%

小数点以下四捨五入

小数点以下四捨五入

小数点以下四捨五入

これまでの食品・食材に関しては、精神世界関係者グループの中で「体に悪いと思われるもの」を避ける人の割合は、常に摂取する人を上回っていた。しかしこの設問では、「ほぼ白米は食べない」、「白米は食べない」の2つを足しても全体の3割強となっている。

これについては、精神世界グループで一番回答の多かった「茶碗1杯」を選んだ人の8割以上が、30代～50代の女性であることが手がかりになる。

Bは、「家族がいる以上、自分だけ夕食に玄米や雑穀米を食べるのはおかしい」、「家族全員がスピリチュアルな考え方をするならばともかく、家族関係を悪くしてまでやるものではない」と言う（2021年11月13日 Bへの聞き取り）。Dも、「まず家族が笑顔で食事をできる環境がプラスのエネルギーの源なので、そこを崩してまで避けるものではない」ということだった（2021年9月23日 Dへの聞き取り）。

(11) あなたが普段食べる米の種別はどれですか

この設問は、白米を避ける人がどんな種類を食べるかについての質問で、

玄米については「実は体に悪い」という説があるため、精神世界関係者は玄米を避けると考えていた。

しかし、一番消費されているのは、精神世界関係者グループでは玄米で、一般・社会人では七分づき米と、予想と違う結果になった。

これについて波動米を作っているEは、「最初から白米を避ける人は米の毒素を抜く炊き方を知っている人も多く、毒素が無ければ玄米が一番波動が高く、地球との調和性も高い」としていた（2021年11月13日 Eへの聞き取り）。

#### 4・3 食とコロナ感染の関係について

##### (12) あなたは普段から食生活に気をつけていますか

精神世界		一般・社会人		宗教関係者	
気にかけている	59%	気にかけている	31%	気にかけている	37%
時折気にかけている	26%	時折気にかけている	40%	時折気にかけている	49%
気にしていない	4%	気にしていない	9%	気にしていない	7%
あまり気にしていない	5%	あまり気にしていない	19%	あまり気にしていない	5%
禁忌食がある	6%	禁忌食がある	0%	禁忌食がある	2%
その他	1%	その他	1%	その他	0%

小数点以下四捨五入

小数点以下四捨五入

小数点以下四捨五入

本アンケート調査の分析において留意しなければならないのは、設問(6)で明らかになったように、「食」という同じテーマを扱っていても、精神世界関係者グループと一般・社会人グループとでは設問の意図が全く違うように受け取られている可能性である。この設問に対しては、「気にかけている」、「時折気にかけている」人が精神世界関係者では8割強、一般・社会人では7割強であり、数値だけ見ればそこまで差はないように見える。

しかし、同じような数値が出た時こそ、設問がどのように受け取られているかについて慎重に扱う必要がある。この設問では「食生活に気をつける」と言っても、両者が指す「食生活に気をつける」意味は違うのではないかと考える必要があると考えた。

一般・社会人の女性（20代 大阪府在住）は、「食事に気をつけているかどうかと聞かれると、私はラーメンを3食続けて食べない、ファーストフードに連続して食べないなど偏った食生活に該当するかどうか考える」と言う（2021年10月24日 聞き取り）。「添加物以外に確認するのは、見るのはせいぜい原料の原産国まで」（2021年11月3日 Y店買い物客 30代女性 兵庫県在住への聞き取り）、「そこまで気にしては、食べるものが無くなってしまう」（2021年11月3日 Y店買い物客 50代男性 兵庫県在住への聞き取り）と考えるのが一般・社会人グループの全体的な受け止め方と言えるだろう。

参考までに、宗教関係者は同設問に対して8割強の人が「気にかけている」、「時折気にかけている」と回答しており、若干ではあるが精神世界関係者を上回っている。にもかかわらず、設問(6)~(10)の回答からも分かる通り、「体に悪いかもしれない」食品を購入・摂取しない割合はほぼ一般・社会人と同じか、設問によっては低いものもあった。兵庫県のキリスト教会で数名の信者に聞き取りを行ったが、「食生活に気をつけることが、食品自体の性質や原料にまで気をつけることまでは指さない」とする信者が大半だった（2021年10月17日・24日 現地調査 兵庫県<sup>59)</sup>。

一方、Cが主催する食事会では<sup>60)</sup>、並んでいた料理の全てが上記にあげた「体に悪いと言われているもの」を避けて作られていた（2021年10月23日 現地調査 兵庫県）。

Aが主催してきたイベントの出展者や、その人のエネルギーに合わせることや自然環境を考えて弁当を作る SEW の会員（伊藤 2021d : 277）、Dの活動など考えると、精神世界関係者が言う「食生活に気をつけること」は、「食品・食材まで考慮して、体内に（場合によっては環境にも）悪い影響がありそうなもの」を避けることだということが分かる。

### (13) あなたはコロナ感染と食に関係があると思いますか

この設問の回答は、精神世界グループでは「あると思う」のすぐ下に「多少はあると思う」がきており、上位2つについて予想通りであった。

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

精神世界		一般・社会人		宗教関係者	
あると思う	43%	あると思う	14%	あると思う	21%
多少はあると思う	26%	多少はあると思う	33%	多少はあると思う	25%
ないと思う	9%	ないと思う	21%	ないと思う	19%
ほとんどないと思う	5%	ほとんどないと思う	15%	ほとんどないと思う	10%
わからない	15%	わからない	17%	わからない	13%
その他	3%	その他	0%	その他	2%

小数点以下四捨五入                      小数点以下四捨五入                      小数点以下四捨五入

しかし、一般・社会人グループでは、「あると思う」が一番少なく<sup>61)</sup>、「多少はあると思う」の下に「ないと思う」がきており、「ほとんどないと思う」の方が少なかった。

「多少はあると思う」を中心に考えると表1のようになると予想したが、実際は表2のようになっている。

表1（予想）

あると思う
↑
多少はあると思う
↓
ほとんどないと思う
↓
ないと思う

表2（実際）

あると思う
↑
多少はあると思う
↓
ないと思う
↓
ほとんどないと思う

選択肢「多少あると思う」は、精神世界関係者と一般・社会人との間の差は7%と、数値的には近いものがある。

一般・社会人がコンビニなどで手にできる「健康本」の中には、「疾患が増えていることについては、食生活がどう影響しているのか、検討していく必要」がある（三輪 橋本 2019：5）、「食べすぎると、消化や吸収、代謝が追いつかず、消化器が疲れ、胃腸や膵臓、肝臓に負担」がかかる（本間 2020：124）など、食と病気への罹患について書かれており、一般社会人の回答者は「コロナ感染と食（や食生活）に関係がありそうだ」と

は思いつつも、「ある」とまでは断言できず、「多少はあると思う」という選択肢を選んだと考えることもできる。

しかし、設問(6)12)で見てきたように数値的に近くとも設問者の意図は必ずしも回答に反映されているとは限らない。また、農林水産省の「令和2年度 食育推進施策」では、「新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う食生活の変化」として、自宅で料理を作る回数と自宅で食事を食べる回数についてそれぞれ26.5%、35.5%の増加が見られたと報告されているが（農林水産省 2021：9）、これも「コロナ感染と食の関係」である。

一方、栄養バランスのとれた食事や規則正しい食生活リズムについて「変わらない」とした人は8割で（農林水産省 2021：9）、この点では「コロナ感染と食は関係がない」とも言うことができる。

上記のように、「コロナ感染と食に関係があると思うか」と問われても、必ずしもコロナ感染が指すものが、コロナ・ウイルス感染症に自分が罹患することを指しているとは捉えられていないところに、設問者の意図と違う回答がなされた可能性が潜んでいる。

兵庫県の住宅地にある喫茶店で、客と店長への聞き取りを行ったところ、「今更、食べるものに気を使ったところでコロナ感染が防げるわけがない」という設問趣旨に沿った回答をする人もいれば、「味覚からおかしくなっていくのだから、コロナ感染と食は深い関係がある」と、味覚から「コロナ感染と食」を結びつける人もいた。また、店長は「この設問を見ると、飲食店は営業可能時間やどれくらいお客さんが減って減収するのか、保証金はあるのかが一番気になる。そういう意味でコロナ感染と食（飲食業）は関係すると答える」とし、「飲食店経営者にとっては、自分がコロナ・ウイルスに感染するかとかということよりも、コロナ感染が広がっているという現状を気にする。そういう意味ではコロナ感染と食は大きく関係はある」とし、「食材の卸業者や、普段利用してくれるお客さんにとっても、自分の食事を外食して良いのか、家の方が良いのかなどの方が気になるのではないか」としていた（2021年11月16日 現地調査）。

ドキュメント調査や、喫茶店で聞き取り結果から考えると、「コロナ



感染」という言葉が、自分がコロナ・ウィルス感染症に罹患することではなく、「コロナ感染」という事象を指している人が一定数以上いることが分かる。

逆に、設問者の意図に沿った回答をしている人もいるので一般・社会人グループへの回答の数値から、一般・社会人の全体的傾向を読み取ることは不可能ということになる。

SEW のイベント<sup>62)</sup>後に参加者にこの問題について聞いたところ、「これを自分の感染でないと考える方が難しい」、「ここまでの質問の流れを見たら自分の感染のことを指していると分かると思うはず」、「この形式のアンケート調査（WEB を経由したフォームからの入力）だと前の質問からの連続性が見えないから、関心がなければ、急いでポチポチ回答するから質問意図は伝わりにくいかもしれない」、「一般の人の 1 番の関心事は自分が感染するかどうかではないような気がする」など、アンケート調査結果の分析も踏まえていくつか意見がでた。

これらから、一般・社会人グループの回答者の間に設問者の意図と違う回答が相当含まれていることは間違いないが、内容を工夫すれば設問者の意図通りの回答を得られた可能性も高い。

しかし、アンケートの目的は、「精神世界関係者における食と霊性についての意識の把握」であり、本設問によって同じ「コロナ感染と食の関係」についても、一般・社会人グループと精神世界関係者グループでは設問に対する意識自体に違いがあることが明確になったとも考えられる。

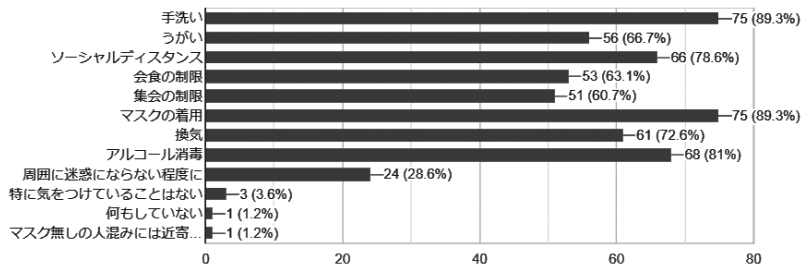
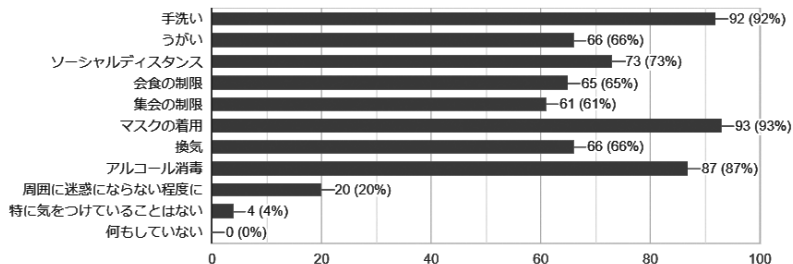
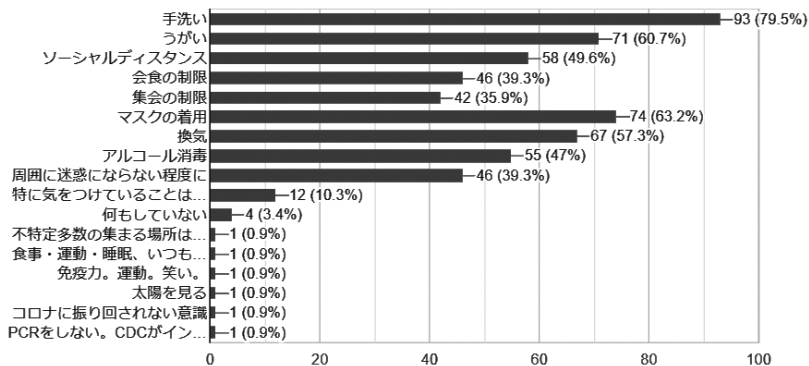
#### (14) 現在コロナ感染について気をつけていることは何ですか

精神世界（複数回答可）

一般・（複数回答可）

この回答は、2020年の調査結果と内容が違って見えるように見える。つまり、これまでコロナ・ウィルスとの共存、コロナ・ウィルスを肯定的に受け入れてきた精神世界関係者が（伊藤 2021a：40）、コロナの感染対策をしているように見えることである。特にマスクの着用については、精神世

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



界関係者は否定的であったが（伊藤 2021a：27-29）、6割と半数以上がマスク着用に関心を持っている。しかし、このことから、精神世界関係者にマスクの必要性が浸透しはじめたと考えるのもまた早計である。

一般・社会人グループで会食や集会の制限をしている人が6割以上なのに対して、精神世界関係者グループでは双方とも30%台と4割に届かない。

逆に「周囲の迷惑にならない程度に」が一般・社会人グループでは20%であるのに対して、精神世界関係者では39%が周囲の迷惑について考えている。ここから考えると、「精神世界関係者のマスクの着用は、周囲の迷惑にならないため」、言い換えると「周囲との軋轢を無くすため」に形式上着用しているのではないか、ということである。

これは、協働組織のイベントや集まりで、イベント会場（サロンなどの室内）にいるときにはマスクをしている人がほぼいながらもかかわらず、帰る際にはみなマスクを着用していることや（2021年10月23日 現地調査 兵庫県）、数人で一緒に車両で移動する際にはマスクをしていないが、車を降りる際にはマスクを着用することからも（2020年10月30日 現地調査 兵庫県）、同様に考えられる。

SEW の会員H（40代女性 愛知県在住）は、「自分たちの集まりでは、1人1人が、普段からコロナと一緒に歩みながら、その元（宇宙意識）から示された生き方をしているので、一緒にいる人から感染することはあり得ない」と言う。イベントには精神世界関係者以外も来るが、「自分の波動を上げておけば、よほど波動の悪い集まりにでもいかない限り問題はない」ということだった（2021年11月17日 聞き取り）。外でマスクを着用することについてHは、「同調圧力に負けたと考える人もいますが、私は自分が勝つ負けるの前に、人に嫌な思いをさせること自体が自分の波動を下げる行為だと思っているので外出時はマスクをしています」ということだった。

Vは、「自分たちだけの集まりでは、それぞれのオーラに大きさや特性があり、自分と合わないオーラを持つ人とは自然と距離を開けていることも多い」としていた（2021年11月29日 聞き取り）。

#### 4・4 食事と霊性の関係について

##### (15) あなたは食事と霊性との間に関係があると思いますか

「波動や魂のあり方も同時に関係する」という条件付きのものも含めると、精神世界関係者の8割は何らかの形で「食（や食品・食材）と霊性」

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

精神世界		一般・社会人		宗教関係者	
思う	50%	思う	8%	思う	25%
多少あると思う	27%	多少あると思う	17%	多少あると思う	29%
思わない	5%	思わない	31%	思わない	18%
あまり思わない	3%	あまり思わない	9%	あまり思わない	12%
分からない	9%	分からない	34%	分からない	16%
波動なども関係する	3%	波動なども関係する	0%	波動なども関係する	0%
その他	3%	その他	1%	その他	0%

小数点以下四捨五入                      小数点以下四捨五入                      小数点以下四捨五入

に繋がりを感じており、設問(13)と併せて考察すると、彼らの中で、「食・霊性・コロナ感染」という3は繋がっていると考えることができる。Hの言い方を借りると、「霊性を高めるようにしておけば、コロナ感染については考える必要はないし、霊性を高めることと普段体に何をいれるかを考えるのは当たり前」(2021年11月17日 Hへの聞き取り)ということになる。

設問(13)と併せて考えると、一般・社会人グループは「食と霊性とコロナ感染」についての繋がりを意識している人は精神世界関係者に比べて少ないと思われる。さらに一般・社会人グループでは、(13)の設問に、設問者の意図と違う回答をしている場合もあるので両者の意識差は数値以上に大きいと思われる。

ここまでの設問ごとのアンケート調査結果と質的研究結果の分析から、「精神世界関係者における食と霊性についての意識と現状」について、ある程度の姿は見えてきた。

とはいえ、コロナ・パンデミック下における精神世界関係者の実態を検証するためには、精神世界関係者の生活や活動の実態、宗教関係者や学生との違いなど総合的な分析を行う必要がある。次章にて、本章での設問別分析を元にし、総合的な分析を行っていく。

## 第5章 総合的分析

### 5・1 「食と霊性」についての他のグループをまじえた検証

先に述べたように、今回のアンケート調査では宗教関係者がキリスト教62%、仏教が30%と偏ってしまった<sup>64)</sup>。しかし、両者とも食に関する戒律がそれほど厳しく自由に食べるものを摂取できるので<sup>65)</sup>、本研究においては、精神世界関係者、一般・社会人のグループとの比較がしやすい。また霊性を中心に据えている点で精神世界との共通点も見いだせる。

また、学生グループに関してもサンプル数やバイアスがかかっていることを前提にしても「食事と霊性に関係がある・多少はある」とした学生が宗教関係者グループとはほぼ同じである点は見逃せない。これらのグループの回答を分析し、前章の補完を試みる。

#### (1) 宗教関係者グループ—聖職・教職者等と一般信者

結論から言えば、「コロナ感染と食」や、「食事と霊性」に関しては、(数値の差こそあれ)精神世界に近く、具体的な食品・食材に関する回答は一般・社会人グループに近い。

「コロナ感染と食の関係」については、聖職・教職者等と一般信者では大きな差が生じている。聖職・教職者等の6割強が両者に関連が「ある」、もしくは「多少はある」と回答しているのに対して、一般信者は3割にとどまった。宗教別に見るとキリスト教では67%の聖職・教職者等が、仏教では61%が、「ある・多少はある」と回答しており、一般信者の倍以上の人がコロナ感染と食について何らかの関連があると考えている<sup>66)</sup>。

「食事と霊性の関係」については、「ある・多少はある」と答えた聖職・教職者等が5割弱、信者も5割弱と両者の間に差はみられなかった。宗教別に見るとキリスト教では聖職・教職者等が67%、一般信者が57%と聖職・教職者等の方が「食と霊性」の関連を若干意識しているが、仏教では逆に聖職・教職者等31%、一般信者45%と一般信者の方が「食と霊性」を

関連づけて考えているという結果となった<sup>67)</sup>。

ここで考慮に入れなければならないのが、4・2(6)や4・3(12)(13)で見られたように、設問の意図がアンケート対象に伝わっているかどうかである。

奈良県の牧師I（男性20台）は、「神学校を出てすぐに着任したので、コロナ禍の中で助かったのは教会の雑業務が少なかったこと。特に食堂当番のローテーションは信者数が少ないので大変で、昼食サービスが無くて良かった。あとは聖餐の問題<sup>68)</sup>に巻き込まれないで済んだので助かった」と言う（2021年11月16日 聞き取り）。また、兵庫県の牧師J（40代男性）は、「キリスト教は聖餐式をどうするかが、どの教会でも1番の問題でしょう」とした上で、「クリスマスに祝賀会を開けないので、全員のモチベーションがかなり下がる」ということであった（2021年11月8日 聞き取り）。

キリスト教会では教派を問わず、礼拝・典礼後に昼食サービスやお茶会、またクリスマスやイースターには祝賀会が催されており、2020年からのコロナ禍以降これらが消えてしまったことが、大きなモチベーション低下を引き起している。複数のキリスト教信者に聞き取りを行う際に、「信者として、コロナ感染と食のどこに関係があると思うか」と設問とは違う聞き方をしたみたところ、「(礼拝が) 終わったらすぐに帰らないので信者同士、話す機会が減った」という回答が多く、キリスト教に関しては設問の意図がほぼ理解されていないのではないかと感じた。

一方仏教でも同様に大阪府の寺院の僧侶K（40代男性）によれば、「他の寺でも同じですが、私達の間でコロナ感染と食について、いつも出てくる話があります」と前置きした上で、「葬儀の際の会食について、こちら側も、遺族側も、葬儀社もコロナ前までのように決まった形式で無くなったので、毎回苦勞しています」ということだった。さらにKはアンケート結果を見て、「設問が悪いというよりも、それぞれの宗教上の立場で一番気にかかっていることが回答として出てきてしまうのだと思いますね、この信者さんの数字（31%）も恐らくは法事での食事を気にしていたりしたのでしょうか」という事だった（2021年11月26日 聞き取り）。

一方、「食事と霊性」との関係については、ほぼ設定者の意図に沿った答えが得られている。Iは、「体に悪いものを食べたと言って神様は罰を下したりはしないでしょう」と言う（2021年11月16日 Iへの聞き取り）。Jは、「キリスト教は修行するような宗教ではないので、普通にバランスの良い食事をすれば良いと思います。ただ、ジャンクフードを夜食に食べ続けたり、暴飲暴食をするのは聖書で言う貪欲ですから、褒められたものではないですね」とした（2021年11月8日 Jへの聞き取り）。

しかし、1章であげた京都府の教会の信者Lは、「体は神の宮。神は人の中にもおられるので、体に悪いことがはじめから分かっているのに、それを食べるのは避けたい」とし、「(体に悪いと) 分かっていて常習的に食べるのは神の宮に対する罪だ」と言い（2021年11月21日 聞き取り）、周りの信者同意していた。

キリスト教の聖職・教職者等・信者が、「食と霊性は関係がある」と考えている割合は<sup>69)</sup>、一般・社会人（25%）を大きく上回っており、精神世界関係者グループに近い。

しかし、Iのように「食と霊性」を結びつけない聖職・教職者や、Jの言葉からも分かるとおおり、「食と霊性は関係ある」までは同じでも、食事の内容にまで踏み込むと、4・3(12)で聞き取りを行った女性が話していたように、「バランスの取れた食事、明らかに体に悪いものを摂りすぎない食事をしない」というレベルで考えており、Lのように食品・食材の成分にまで気をつけている人はほとんどいない。これは、本アンケートにおいて、具体的な食品・食材に関する設問で、一般・社会人グループと宗教関係者グループの数値に近いことの理由の1つとしてあげられよう。

一方、仏教の結果についてKは、「そもそも、何かを食べなかったら魂の状態が良くなるという考え方がおかしいと思います。どんな状況でも与えられたものを感謝して食べる方が大切なのではないのでしょうか」と、「食に対する態度」は重要だとしたが「食（や食材）は霊性に影響しない」としていた。

## (2) 学生グループから

学生に関しては3・2で述べて通り、母数の問題、「宗教学関連の授業の履修者」、「アンケートに興味を持った学生」という2重のバイアスがかかっていることから個別データの掲載と分析は行ってはいない。「コロナ感染と食の関係」では7割の学生が、「関係ある・多少はある」と回答しているが、食品・食材に関する設問への回答から考えると、「コロナ感染と食の関係」については設問者の意図に沿わない回答がなされた可能性は高い。

一方、「食事と霊性の関係」に関しては5割の学生が「関係ある・多少はある」と答えている。この割合はNHKの信仰・信心に関する調査でなんらかの形で信仰心や信心をもっている16歳～29歳までの割合（NHK文化研究所 2020：1306/2298）<sup>70)</sup>の倍以上である。この割合は宗教関係者グループとほぼ同じである<sup>71)</sup>。

また、複数の学生に「食事の内容と自分が感染症になるかどうかに関係があると思うか」と聞き方を変えて尋ねてみたところ、「ジャンクフードや毎日外食などだと免疫が落ちることはあり得るのではないか」といった回答が多く（2021年11月27日 学生らへの聞き取り 兵庫県）<sup>72)</sup>、設問の趣旨通りに回答をした人も一定の割合で存在すると推定される。しかし前述のように学生グループに対するアンケートには不確定な要素が多すぎるため、これを結論とすることは難しい。ただ、「一定条件下の学生グループ」の中には一般・社会人よりも多く「食事と霊性とは関係がある」と考える人が存在することは確かである。

## (3) 小括

他のグループをまじえての検証から分かることは、不確定な要素が多いために結論付けることができない項目が多いものの、宗教関係者や宗教に関心のある学生のうち半数は「食事と霊性とは関係がある」と考えている。

この割合は、精神世界関係者に比べると少ないが<sup>73)</sup>、彼らが「半数しか



食事と霊性の関係を疑っていない」と考えるよりも、学生のうち一定の条件下では、半数は宗教関係者と同程度に「食事と霊性」の関係性を（どういう形かは不明ではあるが）認めていることに注目すべきだろう。

もちろん、今回の調査結果から「学生グループと宗教関係者のグループの全体像は同じである」と言うことは行き過ぎである。

しかし、「食と霊性」の関係についてのみ見れば、今回のアンケート調査に協力してくれた「宗教関係者グループ」と「学生グループ」の回答の類似は、今後「学生の霊性」について別の研究テーマを設定する際のデータの1つとなるであろう。

## 5・2 アンケート調査以外からの検証

ここまでは、今回設定したアンケート調査を元に聞き取りや現地調査でこれを補完する形で「精神世界関係者の食・感染・霊性についての意識」についての分析を行ってきた。しかし、本研究の目的である「精神世界関係者における食・意識・ワークと霊性の関係」を明らかにするためには、食意外からのアプローチも行い、その上で総合的な分析結果を示す必要がある。そこで、「直感」、「瞑想・身体運動」、「プラセボ効果」についても検証し、全体の分析を行った。

### (1) 直感

1 アンケート調査の設問(12)(13)(15)の回答を見ると、「精神世界関係者は健康に気を遣うだけでなく、それを普段の食事でも実践している」ことが分かる。ここから、「精神世界関係者は、魂のレベルを上げるために、食に関しても意識を持つだけでなく（体に悪いものを摂らないように）実践している」ような印象を受ける。しかしVはこれを否定する。

Vは、「アンケート結果を見ると、自分も同様の答え（悪いものは避ける）になる」としながらも、「自分は、含まれているものを意識して食品（や食材）を選んではいない」という。Vは、「食事は楽しく摂るものであり、体が気持ち良いと感じるものを食べることだけを考えている」と言う。

Vは、このような食事を「舌が喜ぶ食事」、「体が踊る食事」と形容する。これはCが言う「細胞が喜ぶ食事」と全く同じ意味である。

Vは、「舌が喜ぶ食事」、「体が踊る食事」、「細胞が喜ぶ食事」は楽しい食事であって、節制や栄養バランスなどを考えながら、美味しくないと嫌いなものを食べる食事では意味がないとする。「食事バランスや添加物などを避けて、節制をしながら食育を考える人が意外と病気になってしまうのはそこにストレスが介在し、楽しい食事になっていないからではないか」とVは言う。Vの言葉を借りると、精神世界関係者が悪いものを避けるのは、「体が気持ちの良い、楽しい食事をしようとする結果」であって、「不快な思いをした後から調べたり、不快な思いをしたくないからそれなりの知識を持つようになる」ということだった（2021年11月29日 Vへの聞き取り）。

しかし、実際に「体が気持ちの良い食事をする」と言っても漠然としすぎている。

普天間直弘<sup>74)</sup>は、自分たちの体は全て地球にある成分からできており「地球からの借りものの『からだ』を粗末にしていはいはずはありません」とし、ただ漠然と生きるのではなく「五感で『からだ』をしっかりと感じながら、つかいきって」地球に体を返すことを大切にすること。そのために「自分が持って生まれた『感性』『感覚』『感情』『思考』などのアイテムやツールをつかいこなしながら、魂のスキルアップを果たす」ことが人の役割だと言う（普天間 2016：56-57）。

普天間は、「第六感」を「今を楽しく生きるため」に存在する感覚で、これが鋭くなると、スーパーに行ったときに「感覚センサー」が働くようになり、野菜の産地情報や生産者情報も分かるようになるという。しかし、そこから情報分析をして野菜を選ぶことは第6感ではないとする（普天間 2016：56-59、168）。

普天間は、「まず、野菜などの食品の前に立ってみる。そして『自分の家族が今夜、食べたらからだにいいもの、幸せになれるものはどれか……』とお題目を唱えてみます。そうしたらふと目に飛び込んでくる食材

はありませんか?」、 「他のどれよりも、パッと惹かれるもの……それこそが、あなたやあなたの家族に必要な食材なのです。」と食品・食材の選び方について述べている（普天間 2016：58）。

Vの食品・食材の選び方も同様で、「スピリチュアルの人は右脳を働かせて感覚で選ぶ。だから時には流行のジャンクがあると好奇心で試すこともある」とし、今回のアンケート調査の回答でも「食べない」ではなく「ほとんど食べない」が多いのは「スピリチュアルな人の好奇心によるもの」で、「結局は体が拒否しちゃうんですが、そういう体験も楽しんじゃうんですよ」と感覚で選ぶことが食を楽しむことに繋がるとしていた（2021年11月29日 Vへの聞き取り）。

脳科学からも類似したアプローチがなされている。加藤俊徳<sup>75)</sup>は右脳を虚脳と捉え、「虚脳は曖昧さをそのまま捉えます。その理由は、右脳は『環境脳』とも言い換えられ、自分の周囲からの影響を受けやすい脳だからです」とし、「実次元以上に、虚次元の力が脳を支配している」と言う。また加藤は自らの体験から、「人の脳が五感意外の情報のやり取りを行っている可能性についても追及してきた」言い、『『人と宇宙、自然界との間にも相互の情報交流のしくみがある』と仮説する方が、全体として整合すると考えられる」とする（加藤 2020：6-7）。

普天間は、感覚を鋭くし第6感を得るためのワークとして「神社巡り」をはじめ、7つのワークを紹介しており、その中で自宅の仏壇前のできるワークを紹介している。

仏壇の前に座り、ろうそくの火と灯し、線香に火をつけてから、その一本が燃え尽きるまで、静かな時間を過ごすことにより、線香の燃え方や煙のたなびき方などが、「向こう側の世界とのコンタクトの合図」になると言う（普天間 2016：75-78）。

普天間の述べていることやワーク内容は、一見ユニークで独自のものだが、「感じるだけでなく、頭の中で言語化することであらためてきちんと認識する」、「身体のそれぞれの部位に意識を向けて、各部位ごとに感じることをていねいに受け取っていく」などのマインドフルネスの技法（川野

2018：637/2066、662/2066-677/2066) に極めて類似している。

その点から考えると、精神世界関係者が行うワークも免疫・食・霊性と関連しているのではないかと考えた。

## (2) 瞑想・身体運動

1 川野泰周<sup>76)</sup>は疲れには「身体の疲れ」と「心の疲れ」と「脳の疲れ」の3つの種類があるとする。川野は、「本来、脳は、複数の事柄を同時に処理することで疲労」する、「私たちの日常は、ほとんどが『無意識マルチタスク』の連続」で<sup>77)</sup>、「無意識に脳を疲労させている」と言う。

また、「マルチタスクによる疲れ」には気づきにくいいため、他の疲れと複合し「脳疲労」が蓄積した状態となり、自律神経の乱れが引き起こされ、身体のどこに異常が出てもおかしくないとし、表面に出る症状として、不眠・イライラ・食欲不振・意欲低下をあげている。

川野は、自律神経の乱れの修正方法として「『疲れ』というものにまずは正しく気づき、正しい休息法によってその疲れを手放していく」ことが重要だとし、そのための技法としてマインドフルネスを紹介している（川野 2018：161/2066-218/2066）。

瞑想・マインドフルネスの実践家である南雲達也は、瞑想の種類をいくつか紹介し、「集中力が高まる」、「心が安定する」、「睡眠の質が上がる」、「効率的にストレスなく作業ができる」などの効果をあげ、マインドフルネスを「効率的に作業ができ、ストレスなく日々を生きる」ことを目的とした瞑想の1つとして位置づけている（南雲 2021：111/379-172/379）。

また両者とも瞑想・マインドフルネスの方法は座って行うものだけではないとし、身体運動を取り入れながら行っていく方法や（南雲 2021：229/379-320/379）（川野 2016：1406/2066-1578/2066）、声を使った方法など複数のやり方を紹介している（川野 2016：1588/2066-1648/2066）。

両者とも瞑想・マインドフルネスによるストレスからの解放について記しており、このストレスが免疫を落とし、多くの疾病を引き起こすの原因だとしている（阿保 2011：8/155）。

阿保徹<sup>78)</sup>は、「自律神経は、交感神経と副交感神経のバランスで成り立っています。しかし、精神的・肉体的ストレスがかかると、そのバランスが交感神経優位へと大きくぶれ、それが白血球のバランスをくずして、体内の免疫力を低下させます」とし、「ストレスを取りのぞかないことには病気が根本から治癒することはありません」と言う。

「ストレスが自律神経に悪影響を及ぼし、食欲不振等の自律神経の乱れを引き起こし免疫を低下させること」と、「瞑想・マインドフルネスにはそれらを回復させる効果があること」から考えると瞑想やマインドフルネスと免疫との間には関係があると思われる。

さらに、瞑想・マインドフルネスと普天間の提唱する「第六感」を得るためのワークとは類似しており、そこから考えると精神世界関係者が行うワークも身体運動として同様の効果を持っている可能性は否定できない。

### (3) プラセボ効果

石田安美<sup>79)</sup>は、本来薬効をもたない偽薬を、患者に偽って投与すると、ある種の医学的生理学的な改善がみられる「プラセボ効果」について、好結果には必ずしも偽薬が必要でないことから、代替医療の中心的論者であるアンドルー・ワイルの言葉を用い「プラセボ反応」という言葉を用いている。

石田は、治癒されたと感じることの成立は身体が正常な働きをしている限りは、物理主義的に説明できるとし、「欲求」が生じたとき治癒が引き起こされるのは「欲求」に対応する「物理的身体的レベルでの変化」が「身体的生理的反応」を「物理的因果関係」で引き起こし、今度はその「身体的生理的反応」が物理的な身体的反応として「治癒されたと感じること」を現出させるとする（石田 2013：147）。

石田はプラセボ反応の物理主義的な理解の条件として、「それには、プラセボ反応の場面で患者・被験者の中に『意味づけ』が行われ、それが物理的レベルでの変化を引き起こす、というブローディの理解が前提になっている」としている。

ハワード・ブローディ<sup>80)</sup>は、「人体には心が思い描くこと（およびその他のシンボリックな信号）を自然な治癒力に変換する仕組みが始めからハードウェアとして組み込まれている。」「体内の製薬工場は、ハードウェアとして人体に組み込まれ、人体固有のひとつになっている」とプラセボ効果を説明する（ブローディ 2004：77）。

ブローディは、「意味づけが体内の製薬工場の謎を解明する中心課題」だとし、これを「意味づけ仮説」と名付けて、「治療をもたらしやすい環境におかれた結果として、病気が持つ意味がポジティブなものになると、プラセボ効果はおこりやすくなる」とし、その結果として「体内でなんらかの化学的変化が起こり、意味の変化は健康に関係があると知られている物質（中略）の製造へと変換される」と説明している（ブローディ 2004：125、143）。

また彼は、「心になんらかの変化が生じれば、それに応じて脳内の化学作用」も変わり、それによって「最終的にはからだの他のプロセスの機能の変化につながることは十分に考えられる」、「私たちの感覚器官はつねに周囲からの信号——刻々と変化する風景、音、臭い、——を浴びせられている」ということについて、神経科学が立証した重要な点だとしてあげている（ブローディ 2004：185-186）。

さらにブローディは、「体内の製薬工場」に大きく影響を与えるものとして、「潜在意識に回復の欲求が必要」だとし、具体的に「自分をゆるすこと」、「寛容と自己受容」などの必要性を述べた上で、「病気とその治療に与える意味の大きさ」と、「それを物語として織り上げていくこと」の重要性を説いている（ブローディ 2004：223-254）。

上記のように、プラセボ効果（反応）は医学的な根拠を持ちうるものとして説明されているが、これは有本裕美子<sup>81)</sup>が、広義の精神世界関係者も含む人々について、「とにかく、スピリチュアルな人は、非常に受容的な考え方をする傾向がある」とその認知方法について記していることや（有本 2011：162）、普天間が、直感（第6感）を「『直感』とは、（中略）『潜在意識』の中で高速に計算が行われた結果出てくる答え」（普天間 2016：

156-157) だとして潜在意識から出てくる欲求に従うことの重要性を説いていることに通じている。

#### (4) 小括

先にも触れたがVは、「体や舌に気持ちの良い食事をするために、食材や食品をを選んだ結果として直感的に悪いと言われているものを避けている」、「スピリチュアルな人は好奇心が強いので、避けているものについて調べるので、悪いとされるものについての知識も後からついてくる」とする(2021年11月30日 Vへの聞き取り)。また普天間は、この直感により人類は集合的無意識<sup>82)</sup>を通じて潜在意識の領域を共有し他者とも対話を深めていけるとしている(普天間 2016: 157-158)。

一方、湯浅康夫<sup>83)</sup>は、集合的無意識について「人と人、あるいは人と環境とを結びつけている心の空間的ネットワーク」、「無意識のレベルで個人意識の限界をこえた情報伝達の間として作用する」としており(湯浅 1997: 202)、どちらもブローディが言う「潜在意識による回復の欲求」や、「私たちの感覚器官はつねに周囲からの信号——刻々と変化する風景、音、臭い——を浴びせられてる」という言葉と共通点を持つ。

またブローディのあげた「体内の製薬工場に大きく影響を与えるもの」の具体例の大半は、精神世界関係者が言う「魂のレベルを上げるために必要なワーク」と同じであり、この領域に限定して言えば、医学と精神世界のワークにはリンクしている部分があると言わざるをえない。

もっともブローディ自身が、将来の医師たちの教育では、「患者の身体的・心理的な面だけではなくスピリチュアルな面にも心を向けること」が次第に注目されているとしており(ブローディ 2004: 220)、限定的な部分において、医学をはじめとする自然科学の分野と精神世界関係者の思想・技法の距離関係は思ったほど離れていないようにも見える。

### 5・3 宗教と精神世界、自然科学

宗教関係者グループの大半を占めたキリスト教で、今回のアンケートに

協力してくれた教会内では瞑想・黙想や身体運動、食事制限などは取り入れられておらず、「信仰があればコロナウイルスに感染しない」と教える教会はアンケート対象には入っていない<sup>84)</sup>。

ここで、1・1でとりあげた京都府のキリスト教会について考えてみたい。年中行事を休むことなく継続しているにもかかわらず、クラスターを出さず教勢が伸びている同教会の礼拝形式についてあらためて考えると、約90分の礼拝中に「表信」と呼ばれる数種類の動作が60回以上含まれている<sup>85)</sup>。

また、このキリスト教会が所属する教団の信者用入門書には祈祷の定型文が掲載されており、この祈りについては「祈りを際ある種の呼吸法や体位法、いわゆる『身体技法』と呼ばれるものが実践される」とされている。その「身体技法の目的は徹底した内的静寂を実現すること」（久松 2010：253）と説明されていることから、瞑想（身体運動を含む）と同様の効果が得られているとも推測できる。今回聞き取りを行った信者らは、礼拝における表信行為と、同祈祷の実践をしているようであった（2021年8月21日 現地調査）。

これらを踏まえて考えると、同教会では、精神世界関係者が行うワークとは形式は違うものの、信仰体系の中に礼拝中の所作・食事への向き合い方・祈祷儀式等に「副交感神経の正常な働き、自律神経や免疫系の正常化」に関係する行為が含まれている可能性がある。

本研究では、同教会についての詳細な調査・分析は行っていないが、同教会の存在は、キリスト教における霊性について考える際、「食や意識、身体運動が組み込まれた信仰体系を持つ教派が存在していること」を考える必要があることを示す1例となった。

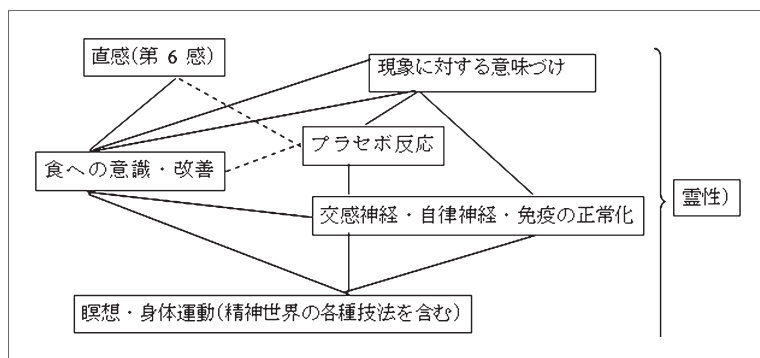
おわりに

#### (1) 精神世界における食と霊性

Vに限らず精神世界関係者への聞き取りや現地調査を行うと、「食（食



図 1



品や食材) から身体へのアプローチ」だけではなく「瞑想や身体運動、プラシーボ効果等から、自律神経や副交感神経の正常化善というアプローチ」を行った場合も、必ず「食の節制やジャンクフードが不要になる」など多くが、「食への意識」に関連してくる。

本研究では「精神世界関係者における食・意識・ワークと霊性の関係」を明らかにすることを目的としてきたが、ここまでの分析を総括して考えると、彼らの中では「食と霊性」、「感染と霊性」、「ワークと霊性」、「意識と霊性」などは、それぞれを分けて考えられておらず、全て繋がっている。そこで、これまで検証してきたものについてまとめ、図1を作成し、それぞれの関連性を考察してみた

図1ではこれまでの検証で、関係が濃いと思われるものを実線で、関係がありそうなものを点線で示した。図1から読み取ると、「食への意識・改善」が他の要素と多くつながっているのが視覚化される。

本研究の目的である「精神世界関係者における食・意識・ワークと霊性の関係」を明らかにするという点から考えると、精神世界関係者にとっては、食もワークも多くの要素と絡み合いながら霊性に収束されていくものの1つであり、それだけを取りだしても精神世界関係者の実態については把握できない。

また、コロナ・ウイルス感染症の発症について、精神世界関係者はそも

そも捉え方が違うことはこれまでも述べてきたが（伊藤 2021a：33-36）、あらためてAやVの聞き取り内容を整理すると「感染するかしないかではなく、発症するかしないかは意識の問題で、感染症のイメージを作り上げることによって発症する」というのが両者の見解になる。これはブローディの言う「体内の製薬工場」の活動に「意味づけ」が重要視されることや、感染症という「もの」は存在しないとする理論（岩田 2020：129）に重なるものがある。つまるところ、精神世界関係者にとってコロナ・ウィルス感染症は「社会現象としての関心事」ではあっても「病というものとしては関心外」とも言えるのである。

ここまでの研究結果から考査する限り、少なくとも「図1に示された項目と感染症の発症率とは無関係であるとは言えない」または、「何らかの関係性があるかもしれない」という仮説は成立すると考えられる。

## (2) 本研究における成果

まず1番最初に記すべきは、(1)の仮説の対象はあくまでも狭義の精神世界関係者に限られるという点である。今回のアンケート調査には、利用者側や、セミナー受講者などは含まれていない。

また、これまでに現地調査や聞き取りを行ってきた人々の中には、狭義の精神世界関係者であっても「魂のレベル」や「エネルギーワークレベル」を気にするあまり、常に「恐怖・緊張・脅迫概念」を持って生活している人もいる。これらの人には図1は当てはまらないだろう。あくまでも図1に当てはまる人は協働組織と関わる精神世界関係者や、精神世界と関わることでストレスが軽減されている人に限定され、全ての精神世界関係者に適用することはできない。

その意味では、「精神世界関係者における食・意識・ワークと霊性の関係」は全て明らかになってはおらず、研究目的の全てが達成されていないことは認めざるを得ない。

しかし、図1が精神世界関係者にとって1つの理想的な形であり、これを示せたことは今回の研究成果であると考えられる。

先の京都府のキリスト教会の信者に当てはめてみても図1に近い状態がつくられており、図1は精神世界関係者だけでなく一定の条件を満たせば、霊性を扱う人々について精神世界に限らず応用することができる。

### (3) 今後の課題

本研究は、「精神世界関係者の食・感染・霊性についての意識」を明らかにするために、できる限り「実証的」に分析を行うことを主眼としてきた。

一定数のアンケート調査や現地調査・聞き取りによって図1の仮説を立てることはできたが、これには「人文系の研究としては」という但し書きを付けざるを得ない。量的研究における母数100の確保と、これを質的研究で補完はできたものの、今回の研究結果からは精神世界関係者の「傾向を示せた」とは言えても、「実態をつかんだ」と言うことはむずかしい。この研究を進めていくには、量的研究における母数の確保及びバイアスの除去、聞き取りや現地調査についても項目ごとに、その分野の専門家による要点を絞った精度の高い調査が求められるだろう。

とはいえ、個々人の研究者が行える範囲においてはこれが限界であることも事実である。今後、この図1がしかるべき機関によって、より実証的に検証されることを期待し結尾としたい。

### 注

- 1) 武庫川女子大学大学院薬学研究科修了 薬学修士 薬剤師。
- 2) 神戸大学大学院理学研究科修士課程修了 理学修士、横浜市立大学自然システム研究科 博士課程修了 博士(学術)。
- 3) 『日本経済新聞』(2021年5月8日)による。
- 4) 『朝日新聞』(2021年9月3日)による。
- 5) 『福井新聞』(2021年4月17日)による。
- 6) 『岐阜新聞』(2021年6月22日)、熊本市 WEB ページ ([https://www.city.kumamoto.jp/corona/hpkiji/pub/detail.aspx?c\\_id=5&type=top&id=36944](https://www.city.kumamoto.jp/corona/hpkiji/pub/detail.aspx?c_id=5&type=top&id=36944)) 2021年9月13日閲覧、など。
- 7) 現地調査(2021年8月13日兵庫県、2020年8月16日兵庫県)他。

- 8) 「第1回滋賀ヒーリングマーケット」(<https://healingmarket.jp/01shiga>) 2021年9月13日閲覧
- 9) 本研究においては、精神世界関係者内部からの資料は「ドキュメント」として文書内では文献とは別に表記する。
- 10) 1953年農林水産省に入省。1974年鳥取大学農学部教授を経て1993年鳥取大学農学部長、1996年同大学名誉教授（文献掲載情報より抜粋）
- 11) 津野は、既存宗教に依拠しないで、自発的意志によって、全ての生き物と仲間になっていくような立場を指して「自分教」という言葉を使っている（津野 2018：9）
- 12) 東洋伝承医学研究所副所長、カリフォルニア州立大学客員教授。理学博士、医学博士（2021年現在）。
- 13) 「スピリチュアル界のドン」と呼ばれ、「ブース出展型の精神世界イベント」を創出した日本の精神世界市場のパイオニア（伊藤 2018：88）。
- 14) 本研究で扱う精神世界関係者は、特別な記載がない場合、「狭義の精神世界関係者」（霊的進化論にたち、自己レベルを高レベルに変容させるため、魂のレベル上げを目的とする人々）を指すものとする。
- 15) 有効回答者数は55で、2021年10月28日-11月22日の期間に行った。設問内容は属性と、「あなたはこの1年の間にインフルエンザなどの呼吸器感染症に罹患しましたか」・「あなたはこの1年の間に胃腸炎等の消化器感染症に罹患しましたか」・「あなたは過去3年間にウイルス性・細菌性とされる内臓疾患に罹患したことがありますか」・「あなたはこの1年の間に予防接種を受けましたか」の6問。
- 16) 首相官邸「インフルエンザ（季節性）とはどのような病気ですか？」(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/influenza.html>) 2021年11月29日閲覧。国立感染症研究所「インフルエンザ流行レベルマップ」(<https://www.niid.go.jp/niid/ja/flu-map.html>) 2021年11月29日閲覧。
- 17) 検査を受けないことについて、禊カフェのように理系が多い協働組織では陰謀論的な思想によってではなく、PCR検査が本来はウイルスに対して行われるべきものではないと否定をしている。
- 18) 大阪大学免疫フロンティア研究センター特任教授（2013年現在）。
- 19) 東京理科大学生命医科学研究所所長（2015年現在）。
- 20) 元大手会社の薬品部門に勤務。
- 21) 高次元の情報にアクセスし、人の肉体・無意識・行動に対する未来予測・過去の分析から最善の情報提供及び調整をするとされるデバイス。
- 22) 「食べ物とスピリチュアルの関係性♡」(<https://ameblo.jp/et24smile/entry-12405409192.html>) 2021年10月19日閲覧。「食べ物とスピリチュアルの関係……食べ物の好みが変わる意味とは？」(<https://www.accespourtous.org/spiritual/e109.html>) 2021年10月19日閲覧。「食が変われば世界が変わる。宇宙とつながる初めの一歩」(<https://sanctuarybooks.jp/webmag/20210415-6901.html>) 2021年10月19日閲覧など。
- 23) 従業員数50人前後。
- 24) アンケート期間は、学生のみ2021年10月13日-10月31日まで、その他は2021年9

月1日-9月30日までと11月10日-11月13日。なお学生のサンプルは宗教学関係の科目履修者である。学生の回答詳細は [https://drive.google.com/file/d/1mYns4if\\_ZnxGEsMGWekds7NbhPFxWxTH/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1mYns4if_ZnxGEsMGWekds7NbhPFxWxTH/view?usp=sharing) から閲覧可能（日付は集計日）。

- 25) 特に精神世界関係者については、同じ協働組織や構成メンバーに偏ることを避けるために、できる限り別の地域、別の技法者を選んで行った。
- 26) 宗教関係者に関しては、宗教に関する質問を別途入れている。
- 27) 「特定保健用食品について」消費者庁 WEB ページ ([https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/foods\\_for\\_specified\\_health\\_uses/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_for_specified_health_uses/)) 2021年10月6日閲覧。
- 28) 正確にはトクホには、疾病リスク低減表示、企画基準型、条件付きの3種類があるが(岩田 2121:125)、本稿では詳細は割愛する。
- 29) 神戸大学大学院微生物感染症学感染治療学分野教授(2012年現在)。
- 30) 津川友介 2018「医学的に『健康に良い食べ物』は5つしかない——ほとんどの健康情報はエビデンスが足りない」『東洋経済 ONLINE』4月28日 (<https://toyokeizai.net/articles/-/217690>) 2021年10月5日閲覧。
- 31) 鈴鹿医療大学副学長・教授(2015年現在)。
- 32) 植物油が人体に悪いとされているのは、現代の圧搾方法にある。もともと低音圧搾によって得られた油が体を害することはない(手動の圧搾機によって絞る等)。しかし現代のヘキサソ抽出法によって採取された植物油は化学合成による、複合物等が含有されており危険度体への危険度が高い。
- 33) 東北大学大学院薬学研究科教授(2021年現在)。
- 34) お茶の水健康長寿クリニック院長、元順天堂大学大学院医学研究科教授(2007-2015)。
- 35) 「Can a common food preservative harm the immune system?」『Medical News Today』2021年4月2日 (<https://www.medicalnewstoday.com/articles/can-a-common-food-preservative-harm-the-immune-system>) 2021年10月6日閲覧。
- 36) 「朝の食卓の大定番! 牛乳は体に悪いってうそ? ほんと?」macaroni 食からはじまる、笑顔のある暮らし (<https://macaro-ni.jp/>) 2021年10月17日閲覧。
- 37) 「乳糖不耐症」と「牛乳アレルギー」長野県医師会 (<https://www.nagano.med.or.jp/general/project/topics/detail.php?id=355>) 2021年12月24日閲覧。
- 38) 遺伝子組換え作物の総称。
- 39) オクラホマ州立大学、植物土壌科学科、農業小麦遺伝学講座、指導教授(2021年現在)。
- 40) 「GMOAnswers」バイテク情報普及会 (<https://cbijapan.com/gmo/question/%E3%81%93%E3%81%93%E4%BD%95%E5%8D%81%E5%B9%B4%E3%81%8B%E3%81%A7%E3%80%81%E7%A7%81%E3%81%9F%E3%81%A1%E3%81%AE%E9%A3%9F%E7%B3%A7%E3%81%A8%E3%81%97%E3%81%A6%E4%BE%9B%E7%B5%A6%E3%81%95%E3%82%8C%E3%82%8B>) 2021年12月7日閲覧。
- 41) カリフォルニア大学ロサンゼルス校内科助教授(2018年現在)

- 42) 従業員数50人前後。
- 43) URL ([https://drive.google.com/file/d/1mYns4if\\_ZnxGEGsMGWekds7NbhPFxWxTH/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1mYns4if_ZnxGEGsMGWekds7NbhPFxWxTH/view?usp=sharing)) に結果を掲載している。
- 44) 母数「精神世界関係者 (117人)」、「一般・社会人 (100人)」、「宗教関係者 (84人)」、「学生 (55人)」。
- 45) 総務省統計局 2020「労働力調査 (基本集計) 2020年 (令和2年) 平均結果」総務省 (<https://www.stat.go.jp/data/roudou/sokuhou/nen/ft/index.html>) 2021年11月3日閲覧。
- 46) 実数15人。
- 47) 実数19人。
- 48) 他のグループのデータを併せて使用する場合には、必ず先に無加工データを示した上で使用する。
- 49) その他は特定の宗教を指さず「霊的存在」等の回答であった。
- 50) 現地調査は同じ店舗でホットスナックを10人 (または10組) が購入されるか、90分の間で修了し、後者の場合は購入した人数を記すことにした。また本研究における研究調査は関西大学大学院文学研究科院生協議会が定める「学術調査に関するガイドライン及び倫理規定 (<https://drive.google.com/file/d/1efuUvwTSiKv5XyENqq7mcxya9tD50W1x/view?usp=drivesdk>) に従って実施している。
- 51) 条件は店舗名を出さないことと、ホットスナックだけでなく、売れ筋商品についても書くことであった。
- 52) Yahoo ニュース 2021「店員に怪しまれる? チキン好きなのにコンビニのホットスナックが買えない理由『『分かります』』 8月9日 (<https://news.yahoo.co.jp/articles/ebce6ba4b8134974e82c8caba2fe843c0060e5eb>) 2021年10月31日閲覧。
- 53) 穂山浩 2009「食品添加物のリスク管理について——事故ゼロを目指すサイエンス——」(国立医薬品食品衛生研究所 食品添加物部)。
- 54) 実数にすると30代21人、40代36人、50代46人、60代14人。
- 55) 別冊宝島 2007『牛乳は体に悪いのか』(宝島社)、南清貴 2010『じつは体に悪い19の食習慣』(ワニ・プラス) 内山葉子 2017『パンと牛乳は今すぐやめなさい!』(マキノ出版) など。
- 56) 都道府県別統計とランキングで見る県民性 2011「都道府県別牛乳消費量」(<https://todo-ran.com/t/kiji/13556>) 2010「都道府県別パン消費量」(<https://todo-ran.com/t/kiji/11802>) 2021年11月12日閲覧。
- 57) 2021年10月1日-10月31日の間に、無作為にネット上に電話番号を掲載している事業所34件に電話をかけ、うち11件が10分程度の聞き取りに応じてきている。
- 58) 一般・社会人100人、精神世界関係者117人。
- 59) もちろん量的研究ができなかった宗教には「清浄な食」を意識しているところもあり、「全ての宗教が一般・社会人と同じ」ということではない。また、仏教・キリスト教ともに宗派・教派によっては食物規定が厳しいところもある。
- 60) 参加者は13人で、各種ワインを中心にメインディッシュ・オードブルなど20品目

の料理が並べられていた。

- 61) ここでの「その他」は自由回答で、陰謀論と結びついたものや、コロナは生物兵器であるというものだったので、アンケート趣旨を鑑みて分析から除外している。
- 62) 2021年11月17日 SEW イベント (ZOOM・Clubhouse) 参加者への聞き取りによる。
- 63) 2021年10月1日-10月31日の間に、無作為にネット上に電話番号を掲載している事業所34件に電話をかけ、うち11件が10分程度の聞き取りに応じてきている。
- 64) 神道は5%。
- 65) 今回のアンケート調査は同じ系列の寺院から仏教関係者に回してもらったため、その宗派の色が出ており、食に厳密な仏教宗派にアンケートが回っていないことを考慮する必要がある。
- 66) 神道では双方50%。
- 67) 神道では双方50%。
- 68) Iの所属する教派では牧師の中でも聖餐式を執行できる牧師と、聖餐式を執行できない牧師がおり、Iは後者に入る。しかし信者にそれらの事情は周知徹底されていないために問題が起きている。
- 69) 教職・聖職者67%、一般信者57%、キリスト教徒全体の62%。
- 70) 図IV-18のうち、<信じていない>を除く項目のうち若年層の回答の合計を項目数で按分したところ、17%が何らかの形で霊的な何かを信仰・信心している。
- 71) 宗教関係者54%、学生53%。
- 72) しかし、具体的に何を食べるかということについては、食品・食材ではなく「バランス良く」という回答が多かった (2021年11月27日)。
- 73) 精神世界は77%が関係ある (もしくは多少はある) としている。
- 74) スピリチュアルカウンセラー。潜在意識・高次元の存在・宇宙意識・などのメッセンジャーとして精神世界の著名人からも注目されている (2016年現在)。
- 75) 脳内科医。医学博士。昭和大学客員教授 (2020年現在)。
- 76) RESM 新横浜睡眠・呼吸メディカルクリニック 副院長。精神科医。臨済宗建長寺派僧侶。
- 77) 脳内で複数の処理を1度に行おうとすること。パソコン入力をしながら夕食のことを考えることも無意識マルチタスクになると川野は述べている (189/2066)
- 78) 医学博士。元新潟大学大学院医歯学総合研究科教授 (1972年、国際感染医学・免疫学・医動物学)。
- 79) 医学哲学倫理研究者 (2013年現在)。
- 80) ミシガン州立大学教授、家庭医療・医療哲学研究者・医師 (2004年現在)。
- 81) 三菱UFJリサーチ&コンサルタント (株) 副主任研究員 (2011年現在)。
- 82) 心理学者カール・グスタフ・ユングが提唱した「人間の無意識の深層に存在する、個人の経験を越えた先天的な構造領域」を指す。
- 83) 心理学者、桜美林大学国際学部教授 (1997年現在)。
- 84) アンケート調査をまとめてくれたキリスト教牧師への聞き取りによる (2021年11

月27日 聞き取り)。

85) 表信行為を行うポイントはある程度決まっているが、任意であるので礼拝に参加する信者によって身体運動の度合いは変わってくる。

## 文献一覧

(英語文献も日本語文献と同様に記載、Kindle 閲覧に関しては iPad pro 第3世代を使用)

青山圭秀 1997 『大いなる生命学』(三五館)

赤池昭紀 1994 「グルタミン酸神経毒性と神経保護因子」『日本薬理学雑誌』103巻5号  
(福山大学)

阿保徹 2011 『免疫革命』Kindle (講談社+α文庫)

有本裕美子 2011 『スピリチュアル市場の研究 データで読む急拡大マーケットの真実』  
(東洋経済新報社)

Jミルク 2018 「報道用基礎資料——『アンチミルク』に答える解説集」(一般社団法人  
Jミルク)

石田安実 2013 「プラセボ効果は心身因果関係の理解を変えるか」『国際哲学研究』2号  
(東洋大学国際哲学センター)

伊藤耕一郎 2018 「精神世界の再考察——宗教との関係から——」『関西大学 哲学』(関  
西大学哲学会)

伊藤耕一郎 2021a 「霊とマスク——コロナ禍における精神世界の实情——」『院祭新常  
態 2020』(関西大学十研究科院生協議会)

伊藤耕一郎 2021b 「パンデミックと霊性——宗教と精神世界——」『宗教研究』第94巻  
別冊 (日本宗教学会)

伊藤耕一郎 2021c 「霊性にかんする協働組織——精神世界への新しい視座」『関西大学  
哲学』第39号 (関西大学哲学会)

伊藤耕一郎 2021d 「精神世界再考——新潮流としての「霊性にかんする協働組織」の  
研究を中心に——」(関西大学大学院 2021年度学位論文)

伊藤耕一郎 2021e 「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  
文學』創刊号 (関西大学大学院文学研究科院生協議会)

岩田健太郎 2012 『「リスク」の食べ方——食の安全・安心を考える』(ちくま新書)

岩田健太郎 2020 『感染症は存在しない』(インターナショナル新書)

植木献 「食べることは神学の課題となるか——食べることからの問いと身体 (からだ)  
の変容——」『明治学院大学キリスト教研究所紀要』48巻 (明治学院大学キリスト  
教研究所)

『朝日新聞』(2021年9月3日)

小倉有子 庄林愛 2021 「過剰なグルテン除去が与える影響について」『安田女子大学紀  
要』第49号 (安田女子大学)

ウィリアム・オスキー 2010 『なぜ「牛乳」は体に悪いのか——医学界の権威が明かす、  
牛乳の健康被害』(東洋経済)



- NHK 放送文化研究所 2020『現代日本人の意識構造〔第九版〕』Kindle (NHK ブックス)
- 奥山治美 1992「油の化学と栄養：まちがっていた油の選択」『化学と教育』40巻9月 (日本化学会)
- 開堂慈寛 2013『自分でできる霊性開花』(道出版)
- 加藤俊徳 2020『脳の成長を支える『実』と『虚』2つの力』『HOLISTIC News Letter』Vol. 108 (NPO 法人日本ホリスティック医学協会)
- 川野泰周 2018『『精神科医の禅僧』が教える心と身体の正しい休め方』(ディスカバー・トゥエンティワン)
- 『岐阜新聞』(2021年6月22日)
- 小森浩二郎 2019『食品添加物用語の基礎知識 第二版』(マガジンランド)
- 酒井仙吉 2013『牛乳とタマゴの科学——完全栄養食品の秘密』Kindle (講談社)
- 高蘭進 1996『精神世界のゆくえ』(東京堂出版)
- 農畜産振興機構 2016「牛乳・乳製品の消費動向に関する調査 (要約版)」
- 白澤卓二 2019a『あの超加工食品があなたを蝕む「お菓子中毒」を抜け出す方法』Kindle (祥伝社)
- 白澤卓二 2019b『Dr. 白澤のゆる無添加のすすめ やっぱり心配 添加物と超加工食品』(主婦の友社)
- 新村出編 2018『広辞苑 第七版』(岩波書店)
- 審良静男 2016「生活習慣病も免疫システムが支配している」『免疫のしくみ 免疫とは何か?』Kindle (ニュートン・プレス)
- 千田金吾 佐藤篤彦 本田和徳 岡野昌彦 谷口正実 秋山仁一郎 早川啓史 今井弘行 北市正則 1985「小麦が原因と推定された慢性型の過敏性肺炎の1例」『日本胸部疾患学会雑誌』23巻 (日本胸部疾患学会)
- 菅原洋平 2019『ストレス0 ダイエット』(詩想社)
- ステップあや 横倉恒夫『もう自分をいじめない! 心と体が軽くなる本物のダイエット』Kindle (実業之日本社)
- 津川友介 2018『世界—シンプルで科学的に証明された究極の食事』(東洋経済新報社)
- 津野幸人 2018「農における霊性の探求——自分教の確立に向けて」『自然農法』10月号 (公益財団法人自然農法国際研究開発センター)
- 鶴見隆史 2018『正しい玄米食、危ない玄米食 マクロビをしている人はなぜ不健康そうに見えるのか』Kindle (かざひの文庫)
- ウイリアム・デイビス 2013『小麦は食べるな!』白澤卓二訳 (日本文芸社)
- 特定非営利活動法人ホリスティック医学協会 2021『HOLISTIC News Letter』Vol. 111 (ホリスティック医学協会)
- 中森茂 2009「アミノ酸発酵技術の系統化調査」『国立科学博物館 技術の系統化調査報告』第11集 (国立科学博物館)
- 南雲達也 2021『瞑想～今から始める入門書：[マインドフルネスの入り口]』Kindle (Kindle ダイレクト・パブリッシング)

- 『日本経済新聞』(2021年5月8日)  
農林水産省 2021「令和2年度 食育白書」  
『福井新聞』(2021年4月17日)  
マーヴィン・ハリス 2001『食と文化の謎』板橋作美訳(岩波現代文庫)  
久松英二 2020「ビザンツ・ヘシュカズムの霊性」『宗教研究』84巻2頁(日本宗教学会)  
普天間直弘 2016『「第六感」で決めるとすべてに迷わなくなる!』(サンマーク社)  
船井幸夫 2001『超健康のコツ——私の体験的元気回復法』(ビジネス社)  
ハワード・ブローディ 2004『プラシーボの治癒力:心がつくる体内万能薬』伊藤はるみ訳(日本教文社)  
本間真二郎 2020『感染を恐れない暮らし方——新型コロナからあなたと家族を守る衣食住50の工夫』(講談社)  
本間良子 2020『長生きしたけりゃ小麦は食べるな——脱小麦健康生活』(アスコム)  
松沢厚 2021「トランス脂肪酸による毒性発現の分子メカニズムと関連疾患の発症予防」『YAKUGAKU ZASSHI』141巻5号(日本薬学会)  
南直人編 2014『食の文化フォーラム32 宗教と食』(ドメス出版)  
三輪洋人 橋本悦子 司会 2019「第2回座談会 中食と食品添加物について」12月9日(日本消化器病学会 食と消化器病委員会)  
メリアム 2021『ストレスで悩んでいる貴方へ:7つのネガティブ型とストレスケア方法』(Kindle ダイレクト・パブリッシング)  
森美千代 2020『「断食の神様」に教わった 霊性を高める小食法』Kindle(徳間書店)  
湯浅泰雄 1997『宗教経験と身体』(岩波書店)  
Eva Bianconi, Allison Piovesan, Federica Facchin, Alina Beraudi, Raffaella Casadei, Flavia Frabetti 他 2013「An estimation of the number of cells in the human body」『Annals of Human Biology』Vol. 40  
Tadaki Suzuki, Akira Kawaguchi, Akira Ainai, Shin-ichi Tamura, Ryo Ito 他 2015「Relationship of the quaternary structure of human secretory IgA to neutralization of influenza virus」『PANAS』112(25)  
Kang Chen, Giuliana Magri, Emilie K Grasset, Andrea Cerutti 2020「Rethinking mucosal antibody responses: IgM, IgG and IgD join IgA」『Nature Reviews Immunology』20

## 参照 WEB ページ

- 国立感染症研究所「インフルエンザ流行レベルマップ」(<https://www.niid.go.jp/niid/ja/flu-map.html>) 2021年11月29日閲覧  
「Can a common food preservative harm the immune system?」『Medical News Today』2021年4月2日閲覧 <https://www.medicalnewstoday.com/articles/can-a-common-food-preservative-harm-the-immune-system>) 2021年10月6日閲覧

## 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

- 津川友介 2018 「医学的に『健康に良い食べ物』は5つしかない——ほとんどの健康情報はエビデンスが足りない」『東洋経済 ONLINE』2018年4月28日 (<https://toyokeizai.net/articles/-/217690>) 2021年10月5日閲覧
- 「特定保健用食品について」消費者庁 WEB ページ ([https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/foods\\_for\\_specified\\_health\\_uses/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_for_specified_health_uses/)) 2021年10月6日閲覧
- 青木貴子 「朝の食卓の大定番！牛乳は体に悪いってうそ？ほんと？」macaroni 食からはじまる、笑顔のある暮らし (<https://macaro-ni.jp/>) 2021年10月17日閲覧
- 「食べ物とスピリチュアルの関係性♡」(<https://ameblo.jp/et24smile/entry-12405409192.html>) 2021年10月19日閲覧
- 「食べ物とスピリチュアルの関係……食べ物の好みが変わる意味とは？」(<https://www.accesspourtous.org/spiritual/e109.html>) 2021年10月19日閲覧
- 「食が変われば世界が変わる。宇宙とつながる初め的一步」(<https://sanctuarybooks.jp/webmag/20210415-6901.html>) 2021年10月19日閲覧
- 首相官邸 「インフルエンザ（季節性）とはどのような病気ですか？」(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/influenza.html>) 2021年11月29日閲覧
- 総務省統計局 2020 「労働力調査（基本集計）2020年（令和2年）平均結果」総務省 (<https://www.stat.go.jp/data/roudou/sokuhou/nen/ft/index.html>) 2021年11月3日閲覧
- 長野県医師会 「乳糖不耐症」と「牛乳アレルギー」(<https://www.nagano.med.or.jp/general/project/topics/detail.php?id=355>) 2021年12月24日閲覧
- Yahoo ニュース 「店員に怪しまれる？チキン好きなのにコンビニのホットスナックが買えない理由「分かります」」2021年8月9日 (<https://news.yahoo.co.jp/articles/ebce6ba4b8134974e82c8caba2fe843c0060e5eb>) 2021年10月31日閲覧