



Tokyo Gakugei University Repository

東京学芸大学リポジトリ

<http://ir.u-gakugei.ac.jp/>

Title	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(fulltext)
Author(s)	相川,充; 矢田,さゆり; 吉野,優香
Citation	東京学芸大学紀要. 総合教育科学系, 64(1): 125-138
Issue Date	2013-02-28
URL	http://hdl.handle.net/2309/132594
Publisher	東京学芸大学学術情報委員会
Rights	

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

相川 充*・矢田 さゆり**・吉野 優香***

教育心理学講座

(2012年9月10日受理)

【問題と目的】

感謝は、モラルの一つとして学校教育の対象になり、日常生活の中で人間関係を円滑にする働きがあると直感的に理解されている。しかし、感謝が、感謝する当人や感謝される相手に、また両者の関係性に、どのような効果を及ぼすのか実証的に検証されてこなかった。

ところが21世紀に入ってからポジティブ心理学の隆盛に伴い、感謝はその価値が見直され、「他者の善意によって自己が利益を得ていることを認知することで生じるポジティブな感情」と定義され (Tsang, 2006)、これまで直感的に理解されてきた感謝の効果の検証が試みられるようになった (Bartlett & DeSteno, 2006; Dunn & Schweitzer, 2005; Emmons & McCullough, 2003; Watkins, Gelder, & Frias, 2009; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003)。

感謝の効果を実証する研究では、実験の参加者に実験的に感謝させる介入実験が行われることがある。この介入方法は、大きく分けると、サクラを用いて参加者に感謝をさせる方法 (Bartlett & DeSteno, 2006) と、感謝を数えさせる方法 (counting blessings) がある (Dunn & Schweitzer, 2005; Emmons & McCullough, 2003; Lyubomirsky, Tkach, & Sheldon, 2004; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts 2003)。Emmons & McCullough (2003) は、後者の方法を用いて、感謝を数えることが主観的ウェルビーイング (subjective well-being) に及ぼす効果を3つの実験で検証した。

ウェルビーイングとは、良い状態のことを示し、定義の中核は、その人が理想的な人生を送っているかどうかということであり (大石, 2006)、主観的ウェルビーイングとは、人がある時点、もしくは長期にわたる、自らの人生をどのように評価するかと定義されている (Diener, Oishi, & Lucas, 2003)。

3つの実験では、感謝感情をひきおこすような自己誘導的な訓練を受けることは、面倒なことや下方社会比較することよりも、あるいは特徴のない日常の出来事に注目するよりも、主観的ウェルビーイングを高めるだろうと予測された。

実験の参加者は、無作為に実験条件に割り振られ、各条件で質問紙に記録するよう依頼された。実験1では、一日のうちで感謝したことを5つ記録する「感謝条件」、面倒だったことを5つ記録する「煩雑条件」、影響力のあった出来事を5つ記録する「出来事条件」の3つであった。実験2では、実験1の「出来事条件」を、他者よりも自分が優れている点を5つ記録する「下方社会比較条件」に変更した3つの条件であった。実験3では、実験2の「煩雑条件」と「下方社会比較条件」を用いずに「統制条件」を設定し、実験1, 2で用いたのと同じ「感謝条件」と「統制条件」を比較した。

参加者は、実験1では、週に一度、実験2, 3では、一日に一度、質問紙へ記録をした。共通の質問紙の内容は、「気分」、「体調」、「運動時間 (激しい運動と適度な運動)」、「包括的なウェルビーイングの評価 (現在の生活全般の質と未来の生活全般への期待、他者と

* 東京学芸大学 (184-8501 小金井市貫井北町 4-1-1)

** 早稲田大学大学院人間科学研究科

*** 東京学芸大学大学院教育学研究科

のつながり)」、[サポートに対する反応]、[カフェインを飲んだ量]、[アルコールを飲んだ量]、[アスピリン錠や痛み止めを飲んだ量]「前日の夜の睡眠時間と質」、[向社会的行動 (道具的サポートと情緒的サポート)]であった。

なお実験3では、参加者の配偶者または大切な人にも回答を求めた。このような重要な他者に、参加者がどのように答えるか推測させて「ポジティブ気分、ネガティブ気分の評価」と「生活満足度の評価」に回答を求めた。

3つの実験を通して次のような点が明らかになった。

- ① 規則的に感謝を数えることには、確かに一定の肯定的な効果がある。
- ② 週に一度、感謝を数えることは、ポジティブ気分や、人生に対する肯定的な評価、多くの運動時間、少ない体調不良と関連していた。
- ③ 毎日感謝を数えることは、ポジティブ気分と関連があり、週に一度の実行よりも、強く感謝を促した。
- ④ 感謝を数える人は、道具的サポートや情緒的サポートを行いやすく、向社会的に動機づけられている。
- ⑤ 感謝条件は、煩雑条件よりも、前向きさと他者とのつながりを見せたが、出来事条件、下方社会比較条件、統制条件と比べると明らかではなかった。

Wood, Froh, & Geraghty (2010) も、感謝がウェルビーイングのさまざまな側面と強く関わっていると示している。

また、Martínez-Martí, Avia, & Hernández-Lloreda (2010) は、感謝が文化の中心的な価値だとは言えないスペインでも、北米と同様に感謝の効果があるかどうかにか確かめるために、Emmons & McCullough (2003) の追試をしている。追試に加えて、彼らは、感謝を数える介入の持続効果についても検証を行っている。Emmons & McCullough (2003) と同様に、参加者を「感謝条件」「煩雑条件」「出来事条件」の3条件に分け、2週間の介入を行い、介入後15日目にfollow-upの測定を行った。

結果は、介入効果についてはEmmons & McCullough (2003) とほぼ同じ結果が得られた。介入後で、感謝条件は煩雑条件よりも有意にポジティブ気分が高かった。しかし、follow-upでは感謝条件と煩雑条件の違いがなくなっていた。重要な他者からみた参加者の包括的なウェルビーイングは、感謝条件では、参加者よりも高く評価され、follow-up時にも、感謝条件は煩雑条件よりも高い主観的ウェルビーイングを示した。

以上のような諸研究を踏まえて、本研究では第1

に、上記のEmmons & McCullough (2003) の研究をもとに、欧米とは異なる文化的、社会的な背景を持つ日本においても、感謝を数えることが主観的ウェルビーイングに肯定的な影響を及ぼすかどうか検証する。

第2に、Martínez-Martí, Avia, & Hernández-Lloreda (2010) と同様、感謝を数える介入の効果の持続性の検証を行う。

本研究では、主観的ウェルビーイングの具体的な指標として次のような測度を用いる。

1. 包括的ウェルビーイング

包括的ウェルビーイングの指標として、まず、先行研究と同様に、生活全般の質を取り上げる。本研究では、①現在の生活全般の質の評価と、②将来の生活全般の質の予測を尋ねる。

また、自らの基準に基づいて、③過去から現在の人生の満足度を測定する。

2. 自己評価に関わるウェルビーイング

本研究では、①自尊感情を取り上げる。自尊感情とは、自己に対する評価のことであり、抑鬱時には低い値を示すことが分かっている。介入により参加者の自尊感情に変化がみられれば、抑鬱などの気分障害を緩和する可能性があると考えて、これを測定する。

また、介入の結果、参加者がものごとに感謝する傾向が高まることが予想される。そこで②特性感謝の程度を自己評定させる。

3. 他者関与に関わるウェルビーイング

介入の結果、他者に対する関わり方が肯定的に変化することが期待される。それは、①他者に対する意識に現れるであろう。

他者に対する参加者の意識が肯定的に変化すれば、②他者に対する向社会的行動が増えることが期待される。向社会的行動は、ソーシャル・サポート研究で指摘されている道具的サポートと情緒的サポートの2側面を測定する。

さらに、参加者の向社会的行動が増えれば、逆に、参加者が他者から助けられる機会も増えることが予想される。そこで③他者からのサポートに対する反応を、他者からのサポートの頻度と、その時の参加者の感情の2側面から測定する。

4. 身体的ウェルビーイング

介入は、参加者の身体的側面にも肯定的に変化を及ぼすことが期待される。そこで、先行研究にならって次のような指標を測定する。

① 気分：気分そのものは心理的指標であるが、身体的な状態が直接反映する指標であるため、身体的ウェルビーイングの指標として扱う。

② 体調: Emmons & McCullough (2003) にならい, 体調の良否を示す14項目を測定する。

③ 運動時間: Emmons & McCullough (2003) にならい, 「激しい運動」と「適度な運動」の2側面を測定する。Emmons & McCullough (2003) において, 10週間にわたる1週間に一度(10回)の介入では, 各条件の運動量に違いがあり, 2週間にわたる毎日一度(14回)の介入では, 特に運動量の違いがなかったため, 本研究で3週間にわたる毎日一度(21回)の介入の効果を確認する。

④ アルコール飲料の摂取量

人がアルコール飲料を摂取する理由は様々であるが, ストレスに対する不適切なコーピング反応の一つとしてアルコール飲料の摂取が問題にされることがある。そこで先行研究にならい本研究でも, アルコール飲料の摂取量を測定する。

⑤ 睡眠

介入の効果があれば, 参加者の睡眠の時間と質に肯定的な変化が認められると予想される。そこで先行研究にならい本研究でも, 睡眠時間と睡眠の質について評定させる。

5. 重要な他者からみたウェルビーイング

参加者の主観的ウェルビーイングが肯定的に変化すれば, 参加者の周囲にいる重要な他者も, その変化を認知すると予想される。そこで, 重要な他者からみた参加者のウェルビーイングについて測定する。具体的には, 他者の立場から, 参加者の人生に対する満足尺度を推測させる。

本研究では, 以上のような諸指標に関して, 感謝を数える感謝条件の参加者は, 煩雑条件や出来事条件の参加者よりも, 肯定的な変化を示すであろうと予測する。また, 感謝条件の参加者において認められた効果は, 2週間後にも持続すると予測する。さらに, 感謝条件の参加者において認められた効果は, 重要な他者に伝わると予測する。

【方法】

参加者 参加者は, 学部2年の大学生122名(男44名, 女78名)であった。

参加者を評定する重要な他者は, 参加者にとって重要かつ参加者をよく知る人物を1名, 参加者自身に挙げさせた。

実験期間 2011年5月10日から6月28日の約1か月半にかけて行った。一部の参加者8名のみ5月下旬から8月下旬までの間の約1か月半にかけて行った。実

験が祝日など暦によって長期中断することがないようにした。

実験材料 質問紙による質問と介入を行った。

参加者が記載する質問紙は, ①毎日記載する質問紙, ②pre(介入直前), post(介入開始から3週目), follow-up(介入開始から5週目, 介入終了後2週間)時に記載する質問紙の2通りを用いた。

重要な他者が記載する質問紙は, pre, post, follow-up時に記載してもらう質問紙を用いた。

実験計画 本研究での独立変数は, 「条件」と「時期」である。「条件」は, 「感謝条件」, 「煩雑条件」, 「出来事条件」の3条件である。「時期」は, 「pre」, 「post」, 「follow-up」の3条件である。

実験手続き 介入開始日に, 参加者にpreの質問紙を配布し, 回答させた。preの質問紙回収後, 以下に述べる「気分と生活に関するアンケート」と称した質問紙を配布し, 3週間にわたって記入する調査への参加を依頼した。

毎日記載する質問紙3週間分(21日分)とその回収用の封筒3つ, 重要な他者に渡して貰う質問紙(重要な他者用pre質問紙)と回収用封筒1つ, これらを1パッケージとして, 参加者1名につき1パッケージを渡した。このパッケージのうち, 毎日記載する質問紙における依頼内容は, 3条件によって異なっていたが, 参加者へは無作為に配布した。パッケージ配布後, アンケートに関する注意書きを配布し, 質問紙記載の注意事項, パッケージ内容の確認, 質問紙の回収方法, 謝礼についての説明を行った。

質問紙への回答の秘密を保持し, 匿名性を高めるため, パッケージの外封筒と回収用の封筒には同じ番号をあらかじめ付記し, 以降, 特別な理由がない限りこの番号で参加者の識別を行った。また, 参加者にはこの旨を説明し, 全ての質問紙の「封筒番号欄」に自分が受け取ったパッケージの番号を記載するように依頼した。

毎日記載する質問紙の回収は, 授業時に1週間分を持参するように依頼し, 毎週の授業終了後に3回(実験開始後から1週目, 2週目, 3週目)行った。

実験開始から3週目に, 参加者へpostの質問紙を配布し, その場で回答させ, 回収した。同日に重要な他者へのpostの質問紙と回収用封筒を配布し, preの質問紙で回答した重要な他者と同一人物が回答するように依頼した。実験開始4週目に重要な他者へのpostの質問紙の回収を行った。

実験開始から5週目に, 参加者へfollow-upの質問紙を配布し, その場で回答させ, 回収した。同日に重

要な他者への follow-up の質問紙と回収用封筒を配布し、pre、post の質問紙で回答した重要な他者と同一人物が回答するよう依頼した。重要な他者への follow-up の質問紙は、実験開始 6 週目に回収した。

介入方法 Emmons & McCullough (2003) の研究 1 では、過去 1 週間をふり返って 5 つの出来事を 10 週間にわたって書かせる方法であった。研究 2 では、2 週間毎日 5 つ書かせる方法であり、研究 3 では、3 週間に毎日 5 つ書かせる方法であった。Martinez-Marti, Avia, & Hernández-Lloreda (2010) は 2 週間毎日 5 つ書かせる方法であった。

このような先行研究のやり方を踏まえて、本研究の介入は、参加者に 1 日を振り返らせ、「感謝」「煩雑」「出来事」それぞれの条件に沿った事柄を 5 つ思い出して書かせる方法を用いた。

実際の教示は次の通りである。

感謝条件：「日常生活の中には、大なり小なり、沢山の感謝する出来事があります。そのような出来事は、人間関係や学校、家庭、仕事、金銭、健康面など、様々な場面で起こります。今日 1 日を振り返って、ありがたいと思ったことや感謝したことを必ず 5 つ書いてください。(例) 友人の優しさ、穏やかに過ぎた今日に、厳しくも温かい親に、など)」

煩雑条件：「日常生活の中には、大なり小なり、沢山のわずらわしいことやイライラするような出来事があります。そのような出来事は、人間関係や学校、家庭、仕事、金銭、健康面など、様々な場面で起こります。今日 1 日を振り返って、面倒だったりイライラしたりしたことを必ず 5 つ書いてください。(例) お金がすぐなくなる、バイト先の人間関係、明日締め切りのレポート、など)」

出来事条件：「日常生活の中には、大なり小なり、沢山の印象深い出来事があります。そのような出来事は、人間関係や学校、家庭、仕事、金銭、健康面など、様々な場面で起こります。今日 1 日を振り返って、印象深かった出来事を必ず 5 つ書いてください。(例) 進路について友達と話した、靴箱をきれいにした、テーピングの方法について学んだ、など)」

介入期間は、先行研究の結果を踏まえて 3 週間 (21 日間) とした。Emmons & McCullough (2003) の研究 2 は、2 週間の介入だったが、体調や運動時間など身体の領域にまで感謝の効果が及ばず、介入期間の短さを指摘している。身体への効果も見ると適切な日数は、参加者の負担を考慮し、授業期間内でテスト期間に掛からない期間を検討し、介入期間 3 週間とした。

本研究の 3 条件ごとの実験手続は、Figure 1 に示し

た通りである。

参加者が pre, post, follow-up 時に記載する質問紙

1. フェイスシート

記入日、参加者番号、学籍番号を記させた。

2. 包括的ウェルビーイング

(1) 生活全般の質の評価

現在の生活全般の質と将来の生活全般の質の 2 側面の評価をさせた。現在については、「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」に対して -3 (ひどい) から +3 (満足) の 7 段階で評価をさせた。将来については、「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」について -3 (とても悪くなる) から +3 (とてもよくなる) の 7 段階で評価させた。

(2) 人生に対する満足尺度 (SWLS : the Satisfaction With Life Scale, 日本語版)

Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985) により作成された人生に対する満足尺度の日本語版 (角野, 1994) を用いた。5 項目、1 (全くそうではない) から 7 (全くそうだ) の 7 件法による評価をさせた。

3. 内的他者意識尺度

他者に対して内面的にどのような意識を持っているか評価するため、他者意識尺度 (辻, 1993) の中の内的他者意識尺度を用いた。「他者のちょっとした表情の変化でも見逃さない」「他者の態度や表情を気をつけて見るようにしている」「人の考えを絶えず読み取ろうとしている」「人の言動には絶えず注意を払っている」「人のちょっとした気分の変化でも敏感に感じてしまう」「人の気持ちを理解するように常に心がけている」「他者の心の動きをいつも分析している」の 7 項目、1 (全くちがう) から 5 (全くそうだ) の 5 件法で回答させた。

4. 自己評定に関わるウェルビーイング

(1) 自尊感情尺度

自尊感情を評価するため、Rosenberg (1965) によって作成された自尊感情尺度の日本語版 (山本・松井・山成, 1982) を使用した。10 項目を、1 (あてはまらない) から 5 (あてはまる) の 5 件法で回答させた。

(2) 特性感謝尺度 (GQ-6: The Gratitude Questionnaire-Six-Item Form)

日常の感謝の量、感謝をする頻度、感謝をする範囲、感謝の深さを評価するため、McCullough, Emmons, & Tsang (2002) によって作成された GQ-6 を日本語に訳して使用した。「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

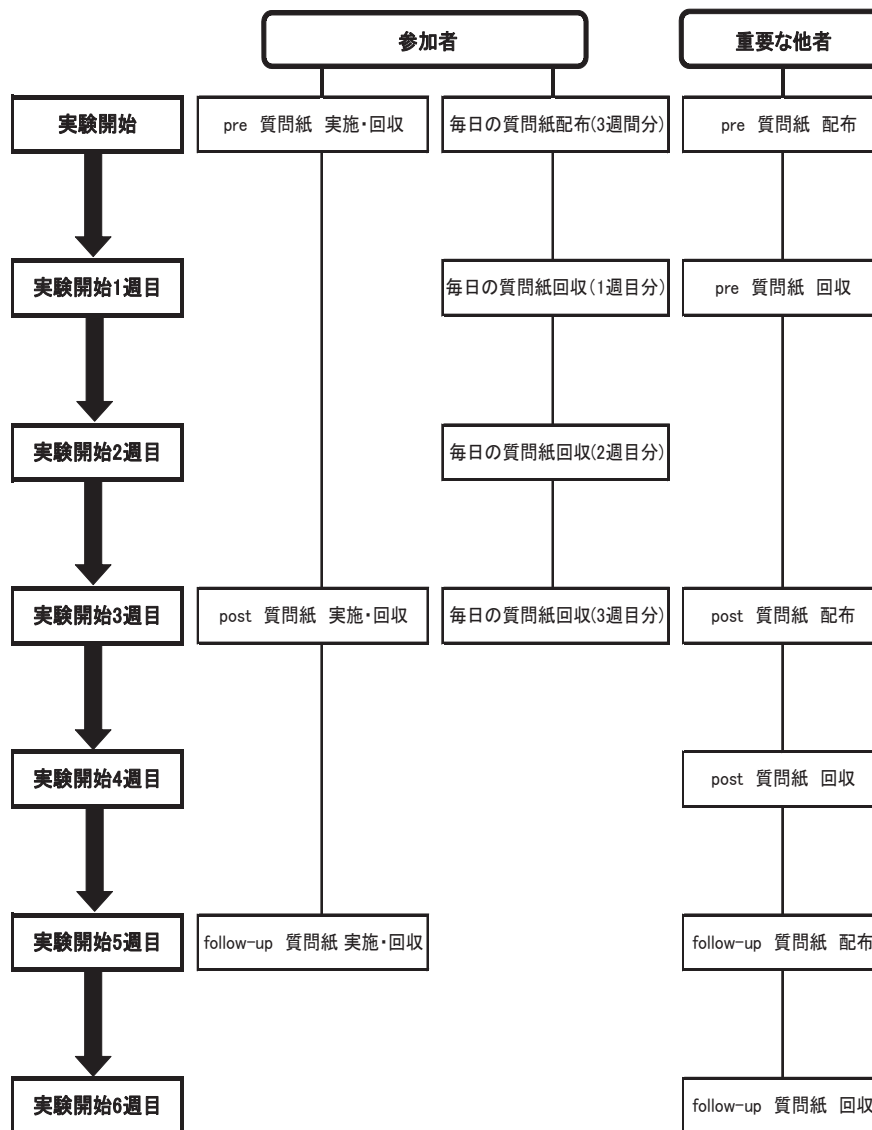


Figure. 1 実験手続きのフローチャート

て挙げなければならないとするならば、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件法で評価させた。項目③、⑥は逆転項目のため、分析の際に、逆転項目の処理を行った。

参加者が毎日記載する質問紙

1. 身体的ウェルビーイング
 - (1) 気分評価尺度 (PANAS: Positive and Negative Affect Schedule, 日本語版)

質問紙に記載する時点での参加者の気分を測定する

ために、Watson, Clark, & Tellegen (1988) によって作成された気分評価尺度の日本語版 (佐藤・安田, 2001) を用いた。ポジティブ気分を測る8項目と、ネガティブ気分を測る8項目の合計16項目を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件法で評価させた。

(2) 体調評価尺度

参加者が以下の項目を感じたか否かで、その日一日の体調を評価した。

「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/寒気の持続」「食欲不振」「咳/喉の痛み」「その他」の合計14項目を2件法（「はい」「いいえ」）で回答させた。項目はEmmons & McCullough (2003) が用いたものを日本語に訳し用いた。

(3) 運動時間

その日一日で、運動したか否かを激しい運動、適度な運動に分類して回答させた。また、運動の種類、運動した時間もそれぞれ回答させた。Emmons & McCullough (2003) と同様、激しい運動とは「汗をかき、心拍数があがるような激しい運動」(例：ランニング、水泳、ダンス、エアロビクス、など)と定義した。同じく、適度な運動とは「疲れきらない程度の運動」(例：サイクリング、簡単な水泳、エクササイズマシンを使った運動、ストレッチ、など)と定義した。運動をした時間は0.5時間単位で記載させた。

(4) アルコール飲料の摂取量

その日一日、アルコール飲料を摂取したか否か、アルコールの種類、飲んだ量を回答させた。アルコールの量はグラス1杯を200mlと設定し、0.5杯単位で記録させた。

(5) 睡眠

参加者の前日の夜の睡眠時間と睡眠の質を回答させた。睡眠時間は、0.5時間単位で記録させた。睡眠の質は、1(ぐっすり眠った)から5(眠れなかった)の5段階で評価をさせた。

2. 他者関与に関わるウェルビーイング

(1) 向社会的行動

参加者がその日一日の中で、困っている誰かを助けたり(例：落ちた本を拾ってあげた)(道具的サポート)、誰かを慰めたり、相談に乗ってあげたりしたか(情緒的サポート)を2件法(「はい」「いいえ」)で回答させた。この評価方法はEmmons & McCullough (2003) で用いられたものと同じである。

(2) 他者からのサポートに対する反応

サポートをしてくれた人に対してどのように感じたかを評価するため、その日一日に起きた出来事を思い出し、その出来事の中で最も深刻だった出来事に対してどのような対処を行ったかを選択肢の中から1つ選ばせた。選択肢は、「(a) 他の人から慰めてもらった」「(b) 他の人に自分がどう感じたかを話した」「(c) 他の人からの具体的な援助や助言を受け入れた」「(d) (a) ~ (c) いずれもあてはまらない」の4つである。このうち(a) ~ (c) を選択した場合、サポートをしてくれた人に対してどのように感じたかを「ありがたい」「迷惑だ」「恥ずかしい」「納得した」「驚いた」「嬉しかった」「不満足だ」「感謝した」の合計8項目、1(全く無い)から5(かなりある)の5件法によって評価させた。これらの項目はEmmons & McCullough (2003) が用いた項目を日本語に訳したものである。

3. 介入

参加者に実験の意図を気付かれにくくするため、その日に起こった、感謝、煩雑、出来事を書く欄は、先行研究と同様に、毎日の質問紙の最後に載せた。

重要な他者が pre, post, follow-up 時に記載する質問紙

重要な他者に対する教示文は「このアンケートを渡した人についてお聞きします。その人が以下の質問に答えるとしたらどのように回答すると思いますか。その人の立場に立ってお答えください。」とした。

1. 人生に対する満足尺度 (SWLS : the Satisfaction With Life Scale, 日本語版)

参加者が pre, post, follow-up 時に記載する質問紙の項目と同じ5項目に対して、1(全くそうではない)から7(全くそうだ)の7件法で、参加者を評価させた。

2. 参加者と重要な他者との関係

重要な他者は、Pre, post, follow-up の3回とも同一であることが望ましいので、その確認のために、重要な他者は参加者からみてどのような関係であるのか、①親、②兄弟・姉妹、③友だち、または、親友、④恋人、⑤指導者(先生、コーチなど)、⑥先輩・後輩、⑦その他、の7項目のうち1つを選択させた。

重要な他者への質問紙には、記入した日付、アンケートを渡した人(参加者)のイニシャル、封筒に記載した番号(参加者の番号)を記入する欄を設けた。

【結果】

本研究は、参加者の3週間におよぶ毎日の質問紙全ての回答を必要とした。全ての質問紙に回答を得られたのは、122名中88名であった。これらのうち、介入項目への記載が無かった1名分を欠損値とし、有効回答者は合計87名であった。このうち、pre, post, follow-up の質問紙すべてに回答したのは、欠損値があった9名分を除いた78名であった。また、毎日の質問紙21日分、及びpre, post, follow-up の質問紙の全てに回答をしている参加者の重要な他者のうち、pre, post, follow-up の質問紙へ回答があったのは82名であった。ただし、以下の分析では、扱う従属変数によって人数は変動する。

参加者が pre, post, follow-up 時に記載した質問紙の結果

1. 包括的ウェルビーイング

包括的ウェルビーイングの3つの指標は、それぞれ平均値と標準偏差を求めた。それらの結果は、Table 1 に示したとおりである。

Table 1 包括的ウェルビーイングの平均値

項目	群	n	pre	post	follow-up
現在の生活全般の質	感謝	22	0.77 (1.23)	0.73 (1.32)	0.59 (1.56)
	煩雑	25	0.88 (1.09)	0.52 (1.61)	0.84 (1.65)
	出来事	31	0.39 (1.87)	0.58 (1.80)	0.06 (1.75)
将来の生活全般の質	感謝	22	0.68 (0.95)	0.68 (1.52)	0.68 (1.32)
	煩雑	25	1.00 (1.00)	0.68 (1.44)	0.80 (1.32)
	出来事	31	0.94 (1.73)	0.87 (1.41)	0.81 (1.30)
人生に対する満足度	感謝	22	19.73 (5.32)	19.64 (5.31)	20.41 (5.75)
	煩雑	25	20.44 (4.93)	20.36 (5.75)	21.72 (5.71)
	出来事	31	19.48 (4.05)	20.81 (4.42)	20.61 (5.54)

()は標準偏差

これらの平均値に関して、「条件」(感謝, 煩雑, 出来事)と、「時期」(pre, post, follow-up)の2要因を独立変数とし、各指標を従属変数とする2要因分散分析を行った。

(1) 生活全般の質の評価

現在の生活全般の質と将来の生活全般の質の2側面の評価をさせた。

分散分析の結果、有意な主効果はみられなかった(現在の生活全般の質:「条件」感謝 $M = 2.09$, 煩雑 $M = 2.24$, 出来事 $M = 1.03$; $F(2, 75) = 1.02$, $MSe = 4.00$, $n. s.$, 「時期」pre = 0.65, post = 0.60, follow-up = 0.46; $F(2, 150) = 0.35$, $MSe = 1.81$, $n. s.$, 将来の生活全般の質:「条件」感謝 $M = 2.05$, 煩雑 $M = 2.48$, 出来事 $M = 2.61$; $F(2, 75) = 0.24$, $MSe = 2.98$, $n. s.$, 「時期」pre $M = 0.65$, post $M = 0.60$, follow-up $M = 0.46$; $F(2, 150) = 0.28$, $MSe = 1.31$, $n. s.$)。また、交互作用も有意ではなかった(現在の生活全般の質: $F(4, 150) = 0.65$, $n. s.$, 将来の生活全般の質: $F(4, 150) = 0.15$, $n. s.$)

(2) 人生に対する満足度

分散分析の結果、「条件」要因には有意な主効果はみられなかった(感謝 $M = 59.77$, 煩雑 $M = 62.52$, 出来事 $M = 60.90$; $F(2, 75) = 0.23$, $MSe = 66.85$, $n. s.$)。「時期」要因には有意な傾向がみられた(pre $M = 19.86$, post $M = 20.33$, follow-up $M = 20.91$, $F(2, 150) = 3.04$, $MSe = 6.83$, $p = .051$)。多重比較(Bonferroniの方法)の結果、pre < follow-upであった。交互作用は有意ではなかった($F(4, 150) = 0.93$, $n. s.$)。

2. 内的他者意識

内的他者意識尺度の3条件のそれぞれの時期の平均点を求めた(Table 2参照)。

これらの平均値に関して「条件」(感謝, 煩雑, 出来事)と、「時期」(pre, post, follow-up)の2要因分散分析を行った。

Table 2 内的他者意識の平均値

群	n	pre	post	follow-up
感謝	22	24.82 (4.80)	25.18 (5.15)	24.82 (5.38)
煩雑	25	26.00 (3.73)	26.96 (4.12)	26.32 (4.00)
出来事	31	25.55 (2.98)	26.68 (4.61)	26.94 (3.71)

()は標準偏差

その結果、「条件」要因には主効果はみられなかった(感謝 $M = 74.82$, 煩雑 $M = 79.28$, 出来事 $M = 79.16$; $F(2, 75) = 1.10$, $MSe = 46.41$, $n. s.$)。「時期」要因には、有意な主効果がみられた(pre $M = 25.49$, post $M = 26.35$, follow-up $M = 26.14$; $F(2, 150) = 3.33$, $MSe = 4.04$, $p < .05$)。多重比較(Bonferroniの方法)の結果、pre < postであった。交互作用は有意ではなかった($F(4, 150) = 1.01$, $n. s.$)。

3. 自己評価に関わるウェルビーイング

自己評価に関わるウェルビーイングの2つの指標は、それぞれ平均値と標準偏差を求めた。それらの結果は、Table 3に示したとおりである。

Table 3 自己評価に関わるウェルビーイングの平均値

項目	群	n	pre	post	follow-up
自尊感情	感謝	22	29.64 (5.43)	31.27 (6.17)	31.27 (5.72)
	煩雑	25	29.68 (7.39)	31.04 (7.35)	31.48 (8.32)
	出来事	31	29.68 (7.40)	31.29 (7.35)	31.52 (7.35)
特性感謝	感謝	22	32.27 (4.98)	32.00 (6.23)	31.95 (6.15)
	煩雑	25	33.12 (4.01)	34.64 (3.50)	33.40 (3.75)
	出来事	31	32.42 (5.55)	32.35 (5.47)	32.06 (6.39)

()は標準偏差

これらの平均値に関して、「条件」(感謝, 煩雑, 出来事)と、「時期」(pre, post, follow-up)の2要因を独立変数とし、各指標を従属変数とする2要因分散分析を行った。

(1) 自尊感情

分散分析の結果は、「条件」要因の主効果はみられなかった(感謝 $M = 92.18$, 煩雑 $M = 92.20$, 出来事 $M = 92.48$; $F(2, 75) = 0.00$, $MSe = 131.96$, $n. s.$)。「時期」要因には有意な主効果がみられた(pre $M = 29.67$, post $M = 31.21$, follow-up $M = 31.44$; $F(2, 150) = 7.75$, $MSe = 9.04$, $p < .01$)。多重比較(Bonferroniの方法)の結果、pre < post, pre < follow-upであった。交互作用は有意ではなかった($F(4, 150) = 0.04$, $n. s.$)。

(2) 特性感謝

分散分析の結果、「条件」要因にも(感謝 $M = 96.23$, 煩雑 $M = 101.16$, 出来事 $M = 96.84$; $F(2, 75) = 0.86$, $MSe = 70.02$, $n. s.$)、「時期」要因にも(pre $M = 32.60$, post $M = 32.99$, follow-up $M = 32.46$; $F(2, 150) = 0.91$,

$MSe = 6.26, n. s.$) 有意な主効果はみられなかった。交互作用も有意ではなかった ($F(4,150) = 0.99, n. s.$)。

参加者が毎日記載した質問紙の結果

参加者が毎日記載した質問紙は、3条件(感謝, 煩雑, 出来事)による介入も兼ねており、初日に記載した質問紙の答えは、介入前とみなして除外した。このため、毎日記載した質問紙すべての合計日数は3週間(21日間)分のうち20日間とした。

1. 身体的ウェルビーイング

身体的ウェルビーイングの5つの指標は、それぞれ平均値と標準偏差を求めた。それらの結果は、Table 4に示したとおりである。

Table 4 身体的ウェルビーイングの平均値

項目	感謝 n=25	煩雑 n=28	出来事 n=34*
ポジティブ気分	2.33 (0.73)	2.38 (0.69)	2.44 (0.75)
ネガティブ気分	2.02 (0.62)	2.31 (0.67)	1.94 (0.57)
体調評価	1.19 (1.24)	1.43 (1.08)	1.71 (1.29)
激しい運動	0.18 (0.38)	0.23 (0.71)	0.35 (0.49)
適度な運動	0.18 (0.20)	0.32 (0.43)	0.22 (0.27)
アルコール摂取量	0.26 (0.43)	0.61 (1.25)	0.40 (0.35)
睡眠時間	6.57 (1.02)	6.84 (0.74)	6.04 (0.83)
睡眠の質	3.71 (0.73)	3.75 (0.74)	3.68 (0.65)

*「アルコール摂取量」のみ n=33 ()は標準偏差

これらの平均値に関して、「条件」(感謝, 煩雑, 出来事)を独立変数, 各指標を従属変数とする一元配置分散分析を行った。

(1) 気分評定

20日間のポジティブ気分, ネガティブ気分の合計点を各項目数(ポジティブ, ネガティブ気分の項目は共に8項目ずつ)で割ったものを得点とした。

分散分析の結果, ポジティブ気分には, 有意な主効果はみられなかった ($F(2, 84) = 0.169, MSe = 0.526, n. s.$)。ネガティブ気分には, 有意な傾向がみられた ($F(2, 84) = 2.915, MSe = 0.379, p=.06$)。多重比較(TukeyのHSD法)の結果, 煩雑条件と出来事条件との間に有意な差の傾向がみられ ($p=.056$), 煩雑条件の平均値のほうが大きかった。

(2) 体調評価

体調評価は14項目に「はい」と回答したものを1点とし, 20日間の合計を体調評価得点とした。この値が大きいかほど体調が不良であることを意味する。

分散分析の結果, 有意な主効果は見られなかった

($F(2, 84) = 1.346, MSe = 1.473, n. s.$)。

(3) 運動時間

運動時間は, 激しい運動, 適度な運動をしたそれぞれの20日間の運動時間の合計を得点とした。

分散分析の結果, 有意な主効果は見られなかった(「激しい運動」 $F(2, 84) = 0.792, MSe = 0.299, n. s.$ 。「適度な運動」 $F(2, 84) = 1.483, MSe = 0.100, n. s.$)。

(4) アルコール飲料の摂取量

アルコール飲料の摂取量は, 200mlグラス1杯を1点とし, 0.5点単位で20日間のアルコール摂取量の合計得点を従属変数とした。

分散分析の結果, 有意な主効果は見られなかった ($F(2,83) = 1.397, MSe = 0.612, n. s.$)。

(5) 睡眠時間と睡眠の質

睡眠時間は, 20日間の睡眠時間の合計を得点とした。

分散分析の結果, 有意な主効果が認められた ($F(2, 84) = 6.828, MSe = 0.742, p<.01$)。多重比較(TukeyのHSD法)の結果, 煩雑条件と出来事条件との間に1%水準で有意差がみられ, 煩雑条件の平均値のほうが大きかった。

睡眠の質は, 1(ぐっすり眠った)から5(眠れなかった)の5段階で評価の20日間の合計を得点とした。分散分析の結果, 有意な主効果は認められなかった ($F(2, 84) = 0.087, MSe = 0.496, n. s.$)。

2. 他者関与に関わるウェルビーイング

他者関与に関わるウェルビーイングの2つの指標は, それぞれ平均値と標準偏差を求め, これらの平均値に関して, 「条件」(感謝, 煩雑, 出来事)を独立変数, 各指標を従属変数とする一元配置分散分析を行った。

(1) 向社会的行動

参加者が他者に対して行った「道具的サポート」, 「情緒的サポート」それぞれの項目で「はい」は1点, 「いいえ」は0点として, 20日間の平均値を求めた。その結果は, Table 5に示したとおりである。

Table 5 向社会的行動の平均値

項目	感謝 n=25	煩雑 n=28	出来事 n=34
道具的サポート	0.33 (0.24)	0.38 (0.29)	0.38 (0.26)
情緒的サポート	0.33 (0.22)	0.39 (0.25)	0.36 (0.25)

()は標準偏差

分散分析の結果, いずれも有意な主効果はみられなかった(「道具的サポート」 $F(2, 84) = 0.301, MSe = 0.069, n. s.$, 「情緒的サポート」 $F(2, 84) = 0.514, MSe = 0.058, n. s.$)。

(2) 他者からのサポートに対する反応

他者からのサポートに対する感情の8項目のうち、「ありがたい」「納得した」「嬉しかった」「感謝した」の4項目を先行研究にならい、1つの感謝感情としてまとめた。感謝感情項目の20日間の合計得点を項目数4で割った得点を従属変数の1つとした。他の4項目については、それぞれの項目の20日間の合計点を従属変数とした。これらの従属変数の平均値は、Table 6に示したとおりである。なお、サポートに対する反応は、他者からのサポートがあったときのみ回答するため、参加者数が減っている。

Table 6 他者からのサポートに対する反応の平均値

項目	感謝 n=20	煩雑 n=26	出来事 n=26
感謝感情	15.74 (2.10)	15.82 (2.24)	15.86 (2.06)
迷惑だ	1.38 (0.46)	1.41 (0.52)	1.43 (0.46)
恥ずかしい	2.19 (1.04)	2.32 (0.83)	2.23 (0.92)
驚いた	1.93 (0.77)	1.88 (0.77)	2.07 (0.81)
不満足だ	1.52 (0.65)	1.69 (0.70)	1.62 (0.58)

()は標準偏差

分散分析の結果、5項目いずれも有意な主効果は認められなかった（「感謝感情」 $F(2, 69) = 0.018, MSe = 4.571, n. s.$ 、「迷惑だ」 $F(2, 69) = 0.058, MSe = 0.231, n. s.$ 、「恥ずかしい」 $F(2, 69) = 0.121, MSe = 0.852, n. s.$ 、「驚いた」 $F(2, 69) = 0.411, MSe = 0.613, n. s.$ 、「不満足だ」 $F(2, 69) = 0.348, MSe = 0.417, n. s.$ ）。

3. その他の分析結果

上記の分析は、2日目から21日目までの平均的な変化に関するものであった。これに対して、1日目と21日目を直接比較して変化があったかどうかを検討するために、「条件」に加えて「時期」（1日目か21日目）の要因を設定し、上記の身体的ウェルビーイングの5項目、他者関与に関わるウェルビーイングの2項目、計7項目それぞれを従属変数として、二元配置分散分析を行った。詳細な結果は省略するが、いずれの項目も、主効果も交互作用も有意ではなかった。

また、介入の1週目間と3週間目間を比較して変化があったかどうかを検討するために、上記の7項目それぞれについて、3週目の平均値から1週目の平均値を引いた値を求めた。この値に関して「条件」の一元配置分散分析を行ったが、いずれの項目も、有意な主効果は認められなかった。

重要な他者がpre, post, follow-up時に記載した質問項目

重要な他者からみた参加者の人生に対する満足度の

平均値と標準偏差を求めた (Table 7 参照)。

Table 7 重要な他者からみた参加者の人生満足度の平均値

群	n	pre	post	follow-up
感謝	22	21.18 (6.31)	21.68 (5.60)	23.41 (4.48)
煩雑	27	22.33 (5.93)	23.89 (3.90)	23.44 (4.51)
出来事	33	23.36 (5.78)	23.79 (4.14)	24.09 (4.93)

()は標準偏差

この平均値を従属変数とし、「条件」（感謝、煩雑、出来事）と「時期」（pre, post, follow-up）の2要因を独立変数とする2要因分散分析を行った。

その結果、「条件」要因には主効果はみられなかった（感謝 $M = 66.27$, 煩雑 $M = 69.67$, 出来事 $M = 71.24$; $F(2, 79) = 0.94, MSe = 58.28, n. s.$ ）。「時期」要因には、有意な主効果がみられた（pre $M = 22.44$, post $M = 23.26$, follow-up $M = 23.70$; $F(2, 158) = 3.80, MSe = 9.80, p < .05$ ）。多重比較（Bonferroniの方法）の結果、pre < follow-upであった。交互作用は有意ではなかった（ $F(4, 158) = 0.94, n. s.$ ）。

【考察】

本研究は、Emmons & McCullough (2003) と Martínez-Martí, Avia, & Hernández-Lloreda (2010) の研究をもとに、第1に、感謝を数えることが主観的ウェルビーイングに肯定的な影響を及ぼすかどうかを検証し、第2に、感謝を数える介入効果の持続性の検証を行うことを目的とした。

主観的ウェルビーイングの指標は、大きく分類して、①包括的ウェルビーイング、②自己評価に関わるウェルビーイング、③他者関与に関わるウェルビーイング、④身体的ウェルビーイング、⑤重要な他者からみたウェルビーイングの5つを取り上げた。これらの指標の中には、実験の参加者がpre, post, follow-upの3時点だけに回答するものと、3週間の間、毎日回答するものと2種類があった。

統計的な分析の結果、何らかの有意な変化が認められたのは次の指標に関してであった。

① 包括的ウェルビーイングのうち「人生に対する満足度」に関して、感謝、煩雑、出来事の3条件を込みにした「時期」要因が有意であり、人生に対する満足度は、preよりもfollow-upで高まっていた。

② 自己評価に関わるウェルビーイングのうち「自尊感情」に関して、感謝、煩雑、出来事の3条件を込みにした「時期」要因が有意であり、自尊感情は、preよりもpostで、また、preよりもfollow-upで高まって

いた。

③ 他者関与に関わるウェルビーイングのうち「内的他者意識」に関して、感謝、煩雑、出来事の3条件を込みにした「時期」要因が有意であり、内的他者意識は、preよりもpostで高まっていた。

④ 身体的ウェルビーイングのうち「気分評定」のネガティブ気分に関して、「条件」要因が有意であり、ネガティブ気分は、煩雑よりも出来事の方が低かった。また、「睡眠時間」に関して、「条件」要因が有意であり、煩雑条件よりも出来事条件の方が短かった。

⑤ 重要な他者からみたウェルビーイングに関して、感謝、煩雑、出来事の3条件を込みにした「時期」要因が有意であり、重要な他者からみたウェルビーイングは、preよりもfollow-upで高まっていた。

以上のように、「時期」要因に関して有意な変化が認められ、preに比べてpostまたはfollow-upで肯定的な効果が認められた指標もあるが、いずれも、感謝、煩雑、出来事の3条件を込みにした主効果であり、交互作用が有意ではなかったことから、感謝条件特有の結果とは言えない。また、身体的ウェルビーイングに関しては「条件」要因が有意であったが、煩雑条件と出来事条件の間の差であり、感謝条件との差ではなかった。これらの諸結果から総合的に判断して、本研究においては、感謝を数えることが主観的ウェルビーイングに肯定的な影響を及ぼすことは実証できなかったと言わざるを得ない。

このような結果になった理由として、次のようないくつかの問題点を指摘することができる。

第1は、介入方法が妥当であったかどうかという問題である。

感謝条件の参加者は、「日常生活の中には、大なり小なり、沢山の感謝する出来事があります。そのような出来事は、人間関係や学校、家庭、仕事、金銭、健康面など、様々な場面で起こります。今日1日を振り返って、ありがたいと思ったことや感謝したことを必ず5つ書いてください」と教示された。

私たちの一日をポジティブな出来事、ニュートラルな出来事、ネガティブな出来事の3種類に分けると、大抵の人にとって一日は、ポジティブな出来事よりも、ニュートラルな出来事やネガティブな出来事の方が多いのではないだろうか。そのような日常にあって、感謝条件の参加者は、一日をふり返り、感謝すべきこと、感謝したいことを見出して、毎日5つ書かなければならなかった。参加者は「負担を強いる課題をやらされている」と感じた恐れがある。

煩雑条件の参加者も、同じように毎日5つの出来事を書かなければならなかったが、書く内容は「わずらわしいことやイライラするような出来事」である。日常が、ポジティブな出来事よりも、ニュートラルな出来事やネガティブな出来事の方が多いとすれば、煩雑条件の参加者は、書く内容に毎日苦勞するという事はなかったであろう。

さらに、出来事条件の参加者は、毎日5つの「印象深い出来事」を書けばよいのであるから、思いつくままに気軽に書けたと推測できる。この推測を裏付けるように、すでに述べたように、出来事条件のネガティブ気分は、煩雑条件よりも有意に低かった。

本研究で採用した介入方法は、先行研究にならったものだが、感謝条件の参加者に課した毎日5つ感謝すべき事柄を書かせる課題は、主観的ウェルビーイングを高める介入になっていなかった可能性がある。これは、効果的な感謝介入法とは何かという論点を含むものである。

この論点に関連して、Bryant & Veroff (2007) が提唱している“味わうこと (savoring)”という概念は注目に値する。この概念は、ポジティブ心理学の中で発展してきた概念であり、Bryant & Veroff (2007) の主張をまとめると、①コーピングのなかの肯定的な側面をさし、②肯定的な感情状態を楽しむ過程であり、③楽しむことに対する正しい認識である。

この概念を用いるならば、効果的な感謝介入法は、参加者に、単に感謝を数えさせればよいのではなく、たとえ数え上げる感謝の数は少なくとも、その一つ一つの内容を“味わわせる”ことが必要だと考えられる。

第2の問題点は、実験の参加者が妥当であったかどうかという点である。

感謝を数えることが主観的ウェルビーイングに肯定的な影響を及ぼすメカニズムを考えると次のようになる。感謝を数えることは、ストレスフルな毎日の中で、ともすればネガティブな出来事に目を向けてさらに感情的に落ちこむという悪循環を断ち切るきっかけとして作用する。感謝を数えることは、ネガティブな出来事ばかりのように感じられる毎日にも、感謝すべきことが起こっていることに気づかせてくれる働きがあるのである。

そうだとすれば、感謝を数えることが効果を発揮しやすい個人とは、日々の生活をストレスフルだと感じ、否定的な認知や感情をもっている人ということになる。

これに対して本研究の参加者は、学部2年生であ

り, 実施時期は, 夏休み前であった。学部2年の夏休み前は, 受験勉強から解放されて入学した大学にもすっかり慣れて, しかもまだ就職や進学などの進路の問題が差し迫っていない時期である。学部2年生は, 4年間の大学生活の中で最もストレスに曝される心配のない学年ではないだろうか。そのような参加者にとって, 毎日, 感謝すべきできごとを5つも数え上げることは面倒な作業に過ぎなかったと考えられる。そして, たとえこの面倒な作業を真面目にこなしたとしても, 参加者にとっては, それらを“味わう”必要性は低く, その結果, 主観的ウェルビーイングを高めるようなことはなかったのではないだろうか。

参加者が妥当であったかどうかに関連して, 参加者の特性感謝の程度も検討に値する。特性感謝の高い人は, すでに生活満足度が高く, 感謝介入の効果が出にくい可能性があるからである (Rash, Matsuda, & Prkachin, 2011)。ただし, 本研究の参加者を, 特性感謝を測る GQ-6 の得点の高低に2分して, 本研究で扱った指標に関して統計的分析を行ったが, 有意な差は認められなかった。

第3の問題点は, 統制条件の設定の仕方に関わることである。

いくつかの指標で, 3条件込みの「時期」の主効果が認められ, preよりもpostやfollow-upで肯定的な効果が認められたのは, 大学生としての安穏な日々がもたらした自然な上昇だったと考えられる。しかし, 自然な上昇であったと断言するには, 3週間, 特別なことを書かされることのない統制条件を設定する必要があるがあった。

Wood, Froh, & Geraghty (2010) も, 感謝とウェルビーイングとの関係を検証するには, 統制条件の設定に注意を払う必要があると指摘している。先行研究の統制条件は, 苦労したことを書く, 短期記憶について書くなど (Froh et al., 2008; Sheldon & Lyubomirsky, 2006), いずれも何かを書く設定になっている。今後の研究では, 何も書かないウェイトリスト条件の統制条件を設定することも一考に値する。

【引用文献】

- Bartlett, Y. M., & DeSteno, D. (2006) . Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17, 319-327.
- 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, pp. 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.
- Dunn, R. J., & Schweitzer, E. M. (2005) . Feeling and believing: The influence of emotion on trust. *Psychological Association*, 88, 5, 736-748.
- 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., 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.
- 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, pp. 192.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Sheldon, K. M. (2004) . *Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Tests of two six-week interventions*. Unpublished data, Department of Psychology, University of California, Riverside. (Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, Adam W. A. (2010) . Gratitude and well-being: A review and theoretical integration, *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905. より引用)
- Martinez-Martí, M. L., Avia, M. D., & Hernández-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, 2, 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.
- 大石繁宏 (2006) . 文化と well-being 島井哲志 (編) ポジティブ心理学 — 21世紀の心理学の可能性 — ナカニシヤ出版 pp. 114-131.
- Rash, J. A., Matsuda, M. K., & Prkachin, K. M. (2011) . Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention? *Applied Psychology: Health and Well-being*, 3, 350-369.
- Rosenberg, M. (1965) . *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- 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.

- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006) . How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of positive psychology*, 73-82.
- Tsang, J. (2006) . Gratitude and prosocial behavior : An experiment test of guratitude. *Cognition and Emotion*, 20, 138-148.
- 辻 平治郎 (1993) . 自己意識と他者意識 北大路書房 pp. 149-152.
- Watkins, P. C., Van Gelder, M., & Frias, A. (2009) . Furthering the science of gratitude. In R. Snyder & S.Lopez (Eds.) , *The Oxford handbook of positive psychology*. 2nd ed. New York: Oxford University Press. pp. 437-445.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., and Kolts, L. R. (2003) . Gratitude and happiness : Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being, *Social Behavior and Personality*, 31, 431-452.
- 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.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, Adam W. A. (2010) . Gratitude and well-being: Areview and theoretical integration, *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905.
- 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.
- 追記：本研究は、平成23年度科学研究費助成事業（学術研究助成基金助成金（基盤研究（C））「対人関係に及ぼす「感謝」のポジティブ効果に関する拡張・形成理論からの実験的研究」（課題番号23530815：研究代表者 相川充）の一環として実施したものである。

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

An interventional experiment on the effect of counting gratitude on subjective well-being

相川 充*・矢田 さゆり**・吉野 優香***

Atsushi AIKAWA, Sayuri YADA and Yuka YOSHINO

教育心理学講座

Abstract

This study examined the effect of counting gratitude on subjective well-being and the durability of the effect, following Emmons & McCullough (2003) and Martínez-Martí, Avia, & Hernández-Lloreda (2010). Participants were randomly assigned to one of three conditions (gratitude, hassles and daily events). They kept daily records during 3 weeks of five grateful events, five hassles, or five daily events according to each condition, and their subjective physical and psychological well-being. We added a follow-up test to assess the durability of the effect of counting gratitude, and to examine the change from pre-test to follow-up test. Comparing changes from pre-test to follow-up test in each condition, we found no statistical differences in participants' subjective psychological well-being and in a report about participants' satisfaction with life by their significant other. Moreover, comparing three conditions in the post-test and follow-up test, we found no statistical difference in ratings of subjective physical and psychological well-being. In short, we could not testify the effect of counting gratitude on subjective well-being in this study. We discussed the result in terms of validity of the way of an intervention, selecting participants, and making a control group.

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

Department of Educational psychology, Tokyo Gakugei University, 4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo 184-8501, Japan

要旨: 本研究は、Emmons & McCullough (2003) および Martínez-Martí, Avia, & Hernández-Lloreda (2010) に準じて、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とその持続性について検討したものである。実験参加者は、ランダムに3条件（感謝、煩雑、出来事）のいずれかに割り当てられ、3週間にわたり、毎日、それぞれの実験条件に応じて、5つの感謝すべき出来事、煩雑な出来事、もしくは、日常的な出来事のいずれかを記述し、あわせて、主観的な身体的、心理的ウェルビーイングについても毎日、記録した。本研究では、感謝を数える効果の持続性を検討するために、フォローアップも加えて、preからfollow-upまでの変化を検討した。各条件でのpreからfollow-upまでの変化を比較したところ、参加者の主観的な心理的ウェルビーイング

* Tokyo Gakugei University (4-1-1 Nukui-kita-machi, Koganei-shi, Tokyo, 184-8501, Japan)

** Graduate School of Human Sciences, Waseda University

*** Graduate School of Education, Tokyo Gakugei University

と、参加者にとっての重要な他者が評価した人生に対する満足度に関して統計学的差を見出し得なかった。さらに、postとfollow-upにおける3条件を比較しても、主観的な身体的、心理的ウェルビーイングにおいて統計学的な差を見出し得なかった。つまり、本研究では、感謝を数えることが主観的ウェルビーイングに効果を持つことを証明できなかった。このような結果になったことについて、介入方法、実験参加者の選定、統制群の設定それぞれの妥当性について考察した。

キーワード: 感謝, 肯定的介入, 主観的ウェルビーイング, ポジティブ心理学