

感謝研究の現状と課題

岩崎 眞和・五十嵐透子

要 約

本研究では、国内外の感謝研究の文献レビューから、日本人の感謝研究における課題の抽出を行い、今後の研究の方向性を展望することを目的としている。欧米では2000年前半から感謝研究が蓄積され、現在はそれらの研究知見を人々のwell-beingの向上やヘルス・プロモーションに活用する段階へと発展している。日本でも、社会文化的側面を考慮した尺度開発とともに、ポジティブ心理学の視点から日常生活での効果的な活用の検討も進められている。これらを踏まえ、国内における今後の感謝研究の課題を展望した。

1. 目的

感謝は、主に対人関係で体験される感情であるとともに感謝を抱いた相手への表出や返礼行為を伴うことが多いが、他者から援助を受けた場面以外にも“至高経験”(Maslow, 1962 上田訳 1979)や自然に触れたとき(Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003)、生きていることを実感したとき(Adler & Fagley, 2005)、そして誰かが自分のために負担や犠牲を払ってくれていたことを知ったとき(蔵永・樋口, 2011a)など、他者から直接的な利益や恩恵を得たとき以外にも多様な状況、場面で体験されることが明らかにされている。岩崎・五十嵐(2014b, 2015)は、これら感謝が生起する状況の多様性や日本文化特有の“負債感”など日本人青年の感謝の多側面を測定可能な“青年期用感謝尺度(Japanese Adolescent Appreciation Scale)”(7因子35項目, 5件法)を作成し、信頼性と妥当性の検証を行った。現在では、本尺度を用いて感謝と“甘え”(岩崎・五十嵐, 2015)や“学校適応感”(箕島・渡辺, 2015)との関連を検証した研究も報告されており、その対象も専門学校生や大学生、大学院生だけでなく中学生や高校生へと広がりがみられる。

以上を踏まえ、本研究では“感謝に関する心理学的研究”(以後、感謝研究と略記)の変遷について、特に日本での現状に焦点を当てながら概観するとともに、近年の感謝研究の動向を包括的にレビューし、感謝研究に不可欠な尺度作成に関する課題を論じた岩崎・五十嵐(2014a)に続いて、日本人の感謝研究の更なる発展に向けた課題抽出を行う。なお、藤原・村上・西村・濱口・櫻井(2013)は、これまでに蓄積された感謝研究を①感謝の内容や対象、生起状況を検討した研究、②感謝の抱きやすさを“傾向”としてとらえ、個人内要因や適応状態との関連を検証した研究、③感謝の意識化を促したり、感謝の生起を意図した実験的手法を用いて、それらがwell-beingにおよぼす効果を検証した研究、の3領域に区分している。本研究では藤原他による3領域に、④感謝の発達や世代間差に関する研究を加えた計4領域に感謝研究を区分して、各領域での国内外の研究知見をレビューし、日本の感謝研究の課題について考察する。

2. 国内外の感謝に関する心理学的研究の変遷

感謝は、古くは集団や社会の形成における意義を論じた哲学者Adam Smith (1759 水田 訳 1973) に遡り、哲学や倫理学、文学、教育学、宗教学などでも多く論じられてきた (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001)。さらに実践の科学である臨床心理学の対象関係論では、対象喪失に伴う“喪の哀悼の作業 (mourning work)”の達成や自己の発達の成熟状態を反映する指標として感謝の臨床的意義を認めているが (Klein, 1957 松本 訳 1975)、心理学領域で本格的に研究対象として実証的知見が蓄積され始めたのはポジティブ心理学の興りと同時期の2000年前後である (本多, 2007)。

McCullough et al. (2001)やEmmons & McCullough (2004)は心理学だけでなく哲学や宗教学的観点から感謝に関する論考や研究についてレビューし、感謝が円滑で互恵的な対人関係の維持や深まりに寄与するとともに、心身ともの健康にポジティブな影響をおよぼすことを論じている。以降、現在に至るまでに、欧米を中心にMcCullough, Emmons, & Tsang (2002)が開発した単一因子構造のGratitude Questionnaire-6 (通称GQ-6)を用いた実証研究や、感謝した出来事を週に1度記録する“counting blessings” (以下、松見 (2015) にない“感謝事筆記法”と表記)を用いたEmmons & McCullough (2003)に代表される実験研究が蓄積されている。なかでも、Emmons & McCullough (2003)の実験研究は、日常生活で享受している恩恵に意識を向け感謝を抱くことによりwell-beingが高まるという因果関係を実証した意義が評価され、国内外で対象や条件を変えた追試研究 (i.e., 相川・矢田・吉野, 2013; Froh, Sefick, & Emmons, 2008) が行われている。感謝に関する基礎的研究から応用的研究を幅広くレビューし、今後の感謝研究の展望や感謝がwell-beingにおよぼす効果や影響のメカニズムを論じたWood, Froh, & Geraghty (2010)やWatkins (2013)によれば、感謝の体験と表出によるwell-beingや適応状態へのポジティブかつ多様な効果が一貫して支持されている。

近年では、児童期から青年期に焦点化した感謝研究の不足と、成人とは異なる児童期や青年期の感謝の測定に適した尺度開発の必要性が指摘されるとともに (Froh & Bono, 2014; Froh, Miller, & Snyder, 2007)、感謝の生涯発達過程を明らかにするための研究が求められている。青年期以前を対象とする感謝研究の知見は、対人関係の円滑化や心身の健康を高めるだけでなく、それによって学習能力や学習への意欲と動機づけの向上などに寄与する教育実践や臨床心理学的援助に結びつくと考えられるため、更なる発展が期待される研究領域といえる。したがって、これまで主に成人期以降を対象に行われてきた感謝研究を基盤としながらも、今後は成人期とは異なる児童期や青年期をはじめとしたさまざまな発達段階を対象とした感謝研究の蓄積が必要と考えられる。

一方、日本人の感謝に関するこれまでの研究を概観すると、恩や義理といった欧米人とは異なる日本人の行動特徴を記述した文化人類学者Ruth Benedict (1946 長谷川 訳 1951) の“The chrysanthemum and the sword: Patterns of Japanese culture (邦題: 菊と刀)”に遡ることができる。Benedictは、日本人の感謝には「ありがたい」という喜びや満足だけでなく、してもらったことへの負債感の双方が混在した感情体験が伴うことや、それが日本人特有の心理的体験であり「(どうも) すみません」を的確に表す表現が欧米文

化に見当たらないことを指摘している。これらの考察を受け、精神分析家の土居（1975）は、日本人が感謝場面で体験する「すまなさ」の背後には、相手への負担や迷惑への申し訳なさや、謝罪を伝えないことで相手に非礼と受け止められる不安などがあり、今後も変わらず甘えさせて欲しいと思うために「（どうも）すみません」の発言が伴うと論じている。

他には、日本発祥の心理療法の1つである内観療法に関する研究においても日本人の感謝に関して、さまざまな指摘がなされてきた（i.e., 真栄城, 2005；村瀬, 1996；吉本, 1993, 1997）。内観療法では、“してもらったこと”“して返したこと”“迷惑をかけたこと”の3項目について内省を行い、どのような境遇であっても感謝を抱きながら生活を送ることを目的としている（吉本, 1993）。吉本（1993, 1997）は、自らが多くの恩恵を得たり与えられながらも十分な恩返しをしていない現実を先の内観3項目によって自覚することで自ずと感謝が体験されると論じており、その中核的な体験として“罪悪感”と“無常観”を重視している（真栄城, 2005）。村瀬（1996）も、内観療法が自らの利己的な部分や周囲の人々にどれほどの迷惑や負担をかけたかについて、具体的な事実を内省できる構造となっており、その過程で体験される“罪の自覚”によって他者への恨みや不満が軽減し感謝を抱けるようになると論じている。“無常”は、森羅万象あらゆるものは常に変化するという仏教的思想の1つであり、日本人の心理を考える上で重要な概念と考えられる。“在り難い（ありがたい）”と感謝する前提には、今手にしているもの、得ているもの、自己や他者が存在していることが当たり前のことではない、むしろそれらが無い状態が常であるという認識（Kan, Karasawa, & Kitayama, 2009）があると考えられ、日本人の感謝において“無”“空”“無常観”などは重要な要因である。

日本人の感謝に焦点を当てた近年の実証研究として、Wangwan (2004, 2005)が行った日本とタイの大学生の感謝に関する比較文化研究が挙げられる。Wangwan (2005)は、他者からの直接的支援を受けた場面での感情と返礼行為を検討し、日本人とタイ人の感謝の感情体験が“肯定的感情”と“負債感情”から、返礼行為が“贈与”と“言語-表情による表現”から構成されることを明らかにした。Wangwanの感謝に関する比較文化研究によって、日本やタイなど東アジア文化圏に属する人々が体験する感謝に“負債感情”が含まれることや、その背景の仏教や儒教の影響などが明確化され、その後の池田を中心とした母親（または両親）への感謝に関する研究（池田, 2006, 2010, 2011, 2012, 2014, 2015；池田・菱谷・高木・落合, 2010；池田・菱谷・高木・梁・落合, 2011）と、感謝の生起から対人行動に至る過程に焦点化した蔵永・樋口（2011a, 2011b, 2012a, 2012b, 2013）の研究へと発展した。また東アジア圏内の感謝の異文化比較という観点から、相原（2007）は、日本では受けた恩や負債を「すみません」という一言によってその場ですぐに清算しようとする傾向があるのに対し、中国ではしてもらったことに“借り”や“恩”を感じても、いつか返せるときに返すという“恩のネットワーク”のなかで生きているために感謝を伝える際に謝罪表現は用いないことを指摘しており、同じ文化圏内の感謝の体験や表出にも違いがみられる。

他にも、欧米の感謝研究の紹介と感謝に関する進化心理学的視点に基づく考察を加えた本多（2007, 2010）や、感謝の発達に関する文献レビューを行った有光（2010）、児童期

用の“対人的感謝尺度”を作成した藤原・村上・西村・濱口・櫻井（2014）など、近年では日本でも児童期も含めた幅広い対象へと感謝研究が展開し始めている。2011年9月15－17日に開催された日本心理学会第75回大会（於 日本大学）では「感謝するとうまくいく？——感謝の効果に関する心理学的アプローチ」（企画者：蔵永 瞳）と題したワークショップも開催され、今後更なる日本人の感謝研究の蓄積と臨床場面への還元が求められている。

3. 感謝研究の動向

(1) 感謝の内容や対象、生起状況

感謝が生起する状況や場面の包括的な理解に際しては、GRAT (Watkins et al, 2003)とAppreciation Scale (Adler & Fagley, 2005)の2つの多因子構造の感謝尺度と、蔵永・樋口（2011）による日本人大学生が感謝を抱く状況や場面、Watkins (2013)による“感謝の認識”に関する考察が有益と思われる。GRATは自然や季節の移ろいへの感謝を表す“自然への感謝”，対人関係における感謝を表す“他者への感謝”，自分は報われていない，恵まれていないといった“ルサンチマン・憤慨”の抱きにくさを表す“豊かさの感覚”の計3因子から構成されている。Appreciation Scaleは，GRATが焦点化した自然や対人関係における感謝に加え，森羅万象への畏敬の念に伴って体験される感謝や実存的な感謝，他者との下方比較に伴う感謝，自らの死について考えたときに抱く感謝など，感謝に伴う表出的側面も含めた“享受”“畏敬”“儀礼”“今この瞬間”“比較”“感謝”“喪失”“対人関係”の計8因子から構成されている。これら2つの感謝尺度は，対人関係場面以外で人が感謝を抱き表出する場面を含んだ因子構成であり，特に後者のAppreciation Scaleは感謝の生起状況の多様性を包括した内容となっている。

蔵永・樋口（2011a）は，日本人大学生を対象とする調査を通じて，困っているときに他者から助けられた“被援助”，困っていない状況でも他者から何らかの資源の提供を受けた“贈物受領”，個人を取り巻く何らかの状態が好転した“状態好転”，個人を取り巻く状況に大きな変化が生じていない“平穏”，他者から直接的な支援を受けたのではなく，他者が負担してくれたことで間接的な恩恵を被った“他者負担”の計5つに感謝生起状況を整理した。これらはAppreciation Scaleの8因子に概ね包含される内容であるが，最後の“他者負担”に該当する場面は欧米の感謝研究ではほとんど取り上げられていない。これは，他者の負担や犠牲に注意を向けやすく，それに対する負債感や“すまなさ”を抱きやすい日本文化の特徴といえる。さらに蔵永・樋口（2013）は，蔵永・樋口（2011a, 2011b）を基に感謝の体験が返礼行動や向社会的行動に至るまでのメカニズムを検証し，感謝に伴う“満足感”の生起と関連が強い状況の認知的評価である“恩恵の受領評価”（項目例：「私を喜ばせようとしてくれた」「私は恵まれている」）が返礼行動や向社会的行動を促進することを明らかにしている。返礼行動や向社会的行動におよぼす恩恵や利益を手に行っていると認知的評価の影響を示した蔵永・樋口（2013）の報告は，今後の感謝研究やその活用を行う上でも重要と思われる。

感謝を抱くためには自らが恩恵や利益の受け手であるという認識が必要であり，その恩恵や利益の源泉は自分以外の対象に帰属される (Emmons, 2013)。Watkins (2013)は，こ

れまでの感謝研究の知見と感謝の生起との関連が深いと考えられる認知的評価理論や帰属理論などを基に、人が感謝を抱く背景に①自らが享受している恩恵や利益が自分以外の対象からもたらされたという認識、②自らが得たものや享受している恩恵の価値の認識、③恩恵をもたらした対象の好意の認識、④見返りが期待されていたり義務や社会的な要請によってもたらされたものではないという認識、の4つを指摘している。Watkinsに基づけば、自分以外の対象からもたらされた恩恵や利益の価値が受け手にとって高く認識されるほど(①②)、あるいはそれを与えてくれた対象が支払った犠牲やコストが大きく、その恩恵が好意に基づくものであり見返りが期待されていないほど(③④)、人はより強く感謝を体験することになる。

以上のように感謝研究が蓄積され始めた当初は、感謝を抱く状況や場面の整理に焦点が当てられる傾向にあったが、近年では先の蔵永・樋口(2013)やWatkinsのように感謝の感情体験や表出につながる認知的側面に焦点が当てられるようになっている。

(2) 感謝と個人内要因やwell-beingおよび精神的健康などとの関連

欧米では主に成人期を対象に、感謝と個人内要因やwell-beingをはじめとする心身の健康および適応状態の指標との関連を検証した研究が蓄積されている。感謝とBig fiveとの関連については関連の強さに多少の違いはあるが(Watkins, 2013; Wood et al., 2010)、他者との関係構築に積極的でポジティブな傾向を表す開放性や外向性、および協調性と正の、怒りや敵意、抑うつ感情を抱きやすいとされる神経症傾向と負の関連を示すことを報告した研究が多い(i.e., McCullough et al., 2002; McCullough, Tsang, & Emmons, 2004)。これらの実証的知見を支持する理論の1つとして、ポジティブ感情全般が有している適応的機能を包括した“拡張—形成理論(broaden-and-build theory)”(Fredrickson, 1998)が挙げられる。本理論では、ポジティブ感情体験が思考や行動のレパートリーを拡大し、それによってストレスや逆境への効果的なコーピングが促進され、さらにポジティブ感情が高まるという好循環を仮定している。感謝をポジティブ感情の1つととらえるならば、感謝が人におよぼすポジティブな効果や影響は説明可能と思われ、他にも感謝が直接互惠性だけでなく間接互惠性の成立にも寄与することで円滑な対人関係の維持に関与している知見(Nowak & Roch, 2007)も報告されている。しかし、感謝の抱きやすさがwell-beingや適応の身体的・心理的・社会的側面にポジティブな影響をおよぼすメカニズムの詳細については、未だ十分解明されていない(Watkins, 2013)。

そのなかで、Wood, Joseph, & Maltby (2009)は、感謝とRyff (1989)が提唱した“パーソナリティの成長”“人生における目的”“自律性”“環境制御力”“自己受容”“積極的な他者関係”の6因子から構成される“心理的well-being (psychological well-being)”(Table 1)との関連を検証し、感謝が“自律性”を除く5因子と弱いから中程度の正の関係にあることを報告している。Ryff (1989)による“心理的well-being”は、これまでに提唱されてきた種々の生涯発達理論や“自己(self)”の発達に関する心理臨床学的知見を統合化した概念であり、一般的に“幸福感”や“生活充足感”と邦訳されているwell-beingとは明確に区別される概念である(西田, 2000)。感謝と自己の発達や成熟度の関連に焦点化した実証研究は少ないが、Wood et al. (2009)の報告は、これまでの感謝研究とは異なる視点か

Table 1 Ryff (1989)の心理的well-beingの下位概念

パーソナリティの成長：発達と可能性の連続上において、新しい経験に向けて開かれている感覚
 連続して発達する自分を感じている、自己を成長し発達し続けるものとして捉えている、新しい経験に開かれている、自分自身がいつも進歩していると感じている
 項目例：「これから、私はいろいろな面で成長し続けたいと思う」

人生における目的：人生における目的と方向性の感覚

人生における目的と方向性の感覚を持つ、現在と過去の人生に意味を見出している、人生の目的につながる信念を持つ、人生に目標や目的がある

項目例：「自分がどんな人生を送りたいのか、はっきりしている」

自律性：自己決定し、独立、内的に行動を調整できるという感覚

自己決定力があり自立している、ある一定の考えや行動を求める社会的抑圧に抵抗することができる、自分自身で行動を統制している、自分自身の基準で自己を評価している

項目例：「私は、自分の行動は自分で決める」

環境制御力：複雑な周囲の環境を統制できる有能さの感覚

環境を制御する際の統制力や能力の感覚を有している、外的な活動における複雑な状況をコントロールしている、自分の必要性や価値にあった文脈を選んだり創造することができる

項目例：「私は、うまく周囲の環境に適応して、自分を生かすことができる」

自己受容：自己に対する積極的な感覚

自己に対する積極的な態度を有している、よい面・悪い面を含む自己の多側面を認めて受け入れている、自分の過去に対して積極的な感情を持っている

項目例：「私は自分の生き方や性格をそのまま受け入れることができる」

積極的な他者関係：暖かく、信頼できる他者関係を築いているという感覚

暖かく満足でき信頼できる他者関係を築いている、他者の幸せに関心がある、持ちつ持たれつの人間関係を理解している、他者に対する愛情や親密さを感じており共感できる

項目例：「私はあたたかく信頼できる友人関係を築いている」

注) 各下位概念の定義と項目例は、西田 (2000) の研究を参考とした。

ら感謝がwell-beingを高めたり、適応状態を良好にするメカニズムの解明に寄与する知見と考えられる。

Wood et al. (2009)に代表される感謝と自己の発達との関連という視点から、岩崎・五十嵐 (2015) は“青年期用感謝尺度” (岩崎・五十嵐, 2014b) を用いて日本人青年の感謝と自己の成熟度を反映する“甘え” (土居, 1971, 2001; 淡野・前田, 2006) および“精神的健康” (McGreal & Joseph, 1993) の関連を検証している。その結果、男女ともに“実存”“享受”“返礼”“比較”“喪失”が“健康な甘え”や“主観的幸福感”と弱いから中程度の正の関連、“負債感”が“抑うつ傾向”と弱い正の関連、“忘恩”が“屈折した甘え”と中程度の正の関連をそれぞれ示した。これらは、感謝と自己の成熟度を検証したWood et al. (2009)の知見を“甘え”の視点から支持するとともに、恩知らずな状態が自己の発達の未熟さを表す可能性を示唆する結果と考えられる。

簗島・渡辺 (2015) も同様に青年期用感謝尺度 (part 1のみ測定) を用いて、中学生、

高校生、大学生を対象に感謝と学校適応感との関連を検証している。青年期用感謝尺度の探索的因子分析では、“現状への感謝”“負債感”“返礼”“忘恩”の4因子が抽出されているが、おそらく“現状への感謝”は青年期用感謝尺度の“実存”“比較”“享受”が集約された因子と推測される。感謝と学校適応感の相関分析では、対象全体で“現状への感謝”と“被信頼・受容感”“課題・目的の存在”の間に正の関連が示され、感謝を抱きやすい青年ほど周囲に受け入れられていると感じており、課題や目的を持って学校生活を送っていることが明らかとなった。また、上記の結果は学校生活での課題や目標の設定を促すことが感謝の発達にポジティブな影響をもたらす可能性も同時に示唆している。さらに、“負債感”と“被信頼・受容感”“劣等感の無さ”の間に負の関連が示されたことから、すまなさや負債感を抱きやすい青年は、周囲と馴染めていなかったり、ネガティブな自己イメージを抱えて自尊心が低下している可能性が考えられる。

以上のように、欧米では感謝を抱きやすい人の特徴や、感謝とwell-beingの関連を検証した知見が蓄積され、現在では感謝がもつポジティブな効果や影響のメカニズムの解明とその理論化に向けた実証研究が蓄積されているのに対し、日本では岩崎・五十嵐 (2015) や箕島・渡辺 (2015) 以外に本領域の感謝研究はほとんど報告されていない。Wood et al. (2009)の報告は、これまでの感謝研究で検証が不十分であった感謝と自己の成熟度との関連の一端を明らかにしており、今後自己の発達に関する他の心理的要因と感謝との関連についての検証も重ねることで、更なる発展が期待される研究といえる。さらに、箕島・渡辺の報告から青年期用感謝尺度 (岩崎・五十嵐, 2014b) の中学生や高校生への適用可能性も示されたことから、今後は日本の中高生を対象とした感謝研究の蓄積も望まれる。

(3) 感謝がwell-beingにおよぼす効果や影響

本領域の先駆的研究として、Emmons & McCullough (2003)による“感謝事筆記法”を用いた実験研究が挙げられる。被験者をランダムに3つの実験群に分け、“感謝群”には週に1度、1週間を振り返って自分が感謝したことを5つ記載するよう教示し、それを10週間にわたって行った。その結果、他の2群に比べて感謝群ではポジティブな気分の経験頻度の増加と運動や睡眠に要する時間の延長化、身体的不調の改善、他者へのソーシャル・サポートの提供など、well-beingを反映する各指標に有意な増加がみられた。しかし、“感謝事筆記法”がwell-beingにおよぼす効果について小学校高学年を対象とした無作為化比較デザインにより検証したFroh, Sefick, & Emmons (2008)や、日本人大学生を対象に追試研究を行った相川他 (2013)では、いずれも“感謝筆記群”が他の群に比べて有意にwell-beingが高まらず、Emmons & McCullough (2003)とは異なる結果を得ている。

Seligman, Steen, Park, & Peterson (2005)は、感謝の念を相手に伝えることとwell-beingとの関連を検証している。日常生活で感謝を抱きながらもそれを伝えずにいる他者に手紙を書き、その手紙を持参して訪問する“感謝の訪問 (gratitude visit)”を用いた結果、課題を行った群のwell-beingが課題を行わなかった群よりも高まり、逆に抑うつ傾向が低下し、そのポジティブな効果がフォローアップ3ヵ月でも継続していた。他にも相手に感謝を伝える返礼行為がwell-beingの高まりや対人関係の円滑化に寄与する知見 (Gordon, Arnette, & Smith, 2011 ; Lambert & Fincham, 2011) が報告されている。現在では、実

際の訪問が困難な場合を想定した変法として、電子メールやボイス・メールなどのコンピューターを介したコミュニケーション (computer-mediated communication ; CMC) によって感謝を伝える方法や、感謝の意識化を促す方法と感謝を表出する方法とを統合したパッケージ型の手法も模索されている (Watkins, 2013)。

また感謝がwell-beingに与える直接的な影響の検証ではないが、蔵永・相川 (2016) は感謝を抱きにくくする認知的要因である“当然さ評価 (naturalness)”の低減を試みた実験研究を報告している。感謝事筆記法の課題として実施過程で感謝する事柄の量や内容が飽和状態となり、類似した内容が繰り返し記述される可能性を指摘し、その改善策として他者と感謝日記の内容を相互に共有することで“当然”“当たり前”という認識の変容を促す試みを行った。日常生活のなかで気づきにくい感謝生起状況への注目を促す教示や、実験過程で参加者を数名のグループに分けて互いの感謝日記を共有し合う機会の設定などの工夫を行っている。しかし、共分散分析の結果では、10場面のうち“他者負担状況場面”のみで、実験開始後200日以上経過したフォローアップ時点に感謝日記を継続した“実験群”が音日記を継続した“統制群”よりも“当然さ評価” (1項目5件法) が有意に低下したのみで、他の9場面では実験群と統制群の間に顕著な差は見られなかった。本研究については、実験開始当初は102名の参加があったものの実験過程すべてへの参加者は64名と減少し、さらに64名の中でも各日記への記述量が分析可能であった48名となったモータリティの課題や、 α 係数の低さから10場面の“当然さ評価”の合計得点を分析指標にできず各場面を単独で分析せざるを得なかった点などの課題がみられる。さらに、10場面への“当然さ評価”の平均値の多くが評定値2未満 ($sd=0.00-1.68$) であり、大半の参加者が最低値の「1. そう思わない」に評定するフロア効果が生じていた。このため、唯一有意であった実験群 ($m \pm sd = 1.00 \pm 0.00$) と統制群 ($m \pm sd = 1.17 \pm 0.39$) の得点差は、フォローアップ段階で統制群よりも実験群の“当然さ評価”が低かったというより、実験開始当初から両群共に“他者負担状況場面”を“当然”“当たり前”の状況とは認識せず、全体的に実験的取り組みが意図した低減効果を示さなかったと考えられる。

欧米の感謝研究は基礎的知見の蓄積から応用的段階へと移行しており、具体的な実践方法としては“感謝事筆記法”に代表される“感謝の意識化を促す方法”と、“感謝の訪問”に代表される“感謝を表出する方法”の大きく2種類に区分できる。近年、ポジティブ心理学の研究知見を応用してうつ病の治療プログラムとして開発された“ポジティブ心理療法 (positive psychotherapy ; 以下、PPTと略記)” (Seligman, Rashid, & Parks, 2006) は、計14のセッションと各セッションに対応したホームワークから構成されている。PPTには感謝の体験について話し合うセッションが設けられていることに加え、“3つの良いこと日記 (three good things/blessings)”や“感謝の訪問”のホームワークが含まれており、日常生活で用いられやすい工夫が進んでいる。一方、日本では感謝がwell-beingを高める因果関係の実証を試みた研究は相川他 (2013) 以外には報告されておらず、また“当然さ評価”の低減を試みた蔵永・相川 (2016) の実験研究でも先述したように十分な結果が得られていないため、今後の更なる工夫と研究蓄積が期待される研究領域である。

(4) 感謝の発達や世代間差

人が何歳頃から感謝の言葉を表出するのか、また発達に伴って感謝対象がどのように変化するのかについて、Tramer (1938)が1,059名の7-15歳を対象に、欲しいものを与えてくれた他者に何をするかを訊ね、その結果から感謝の表出や特徴を以下の4つに分類した：謝意を言語化して伝える“言語的感謝”，お返しにプレゼントをしたり実際に何かをして返すなどの“具体的感謝”，利益提供者との心理的結びつきを強めようとする“結合性感謝”，利益提供者への直接返報に限らず、誰かの役に立ったり社会的に望ましい行動をとる“目的性感謝”。Tramerは、発達とともにモノによる返礼行為を伴う感謝が減少し、言葉で相手に感謝を伝える行動や直接的な返報行動ではなく向社会的行動が増えることを報告し、追試研究でも類似の結果が再現されている (Watkins, 2013)。

日本人の感謝の発達に焦点を当てた研究としては、感謝を抱く対象や出来事について青年期と成人中期の感謝の世代間比較を行った佐竹 (2004) と、中学生から大学生までの青年期の感謝の発達を検証した池田 (2006) や箕島・渡辺 (2015) が挙げられる。佐竹 (2004) は、大学生とその親を対象に「どのようなことに対して感謝したか」と「誰（あるいは何）に対して感謝をしたか」に関し自由記述を求めた。その結果、大学生では友人や家族からの励ましや、相談にのってもらった“情緒的サポート”や“物質的なサポート”であったのに対し、成人中期の親世代では友人よりも配偶者や子どもが感謝の対象として選ばれやすかった。加えて親世代では他者から何らかのサポートを受けたときだけでなく、今手にしているものや充実した生活を支えている他者や環境に対しても感謝を抱いており、感謝を抱く対象や生起状況に関する青年期と成人中期との世代間差が明らかになった。

池田 (2006) は、感謝の対象を母親に限定した日本人用の感謝尺度を用いて中学生から大学生までの母親への感謝の発達の変化を検証した。その結果、中学生は母親に対して感謝とともに過度な依存や期待も抱いているが、高校生になると要求や負担をかけることへの負い目や「すまなさ」を体験するアンビバレントな状態となり、大学生では母親に対して自責的になりにくく、また過度な要求をせずに感謝を抱くようになるという青年期の母親への感謝の発達の変化を明らかにした。その後、池田 (2010) は“おとなへのなりきれなさ”“親に対する不満”“自分に対する親からの愛情への疑問”が親への感謝を阻害する心理的要因となることや、個人志向性と社会志向性がともに発達することで負債感を強く体験せずに親への感謝を抱けるようになること (池田, 2011)、親の衰えや老いを認知することで親への感謝を体験しやすくなること (池田, 2014) などを報告している。しかし、親からの分離や自律を模索する思春期から青年期には母親に対して“感謝”とともに複雑な感情や葛藤が伴いやすく (河合, 1997; 吉本, 1977)、個性の高さも推測される。加えて池田による一連の母親または両親への感謝研究ではその基盤となった尺度自体の課題 (岩崎・五十嵐, 2014a) も大きいと、質的研究によるアプローチや内観療法に関する臨床心理学的知見なども含めた多角的なアプローチを要する研究テーマと思われる。

箕島・渡辺 (2015) は、青年期用感謝尺度を用いて中学生から大学生までの感謝の発達の変化を検証し、各因子で有意な校種差はみられなかったことを報告している。箕島・渡辺の研究では中学生 (129名) や高校生 (292名) のサンプル数に比べて大学生サンプル

(79名)が著しく少ない点や、感謝の中核的因子群が十分に弁別されなかった点に課題はあるが、中学生から大学生や大学院生ぐらいまでの“青年期”では感謝の発達的变化を量的にとらえることは難しく、今後は青年期と成人期、老年期といったより大局的な視点から感謝の変化を検証する試みも必要と考えられる。

以上、感謝の発達や世代間差に着目した国内の研究を主に紹介したが、有光(2010)は、感謝を“喜び”や“怒り”などの基本感情ではなく、自己意識の発達や自分の行動に対する他者の評価や原因帰属に関連して生じる“自己意識的感情 (self-conscious emotion)” (Tangney & Fischer, 1995) と位置づけている。また、感謝の発達について、①乳児期では自発的な感謝は観察されないが、幼児期になると日常生活における親の感謝表出の頻度や子どもの状態に対するプロンプトが感謝の発達に影響をおよぼし始める、②他者への自発的な感謝の体験や表出が可能になる前提として“心の理論”の発達に関与しており、児童期には心の理論や共感性の発達に伴って感謝の経験と表出が増加する、③思春期から青年期では自律と依存との葛藤から感謝とともに不満や自責、嫉妬や妬みといったネガティブな感情体験が伴う、④成人期以降は感謝の対象が物質的なものから精神的なものへと移行し、欧米人は神への感謝がストレスを軽減し精神的健康に寄与する、とまとめている。

4. 日本における感謝研究の課題

ポジティブ心理学の隆盛を背景に、感謝尺度の開発と実証研究や“感謝事筆記法”“感謝の訪問”などの手法を用いた応用的研究など、さまざまな視点から感謝に関する研究が展開しており、それらの研究成果はPPTやEmmons(2013)による感謝の実践プログラムなどに反映されている。また、欧米での感謝研究を概観すると、感謝の生起に関与する認知的過程や感謝がwell-beingを高めるメカニズムの解明とその理論化、児童期から青年期における感謝に焦点を当てた研究や議論も進んでいる。一方で、日本人の感謝研究は池田や蔵永・樋口を中心に現在も蓄積が進んでいるが、欧米と比較すると大きく以下の3つの課題が挙げられる。

1つ目の課題は、感謝がwell-beingや精神的健康を高め、適応を良好にするメカニズムの解明に向けた研究の不足である。本課題は、日本人用の感謝尺度の不在という課題(岩崎・五十嵐, 2014a)により進展しにくかったが、近年では青年期用感謝尺度(岩崎・五十嵐, 2014b)を用いて岩崎・五十嵐(2015)や箕島・渡辺(2015)が感謝と精神的健康や学校適応感との間に正の関連が示されたことを報告している。今後も更なる研究蓄積が必要であるが、Wood et al.(2009)による感謝と自己の発達や成熟度の関連に焦点を当てた研究は、これまでに国内外で蓄積された感謝研究とは異なる知見を提示できる可能性があると思われる。“自己”や“自己の発達”および“自己の成熟”などの概念については、心理学に関する諸領域で異なる視点からさまざまな手法を用いた研究が進められており一概に論じることは困難だが(梶田・溝上, 2012)、臨床心理学領域では自己の成熟度や心理療法の終結判断の指標の1つとして感謝は重視されてきた(河合, 1995; 北山, 2009)。梶田・溝上(2012)は、社会心理学, パーソナリティ心理学, 認知心理学, 発達心理学, 青年心理学, 臨床心理学など各心理学領域における自己のとらえ方や自己の発達観, 成熟観の違いを整理しているが、感謝がwell-beingを高めるメカニズムの解明に向けさまざま

な角度から感謝と自己の発達との関連を検証可能と思われる。

2つ目の課題は、日本人の感謝の生涯発達過程を解明するための研究の不足である。感謝は他の基本感情と異なり喜びや満足感、嬉しさなどからなる複合的感情であるとともに、社会文化的要因の影響を受けやすい感情であることから、日本人は欧米人とは異なる感謝の発達過程を示すことが推測される。したがって、有光（2010）がまとめた感謝の発達の变化を参考としつつも、「ありがたさ」と「すまなさ」が混在する“日本人の感謝”の生涯発達過程を明らかにするための研究が必要と考えられる。本課題については、佐竹（2004）のように異なる世代に自由記述を求めて感謝の抱き方や対象の違いを明らかにする方法もあるが、尺度を用いた量的研究によって発達の变化を明らかにすることも可能と思われる。現在、日本では池田（2014）以外に青年期より上の成人期以降を対象とした感謝尺度は作成されていないが、既存の感謝尺度の適用対象範囲を拡大したり、青年期から成人期以降の各発達段階における感謝の変化やその差異を検証する試みが必要である。

3つ目の課題は、感謝研究の応用に向けた研究の不足である。“感謝事筆記法”や“感謝の訪問”は、いずれも欧米人を対象とする実験研究を通じてwell-beingを高めることが実証された実践方法である。しかし、Emmons & McCullough（2003）を追試した相川他（2013）では“感謝事筆記法”の有効性は示されておらず、感謝研究の応用を考える上でも日本人にとって有効な実践方法を開発し、その効果検証を行う必要があると思われる。岩崎・五十嵐（2015）は感謝に伴う“負債感”が“抑うつ傾向”と、“忘恩”が“屈折した甘え”とそれぞれ弱い正の関係にあることを報告しているが、日本人の場合には喜びや満足に対して“負債感”が過度に優位にならない状態や、“恩知らず”な認識の変容への臨床心理学的援助や教育実践が効果的な場合も考えられる。また日本では内観療法に関する研究が多く蓄積されているため、これらの研究知見と感謝研究による実証的知見を統合していくことで、“感謝事筆記法”よりも日常生活で取り組みやすかつ継続が容易な“日本人向きの”方法や実践を開発できると考えられる。

以上、3つの課題を指摘したが、3つ目の感謝研究の知見を日本文化に還元するための研究や実践を行うためにも、感謝とwell-beingの関連の検証や感謝の生涯発達過程を明らかにする先の2つの課題への取り組みが不可欠かつ急務と考える。

引用文献

- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73, 79-114.
- 相原 茂 (2007). 「感謝」と「謝罪」—はじめて聞く日中“異文化”の話— 講談社
- 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およぼす効果についての介入実験 東京学芸大学紀要, 64, 125-138.
- 有光興記 (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.
- Baumgarten-Tramer, F. (1938). “Gratefulness” in children and young people. *Journal of Genetic Psychology*, 53, 53-66.
- Benedict, R. (1946). *The chrysanthemum and the sword: Patterns of Japanese culture*. New York : Houghton Mifflin. 長谷川松治 (訳) (1951). 菊と刀—日本文化の型— 社会思想社
- 土居健郎 (1971). 「甘え」の構造 弘文堂
- 土居健郎 (1975). 「甘え」雑稿 弘文堂

- 土居健郎 (2001). 続「甘え」の構造 弘文堂
- 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.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (Eds.) (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Froh, J. J., & Bono, G. (2014). *Making grateful kids: The science of building character*. West Conshohocken, PA: Templeton Press.
- Froh, J. J., Miller, D. N., & Snyder, S. F. (2007). Gratitude in children and adolescents: Development, assessment, and school-based intervention. *School Psychology Forum*, 2, 1-13.
- 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.
- 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.
- Gordon, C. L., Arnette, R. A. M., & Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*, 50, 339-343.
- 本多明生 (2007). ポジティブ心理学における研究動向—感謝心の実証的研究について— いわき明星大学大学院人文学研究科紀要, 5, 42-49.
- 本多明生 (2010). 進化心理学とポジティブ感情—感謝の適応的意味— 現代のエスプリ, 512, 37-47.
- 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.
- 池田幸恭 (2010). 青年期における親に対する感謝への抵抗感を規定する心理的要因の検討 青年心理学研究, 22, 57-67.
- 池田幸恭 (2011). 大学生における親に対する感謝と個人志向性・社会志向性との関係 和洋女子大学紀要, 51, 163-178.
- 池田幸恭 (2012). 女子大学生における感謝の心理的意味の探索的検討 和洋女子大学紀要, 52, 107-117.
- 池田幸恭 (2014). 成人期を中心とした親に対する感謝の検討 和洋女子大学紀要, 54, 75-85.
- 池田幸恭 (2015). 感謝を感じる対象の発達の变化 和洋女子大学紀要, 55, 65-75.
- 池田幸恭・菱谷純子・高木有子・落合幸子 (2010). 大学生における次世代育成力と母親に対する感謝との関係 茨城県立医療大学紀要, 15, 42-52.
- 池田幸恭・菱谷純子・高木有子・梁 明王・落合幸子 (2011). 親に対する感謝が青年期の次世代育成力を育てるという心理的機制的検討 茨城県立医療大学紀要, 16, 43-52.
- 岩崎真和・五十嵐透子 (2014a). 日本人用感謝尺度の作成に向けた課題 上越教育大学心理教育相談研究, 13, 55-65.
- 岩崎真和・五十嵐透子 (2014b). 青年期用感謝尺度の作成 心理臨床学研究, 32, 107-118
- 岩崎真和・五十嵐透子 (2015). 青年期の感謝と甘えおよび精神的健康との関連 第34回日本心理臨床学会秋季大会発表論文集, 156.
- 梶田淑一・溝上慎一 (編) (2012). 自己の心理学を学ぶ人のために 世界思想社
- Kan, C., Karasawa, M., & Kitayama, S. (2009). Minimalist in style: Self, identity, and well-being in Japan. *Self and Identity*, 9, 300-317.
- 河合隼雄 (1995). 日本人とアイデンティティ—心理療法家の着想— 講談社+α文庫
- 河合隼雄 (1997). 母性社会日本の病理 講談社+α文庫

- 北山 修 (2009). 覆いをとること・つくること—<わたし>の治療報告と「その後」— 岩崎学術出版社
- Klein, M. (1957). *Envy and gratitude*. London: Hogarth Press. 松本善男 (訳) (1975). 羨望と感謝—無意識の源泉について— みすず書房
- 蔵永 瞳・相川 充 (2016). 感謝生起状況に対する“当然さ評価”低減の実験的試み 就実教育実践研究, 9, 43-53.
- 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.
- 蔵永 瞳・樋口匡貴 (2012a). 感謝生起状況の種類—感情体験の違いによる分類— 広島大学大学院教育学研究科紀要, 61, 137-142.
- 蔵永 瞳・樋口匡貴 (2012b). 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.
- 蔵永 瞳・樋口匡貴 (2013). 感謝生起状況における状況評価と感情体験が対人行動に及ぼす影響 心理学研究, 84, 376-385.
- Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11, 52-60.
- 真栄城輝明 (2005). 心理療法としての内観 朱鷺書房
- Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychological being*. 上田吉一 (訳) (1979). 完全なる人間—魂の目指すもの— 誠信書房
- 松見淳子 (2015). 臨床心理学・最新研究レポート2 (第7回) 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., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (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.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.
- McGreal, R., & Joseph, S. (1993). The depression-happiness scale. *Psychological Reports*, 73, 1279-1282.
- 養島天馬・渡辺弥生 (2015). 青年期における感謝概念の発達と学校適応の関連について 第57回教育心理学会大会発表論文集, 708.
- 村瀬孝雄 (1996). 内観—理論と文化関連性— 誠信書房
- 西田裕紀子 (2000). 成人女性の多様なライフスタイルと心理的well-beingに関する研究 教育心理学研究, 48, 433-443.
- Nowak, M. A., & Roch, S. (2007). Upstream reciprocity and the evolution of gratitude. *Proceedings of the Royal Society Biological Sciences*, 274, 605-610.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- 佐竹真次 (2004). 人は何について感謝しているか—大学生とその親がいただく感謝の内容と相手— 山形保健医療研究, 7, 1-8.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Smith, A. (1759). *The theory of moral sentiments*. 水田 洋 (訳) (1973). 道徳感情論 筑摩書房
- Tangney, J. P. & Fischer, K. W. (Eds.) (1995). *Self-conscious emotion: Shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York: Guilford Press.
- 淡野将太・前田健一 (2006). 日本人大学生の社会的行動特徴としての甘えと文化的自己観の関連 広島大学心理学研究, 6, 163-174.

- Wangwan, J. (2004). 日本とタイの大学生における感謝心の比較研究 (1) 日本道徳性心理学研究, 18, 8-14.
- Wangwan, J. (2005). 日本とタイの大学生における感謝心の比較研究 (2) 日本道徳性心理学研究, 19, 1-12.
- Watkins, P. C. (2013). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. London: Springer.
- 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, 431-451.
- 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.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443-447.
- 吉本伊信 (1993). 内観への招待—愛情の再発見と自己洞察のすすめ— 朱鷺書房
- 吉本伊信 (1997). 内観法 春秋社

A comprehensive review of psychological research on gratitude and appreciation

Masakazu Iwasaki, Toko Igarashi

The purpose of this study is to identify the factors related to the development of Japanese appreciation/gratitude research, through a review of psychological research abroad and in Japan. Research on appreciation/gratitude has been expanding since 2000 in Western countries whereas gradually cumulating data in Japan. Suggestions for the future study were necessity of the empirical research to clarify the mechanism by which appreciation/gratitude improve well-being and mental health, and to understand the development of appreciation/gratitude as a life-span process in Japan.