

茶道のSWB (Subjective Well-being) に与える心理学的影響の分析

大宮 卓*・小野 智子**・菅原 正和***

(2012年3月5日受理)

Takushi OMIYA, Chieko ONO, and Masakazu SUGAWARA

Psychological Analyses of Relationships between
Chado and Subjective Well-being (SWB)

要 約

茶道の歴史は長く、古くは奈良時代にまでさかのぼる。茶ははじめ、薬用として用いられたが、時代が変わると、茶を飲用だけに使うのではなく、作法と茶の精神を合わせた「茶の湯」となった。これが現代で言う茶道である。茶道の精神は「和敬清寂」にあらわされ、和して敬い合い、清らかな心を持ち、不動の精神と心を持つことによって、何事にも動じない、どんなことにもゆとりを持つだけの心の広さが生じることを指向する。そして、日常の喧騒と雑事から一時離れ、ささやかな、いっぶくのお茶をとおして“well-being”たらしめとする。本研究の目的は長年茶道をたしなんでいた人々 (SV) と、茶道部学生 (GS)、一般学生 (CS) のSWB並びにその下位6因子の相違を探索することにより、茶道が有するSWB (Subjective Well-being) への影響を明らかにしようとするのであった。分析の結果、SWBに影響を与える要因は加齢と茶道歴の双方であり、加齢と茶道歴のどちらか片方のみでは、SWBに影響を与えることがないことが明らかとなった。

Key words : 茶道、subjective well-being、加齢、茶道歴

I. 茶道の歴史と精神

茶道の歴史 : 8～9世紀、唐で大流行していた茶が、最澄 (767～822)、空海 (774～835) や遣唐使たちによって日本に導入されたことから、日本のお茶の歴史が始まる。お茶は当時、薬用として天皇に献上され貴重な薬であった。このことは、「日本後紀」に日本の正史上茶に触れた最初の記述である (千宗屋, 2010)。「茶の湯」の原型は、中国の宗代に発達した飲食遊芸である。それが、鎌倉初期にわが国に伝来し、鎌倉後期には慈照寺を中心とした東山文化において書院飾りの茶、書院における台子飾りの茶ができた。台子は仏に献茶する場合に使用した献茶用の仏具である (久松真一, 1975)。その後、室町中期には、村田珠光によって東山流の「書院台子の茶」から「草庵の侘び茶」へと変遷し、茶道とよばれるに至った。茶道は村田珠光 (1423-1502) を茶祖とし、その後、侘び茶を発展させた武野紹鷗 (1502-1555) を中興とし、茶道文化まで大成させた千利休 (1522-1591) によって確立された (久松真一, 1975)。

茶の伝来 (奈良時代)

茶を飲む風習は中国から渡来したもので、いつ頃日本に茶が渡ってきたかは確かな資料が残されていないため定かではないが、奈良時代に遣唐使

や中国から日本へやってきた僧たちによってもたらされたと考えられている。当時、唐では、すでに茶を飲む習慣ができており、それは唐の陸羽が書いた『茶経』に記載されている。遣唐使も、中国で茶を飲むことを覚え、帰国の際茶を土産に持ち帰っていたが、その頃の茶は現在のようなものではなく、団茶という茶の葉をつき固めて団子のようにしたものであった。文献に登場する最初の茶事は、聖武天皇の時代（729年）に、行茶という儀式が行われていたことから明らかで日本においても奈良時代にはすでに茶が飲料として用いられていた。

茶の木の移植（平安時代）

平安時代には、茶の木がはじめて日本に移植された。伝教大使最澄が唐に渡り、30年近くも中国で学んだ永忠とともに、日本へ戻ってきたのが805年であった。その折、永忠が茶の実を携え比叡山のふもと坂本に植えたのが最初であるとされている。その後も茶は中国から輸入され貴族や僧侶の間で盛んに飲まれていたが、894年に遣唐使が廃止され、日本と唐との交流が途絶えたのを機に茶の輸入も止まった。すでに、わが国でも茶の葉は生産できるようになっていたが、まだ技術が不十分だったため一時茶を飲む風習が衰えた。

僧侶たちの茶（鎌倉時代）

平安時代の末、宋との交易が復活し、宋に渡った人々の中に臨濟宗を日本に伝えた栄西がいた。中国では、日本との交流が途絶えていた間に茶が非常に発達し、唐の時代の団茶に代わって、現在我々が使用している抹茶と同じくらい高品質の茶葉ができていた。使用器具も非常に精巧なものができ、茶を点てるときの作法等もすでにできていた。高品質の茶や器具を1191年に宋より持ち帰った栄西は、京都梅尾の明恵上人に茶の実を差し上げ、その梅尾の地質が茶の木の成長に適していたため上質な茶が採れるようになり、ここで取れる上質茶を本茶、その他の土地でとれる茶を非茶として区別した。宋に渡った僧侶たちの影響で、茶が盛んに日本でも生産されるようになり、再び茶を飲むことが盛んになった。その風習は僧侶たち

の間で盛んに行われ、栄西は、茶を単に飲んで楽しむだけではなく、万人の病気にきく薬であると、『喫茶養生記』に記載し、鎌倉幕府の三代将軍源実朝に献じている。実朝が茶を健康回復のための薬として常用したため、茶を飲むことつまり喫茶の風習は上流階級、特に禅僧と交流のあった武家の間で流行し始め、茶が京都から鎌倉へもわたって、宋から茶に用いる器具も多く輸入されるようになった。

遊びの茶（室町時代）

喫茶の風習は、禅僧から次第に武家階級の間にも広まり、室町時代の始めになると一般の人にも流行していた。しかし、それはともすれば贅沢にながれ、遊戯の一つのように考えられていた。このような傾向は、特に武家階級の間で著しく、きらびやかな衣服を身にまとい、豪華な食事をした後、茶を使って賭けを始めるという有様であった。これを闘茶とか、茶寄り合いといい、それは産地の異なる幾種類もの茶を飲んで、それがどこの産地のものであるか、またそれが本茶であるか非茶であるかを言い当て商品を賭けた。こういう戦乱時代の遊戯として盛んになった茶の形式は、衰えを見せずますます流行したので、それを取り締まる法律も制定されたほどであった。

珠光による草庵茶（室町時代）

珠光の「茶の湯」は草庵の侘び茶の先駆けといわれている。それは精神性に重きをおいたお茶である。それまでの茶の湯には身分の差別が非常にあったが、珠光は人間平等観を唱えた（桑田忠親、1996）。珠光は茶の湯の心得として「この道でもっとも大事なことは、道具の選択において、和漢の区別なく、ひとつの透徹した意識でものを見ることである」「この道において、まず忌むべきは自慢・執着の心である。己の心を導く師となれ、我情に捉われた心を師とするな」と説き（千宗屋、2010）、茶の湯に向かい合う際の心のあり方を示した。

室町時代中期、幕府の経済状態が逼迫し、武家や貴族の生活が困窮してくると、かかる茶会もしだいに影をひそめた。八代将軍足利義政は慈照寺

内に銀閣や東求堂を建て、静かに自分の趣味に生きていくことを好み、僧侶と交際するうちに、茶を楽しむようになった。宗二の『山上宗二記』に書かれているように風流を欲しいままにして生きてきた義政は、同朋衆といわれる身の回りの相談役である能阿弥を通じて珠光を招いた。村田珠光は、奈良称名寺の僧侶であったが、大徳寺の一休宗純の門下に入り、贅沢一点ばりの闘茶を改めて、一休とともに簡素で落ちついた禅宗寺院の茶法をつくった。珠光の茶法の形式は、それまでの茶会が宴会式の華やかなものであったのに反し簡素なものであった。義政が茶を愛好しだすと一般にも流行して、町や辻や寺の門前で茶を商う人達が現れるようになった。この茶法は、上流階級で行われたものとは違って簡素な一服一銭の茶という。珠光は唐物の道具から信楽焼、備前焼の日本製のものを使うわび草庵の茶の湯への準備を進め、次代の武野紹鷗のわび茶に大きな橋渡しをした。しかし、珠光の死や相次ぐ戦乱のため一時茶は衰退し、平和を愛し風流を楽しむ人達は戦乱の京都を離れ、住みよい安住の地を求めて当時貿易港であった大阪の堺をはじめ全国へと移って行った。

紹鷗のわび茶 (室町時代後期)

武野紹鷗も堺へ移住した茶人のひとりであった。紹鷗は1502年、珠光の亡年に生まれ、二十歳を過ぎた頃に京都に出て、歌道・香道など高い教養を身につけた。珠光の弟子である、紹鷗は大徳寺の末寺、南宗寺の大林宗套に参禅し、禅宗と「茶の湯」を結びつけ、茶の湯が理論的支柱として禅の思想を取り込んでいった。山上宗二 (千利休の高弟) は、「すべて茶の湯風体は禅也」「茶の湯は禅宗より出でたるによって、僧の行を専らにする也。珠光紹鷗みな禅宗也」と伝書しており (千宗屋 2010)、茶と禅との関係が鮮明になった。その中心となったのが紹鷗であり、珠光が理想とした草庵の茶を一層簡素なものに改めわび茶を始めた。

茶道の成立

武野紹鷗のわび茶の精神を受け継いだのが千利休であった。利休は姓を田中、名を与四郎といい、

1522年に堺の今市に生まれ、祖父は千阿弥で足利家の同朋衆のひとりであったが、のちに堺に住むようになった。利休がのちに千姓を名乗ったのは、祖父の千阿弥の一字を取って織田信長から与えられたものと伝えられている。利休は幼い頃から茶を学び、十六歳のときには当時の有名な茶人を自分の茶会に招いており、十七歳のときから北向道陳を師とし、正式に茶を学ぶが、すぐに道陳の紹介で紹鷗の門に弟子入りした。利休は紹鷗に師事しながら茶の湯の修行に励み、新しい茶道具の創造と工夫にも努力をした。こうした利休の美術面での積極的な活躍は、その後の日本の陶芸などの発達に大きな影響を与えた。織田信長に召されて茶頭役となり、信長が本能寺の変で明智光秀によって倒されてからは、豊臣秀吉に仕え三千石を与えられた。秀吉自身も茶の湯を楽しみ、わずかな時間さえあれば、茶室で利休の点てるお茶を飲んで心の安らぎを求めた。利休は秀吉の行く戦場にまでも同行して陣中で茶会を催した。1585年、秀吉がはじめて宮中で茶会を催した時、利休にも茶席を持たせたが、宮中に立ち入るためには一定以上の資格を必要とする時代であり「利休居士」の号が与えられた。茶の湯を知らなければ武将ではないといわれるくらいに盛んになり、秀吉は1587年京都の北野神社で大茶の湯を催し利休も主催者の一人とし活躍、次第に秀吉に重用されていった。利休は大徳寺の山門に金毛閣を寄進し、自分の木像が安置されたことが問題となり、秀吉より切腹を命ぜられた。その理由は今だ充分には解明されていない。利休の茶の精神は紹鷗と比較すると、紹鷗のわびは花が散った後に残る侘しい枯れた世界にあり、季節でいえば花や紅葉も散り果てて、これから寒く厳しい冬がやってくる晩秋をさし、一日に例えれば夕暮れどきになる。利休のわびとは、静けさの中にも新しい活動力をひそめたものであり、利休自身の新しい芸術上の想像力を内に秘めたものであった。利休は草庵の侘び茶を茶道として大成させた。禅は南宗寺の大林和尚に学び、のちに京都大徳寺の春昆、古溪両和尚に参禅していることから、禅宗を主体とした茶道

を大成させた。利休は虚飾を廃し、点前や配置の美を純粋化した。そうすることによって点前作法を貴族社会の一種の特権的な当時の聖職階級から町人、いわゆる庶民にまで容易に触れられるものとした。しかも複雑を単純平明にすると同時に内容は深めていった（千宗室，1983）。加えて、茶の湯を単なる遊芸に止めず、ひとつの世界観に立って、人生の指針を教えると同時に、茶道を日常生活の中に融け込ませ、実生活にも役立てようとする実用主義的な方向に向かわせた。こうして、茶道は利休以来約五百年前にひとつの完成をみて以来、脈々と茶道の正統を継承し日本文化の主流のひとつとして、二十一世紀の現在まで生き続けており、非常に稀少な存在であるといえる。

利休七哲と大名茶（安土桃山時代から江戸時代）

天下一の宗匠といわれ、茶聖とも称される利休居士の死後、茶道界の後を継いだのは古田織部であった。利休が秀吉の怒りにあい、堺の自宅に帰るとき、秀吉の権威を恐れた多くの門弟たちは見送りをためらったが、織部と細川忠興の二人は見送っている。織部は、利休の茶の精神をよく守り通した。秀吉は利休が切腹した後、利休の茶を懐かしがっている手紙を出し、その教えを受け継いだ織部を寵愛した。利休の弟子は、当時の大名、町人など多種多様だったが、その中でも利休七哲といわれる有力者が武将茶人として活躍した。しかし、織部は江戸時代に入り、徳川家康のため利休と同じく切腹させられた。あとを受けて、茶道界の第一人者となったのは大名小堀遠州であった。江戸時代、大名たちの間で茶の湯が流行し、その中心をなしたのが遠州であり、金森宗和であり、片桐石州であった。この江戸時代初期の流行を大名茶という。千家を中心にして、藪内、遠州、石州、宗徧、不昧など数多くあったが、この大名茶とは別に利休の子孫によって千家茶道が庶民の間で広がっていった（学校茶道教本編集委員会，2004）。

和敬清寂の精神：「和敬清寂」は、利休の茶道の大精神を表現した「四規」である。

「お茶を一碗点てる」「お茶を一服いただく」

とき、神仏に捧げ、人にも与え、自分も飲むという一大思想が成り立ち、そこから広い意味における茶の道のすべての姿が展開されていかなければならない。これを利休は、「和敬清寂」の精神をもって表現している。茶道を修道修養することは、和して敬い合い、清らかな心を持ち、不動の精神、不動の心を持つことによって、何事にも動じない、すなわち、どんなことにもゆとりを持つだけの、心の大きさが生まれる。このことが明日に対する不動の姿勢が養われることになる（千宗室，1983）。互いを思いやる、心を察し合うには、まず「自分をもてなす」ことができないのであればないのである。

利休の侘び茶の心：珠光、紹鷗の「侘び」の精神を基調としながら、利休居士の考えた茶道と、紹鷗の考えた侘び茶の湯とは、質的に相違がある。

紹鷗の侘びは、藤原定家の和歌に託して述べられている。

「見渡せば花も紅葉もなかりけり浦のとまやの秋の夕暮れ」

この一首は、花も紅葉も見あきた者に、初めてしみじみと味わうことのできる心境で、多分に隠遁的な気分である。俗世をのがれ、自己だけの世界に逃避する、隠者的な心境を示している（千宗室，1983）。

しかし、利休はそれではあきたらなかった。静寂の境だけに自分ひとり遊ぶのが茶道ではなく、むしろそういうことで心を鎮め高めて、それを土台に新しい創造の世界に入ろうという意欲が必要だというのである。

「花をのみ待らん人に山ざとの 雪間の草の春を見せばや」

これは家隆卿の『新古今集』の中の一詩である。これを利休は侘び茶の心として示した（久松真一，1975）。花もなければ紅葉もない、ただ連山白雪に扱われて、賀茂川の水は枯れて、暦の上ではもうすぐそこに春は来ていると感じられるが、いっこうにその気配はない。けれどもそのとき、すでに大自然は春への胎動を始めている。万物すべて生成、その息吹きをとりもどすのである。たとえ

頭上には雪の氷がのっけていても、大地自然は次の生命をふきかえそうとしている。このまさに動き出さんとする天地の構えを、ここに侘びの世界を発見した利休の大きさがある。侘びの心は由来主として静の社会、寂の境地にそれを見出すことが多かった。しかし、利休はここにも、その動き出さんとする境地にも侘びの社会を見出している。

珠光が開創し、紹鷗が開拓し、利休が大成した侘数寄の日本茶道は、単なる飲食や遊び、趣味や芸術でない。紹鷗が「侘びの文」に、「正直に慎み深く、おごらぬさまを侘という」といい、さらにまた、利休が『南方録』第一巻「覚書」の冒頭に、「小座敷の茶の湯は、第一、仏法を以て修行得道する事なり」(久松真一, 1975) と、白覚的にはっきり宣言しているように、茶道は、高い倫理と深い宗教とをその主体として、奥ゆかしい人格を形成し、幽玄なる文化を創造する、日本独自の総合的生活体系なのである。

II. Subjective Well-being (SWB)

茶道の目指す精神は、《和、敬(人を尊び)、清らかさ、こころのゆとり》であるという。そして茶道とは、かかる精神を有する人格を形成しようとする限りないとなみでもある。日常の喧騒と雑事から一時離れ、ささやかな、いっぷくのお茶をとおして“well-being”たらんとする。

Well-being に定訳は未だ存在せず、よい状態であること(幸せ感)を意味しており、心理学的に例えば、ポジティブ感情や人生満足度などの指標で測定される。すなわち、自分の人生や生活を全体的にポジティブにとらえ、満たされている状態であれば、well-being を獲得している。また、満たされている状態に限らず、人間としての自律性や環境に対するコントロール感なども well-being に含まれている(Diener, 1984, 1994; El-nabgha, Unher, & Sugawara, 2010)。人間のよい状態には、感覚的に満たされていることだけではなく、理性や能力を兼ねそろえていることも必要となる。何らかの形で生活が満たされ、ゆとりある理性を持ち合わせた人生は、たしかに充実した人生といえ

るだろう。親密な人間関係と well-being はどのように関わってくるのであろうか。幸せや満足とは何かを考えた場合、多くの人は「親しい友人」や「恋人」、「家族」といった親密な他者との安定した生活を思い浮かべるかもしれないが、中には親密な他者がいなくても、それなりの社会生活を送りながら、悠々自適に暮らす人も存在するかもしれない。親密な対人関係と well-being の関連はそれほど単純ではない。Well-being 研究には大きく二つの潮流がある。

一つは hedonism の快楽主義的「楽しみの最大化と苦痛の最小化」理論であり、他方はアリストテレスの eudaimonism の潮流である。明らかに闘茶は前者の世界に所属し、わび茶は eudaimonism の世界に属している。

本研究は、長年茶道をたしなできた人々(SV)と、茶道部学生(GS)、一般学生(CS)のSWB並びにその下位6因子の相違を探求することにより、茶道が有するSWBへの影響を明らかにしようとする。

III. 方 法

調査対象：M県S大学学生180名(男性65名、女性113名、不明2名)、M県裏千家大学茶道部に所属する学生95名(男性22名、女性70名、不明3名)、裏千家茶道愛好者ならびに終身師範会員の方113名(男性6名、女性105名、不明2名)合計388名、年齢18~90歳。

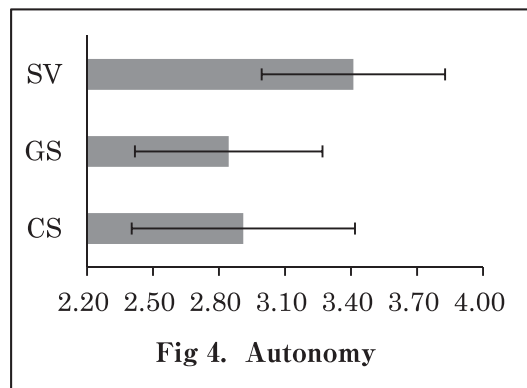
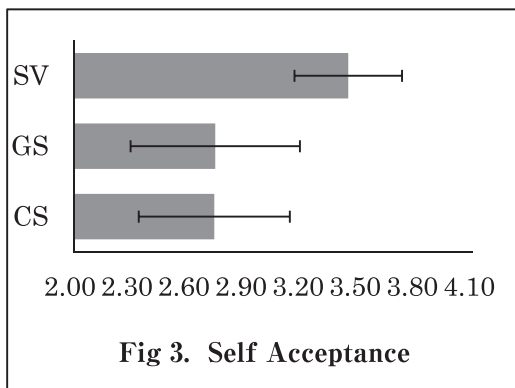
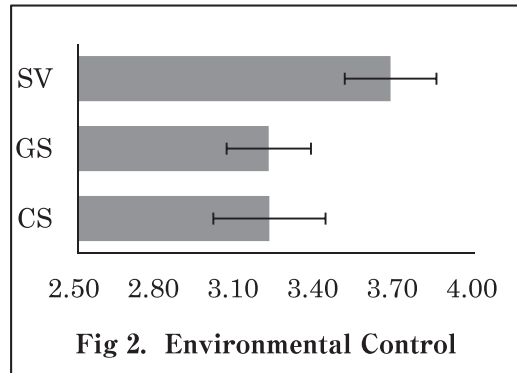
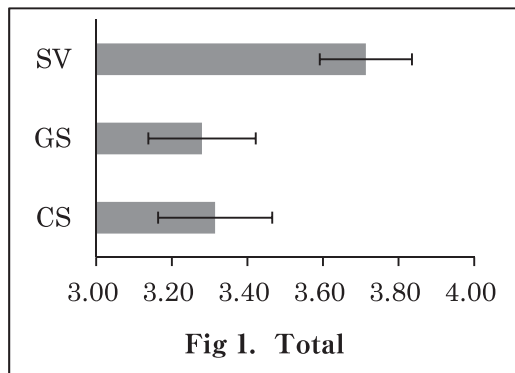
調査時期：2010年10~12月

調査方法：Subjective Well-being (2010年、日本語版) 30項目を用いた。質問紙は各大学茶道部と裏千家茶道愛好者ならびに終身師範会員の方には郵送し、回答終了後、返信用の封筒に入れて送り返してもらった。すべての質問は、1(当てはまらない)~5(よく当てはまる)の5件法で聴き、1→1点、2→2点、3→3点、4→4点、5→5点で得点化した。

Ⅳ. 結 果

SWB 全体の平均と 6 因子の SV、GS、CS の平均値を Fig 1~7 に示す。Fig 1 (total) は SV が GS、CS と比較し SWB 値が増加していることを示している。Fig 2 (environmental control), 3 (self acceptance), 4 (autonomy), 6 (purpose in life) において示すように SV において GS、CS と比べ有意な差が見られる一方、第 4、6 因子の personal growth 並びに positive relationships with others においては、3 群間において有意な差はなく、他の 4 因子とは異なることは注目すべきである。SWB 全体と 6 因子、年齢と茶道歴の相関係数、分散分析を Table 1~5 に表示する。Table 1 は SWB 全体と 6 因子の相関係数で、全ての項目で高い相関が見られ

た。Table 2 は年齢と茶道歴を含めた SWB 全体と 6 因子の相関係数で、多くの項目で高いもしくは中程度の有意な相関があった。Table 3 は SWB 全体と 6 因子ごとに三要因の分散分析を行い、茶道熟達が一般、茶道部より環境制御力、自己受容、自律、目的、全体で高い平均値を示した。また、年齢と茶道歴間で高い相関を示していたことから、年齢と茶道歴の偏相関を個別に分析したのが、Table 4 と Table 5 である。Table 4 は制御変数を茶道歴にした偏相関分析で、すべての項目で相関が無くなるか低くなった。Table 5 は制御変数を年齢にした偏相関で、これもすべての項目で相関が無くなるか低くなった。



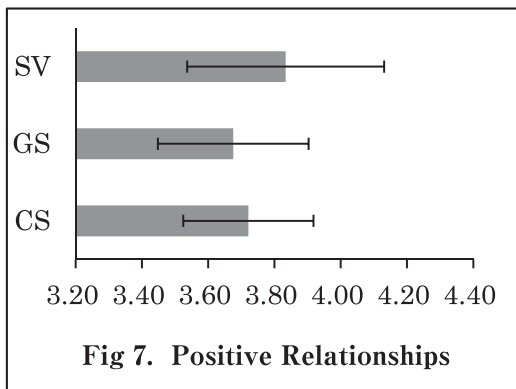
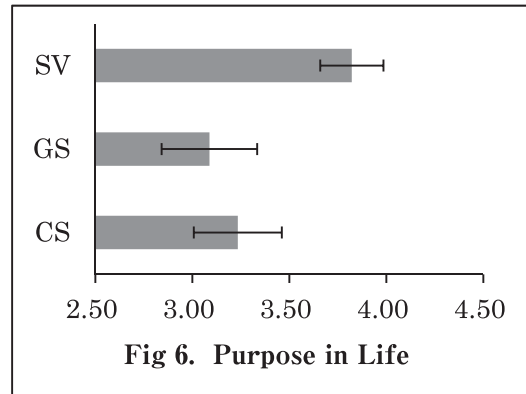
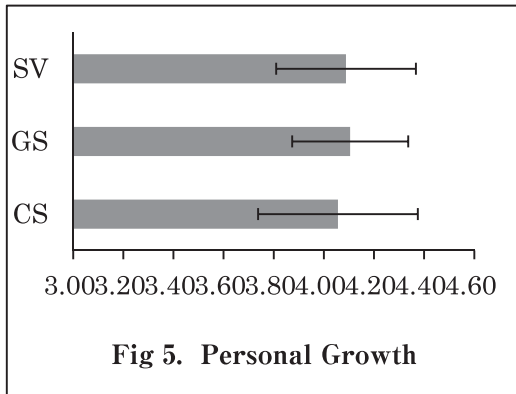


Table 1 相関関係

	Total	swbF1	swbF2	swbF3	swbF4	swbF5	swbF6
swb全体	1	.713 **	.754 **	.649 **	.629 **	.797 **	.609 **
Pearson の相関係数		.000	.000	.000	.000	.000	.000
有意確率 (両側)		388	388	388	388	388	388
N		1	.551 **	.358 **	.336 **	.390 **	.403 **
swbF1		.000	1	.000	.000	.000	.000
Pearson の相関係数		.000	.000	.000	.000	.000	.000
有意確率 (両側)		388	388	388	388	388	388
N		.551 **	1	.457 **	.238 **	.519 **	.318 **
swbF2		.000	.000	1	.000	.000	.000
Pearson の相関係数		.000	.000	.000	.000	.000	.000
有意確率 (両側)		388	388	388	388	388	388
N		.358 **	.457 **	1	.227 **	.446 **	.115 *
swbF3		.000	.000	.000	1	.000	.024
Pearson の相関係数		.000	.000	.000	.000	.000	.000
有意確率 (両側)		388	388	388	388	388	388
N		.336 **	.238 **	.227 **	1	.450 **	.481 **
swbF4		.000	.000	.000	.000	1	.000
Pearson の相関係数		.000	.000	.000	.000	.000	.000
有意確率 (両側)		388	388	388	388	388	388
N		**	.390 **	.519 **	.446 **	.450 **	.374 **
swbF5		.000	.000	.000	.000	.000	.000
Pearson の相関係数		.000	.000	.000	.000	.000	.000
有意確率 (両側)		388	388	388	388	388	388
N		.609 **	.403 **	.318 **	.115 *	.481 **	.374 **
swbF6		.000	.000	.000	.024	.000	.000
Pearson の相関係数		.000	.000	.000	.000	.000	.000
有意確率 (両側)		388	388	388	388	388	388
N							1

** 相関係数は 1% 水準で有意 (両側)

* 相関係数は 5% 水準で有意 (両側)

Table 2 加齢、茶道歴、SWB全体、6因子の相関表

		相関係数								
		年齢	茶道歴	swb全体	swbF1	swbF2	swbF3	swbF4	swbF5	swbF6
年齢	Pearson の相関係数	1	.833**	.346**	.330**	.399**	.304**	-.005	.288**	.071
	有意確率 (両側)		.000	.000	.000	.000	.000	.922	.000	.170
	N	378	342	378	378	378	378	378	378	378
茶道歴	Pearson の相関係数	.833**	1	.316**	.292**	.339**	.268**	.034	.260**	.092
	有意確率 (両側)	.000		.000	.000	.000	.000	.531	.000	.086
	N	342	348	348	348	348	348	348	348	348
swb全体	Pearson の相関係数	.346**	.316**	1	.713**	.754**	.649**	.629**	.797**	.609**
	有意確率 (両側)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	378	348	388	388	388	388	388	388	388
swbF1	Pearson の相関係数	.330**	.292**	.713**	1	.551**	.358**	.336**	.390**	.403**
	有意確率 (両側)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	378	348	388	388	388	388	388	388	388
swbF2	Pearson の相関係数	.399**	.339**	.754**	.551**	1	.457**	.238**	.519**	.318**
	有意確率 (両側)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	378	348	388	388	388	388	388	388	388
swbF3	Pearson の相関係数	.304**	.268**	.649**	.358**	.457**	1	.227**	.446**	.115*
	有意確率 (両側)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.024
	N	378	348	388	388	388	388	388	388	388
swbF4	Pearson の相関係数	-.005	.034	.629**	.336**	.238**	.227**	1	.450**	.481**
	有意確率 (両側)	.922	.531	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	378	348	388	388	388	388	388	388	388
swbF5	Pearson の相関係数	.288**	.260**	.797**	.390**	.519**	.446**	.450**	1	.374**
	有意確率 (両側)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	378	348	388	388	388	388	388	388	388
swbF6	Pearson の相関係数	.071	.092	.609**	.403**	.318**	.115*	.481**	.374**	1
	有意確率 (両側)	.170	.086	.000	.000	.000	.024	.000	.000	
	N	378	348	388	388	388	388	388	388	388

**、相関係数は 1% 水準で有意 (両側)

*、相関係数は 5% 水準で有意 (両側)

Table 3 分散分析表

	一般	茶道部	茶道熟達	F 値	多重比較
環境制御力	16.08	16.11	18.45	21.657 **	一般、茶道部 < 熟達
	3.242	3.363	3.021		
自己受容	13.66	13.73	17.19	38.822 **	一般、茶道部 < 熟達
	3.748	3.359	3.448		
自律	14.51	14.22	17.08	20.255 **	一般、茶道部 < 熟達
	3.822	4.103	3.389		
自己成長	20.17	20.48	20.44	0.391 ns	
	3.352	2.978	3.237		
目的	16.16	15.41	19.04	20.414 **	一般、茶道部 < 熟達
	4.963	4.216	3.871		
人間関係	18.52	18.34	19.14	1.999 ns	
	3.24	2.93	3.165		
全体	99.09	98.28	111.35	29.672 **	一般、茶道部 < 熟達
	15.087	12.862	15.105		

V. 考 察

茶道の「和敬清寂」の「和」「敬」はSWBの第2因子 self acceptance と第6因子 positive relationships with others に影響を及ぼしていると思われる。お互いを思いやり、相手の気持ちと人格を尊重し心を察しようとする。これらは良好な人間関係を築く上で特に大事なことであり、自律性 autonomy (第3因子) にもつながる。「清」は、身体も心も清らかである様をいい、素直な気持ちで自分自身を受け入れ (self acceptance)、気持ちを清めることで、自身を見つめなおし成長していくとする (第4因子 personal growth)。「寂」の精神はどんなことにもゆとりを持ち自己と周りの環境を制御し (第1因子 environmental control)、自律と精神の自由を目指す。また明日に対する不動の姿勢は、人生に目的を持たせ (第5因子 purpose in life) 事にあたって周到に備え、自己を成長させようとする。

茶道歴はSWBとその下位因子に大きな影響を与えている。しかし茶道歴と加齢は高い相関があるので偏相関分析を行い、制御変数を年齢にとったところ、茶道歴とSWBとの相関は無くなるか低くなり、制御変数を茶道歴にとっても年齢との相関は無くなるか低くなった。このことから、SWB値を高めている要因は年齢単独でも茶道歴単独でもなく、双方がセットになってSWBの得点化に影響を与えていることが明らかとなった。また、Table 3の自己成長と人間関係に差が見られなかったのは、一般、茶道部、茶道熟達、それぞれが質の違う自己成長の考え方と人間関係をもっている可能性を示唆している。

今後の課題としては、自己成長と人間関係には一般、茶道部、茶道熟達のそれぞれにどんな違いがあるのか検討したい。また、茶道歴ではなく、(もし存在するならば) 茶道の熟達度とSWBの関連を調べてみたい。そして当然のことながらSV群に対する統制群を、加齢と他の生活条件を等価にした群にして分析する必要がある。

引用文献

- Diener, E. (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, **95**, 542-575.
- Diener, E. (1994) Assessing subjective well-being. Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, **33**, 103-157.
- El-nabgha, F. M., Unher, M., & Sugawara, M. (2010) Psychological Well-being: A Comparative Study between Japanese and Egyptian Students. *Psychologia—An International Journal of Psychological Sciences—*, **53**, 68-85.
- 学校茶道教本編集委員会 (2004) 裏千家茶道財団法人今日庵 96-117.
- 久松真一 (1975) 南方録 淡交社 p21, 85-106, 455.
- 熊倉功夫編 (2004) 千利休 淡交社
- 桑田忠親 (1996) 茶道の歴史 講談社 p42.
- 千宗室 (1983) 茶の真諦 淡交社 p140, 146-148, 150.
- 千宗屋 (2010) 茶 新著新書 p36, 44, 46.
- 谷畑昭夫著 (2007) 茶道の歴史 淡交社

Appendix 1

年齢 () 性別 (男・女) 茶道歴 (約 年)

- 1 私はうまく周囲の環境に適応して自分を生かすことができる
- 2 良い面も悪い面も含めて、自分自身のありのままを受け入れることができる
- 3 自分の生き方を考えるときに、人の意見に左右され易い
- 4 これ以上、自分自身を高めることが出来ないと思う
- 5 私はいつも生きる目標を持ち続けている
- 6 私はあたたかく信頼できる友人関係を築いている
- 7 状況をよりよくする為に、周囲に柔軟に対応することができる
- 8 私は自分の性格についてよく悩むことがある
- 9 私は何かを決めるとき世間からどう見られているかとても気になる
- 10 これからも私はいろいろな面で成長し続けたいと思う
- 11 私は現在、目的なしにさまよっているような気がする
- 12 私は他者と比べると愛情や親密さを感じる
- 13 私は周囲の状況にうまく折り合いをつけながら、自分らしく生きていると思う
- 14 私はこれまでの人生において成し遂げてきたことに満足している
- 15 私は自分の行動を自分で決める
- 16 私は新しい経験を積み重ねるのが楽しみである
- 17 私の人生には殆ど目的がなく、進むべき道を見出せない
- 18 私は他人に強く共感できる
- 19 自分の周りで起こった問題に柔軟に対応することができる
- 20 私は自分自身が好きである
- 21 自分の考え方は、そのときの状況や他の人の意見によって左右されがちである
- 22 自分らしさや個性を伸ばすために新たなことに挑戦することは重要だと思う
- 23 本当に自分のやりたいことが何なのか見出せない
- 24 私はこれまでに信頼出来る人間関係をあまり築いてこなかった
- 25 自分の身に降りかかって来た悪いことを自分の力でうまく切り抜けることができる
- 26 私は今とは異なる自分になりたいと思う
- 27 重要なことを決めるとき他の人の判断に頼る
- 28 新しいことに挑戦して新たな自分を発見するのは楽しい
- 29 自分がどんな人生を送りたいのかはっきりしている
- 30 自分の時間を他者と共有するのはうれしい事だと思う