

## 〈論 文〉

## 御詠歌が高齢者の健康に及ぼす効果

春 名 苗

**要旨：**御詠歌とは、鈴と鉦と呼ばれる道具を使って、仏教独自の旋律でお唱えをする讃佛歌である。御詠歌において、お稽古に通うことによって運動になっていること、姿勢の良さが求められ腹式呼吸を行っていること、会員同士の交流が盛んであること、仏の教えに触れる機会があることなどには、健康をもたらす効果があるのではないかと考えられる。健康を身体的・心理的・社会的・霊的側面からとらえ、御詠歌との関係を整理した。その上で、妙心寺派の花園流無相教会の高齢者全会員への意識調査を行った。その結果、会員の約9割は、御詠歌によって、身体健康・心の安らぎ・社会とのつながりが充実しており、人生の考え方にも影響があったと考えていることがわかった。また一般の高齢者よりも生きがいを感じていることが明らかになった。

## は じ め に

御詠歌とは、鈴と鉦と呼ばれる道具を使って、仏教独自の旋律でお唱えをする讃佛歌である。御詠歌は、インドにはじまり、中国を経て「仏の教えやその教えを説いた師を讃美する詩句」として日本に伝わったと考えられている。奈良時代には、日本の言葉でつづった「和讃」が生まれた。当初の和讃は、僧侶などの限られた身分の人のみが詠うものだったが、平安時代中期になると、仏の教えを伝えるために民衆にも広まるようになる。そして、七五調の連句である和讃に旋律をのせて詠うようになった。これが後の時代に承継され、今日の御詠歌に通じている。

仏教の流派ごとに御詠歌の細かい作法は異なっている。妙心寺派では、1924年に東京龍興寺の岩田全磨師、貞雲師夫妻が研究を始め、以来全国に拡充し、1950年に「花園流無相教会」として本派直属の団体となった。会員は約8000名であるが、そのうち高齢者は約7割となっている。

仏教における御詠歌は、「信心」ではあるが、信心以外に高齢者にどのような影響を与えているのだろうか。花園流無相教会の御詠歌のお稽古では、定期的集まり、会員同士のコミュニケーションを大切にしている。定期的なお稽古に通うこ

とで、日々の運動にもなる。また、姿勢をよくした状態で、右手で鉦を叩き、左手で鈴をふり、御詠歌を覚えて、お腹から声を出してお唱えする。姿勢がよくなければお腹から声も出せない。また、毎年1回、御詠歌の全国奉詠大会が開催されているため、会員たちは、大会に向けて稽古を重ねており、目標を持ちながら努力している。

御詠歌のお稽古に通うことによって運動になっていること、姿勢の良さが求められ腹式呼吸を行っていること、会員たちとの交流が盛んであること、仏の教えに触れる機会があることなど、御詠歌は、高齢者の健康に良い影響を与えているのではないかと考える。

そのため、本稿では、高齢者の健康と御詠歌について、身体的・心理的・社会的・霊的側面から整理を行っている。その上で、全会員への意識調査を実施し、御詠歌がもたらす高齢者の健康の効果について論じている。

## 1. 高齢者の健康と御詠歌

1947年に採択された世界保健機関（WHO）憲章では、前文において「健康」を次のように定義している。「健康とは、完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」（訳厚生省資料）

1998年の第101回WHO執行理事会においては、霊的側面を加えた健康の改正案「健康とは、完全な肉体的、精神的、霊的及び社会的福祉の動的状态であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」(訳厚生労働省資料)について議論し、1999年の総会の議題とすることを採択した。WHOは、霊的側面を身体的、心理的、社会的側面と並んで、人間を全人としてとらえる際の重要な一側面として考えた。採択は見送られたものの、健康には、身体・心理・社会的な側面が満たされていることだけでなく、霊的な側面が満たされていることの重要性が示されたともいえる。

藤井(2015)は、従来、人間が身体と心を持った存在であると同時にたましいを持った存在として全人的にとらえられてきたにもかかわらず、16世紀の科学大革命に始まった科学の飛躍的進歩によって人は分断され、たましいが切り離された人間理解——身体と心としての人間理解——が主流になったことを挙げている。そして、WHOが霊的側面を含めて健康をとらえ直そうとしたのは、WHOの定義の中に新たに出現したというより、元々人間の重要な側面でありながら切り落とされてきたものが回復されたと考えるのが妥当だとしている。また、人間の身体性、精神性、社会性、霊性は、どれも明確に区別できるものではなく互いに影響し合っていると述べている。Canda(1998)も、霊的側面が身体・心理・社会の側面に浸透し、それらを一つに統合する性質を持っているとしている。

上記を踏まえると、健康には、身体的・心理的・社会的・霊的側面の充実が重要であると考えられるだろう。そのため、これらが御詠歌とどのような関わりがあるのか検討してみたい。四つの側面は、互いに影響し合っており、特に、心理的側面と社会的側面は重なりがあるため、一緒に論じていきたい。ここでは、身体的側面、心理・社会的側面、霊的な側面にわけて整理していく。

一つめに、健康の身体的な側面と御詠歌について考えてみたい。御詠歌では、各個人の家と寺の距離にもよるが、定期的にお稽古に通うことで自然と体を動かす機会になると考えられる。また、御詠歌をお唱えする際に、姿勢を保つことは筋力

維持にもつながり、おなかから声を出す腹式呼吸も身体的な健康をもたらしていると考えられる。

「健康日本21(第二次)」によると、高齢者における歩行速度は65歳以降、緩やかで直線的な低下を示し、ある閾値に達する頃には日常生活に不自由が生じ始める。総合的な歩行機能の維持向上のためには、高齢者における運動器の健康保持がきわめて重要であると指摘されている。

竹内ら(2023)は、高齢者の社会参加の数は、参加している組織の数が多いほど身体活動量や社会的サポート増加の恩恵を受ける可能性が高まり、加齢による心身が衰えた状態のフレイル発症リスクが低下すること、たとえ1種類の社会参加でもフレイル発症リスクが低下する傾向を述べている。庄司ら(2015)は、社会的活動への参加と5m歩行速度、椅子立ち上がり速度、開眼片足立ちと有意な差があることを示している。村田ら(2021)は、フレイル予防のために地域に住む高齢者の地域活動への参加の促進が必要だと指摘している。

山口(2008)は、運動は、①筋力増強、②運動の上達(姿勢の矯正、巧緻性向上など)、③全身への効果(老化防止)に役立つとしている。また、大高ら(2005)は、臨床的に正常とみなせる高齢者にも、軽度屈曲姿勢および小歩歩行、すり足歩行など、独特の姿勢や歩容の変化を認めることを挙げ、その理由は、立位姿勢を安全に保ち、歩行の安定性を最大限に保つためだと述べている。つまり、歩行の破綻である転倒を回避するために姿勢が変化してしまうという。大井ら(1998)は、姿勢と年齢との間に強い相関があること、姿勢が年齢と関係する他の因子(認知症、筋力低下、関節痛など)の影響を受けている可能性について述べている。

また、音楽療法も身体的な健康に関わってくるという指摘もある。徳永ら(2018)は、デイ・ケアにおいて、ボイストレーニングの技法で、腹筋強化(腹式呼吸)の持続による腹筋の筋力アップや声帯強化(年齢と共に声帯に起こる老人性嚁声と呼ぶ声のかすれや誤嚥の予防)を行っていることを紹介している。

今井(2015)も、歌うときには腹式呼吸を心が

けること、口を動かす際の表情筋の動きや呼吸に伴う横隔膜の動きが伝わることで脳が活性化すること、歌詞を覚えたり楽譜を読み取ったりすることも脳の活性化によい影響を与えているとしている。

上記を踏まえると、御詠歌のお稽古に定期的に通うことによって、身体的な健康が保たれている可能性がある。また、姿勢の良さと歩行や筋力は連動しており、御詠歌での姿勢の維持によって身体が鍛えられているともいえる。また、お腹から声を出してお唱えすることは、腹式呼吸や腹筋の筋力アップなどが自然に行われ、脳の活性化にもよい影響を与えているといえよう。

二つめに、健康の心理的な側面・社会的な側面と御詠歌について考えてみたい。御詠歌では、お稽古に定期的に集まり、会員同士の交流を大切にしている。

「健康日本21」では、こころの健康について、自分の感情に気づいて表現できること「情緒的健康」、状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること「知的健康」、他人や社会と建設的でよい関係を築けること「社会的健康」、人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること「人間的健康」を大切な要素だとしている。

上記の「情緒的健康」は、「社会的健康」と密接に関係しているだろう。杉原（2013）は、高齢者の抑うつ状態を予防する上で、悩み事を聞いてもらうなどの情緒的支援を受けるとともに、家庭内や地域で他者に支援を提供することも有効であると、他者との関係性の大切さを指摘している。

菅原（2016）は、集団や組織の所属や参加によるつながりが心身の健康を左右していると述べている。西村（2020）は、「人々のつながり」「ネットワーク」「人間関係」「絆」という「ソーシャルキャピタル」の重要性を指摘している。ソーシャルキャピタルの強い人ほど、健康を保ちやすく健康観が高い傾向にあること、ソーシャルキャピタルの強い人は認知症発症リスクも低いことを述べている。

2014年の「高齢者の日常生活に関する意識調査」においては、3893名の60歳以上の男女を対象に、どの程度生きがいを感じているかの調査を

行っている。「十分感じている」が15.7%、「多少感じている」が49.8%、「あまり感じていない」が23.2%、「全く感じていない」が3.7%であった。近所付き合いの程度では、付き合いがあるほど、外出の頻度では頻度が高いほど、「感じている」とする割合が高かった。

御詠歌では、グループに所属し、会員同士の交流もさかんであり、仲間との絆が感じられることは、心理的な健康・社会的な健康に影響を与えていると考えられる。

三つめに、健康の霊的側面と御詠歌について考えてみたい。御詠歌では仏の教えをお唱えする。

吉田ら（2005）は、日本の高齢者の幸福な老いである「適応的受容」として、東洋的・仏教的な受容の概念を背景に、老いによる変化を受け入れ、認知や行動を再構成することが幸福な老いにつながると指摘している。また、沼ら（2021）は、「生かされている」と感じられる宇宙的超越を含めた、高齢期における時間や空間を超越した意識などの「自己超越」、老いを受け入れて生活する「相応性」、好きなことを続ける「活動性」によって、意識が影響を受けているということを示している。

妙心寺派の禅では、お釈迦さまを大恩教主と尊崇している。また、「生活信条」と「信心のことば」の教えを心にいただく禅の安心を求めている。「生活信条」には、「一日一度は静かに坐って身と呼吸と心を調えましょう」、「人間の尊さにめざめ 自分の生活も他人の生活も大切にしましょう」、「生かされている自分を感謝し 報恩の行を積みましょう」がある。また、「信心のことば」として、「わが身をこのまま空なりと観じて、静かに坐りましょう」、「衆生は本来仏なりと信じて、拝んでゆきましよう」、「社会を心の花園と念じて、和やかに生きましよう」がある。

御詠歌をお唱えすることで、上記の教えにも親しむことになり、霊的な側面も充実していくのではないかと考えられる。

上記のように、御詠歌には、高齢者の健康のために必要な身体的・心理的・社会的・霊的側面を充実させる基盤があると考えられる。

## 2. 会員への実態調査

### 1) 調査概要

御詠歌が高齢者の健康にどのような影響を与えているのかを把握するために、花園流無相教会の65歳以上の全会員5562名に質問紙調査を行った。質問項目は、属性と御詠歌、御詠歌がもたらす効果、自由記述である。調査期間は、2021年7月から10月であり、自記式質問郵送法にて回答してもらった。調査票回収数は、2367通であり、そのうち欠損値2割以上を無効回答とした。有効回収数は、2197通、有効回収率は、39.5%である。

倫理的配慮として、場所や個人が特定されない

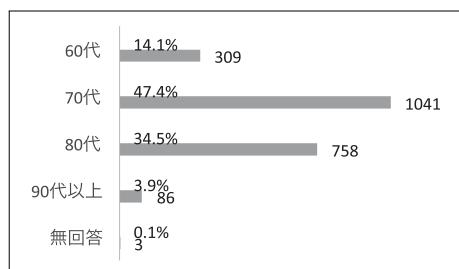


図1 年齢 (n=2197)

ようにすること、学術的な目的以外に公表しないことを記載し、実施した。

### 2) 調査結果

「あなたの年齢を教えてください」という質問では(図1)、「60代」が14.1%、「70代」が47.4%、「80代」が34.5%、「90代以上」が3.9%であった。

「会員になってどのくらい経ちますか」という質問では(図2)、「2年未満」が3.0%、「2年以上～10年未満」が24.6%、「10年以上」が71.8%であった。10年以上の会員である割合は7割以上、2年未満の会員は3.0%となっており、会員になってからの年数は長い状況である。

「御詠歌をお唱えする、または、御詠歌のお稽古に参加することによって、あなたの身体の健康により効果があると思いますか」という質問では(図3)、「身体の健康により効果があると思う」が96.3%、「身体の健康により効果があるとは思えない」が2.8%となった。

「身体の健康により効果があると思う」と回答した2116名に、その理由を聞いたところ(図4)、「定期的にお稽古に通うから」が70.5%、「よ

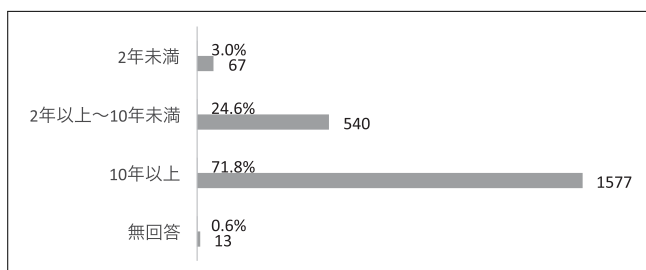


図2 会員になってからの年数 (n=2197)

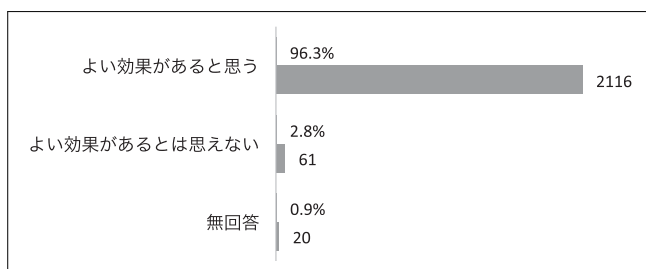


図3 身体の健康により効果があると思うか (n=2197)

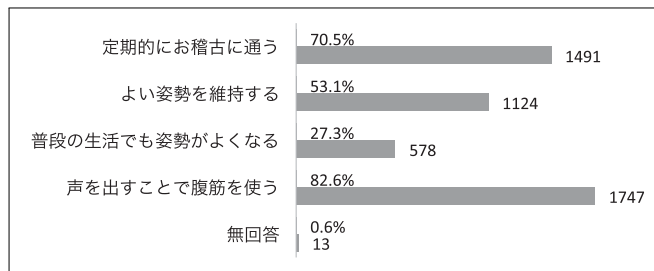


図4 身体健康によい効果があると思う理由（複数回答）（n=2116）

い姿勢を維持するから」が53.1%、「御詠歌の影響で普段の生活でも姿勢がよくなるから」が27.3%、「声を出すことで腹筋を使うから」が82.6%となった。

自由記述でも、「年をとると外出する機会が少なくなりますが、定期的に通えるところがあるのは健康によいと思います」というように、通うことが運動につながっているという内容があった。また、「背筋を伸ばして声を出すことはとても気持ちのいいものですし、健康によいと思う」、「後期高齢者でも目標が持てることはうれしいです。病院の先生に肺活量が良くなったからリハビリのためにも続ける事とお話がありました」、「御詠歌を唱えることにより喉が鍛えられ、誤嚥を防

ぎ、認知症の予防にもなると思う」、「お腹から声を出し、鈴と鉦を振り、認知症予防に最適です」というように、姿勢をよくすること、お腹から声を出すことが健康によいとする内容もあった。

「御詠歌をお唱えする、または、御詠歌のお稽古に参加することによって、心の安らぎを得ることができていますか」という質問では（図5）、「心の安らぎを得ることができている」が94.0%、「心の安らぎを得ることができているとはいえない」3.7%であった。

「心の安らぎを得ることができている」と回答した2063名にその理由を聞いたところ（図6）、「本堂で御詠歌をお唱えすることで信心が増すから」が66.7%、「御詠歌のお稽古で会員たちと交流できるから」が82.2%、「困ったときに助け合える友人ができたから」が29.9%、「大会に向けてお稽古することで目標がもてるから」が50.4%であった。

自由記述でも、「御詠歌を仏様のおまつりしている本堂でお唱えすることは心の安らぎを感じます。御詠歌を一緒にお唱えするグループの方々とお話が出来る交流が出来ることはとてもいいことだと思います」、「御詠歌でお寺にでかけると、気心

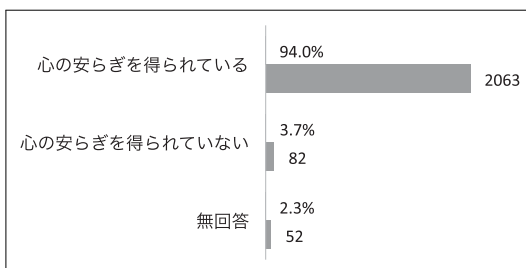


図5 心の安らぎを得られているか（n=2197）

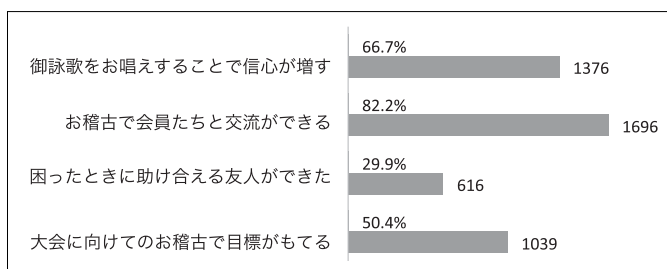


図6 心の安らぎを得られている理由（複数回答）（n=2063）

の知れた人達が待っていてくれて話がはずみます。もう長くなったので、家族同然で私の人生の楽しみのひとつです。かけがえのない方たちばかりです」,「御詠歌の皆さんと交流することは大変楽しいです。いろいろな話題で大笑いしたりしています。普段、こんなに大きな声を出したり大笑いしたりすることがあまりないので心が晴れやかになります」というように、本堂でお唱えすることや会員たちとの交流を挙げる内容があった。また、「県大会や全国大会の目標があることは生きがいになりますね。一人でなくみんな（今は10～15人位）で登壇するので、自分も頑張らなくてはと思って元気がでます」,「年齢に関係なく同じ目的に向って練習に励む事が楽しく思う。年に1度全国大会に出席できると仲間との絆がもっと深まってよい思い出になりました」というように、年1回の全国奉詠大会に向けて目標を持つことが励みになっているという内容があった。

「御詠歌のお稽古に参加することによって、社会とのつながり（家庭以外での人間関係や行動のひろがり）が充実しているとお感じになりますか」という質問では（図7）,「社会とのつながりが充実していると感じる」が86.4%,「社会との

つながりが充実しているとは感じない」が8.9%であった。

「社会とのつながりが充実していると感じる」と回答した1898名にその理由を聞いたところ（図8）,「自分の居場所があると感じられるから」が50.4%,「地域で安心して生活するためのつながりができたから」が53.3%,「身だしなみに留意するようになるから」が47.8%,「生活に張り合いができるから」が70.5%であった。

自由記述でも,「お寺へ行き皆と会うという意識が気持ちをしゃんとさせ、週1回お唱えすることで声を出す。皆と一緒に合わせてお唱えするという意識が心のリズムによって、整い身体のリズムが調子良くなっています。地元のお寺に恵まれました」,「一定程度の決められた曜日・時間に外にでかけるのは、時間の概念、身だしなみ等大きな声を出す事以外でも意義があると思います」,「人とのつながりができて外へ出る回数が増えますし、社会参加できるので、とてもありがたいと思います。御詠歌に出会えてとても幸福に感じています」というように、お寺でのつながりを感じ、社会参加によって、生活リズムが整ったり、身だしなみを整えたりすることを挙げる内容があ

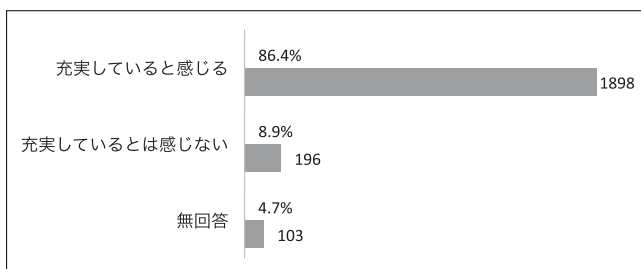


図7 社会とのつながりが充実しているか（n=2197）

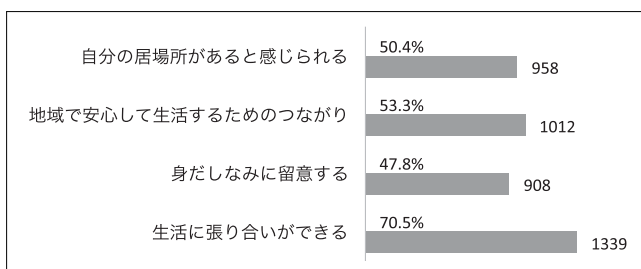


図8 社会とのつながりが充実している理由（複数回答）（n=1898）

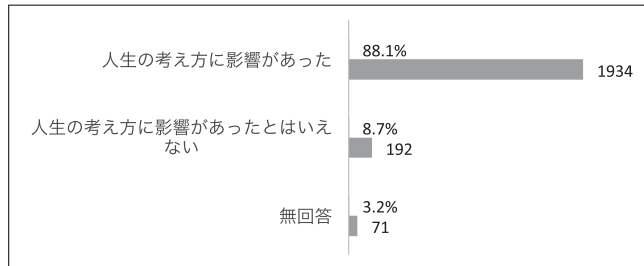


図9 人生の考え方に影響があったか (n=2197)

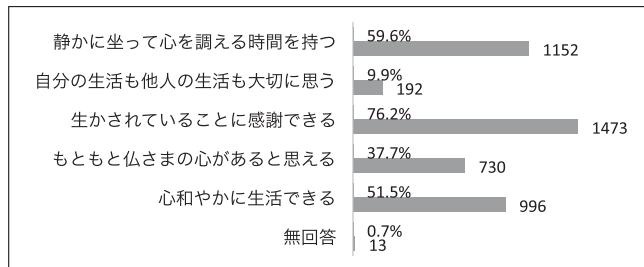


図10 人生の考え方に影響があった理由(複数回答) (n=1934)

った。

「御詠歌に触れたことによって、あなたの人生の考え方に影響がありましたか」という質問では(図9)、「人生の考え方に影響があった」が88.1%、「人生の考え方に影響があったとはいえない」が8.7%であった。

「人生の考え方に影響があった」と回答した1934名にその理由を聞いた(図10)。妙心寺宗務本所に、「生活信条」と「信心のことば」から大切な箇所を抜粋してもらい、選択肢とした。「静かに坐って心を調える時間をもつようになった」が59.6%、「自分の生活も他人の生活も大切に思うようになった」が9.9%、「生かされていることに感謝できるようになった」が76.2%、「私たちにはもともと仏さまの心があると思えるようになった」が37.7%、「心和やかに生活できるようになった」が51.5%であった。

自由記述でも、「ご詠歌にかくされた内容に一般では知り得なかった仏心を知らず知らずに体得していると思う。安寧の日々が得られたと感じることに感謝」、「自分の体が悪い時、夜中不安になった時、お経や詠歌を心の中で唱えたら呼吸が楽になりました」というように、日々、仏心を感じ

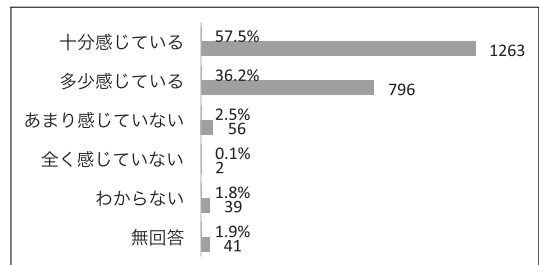


図11 どの程度生きがいを感じているか (n=2197)

ることを挙げる内容があった。また、「ご先祖様の供養ができる事のありがたさと共に、御詠歌をお唱えする事によって我が身が死を迎えるまで専念できる事があるありがたさを感じて過ごしたいと思います」、「仲間たちと御詠歌を唱えることにより、今、生かされていることをしみじみとありがたく思っています。朝、仏壇に手を合わせて、今日も生かして貰います、といえること、先祖伝来の畑に幾種類もの作物が実ってくれることなどに『おかげ様で』といえることは、御詠歌によって御先祖様とつながっていると実感します。頂いた命のかぎり御詠歌に精進したいと思っています」というように、ご先祖様とのつながりを実感している内容があった。

「あなたは、現在、どの程度、生きがい（喜びや楽しみ）を感じていますか」という質問では（図 11）、「十分感じている」が 57.5%、「多少感じている」が 36.2%、「あまり感じていない」が 2.5%、「全く感じていない」が 0.1%、「わからない」が 1.8%、「無回答」が 1.9% であった。

自由記述でも、「ご詠歌をお唱えすることにより心がおだやかになります。先生や仲間と出会い、交流ができて、とても楽しいです。大会に出場させて頂き、視野も広がりました。生きがいを感じています」、「今日御詠歌の日と思うと、一日の予定を片付けなくてはと思います、仕事ははかどる。大会に出席すると他の方々ともお話し出来たり、知らない土地に旅行出来たり、とても幸せです」、「ご詠歌にふれることで友人との交流ができ、前向きに生きる目的ができた」というように、御詠歌によって、仲間ができ、行動範囲や視野も広がり、生きがいを感じているという内容もあった。

### 3) 考察

調査結果からは、以下のことがいえる。

- ① 会員の約 9 割は、御詠歌によって、身体・健康・心の安らぎ・社会とのつながりが充実しており、人生の考え方にも影響があったと考えている。
- ② 会員が考える身体・健康に役立つ主な理由として、声を出すことで腹筋を使うこと、定期的にお稽古に通うこと、よい姿勢を維持することが挙げられる。
- ③ 会員が考える心の安らぎの主な理由として、会員たちとの交流があること、信心が増すこと、全国奉詠大会に向けての目標があることが挙げられる。
- ④ 会員が考える社会とのつながりの充実している主な理由として、生活に張り合いができること、地域で安心して生活するためのつながりがもてること、自分の居場所があると感じられることが挙げられる。
- ⑤ 会員が考える人生の考え方にも影響があった主な理由として、禅の教えとして、生かされていることに感謝できること、静かに坐って

心を調える時間を持つようになったこと、心穏やかに生活できることが挙げられる。

- ⑥ 生きがいについては、会員の約 6 割が十分に感じており、3 割以上が多少感じている。2014 年の「高齢者の日常生活に関する意識調査」では、生きがいを十分感じているが 15.7%、多少感じているが 49.8% であり、比較すると、一般の高齢者より生きがいを感じている割合が高いといえる。

## 3. 結 語

調査結果によると、会員たちは、御詠歌によって、身体的・心理的・社会的・霊的側面を充実させ、生きがいを感じている割合が高いことがいえる。定期的に御詠歌のお稽古に通うことによっての運動、会員たちとの交流がさかんであること、地域において所属するコミュニティがあることは、他の趣味活動のグループでも同じ効果が得られると思われる。御詠歌独自のものとしては、よい姿勢を保っていること、詠うときに腹式呼吸を心がけること、年 1 回の全国奉詠大会参加という目標があること、仏の教えをお唱えすることなどがある。御詠歌は、仏教や禅の教えが誰にでもわかる親しみやすい言葉であらわされているため、お唱えするうちに、自然と教えに親しむことができると考えられる。

また、御詠歌の会員たちは、一般の高齢者より、生きがいを感じている割合が高い。「十分感じている」と「多少感じている」をあわせると 93.7% であり、2014 年の「高齢者の日常生活に関する意識調査」における一般の高齢者の 65.5% という回答よりもかなり高い。御詠歌に高齢者の生きがいを高める可能性があるとも考えられる。

本研究においては、花園流無相教会の高齢者の会員のみを対象とした調査であること、会員の意識という主観的な調査であることの限界がある。仏教には多くの宗派があり、宗派内の流派ごとに御詠歌が存在し、細かい作法等は異なる。そのため、今後は、宗派や流派を超えた研究が必要なこと、また会員の主観的な思いの調査だけではなく、客観的な実証研究も必要だと考える。しかし、それらの限界はあるものの、本研究によっ

て、高齢者の健康と生きがいにつながる御詠歌の効果が示せたと考える。

#### 付記

本研究は、妙心寺宗務本所の依頼を受けて行ったものである。

#### 参考文献

- ・ 今井幸充監 (2015)『認知症を進ませない生活と介護－本人と家族のための認知症対策完全ガイド』法研。
- ・ 大井直往・岩谷力・関和則・吉田一成・今田元・漆山裕希 (1998)「高齢者の姿勢変化が日常生活動作に及ぼす影響について」『リハビリテーション医学』vol.35, No.12, 1060 頁。
- ・ 大高洋平・里宇明元 (2005)「高齢者の姿勢と歩行」『老年精神医学雑誌』第 16 巻第 8 号, 922-928 頁。
- ・ Canda, E. R. (1998). Conceptualizing spirituality for social work: Insights from diverse perspectives. *Social Thought*, 14, 1, 30-46.
- ・ 「健康日本 21 (第二次)」(2013) 厚生労働省。
- ・ 庄司知恵子・佐藤嘉夫 (2015)「高齢者の社会参加活動のあり方および参加促進に向けての考察」『岩手県立大学社会福祉学部紀要』第 17 号, 27-33 頁。
- ・ 菅原育子 (2016)「高齢者の社会とのつながりと健康及び well-being への経路」『老年社会科学』第 38 巻第 3 号, 351-356 頁。
- ・ 杉原陽子 (2013)「精神心理的側面からみた高齢者の健康増進」『Geriatric Medicine』vol.51, No.9, 917-921 頁。
- ・ 世界保健機関 (WHO) 憲章。
- ・ 竹内寛貴ほか (2023)「高齢者の社会参加とフレイルとの関連：JAGES2016-2019 縦断研究」『日本公衛誌』第 70 巻第 9 号, 529-543 頁。
- ・ 徳永恵子・栗田京子・松崎勝・湯浅淳子・工藤千秋 (2018)「認知症デイ・ケアにおける‘笑い音楽療法’の継続効果 (Ⅱ)－笑い発声法を導入した「新 徳永メソッド」による一考察－」『日本早期認知症学会誌』第 11 巻, 第 1 号, 73-76 頁。
- ・ 西村真紀 (2020)「ソーシャルキャピタルと健康 (前編)：社会とのつながりが健康を支える」『日本医事新報』no.5024, 60-61 頁。
- ・ 沼柊門, 田中共子 (2021)「日本人高齢者の幸福観－生きがい意識・老年の超越・適応的受容に注目して－」『応用心理学研究』Vol.47, No.2, 132-133 頁。
- ・ 藤井美和 (2015)『死生学と QOL』関西学院大学出版。
- ・ 無相教会師範会編 (2021)『花園流無相教会 あゆみ』臨済宗妙心寺派無相教会本部。
- ・ 村田加奈子ほか (2021)「地域に住む高齢者のフレイルに関連する要因の検討：横断研究－ソーシャルキャピタルと地域参加に焦点を当てて－」『昭和学士誌』第 81 巻第 5 号, 444-452 頁。
- ・ 山口晴保 (2008)『認知症予防－読めば納得！脳を守るライフスタイルの秘訣』協同医書出版。
- ・ 吉田薫, 田中共子 (2005)「高齢者による『老い』の認知－その発生と適応に関する質的研究－」『健康心理学研究』18(1), 45-54 頁。

---

## Effects of Chanting *Goeika* Buddhist Hymns on the Health of Older Persons

Mitsu Haruna

---

A *goeika* is a Buddhist hymn with a unique melody chanted to the accompaniment of bells and gongs. Such chanting seems to enhance health in a number of ways: through the exercise of attending practice sessions, the requirement of a good posture and practice of abdominal breathing; rich interaction with fellow practitioners; and opportunities to come into contact with the teachings of the Buddha. The study assessed health effects from physical, psychological, social, and spiritual viewpoints and analyzed their relationship with *goeika*. An attitude survey of all the older members of the Hana-zono Style Muso Congregation of the Myoshin-ji Temple School was conducted. The results showed that about 90% of the surveyed persons felt that chanting had improved their physical health, mental peace of mind, and social connections, and helped them to think more positively about life. There was also evidence that the survey subjects felt more fulfilled in life than Japanese older persons in general.