

感謝体験の想起に伴う“申し訳なさ”が感謝介入の 肯定的効果を妨げる現象¹⁾

筑波大学人間系 相川 充

筑波大学大学院人間総合科学研究科 酒井 智弘

A phenomenon that feeling sorry upon recalling the experience of gratitude interferes with the positive effects of gratitude intervention

Atsushi Aikawa (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)
Tomohiro Sakai (*Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

This study examined how feeling sorry upon recalling the experiences of gratitude interferes with the positive effects of gratitude intervention. The present study modified the gratitude intervention developed by Aikawa, Yada, and Yoshino in 2013. There were 88 undergraduate students who joined the gratitude intervention. Participants were asked to recall a certain event in which they felt very grateful. This was done every after two days for four consecutive weeks. Results showed that “expectation for future living” in comprehensive well-being was influenced by feeling sorry upon recalling the gratitude experiences. Future researchers are recommended to carefully design the methodology of gratitude intervention.

Key words: feeling sorry, subjective well-being, gratitude intervention, positive psychology

ポジティブ心理学の興隆に伴い、感謝が主観的ウェルビーイング (subjective well-being, 以下 SWB と略す) に及ぼす効果については、感謝した出来事を想起させたり、感謝の気持ちを伝えさせたりするなどの感謝介入法によって検討されてきた (Rash, Matsuda, & Prkachin, 2011)。代表的な研究例には、Seligman, Steen, Park, & Peterson (2005) と、Emmons & McCullough (2003) の研究がある。

Seligman et al. (2005) は、感謝が SWB に及ぼす影響を介入実験によって検討した。彼らは、実験参

加者に「親切にしてくれたのに感謝の気持ちを十分に伝えていない他者」を一人選出させ、なぜ感謝しているのかを具体的な言葉で書かせ、その手紙を相手に直接手渡して、可能であればその手紙を相手の目の前で読み上げさせる、という介入実験を行った。その結果、手紙を用いて、感謝の気持ちを伝えることが実験参加者の SWB に効果があることを示した。

Emmons & McCullough (2003) は、感謝した出来事を数える感謝介入を行い、感謝が SWB に及ぼす影響を検討した。彼らは、実験参加者を 3 群に分け、1 週間に 1 度、各条件に沿った内容を 10 週間、実験参加者自身に記録させ、SWB の変化を検討した。実験群は、1 週間を振り返って感謝したことを 5 つ書く「感謝条件」、1 週間を振り返って面倒だったことを 5 つ書く「煩雑条件」、1 週間を振り返って

1) 本研究は、第一著者の指導の下、牧田晴香氏が筑波大学人間学群心理学類、平成26年度卒業論文として提出したものを、第一著者が加筆・修正し、論文化したものである。

連絡先: aikawa@human.tsukuba.ac.jp (相川 充)

て印象に残った出来事を5つ書く「出来事条件」の3群であった。その結果、感謝条件のSWBは、煩雑条件や出来事条件よりも、高まることを示した。

スペインのMartinez-Marti, Avia, & Hernandez-Lloreda (2010)は、Emmons & McCullough (2003)の追試を行い、Emmons & McCullough (2003)と、ほぼ同様の結果を得ている。

このような研究成果を踏まえて、相川・矢田・吉野 (2013)は、Emmons & McCullough (2003)の追試を行った。しかし、感謝した出来事を想起することが、SWBに影響を及ぼさず、Emmons & McCullough (2003)の結果を再現できなかった。

その理由として、アメリカ人やスペイン人を対象にした先行研究と相川他 (2013)の日本人を対象にした研究とでは、想起される感謝体験の感情内容が異なると考えられる。アメリカ人やスペイン人の感謝体験に伴う感情内容は、「うれしい」や「幸せ」などの肯定的内容であるが (Tsang, 2006)、日本人の感情内容には、「すまなさ」や「申し訳なさ」などの非肯定的内容が含まれていると指摘されている (池田, 2006)。蔵永・樋口 (2012)も、日本人の感謝感情には、「満足感」などの肯定的内容と、「申し訳なさ」などの非肯定的内容の両方が喚起されると論じている。このような指摘を踏まえると、日本人の場合、感謝体験の想起に伴う「すまなさ」や「申し訳なさ」などの非肯定的感情が、感謝介入の肯定的効果を妨げているという仮説が考えられる。

そこで本研究は、この仮説を検証するために、感謝体験の想起における感情内容を、肯定的内容と非肯定的内容に分けた上で、感謝体験の想起がSWBに及ぼす介入効果を検討することを目的とする。

さらに本研究では、相川他 (2013)の方法に以下の2点の修正を加えて、感謝体験の想起の介入効果を検討する。

第1に、感謝体験の想起の数を減らす。相川他 (2013)では、3週間 (21日間)の介入期間中、毎日5つ、合計105の感謝する出来事を挙げさせた。このことが、実験参加者の負担感を増大させて、肯定的効果を減らした可能性がある。そこで、感謝体験の想起の数を、2日間に1つ挙げることにする。

第2に、実験参加者が感謝体験を味わうことを促す。Peterson (2006)は、感謝体験を数え上げさせるだけでは、実験参加者がその感謝体験に注意を払わない恐れがあると指摘している。Bryant & Veroff (2007)は、感謝体験を「味わう (savoring)」ことが重要であると指摘している。相川他 (2013)の方法では、感謝体験を想起させる数が多かったために、実験参加者は、感謝した出来事を単に記述した

だけで、想起した感謝体験そのものを味わっていない可能性がある。そこで本研究では、感謝した出来事を味わう方法として、感謝した出来事を単に書かせるのではなく、2日間の中で「最も感謝した出来事」を書かせることにする。これによって、実験参加者は、2日間で感謝した出来事をいくつか想起した上で、それぞれの出来事を比較し、その中から最も感謝した出来事を選ぶために、必然的に感謝体験を味わい噛みしめることになる。

なお、本研究でのSWBは、Diener, Suh, Lucas, & Smith (1999)およびDiener, Oishi, & Lucas (2003)に依拠して、個人内の肯定的感情が比較的高い状態であり、否定的感情が比較的低い状態であるという「感情的要素」と、当人の人生 (生活) 満足感が比較的高い状態という「認知的要素」に大別されるという立場に立つ。

方 法

実験参加者と実験計画 実験参加者は、関東圏内の国立大学に通う大学生88名であった。実験参加者は、感謝を感じた日常の経験を記入する実験群と、肯定的、否定的にかかわらず印象深かった出来事を記入する統制群の2つの群に、ランダムに振り分けた。

実験手続き 大学の講義時間の前後を利用し、実験参加者の募集を行った。

実験室にて、実験参加の同意を得た後、実験参加者に、介入前の質問紙に回答を求めた。

そのあと、4週間、2日に1度、実験群の参加者には「最も感謝した出来事を1つ書くこと」、統制群の参加者には「最も印象深かった出来事を1つ書くこと」、いずれの群も4週間で合計14回書くことを依頼した。また、4週間後に再び実験室に来ることも依頼し、これらの依頼に同意した実験参加者に14枚の記録用紙を手渡した。

実験者は、2日に1度、21時頃に、記録用紙の記入依頼のメールを実験参加者に送信して、書き忘れを防いだ。

4週間後、再び実験室に来た実験参加者に、介入後の質問紙に回答を求め、記録用紙を回収した。

記録用紙の構成

実験群 (感謝群) 記録用紙における説明文は、「日常生活の中には、大なり小なり、たくさんの感謝する出来事があります。そのような出来事のうち、特に人間関係に関する出来事を思い出してください。昨日と今日の2日間を振り返って、人間関係

に関する出来事の中で最もありがたいと思ったことや感謝したことを1つ、できるだけ具体的に思い浮かべてください。それが、どんなことだったか簡単に、下に書いてください。」とした。記入させた内容は次の通りであった。①その人との関係について自由記述、②どんな出来事か自由記述、③その出来事に対する感情として肯定的内容を測る「幸せ」「喜び」「満足」の3項目、非肯定的内容を測る「申し訳なさ」「すまなさ」「恐縮」の3項目、合計6項目について、1(全く感じない)から5(非常に感じる)の5件法で評価させた。これら6項目は、蔵永・樋口(2012)に従った。

統制群 記録用紙における説明文は、「日常生活の中には、大なり小なり、たくさんの印象深い出来事があります。そのような出来事のうち、特に人間関係に関する出来事を思い出してください。昨日と今日の2日間を振り返って、人間関係に関する出来事の中で最も印象深かった出来事を1つ、できるだけ具体的に思い浮かべてください。それが、どんなことだったか簡単に、下に書いてください。」とした。記入させた内容は、感謝群と同様であった。

介入前・後の質問紙の構成 質問紙の表紙には、倫理的配慮として、調査内容に関する説明、回答の際の注意事項を明記した。注意事項には、調査協力は、自由意志によるものであること、調査協力に同意しない場合でも不利益を受けないこと、同意後であっても回答の拒否や中断ができることなどを明記した。調査協力への同意は、質問紙への記入をもって行われた。

本研究では、Emmons & McCullough (2003) と相川他 (2013) に準じて、SWBの指標には、気分、体調、包括的ウェルビーイング、人生満足度、特性感謝、自尊感情の指標を用いた。

気分 Watson, Clark & Tellegen (1988) の PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) を、佐藤・安田 (2001) が日本語版にした気分評定尺度を用いた(計16項目)。回答は、「1: まったく当てはまらない」から「6: 非常によく当てはまる」の6件法で求めた。

体調 Emmons, & McCullough (2003) で使用されている体調の評価項目を、相川他 (2013) が日本語訳した項目を用いた。項目は、「頭痛」「衰弱/めまい」「腹痛」「息切れ」「胸の痛み」「にきび/肌ストレス」「鼻水/鼻詰まり」「肩こり/筋肉痛」「胃の荒れ/吐き気」「下痢」「ほてり/寒気を持続」「食欲不振」「咳/喉の痛み」「その他」の計14項目であった。回答は、「1: はい」か「2: いいえ」の2件法で求めた。

包括的ウェルビーイング 「現在の生活の質」と「将来の生活への期待」の2つを評価させた。現在の生活の質は、「この1週間の生活全般を思い浮かべ、生活の質をどのように感じたか」という質問に対して、「-3(ひどい)」から「+3(満足)」の7件法で回答を求めた。他方、将来の生活への期待は、「この先1週間の生活全般を思い浮かべ、生活の質がどのようになると感じるか」という質問に対して、「-3(とても悪くなる)」から「+3(とてもよくなる)」の7件法で回答を求めた。

人生満足度 Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985) の SWLS (Satisfaction With Life Scale) を、角野 (1994) が日本語版にした人生満足度尺度を用いた(計5項目)。回答は、「1: 全くそうではない」から「7: 全くそうだ」の7件法で求めた。

特性感謝 感謝介入を行うことで、特性感謝にも変化が起きる可能性がある。そこで特性感謝の変化を捉えるために、McCullough, Emmons, & Tsang (2002) の GQ-6 (The Gratitude Questionnaire-Six-item Form) を日本語に訳して使用した。質問項目は、「1. 私の人生には感謝することがたくさんある」「2. もしも私が感じた感謝を全て挙げなければならぬとするならば、それはとても長いリストになる」「3. 私は、世の中の人々がなぜそんなにたくさん感謝をするのかが分からない」「4. 私は様々な人々に感謝をしている」「5. 歳を取るにつれて、私は自分の人生に関わった人々や出来事、状況に、以前よりも感謝できる」「6. 私がある事柄や誰かに感謝を感じるのに、とても長い時間がかかる」の6項目を、「1: 全くそうではない」から「7: 全くそうだ」の7件法で回答を求めた。項目3と項目6は逆転項目であるため、分析の際には、逆転項目の処理を行った。

自尊感情 Rosenberg (1965) の自尊感情尺度の邦訳版である山本・松井・山成 (1982) の尺度計10項目を用いた。回答は、「1: あてはまらない」から「5: あてはまる」の5件法で求めた。

結 果

分析対象者は、欠損のあった10名を除く、78名(年齢平均 19.76 ± 1.59 歳)、実験群38名(男性17名・女性21名)、統制群40名(男性16名・女性24名)であった。ただし、以下の分析では、分析対象の指標ごとに欠損値が異なるため、分析対象者が減ることがあった。

SWBに及ぼす感謝介入効果 実験群と統制群それぞれの介入前と介入後の質問紙で測定したSWB

Table 1
介入前・後におけるSWBに関する平均値 (SD)

変数	実験群		統制群	
	介入前	介入後	介入前	介入後
気分				
ポジティブ気分	3.13 (0.91)	2.73 (1.03)	3.11 (0.87)	2.80 (0.95)
ネガティブ気分	2.32 (0.92)	1.97 (0.80)	2.30 (0.91)	2.17 (0.74)
体調				
頭痛	1.74 (0.45)	1.71 (0.46)	1.60 (0.50)	1.63 (0.49)
衰弱／めまい	1.61 (0.50)	1.79 (0.41)	1.70 (0.46)	1.78 (0.42)
腹痛	1.61 (0.50)	1.61 (0.50)	1.50 (0.51)	1.75 (0.44)
息切れ	1.92 (0.27)	1.92 (0.27)	1.86 (0.33)	1.98 (0.16)
胸の痛み	1.89 (0.31)	1.92 (0.27)	1.90 (0.30)	1.95 (0.22)
にきび／肌ストレス	1.39 (0.50)	1.55 (0.50)	1.43 (0.50)	1.35 (0.48)
鼻水／鼻づまり	1.86 (0.48)	1.66 (0.48)	1.65 (0.48)	1.68 (0.47)
肩こり／筋肉痛	1.26 (0.45)	1.63 (0.49)	1.28 (0.45)	1.68 (0.47)
胃の荒れ／吐き気	1.87 (0.34)	1.89 (0.31)	1.78 (0.42)	1.85 (0.36)
下痢	1.79 (0.41)	1.84 (0.37)	1.85 (0.36)	1.80 (0.41)
ほてり／寒気の持続	1.82 (0.39)	1.95 (0.23)	1.90 (0.30)	1.98 (0.16)
食欲不振	1.84 (0.37)	1.87 (0.34)	1.88 (0.33)	1.93 (0.27)
咳／喉の痛み	1.84 (0.37)	1.84 (0.37)	1.85 (0.36)	1.95 (0.22)
包括的ウェルビーイング				
現在の生活の質	0.47 (1.70)	0.84 (1.59)	0.45 (1.47)	0.61 (1.33)
将来の生活への期待	1.11 (1.23)	1.21 (1.38)	0.80 (1.18)	1.03 (1.65)
人生満足度	4.33 (1.18)	4.60 (1.07)	4.09 (0.95)	4.29 (1.01)
特性感謝	5.75 (0.57)	5.73 (0.53)	5.67 (0.69)	5.79 (0.61)
自尊感情	3.21 (0.77)	3.28 (0.74)	3.26 (0.85)	3.22 (0.88)

の各指標の平均値を Table 1 にまとめた。

感謝介入効果があったか否かを検討するために、各指標の介入後得点から介入前得点を引いた変化値の平均値を実験群、統制群のそれぞれで求めた。この平均値に関して、実験群と統制群の間で差があるか否かと検討するために、 t 検定を行った。

その結果、体調の「腹痛」($t(76) = 2.18, p < .05$)と、「にきび／肌ストレス」において有意差が示された($t(76) = 2.12, p < .05$)。「腹痛」は、実験群 ($M = 0.00, SD = 0.46$) よりも統制群 ($M = 0.25, SD = 0.54$) の得点の方が高く、「にきび／肌ストレス」は、実験群 ($M = 0.16, SD = 0.44$) よりも統制群 ($M = 0.08, SD = 0.53$) の得点の方が低かった。

その他の指標に関しては、主効果も交互作用も有意ではなかった。

「申し訳なさ」高低別による、SWB に及ぼす介入効果 SWB の各指標に及ぼす介入効果を、「申し訳なさ」高低別に検討するために、実験群と統制群における全14回の「申し訳なさ」の人数分布を確認した後、全14回の「申し訳なさ」得点で、高群と低群に群分けした。「申し訳なさ」得点の平均値を算出し、実験群では $M = 3.25 (SD = 0.57)$ 、統制群では $M = 2.38 (SD = 0.59)$ 、それぞれの平均値よりも高い群を「申し訳なさ」高群 (実験群17名、統制群21名)、平均値よりも低い群を「申し訳なさ」低群 (実験群17名、統制群18名) とした。なお、以下の分析では、分析対象の指標ごとに欠損値が異なるため、分析対象者が減ることがあった。

このようにして求めた「申し訳なさ」高低別に、実験群と統制群それぞれの介入前と介入後の質問紙で測定した SWB の各指標の平均値を Table 2 にまとめた。

感謝介入効果があったか否かを検討するために、各指標の介入後得点から介入前得点を引いた変化値の平均値を求め、この平均値に関して、「群」(実験群・統制群) と「申し訳なさ」(高群・低群) を独立変数とする 2 要因の分散分析を行った。

その結果、体調の「息切れ」において、「申し訳なさ」の主効果が有意であり ($F(1,69) = 4.66, p < .05$)、申し訳なさ低群が、高群よりも息切れ得点が低かった。「にきび／肌ストレス」において、「群」の主効果に有意傾向が示され ($F(1,69) = 0.72, p < .10$)、実験群の方が統制群よりも、にきび／肌ストレス得点が高かった。

包括的ウェルビーイングに関しては、「現在の生活の質」は、「申し訳なさ」の主効果が有意傾向であり ($F(1,69) = 3.48, p < .10$)、申し訳なさ低群の方が、高群よりも、現在の生活の質の得点が高かった。

Table 2
申し訳なさ高低群別による介入前・後における SWB に関する平均値 (SD)

変数	実験群				統制群			
	申し訳なさ低群		申し訳なさ高群		申し訳なさ低群		申し訳なさ高群	
	介入前	介入後	介入前	介入後	介入前	介入後	介入前	介入後
気分								
ポジティブ気分	3.12 (0.93)	2.60 (1.12)	3.26 (0.91)	2.93 (1.00)	3.01 (0.93)	2.93 (1.03)	3.15 (0.77)	2.78 (0.76)
ネガティブ気分	2.37 (0.92)	1.78 (0.67)	2.35 (1.00)	2.17 (0.83)	1.90 (0.79)	1.78 (0.73)	2.71 (0.83)	2.48 (0.62)
体調								
頭痛	1.76 (0.44)	1.76 (0.44)	1.71 (0.47)	1.65 (0.49)	1.72 (0.46)	1.72 (0.46)	1.52 (0.51)	1.57 (0.51)
衰弱／めまい	1.59 (0.51)	1.71 (0.47)	1.59 (0.51)	1.88 (0.33)	1.83 (0.38)	1.78 (0.43)	1.62 (0.50)	1.81 (0.40)
腹痛	1.59 (0.51)	1.59 (0.51)	1.65 (0.49)	1.71 (0.47)	1.61 (0.50)	1.78 (0.43)	1.62 (0.50)	1.81 (0.40)
息切れ	2.00 (0.00)	1.88 (0.33)	1.82 (0.39)	2.00 (0.00)	1.89 (0.32)	1.94 (0.24)	1.86 (0.36)	2.00 (0.00)
胸の痛み	1.88 (0.33)	1.94 (0.24)	1.88 (0.33)	1.94 (0.24)	1.94 (0.24)	2.00 (0.00)	1.90 (0.30)	1.95 (0.22)
にきび／肌ストレス	1.41 (0.51)	1.53 (0.51)	1.41 (0.51)	1.59 (0.51)	1.44 (0.51)	1.39 (0.50)	1.38 (0.50)	1.33 (0.48)
鼻水／鼻づまり	1.65 (0.49)	1.66 (0.48)	1.65 (0.48)	1.68 (0.47)	1.68 (0.47)	1.68 (0.47)	1.68 (0.47)	1.68 (0.47)
肩こり／筋肉痛	1.41 (0.51)	1.71 (0.47)	1.65 (0.49)	1.65 (0.49)	1.78 (0.43)	1.78 (0.43)	1.52 (0.51)	1.57 (0.51)
胃の荒れ／吐き気	1.88 (0.33)	2.00 (0.00)	1.76 (0.44)	1.88 (0.33)	1.83 (0.38)	1.83 (0.38)	1.86 (0.36)	1.76 (0.44)
下痢	1.76 (0.44)	1.82 (0.39)	1.82 (0.39)	1.88 (0.33)	1.83 (0.38)	1.83 (0.38)	1.86 (0.36)	1.76 (0.44)
ほてり／寒気の持続	1.88 (0.33)	2.00 (0.00)	1.76 (0.44)	1.88 (0.33)	1.94 (0.24)	2.00 (0.00)	1.86 (0.36)	1.95 (0.22)
食欲不振	1.82 (0.39)	1.88 (0.33)	1.88 (0.33)	1.88 (0.33)	1.94 (0.24)	2.00 (0.00)	1.86 (0.36)	1.95 (0.22)
咳／喉の痛み	1.88 (0.33)	1.88 (0.33)	1.76 (0.44)	1.76 (0.44)	1.89 (0.32)	1.94 (0.24)	1.81 (0.40)	1.95 (0.22)
包括的ウェルビーイング								
現在の生活の質	0.29 (1.83)	1.18 (1.51)	1.00 (1.46)	0.47 (1.66)	0.83 (1.29)	1.11 (1.32)	0.05 (1.53)	0.21 (1.18)
将来の生活への期待	0.88 (1.22)	1.94 (0.90)	1.35 (1.37)	0.59 (1.33)	0.78 (1.11)	1.00 (1.71)	0.81 (1.29)	1.05 (1.68)
人生満足度	4.47 (1.14)	4.80 (1.03)	4.44 (1.16)	4.52 (0.98)	4.38 (0.94)	4.67 (0.88)	3.82 (0.91)	3.97 (1.04)
特性感謝	5.67 (0.67)	5.86 (0.48)	5.82 (0.53)	5.61 (0.61)	5.84 (0.77)	6.03 (0.70)	5.50 (0.61)	5.56 (0.44)
自尊感情	3.17 (0.60)	3.30 (0.69)	3.14 (0.90)	3.17 (0.82)	3.67 (0.73)	3.68 (0.71)	2.88 (0.80)	2.81 (0.84)

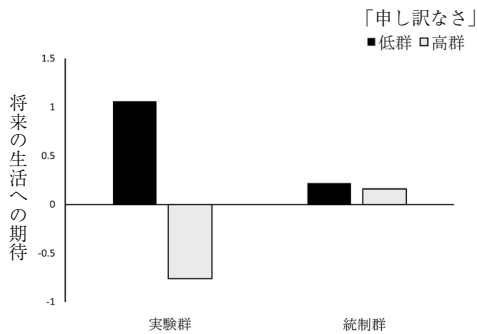


Figure 1. 「将来の生活への期待」に関する「群」(実験群・統制群)と「申し訳なさ」(高群・低群)の交互作用効果。

一方、「将来の生活への期待」は、「申し訳なさ」の主効果($F(1,67) = 5.00, p < .05$)と、交互作用($F(1,67) = 4.34, p < .05$)が有意であった。交互作用が有意であったため、単純主効果の検定を行った結果、実験群における申し訳なさ高低群の単純主効果が有意であり($F(1,67) = 8.95, p < .01$)、申し訳なさ低群の方が、申し訳なさ高群よりも、将来の生活への期待の得点が高かった。この交互作用の様子を、Figure 1に示した。

特性感謝に関しては、「申し訳なさ」の主効果が有意であった($F(1,69) = 1.15, p < .05$)。申し訳なさ低群の方が、高群よりも、特性感謝の得点が高かった。

以上述べた以外の指標に関しては、主効果も交互作用も有意ではなかった。

考 察

本研究の目的は、Emmons & McCullough (2003)の追試を試みた相川他 (2013)の研究において、感謝体験の想起がSWBに介入効果を及ぼさなかった理由は、感謝体験の想起に伴う非肯定的感情である「申し訳なさ」が、肯定的介入効果を妨げていると仮定し、この仮説を検証することであった。

まず、感謝介入効果があったか否かを検討するために、SWBの各指標の介入後得点から介入前得点を引いた変化値の平均値を実験群、統制群それぞれで求め、 t 検定によって比較した。その結果、実験群と統制群の間で有意な変化が認められたのは、体調のうちの「腹痛」と「にきび/肌ストレス」のみであった。「腹痛」に関しては、実験群は介入前後で変化がなく、統制群は介入後に得点が増えていた。「腹痛」に関しては、肯定的な介入効果があったと言えなくはないが、「にきび/肌ストレス」に

関しては、介入後に実験群は統制群よりも得点が高まり、期待された介入効果とは逆の結果であった。また、包括的ウェルビーイング、人生満足度、特性感謝、自尊心には介入効果が認められなかった。このような結果は、相川他 (2013)の結果を追認する結果となった。

本研究では、このような結果が出る原因は、感謝体験の想起時に、肯定的感情だけでなく「申し訳なさ」を感じるということが原因であるという仮説を立てた。

この仮説を検証するために、本研究では、全14回の「申し訳なさ」の平均得点で、実験群と統制群それぞれの「申し訳なさ」を高群と低群に群分けした。このように群分けした後、SWBの各指標の介入前後の変化値の平均値に関して、分散分析を行った。

その結果、SWBの指標である「気分」「人生満足度」「特性感謝」「自尊感情」に関しては、主効果も交互作用も有意ではなかった。「体調」のうちの「息切れ」において、「申し訳なさ」の主効果が有意であり、「にきび/肌ストレス」において、「群」の主効果に有意傾向が示され、また、「包括的ウェルビーイング」のうちの「現在の生活の質」において、「申し訳なさ」の主効果に有意傾向が示されたが、本研究の仮説を証明する交互作用は、いずれも有意ではなかった。

本研究の仮説を実証する交互作用が有意であったのは、「包括的ウェルビーイング」のうちの「将来の生活への期待」のみであった。「将来の生活への期待」は、実験群における申し訳なさ低群の方が、申し訳なさ高群よりも、将来の生活への期待の得点が高かった。つまり、実験群の申し訳なさ低群において、感謝体験の想起による肯定的な介入効果が認められた。このような結果は、日本人の場合、感謝体験の想起時に、「うれしい」や「幸せ」などの肯定的感情だけでなく、「申し訳なさ」や「すまなさ」のような非肯定的感情が生じて、これらの感情が感謝介入の肯定的効果を妨げるという本研究の仮説を実証するものであった。ただし、本研究では、「将来の生活への期待」以外のSWBの指標において、仮説を支持する結果が得られなかったため、断定的なことは言えない。

また、感謝体験を想起した実験群における全14回の肯定的感情と非肯定的感情の人数分布は、各回によってばらつきがあった。感謝体験を「満足」と捉えていたのは、実験参加者のうち80~90%であったが、「申し訳ない」と捉えていたのは50~60%であった。「満足」と「申し訳ない」両方を感じていたのは40~50%であり、「満足」は感じているが「申し

訳ない」は感じていない実験参加者も40~50%いた。「申し訳なさ」を感じないと報告している実験参加者が50%程度いたことを考慮に入れると、感謝体験の想起に伴う非肯定的感情については、今後さらなる検討が必要である。

感謝体験の想起の介入効果が出にくいことを、文化差と結びつけるのは、時期尚早である。文化差を問題にする前に、解決すべき感謝介入の方法論上の問題があるかもしれない。

今後の課題 本研究では、感謝体験の想起のために、感謝した出来事を単に数えるのではなく、実験参加者が感謝体験を味わうことを促すために、最も感謝した出来事を具体的に記述させた。しかし、この方法でも、実験参加者が感じた「最も感謝した出来事」には、個人間のばらつきがあった。実際に、最も感謝した出来事の記述内容を確認したところ、「荷物を持ってくれた」「話を聞いてくれた」「ご飯に誘ってくれた」などのように、相手のコストが低い出来事から、「酷いことを言われて傷ついた時に、ずっと励まし続けてくれた」「親がわざわざ一人暮らしの家まで来て荷物を届けてくれた」などのように、相手のコストが高い出来事や、「父の日に、父のおかげで自分は今ここにいられるので、とてもありがたく感じた」などのように長期間の関係性に対する感謝まで様々であった。今後の研究では、蔵永・樋口(2012)が明らかにしている、被援助状況、贈物受領状況、他者負担状況のように、状況別に感謝介入の効果を検討する必要がある。

また、介入対象者の負担軽減について検討することも今後の課題である。本研究では、4週間の介入期間を設けて、質問紙に回答させたが、この介入期間と質問紙への回答が、実験参加者に負担をかけて、SWBに否定的な影響を与えた可能性を否定できない。今後の研究では、実験参加者の負担低減のために、Seligman et al. (2005) で用いられているような ICT (Information and Communication Technology) を利用する方法が考えられる。ICT を利用することで、実験参加者が少ない負担で回答できるだけでなく、回答記録を随時、確認することもでき、脱落者を少なくすることができる。

さらに、本研究で取りあげた SWB の指標が、感謝体験の想起という介入法の効果を測定する指標として、適切であったかどうか考える必要がある。「気分」は、質問紙への回答当日の出来事次第で容易に変化してしまうことが考えられる。「体調」も4週間の累積効果よりも、数日間の環境変化が強い効果を及ぼす可能性がある。逆に、「人生満足度」「特性感謝」「自尊感情」などは、4週間の介入では

容易に変化しない個人特性なのかもしれない。今後の研究では、SWB の指標を精査することが求められる。

引用文献

- 相川 充・矢田さゆり・吉野優香 (2013). 感謝を数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. 総合教育科学系, 64, 125-138.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associations.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review of Psychology, 54*, 403-425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. E. (1999). Subjective well-being : Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.
- 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.
- 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.
- 角野善司 (1994). 人生に対する満足尺度 The Satisfaction with Life Scale [SWLS] 日本語版制作の試み 日本心理学会第58回大会発表論文集, 192.
- 蔵永 瞳・樋口匡貴 (2012). 感謝が生じやすい状況における感情体験の特徴 広島大学心理学研究, 12, 15-27.
- Martinez-Marti, M. L., Avia, M. D., & Hernandez-Lloreda, M. J. (2010). The effects of counting blessings on subjective well-being: A gratitude intervention in a Spanish sample. *The Spanish Journal of Psychology, 13*, 886-896.
- 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.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*.

- New York: Oxford University Press.
- Rash, J. A., Matsuda, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention? *Journal of Applied Psychology: Health and Well-being*, *3*, 350-369.
- Rosenberg M. (1965). *Society and adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University.
- 佐藤 徳・安田朝子 (2001). 日本語版 PANAS の作成 性格心理学研究, *9*, 138-139.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*, 410-421.
- Tsang, J. A. (2006). The effects of helper intention on gratitude and indebtedness. *Motivation and Emotion*, *30*, 198-204.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1063-1070.
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, *30*, 64-68.

(受稿 4 月 27 日 : 受理 5 月 29 日)