

CROSSING FOR

# RESEARCH

Daito Bunka University Research Public Relations Magazine VOL.04



大東文化大学の  
知の本質を探る



# 『源氏物語』の罪とその救済

大東文化大学文学部日本文学科には、古典から近現代の日本文学のみならず、日本語学、外国文学、映画、サブカルチャーなど幅広い分野の専門家が揃い、日本文学・比較文学・文化への多様な関心を研究対象としています。今回は古典文学研究を専門とする古屋研究室にお話を伺いました。古の営みから文化や人間性を探究する研究は、現代に生きる私たちの“ウェルビーイング”（心身ともに満たされた良い状態）にも多大なる示唆を与えてくれます。



古屋 明子 特任教授  
大東文化大学 文学部日本文学科

東京学芸大学教育学部初等教育教員養成課程国語科卒業。東京学芸大学大学院連合学校教育学研究所学校教育専攻修了、博士（教育学）。専門は中古文学、国語教育。主な著書に『『源氏物語』の罪意識の受容』（新典社）、『有名古典の言語活動―「言語文化」『古典探究』における実践例』（明治書院）、『古典の畏怖・恐怖と倫理観』（新典社）。

くさい



## 畏怖・恐怖を表す言葉から 罪意識や倫理観を考察

日本の古典文学、特に『源氏物語』において、罪の意識やその救済（仏教では「くさい」）について研究しています。2025年6月に出版した『古典の畏怖・恐怖と倫理観』（新典社）では、上代から近世までの古典作品において、「かしこし」「おそろし」「おそろ」といった畏怖・恐怖を表す形容詞・形容動詞・動詞に着目し、人々が恐れを抱いた対象を分析することで、その背後にある罪意識や倫理観を考察しました。著書で「畏怖」とは人知を超えたものに対する恐れ、「恐怖」とはそれ以外のものへの恐れとしていますが、これらは明確に区別できない場合もあります。「倫理観」とは善悪の基準となる考え方です。代表的な古典作品において登場人物に畏怖・恐怖を抱かせる圧倒的な力を持つ対象とは何か、そしてその対象は人物の罪意識や倫理観とどのように関わってくるのかを明らかにしたいと考えました。

『古事記』『日本書紀』の古から共通して人物の心情や行動に対する畏怖・恐怖が描かれているのは興味深い点ですが、その対象は作品ごとに大きく変わります。『古事記』ではアマテラスを頂点とした神々、『日本書紀』では神々の子孫とされる天皇です。『竹取物語』になると天皇と共に貴族社会全体が含まれるようになり、『伊勢物語』では天皇とその周辺の人々とともに「みやび」という美意識が絶対的な価値観を伴って、禁忌の恋が語られます。『源氏物語』になると、平安文化の最高の体現者であり権力者である光源氏が対象となることが圧倒的に多く、身分が絶対的な価値観として描かれます。同時に、密通を犯した人々の禁忌の恋に対する恐れが語られ、死人の靈魂や人喰い鬼、物の怪（※1）に対する恐れが人間の怨念の凄まじ

さを表現する場面も見られます。『平家物語』では天や寺社、怨霊への恐れと、平家・源氏一門、後白河院方、山門衆徒への恐れが現実味をもって語られます。『雨月物語』では怪異譚の手法として畏怖・恐怖が機能していますが、死霊の怨讐、蛇・鬼・物の怪の愛執が臨場感をもって語られ、人間の内に潜む心情を鮮やかに描き出します。

これらの古典文学作品の畏怖・恐怖に表れた倫理観の共通点は「よき人間性」であり、人事に執着せず、法的にも倫理的にも適切な言動を行う、仏教的・儒教的善悪を判断できる人間をよしとする捉え方だと思われます。古典においては人知を超えたものに対する信仰、身分格差における振る舞いの常識、仏教的・儒教的・神道的・道教的の世界観等が色濃く見えます。一方で、禁忌の恋や愛執・怨念・暴力・残虐の否定、社会における常識的な言動・誠実さ・素直さ・愛情深さ・一途さの肯定、畏怖の念を抱くことの肯定、恥の意識（現代とは異なる点も多い）や美意識の肯定等、根本的によしとされる心性（精神性）は時代を問わず、現代まで受け継がれているのではないかと考えます。

私は特に人間の心性に興味を持って研究を続けてきましたが、登場人物の言動や和歌など多方面の分析によって心性が如実に浮かび上がるのが古典文学研究の最大の魅力ではないかと感じています。現代では薄れつつある何かへの畏怖の念、広く深い心性を古典に学ぶことも大変意義深いことだと思います。

## 『源氏物語』に見られる 罪障意識と罪責意識

『源氏物語』では、主人公の光源氏と父の妃である藤壺の密通等、密通を犯した男女の畏怖・恐怖と、光源氏や高貴な女君に対する人々の恥の意識が描かれています。邪淫を犯す仏教的罪障意識は「罪」という語に、庇護者に対する儒教的罪責意識は「そら恐ろし」（『源氏物語』初出）という語に表れ、禁忌の恋を悪とする倫理観が読み取れます。なぜなら、「そら恐ろし」について、中世の代表的な注釈書『河海抄』では「四知」（天知地知我知子知※2）という儒教的解釈がなされているからです。つまり「隠れて悪事を働いても天に見られている」と言われるような罪責意識があり、それは現代の良

心の呵責にもつながる個の意識ではないかと考えています。

ただし、背景にある仏教の「宿世」（前世からの因果応報）思想や儒仏の「孝」（親や先祖に愛と尊敬を示す美德）思想を含めて、『源氏物語』は当時の平安貴族社会についてリアリティをもって描かれた作品であり、興味深い物語として受容されたのではないかと推察します。作者の紫式部は密通を描きましたが、それを儒仏的に糾弾するというよりは、「宿世」に苦悩する人々の内面や人間性を描写し、人物一人一人に対する温かい視線が感じられます。

## 個性豊かな登場人物の 心性と平安文化を今に伝える 『源氏物語』

『源氏物語』の魅力の一つは、男女ともに個性豊かな登場人物です。美の権化である「光源氏」、理想の女君である「藤壺」や「紫の上」は外見だけでなく内面の細やかな心遣いが称揚されています。個人的には誇り高い「葵の上」に最も惹かれます。他にも、光源氏と二度と関係を持たない「空蝉」、全く関係を持たない「朝顔の姫君」、逆にノーと言えない「朧月夜」、生霊・死霊となって祟る「六条御息所」、身分の低さゆえに自己制御した結果、栄華を極める「明石の君」、「夕霧」（光源氏の息子）らを育てる家事の達人「花散里」、結婚を拒否する「大君」等、数多の魅力的な女君たちが登場します。一人の女性の多様な面を、女君たち一人ひとりに誇張して描いているのだと思っています。男性では「光源氏」と息子の「夕霧」、「薫」（実は柏木の息子）、孫の「匂宮」以外にも、冷泉帝に秘密を打ち明ける「夜居の僧都」や、密通の末に入水自殺を選んだ「浮舟」を助ける「横川の僧都」にも注目しています。とりわけ密通



を犯した人々において、生涯罪の意識に苦悩するだろうと慄く「光源氏と藤壺」、光源氏を恐れて自滅していく「柏木」、助けられた末に出家する「浮舟」ら、それぞれの宿世観に基づく罪意識は大変印象に残ります。

『源氏物語』のもう一つの魅力は、最高峰の平安文化が描かれていることです。官職や年中行事、通過儀礼、男女の服飾、建築物や庭園、建具や調度、手紙の筆跡・用紙・添え物、恋愛や結婚のルールなど、現代とは違う内容にも現代に通じるセンスのよさを感じることができます。

そして三つ目の魅力は、七九五首の和歌です。人物の個性や心情が表現され、和歌によって人間関係まで推測することができます。他にも、政治的側面、語りの機能、当時の読者と受容の在り方など、『源氏物語』への興味は尽きません。

そんな『源氏物語』の内容と関連させながら紫式部の生涯を描いた2024年のNHK大河ドラマ『光る君へ』は、制作の手腕に感心しながら学生にも視聴を勧めました。史実とは異なるフィクションですが、藤原道長と四納言、中関白家との敵対関係等、複雑な人間関係の理解に役立ったようです。また、場面に相応しい和歌を印象的に用い、平安貴族女性が物語を執筆する動機やその思考過程を丁寧に描いており、現代の人々に紫式部を分かりやすく紹介した功績は大きいと思います。

### 問いを立て、方法を吟味し、

### 答えを発見する

### 文学研究の醍醐味

私が『源氏物語』研究に導かれたのは、大学時代の恩師との出会いによるところが大きいと思います。河添房江先生(東京学芸大



学名誉教授)をはじめ恩師の先生方のご講義や研究会活動を通じて『源氏物語』の魅力を実感し、研究方法を身につけました。「源氏ゼミ」(自主研究ゼミ)に参加して五十四帖を読み通すことができ、卒業論文執筆に結びつきました。この時「光源氏の道心(※3)に関する一考察」を追究したことが原点となって、『源氏物語』の心性や思想、仏教との関係、倫理観に興味を持ち続けています。卒業後は小中高校での教員を長く務め、学位取得後12年を経て念願の大学教員になりました。自由に使える研究時間と場所が保障されている大東文化大学の研究環境は最高で、心から感謝しています。日本文学には上代から現代まで各時代の専門家が揃っているため、研究中に抱いた疑問をすぐに質問することができ、調べ方や適切な資料までご教示いただけます。そして、大学図書館には中国の文献やかなり古い時代の辞書まで、驚くほど多くの先行研究等があります。東松山キャンパスの図書もすぐに取り寄せていただけるので、即座に先行研究を手取できるのは大きな利点です。

特に長期休暇中には大学に通って研究に

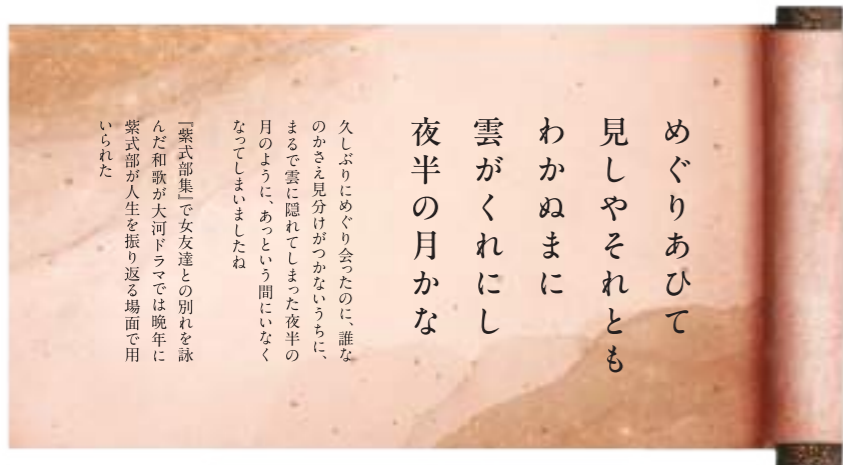
没頭できます。大学図書館や国文学研究資料館、都立中央図書館などで一人静かに先行研究を調べる時間は至福の時です。自身の疑問点が的外れでないことを確認後、新しい発見を探している時は苦悶の時もありますが、やり甲斐があり幸せな時間です。自身の組み立てた論文を研究会で発表するのは緊張する場面ですが、気がつかなかった弱点や別の視点を提示されると、反論しつつ納得することが多いです。そして、ありがたいことに、完成した論文を発表する雑誌が学内に3種類もあります。確実に発表を重ねられたおかげで5年間に2冊の本を上梓できました。読んでくださった先生方からお褒めの言葉を頂戴する瞬間は最高にうれしく思います。その頃にはまた新たに挑戦したいテーマが浮かんでいるため、また一から研究を始めます。

現在は、『源氏物語』と仏教との関連に着目し『源氏物語』の罪と救済の研究に取り組んでいます。まずは御法巻の贈答歌について整理しており、次に『往生要集』と『源氏物語』の念仏の比較、女人成仏と『源氏物語』、各登場人物と救済、『源氏物語』の終わり方と救済等、テーマは尽きません。『源氏物語』においては先行研究を踏まえていくだけでも問いを立てることができ、その答えも多様な観点から、限らない奥深さを感じます。壮大な研究テーマも多いですが、しっかりと問いを立て、方法を吟味し、答えを発見する、そうした文学研究の醍醐味を堪能しながら今後も研究を続けていく覚悟です。

※1人間に取り憑いて病気にさせたり、死に至らせたりするといわれる怨霊、死霊、生霊など霊のこと。

※2「誰にも知られないと思っても、天も地も自分も相手も知っているのだから悪事は必ず露見するものだ」とする故事成語。中国後漢の『楊震伝』に由来するとされる。

※3出家して仏道修行に励もうと思ふ気持ち。



めぐりあひて  
見しやそれとも  
わかぬまに  
雲がくれにし  
夜半の月かな

久しぶりにめぐりあひて、誰なのかさえ見分けがつかないうちに、まるで雲に隠れてしまった夜半の月のように、あつという間にいなくなってしまうね

「紫式部集」で女友達との別れを詠んだ和歌が大河ドラマでは晩年に紫式部が人生を振り返る場面で用いられた

## 特別鼎談

# ゴルフとウェルビーイング

大東文化大学スポーツ・健康科学部では、「ゴルフと健康」を軸に、スポーツ科学、健康科学、看護学の3学科横断による研究プロジェクトに取り組んでいます。連携してゴルフにおける代謝負荷と回復の推移を可視化する研究を行う3名の先生方に、本研究の展望をお話いただきました。(2025年12月11日鼎談 於:ゴルフプラザ鳩山)



### 本間 俊行 教授

大東文化大学 スポーツ・健康科学部  
スポーツ科学科

専門分野は、運動生理学。運動時の呼吸・循環・代謝応答を専門とし、競技能力と体力の関連、効果的なトレーニング法の追及、加齢にともなう体力の変化と健康状態との関連などを研究している。東京医科大学大学院医学研究科博士課程修了、博士(医学)取得。国立スポーツ科学センター、立命館大学スポーツ健康科学部を経て現職。

### 平尾 磨樹 教授

大東文化大学 スポーツ・健康科学部  
健康科学科

専門分野は、スポーツ医学。血液内科の臨床経験を土台に、ゴルフ等を題材とした健康増進へつなげる研究に取り組んでいる。アメリカ・アラスカで高校時代を過ごし、ワシントン大学大学院で博士(化学)取得。北海道大学医学部に編入し、2009年医師免許取得。同年東京都済生会中央病院入職、臨床研修医、内科専修医、血液内科医員を経て、2023年より現職。

### 只隈 伸也 教授

大東文化大学 スポーツ・健康科学部  
スポーツ科学科

専門分野は、有酸素系トレーニング、コーチング(陸上競技長距離)。ジュニア期のトレーニングや健康寿命延伸、健康作りのためのウォーキング、筋トレにも注力している。大東文化大学時代に箱根駅伝を4年連続で走り、卒業後はヤクルト本社の実業団選手として活躍。2000年に母校(大東文化大学)の陸上競技部監督に就任し指導を行った。



## ゴルフと健康を科学的に検証する面白さ

**平尾** 私は高校時代に米国のアラスカに住んでいたのですが、ゴルフ好きな家族と一緒によくゴルフ場に行き、そのときから「ゴルフは楽しくて健康にもいい、なんてウェルビーイングなスポーツだろう」と思っていました。当時、クロスカントリースキーチームに所属し、大自然の中で体を動かすことによってストレスが癒やされるのを肌で感じていました。そうした原体験もありつつ、米国でホルモンや加齢に関する基礎研究に携わる中で、医学的な視点からゴルフがいか健康に寄与するかを研究したいと思っていました。その後、日本に戻って医師となり、血液内科医として臨床に従事してきましたが、縁あって大東文化大学で教鞭を取ることになり、スポーツ医学の授業にゴルフを取り入れてみたいと只隈先生に相談しました。

**只隈** 私はもともと陸上競技の選手として医学や運動生理学の情報を受け取る側にいたのですが、セカンドキャリアは陸上部監督として学生らに情報をフィードバックする立場にもありました。現在はスポーツ科学の教員として、授業にゴルフ実習を取り入れています。最初に平尾先生から相談を受けたときは医科学の授業でゴルフをやることに懐疑的だったのですが、平尾先生が医学的視点からゴルフの良さや健康への影響などについて熱弁されるのを伺ううちに、医科学とスポーツ科学がつながってきたのです。

**平尾** 初心者でも気軽に始めやすいスナッグゴルフ(※1)を只隈先生から教えていただき、授業で実施すると、学生たちにも好評でした。前後で唾液アミラーゼや心拍変動などのデータをとってストレス値や体の変化に

ついて検証してみると、ストレス低下が示唆され、認知機能にも違いが見られるなど、興味深い結果が得られました。次にゴルフと体の変化を科学的に研究する面白さに魅了され、先生方にご協力いただきながら授業の教科書としても使える書籍『ゴルフとからだ 健康科学へのApproach』(アイ・ケイコーポレーション)を制作しました。

**只隈** 他大学も含めて様々な研究者が医学、健康科学の観点から執筆しましたね。私は埼玉県の健康長寿プロジェクトで採択された「毎日1万歩運動」など主に有酸素運動による健康づくりを研究していて、平尾先生との研究の前に、本間先生とは一緒に活動していました。今度はそれをゴルフに当てはめようということで、本間先生も巻き込まれましたね(笑)。

**本間** 私自身はゴルフの経験はないのですが、平尾先生の熱意に動かされました(笑)。お二人のお話を伺い、一般的に健康増進のための運動として推奨されているウォーキングなどの有酸素運動以外にも、楽しみながら、かつたくさんの方に筋肉を使う動作が含まれるゴルフは非常に将来性が高い種目だと感じました。そこで運動生理学の立場から、特に呼吸循環やエネルギー代謝に関して運動時に体内で起こる反応を調べています。実際にデータを取ってみると意外な発見があって面白いんです。

## 打ちっ放しだけでも十分な運動強度が得られる

**本間** 現在はデータをまとめている段階ですが、呼吸ガスマスクをつけた状態でゴルフをプレーし、体内に取り込む酸素量からエネルギー消費量を

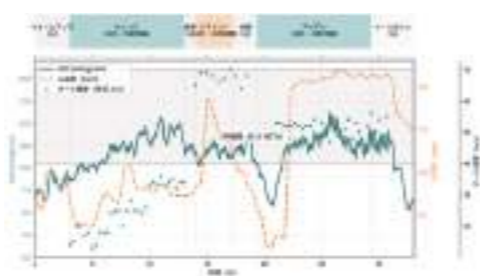
評価し、生理的にどれくらいの運動強度になっているかを調べています。成果の一例として、20秒に1球ずつ5分間打ちっ放しをすると、早歩きと同程度の運動強度が得られることがわかりました。つまり、歩く動作だけにとらわれなくても、狭いスペースでも飽きずにできる健康増進のための運動があるということです。

**平尾** 打ちっ放し練習だけでも筋肉が刺激され、十分な運動になります。スナッグゴルフなら高齢者施設などでできますし、単調だから歩くのは面白くないという人でも楽しく体を動かせます。脳機能やメンタルに関する報告もあり、ゴルフは体だけでなく心の健康にもいい、人生を豊かにする生涯スポーツだと思います。

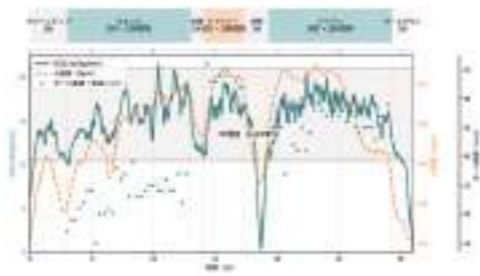
**只隈** これから私たちが取り組みたい研究課題は、ランニングエコノミー(ある速度帯をどのくらいのエネルギー消費量で走れるか)と同じ効率性の概念をゴルフに持ち込んだらどうだろうという部分です。これまで、ゴルフの技術的な側面や、ゴルフが健康にいいということまでは報告されているのですが、この効率性に関する研究はあまりありませんでした。いわば“ゴルフエコノミー”という概念でゴルフを捉えようと、3人の専門性がつながって学際的な研究に発展します。

**平尾** 被験者B(私)と体格の大きい被験者Aとを比べると、同じ動作でも体重当たりの酸素摂取量は被験者Bの方が約2倍高かったのです。グラフの形も大きく異なり、私の体力不足の影響がはっきり表れました。この日は暑く、終盤はヘトヘトで、その様子はグラフからも一目瞭然でした。特に終盤は、一生

被験者A(※2)



被験者B(※2)



懸命打っても球速が伸びず、体力や技術、環境の影響を考えさせられました。

**只隈** 個人ごとに異なる体力的指標の中で効率的なトレーニングを行えば、技術も上がってくる可能性があります。そのヒントを私たちが見出せたらいいですね。

**平尾** ゆくゆくは高齢者の方や初心者にも無理なく最適なペースを提示できる根拠を作りたいと思っています。また、私は障がい者ゴルフの専任ドクターとしても関わっているのですが、世界中から集まるプロの障がい者プレーヤーにコンパクトな活動量計をつけてもらって計測したところ、障がい者は健常者と比べてエネルギー消費量が高い傾向が見られました。同じ動作でも彼らにとっては大変なのだということも知ってもらいたいですし、それに配慮してルールを変える必要もあると思います。

## 多様な人のウェルビーイングに貢献できる可能性

**只隈** ゴルフは素晴らしいスポーツですが、日本では相変わらず、限られた人の趣味というイメージが強い。科学的にデータを可視化することで、もっとゴルフを一般化したいんですよね。

**平尾** ゴルフは幅広い年齢層、多様な人に適するインクルーシブなスポーツです。歩くことに加えて筋力トレーニングの要素もあり、メンタルヘルスにも貢献するゴルフの利点を、もっと多様な視点で実証していくことができれば、まだ運動できていない方にも「ゴルフをぜひ始めてください」と言えます。私は医師として、仕事などで無理をして不健康な生活習慣を顧みないまま病気になる人をたくさん見てきました。だからこそ、薬や治療が必要になる前に、運動という自然な刺激でコンディションを整える道を学際的に検証したいと思ったのです。

**只隈** 日本全体で、高齢化が進み、ライフスタイルが変化し、これからは意識して生活し

ないと健康を保てない時代に入ってきています。メタボリックシンドローム(以下メタボ)からフレイル(虚弱)、認知症まで様々な健康問題が浮上していますから、我々の研究はこれに少しでも抗い、健康寿命を延ばそうという取り組みでもあります。病気になれば医療が必要ですが、我々はその前の段階で病気にならない、怪我をしない技術などを研究してきています。これをつなげていけば、自然とウェルビーイングの追求になると思います。

**平尾** メタボもドミノ式にリスクが積み重なり、最終的に重篤な疾患につながるの、その間は可逆的なもの。ある程度メタボになってからでも、薬に頼る前に、運動などで改善できる部分はかなりあるのです。

**本間** 「健康状態がベースラインから少し下がったとしても運動を取り入れることで改善を目指せる」ということは、運動が人生において果たせる重要な位置付けになると思います。一般的には、加齢に伴って筋力、持久力などの体力は低下していくのですが、「年だからもうだめだ」というわけではなく、何歳になっても運動すれば、開始した時点から体力を上げることは可能なんですよ。

**只隈** 本間先生のゼミで、シャトルウォーキングテスト(※3)の素晴らしいデータを発表しましたよね。

**本間** ええ。ゼミ生が幅広い年齢層の方を対象にシャトルウォーキングテストを行って、持久力と血管の硬さ、肺機能の加齢に伴う変化について調べたところ、テストの結果が高い(持久力が高い)人ほど血管が軟らかいという結果を導き出しました。「人は血管とともに老いる」と言われますが、「日常で体を活発に動かしていれば血流が上がり、血管が硬くなるのを防げる」という示唆は、長寿社会に重要なメッセージだと思います。**只隈** 何もしなければ筋肉は40代頃から毎年約1%ずつ落ちていきます。高齢者の健康維持も大切ですが、もっと根底では若い頃からの健康づくりが重要ですので、学生

ら若年世代から現役世代に訴えたい。でも何事も「やらなければならない」と思うと長続きしませんから、「これくらいやれば効果がある」と希望が持てる科学的根拠を可視化したいのです。運動生理学の領域では、条件にもよりますが、週3回前後、30~45分程度の運動を6カ月続けると体力(心肺体力:VO<sub>2</sub>maxなど)が1割以上(報告ではおよそ12~20%程度)向上することが報告されていますので、ゴルフでそういったデータを証明したいと考えています。

## 学際的研究が新たな教育、研究、地域貢献へ

**本間** 健康増進、疾病予防がスポーツの重要な社会貢献だと思いますが、スポーツ科学の領域だけではできないことも、医学の専門家から力をお借りして進められる部分は大きいと実感しています。こうして協力関係を築きながら取り組む学際的な研究は、本学の強みにもなると思います。

**平尾** 各分野のスペシャリストがたくさん揃っていることが素晴らしい研究環境です。3学科が協働すれば、チームでシナジー効果が生まれ、より良い健康増進の効果的な方法が発見できるのではないかと期待しています。

**只隈** 学生が学会発表にチャレンジするなど、学科横断的な協力から派生して新たな教育、研究活動につながっている部分も多くあるんですね。本学は十数年前から地域に関わって運動の取り組みを実施するなどの地盤もあるので、今後も研究成果をできる限り地域貢献へ活かしていきたいですね。

※1スナッグゴルフ:プラスチック製の大型ヘッドクラブとマジックテープ式のボールを使い、屋外でも屋内でもプレイできる新しいゴルフ。米国のプロゴルファーが開発し、初心者でも安全・簡単にゴルフの基本を学べる。

※2Aは球速が遅い一方で、中強度の活動時間は約70%、酸素摂取量・心拍はBより低めで推移する時間が多かった。Bは球速が進めでも、中強度の活動時間が92%と長い。運動強度は球速だけでなく、打球間隔や動きの効率などにも左右される。VO<sub>2</sub>=酸素摂取量

※3シャトルウォーキングテスト:10mのコースを信号音に合わせて歩行し、徐々にスピードを上げ心肺機能や全身持久力を評価するテスト。慢性呼吸器疾患などの患者向けリハビリ運動能力評価として開発された。

