

[原著]

## 小学生における感謝生起状況と その表明についての探索的研究

筑波大学大学院人間総合科学研究科：藤原 健志  
筑波大学大学院人間総合科学研究科：村上 達也\*  
筑波大学大学院人間総合科学研究科：西村多久磨\*  
筑波大学人間系：濱口 佳和  
筑波大学人間系：櫻井 茂男

The exploratory study of situations arousing gratitude and its expressions  
in elementary school children

Takeshi Fujiwara, Tatsuya Murakami, Takuma Nishimura,  
Yoshikazu Hamaguchi and Shigeo Sakurai

### 問題と目的

“感謝すること”は、従来、心理学のみならず哲学、宗教学、教育学など幅広い学問領域で議論されてきたテーマである。例えば、哲学領域において、キケロは“感謝は最高なる美德であるだけでなく、他の全ての美德の母である”と述べ (Cicero, 57/2012)、感謝の重要性を指摘している。またアダム・スミスは社会の安定性を維持するにあたって感謝が重要な感情的資源であると論じている (Smith, 水田訳, 1973)。

心理学においては、2000年代に入り、感謝を“人生における肯定的な物事に対して気づき、ありがたく思う人生の志向性” (Wood, Froh & Geraghty, 2010) と定義した特性感謝 (trait gratitude または disposition toward gratitude) の実証的研究が海外で広く行われ始めた。例えば、1860年から2011年において、“peer-reviewed journal” 条件で “gratitude” を含む論文を、心理学データベース PsycINFO を用いて検索すると、総論文数は800件であり、そのうち652件 (約82%) が2000年以降に発表されてい

る。これらの研究を概観すると、(a) 感謝の内容や感謝が生起する状況についての検討、(b) パーソナリティ変数や適応・不適応との関連の検討、(c) 状態としての感謝感情を高めることの効果を検証した実験的検討、といった、大きく三つに整理することができる。本研究では、はじめにこれら三つの研究状況について概観した後、児童青年を対象とした感謝研究の現況について紹介する。

### 感謝の内容ならびに感謝生起状況の検討

まず、感謝の内容や感謝が生起する状況についての検討に関する研究群を概観する。感謝の内容に関する研究として、近年、感謝を測定する尺度が複数作成されている。McCullough, Emmons & Tsang (2002) が作成した GQ-6 (Gratitude Questionnaire-6) や GAC (Gratitude Adjective Checklist) は、特性感謝を単一の因子として測定する心理尺度である。一方、多因子から感謝を捉える尺度も存在する。Watkins, Woodward, Stone & Kolts (2003) は、感謝を“豊かさの感覚”、“単純な感謝”、そして“他者への感謝”の3因子によって捉えた GRAT (Gratitude, Resentment, and Appreciation Test) を作成している。本邦においては、蔵永・樋口

\* 日本学術振興会特別研究員

(2011a)が、感謝生起状況における大学生の感情体験を“満足感”、“申し訳なさ”、“不快感”の3因子により測定する尺度を作成している。また、特定他者に限定した感謝内容の検討も行われている。例えば、池田(2006)は、青年期における母親に対する感謝感情には、援助してくれることへのうれしさや産み育ててくれたことへのありがたさ、今の生活をしていられるのは母親のおかげだと感じる気持ちといった肯定的な感情に加え、負担をかけたことへのすまなさといった自責的な感情も含まれることを明らかにした。

感謝感情が生起する状況については、蔵永・樋口(2011a, b)が、大学生を対象に、自由記述調査と個別面接を併用した研究を行った。その結果、大学生において感謝が生起する場面として、(a)被援助(個人が困っているときに他者から助けられた時)、(b)贈物受領(個人が特に困っていないときに他者から何らかの資源の提供を受けた時)、(c)状態好転(個人を取り巻く何らかの状態が好転した時)、(d)平穏(一見個人を取り巻く状況に大きな変化がない時)、(e)他者負担(他者から直接支援を受けるのではなく、他者に負荷がかかったことによって個人が間接的に支援を受けた時)の5場面を抽出している。また、これら状況の違いによって、感謝感情の生起に違いが生じ(蔵永・樋口, 2011a)、状況をどのように評価するかによって、感情体験に変化が生じることが明らかにされている(蔵永・樋口, 2011b)。以上の通り、従来の研究では、感謝に関する内容が検討され、感謝を単一または多次元的に捉える尺度が開発されている。また、感謝感情が生起する場面に関する検討も行われている。

#### 感謝とパーソナリティ変数や適応・不適応変数との関連の検討

パーソナリティ変数や適応・不適応との関連については、主に成人を対象として、質問紙法を用いた調査研究が行われている。性格傾向との関連では、Big-Five パーソナリティのうち、開放性や外向性、協調性と正の、神経症傾向と負の関連を有することが明らかとなっている

(McCullough et al., 2002)。また共感的関心ならびに視点取得といった共感性と正の関連を有することが確認されている(Lazarus & Lazarus, 1994; McCullough et al., 2002)。一方、情緒的側面との関連においては、ポジティブ感情(McCullough et al., 2002; Watkins et al., 2003)、楽観主義ならびに主観的幸福感(McCullough et al., 2002)と正の関連を、ネガティブ感情と負の関連(McCullough et al., 2002)を有することが明らかとなっている。また精神的健康との関連では、不安(McCullough et al., 2002)、抑うつ(Lambert, Fincham & Stillman, 2012; McCullough et al., 2002; Watkins et al., 2003)、身体的攻撃や敵意などの攻撃性(Watkins et al., 2003)、ストレス(Wood, Maltby, Gillett, Linley & Joseph, 2008)と負の関連を有する。さらに、社会的適応感との関連では、知覚されたソーシャル・サポート(Wood et al., 2008)と正の関連を有することが示されている。この点については中学生においても同様の検討が行われており、特性感謝が家族サポートを高めることが明らかとなっている(Froh, Yurkewicz & Kashdan, 2009)。以上を概観すると、特性感謝は適応感と正の、不適応感とは負の関連をそれぞれ有すると考えられる。

#### 感謝感情を操作した実験的検討

感謝感情を喚起させることによる精神的健康の向上についての実験的検討も行われている。Emmons & McCullough(2003)は大学生を対象に、感謝した事柄を筆記する課題を1日1回、2週間にわたって実施した。その結果、感謝筆記群のポジティブ感情が高まった。同様の内容が中学生でも追試され、感謝筆記群が苛立ちごとについて筆記する群や統制群に比べ、学校における人生満足感が有意に高かった(Froh, Sefick & Emmons, 2008)。こうした“援助をされた後に生起し、援助に対する返報を動機づける感情”は状態感謝(state gratitude)と呼ばれ(Wood et al., 2010)、特性感謝と利益に関する認知評価の間の関連や(Wood et al., 2008)、感謝の生起状況に対する認知評価が感謝の感情体験に及ぼす影響が検討されている(蔵永・樋口,

2011b)。

### 児童青年を対象とした感謝研究

上述した研究は主に大学生以上の成人を対象としたものであるが、感謝についての発達の検討も行われている（レビューについては、有光（2010）を参照）。感謝感情は他者視点の取得が可能になる4歳頃より生起し（McAdams & Bauer, 2004）、年齢とともに感謝の経験と表出が増加するといわれている（Baumgartner-Traumer, 1938; Graham, 1988）。実験の結果、6歳以下では2割前後の子どもが感謝を表現するが、10歳以上では8割以上の子どもが感謝を表明するようになることが示されている（Gleason & Weintraub, 1976）。またBaumgartner-Traumer（1938）によると、お返しに何かをあげたり、何かをしったりする具体的な感謝が8歳頃をピークに徐々に低下する一方、受益者が恩恵を施す人と精神的な結びつきを生み出そうとする試みである結合性感謝は12歳において最も高まるとされる。このことから、具体的な感謝は8歳頃からある程度可能になり、人との結びつきにより感謝を表現していく結合性感謝へ移行していくと考えられている（有光, 2010）。以上より、感謝感情とその表明は小学校中学年以降急速に発達し、その内容もより対人的であると考えられる。

しかしながら、これらは海外で得られた知見であり、本邦の研究では中学生以下を対象とした研究は見当たらない。また海外の研究についても、児童青年を対象とした研究は少ないのが現状である。成人を対象とした質問紙尺度を、より低い年齢群で使用可能かどうか検討されたのも最近であり（Froh, Fan, Emmons, Bono, Huebner & Watkins, 2011）、いまだ研究数は少ない。先述したように、感謝は“援助をされた後に生起”し、“返報を動機づける”感情とされているが（Wood et al., 2008）、そもそも、児童がどのような状況に置かれた時に感謝感情を抱くのか、抱いた感謝をどのように表現するのかという点についての検討は不十分である。さらに、感謝は道徳的感情（moral affect）であるとされ（McCullough, Kilpatrick, Emmons &

Larson, 2001）、本邦においても道徳の学習指導要領において、小中学生において一貫して感謝についての項目が含まれている（文部科学省, 2008）。以上より、児童青年において感謝を研究することは高い社会的ニーズを有すると考えられる。

そこで本研究では、小学校高学年を対象に、感謝が生起する状況とそこで行われる感謝の表現について、自由記述調査を通じてその内容を明らかにすることを目的とする。

## 方 法

**調査対象者** 小学校4年生から6年生179名（男子87名、女子92名）であった。

**調査方法** 学級ごとに学級担任が以下の内容から構成された質問紙を配布・教示し、回答を求めた。

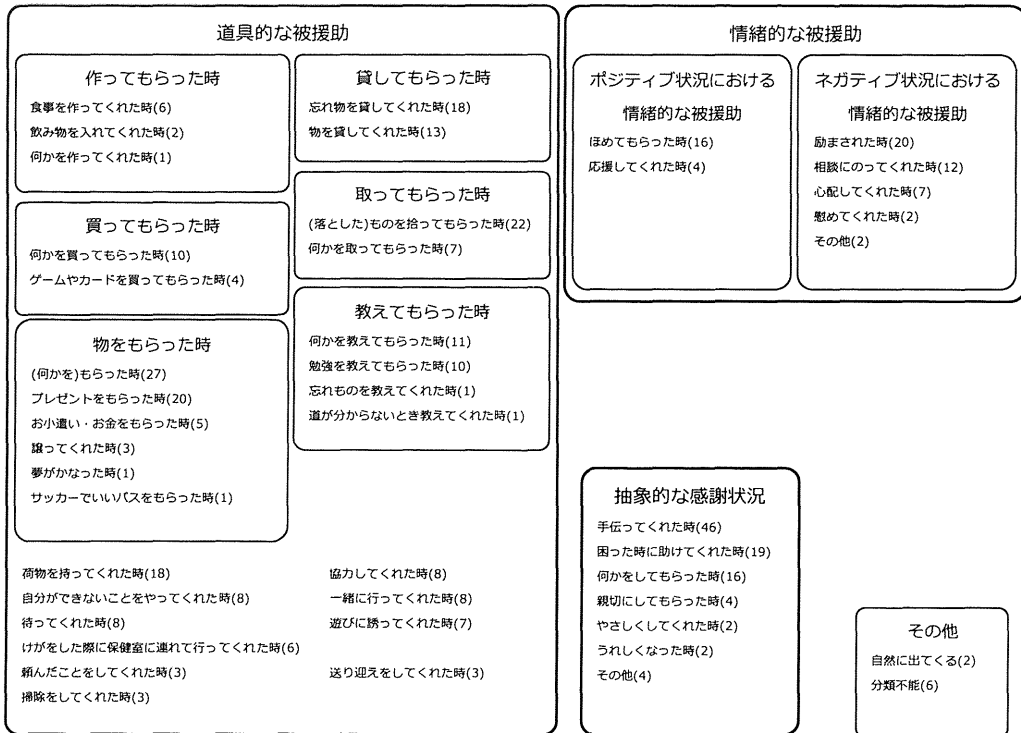
**調査用紙とその内容** フェイスシートに日常生活の事柄について尋ねる旨を示し、調査は学校の成績とは無関係であること、倫理的配慮（回答の中止や拒否の権利について）を記載し、性別を記入する欄を設けた。質問紙では、(a) 普段の生活の中でどんな時に感謝の気持ちが生じるか、(b) 普段の生活の中で、感謝の気持ちをどのように伝えるかの2点について、それぞれ3つまで記入できるよう記述欄を設け、回答を求めた。

## 結 果

得られた記述を集計した結果、感謝生起状況の記述数は367、感謝表明の記述数は300であった。感謝生起場面と感謝表明について、それぞれ博士課程に在籍する大学院生4名ならびに修士課程に在籍する大学院生1名がKJ法（川喜田, 1970）に基づいて記述を分類した。

### 感謝生起状況の結果

感謝生起状況について、367個の記述を分類した結果、3個の大カテゴリが得られた（Figure 1）。“道具的な被援助”大カテゴリには、6個の中カテゴリと、それら中カテゴリに



カッコ付数字は、各カテゴリに含まれた記述数を示す。

Figure 1 感謝生起状況についての分類結果

属さない10個の小カテゴリが含まれた。このうち中カテゴリとして、食事を作ってくれたり飲み物を入れてくれたなどの“作ってもらった時”、(忘れ)物を貸してくれた経験を含む“貸してもらった時”、ゲームやカードなど、何かを“買ってもらった時”、プレゼントやお金などの“物をもらった時”、勉強や忘れ物などを“教えてもらった時”、落とし物を含む、何かを“取ってもらった時”の6個が見出された。この他、中カテゴリに含まれない項目として、“荷物を持ってくれた時”や“自分ができないことをやってくれた時”など10個の小カテゴリが得られた。また、“情緒的な被援助”大カテゴリには、“ポジティブ状況における情緒的な被援助”と、“ネガティブ状況における情緒的な被援助”の2個の中カテゴリが含まれた。このうち前者については、“ほめてもらった時”と“応援してくれた時”の2個の小カテゴリが含まれた。後

者については、“励まされた時”や“相談ののってくれた時”を含む5個の小カテゴリが含まれていた。さらに“抽象的な感謝状況”大カテゴリには、“手伝ってくれた時”や“困った時に助けてくれた時”など、場面や具体的状況、道具的・情緒的な被援助の内容が判別できない7個の小カテゴリが含まれた。その他、内容が判別できず、どの大カテゴリにも属さない、“その他”カテゴリが見出された。

#### 感謝表明の結果

感謝の表明について、300個の記述を分類した結果、4個の大カテゴリが得られた(Figure 2)。“感謝の言明”大カテゴリは、“具体的内容を反映した言明”中カテゴリと、同中カテゴリに属さない3個の小カテゴリを含んでいた。中カテゴリ内には、“‘ありがとう’”や“‘サンキュー’”など、感謝の言明に関する具体的な表現が含まれた。また、“具体的内容を反



カッコ付数字は、各カテゴリに含まれた記述数を示す。

Figure 2 感謝表明についての分類結果

「具体的内容を反映した言明」中カテゴリに含まれない記述として、「言葉で伝える」や「口で伝える」などの具体的内容を含まない言明が多く抽出された。「返報行動」大カテゴリには、「相手のネガティブ状態に対する返報行動」、「相手のポジティブ状態に対する返報行動」ならびに2個の中カテゴリに含まれない2個の小カテゴリが得られた。このうち「相手のネガティブ状態に対する返報行動」については、「援助」や「はげまし」など、返報相手がネガティブな状態にある時に返報を行う記述が含まれた。一方「相手のポジティブ状態に対する返報行動」については、「プレゼントする」や「お礼をする」など、相手のネガティブ状態にとらわれることのない返報行動が含まれた。

「伝える際の表現」大カテゴリには、「動作」と「感情」の中カテゴリの他に、「くりかえし伝える」小カテゴリが含まれた。このうち「動作」中カテゴリには「行動で伝える」、「頭を下げる・おじぎ」や「表情で伝える」など、主に非言語的な動作を表す記述が含まれた。また「感情」

中カテゴリには、「気持ちをこめて伝える」や「笑いながら伝える」など、伝える際に感情を込めた表現を表す記述が含まれた。「伝達方法」大カテゴリには、「直接」、「間接」と「準直接」の3個の中カテゴリが含まれた。このうち「準直接」カテゴリには、「手紙で伝える」や「メールで伝える」など、何らかの媒体を用いた感謝の表現方法が含まれた。その他、内容が判別できず、どの大カテゴリにも属さない記述は、「その他」カテゴリにまとめた。

### 考 察

本研究の目的は、小学生を対象として、感謝を感じる状況と感謝の表明方法を、自由記述調査を通じて明らかにすることであった。

KJ法を用いた分類の結果、感謝生起状況については、何か物をもらったり貸してもらったりなどを含む道具的な被援助と、褒めてもらったり励まされたりすることなどを含む情緒的な被援助が大カテゴリとして抽出された。これ

は大学生を対象とした先行研究(蔵永・樋口, 2011a)の結果と一致する。また, 本研究ではいずれも大カテゴリの中に含まれたが, “物をもたらした時”や“掃除をしてくれた時”などは, いずれも蔵永・樋口(2011a)の“贈物受領”や“他者負担”に対応すると考えられる。蔵永・樋口(2011a)がまとめた, 大学生における五つの感謝生起状況のうち, “被援助”, “贈物受領”ならびに“他者負担”の3状況は, 他者の存在や行為が強調された状況であるとされている。一方, 蔵永・樋口(2011a)の感謝生起状況のうち, “状況好転”や“平穏”は他者の存在を仮定しない状況といわれている。小学校高学年段階では, これら二つの状況に対応する内容が出現しなかったため, 小学校高学年段階では, 感謝は主に対人場面において生起すると考えられる。

一方, 感謝表明の結果については, 言葉による表現である“言明”と, 行動によって感謝の意を示す“返報行動”に大別された。それに加えて, 表明の際に用いられる媒体や, “言明”ならびに“返報行動”に伴う動作や感情が抽出された。記述数に注目すると, “返報行動”大カテゴリに比べ, “感謝の言明”大カテゴリの記述数が多い。言語による感謝の表明は児童青年を通じてその割合が高いこと, 相手に対してお返しをする具体的感謝は8歳でその割合が最も高くなり, 12歳から15歳でその割合が最も低くなることが明らかとなっている(Baumgarten-Trauer, 1938)。こうしたことから, 本研究の対象となった小学校高学年において, 感謝の表明はすでに言語を通じて行われていると考えられる。また, 伝える際の動作や表情といった非言語的側面や, “笑いながら”や“優しく”などの情緒的側面など, 表明を“どのように”行うかという点についての記述も抽出された。小学校高学年の児童においては, こうした伝え方についてもすでに学習されていることが示唆される。

さらに, “手紙で伝える”や“心の中で思う”という, 感謝を直接的に対面で相手に伝達せず, 間接的に伝達するという内容も含まれて

いた。日本人は, “感謝しているが, 恥ずかしい”というような, 援助を受けた際に肯定的感情と否定的感情が両立することが示唆されている(一言・新谷・松見, 2008)。本研究の結果, 感謝生起状況は概して他者から援助を受けた場面が挙げられたが, こうした他者から援助を受けることについての申し訳なさや恥ずかしさといったネガティブな感情が生起し, 感謝の表明が抑制されることも考えられる。また, そうしたネガティブ感情が賦活することで, 表明方法についての知識を有していても, 表明を行うための適切な社会的スキルの発揮が妨げられる可能性もある(例えば, Gresham (1986) など)。今後, 感謝の表明について検討する際には, 感謝生起状況において同時に生起するネガティブな感情や, 感謝表明の実行可能性も踏まえる必要がある。

#### まとめと今後の課題

本研究では, 小学校高学年において, どのような状況で感謝が生じ, それをどのように相手に表明するかについて, 自由記述調査によって検討した。KJ法による分類の結果, 少なくとも児童期後期においては, 感謝は他者からの道具的・情緒的な援助を受けることによって生起すること, 生起した感情を“ありがとう”という言明や返報行動によって相手に伝達することが明らかとなった。これは, 感謝を“援助をされた後に生起し, 援助に対する返報を動機づける感情”と定義したWood et al. (2008)の知見や“他者から直接支援を受けた個人が経験する, ありがたいなどの肯定的感情”と定義したTsang (2007)の知見を支持する結果となった。しかしながら, こうした対人的な感謝に焦点を当てた研究は本邦では未検討であるばかりか, こうした感謝に焦点を当てた測度自体が存在しない。今後は本研究で得られた知見を踏まえ, 感謝を測定する尺度を作成することが当面の課題となろう。

本研究の結果から, 児童期後期において感謝が生起するのは何らかの援助を受けた時が主で

あり、そこには他者の存在が必要となることが明らかとなった。一方、大学生を対象とした研究では自分自身の置かれた状況の変化や、一方で変化なく平穏無事であることに対しても感謝感情を抱くことが明らかとなっており（蔵永・樋口, 2011a）、成人では必ずしも感謝感情の生起に他者を必要としないと考えられる。感謝感情の生起メカニズムがどのように発達するのかについて、今後詳細に検討する必要があるだろう。

また、感謝と精神的健康との関連についても、本邦では検討されていない。これまで児童青年においては、質問紙調査によって感謝が家族からのサポート知覚を高めること（Froh et al., 2009）、筆記課題を用いた介入により学校場面における人生満足感を高めることが明らかとなっている（Froh et al., 2008）。感謝と精神的健康の関連が明らかになれば、Emmons & McCullough（2003）やFroh et al.（2008）のように、感謝を高める介入により精神的健康を向上させる実践への応用が可能になると考えられる。今後は介入実践に向けた基礎研究の蓄積が重要な課題となろう。

さらに、こうした感謝の研究は、文化差が大きく反映されると考えられている。感謝を含む自己意識的感情については文化差が指摘されている（有光, 2010）。心理的負債について大学生を対象とした日米比較を行った一言ら（2008）によると、アメリカ人よりも日本人の方が援助されることに伴う否定的感情が強いという。同様に、援助を受けた際に生じる自己にもたらされる利益と他者のコストの比較においては、アメリカ人は援助における他者のコストよりも自己にもたらされた利益が心理的負債をよりよく説明するのに対し、日本人は他者のコストの方が心理的負債に対して大きな説明力を持つことが示されている（一言ら, 2008）。さらに、感謝のルーツは世界の宗教的な伝統の中に見出すことができ、ユダヤ教徒、キリスト教徒、イスラム教徒にとって感謝は最も基本的な感情であるとされている（Emmons, 2004）。こうした個人が有する文化的・宗教的な背景についても考慮しながら、感謝に関する比較文化的検討を進め

ることも今後の課題となろう。

## 謝 辞

本研究の実施に当たってご協力を賜りました小学校の先生方ならびに児童の皆様へ御礼申し上げます。また、分析に当たって、筑波大学大学院人間総合研究科の大江悠樹さんならびに市川玲子さんにご協力いただきました。記して感謝申し上げます。

## 引用文献

- 有光興起（2010）. ポジティブな自己意識的感情の発達. *心理学評論*, 53, 124-139.
- Baumgartner-Traumer, F. (1938). "Gratefulness" in children and young people. *Journal of Genetic Psychology*, 53, 53-66.
- Cicero, M.T. (57/2012). *Cicero Pro Plancio* General Books.
- Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 3-16). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S., & Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescence. *Psychological Assessment*, 23, 311-324.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B.

- (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650.
- Gleason, J. B., & Weintraub, S. (1976). The acquisition of routines in child language. *Language in society*, 5, 129-136.
- Graham, S. (1988). Children's developing understanding of the motivational role of affect: An attributional analysis. *Cognitive Development*, 3, 71-88.
- Gresham, F. M. (1986). Conceptual issues in the assessment of social competence in children. In P. Strain, M. Gurolnick, & H. Walker, (Eds.), *Children's social behavior: Development, assessment and modification* (pp. 143-179). New York: Academic Press.
- 一言英文・新谷優・松見淳子 (2008). 自己の利益と他者のコスト—心理的負債の日米間比較研究— 感情心理学研究, 16, 3-24.
- 池田幸恭 (2006). 青年期における母親に対する感謝の心理状態の分析 教育心理学研究, 54, 487-497.
- 川喜田二郎 (1970). 続・発想法 中公新書
- 蔵永瞳・樋口匡貴 (2011a). 感謝の構造—生起状況と感情体験の多様性を考慮して— 感情心理学研究, 18, 111-119.
- 蔵永瞳・樋口匡貴 (2011b). 感謝生起状況における状況評価が感謝の感情体験に及ぼす影響 感情心理学研究, 19, 19-27.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition and Emotion*, 26, 615-633.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- McAdams, D. P., & Bauer, J. J. (2004). Gratitude in modern life: Its manifestations and development. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 81-99). New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- 文部科学省 (2008). 中学校学習指導要領 東山書房
- スミス, A. 水田洋 (訳) (1973). 道徳感情論 筑摩書房
- Tsang, J. (2007). Gratitude for small and large favors: A behavioral test. *Journal of Positive Psychology*, 2, 157-167.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431-452.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 80-905.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.