

研究ノート

## 利他行と慈悲の研究

～利他行動とセルフ・コンパッションの関連についての一考察～

高野光 拡

### <はじめに>

2015年、ニューヨーク国連本部において「国連持続可能な開発サミット」が開催され、150を超える加盟国首脳の参加のもと「我々の世界を変革する：持続可能な開発のための2030アジェンダ」が採択された。そこに示された17の持続可能な開発のための目標（SDGs）は、利己的な思考に基づいた行動を続けられれば地球の存続が危ういという認識、誰をも見捨てないという信念のもとに作成されている。この背景には、環境問題、貧困問題など、世界規模で解決していかなければならない問題が「先進国を含めたあらゆる国を巻き込んで」取り組む必要があることが認識されてきた経緯があり、日本政府もその活動に賛同している。宮澤賢治は仏教的・法華経的世界観を伴って「世界がぜんたい幸福にならないうちは個人の幸福はあり得ない」と書き記しているが、この仏教的世界観とSDGsの考え方は親和性が高い。このような価値観が実感を伴って世界に浸透しつつあるということに対し、仏教界でもこれを歓迎する動きがあり、「Compassion in Action（慈悲の行動）」を大会テーマとする第29回WFB世界仏教徒会議でも「2018年東京宣言」としてSDGsの実現を支援することが明言されている。SDGsは具体的な行動目標を立て、実際に変化を生み出していくことに真価があるが、仏教徒にできることは「この価値観を共有していくこと」によって、アクションを生み出す人々を増やしていくことである。大会テーマにも表れているように、仏教ではこれらの考え方の背景に「慈悲」が

あると考える。

「慈悲」は『衆生に楽を与える慈と衆生の苦を抜く悲とをいう（中村, 1975）』と説明される。大智度論に『慈悲は仏道の根本なり』とあり、渡辺（2015）が『大乘仏教においては、慈悲は利他行と結びつけられ、菩薩の誓願とされるようになり、さとりに向かうための根本原因であり、仏教の実践の基盤ともなった』と指摘するように、慈悲は大乘仏教思想の根幹に位置する考え方といえる。また、則武（2007）が『智慧は常に慈悲としてはたらいていなければ智慧としての意味を有しない』と延べ、仲島（1999）が『「慈悲」は感情であるとともに実践でもあるはずである。』と述べるように、「慈悲」を根本とした智慧の発露として、利他行があるといえる。このように、慈悲は利他行の基盤であるという特性上、他者に向かうことを前提に語られることが多いが、佐藤（2017）が『自らの苦の観察から他者の苦の観察へと進み、それに基づく自他平等観に立脚して、悲愍が完成する、つまり大悲が起こることが説かれる』と述べ、スマナサーラ（2018）が『慈悲とは「私は幸せになりたい」という気持ちから始まるのです』と述べていることを踏まえれば、慈悲の背景にはまず「自らを慈しむ気持ち」があると理解される。瞑想やマインドフルネスの世界でも慈悲はコンパッション（Compassion）と訳され重視されているが、上記のような自分自身へむける慈悲としては「セルフ・コンパッション（self-compassion）」の概念が注目されている。

Neff（2003a）によるとセルフ・コンパッション（以下SC）は、①厳しく自己批判的ではなく、失敗の際に自分を優しく理解する「自分への優しさ（self-kindness）」、②自分の経験を孤立したものと見なすのではなく、より大きな人間の一部として認識する「共通の人間性（common humanity）」、③痛みを伴う思考や感情に過度に巻き込まれず、バランスの取れた意識をもつ「マインドフルネス（mindfulness）」の三つの要素からなると説明される。Neff（2003b）はこれらの三要素に加え、正反対の三要素（自己批判（self-judgment）、孤独感（isolation）、過剰同一化（over-identification））を含む6因子からなるセル

フ・コンパッション尺度 (Self-Compassion Scale: SCS) を作成し、以後、多数の研究者によって様々な心理的変数との関連が検討されている。日本においても SCS は複数の日本語訳 (SCS-J) が作成され (有光, 2014, 石村ら, 2014)、短縮版 (SCS-J-SF) の日本語訳 (有光ら, 2016) によって、より簡便に測定できるようになっている。

日本における SC に関する基礎研究の結果としては、抑うつや不安との負の相関、主観的幸福感と正の相関を示すこと (有光, 2014) や、「肯定的解釈」を媒介としたウェルビーイングとの正の関連 (水野, 2017)、苦痛の緩和との関連、好奇心や自己成長を目指す傾向との正の相関、援助要請の阻害要因と負の相関があること、就職活動における不採用への脅威性評価を低減すること (宮川ら, 2016, 2017, 2018) などが報告されている。また、SC を高めるための臨床心理学的介入プログラムの開発 (鋤柄ら, 2015、仲嶺ら, 2018 など) のほか、臨床報告も増えつつある (林, 2019、石川ら, 2020)。

Neff ら (2013) は『自分への慈悲が高い人は、他者への慈悲も高いのだろうか』という問題意識から、質問紙調査によって SCS と「人類への慈悲」「共感性 (個人的苦痛・共感的関心・視点取得)」「利他主義」「許し」との関連を検討し、『SC は他の関心と関連していたが、その強さはライフステージ・瞑想の経験・ジェンダーに依存していた』と結論付けている。この調査は仏教的な視点に基づくものであるが、本邦では同様の調査は見当たらない。今回は Neff と同様の問題意識から、「他者への慈悲」の表出として「利他的行動」、「人の痛みに共感的に関心を向ける程度」としての「共感的関心」、「人の立場に立って物事を考える程度」としての「視点取得」を測定し、セルフ・コンパッションとの関連を検討していく。

## <方 法>

**調査:** 本立寺檀信徒、筆者の個人的なつながりのある日蓮宗教師、および SNS を介した一般の協力者とその隣人に対し、ゲーグルフォームを用いた無

記名のアンケート調査を行った。

**調査指標：**以下の全40項目を用いた。

- ・年齢、性別、仏教への関心を訪ねる項目（「全く知らないし、興味もない」「興味はあるが、あまり知らない」「興味があり、少しは知っている」「自分から調べたり、理解しようとつとめている」「日常的に実践を意識している」の5件法）
- ・セルフ・コンパッション尺度日本語短縮版（SCS-J-SF）（有光ら，2016）12項目（5件法）
- ・多次元共感尺度（MES）10項目短縮版（木野ら，2016）4項目（5件法）
- ・対象別利他的行動尺度（小田ら，2013）15項目（5件法）
- ・バランス型社会的望ましさ反応尺度日本語版（BIDR-J）（谷，2008）の一部6項目（7件法）

回答の負担を考慮した結果、MESは視点取得因子と他者指向的反応因子の計4項目、BIDR-Jは全24項目中「自己欺瞞因子」「印象操作因子」からそれぞれ因子負荷量の高い3項目（計6項目）を採用した。また、対象別利他的行動尺度からは因子負荷量を参照しながら「家族の誰かが機嫌が悪いとき、相手に合わせる」「友人にお金を貸す」「家族の分のお茶をついであげる」「友人や知人が何かを落としたとき、拾うのを手伝う」「他人がケガをしたり急病になったとき、介抱したり救急車を呼んだりする」「知らない人に自動販売機や切符売機などの使い方を教えてあげる」の6項目を除外した。

## <分析と結果>

アンケートの結果152名の内、BIDR-Jの合計得点が2SD以上だった2名を除く150名（平均年齢44歳、男性89名、女性60名、性別回答なし1名）を分析対象とした。

**分析1-1：**基本統計量（全体、年齢、性別、仏教実践について）

まず年齢、性別、仏教への関心によってセルフ・コンパッション並びに他の変数に差があるかを分析するため、SC得点、利他行動（RITA）得点、視点取得（PT）得点、共感的関心（EC）得点それぞれの平均値と標準偏差を、全体、性別、年齢、仏教実践の諸条件ごとに算出し、表1から表4までに示す。（なお、39歳以下を「年齢低群（平均34歳）」、40歳以上を「年齢高群（平均59歳）」として分類し、仏教への関心をたずねる項目で「日常的に実践を意識している」と回答した群を「実践群」、それ以外の回答をした群を「非実践群」とした）

表1：「全体」の平均値と標準偏差

	全体 N=150 M (SD)
SC	37.85 (7.16)
RITA	49.21 (8.51)
PT	7.43 (1.36)
EC	8.12 (1.32)

表2：「年齢」群ごとの平均値と標準偏差

	年齢低群 N=73 M (SD)	年齢高群 N=77 M (SD)
SC	38.42 (7.59)	37.30 (6.74)
RITA	49.62 (8.85)	48.83 (8.21)
PT	7.37 (1.44)	7.48 (1.28)
EC	8.08 (1.41)	8.16 (1.23)

表3：「性別」群ごとの平均値と標準偏差

	男性群 N=89 M (SD)	女性群 N=60 M (SD)
SC	37.69 (6.90)	38.28 (7.48)
RITA	48.49 (7.87)	50.42 (9.32)
PT	7.36 (1.40)	7.52 (1.31)
EC	7.83 (1.30)	8.52 (1.23)

表4：「実践」群ごとの平均値と標準偏差

	非実践群 N=112 M (SD)	実践群 N=38 M (SD)
SC	37.19 (7.20)	39.79 (6.77)
RITA	49.04 (8.41)	49.74 (8.89)
PT	7.21 (1.30)	8.05 (1.33)
EC	7.97 (1.32)	8.55 (1.22)

分析1-2：分散分析（年齢、性別、仏教実践の違いによるSC得点の差について）

SC得点、RITA得点、PT得点、EC得点をそれぞれ従属変数とし、二要因（2×2）の分散分析を3パターン（年齢×性別、仏教実践×性別、年齢×仏教実践）実施した。以下、条件ごとに結果を記述する。（表5、表6、表7）

・「性別」×「年齢」の分散分析

表5：「性別」×「年齢」の分散分析結果

	性差 (F(p))	年齢差 (F(p))	交互作用 (F(p))
SC	0.68 (0.41)	1.41 (0.23)	0.17 (0.68)
RITA	3.07 (0.08) †	1.66 (0.19)	0.41 (0.52)
PT	0.14 (0.71)	0.24 (0.62)	0.60 (0.44)
EC	9.61 (0.00)**	0.23 (0.63)	0.16 (0.69)

† p<.10, \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

EC得点において、性別に主効果がみられ (F (1, 145) = 9.61, p<.01)、女性の得点が有意に高かった。

・年齢（高低）×仏教実践（実践非実践）

表6：「年齢」×「仏教実践」の分散分析結果

	年齢差 (F(p))	仏教実践差(F(p))	交互作用 (F(p))
SC	3.41 (0.07) †	2.72 (0.10)	5.52 (0.02)*
RITA	1.46 (0.23)	0.05 (0.82)	2.30 (0.13)
PT	0.46 (0.50)	11.78 (0.00)***	0.03 (0.86)
EC	0.14 (0.71)	5.67 (0.02)*	0.09 (0.76)

† p<.10, \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

SC得点に交互作用がみられ (F (1, 145) = 5.52, p<.05)、Shafferの方法による多重比較を行った結果、年齢低群において実践群間に有意差がみられ (F (1, 146) = 5.87, p<.05, (実践群 > 非実践群))、また、実践群において年齢間に有意差がみられた (F (1, 146) = 5.87, p<.05, (年齢低群 > 年齢高群))。結果のグラフを図1に示す。

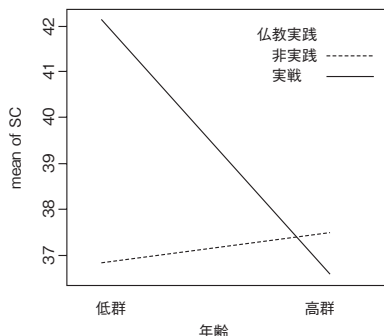


図1：性別×仏教実践の交互作用

また、EC得点、PT得点共に、実践群間に主効果がみられ（それぞれ  $F(1, 146) = 11.78, p < .01$ ）； $F(1, 146) = 5.67, p < .05$ ）、仏教実践群の得点が有意に高かった。

・性別（男女）× 仏教実践（実践非実践）

表7：「性別」×「仏教実践」の分散分析結果

	性差 (F(p))	仏教実践差 (F(p))	交互作用 (F(p))
SC	0.36 (0.55)	0.99 (0.32)	5.70 (0.02)*
RITA	1.69 (0.20)	0.45 (0.50)	0.02 (0.90)
PT	2.16 (0.14)	12.79 (0.00)***	0.59 (0.45)
EC	9.71 (0.00)**	8.35 (0.00)**	0.08 (0.78)

†  $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

SC得点に交互作用がみられ  $F(1, 146) = 5.70, p < .05$ ）、Shafferの方法による多重比較を行った結果、男性群において実践群間に有意差がみられた  $F(1, 146) = 9.47, p < .01$ , 実践群 > 非実践群）。

EC得点について、男女間と実践群間に主効果がみられ（それぞれ  $F(1, 146) = 9.71, p < .01$ ）； $F(1, 146) = 8.35, p < .01$ ）、男性より女性が、非実践群よりも実践群の得点が有意に高かった。

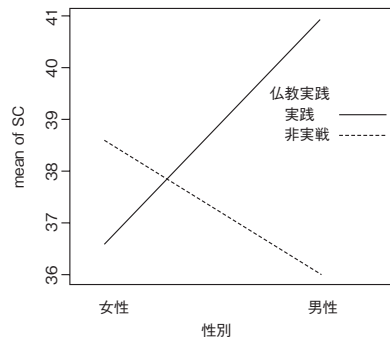


図2：性別×仏教実践の交互作用

PT得点について、実践群間に主効果が得られ  $F(1, 146) = 12.79, p < .01$ ）、実践群の得点が有意に高かった。

分析2：相関分析（SCとその他の要因間の相関について）

全体、年齢、性別、仏教実践を群分けしながら、SC得点・RITA得点とそ

他の変数間に相関があるかについて分析した。（表8）

表8：各得点間の相関

	全体	年齢低群	年齢高群	男性	女性	実践群	非実践群
SC-RITA	.22*	.25*	.19	.14	.31*	.17	.24*
SC-PT	.34**	.37**	.31*	.38**	.27*	.31 †	.31**
SC-EC	.08	.05	.13	-.02	.21	.06	.05
RITA-PT	.27**	.24*	.30*	.33**	.18	.39*	.22*
RITA-EC	.35**	.40**	.31*	.33*	.35*	.48**	.31**

† p<.10, \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

相関分析の結果、全体としてはSC-EC間以外に弱い相関がみられたが、SC-RITA間については相関がある群とそうでない群がみられた。

2変数間の相関が第3の変数に影響を受けている場合、その影響を排除した相関が有意とは言えない数値になると思われる。そこで、全体のSC、RITA、PT、ECの得点に関する分析を行った結果、EC得点の影響を取り除いた偏相関係数は0.21 (p=0.01)、PT得点の影響を取り除いた偏相関係数は0.15 (p=0.08)であった。ここから、SC（セルフ・コンパッション）と利他的行動にみられる弱い相関は、PT（視点取得）を媒介としたものである可能性が示唆された。

## < 考 察 >

今回、Neffの先行研究にならい、「セルフ・コンパッション」と「利他的行動」、そして共感性の要素である「視点取得」と「共感的関心」の関連性を検討したが、その結果、女性は男性よりも「共感的関心」が高いこと、仏教を実践する人は「共感的関心」と「視点取得」が高いことが分かった。また、年齢低群における仏教を実践する人が、仏教を実践する人のなかでは年齢が低い方が、男性では仏教を実践する人が、それぞれセルフ・コンパッションが高かった。女性の共感的関心が高いこと、セルフ・コンパッションに性差が見られないこと、瞑想経験者のセルフ・コンパッションが高かったことなどについては、



先行研究と一致する。

一方で、年齢（ライフステージ）による影響があまり見られなかったのは、そもそもの群分けの仕方が違うことが理由として挙げられる。先行研究では調査対象が「大学生」「一般人」「瞑想経験者」の3群であったのに対し、本研究では「年齢の高低（中央値基準）」「仏教実践」で群を2分した上で分析をかけた。「瞑想経験者」はサンプルを取るのが難しかったため「仏教についての関心」をたずね、「実践している」と回答した群とそれ以外の群に分けて分析したが、自らを「仏教を実践している」と評価するためには「仏教の実践とは何か」を把握している必要がある。その意味で「瞑想経験者」に近い群分けができたのではないかと思われるが、加えて調査を依頼した範囲から推測するに、「実践群」で「年齢低群」の多くは本宗教師である可能性が高い。Neffが調査した（マインドフルネスなどの）瞑想経験者とは質が違うと思われるが、少なくとも、自らが仏教を「実践している」と認知している人は、「人の痛みに共感的に関心を向ける程度」や「人の立場に立って物事を考える程度」が高く、同時に「セルフ・コンパッション」が他の人々より高いことが分かった。セルフ・コンパッションは先に述べた通り、『「自分への優しさ」対「自己批判」』、『「共通の人間性」対「孤独感」』、『「マインドフルネス」対「過剰同一化」』という3対の概念から構成される（ここで言う「マインドフルネス」はNeffの定義による狭義の概念であり、瞑想法としての広義の「マインドフルネス」とは異なる）。これを踏まえると、実践群のセルフ・コンパッションが高いということは『仏教の実践によって「自己批判することなく思いやりをもって自分に接し」、「自分が世界とつながっているという感覚を持ち」、「物事との過剰な接近をせず、出来事をありのままに受け止める」という程度が高まる可能性がある』という説明が可能だと思われる。

利他的行動とセルフ・コンパッションについて、アンケート実施当初はもっと密接な関係を想定していた。しかし結果をみると、それらは直接的というよ

りも「他者の視点に立つてものを見ること」を媒介とした間接的な関連性がある可能性が示唆された。高野（2020）でも指摘しているように、今回尺度を用いて測定した「利他的行動」と、仏教で推奨する「布施行為」は、厳密には同一とは言えない可能性がある。同様に、セルフ・コンパッションという概念が示しているものが、仏教徒が考える「慈悲」をどの程度正確に捉えたものなのかは慎重に検討されるべきだと考える。おそらく、セルフ・コンパッションは我々が考える「慈悲」の一部分を説明するものであり、その他の要素を組み合わせ初めて、慈悲の発露としての利他行・菩薩行やその先の解脱が説明されるものではないだろうか。新たな説明言語で概念を説明していくことは、旧来の理解をより深めていくことでもある。「慈悲」や「利他行」については、現代に生きる我々にとってより役立つ知恵として解明され、説明される余地がまだまだあるものと考えられる。

### ＜今後の課題＞

本研究では、自らが仏教を「実践している」と認知している人に関していくつかの示唆的な結果が導かれたが、そもそも「実践」とは何を指すのが定義づけられていなかった。あくまで被験者の「内省に基づく自己報告」であるため、「実践」のイメージにも幅があるだろう。この点を明確にし、更なる検討を加えれば、行動としての「仏教の実践」がセルフ・コンパッションに影響し、ひいては自己のポジティブな要素に良い影響を与えていくことが証明できるかもしれない。

また、先行研究では、SCを高めることが向社会的行動の促進につながり（Lindsay & Creswell, 2014）、逆に他者へのサポート提供がSCを上昇させることも分かっている（千島ら, 2017）が、今回の横断的な調査の結果からは強い相関等のエビデンスは得られなかった。これは、今回実施したような単純なアンケート調査という方法の限界であると思われる。また、仲嶺ら（2018）は、中学生の学級集団を対象として他者へのコンパッションを促進することを試み

た結果「コンパッションの向上は主観的指標では見られず、客観的行動評定においてのみ認められる結果が示されたといえる」と述べている。この報告を踏まえると、他者に対する慈悲を研究するにあたっては「内省的な自己報告」よりも「観察された行動」として捉え、測定して考察する必要があるかもしれない。慈悲とは何か、利他行とは何かを研究していく中で、人間の変化を見ていくなれば、実験等、アンケート以外の方法を検討する必要がある。継続して検討課題としていきたい。

#### <引用文献>

- 有光興記 (2014). セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性、妥当性の検討 心理学研究, 85, 1, 50-59
- 有光興記・青木康彦・古北みゆき・多田綾乃・富樫莉子 (2016). セルフ・コンパッション尺度日本語版の12項目短縮版作成の試み 駒澤大学心理学論集, 18, 1-9
- アルボムツレ・スマナサーラ (2018). 慈悲の瞑想 (フルバージョン) 人生を開花させる慈しみ 株式会社サンガ
- 千島雄太・菅原大地・水野雅之 (2017). 他者へのサポート提供が状態セルフ・コンパッションに及ぼす影響 筑波大学心理学研究, 54, 85-96
- 林潔 (2019). インターネットによるカウンセリング, 援助活動 (13): セルフコンパッションの視点から 白梅学園大学・短期大学情報教育研究, 22, 1-14
- 石川智・松田 チャップマン 与理子 (2020). セルフ・コンパッションを用いた被虐待児への心理的援助の可能性 桜美林大学心理学研究, 10, 59-67
- 石村郁夫・羽鳥健司・浅野憲一・山口正寛・野村俊明・鋤柄のぞみ・岩壁茂 (2014). 日本語版セルフ・コンパッション尺度の作成および信頼性と妥当性の検討 東京成徳大学臨床心理学研究, 14, 141-153
- JAPAN SDGs Action Platform外務省HP  
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/>, 2020年11月30日閲覧
- 木野和代・鈴木有美 (2016). 多次元共感尺度 (MES) 10項目短縮版の検討 宮城学院女子大学研究論文集 (123), 37-52
- 国際連合広報センター 持続可能な開発 2030アジェンダ

[https://www.unic.or.jp/activities/economic\\_social\\_development/sustainable\\_development/2030agenda/](https://www.unic.or.jp/activities/economic_social_development/sustainable_development/2030agenda/), 2020年11月30日閲覧

Lindsay, E. K・Creswell, J. D (2014). Helping the self help others: self-affirmation increases self-compassion and pro-social behaviors, *Frontiers in Psychology*, 5

水野雅之・菅原大地・千島雄太 (2017). セルフ・コンパッションおよび自尊感情とウェルビーイングの関連～コーピングを媒介変数として～ 感情心理学研究, 24, 3, 112-118

宮川裕基・谷口淳一 (2016). セルフコンパッション研究のこれまでの知見と今後の課題～困難な事態における苦痛の緩和と自己向上志向性に注目して～ 帝塚山大学心理学部紀要, 5, 79-88

宮川裕基・谷口淳一 (2017). セルフコンパッションが友人関係における援助要請に及ぼす影響の検討 応用心理学研究, 43, 2, 113-122

宮川裕基・谷口淳一 (2018). セルフコンパッションが就職活動における不採用への対処に及ぼす影響の検討 社会心理学研究, 33, 3, 103-114

宮澤賢治 (1975). 『校本 宮澤賢治全集』 第12巻 (上) 筑摩書房

仲島陽一 (1999). 仏教の「慈悲」と共感について 国際地域学研究, 2, 101-111

仲嶺実甫子・伊藤義徳・甲田宗良・佐藤寛 (2018). コンパッションに基づく心理学的学級介入プログラムの効果の検討：中学生を対象とした介入効果の個人差の検討 関西大学心理学研究, 9, 1-11

中村元 (1975). 『仏教語大辞典』 上573b 東京書籍

Neff, K. D & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among collegeundergraduates community adults and practicingmeditators, *Self and Identity*, 12, 160-176.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.

Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

則武海源 (2007). アジアにおける慈悲の精神 『法華経』の成立過程とその影響を中心に 日本佛教学會年報 第七十二號 慈悲 日本佛教学会西部事務所, 71-84

- 小田亮・大めぐみ・丹羽雄輝・五百部裕・清成透子・武田美亜・平石界 (2013). 対象別利他的行動尺度の作成と妥当性・信頼性の検討 心理学研究, 84, 28-36
- 佐藤晃 (2017). カマラシーラにおける悲愍と利他行の成立根拠としての自他平等観の分析 多元文化 (7), 186-165. 早稲田大学多元文化学会
- 曹洞宗公式サイトWFB世界仏教徒会議 世界平和祈願法要・記念式典 (於 大本山總持寺) 開催報告 <https://www.sotozen-net.or.jp/syumucyo/20181214.html>, 2019年8月26日閲覧
- 鋤柄のぞみ・石村郁夫・小金井希容子・山口正寛・野村俊明 (2015). 自己への思いやりを育成・強化するコンパッション・フォーカスト・セラピー・プログラムの施行 日本医科大学基礎科学紀要, 44, 61-77
- 高野光拓 (2020). 布施行と幸福感に関する研究 現代宗教研究, 54, 275-286
- 谷伊織 (2008). バランス型社会的望ましき反応尺度日本語版 (BIDR-J) の作成と信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研究, 17, 18-28