

大 門 正 幸\*

Masayuki OHKADO \*



## PIL テストの結果が示す「生き方学」の効果

### On the Effectiveness of “How-to-Live Lesson” Shown by the Results of the PIL Test

#### 1 「生き方学」について

筆者は、大門（2006）において、多くの教員が直面している、学生の意欲の低下という問題に対処する一つの方法として、「生き方学」の創設の必要性を説いた。「人はなぜ生きるのか」、「何を目標として生きるべきか」、「いかに生きるべきか」といった人生の根本的な問題に対して肯定的な態度を養うことを目標とする「生き方学」は、積極的に生きるために参考となる思想・哲学・伝記・実践の記録などを集大成したものであり、たとえば、(1) にあげるようなものが、その構成要素となりうる。

- (1) a. 孟子など現在でも読み継がれている中国古典や、「心学」を唱えた石田梅岩などのいわば伝統的思想
- b. マザー・テレサやキング牧師、ガンジーといった、いわゆる偉人自身の生き様や思想
- c. ジェームズ・アレンに端を発し、デーブル・カーネギーやナポレオン・ヒル、アール・ナイチンゲールに代表される成功哲学・実践哲学
- d. 成功哲学・実践哲学をベースに組み立てた、フランクリン・コビーやショーン・コビー、ジェームズ・スキナーなどの自己啓発プログラム
- e. 松下幸之助や船井幸雄、稲盛和夫、天

外伺朗、林文子、和田裕美、斎藤一人などビジネスの世界での成功者自身が説く人生哲学

- f. ともすれば堅くなりがちな成功哲学というテーマを柔らかに解説した、浅見帆帆子や中井俊巳などの書籍
- g. 星野富弘や乙武洋匡など事故や病気、障害などを克服した人達が到達した人生観
- h. 塩谷信男や日野原重明といった長寿者が語る人生論
- i. スティーブン・ロックらの説く、心と体の関係に関する、医学的裏付けのある論考
- j. 飯田史彦や藤崎ちえこ、キャロル・アドリエヌ、(最近の) ウェイン・ダイヤーらが説くスピリチュアルな視点からの人生論
- k. 建学者の生き様と思想と大学の発展の歴史

上記の論考では、「生き方学」の実践の例として「総合科目」において飯田史彦氏の「生きがい論」を紹介した授業について報告し、受講生の授業中の態度や授業後のアンケートから判断する限り、授業は成功であったと言えることを示した。<sup>1)</sup>

大学生を対象に研究を行った大石他（2007）および大石他（2008）は、PIL (Purpose in

\*中部大学全学共通教育部全学英語教科

Life) テストを用いて、飯田氏の「生きがい論」が、生きがい感の向上に大変で有効であることを示しているが、これは上記の筆者の印象に数値的な裏付けを与えてくれている点で心強い。

「総合科目」が終了して以来、「生きがい」論を大学生に紹介する機会には恵まれていないが、2011年11月、社会人を対象に「スピリチュアルな現象に学ぶ『生き方』のヒント」と題する講演において、「生きがい論」を紹介する機会を得た。この機会を利用して、講演の前後に PIL テストを実施し、数値の変動を見るパイロット調査を実施したので、その結果について報告したい。

## 2 PIL テストとは

PIL テストとは、ロゴセラピーの創始者で『夜と霧』の著者として有名な精神科医・心理学者ヴィクトール・フランクルの理論に基づき、アメリカの心理学者クランバウらが実存的欲求の充足度を数値的に測定する目的で作成したものである。<sup>2)</sup> 日本では1965年に翻訳版が作成・使用されたが、その後、4700人を越える被験者のデータに基づき、日米の文化差なども考慮した改良が加えられ、日本における新しいテストとして標準化された。本報告で使用したのは、この日本版 PIL テストである。<sup>3)</sup>

PIL テストは Part A, Part B, Part C の三つの部分からなる。Part A は、20項目からなる質問紙法、Part B は13項目の文章完成法、Part C は自由記述である。今回の実践で使用したのは、回答・採点の容易な Part A である。Part A の質問項目の程度は7段階になっており、最低は20点、最高は140点になる。岡堂監修・PIL 研究会編（1993, p.37）によれば、

表1 PIL-A の判定（生きがい度）

| 年齢段階   | 低     | 中      | 高       |
|--------|-------|--------|---------|
| 13～35歳 | 20～84 | 85～103 | 104～140 |
| 36歳    | 20～88 | 89～115 | 116～140 |

PartA によって判定される年齢別の「生きがい度」は表1に示す通りである。<sup>4)</sup>

## 3 方法

被験者は講演参加者で PIL テスト（Part A）の受検を許諾した20名である。年齢は35歳が1名、残りの19名は36歳～70歳であり、PIL-A の判定では、表1に示すように1名のみが別の尺度によって測られることになる。この20名の参加者に講演の前と後に PIL テスト（Part A）を受けてもらい、数値の変化を分析した。ただし、1名のデータには1項目に欠損値があったため、合計が関わる分析については19名のデータのみを対象としている。各項目の分析については、欠損値のある1項目を除いて、当該の被験者のデータも対象として扱っている。

約1時間の講演では、Ohkado et al. (2009, 2010)、Ohkado and Okamoto (2011)、大門 (2011a, b) などで報告した、退行催眠時に生じる異言の事例や、いわゆる過去生記憶を持つ子供の事例のようなスピリチュアルな現象に関する調査結果について述べた後、そこから得られる生き方のヒントとして飯田史彦氏の「生きがい論」を紹介した。

## 4 結果

講義の前後の PIL テスト結果に関する記述統計量は表2に示す通りである。<sup>5)</sup>

講義前と講義後の数値について、正規性の検定をしたところ、Kolmogorov-Smirnov の検定ではいずれも0.200（真の有意水準の下限）、Shapiro-Wilk の検定では講義前が0.991で講義後が0.946であり、正規分布をしているこ

表2 講義前後における PIL テスト（PartA）の結果

|     | 度数 | 最小値 | 最大値 | 平均値    | 標準偏差   |
|-----|----|-----|-----|--------|--------|
| 講義前 | 19 | 71  | 133 | 101.68 | 15.022 |
| 講義後 | 19 | 94  | 133 | 110.21 | 9.931  |

とが分かった。 $t$ 検定を行ったところ、 $t$ 値は-3.468、有意確率0.003で、講義の前後の数値に有意な差があることが分かった。ノンパラメトリック検定 (Wilcoxon の符号付順位検定) の結果も有意確率0.017であり、数値に差があることが確認された。

PIL テスト (Part A) の得点を三段階に分けた判定基準に基づいて分析したところ、表3のように、「低」判定が無くなり、「中」判定と「高」判定が増加していることが分かった。

表3  
講義実施前と実施後の「低」、「中」、「高」判定の変化

|     | 「低」判定の数 | 「中」判定の数 | 「高」判定の数 |
|-----|---------|---------|---------|
| 講義前 | 3       | 14      | 2       |
| 講義後 | 0       | 15      | 4       |

これらの結果から、講義には生きがい感を向上させる効果があったと考えることができる。

次に、PIL テスト (Part A) の20の項目にどのような変動が見られたのかを見てみよう。表4は、各項目の平均点の変化を一覧にしたものである。ただし、項目16は欠損値を含むため19名の平均となっている。

Kolmogorov-Smirnov と Shapiro-Wilk の正規性の検定を行ったところ、講義前と講義後のいずれの数値も正規分布をなしていると判断されたのは項目15のみであった (講義前、講義後の有意確率は、Komogorov-Smirnov の検定が0.132と0.135、Shapiro-Wilk の検定が0.079と0.165)。この項目について  $t$  検定を行ったところ、 $t$  値は-2.156、有意確率は0.000で、講義前と講義後の数値に有意な差があることが分かった。

全ての項目についてノンパラメトリック検定 (Wilcoxon の符号付順位検定) を行ったところ、表5の結果を得た。

講義前と講義後の数値に有意な差が見られたと判断されたのは、表5で灰色を着けた、4、5、6、10、12、13、14、15、17、20である。

表4 PIL テスト (PartA) の各項目の平均点の変化

| 項目 | 講義前の平均 | 講義後の平均 | 平均の変化 |
|----|--------|--------|-------|
| 1  | 4.90   | 5.30   | 0.40  |
| 2  | 5.35   | 5.50   | 0.15  |
| 3  | 4.85   | 5.10   | 0.25  |
| 4  | 5.25   | 5.80   | 0.55  |
| 5  | 5.00   | 5.65   | 0.65  |
| 6  | 5.35   | 5.85   | 0.50  |
| 7  | 5.75   | 6.15   | 0.40  |
| 8  | 5.00   | 5.25   | 0.25  |
| 9  | 5.60   | 5.90   | 0.30  |
| 10 | 5.45   | 5.85   | 0.40  |
| 11 | 5.20   | 5.45   | 0.25  |
| 12 | 4.55   | 5.25   | 0.70  |
| 13 | 5.55   | 6.05   | 0.50  |
| 14 | 4.60   | 5.30   | 0.70  |
| 15 | 4.05   | 4.70   | 0.65  |
| 16 | 5.63   | 5.37   | -0.26 |
| 17 | 4.55   | 5.35   | 0.80  |
| 18 | 4.70   | 5.05   | 0.35  |
| 19 | 5.50   | 5.70   | 0.20  |
| 20 | 4.95   | 5.60   | 0.65  |

これらの項目の内容は表6に示す通りである。スケールは示していないが、前述のように7段階であり、表6では、2行目に1点の項目が、3行目に7点の項目が来るようにしてある。

表5を見ると、使命感や自尊感情の向上、死への恐れ軽減に「生きがい論」が影響を与えていることが分かる。

上記の結果から、飯田史彦氏の「生きがい」論は、社会人に対しても「生きがい感」の向上に寄与することが示されたと言えるであろう。

## 5 結語

本稿で言うところの「生き方学」は、近年その重要性が謳われるようになった、いのちの教育、あるいはスピリチュアル教育の一形態と考えてもいいかも知れない。しかし、いのちの教育、あるいはスピリチュアル教育の内容については、ベッカー・弓山 (2009) 所収の諸論文が示すように、その確定は容易ではない。また、

表5 20項目についての Wilcoxon の符号付順位検定の結果

|      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   |
| .099 | .470 | .473 | .026 | .008 | .013 | .071 | .236 | .130 | .035 |
| 11   | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   | 18   | 19   | 20   |
| .381 | .021 | .031 | .010 | .047 | .096 | .022 | .193 | .248 | .017 |

表6 講義前と講義後の数値に優位な差が見られた項目

| 項目 | 内 容                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|
| 4  | 私という人間は：<br>目的のない全く無意味な存在だ<br>目的をもった非常に意味のある存在だ                                 |
| 5  | 毎日が：<br>全く変わりばえがしない<br>いつも新鮮で変化に富んでいる                                           |
| 6  | もし出来ることなら：<br>生まれてこない方がよかった<br>この生き方を何度でも繰り返したい                                 |
| 10 | もし今日死ぬとしたら、私の人生は：<br>全く価値のないものだったと思う<br>非常に価値ある人生だったと思う                         |
| 12 | 私の生き方から言えば世の中は：<br>どう生きたらいいのか全くわからない<br>非常にしっくりくる                               |
| 13 | 私は：<br>無責任な人間である<br>責任のある人間である                                                  |
| 14 | どんな生き方を選ぶかということについて：<br>遺伝や環境に完全に縛られ、全く選択の自由がないと思う<br>遺伝や環境の影響にもかかわらず全く自由に選択できる |
| 15 | 死に対して私は<br>心の準備がなく、恐ろしい<br>十分に心の準備が出来ており、こわくはない                                 |
| 17 | 私には人生の意義、目的、使命を見出す能力が<br>ほとんどないと思う<br>十分にある                                     |
| 20 | 私は人生に<br>何の使命も目的も見出せない<br>はっきりとした使命と目的を見出している                                   |

中村・永瀬（2004）やベッカー（2009）が示すように、その効果について、経験的・主観的データの蓄積がなされなければならない。本稿で報告した、飯田彦彦氏の「生きがい論」およびテストとして用いた PIL テストは、スピリチュアル教育実践・および効果の検証に際して、有力な候補となるであろう。

当然のことながら、制約の多い環境でのごく限られたデータに基づく本稿の報告は、予備調

査的なものに過ぎない。生きがい感向上のための大規模な調査と詳細な分析に基づく、さらなる研究が必要である。

まず、本稿で見たような生きがい感の向上が、(1) で示したような様々な要素によって生じるのか、生じるとすれば、その中で最も効果的なのはどの範疇に属するものなのかについて検証する必要がある。さらに、通常の映画や小説、あるいはスポーツなど、リクリエーション

的なものによっても、生きがい感の向上は観察可能なのかについての検証も必要である。さらに、生きがい感を測る尺度として、たとえば、多くの研究によってその有効性が実証されているという点で、Aaeron Antonovsky によって提唱された健康生成論 (salutogenesis) に基づく SOC (Sense of Coherence) テストによる検証が考えられる。<sup>6)</sup> このような観点から、今後も調査を進めていきたい。

## 謝辞

本研究にご協力いただいた講演参加者の方々、立教大学での実践の際に仕様したスライドを提供していただいた濁川孝志先生に厚くお礼申し上げます。

## 【注】

- 1) 飯田史の「生きがい論」シリーズは多数刊行されているが、最新のものとしては、飯田 (2012) を参照。
- 2) Crumbaugh and Maholic (1964) 参照。
- 3) PIL テストについて、詳しくは岡堂監修・PIL 研究会編 (1993) を参照。
- 4) 以下の旧判定基準は2008年2月に改訂されている。

旧 PIL-A の判定基準

| 点数<br>年齢 | 20～<br>79 | 80～<br>89 | 90～<br>109 | 110～<br>119 | 120～<br>129 | 130～<br>140 |
|----------|-----------|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|
| 15～24    | 低         | 中         | 中          | 高           | 高           | 高           |
| 25～34    | 低         | 中         | 中          | 高           | 高           | 高           |
| 35～44    | 低         | 低         | 中          | 中           | 高           | 高           |
| 45～54    | 低         | 低         | 中          | 中           | 高           | 高           |
| 55～64    | 低         | 低         | 中          | 中           | 高           | 高           |
| 65～74    | 低         | 低         | 中          | 中           | 高           | 高           |
| 75以上     | 低         | 中         | 中          | 中           | 中           | 高           |

- 5) 統計分析には IBM SPSS Statistics 20 (for Mac) を使用した。
- 6) Aaeron Antonovsky (1979, 1987) 参照。なお、SOC の解説や最近の研究の動向については山崎他 (2008) を、SOC を用いた信頼性の高い実証研究のリストについてはベッカー (2009) を参照のこと。

## 【参考文献】

飯田史彦 (2012) 『[完全版] 生きがいの創造』東京：PHP 研究所  
大石和男・安川通雄・濁川孝志・飯田史彦 (2007) 「大学生における生きがい感と死生観の関係—PIL テ

ストと死生観の関連性—」『健康心理学研究』20, 1-9.

大石和男・安川通雄・濁川孝志 (2008) 「死生観に関する教育による生きがい感の向上」『トランスパーソナル心理学／精神医学』8, 44-50.

大門正幸 (2006) 『『生き方学』のすすめ』『中部大学教育研究』6, 19-33.

大門正幸 (2011a) 『スピリチュアリティの研究—異言の分析を通して—』名古屋：風媒社

大門正幸 (2011b) 『『過去生の記憶』を持つ子供について—日本人児童の事例—』『人体科学』20, 33-42.

岡堂哲雄監修・PIL 研究会編 (1993) 『生きがい：PIL テストつき』東京：河出書房新社

中村雅彦・長瀬雅子 (2004) 「看護師と看護学生のスピリチュアリティ構成概念に関する研究」『トランスパーソナル心理学／精神医学』5, 45-51.

ベッカー, カール (2009) 「SOC の現状とスピリチュアル教育の意味」ベッカー, カール・弓山佳世子編『いのち 教育 スピリチュアリティ』東京：大正大学出版会, 101-138.

ベッカー, カール・弓山佳世子編 (2009) 『いのち 教育 スピリチュアリティ』東京：大正大学出版会・山崎喜比古・戸ヶ里泰典・坂野純子 (2008) 『ストレス対処能力 SOC』東京：有信堂高文社

Antonovsky, Aaeron (1979) *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, Aaeron (1987) *Unraveling The Mystery of Health - How People Manage Stress and Stay Well*, San Francisco: Jossey-Bass Publishers (アロン・アントノフスキー／山崎喜比古・吉井清子監訳 (2001) 『健康の謎を解く：ストレス対処と健康保持のメカニズム』東京：有信堂高文社)

Crumbaugh, James C. and Leonard T. Maholick (1964) “An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Flankl’s Concept of Noögenic Neurosis,” *Journal of Clinical Psychology* 20, 200-207.

OHKADO, Masayuki, INAKAGKI Katsumi, SUETAKE Nobuhiro and OKAMOTO Satoshi (2009) “A Study of a Case Supporting the ‘Reincarnation Hypothesis,’ with Special Reference to Xenoglossy,” *Journal of International Society of Life Information Science* 27, 183-185.

OHKADO, Masayuki, INAKAGKI Katsumi, SUETAKE Nobuhiro and OKAMOTO Satoshi (2010) “On Xenoglossy Occurring in Hypnosis and What It Suggests” *Journal of International Society of Life Information Science* 28, 128-133.

OHKADO, Masayuki and OKAMOTO Satoshi (2011) “Verification of ‘Past-Life’ (2011) Recalls under Hypnosis,” *Journal of International Society of Life Information Science* 29, 87-89.