

## 原著 小学生を対象とした感謝経験の筆記による ポジティブ・ネガティブ感情の変化

著者	藤原 健志, 村上 達也, 相川 充
著者別名	Fujiwara Takeshi, Murakami Tatsuya, 相川 充
雑誌名	教育相談研究
号	54
ページ	15-23
発行年	2017-12-28
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2241/00150174">http://hdl.handle.net/2241/00150174</a>

## 小学生を対象とした感謝経験の筆記による ポジティブ・ネガティブ感情の変化

筑波大学人間系 藤原健志  
高知工科大学共通教育教室 村上達也  
筑波大学人間系 相川 充

Changes in positive and negative emotions  
through writings of gratitude experiences for pupils

Takeshi Fujiwara (Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, *Bunkyo city, Tokyo, 112-0012*)

Tatsuya Murakami (Department of Core Studies, Kochi University of Technology, *Kami city, Kochi, 782-8502*)

Atsushi Aikawa (Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, *Tsukuba city, Ibaraki, 305-8572*)

There have been positive psychological interventions through writing experiences about feeling gratitude. However, the effectiveness of gratitude writing has not been evaluated adequately in Japan. The purpose of this study was to examine the effect of writing about gratitude experiences for pupils. 640 fifth and sixth graders wrote gratitude experience and answered a questionnaire. They were assigned to one of four groups; two gratitude writing groups (five entries required or free writing) and two control groups (writing daily events or writing time schedule of the day). Positive and negative emotions before and after writing were measured. Results of two-way ANOVA showed that main effect of time was significant; both positive and negative emotion decreased, but interaction was not significant. The results were discussed from the viewpoints of ineffectiveness in generating gratitude feelings, the existence of moderating factors which influenced positive intervention, and being tired of having to feel gratitude.

**Keywords:** gratitude, pupil, intervention, positive emotion, negative emotion

### 問題と目的

ポジティブ感情に関する研究が注目されて以降、感謝感情へのアプローチを用いた精神的健康向上の取り組みが散見されている。その中でも、感謝感情を喚起させる介入は、他のポジティブ心理学で扱われている介入よりも、長期的にポジティブ感情を高め、また抑うつを低下させることが明らかとなっている (Seligman, Steen, Park,

& Peterson, 2005)。

ポジティブ感情における拡張形成理論 (broaden-and-build theory) においては、ポジティブ感情はその人の一時的な思考-活動レパートリーを拡張し、長期的な個人的資源を形成するとされている (Fredrickson, 1998, 2001)。このことは感謝においても該当すると指摘される (Fredrickson, 2004)、実際に数多くの研究によって、感謝と様々なウェルビーイングの間の関連が実証的に示され

ている(レビューとして, Wood, Froh, & Gerathry(2010)や Watkins(2004, 2013)を参照)。更に, McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson(2001)は, 感謝が有する3つの機能より, 感謝感情が「道徳的感情」(moral affect)であると指摘しており<sup>1</sup>, 感謝と向社会的行動との関連も明らかとなっている(Froh, Bono, & Emmons, 2010)。これら先行研究の知見は, 感謝感情が個人内の変容, 個人的資源の拡大, 更に対人関係の維持・向上を通じて個人の成長を促進させるポジティブ感情であることを示唆するものである。

### 感謝感情に注目した介入研究の動向

感謝感情とウェルビーイングの関連のメカニズムについての議論に前後して, 感謝筆記を通じたウェルビーイングの向上を目的とした筆記介入研究が, 2000年代に入り散見されるようになった。

感謝に着目した介入研究の先駆けである Emmons & McCullough(2003)は, 感謝感情の筆記を通じた精神的健康向上の介入研究を実施している。彼らは感謝感情を筆記させる群, 日々のいら立ち事(daily hassle)を筆記させる群, そして日常生活上の事柄について筆記する統制群を設定し, それぞれ5つの空欄を設けて記録させた。その結果, 感謝について筆記させた群の身体症状や翌週に対する期待感が他の群に比べて有意に高かった(実験1)。また, これを2週間毎日続けた場合に, 他の群に比べてポジティブ感情や他者に対する情緒的サポート得点が高かったほか(実験2), 神経筋疾患患者を対象とした3週間の介入においても, 統制群に比べて感謝介入群のポジティブ感情得点の上昇とネガティブ感情得点の低下, 他者とのつながりの感覚の高さなどが認められた(実験3)。この介入は Froh, Sefick, & Emmons (2008) によって中学生においても検証され, 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結果, 苛立ちごと

(daily hassles) について筆記する群や統制群に比べ, 感謝筆記群の学校における人生満足感が有意に高かったことを見出している。

筆記による感情の変化については, 従来よりネガティブ感情, 特に怒り感情について検討が行われてきた(荒井・湯川, 2006; 遠藤, 2009)。怒り感情の筆記介入においては, 怒りに関連する状況の想起や怒り感情の喚起により, その低減の前に一度怒り感情が高まること, ポジティブ感情が低下することが示されている(遠藤, 2009)。ネガティブ感情を低減させることに加えてポジティブ感情を高めるという点で, 感謝感情を高める介入法は有益であろう。

感謝感情の生起を伴う多くの実践の成果は, メタ分析によってその有効性が検証されている。Davis et al. (2016)によれば, 26の研究に対するメタ分析の結果, 感謝に焦点を当てた介入は, 何ら介入を行わなかった統制群と比較した時に感謝感情( $d=.20$ )および人生満足感や抑うつなどの精神的健康( $d=.31$ )において小さな正の効果量が, 日々の出来事あるいは苛立ちごとに関する筆記をさせた統制群と比較した時にはこれよりも若干大きな効果量( $d=.46$ )が, それぞれ得られている。また介入方法について, 感謝の表明と筆記を用いた場合に両者の効果量に有意差は認められず, 介入日数や介入にかけた時間は精神的健康に対する介入効果量の調整変数とはならないことも明らかとなっている(Davis et al., 2016)。

### 感謝感情に注目した本邦の介入研究の動向

海外の感謝介入が成人を中心に進展している一方, 本邦では児童青年を対象とした介入研究が先んじて行われている。羽鳥・石村・小玉(2011)は, 小学6年生を対象に, この1週間の中で自分に関わる大切な人やものを5個以上想起させ, 記入させた後, 「○○してくれてありがとう」と音読あるいは黙読させる介入を毎週1回, 4週間にわたって実施した。その結果, 統制群と比べて介入群における楽しみの減退や無気力, 活動性の減退や身体症状などの不適応感が低下し, ポジティブ感情が上昇することが報告されている。

藤枝・相川(2012)は, 小学4年生から6年生を対象に, 45分2コマの感謝スキルの習得を目的としたソーシャルスキル教育(SSE)を実施した。トレーニングの結果, とくに介入前の感謝スキルが低い児童において, 介入前後で感謝スキル得点の増加が認められ, 全体ではソーシャル・サポート得点が有意に高まったことが報告

<sup>1</sup> McCullough et al.(2001)は, 感謝は(a)道徳的バロメーター機能(感謝感情が生起するのは相手が払ったコストと自分が得た利益を認知した時であり, 社会関係において何らかの変化があったことを知らせる機能), (b)道徳的動因機能(利益をもたらした相手に対する返報を動機づける機能), (c)道徳的強化子機能(感謝されることがその後の向社会的行動を動機づける機能)を有する「道徳的感情」(moral affect)であると指摘している。

されている。藤枝・相川(2013)は、このSSEを小学5年生の感謝スキル得点の低い群を対象として実施している。その結果、フォローアップ時点での実験学級におけるソーシャル・サポート得点が統制学級よりも有意に高かったことを報告している。ポジティブ感情の低い群ほど感謝介入の効果が高いことは海外の研究でも示されている(Froh, Kashdan, Kathleen, Ozimkowski, & Miller, 2009)。

近年では、職場における感謝介入に関するレビュー(大塚, 2016)や海外論文(Cheng, Tsui, & Lam, 2015)の解説(松見, 2015)など、職場のメンタルヘルス向上に対する感謝感情の重要性が示唆されており、成人を対象とした感謝に関する介入研究が本邦でも散見されるが、その明確な有効性は示されていない。相川・矢田・吉野(2013)は、Emmons & McCullough (2003)に基づいた介入研究を実施している。その結果、感謝筆記、苛立ちごと筆記、出来事筆記の3群を合わせた調査対象者全体において、介入後における人生に対する満足度および自尊感情得点の向上が認められたものの、交互作用は有意とならず、感謝条件特有の効果は得られていない。また成人を対象とした研究では、Otsuka, Hori, & Kawahito (2012)が、就業者を対象とした感謝介入を実施している。1週間のうちに感謝を感じた人を5人書き出す介入を4週間続けた結果、介入群と統制群を合わせた全体ではポジティブ感情や主観的幸福感の有意な上昇が認められているが、相川他(2013)同様、感謝介入群特有の効果を見出すには至っていない。

本邦において児童青年の研究が先んじている状況は、道徳教育の影響が考えられる。学習指導要領において感謝が一貫して取り上げられていること(文部科学省, 2015b)に加え、平成27年度より道徳を「特別の教科」として位置づけること、さらに小学校では平成30(2018)年度より、中学校では平成31(2019)年度より検定教科書を導入した「道徳科」を導入し、児童生徒の道徳性育成を目指すとしている(文部科学省, 2015a)。学習指導要領(文部科学省, 2015b)において、感謝は他者との関係を根底で支え、潤いのある人間関係を築く上で欠かすことのできない大切なものとされている。その指導においては、特に小学校高学年段階において、見えないところで支えてくれる人々まで視野を広げ、その善意に気づき、尊重できるよう指導することが、要点として挙げられている。海外の研究がポジティブ心理学の文脈で進められてきた

一方、感謝が学校の教育課程に含まれていることが、本邦において児童生徒を対象とした感謝に関する介入研究の進展をもたらしてきた理由であると考えられる。

学校におけるポジティブ感情向上の試みは、予防教育の観点からも重要な実践である。学校におけるポジティブ心理学の導入は、個人のポジティブ特性を直接的に高めることになり、そのことが学業や対人関係の良好さを高めるとされている(山崎, 2013)。

以上より、ポジティブ感情の1つである感謝感情を高めることは、児童生徒の精神的健康の向上をもたらすことだけでなく、良好な対人関係の形成を通じた問題の予防や他者とのかかわりを通じた児童青年の成長に対しても有効であることを鑑みれば、ポジティブ感情向上の介入は高い教育的意義を果たすと考えられる。

しかしながら、本邦における従来の介入研究は、感謝介入の有効性を示すには不十分である。藤枝・相川(2012)では統制群の設定がなく、羽鳥他(2011)の実践では、介入群における事前の抑うつ得点が高群に比べて有意に低く、またその効果検証も各群内の事前事後比較に留まっており、交互作用の検討は行われていない。同様に藤枝・相川(2013)においても有意な交互作用は見出されていない。成人を対象とした二つの介入研究(相川他, 2013; Otsuka et al., 2012)の結果も、介入群の効果を断定するには不十分である。

#### 本研究の目的

以上より本研究の目的は、児童のポジティブ感情の向上およびネガティブ感情の低減を目的とした感謝生起状況の筆記に関するワークを行い、その効果を検証することである。

具体的には、感謝生起状況を想起させる群(介入群)とそうでない群(統制群)を設定し、筆記前後のポジティブ感情とネガティブ感情の比較を行う。先行研究(Emmons & McCullough, 2003)では感謝に関する事柄を5つ記述させているが、記述数の多さがありがたみを減少させるという指摘もあることから(Watkins, 2013)、本研究では、感謝を5つ筆記させる群(感謝5項目筆記群)と、最大5つまでとして事柄の数を制限しない群(感謝自由筆記群)を設け、その介入の適切性についても探索的に検討する。一方、統制群についても2群を設定する。1つは日常生活の中で印象に残っている事柄を記述させる群(日常生活筆記群)、もう1つはその日の時間割を記述させる群(時間割筆記群)である。先行研究(相川他, 2013; Cheng et

al., 2015; Emmons & McCullough, 2003; Froh et al., 2008) では日々のいらしち事を記述させることが多いが、ネガティブな内容を想起および記述させることに対する倫理的な問題や、統制群としてニュートラルな課題を行う統制群を設定すべきとの指摘(Wood et al., 2010)もある。そこで本研究では、ネガティブな内容にこだわらずに日常生活上の事柄を記述させた。さらに感情価の低い内容と考えられる時間割を筆記させる群を設け、これら4群の比較を通じて感謝筆記の効果を検討する。Emmons & McCullough (2003)やFroh et al. (2008)の結果に基づけば、本研究においても、日常生活筆記群や時間割筆記群に対し、感謝に関する事柄の筆記を行った2群において、ポジティブ感情が高まり、またネガティブ感情が低下されると考えられる。介入2群間ならびに統制2群間の差異については、これを探索的に検討する。

方 法

調査対象者

首都圏近郊の小学校3校に通う小学5年生と6年生640名を対象とした。各群の内訳はTable 1の通りである。

調査時期

2015年7月であった。

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。

質問紙とその内容及び構成

フェイスシート 学校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、また教師や保護者が児童の回答を知ることはないこと、調査協力そのものならびに調査協力後の撤回が随時可能であること、質問紙への回答をもって調査に協力する旨を確認することなどを記載し、性別や学年を記入する欄を設けた。

ポジティブ感情・ネガティブ感情 Yamasaki, Katsuma, & Sakai (2006)の日本語版児童用 PANAS を用いた。本研

究においては、正感情ならびに負感情各12項目について、「とてもよく感じている(5)」、「よく感じている(4)」、「そこそこ感じている(3)」、「少し感じている(2)」、「ほんの少ししか(または)まったく感じていない(1)」の5件法で尋ねた。

感謝関連項目 筆記に関する操作チェックのため、児童用 PANAS とともに、感謝および負債感に関連する項目(「ありがたい」と「申し訳ない」)を1項目ずつ用い、児童用 PANAS 同様5件法で尋ねた。

感謝関連状況の筆記 感謝関連状況について、4種類の内容を作成し、いずれか1種類に回答を求めた。(a) 感謝を感じた事柄を5つ筆記させる群(介入群1)では、「最近1週間のうちで周りの人(おうちの人やお友達など)に感謝したことを、できるだけ5個書いてください」<sup>2</sup>と教示し、「最近、感謝したこと(ありがたいと思ったこと)は…」に続いて自由記述欄に記入を求めた。(b) 感謝を感じた事柄を自由に筆記させる群(介入群2)では、「最近1週間のうちで周りの人(おうちの人やお友達など)に感謝したことを、思いっただけ、下の欄に書いてください」と教示し、介入群1同様の導入文に続いて筆記を求めた。(c) 日常生活に関する出来事を筆記させる群(統制群1)においては、「最近1週間のうちで、まわりであったよく覚えている出来事を、できるだけ5個、書いてください。」と教示し、「最近まわりであった、よく覚えている出来事は…」に続いて自由記述欄に記入を求めた。(d) 回答日の時間割を筆記させる群(統制群2)においては、「今日のあなたの時間割を下の欄に書いてください」と教示し、「今日の1時間目は…」に続くように自由記述欄に記入を求めた。各群への割り振りは学級単位で行われ、割り振りはランダムで行われた。

<sup>2</sup> 感謝の対象を身近な他者に限定したのは、児童を対象とした先行研究(藤原・村上・西村・濱口・櫻井, 2013)において、児童の感謝対象の多くが対人場面で生起することが明らかになっているためである。

Table 1 調査対象者数

	感謝5項目筆記群			感謝自由筆記群			日常生活筆記群			時間割筆記群		
	男子	女子	小計	男子	女子	小計	男子	女子	小計	男子	女子	小計
5年生	31	33	64	32	33	65	50	48	98	51	47	98
6年生	52	46	98	51	47	98	31	29	60	30	29	59
小計	83	79	162	83	80	163	81	77	158	81	76	157

質問紙の構成 質問紙は、フェイスシート、PANAS 及び感謝関連項目(事前)、筆記介入、PANAS 及び感謝関連項目(事後)の順に構成された。

## 結 果

### 操作チェックと信頼性の検討

各群における筆記の記述数を確認するため、その平均値と標準偏差を算出するとともに、各群の筆記数の差について分散分析を用いて検定した結果、有意な主効果が認められた( $F(3, 636)=87.96, p<.01, \text{partial } \eta^2=.29$ )。多重比較の結果、日常生活筆記群の記述数が最も多く、次いで感謝5項目筆記群と時間割筆記群が続き、感謝自由筆記群の記述数が最も少なかった(Table 2の上段)。また記述数の上限(5)と各群の記述数の比較を行うため、1サンプルの  $t$  検定を実施した(Table 2の下段)。その結果、全ての群において、筆記数の平均値が最大数を有意に下回った。

感謝等の感情状態の変化を検討するため、事前と事後の両方で尋ねた感謝関連項目の得点を、介入前後と4群の2要因分散分析で比較した(Table 3)。その結果、感謝得点において介入前後の主効果に有意傾向が認められ

( $F(1, 618)=2.93, p<.10, \text{partial } \eta^2=.00$ )、介入後の得点が低下傾向にあった。感謝得点における4群の主効果および交互作用、また負債感得点における群と介入前後の主効果、交互作用については、いずれも有意とはならなかった。

児童用 PANAS の信頼性を検討するため、Cronbach の  $\alpha$  を算出した。その結果、事前データのポジティブ感情( $\alpha=.92$ )とネガティブ感情( $\alpha=.91$ )、事後データのポジティブ感情( $\alpha=.93$ )とネガティブ感情( $\alpha=.92$ )のいずれも、十分な値が得られた。

### 各変数の記述統計量と筆記介入前後の得点比較

本研究で用いた各変数の記述統計量を算出し、各群の事前と事後の得点を比較するため、2 要因分散分析を行った(Table 3)。その結果、主効果が有意となったのは、ポジティブ感情( $F(1, 621)=18.24, p<.01, \text{partial } \eta^2=.03$ )とネガティブ感情における介入前後の主効果( $F(1, 619)=13.06, p<.01, \text{partial } \eta^2=.02$ )であり、いずれも介入後の得点が介入前の得点よりも有意に低かった。その他の主効果および交互作用については、いずれも有意とはならなかった(Table 3)。

Table 2 各群における感謝関連筆記の記述数

	感謝5項目 筆記群	感謝 自由筆記群	日常生活 筆記群	時間割 筆記群	ANOVA 結果
記述数	3.69 <sup>b</sup> (1.72)	2.04 <sup>c</sup> (1.65)	4.84 <sup>a</sup> (0.75)	4.04 <sup>b</sup> (1.89)	$F(3, 636)=87.96^{**}$ $\text{partial } \eta^2=.29$
1 サンプルの $t$ 検定	$t$ 値 ( $df$ )	9.68 <sup>**</sup> (162)	22.84 <sup>**</sup> (162)	2.64 <sup>**</sup> (158)	6.07 <sup>**</sup> (157)

Note. 数値は各群の記述数の平均値、( )内の数値は標準偏差を示す。  
多重比較の結果、有意差が認められた部分に a から d の沿え字を付した。  
1 サンプルの  $t$  検定は、筆記数の最大値(5)との比較である。  
<sup>\*\*</sup> $p<.01$

Table 3 筆記介入前後の感謝関連感情得点および PANAS 得点の比較

	5項目筆記群		自由筆記群		生活筆記群		時間割筆記群		ANOVA 結果			
	事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後	$F$	( $df$ )	偏 $\eta^2$	
感謝	3.79	3.71	3.59	3.65	3.82	3.71	3.64	3.58	主効果(群)	0.53	(3, 618)	.00
	(1.38)	(1.50)	(1.47)	(1.43)	(1.39)	(1.45)	(1.45)	(1.45)	主効果(前後)	2.93 <sup>†</sup>	(1, 618)	.00
									交互作用	1.68	(3, 618)	.01
負債感	2.44	2.37	2.44	2.45	2.30	2.19	2.12	2.09	主効果(群)	2.15	(3, 619)	.00
	(1.30)	(1.37)	(1.38)	(1.47)	(1.40)	(1.38)	(1.37)	(1.35)	主効果(前後)	2.15	(1, 619)	.00
									交互作用	0.65	(3, 619)	.00
ポジティブ感情	3.25	3.19	3.23	3.20	3.34	3.31	3.26	3.16	主効果(群)	0.45	(3, 621)	.00
	(0.97)	(1.04)	(1.03)	(1.09)	(1.00)	(1.06)	(1.04)	(1.09)	主効果(前後)	18.24 <sup>**</sup>	(1, 621)	.03
									交互作用	1.40	(3, 621)	.01
ネガティブ感情	2.18	2.11	2.36	2.32	2.16	2.14	2.12	2.04	主効果(群)	2.18 <sup>†</sup>	(3, 619)	.01
	(0.88)	(0.93)	(0.96)	(1.03)	(0.98)	(1.04)	(0.94)	(0.94)	主効果(前後)	13.06 <sup>**</sup>	(1, 619)	.02
									交互作用	0.49	(3, 619)	.00

Note. ( )内の数値は標準偏差を示す。  
<sup>\*\*</sup> $p<.01, \text{†}p<.10$

## 考 察

本研究の目的は、児童のポジティブ感情の向上およびネガティブ感情の低減を目的とした感謝生起状況の筆記介入研究を実施し、その有効性を検証することであった。

### 筆記介入による正負感情の変化について

児童に対して筆記による介入を実施した結果、ポジティブ感情およびネガティブ感情の双方とも有意な得点の低下が認められた。ネガティブ感情の低下という点では、介入における一定の有効性が確認されたが、一方で介入群におけるポジティブ感情の低下という点で、仮説は支持されなかった。これら結果について、複数の観点から考察を試みる。

本研究で示されたネガティブ感情低下の結果は、感謝感情に焦点を当てた先行研究の知見と一致する。例えば怒り感情の筆記介入(遠藤, 2009)のように、感情低減の前に一度ネガティブ感情が高まる状況と異なり、感謝感情を標的とした筆記介入では、ネガティブ感情の一時的上昇を経ずに低減できる可能性がある。本研究で得られた結果は非常に短時間の介入効果を明らかにすることとどまるが、これは児童を対象としたポジティブ感情を標的とした介入の有効性を示す結果であろう。

一方、本研究で得られた結果からは、感謝を標的とした筆記介入の有効性に対して懐疑的な内容も散見される。第一に、本研究における筆記介入に対する操作チェックの結果、いずれの群においても1項目で測定される状態的な感謝や負傷感において、変化が認められなかった。特に感謝についてはいずれの群においても事前の得点が理論の中間値(2.50)を大きく上回っており、そもそも事前の状態において高い感謝感情を有していたことが想定される。この傾向は国際的な比較研究によっても明らかとなっており、24の特性としての長所(character strength)のうち、日本人において最も平均点が高かった要素は感謝( $M=19.2, SD=4.8$ )であり、米国の感謝得点( $M=15.5, SD=6.0$ )よりも高かった(Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2006)。感謝得点の高さは、本邦小学生における特性的な対人的感謝においても示されている(藤原・村上・西村・濱口・櫻井, 2014)。元々の得点の高さが、質問紙法によって測定される操作チェックの限界をもたらしている可能性もあり、別の方法による操作チェックの必要性も示唆される。また、中学生において2日間の感情状態の変化を追った速水(1999)において、

ポジティブ感情(喜び)はネガティブ感情(怒りや悲しみ)よりも高い安定性が示されている。先行研究及び本研究の結果を考慮すると、感謝感情は、少なくとも日本人において、元々その得点が高く、また短期間あるいは日常生活の中では変容が起こりにくい可能性も示唆される。

また記述数において、感謝を5項目記入させるよう求めた群の記述数は3.69であり、教示した記述数よりも有意に少なかった(Table 2)。筆記を強制することに対する倫理的問題を考慮し、本研究では「できるだけ5個書いてください」と教示したが、介入にあたって操作が適切に行われたかどうかについては疑問が残る。ただし、本研究においては、自由に筆記させた群の記述数は2.04と4群の中で最も少なかったにもかかわらず(Table 2)、正負感情の変化は感謝を5項目筆記させた群と大きな違いは得られなかった。記述を過度に迫るのではなく、その質や記述に至るプロセスも介入効果を左右する重要な変数であると考えられる。

さらに今回の介入研究では、非常に短時間のうちに複数回同一の尺度に回答を求めている。尺度への回答という課題に対する練習効果によって、本来上昇すべき得点の変化が認められなかった可能性もある。回答までの時間を空けたり、あるいは質問紙以外の測定法を用いた感情の測定をしたりする必要があるかもしれない。

### 本研究のまとめと今後の課題

本研究においては、感謝を感じた状況を5項目あるいは自由に記入させる介入群と、日常生活上の出来事や時間割を筆記させる統制群を設け、ポジティブ・ネガティブ感情の変化を明らかにした。その結果、介入群および統制群双方を含めた全体の結果として、ポジティブ感情およびネガティブ感情の低下が認められた。しかしながら、介入群と統制群の間の交互作用は認められず、感謝を用いた筆記の効果なのか、それとも筆記そのものの効果なのかという点については疑問が残った。

また、本研究で検討した一時的な感情の変化が、その後の精神的健康向上にどのように影響を及ぼすのかについても、詳細な検討が待たれるところである。拡張形成理論(Fredrickson, 1998, 2001)においては、ポジティブ感情はその人の一時的な思考・活動レパートリーを拡張するが、この“一時的な拡張”がどのように長期的な個人的資源の形成に影響を与えるかについてのプロセスの詳細は明らかになっていない。特に児童青年の発達過程において、一時的なポジティブ感情の喚起が幾度も繰り返

されていくことが、彼らの精神的健康の向上と自己や自尊心、自我同一性や道徳性、共感性などの発達に対してどのような影響を与えるのかについては、詳細な検討が待たれる。

本研究においては、筆記を通じた感情の変化を測定しているが、そもそも個人がどのような内容の筆記を行ったかという点については検討を行っていない。操作チェックのため記述数については確認を行ったが、どのような場面、対象を想起し、その内容をどの程度の分量で記録したのかという点は未検討である。特に筆記した内容が生起する感謝感情の大きさに影響を与えることは容易に想像でき、児童自身がどの程度具体的あるいは鮮明にエピソードを想起していたのかについても、介入効果を左右する重要な要因の一つであったと考えられる。また統制群のうち、日常生活筆記群において想起させた「まわりであったよく覚えている出来事」に、感謝感情が生起される出来事が含まれていなかったかどうかについての検討も不十分であり、この群が統制群として十分に機能したかどうかについても検討の余地がある。

感謝を感じた場面を単に筆記させるだけではなく、その内容を「味わわせる」ような介入方法についても検討を進める必要があろう。例えば感謝に関する介入研究では、感謝の手紙を書いてそれを相手に直接手渡す介入の有効性が検証されている(Froh et al., 2009)。直接手渡しができないような状況であっても、羽鳥他(2011)のように、筆記後、音読あるいは黙読させる方法も提案されている。今後は介入群において十分な操作が行われていたか、統制群の設定方法など、計画そのものの再検証に加え、筆記量や筆記内容、筆記前の教示あるいは筆記後のフォローに関する介入プロセスについても注目する必要がある。

筆記量に関連して、何度も感謝に関する事柄を想起することに対する「感謝疲れ(gratitude fatigue; Emmons, 2013)」が指摘されている。成人においては、週3日の感謝筆記介入よりも週1日の感謝筆記介入の方が高い人生満足感を得られるという知見もあるほか(Lyubomirsky, King, & Diener, 2005)、頻回の感謝筆記は新鮮さを失わせるため、特に若者を対象とした介入においては、彼らにとって面白く興奮させるような介入が不可欠であるとも指摘されている(Froh et al., 2009)。児童青年を対象とした感謝介入においては、こうした工夫を行うことも重要であろう。

このことと関連して、感謝介入と内観療法との関連が指摘されている(Emmons, 2013; Emmons & McCullough, 2003)。内観療法では、他者から「してもらったこと」、「して返したこと」、「迷惑をかけたこと」の内観3問を想起させることにより、「反省→ごんげ→感謝→報恩」という主観的内容の変化をもたらすことが治療機序として指摘されているが(太田, 1999)、こうした具体的な対象や出来事を想起することで感謝疲れを避けることができ、また利益供与者の努力をより詳しく気づくことができることとされている(Emmons, 2013)。自身が得た利益と他者にかけてコスト双方の認知を促進させることも、感謝介入において重要な要因であろう。ただし児童を対象としてこの点を検討する際には、他者視点取得や相手の気持ちを想像する能力など、児童の共感性の発達が影響することを考慮することが不可欠となる。

共感性以外にも、感謝の効果に対する調整変数の存在が示唆されている。感謝の効果は女子よりも男子の方が大きく(Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2009)、元々のポジティブ感情が低い方が効果が大きいとされ(Froh et al., 2009)、自尊感情が低い、あるいは中程度の個人に最も効果的である(Gilek, 2010)などの指摘がある。また文化的要因や態度要因が調整変数として作用する可能性も示唆されている(Bono, Froh, & Forrett, 2014)。本邦では、特に事前の感謝スキルが低い個人に対する介入の有効性が示唆されているが(藤枝・相川, 2012, 2013)、どのような対象において感謝感情の介入が特に有効であるのかについては、より詳細な検討が待たれるところである。

## 引用文献

- 相川 充・矢田さゆり・吉野優香(2013). 感謝を教えることが主観的ウェルビーイングに及ぼす効果についての介入実験 東京学芸大学紀要総合教育学系, 64, 125-138.
- 荒井崇史・湯川進太郎(2006). 言語化による怒りの制御 カウンセリング研究, 39, 1-10.
- Bono, G., Froh, J. J., & Forrett, R. (2014). Gratitude in school: Benefits to students and schools. In M. J. Furlong, R. Gilman, & E. S. Huebner (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (2nd ed., pp. 67-81). New York, NY: Routledge.
- Cheng, S. T., Tsui, P. K., & Lam J. H. M. (2015). Improving mental health in health care practitioners: Randomized



- controlled trial of a gratitude intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *83*, 177-186.
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Griffin, B. J., & Worthington, L. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude intervention. *Journal of Counseling Psychology*, *63*, 20-31.
- Emmons, R. A. (2013). *Gratitude works: A 21-day program for creating emotional prosperity*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- 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.
- 遠藤寛子 (2009). 怒り経験の筆記が精神的健康に及ぼす影響. *感情心理学研究*, *17*, 3-11.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, *2*, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 145-166). New York, NY: Oxford University Press.
- Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, *34*, 144-157.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, *4*, 408-422.
- 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.
- 藤枝静暁・相川 充 (2012). 小学生の感謝スキルの習得を目標としたソーシャルスキル教育の実践研究 (2) —SSE の効果と授業理解度の検証— 日本教育心理学会第 54 回総会発表論文集, 668.
- 藤枝静暁・相川 充 (2013). 小学生の感謝スキルの習得を目標としたソーシャルスキル教育の効果に関する実験的検討 (1) —児童による自己評定結果の分析— 日本教育心理学会第 55 回総会発表論文集, 292.
- 藤原健志・村上達也・西村多久磨・濱口佳和・櫻井茂男 (2013). 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. *筑波大学発達臨床心理学研究*, *24*, 19-26.
- 藤原健志・村上達也・西村多久磨・濱口佳和・櫻井茂男 (2014). 小学生における対人的感謝尺度の作成. *教育心理学研究*, *62*, 187-196.
- Gilek, M. (2010). *The effect of a gratitude intervention on subjective well-being in a UK sample: The role of self-esteem* (Unpublished master's thesis). The University of Edinburgh, Edinburgh, UK.
- 羽鳥健司・石村郁夫・小玉正博 (2011). 感謝の筆記が小学生の精神的健康に与える影響について. *日本心理学会第 75 回大会発表論文集*, 434.
- 速水敏彦 (1999). 中学生はなぜ怒り, 悲しみ, 喜ぶのか—感情日誌を用いて— *名古屋大学教育学部紀要 (心理学)*, *46*, 235-244.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, *131*, 805-855.
- 松見淳子 (2015). 感謝することで医療・保健職のメンタルヘルスは向上するか—実験的介入の効果— *臨床心理学*, *15*, 678-682.
- 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 (2015a). 道徳教育の抜本的改善・充実 Retrieved from [http://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/detail/\\_icsFiles/afieldfile/2015/03/27/1282846\\_9.pdf](http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2015/03/27/1282846_9.pdf) (2016年8月23日)
- 文部科学省 (2015b). 中学校学習指導要領解説 特別の教科 道徳編 Retrieved from <http://www.mext.go.jp/>

- component/a\_menu/educat/detail/\_icsFiles/afieldfile/2015/07/29/1313562\_2.pdf(2016年8月23日)
- 太田耕平(1999). 内視療法 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁樹算男・立花政夫・箱田裕司(編) 心理学辞典 有斐閣 pp.645-646.
- 大塚泰正(2016). 職場における感謝介入法が労働者の well-being に及ぼす影響 産業ストレス研究, 23, 211-216.
- Otsuka, Y., Hori, M., & Kawahito, J. (2012). Improving well-being with a gratitude exercise in Japanese workers: A randomized controlled trial. *International Journal of Psychology and Counselling*, 4(7), 86-91.
- Seligman, M. P. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*, 7, 311-322.
- Watkins, P. C. (2013). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Berlin: Springer.
- Watkins, P. C. (2013). Gratitude and subjective well-being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 145-166). New York, NY: Oxford University Press.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905.
- 山崎勝之(2013). 子どもの健康・適応と予防教育の必要性 山崎勝之・戸田有一・渡辺弥生(編) 世界の予防教育—心身の健康と適応を守る各国の取り組み 金子書房
- Yamasaki, K., Katsuma, R., & Sakai, A. (2006). Development of a Japanese version of the positive and negative affect schedule for children. *Psychological Reports*, 99, 535-546.

## 付 記

本研究は、科学研究費補助金（基盤研究(C)「感謝が自己と対人関係に及ぼすポジティブ効果に関する拡張・形成2過程モデルの検証(課題番号:26380839)」の助成を受けた。また本研究の内容の一部は、日本教育心理学会第58回総会において発表された。

## 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にご礼申し上げます。