大阪公立大学
Osaka Metropolitan University
学術情報リポジトリ

夕焼けを観るという体験の心理的影響

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2021-05-07 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 髙橋, 輔 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.24729/00017391

夕焼けを観るという体験の心理的影響

髙　橋　　輔

1．問題

自然の美しい景色の一つとして夕焼けがあげられる。綺麗な夕日スポットの写真としてよく見るが，夕焼けはどこかに行かずとも毎日の生活の中で観ることができる身近なものであり，「黄昏る」という言葉があるように，夕焼けを観て物思いにふけることやその美しさに見惚れることもある。このように夕焼けは日常の一風景として観られるだけではなく，個人にとって意味のある体験となり，心理的な変化を与えうるのではないだろうか。

フランクル（1985）は人間の実現できる価値の一つに「体験価値」というものをあげており，この「体験」というのは自然，芸術，人間を愛することだと述べている。そして梶川（2011）はこの「体験」は，程度の差はあっても自らが圧倒的に魅了されることであり，その結果，自らの生とこの世界を肯定できる実感が伴うと述べている。山登りをして人生観が変わったという話や悩みが解消されたという話を聞くが，それはまさしく自然を「体験」したからだといえるだろう。梶川は「ここで注目したいのは，こうして美しい自然に魅了された体験が最後には，自分たちの住むこの悲しみと矛盾に満ちた世界すらも，肯定しうるという事実である」と述べており，また夕焼けについては，「夕日を見る体験は，ある時，ある人にとって，単なる美しさ以上のものとなり，どこか超越的な「超意味」の世界を予感し，かいま見る機会ともなるのです」と述べている。このように自然，また夕焼けに魅了されるという特別な体験を通して人が影響を受けているといえるだろう。

また牧野（2012）は体験価値について，人が何かを世界から受け取るといった受動的な行為によって実現されるものだと述べており，夕焼けにおいて体験価値が実現される時は夕焼けに心理的影響を与える要素があり，それを受け取っているといえるだろう。泉（1976）はたそがれについて，「暗でもなく光でもなく，昼から夜に入る刹那の世界，そこにたそがれの世界がある」と述べている。そして刹那の間に人間の一種微妙な形象，心状が現れると述べている。つまり暗でも光でもないという夕焼けの特異性によって普段とは異なる心理的変化が起きると考えられる。

2．目的

本研究では夕焼け体験によって影響を受け心理的変化が起こるのか，また起こるならばどのような変化なのかについて事例研究を用いて調査することを目的とした。

3．方法

調査期間：2019年11月上旬から下旬。

調査対象者：大阪府立大学の大学生7名（男性4名，女性3名，平均年齢21.1歳）にインタビュー調査を実施した。

調査内容：参加者にインタビューまでの間に夕焼けを観てきてもらい，その時の体験についてインタビュー調査を行った。夕焼けを観る時の条件として以下のことを教示した。まず夕焼けは，日の入りではなく夕方の空模様と考えているため，「日の入りの前後30分程度」とすること。また夕焼けを「体験」するために，一瞬だけ見るのではなく「ゆっくりと眺める時間をとる」こと。観た後は「感情の変化があったかなどメモをとる」こと。曇り空ではなかったかなど，どのような夕焼けだったか確認するために「可能であれば観た夕焼けの写真を撮る」こと（写真は閲覧するのみでデータは受け取らない）。状況による影響を少なくするために，「旅行に行った時のことは調査対象外とする」こと。

インタビュー調査：次の質問を基に1対1の半構造化面接を行った。「どのような状況で夕焼けを観たのか」，「観る前はどのような気持ちだったか」，「夕焼けを観る中で感情の変化はあったか」，「観ている時に考えたことや思い浮かんだことはあったか」，「普段から夕焼けを観るか」，「夕焼けのイメージや連想することはあるか」，「太陽や自然のイメージや連想することはあるか」，「夕焼けに関する特別な体験はあるか」。以上の質問により，今回の夕焼け体験と個人のもつ夕焼けへの構えを確認した。

なお，本調査は，大阪府立大学現代システム科学域環境システム学類研究倫理委員会より承認（2019年10月28日承認）を得て実施した。

4．結果と考察

(1) Aさん（19歳，女性）

①Aさんの夕焼け体験の語り

Aさんはバイト帰りに自転車がパンクしてしまい自転車屋に向かう途中に夕焼けを観た。この時のことについて「やっと帰れるって思ったのに，急に自転車がパンクしたから，もうめんどくさい，嫌やなみたいな気持ちやったけど，空を見たらすごい綺麗な感じやったからだんだんこういう日もあるよな」と思うようになり，モヤモヤした気持ちが「すっきりした」と語っていた。

観た夕焼けは，いつも思い浮かべるものとは違い，「ピンクっぽい色」をしていて雲や色のグラデーションから「現実離れした幻想的」なものだと感じられていた。またその時は曇っていて綺麗な夕焼けではなかったが，曇っていても「別にこれはこれで綺麗やなみたいな気持ち」になった。

②Aさんの夕焼け体験の考察

Aさんは自転車のパンクで嫌な気持ちになっていたが，夕焼けを観てそのようなモヤモヤした気持ちがすっきりするという体験をしていた。Aさんは夕焼けの綺麗な感じからこのような体験をしていたが，これは夕焼けのその綺麗さに魅了されることで肯定感を得ていたのではないだろうか。

Aさんがこのように夕焼けに魅了されたのはその幻想的な様子によるものだと考えられる。普段あまり夕焼けを観ないAさんにとって，いつもと違う夕焼けが魅力的に映ったのかもしれない。この幻想的な世界を体感する中で，Aさんは曇っていて綺麗でなかったはずの空も綺麗な空として感じられるようになっており，Aさんの見方が変化しているといえる。このような体験を通してパンクというアクシデントも肯定的に受け取れるように変化したのだと考えられる。

(2) Bさん（20歳，男性）

①Bさんの夕焼け体験の語り

Bさんはクラブの試合から帰ってきてシャワーを浴び，クラブのことを考えている時に夕焼けを観て，「落ち着いた気持ち」になった。そして「観る前はいろんなこと考えたりしてたんですけど，観てる時は何も考えてなかったですね」と話す。また「懐かしい気持ち」にもなり，小学生くらいの時に夕焼け頃まで遊んでいたことや夕暮れ時に晩ご飯を食べていたことが思い出されていた。夕焼けから連想されることは「昔の家の中」であり，「夕焼けを観て未来のことは考えない」。そして夕焼けを観て「マイナスの心情になること」はなく，「プラス的な面」が多いと述べていた。

②Bさんの夕焼け体験の考察

Bさんは夕焼けを観る前の考え事をしていたところから，何も考えてない状態となり，「落ち着いた気持ち」へと変化していた。またBさんの場合は昔の記憶が思い起こされていた。Bさんにとって夕焼けは小学生の時の体験としての意味合いが強く，連想されやすかったのだと考えられる。またその体験は外での遊びから帰ってくるタイミングや家でご飯を食べるなど，気持ちが家の方へと向かっているところであり，Bさんにとってホームに帰ってくるものとして体験されていたのではないだろうか。そして「昔の家の中」が連想されるなど，夕焼けを観ることで過去とのつながりを感じ，安心できる場所である家に帰ってくる感覚から「落ち着いた気持ち」へと変化していったのではないかと考えられる。このようにBさんにとって夕焼けは過去を思い出させるものとして体験されているため，「未来のこと」を考えないのであり，またその過去の思い出も楽しかったものとの結びつきが強く，マイナスの心情ではなくプラスになっていくのだと考えられる。

(3) Cさん（21歳，男性）

①Cさんの夕焼け体験の語り

Cさんは家から飲み会へ出かける時に夕焼けを観たが「そのときは別に夕焼けやって感じ」であり，気持ちの変化はなかったという。しかし普段大学で何もしていない時に夕焼けを観ると「落ち着く」と話す。Cさんは夕焼けに対して「1日の終わり」というイメージがあり，夕焼けは「よっしゃ今日もよう頑張ったねみたいな，落ち着く感じ」がする。一方で，今回夕焼けを観たときは飲み会に向けて「気合い入れて」おり，「まだやし，これからやし」と思っていた。またイヤホンをつけており「音楽の方に集中してた」と話す。そのため「夕焼け観てるけど，夕焼け観てないみたいな感じ」だった。

②Cさんの夕焼け体験の考察

Cさんは普段夕焼けを観る時には落ち着くということを経験しているが，今回夕焼けを観た時には特に何も思わなかった。普段のCさんにとって夕焼けは「1日の終わり」として体験されているため，気合いが入り「これからだ」という思っている状態では，景色としての夕焼けは観ていても本当の意味で夕焼けを体験

していたわけではないため，「夕焼け観てるけど，夕焼け観てない」と感じられたのではないだろうか。

またCさんが大学で夕焼けを観るのは何もしていない時であり，夕焼けを観て気持ちの変化を経験していても，夕焼けを観るといつも同じように感じられるわけではないといえる。Cさんは音楽に集中していたことが関係していると感じており，他のことをせずに夕焼けを観ることも「1日の終わり」として体験されやすくなるのではないだろうか。

（4）Dさん（22歳，男性）

①Dさんの夕焼け体験の語り

Dさんは夕焼けを観て「肩の力が無意識に抜ける」と感じるとともに，「ぼーっとなる」という。「夕焼けの方が綺麗やなと思って，そこに意識が吸い込まれる」と感じ，「考えていることも全部ふーっと」吸い込まれて考え事がなくなり「結果こうぼーっと観る感じ」になる。そのときは「魂が抜ける」ような感じで「自分の意識だけが残って，頭真っ白」だと話す。観終わった後は直前に何を考えていたのかを一瞬忘れ，少しすると思い出す。そしてしなければいけないことも「焦らずに落ち着いてやれる」と話す。

またDさんは夕焼けを観て安らぎを感じていたが，友達と話をしていても安らぎを感じていた。友達に悩みを話すと「ぱって吐き出せる」ので「すっきりしたっていうのが強い」一方で，夕焼けの場合考えていたことが一旦飛んでいくが全部を自分の中から出した感じがしない。「（夕焼けは）山の上でちょっと休憩してまた登ろうかって感じですかね」。

②Dさんの夕焼け体験の考察

Dさんは夕焼けを観ていると，自分の考えていたことが吸い込まれ「ぼーっと観る感じ」になっていた。ここでDさんは普段の意識状態から切り替わっているといえるのではないだろうか。Dさんにとって夕焼けが日常の中の非日常として体験されているために，日常生活を送る中で考えていたことが頭から離れていき，「自分の意識」だけが残るのだと考えられる。この非日常的として体験されているものを『夕焼けの世界』とすると，Dさんはその夕焼けの世界に没入しており，夕焼けを観終えることで日常生活に戻り，それまで考えていたことが戻ってくるのではないだろうか。またDさんは夕焼けに没入することで安らぎを感じていたが，その安らぎは友達と話した時とは異なっており，自分の持っているものを外に出すことで感じられるものではなく，一時的な休憩として体験されていた。これも悩みのある日常から悩みのない夕焼けの世界へと意識が向いている間に感じられていたもので，意識が戻った時にまたそこに取り組んでいく姿勢になっている。

Dさんは夕焼けの綺麗さをきっかけに夕焼けに魅了されて，夕焼けの世界を体験しており，そこで安らぎや落ち着きを感じていたのだと考えられる。また観終わった後には，落ち着いてやることをできるようになっており，夕焼けを観て体験したことがその後の気持ちの余裕にも影響しているといえる。

（5）Eさん（22歳，男性）

①Eさんの夕焼け体験の語り

Eさんは夕焼けを観て「世界が広く感じる」という体験をしていた。「自分がすごく小さく感じたり，逆に小さくなってって世界の中に溶け込んでいくような感じ」。広く感じるというのは空を観ていて感じることだが，夕焼けでは特に広く感じたという。

また「じわじわと色が変化」していく様子や「時間がゆっくり流れる」様子から「黒板の文字を消していくような感じで，「何も考えず」に，やることを一旦忘れて「空の中に入る」ような感覚があった。しかし夕焼けを観終わるとやらなければいけないことがまた出てきたという。

Eさんは普段から空を見上げることで「落ち着き」を感じていて，「休憩するみたいな意味」で空を観ることがあると語る。

②Eさんの夕焼け体験の考察

EさんもDさんと同様に夕焼けを観ているときは考えていたことが消えていくような感覚があり，夕焼けの世界を体験していたと考えられる。しかしEさんは色の変化や時間の流れといった動きのある様子がきっかけとなっていた。普段から空を観ているEさんには，それにより落ち着きを感じており，夕焼けに限らず空に対して日常を離れる休憩としての非日常的な感覚を持っていると考えられるが，昼間の目に見える変化が少ない青空とは異なり，今目の前で変化している現象として空を観ることはより非日常性が強いのではないだろうか。

またEさんは「世界が広く」感じられていたが，今自分がいる場所というものを意識していて，空を観たときには空という大きくて広いものの中での自分の居場所として認識されるため自分が小さく感じられ，そのような小さい自分を包み込む世界が意識されることで，Eさんの認知している世界が広がっていくように

感じられるのだと考えられる。

（6）Fさん（23歳，女性）

①Fさんの夕焼け体験の語り

Fさんは普段から夕焼けを観ており，いつも亡くなった父と「同じ世界にいるような感覚」になれると話す。昼間は「明るい」ため亡くなった人のことは考えないが，夕焼けは一日の「変わり目」であり，父の世界に行ける「会う時の一番瞬間」。父のことは空を観て想うことが多く，夜空や夕焼けは「空が一面同じ色」をしており，「一面に広が」っているため繋がっているように感じる。

Fさんは「いつもハイテンション」で生きているが，夕焼けを観ると自分が不安であることに気づく。またFさんは父の病気が宣告されるまでは不安に思うことはなかったが，そこから「先行きが不安」になり「もの思いに耽るように」なった。しかし夕焼けを観ると沈んだ気持ちが「浄化」され，不安に「気づいてない状況に戻る」。

②Fさんの夕焼け体験の考察

Fさんは夕焼けを観ることで，亡くなった父の世界との繋がりを感じていた。Fさんがこのように世界との繋がりを感じる時に「空が一面同じ色」，という表現をしており，同じ色の空が大きく広がっていることが鍵になっているといえる。父の世界との繋がりも空が一面に広がっている様子からFさんの生きる世界と父の世界の連続性を感じているのではないだろうか。夕暮れ時は昼と夜の狭間であり，映画などでも死者と繋がる時間帯として用いられることがあり，生の世界と死の世界が交わり合う時間ともいわれている。昼間は亡くなった人のことを考えないのもFさんが生の世界を生きているからであり，死の世界は意識されていないからだろう。しかしそこから夜にかけて空を観ながら父のことを想うと語られていたが，夕焼けはそのような父の世界への入り口であり，父に「会う時の一番瞬間」として体験されていると考えられる。

またFさんは夕焼けを観ると不安であることに気が付くと語られていたが，不安を感じるようになったのは父の病気を宣告されたことがきっかけとなっており，今を「ハッピー」に生きるFさんにとって今を越えた先の将来が不安に感じられているのではないだろうか。しかしそのような不安も「空が一面同じ色」である様子から，現在と未来の繋がりや父の世界との繋がりを確認することで落ち着いていき，日常生活に戻っているのだと考えられる。

（7）Gさん（21歳，女性）

①Gさんの夕焼け体験の語り

Gさんは夕焼けを観て「夕焼け対自分っていう感じ」になるとともに，「生きててよかったなって思うんです」と語る。また普段から夕焼けを観て，その美しさを言語化しようとするが，「言葉にできなさ過ぎて胸いっぱいになるっていうか，綺麗すぎてすごい地球とか感じる」。好きな夕焼けは黄金色であると話し，「天国なんじゃないか」と思うが，そのように言葉にすると「すごい陳腐な感じ」になるため「許せない」と感じる。

地球や世界を感じることについて尋ねると，「地球とか宇宙とか感じたがる傾向がある」が，それらは「夕焼けを通して初めて現れてくる」と話す。またGさんは「生命愛おしい」と思っており，命が儚い感覚があるため「人間の命とか地球とか宇宙みたいなのを夕日からポーンってイメージが飛んじゃいます」と話す。

②Gさんの夕焼け体験の考察

Gさんも地球や世界を感じる体験をしていたが，地球と夕焼けの関係について，2つが横並びにあるのではなく，地球が「夕焼けを通して初めて現れてくる」のであり，夕焼けの方が大きいと述べられていた。

Gさんも夕焼けを観るときは「夕焼け対自分」というように夕焼けの世界に没入していると考えられる。そしてそこで観ているものを言語化しようとするが，言葉で表現してしまうと「陳腐」に思われ「許せない」と感じるほど，言語化のできなさを感じている。ここからGさんは言葉で表現できるもの以上のものを感じ取っていると考えられるが，それは「夕焼けそのもの」の体験となっているのではないかと考えられる。「そのもの」として感覚的な次元で受け取っているため，言語的な次元で表現する際に不十分に感じられるのだと考えられる。このような「そのもの」を感じる体験は人を圧倒するものであり，その表現しきれないものによって「胸がいっぱい」になってしまうのだろう。またGさんは「夕焼けそのもの」を体験する中で，さらに夕焼けも超えた自然全体を感じられている。夕焼けという現象を通して，そこから地球や自然といった世界につながる体験をしており，そのように世界に開かれた状態で「生命」に触れる体験となり，生命に触れる中でそこにある人間の命にまで意識がいっているのではないだろうか。そして夕焼けの美しさに感動し生命の世界に触れることで，自分の生について肯定感を得ているのではないだろうか。

5．総合考察

今回インタビューを行った7名は夕焼け体験を通して心理的な変化を経験していたといえるが，それらの体験は「落ち着き」を感じるものから「意識が切り替わる」もの，また「別の世界」に触れるようなものまであり，体験のレベルには差があったといえるだろう。Aさんは目に見える夕焼けの綺麗さから，またBさんは自身の小さい頃の経験から，そしてCさんは1日の終わりとしての夕焼けからの気持ちの変化であり，この3名は自分の生きている日常生活の中で夕焼けの世界に触れる体験となっていたといえる。しかし，DさんとEさんは夕焼けを観る前の日常生活から離れ，夕焼けの世界に没入するような体験になっていた。またFさんは亡くなった父のいる世界との繋がりを感じていて，Gさんも地球や人の命を感じており，夕焼けを越えた「生命」の世界と繋がる体験となっていたといえる。このように夕焼け体験には3つのレベルがあると考えられるが，Bさんが「落ち着き」を感じるとともに「何も考えていない」状態になっていたり，Eさんが「夕焼けの世界」を感じながらも自分の居場所としての「世界」が意識されていたりするように，これらのレベルには連続性があるといえるだろう。またこれらの3つのレベルが，夕焼けの世界とどのレベルで繋がっているかの違いやその先の世界と繋がっているかの違いであると考えると，3つのレベルは「世界と繋がる」という点で関係していると考えられる。

そして，その世界との繋がりやすさは，個人による違いやCさんのように自分のその時の状況が影響しているといえる。特に「命」を感じていたFさんとGさんでは，死を身近に感じることや自然の美しさに感動することをきっかけとして世界に開かれているのではないかと考えられる。

文献

Frankl, V. E.（1952）. Aerztliche Seelsorge. Franz Deuticke, Wien
（フランクル，V. E.　霜山徳爾（訳）（1985）. 死と愛―実存分析入門―　みすず書房）

Frankl, V. E.（1977）. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager―in…trotzdem Ja zum Leben sagen― Kosel-Verlag, Munchen
（フランクル，V. E. 池田香代子（訳）（2002）. 夜と霧　新版　みすず書房）

泉　鏡花（1976）. たそがれの味　鏡花全集28巻　岩波書店

梶川哲司（2011）. はるかなるものへの想い―和歌山雑賀崎・夕日を見る会の活動から―　日本ロゴセラピスト協会論集/日本ロゴセラピスト協会 編，**3**, 99-116.

熊谷多希子（1988）. 昼の風景構成法と夜の風景構成法―大学生を対象として（検査・調査法，臨床3，臨床）―　日本教育心理学会総会発表論文集，**30**, 954-955

牧野智恵（2012）. 病いを生きる人間の価値実現に関する考察―V.E.フランクル理論における「三つの価値」に焦点を当てて―　石川看護雑誌，**9**, 141-150.

（2021 年 1 月 12 日受稿，2021 年 2 月 3 日受理）