共同研究

悩みに対する宗教的・心理的アプローチに関する研究
――大学生の悩みとその解決方法――

友　久　久　雄

はじめに

人間が他の動物と異なるところは、二足歩行をする、道具を使う、言葉でコミュニケーションをする他に、悩みを持つということにある。この悩みを持つということで、人間はその解決のプロセスにおいて他の動物と異なる進化と発達を遂げてきた。この人間が持つ悩みは大きく、宗教的悩みと心理的悩みに分類することが出来る。

この宗教的悩みというのは、老病死特に死を中心とした悩みであり、人間の能力では解決できない悩みである。これに対して心理的悩みとは、日常生活における悩みであり、人と人との関係を中心としたかかわりにおいて解決される悩みである[1)]。そこで本稿においては、現在の若者が何に悩み、その解決はどのようになされているかを調査研究したのでここに報告する。

対象と方法

対象は京都府下の大学生324名である。その内訳は、18歳98名（30％）19歳122名（38％）20歳45名（14％）21歳30名（９％）22歳13名（４％）23歳９名（３％）その他24歳以上７名（２％）であり、男133名女191名であった。また、平均年齢は19.4歳である。

方法は、多肢選択および自由記述によるアンケート調査である。その内容は主に、人間関係における悩み、人生や社会生活における悩み、自分の身体や健康における悩み、自分の才能や能力における悩み、他人からの評価における悩み、自分の性格における悩みなどである。また宗教における悩みとしては、生死の問題について、信仰について、運命について、世のはかなさについてなどの項目を設けた。

結　果

質問内容で最も悩みが多かった項目は、図１に示すごとく人間関係における「友人・仲間とのつきあい」が236名（73%）であった。またこの悩みの解決方法は図２に示すごとく「友人や仲間」が83名（35%）と最も多く、次いで「自分で解決」が41名（17%）、「時の解決」が39名（17%）の順であった。

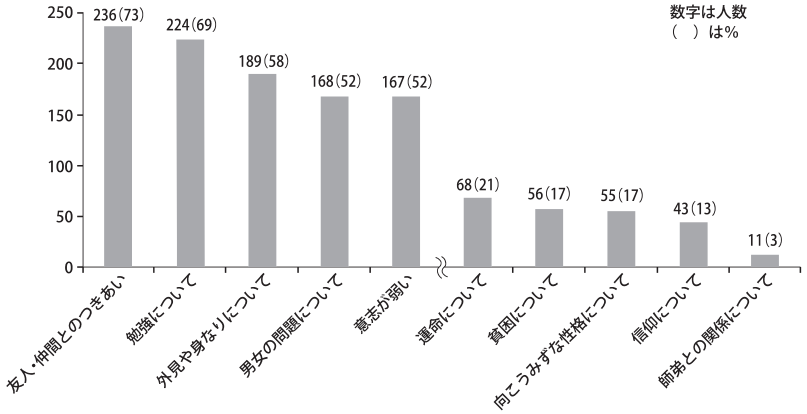

図１　悩みの内容の人数分布（対象者数324名）

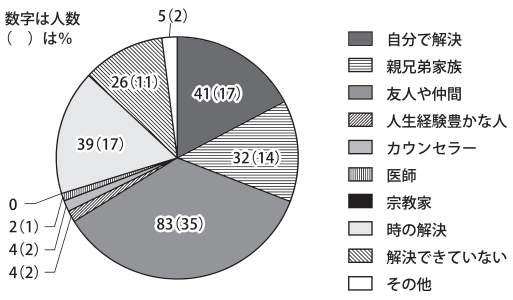

図２　「友人・仲間とのつきあい」に悩む者の解決方法（236名）

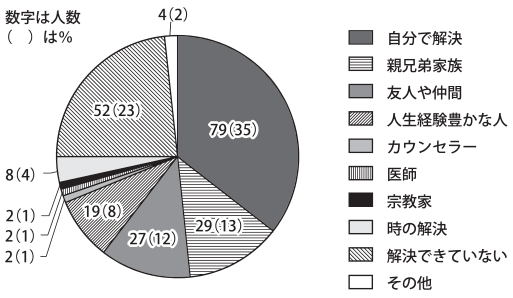

図３　「勉強について」悩む者の解決方法（224名）

次いで多かったのが、学問、才能、能力など「勉強について」が224人（69%）であった。またこの悩みの解決方法は図３に示すごとく、「自分で解決」が79名（35%）と最も多く、次いで「解決できていない」が52名（23%）、「親・兄弟など家族」が29名（13%）の順であった。

三番目に多かったのは、身体や健康における「外見や身なりについて」が189名（58%）であった。またこの悩みの解決方法は、図４に示すごとく「自分で解決」が71名（38%）と最も多く、次いで「解決できていない」が67名（35%）、「友人や仲間」が22名（12%）の順であった。

続いて、人間関係における「男女の問題について」が168名（52%）で、これらの悩み

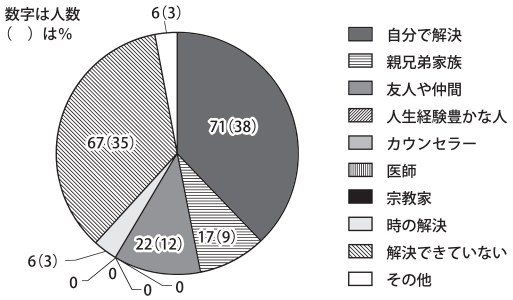

図４ 「外見や身なりについて」悩む者の解決方法（189名）

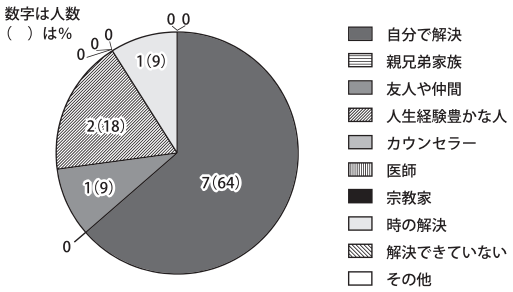

図５ 「師弟との関係について」悩む者の解決方法（11名）

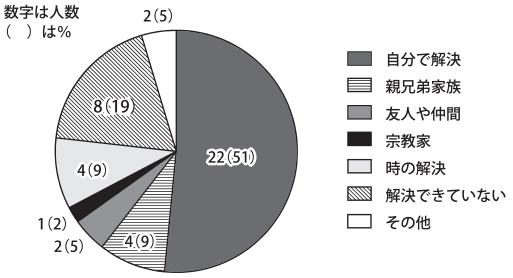

図６ 「信仰について」悩む者の解決方法（43名）

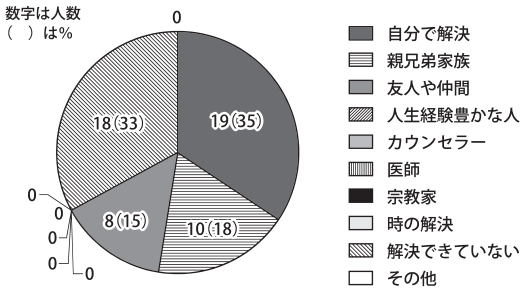

図７ 「向こうみずな性格について」悩む者の解決方法（55名）

の解決方法は（図ナシ）、「友人や仲間」が59名（35%）、「自分で解決」が41名（24%）、「解決できていない」が25名（15%）であった。次いで、人生や社会生活における「意志が弱いなど」が167名（52%）で、これらの解決方法は（図ナシ）、「解決できていない」が65名（39%）、「自分で解決」が42名（25%）、「親・兄弟など家族」が18名（11%）であった。

また逆に、質問内容の中で最も悩みが少なかった項目は、図１に見られるごとく、人間関係における「師弟との関係について」が11名（3%）であった。またこの悩みの解決方法は、図５に示すごとく「自分で解決」が７名（64%）と最も多く、次いで「人生経験豊かな人」が２名（18%）、「友人や仲間」と「時の解決」が各１名（9%）の順であった。

次いで少なかったのが、人生や社会における「信仰について」が43名（13%）であった。またこの悩みの解決方法は図６に示すごとく、「自分で解決」が22名（51%）と最も多く、次いで「解決できていない」が８名（19%）、「親・兄弟や家族」と「時の解決」が各４名（９%）の順であった。

３番目に少なかったのが、性格における「向こう見ずな性格について」が55名（17%）であった。またこの悩みの解決方法は、図７に示すごとく「自分で解決」が19名（35%）と最も多く、次いで「解決できていない」が18名（33%）「親・兄弟など家族」が10名（18%）の順であった。

続いてに少なかったのは、生活における「貧困について」が56名（17%）であった。またこの悩みの解決方法は（図ナシ）、「解決

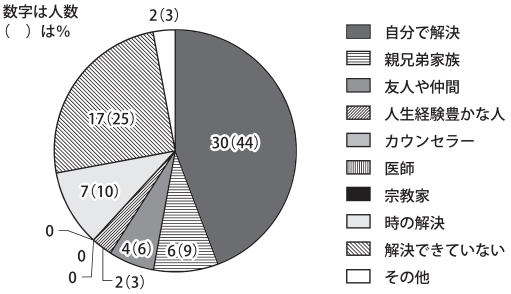

図８　「運命について」悩む者の解決方法（68名）

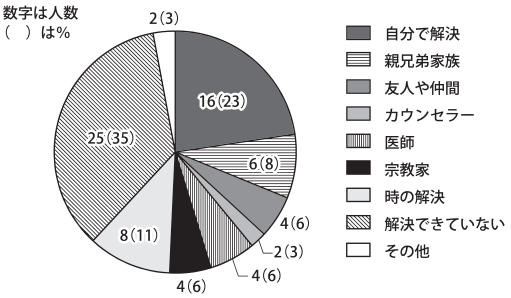

図９　「世のはかなさについて」悩む者の解決方法（71名）

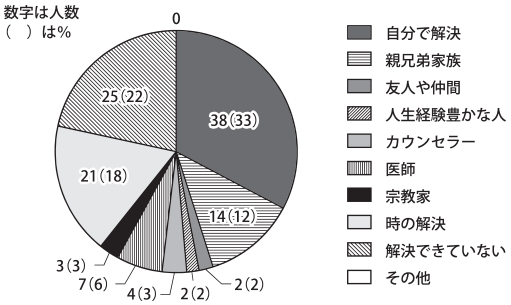

図10　「生死の問題について」悩む者の解決方法（116人）

できていない」が29名（52%）と最も多く、次いで「親・兄弟など家族」が10名（18%）、「自分で解決」が９名（16%）であった。5番目に少なかった悩みは、人生や社会における「運命について」が68名（21%）であった。この悩みの解決方法は、図８に示すごとく「自分で解決」が30名（44%）で最も多く、次いで「解決できていない」が17名（25%）、「時の解決」が7名（10%）であった。

また、本研究の主題である宗教的・心理的なアプローチに関する結果を整理してみると、宗教的な課題は、「生死の問題について」「運命について」「世のはかなさ」について「信仰について」であった。このうち「信仰について」は43名（13%）と最も少なかった項目の２番目であり、「運命について」は68名（21%）と少なかった項目の５番目であったことは先述した。その他「世のはかなさ」は71名（22%）で全35項目中、悩みの少なかった項目の７番目であった。この悩みの解決方法は、図９に示すごとく「解決できていない」が25名（35%）、次いで「自分で解決」16名（23%）、「時の解決」８名（11%）であった。また「生死の問題について」は116名（36%）で全35項目のうち悩みの多かった項目の上から15番目であった。この悩みの解決方法は、図10に示すごとく「自分で解決」が38名（33%）で最も多く、次いで「解決できていない」が25名（22%）、「時の解決」が21名（18%）であった。

考　察

結果で述べたごとく、対象者の悩みの上位５位までは、図１に見られるごとく「友人・仲間とのつきあい236名（73%）」「勉強について224名（69%）」「外見や身なりについて189名（58%）」「男女の問題について168名（52%）」「意志が弱い167名（52%）」ということであった。

これらは全て、はじめにで述べたようにここで言う心理的な悩みである。というのはその内容は、日常の生活を営むうえで障りとなる悩みであるからである[2)]。一般には、宗教的悩みは老病死を中心とした、生来性に全ての人が持つ悩みであり、それは人間の能力では解決できない悩みである。これに対して心理的悩みは、各個人がもつそれぞれ異なる悩みであり、また多くの場合人と人との関係や本人の努力で解決される悩みである。このような観点から上位の項目の悩みの解決方法を考察する。

これら上位５項目の解決方法を見ると、大きく「自分で解決する」、「親・兄弟家族に相談する」、「友人や仲間に相談する」、「時の解決を待つ」と「解決できていない」に分類できる。これを以下「自分で解決」「相談する」「時の解決」「解決不能」と表現する。

まず、「自分で解決」が最も多かった悩みは、「外見や身なりについて」（38％）と「勉強について」（35％）であった。次いで「相談する」が最も多かった悩みは「友人や仲間とのつきあいについて」（49％；親兄弟14％友人・仲間35％）であった。「時の解決」が最も多かった悩みは心理的悩みではみられなかった。「解決不能」が最も多かった悩みは「意志が弱い」（39％）であった。

これら上位５項目の悩みの内容は、はじめにで述べた心理的悩みであり、その心理的悩みへのアプローチは、外見や身なり、勉強などに関しては自分で解決しようと努力している姿がみられる。また友人や仲間とのつきあいや男女の問題に関する悩みについての心理的アプローチは、家族や友人に相談するということであった。しかし、自分の意志が弱いなど性格に関する悩みの解決方法は、解決不能が最も多かった。これは自分の性格などは努力してもなかなか変わらないということを表しているのかもしれない。

また、心理的アプローチにおいての相談相手は家族や友人がほとんどであり、いわゆる臨床心理士やカウンセラーなど専門家への相談はほとんどなかった。因みに専門家に相談すると答えた者は、友人や仲間との付き合いで悩んでいる者の２％、勉強について悩んでいる者の１％、意志が弱いで悩んでいる者の１％であった。

また結果で述べたごとく、対象者の悩みの下位5項目までは、図１に見られるごとく、下から「師弟との関係について」が11名（３％）、「信仰について」が43名（13％）、「向こう見ずな性格について」が55名（17％）、「貧困について」が56名（17％）、「運命について」が68名（21％）であった。これらを先述の上位５項目の悩みに対する解決方法すなわち「自分で解決」「相談する」「時の解決」「解決不能」という観点から整理すると次のようになる。

まず「自分で解決」が最も多かった悩みは「師弟との関係について」（64％）「信仰について」（51％）「運命について」（44％）「向こう見ずな性格について」（35％）であった。これに対して「相談する」「時の解決」が最も多かった悩みは見られなかった。また「解決不能」が最も多かった悩みは「貧困について」（52％）であった。

このうち、「師弟との関係について」と「向こう見ずな性格について」は、心理的な悩みで

あり心理的アプローチすなわち自分で解決するということは十分理解できる。しかし、「信仰について」と「運命について」は、「自分で解決する」という回答が最も多いとはどういうことなのだろうか。というのは先述したように「信仰について」の悩みは宗教的悩みであり宗教的アプローチが必要であるということになるからである。また自分の「運命について」の悩みは、人間の能力では解決できない悩みに含まれるため、宗教的悩みに分類され、その解決方法も宗教的アプローチが必要となると考えられるからである。そこでここでは自由記載におけるこれらの項目の具体的内容を調査した。

まず「信仰について」の具体的内容をランダムに抜き出すと、「親の宗教について疑問をいだいていた、おばさんが新興宗教にはいったことがあり今でも家族内でそのことについてはタブーとなっている、異文化に触れる時に感じた、本当に信仰は自由なのか」などが記載されていた。これらの内容は確かに信仰に対する悩みであるが、自分自身の内的な信仰的悩みではなく、自分の外でおきている宗教に関係する疑問や悩みであり、自己の死に対する不安や悩みのような内的なものではなかった。それ故、図６にみられるように、宗教家へのアプローチは43名中１名（２％）であり、その内容は宗教的悩みというよりは、日常生活を送るうえで障りとなるような悩みで、たまたまその悩みの対象が信仰に関するものであったということである。

また「運命について」の悩みにおいて、その具体的な内容は「自分がどこへ向かえばよいかわからない、好きな人との出会いで運命的なものを感じる、自分なりの運命論を持っている、全てのことがきめられている気がする、自分が将来どうなっていくのか（不安）」などの回答があった。この「運命について」の悩みの解決方法は、図８にみられるごとく、「自分で解決」（44％）が最も多かったが、次いで「解決できていない」（25％）、「時の解決」（10％）、「その他」（３％）であった。このその他は、自由記載では「解決方法をあきらめる」であった。

このように「信仰について」も「運命について」も表面的には宗教的悩みであり宗教的アプローチが必要であるように見える。しかしその内容は上述したように「信仰について」は、心理的悩みであり、その解決方法も心理的アプローチであり、自分で解決するか人と人との関係を中心としたかかわりで解決する傾向が強い。これに対して「運命について」も同じような傾向があるものの、自分では解決できない悩みである（38％）という傾向が強く示されている。このことは、それぞれの具体的な内容を見ることで明らかである。

この「信仰について」と「運命について」の他に、宗教的アプローチが必要と考えられる内容として「生死の問題について」と「世のはかなさについて」の項目を設けていたのでそれぞれを宗教的アプローチの必要性という観点から検討する。

まず「生死の問題について」は、結果で述べたように全35項目中、悩みの多かった項目の上位15位（対象者324名中116名が持っていた悩み）であった。この悩みの解決方法は、図10に示すごとく、最も多かった者は「自分で解決」が33％であり、次いで「解決できていない」が22％、「時の解決」が18％であった。因みにこれらを先述の「自分で解決」「相談する」「時の解

決」「解決不能」に分けてみると次のようになる。まず「自分で解決」は33%、「相談する」は親・兄弟など家族が12%、友人や仲間が２%で合計14%、「時の解決」は18%、「解決不能」は22%であり、その順序は、「自分で解決」「解決不能」「時の解決」「相談する」となる。ここでいう「相談する」は、その相談相手は家族や友人などいわゆる生死の問題についての素人であるが、宗教家・医師・カウンセラーなど専門家といわれる人々への相談は合計12%であり、そのうち宗教家は３%であった。このように「生死の問題」についてすら専門家よりも家族や友人へ相談する傾向が強いということがわかった。

次いで「世のはかなさについて」の悩みは、全35項目中、悩みの少なかった項目の下から７番目（対象者324名中71名）であった。この悩みの解決方法は、図９に示すごとく、「解決できていない」が35%と最も多く、次いで「自分で解決」が23%、「時の解決」が11%という順であった。これを「自分で解決」「相談する」「時の解決」「解決不能」に分けると次のようになる。まず「自分で解決」は16%、「相談する（家族８%、友人６%）」は14%、「時の解決」は11%、「解決不能」35%であり、その順序は「解決不能」「自分で解決」「相談する」「時の解決」となる。

このようにみてくると、仏教的アプローチが必要とみられる「信仰について」「運命について」「世のはかなさについて」「生死の問題について」への悩みの解決方法は、「自分で解決」が最も多かったものは、「信仰について」（51%）「運命について」（44%）、「生死の問題について」（33%）の３項目であった。

次いで悩みの解決方法で２番目に多かったものは「解決不能」でそれぞれ「運命について」（25%）、「生死の問題について」（22%）「信仰について」（19%）であった。悩みの解決方法で３番目に多かったものは「相談する」でそれぞれ「運命について」（15%）、「信仰について」（14%）「世のはかなさについて」（14%）であった。

これらを纏めると、宗教的悩みと考えられる内容の解決方法は、最も多いものは「自分で解決」するであり、次いで「解決不能」であり、３番目に多いのは家族や友人に「相談する」という結果であった。

これらを考え合わせると、心理的悩みも宗教的悩みも、今回の調査の対象者である大学生においてはその解決方法は「自分で解決」するが最も多かった。しかし２番目に多かった心理的悩みに対する解決方法は、親・兄弟や家族および友人や仲間などに「相談する」が多く、宗教的悩みに対する解決方法は「解決不能」であった。そして３番目に多かった心理的悩みに対する解決方法は「解決不能」であり、宗教的悩みに対する解決方法は「相談する」であった。しかしこれらはいずれも解決方法の順序は異なるが、「自分で解決」「相談する」「解決不能」という因子は同じであった。

おわりに

私たち人間は、何らかの悩みを抱えて生活している。そこで本稿では、大学生を対象に彼らはどのようなことに悩み、その悩みをどのように解決しようとしているかを調査した。

結果として、彼らの悩みは「友人・仲間とのつきあい」「勉強について」「外見や身なりについて」が最も多く、あまり悩んでいない内容は「師弟との関係」「信仰について」「向こうみずな性格について」であることがわかった。

彼らの持つ多くの悩みは、日常生活を営む上で障りとなる内容であり心理的な悩みと言ってよいものであった。そしてその解決方法は、「自分で解決」するが最も多く、次いで家族や友人に「相談する」であった。

これに対して宗教的な悩みと考えられる内容、すなわち「信仰について」「運命について」「世のはかなさについて」「生死の問題について」などの解決方法で最も多かったものは、「自分で解決」次いで「解決不能」であり、続いて家族や友人などに「相談する」であった。

ここで言う心理的悩みとは、それぞれ個人が、現在生活している環境や自分の責任などにおいて発生した悩みであり、本調査における解決方法すなわち「自分で解決」するや家族や友人に「相談する」は、考えられる妥当な方法であると思う。また、自分の性格を望ましい方向に変えることは「解決不能」とまでは云わないが、性格を変えることの難しさを表すものと考えればこれもよく理解できる。しかし、解決が難しい悩みであればカウンセラーなど専門家に相談するかというと、本調査の結果から見る限り、他の悩みを含めその数は非常に少なく、むしろ「自分で解決」するあるいは、身近な家族や友人に「相談する」ということが圧倒的に多かった。また、「時の解決」に待つということが圧倒的に少なかったのも、大学生という特性を考えると頷ける内容であった。

これに対して宗教的悩みに対する回答で最も多かったものは「自分で解決」するであり、次いで「解決不能」「相談する」であった。一般に宗教的悩みすなわち仏教的な悩みと云えば、四苦八苦すなわち老病死の悩みである。そしてその中心課題となるのは「死」である。この死苦は、人として生まれてきたことによる誰もが持つ逃れることの出来ない悩みである。またこの悩みは、心理的悩みのように一人一人異なる悩みではなく、人類共通の悩みでもある。

本来この悩みは、全ての人が持たなければならない否、持っている悩みであるが、本調査においては「生死の問題について」の悩みは324名中116名（36％）が持つと答え、全質問項目35項中、多い方から15番目であった。この数字が、妥当であるかどうかは明らかではないが問題はその解決方法である。

一般に、我われ人間が死の問題に悩む時、死んだらどこへ行くのか、又どうなるのかという疑問もさることながら、死を通して「我々人間は何のために生きているのか」「人生の目的は

何か」を問い直すという大きな意義がある。しかし、この死の問題と生きる意義は我われの能力では解決できない課題である。この解決できない課題を解決するためには、人間の能力や知恵を超えた智慧が必要であり、この人間を超えた智慧のことを一般には仏という。そしてこの仏の教えを信じそれを実践しようとするのが宗教である。それ故、宗教的悩みすなわち宗教的課題は、死の問題を解決するとともに人生の意義を問い直すという重大な意味を持つのである[3)]。

この解決出来ない課題を解決するために宗教が必要となると思われるが、本調査によれば対象者である大学生は、その解決を「自分で解決」すると答えている。ここで、「生死の問題について」これら回答者の具体的な内容を見ると「祖父の死、親しい友人の死、知人の死」など、自分以外の人の死を問題にしている者と「死にたくない、死ぬのが恐い、生きることが辛い、自分の生きている意味」など、自分自身の悩みとして生死の問題を考えている者があった。これらの悩みの解決方法をみると、自分以外の人の死を問題としている者は、「自分で解決」すると答えた者が多く、自分自身の問題として考えている者は、「解決不能」が多く次いで「相談する」であったが、宗教家に相談するはわずか３％であった。

一般に、日常生活における障りとなる心理的な悩みに対しては、心理的アプローチすなわちカウンセリングなどの臨床心理学的な関わりで、老病死など人間の能力では解決できない悩みに対しては、宗教的な関わりで解決すると考えられがちであるが、本調査では、大学生はいずれも「自分で解決」しようあるいは出来ると思っている者が多いことがわかった。

これらの結果は、臨床心理士としてまた宗教家としてのかかわりを考える際の重要な示唆を与えたと考えた。

文献

1）友久久雄（2010）仏教とカウンセリング　法蔵館
2）末武康弘他訳（2005）カウンセリングと心理療法　実践のための新しい概念　Rogers, C.（1942）Counseling and Psychology. Houghton Mifflin
3）友久久雄（2013）仏教とカウンセリングの理論と実践　仏の教えと心の癒し　自照社出版