

# 祈りから読み解く「信じる」プロセス： 実証研究と体験を通して

---

関西大学大学院 心理学研究科 博士課程後期課程2年  
日本学術振興会 特別研究員DC2

袋本 久美子

# 「信じる」とは状態か、プロセスか？

---

Yes / No  
⋮  
静的な状態

本当に？



「信じる」とは、  
祈りという実践の中で揺れ動き、  
形作られていくものではないか？  
⋮  
動的なプロセス

# 個人的な体験と問い

---

## 多様な宗教環境

様々な「祈り」の形に触れる一方で、単一の教えに全面的に帰依することへの「ためらい」や「違和感」も育まれた。  
関心は「特定の宗教」から「信じるという行為そのもの」へと向いた。

宗教や超越的な何かを信じているか否かを問う余裕もない状況で、  
ただ祈った経験。そこから、本質的な問いが生まれた：  
「“信じる”とは静的な状態ではなく、  
祈りの中で形成される動的なプロセスではないか？」

# 本発表の構成

祈り：

「超越的な存在とのコミュニケーション」  
(超越的な存在とは、神仏、先祖、  
あるいは大いなる力といった、  
人それぞれが主観的に見出す、自分  
を超えた存在を広く含む)

## ①体験の共有：祈りの体験

信じるプロセスが、実際の人生でどのように現れるのかを共有する。

## ②理論的考察：体験を心理学の枠組みで照らす

個人の体験を、確立された心理学の理論と実証研究データで  
多角的に分析する。

## ③統合：信じることの動的な姿

体験と理論を統合し、祈りが「信じる」の形成に果たす役割を結論づける。

# 体験①苦境の中の祈り:信頼感の芽生え

守ってください。



**体験** 祈っている間の心の落ち着きと孤独感の和らぎ  
→祈りの対象には「見捨てられない」という、  
絶対的な安心感の体験。

**発見** 信じていたのは「祈りの対象(との関係性)」  
特定の教義よりも「呼びかければ、きっと応えてくれる」  
という祈りの対象との最小限の繋がりを信じる行為。

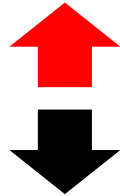
信頼が芽生えた瞬間、「信じる」プロセスの第一歩

## 体験②目標達成の祈り: 信の強化

努力するので、  
達成できるよう  
サポートして  
ください。



体験



「一人ではない」という力強さ。  
結果が出ない時の「こんなに頑張っているのに」という祈りの対象への不信感や心の揺れ。

発見

目標達成は、単なる幸運ではなく「共同作業」が  
実を結んだという強い手応え。  
この成功体験により、半信半疑だった祈りの力を  
「腑に落ちる」形で実感し、信頼が確かなものへと変わる。

# 「体験」から「真理」の探求へ

成功体験という利益



祈りの対象や宗教に  
対する信頼・信念の形成



宗教の教えや真理  
の探究, 信仰の形成

「利益を得ること」はゴールではなかった。

「なぜこの祈りはこれほどの力を持つのか？」  
という、その背景にある宗教の教えや真理へと  
つながった。

「信じる」とは、突然ONになるスイッチではない。  
“(利益の)体験”をきっかけとして、  
宗教の教えや真理の探求へと向かう、祈りと  
共にあるプロセスであると考えられる。

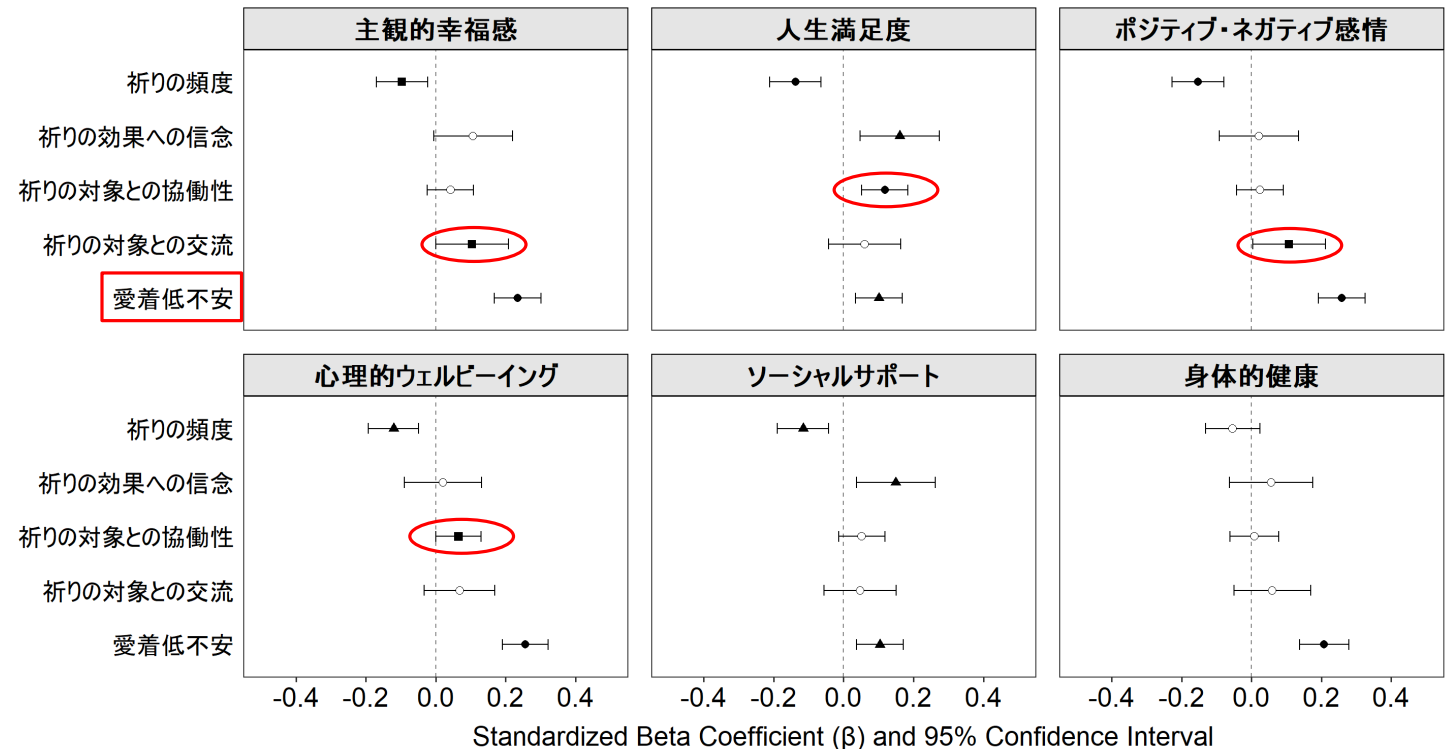
# 考察の前提となる実証的知見

主要な祈りの側面(体験):  
「祈りの対象への安定した愛着」  
「祈りの対象との協働性」

対象者:  
日本の成人1,039名  
(30代～70代、男性532名、  
女性507名、182名が宗教者)

## 階層的重回帰分析

ウェルビーイング指標に対する主要な予測変数の影響(標準化偏回帰係数 $\beta$ と95%CI)



Significance Level • \*\*\*  $p < .001$  ▲ \*\*  $p < .01$  ■ \*  $p < .05$  ○ ns ( $p \geq .05$ )



# 理論的考察①:「つながり」と「安心感」の力

---

祈りの肯定的な心理機能が、信仰形成の最初のステップとなりうる。

## 【困難な状況での祈り】

祈りは、「自分」－「問題」という関係性を  
「自分」－「問題」－「**超越的な存在**」という関係性に変化させる。  
(Ladd & Spilka, 2002)



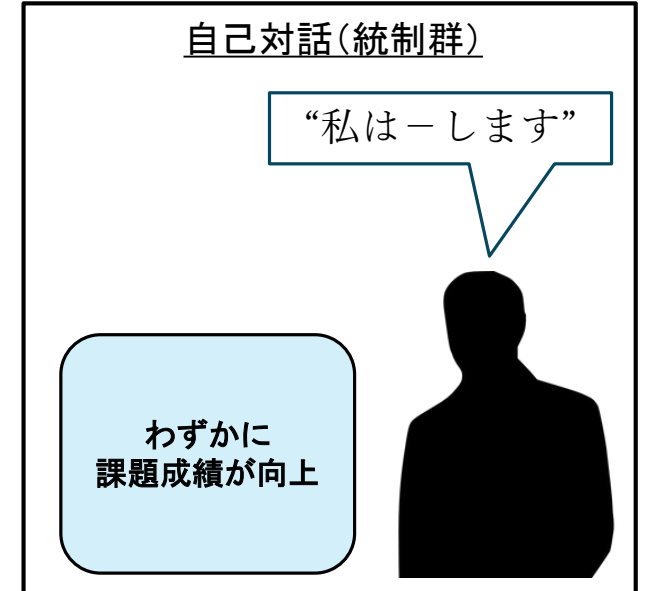
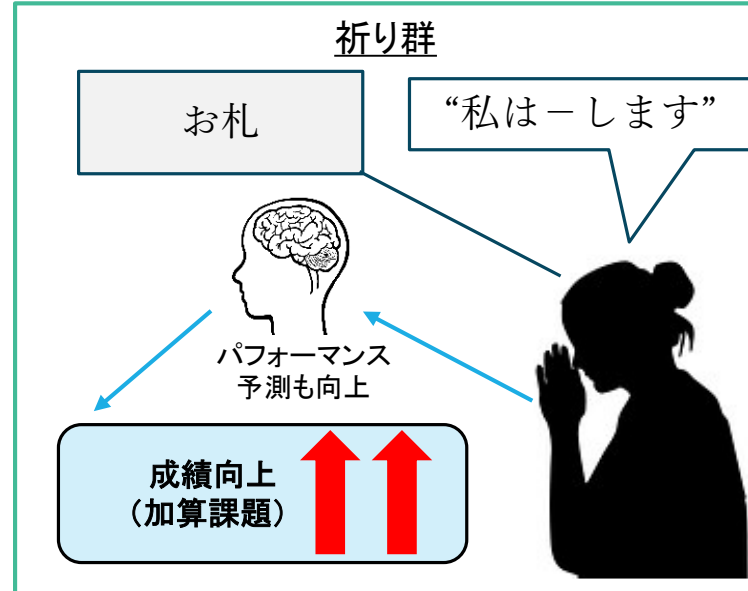
祈りの対象への安定した愛着 (Bradshaw & Kent., 2018)  
見捨てられない感覚 = 祈りの対象が「安全の基地」として機能。

# 理論的考察②:「協働性」の力

受験時の「ともに頑張る」感覚の正体は？

① Pargament (1990, 2000)らの研究では、神との協働的な対処スタイルは問題やストレスの対処に有益であることが示されている。

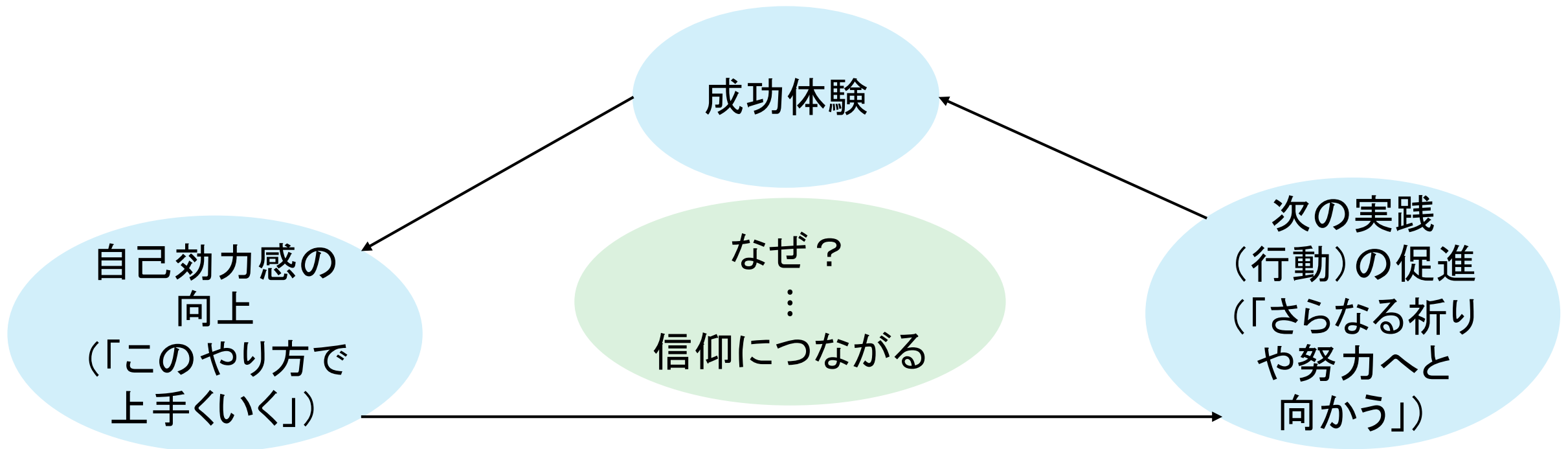
② 実験による検証  
超越的存在を「協働する他者」  
として認識することが、  
人の能力をより引き出す。



# 理論的考察③:「信じる」の強化サイクル

信頼は、いかにして「信仰」へと深化するのか？

自己効力感理論 (Bandura, 1978), 帰属理論 (Heider, 1958)



# 理論的考察④：信頼から信仰へ

---

内的  
自己の努力

なぜ？  
⋮  
信仰につながる

外的  
超越的な存在  
などの他者や力

中間  
内的と外的の  
両方の特徴を  
併せ持つ

# 理論的考察④：信頼から信仰へ

内的

教義や祈りの対象に帰属した場合

：

「信じる」の強化サイクルは  
単に祈りや祈りの対象に対する信念を  
強めるだけでなく、その祈りの作法や世界観を  
教える宗教に対する「信仰」につながる。

などの他者や力

両方の特徴を  
併せ持つ

# 信じるプロセスの普遍性について

	先行研究	本研究
対象者	キリスト教信者が大半	無宗教者である日本人 (神道、仏教、新宗教が 含まれる研究もあり)
祈りの対象	人格神が前提	神仏、先祖、大いなる力、 アニミズム的な自然観等

祈りの中での共通点: 祈りの対象と関係性として「協働性」「愛着」の重要性  
→ 文化的・宗教的背景を超えた、**人間の普遍的な心理的メカニズム**  
「信じる」プロセスには、人間にとって普遍的な心の働きがあるのではないか。

# プロセスの動態：「疑い」と「探求」の重要性

## 祈りの位置づけ

信仰の“結果”という方向性だけではない。祈りを通して、人は信じることを試し、探し、形作っていく。「**信じるプロセスそのもの**」といえる。

※ただし、この関係は常に直線的ではなく、疑念や複雑な感情を抱えながら実践することもある、このプロセスの重要な一面である。

e.g.

神学の視点：Paul Tillich  
疑いを内包する決断こそが  
真の信仰である

心理学の視点：C. D. Batson  
疑いを受容しながら問い続ける  
「探求」という宗教的志向性

# 結論：問いへの答え

---

**「祈りを通して宗教を信じるとはいかなることか？」**

**（現時点での私の答え）**

**静的なYES/NOの“状態”ではない。祈りという実践を通してその宗教が提示する世界観や教義を、単なる客観的な知識から、自らの体験と分かちがたく結びついた、個人的に意味のある“生きた信仰”へと変容させていく、動的なプロセスである。**



# 今後の展望

<p>探求テーマ① 祈りの対象による「質的」な違い</p>	<p>同じ「愛着」でも、亡くなった身近な方への祈りと、絶対神への祈りとでは、その親密さや安心感の「質」は、どう違うのか？</p>
<p>探求テーマ② 祈りの「対象」の展開とその本質</p>	<p>祈りの対象が拡大・抽象化していく時（例：個人の願い → 身近な人 → 国家・人類）、祈り手の体験の質はどのように変化するのか？ そこに通底する本質的な心のメカニズムとは何か？</p>
<p>探求テーマ③ 日本的実践の「意味」の再発見</p>	<p>「YES/NO」では測れない初詣やお守りを持つといった日常に溶け込んだ祈りの習慣を分析することで、「無宗教」という言葉に隠された精神性の豊かさを解き明かせないか？</p>

# 今後の展望

探求テーマ① 祈りの対象として「質的・動的」	同じ「愛着」でも、亡くなった身近な方への祈りと、絶対神への祈りとは、その親密さや安心感の
探求テーマ② 祈りの	列：個人の手の体験に通底す
探求テーマ③ 日本的実践の「意味」の再発見	持つと こと、 豊かさを解き明かせないか？

「信じる」とは、普遍的な心のメカニズムを基盤としながらも、それぞれの文化や個人の中で多様な対象や実践を通して、質的に異なる形で豊かに立ち現れる、動的なプロセスであるという新たな理論的枠組みの構築へ

ご静聴ありがとうございました。

# 文献

- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behavioural Research and Therapy*, 1(4), 139–161. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)
- Batson, C. D. (1976). Religion as prosocial: Agent or double agent? *Journal for the Scientific Study of Religion*, 15(1), 29–45. <https://doi.org/10.2307/1384312>
- Bradshaw, M., & Kent, B. V. (2018). Prayer, attachment to God, and changes in psychological well-being in later life. *Journal of Aging and Health*, 30(5), 651–670. <https://doi.org/10.1177/0898264316688116>
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1037/10628-000>
- Ladd, K. L., & Spilka, B. (2006). Inward, outward, upward prayer: Scale reliability and validation. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 45(2), 233–251. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2006.00293.x>
- Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Van Haitsma, K., & Warren, R. (1990). God help me: (I): Religious coping efforts as predictors of the outcomes to significant negative life events. *American Journal of Community Psychology*, 18(6), 793–824. <https://doi.org/10.1007/BF00938065>
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519–543. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1)
- Tillich, P. (1994). *Ikiru yūki* [The courage to be] (H. Ōki, Trans.). Heibonsha. (Original work published 1952)