

研究所第6回フォーラム 「感謝すると well-being は高まるのか？」

2016
Annual Report

相川 充 (筑波大学人間系教授)

はじめに

皆さん、こんにちは。ただいまご紹介いただきました筑波大学の相川です。どうぞよろしくお願いたします。

2013年に、この東京未来大学で、社会心理学会第57回公開シンポジウムがありました。そのとき私も話題提供者の3番目に登場しております。そのときのテーマが『人間関係をモチベートする?』というクエスチョンマークが付き、さらにその後続く『感謝スキル?!』にもクエスチョンマークが付くような、そんなテーマで話をさせていただきました。

今回、当初は私の専門のソーシャルスキルの話をしたように思いましたが、東京未来大学とは社会心理学会の公開シンポジウムのときの「感謝」のテーマで既に縁ができていましたし、私が今現在、一生懸命やっている最中の研究の話のほうが、熱を込めて話せると思えました。角山先生に「感謝の話でもよろしいですか」とお尋ねしたところ、「それで良い」ということでしたので、引き受けさせていただきました。

ですから、私を呼んでくださり、『感謝するとwell-beingは高まるのか?』というテーマで良いと言ってくださった角山先生と東京未来大学の先生方に心より感謝を申し上げます。それから、今日は土曜日です。雨も降っています。「皆さん、来てくださらないんじゃないか」と心配していましたが、このような天気の中、来てくださりまして本当に感謝申し上げます。

さて、私は今、皆さんに感謝を申し上げましたが、このように感謝をすると私のwell-beingは高まるのでしょうか?というのが、今日のテーマです。

今度は皆さんの番です。今この場で試してみてください。まず、ここ数日間の出来事で、誰かから何かをもらった出来事を思い浮かべてください。そして、その思い浮かべた人に今、この場で、目を閉じて、目を開いても構わないですけども、心の中で感謝してみてください。どうぞ。

はい。ありがとうございました。あまり長い時間を取ると、皆さん眠ってしまうかもしれないので。皆さん、心の中で感謝をして、どんな気分になったでしょうか。

感謝の効用については、心理学以外のところではかなり前から言われています。紀元前のローマでは「感謝の心は最大の美德のみならず、あらゆる他

の美德の両親なり」(マルクストゥリウス・キケロ (B.C.106-B.C.43):ローマの雄弁家・政治家・文筆家・哲学者、『断片』より)と言及されています。昔のビジネス界でも感謝を推奨しています。D.カーネギー(1888-1955)は「深い思いやりから出る感謝の言葉をふりまきながら日々を過ごす、これが友を作り、人を動かす妙諦である」と感謝について言っています。松下幸之助(1894-1989)も「すべての人間の幸福なり喜びを生み出す根源と言えるのが、感謝の念だと言えるでしょう。(中略)感謝の心が高まれば高まるほど、それに正比例して幸福感が高まっていく」と感謝と幸福の結びつきを述べています。松下幸之助がこう言っていますので、今のビジネス界の人たちも当然のようにそれを唱えています。いくつかのビジネスコンサルタントのサイトから2つだけ取ってきました。あるサイトでは「感謝の気持ちが企業に浸透すれば、社員の仕事への取り組み方や顧客との接し方が変わる」。また別のサイトでは、「あなたが発信した一粒の感謝は」。一粒の感謝、という表現が文学的ですね。「感謝が粒で数えられるのか?」と思いますが、「あなたが発信した一粒の感謝は人々を幸福にし、あなたの元へ戻ってきます。それが幸せの法則かも…」と書かれていて、この人も感謝と幸福を結びつけています。

こうしてみると、感謝というのは紀元前の時代から現在まで、時代を超えて推奨されている。アメリカのビジネスマンであろうと、日本のビジネスマンであろうと、感謝はビジネスにも役立つと言っています。また、ほぼ全ての言語は感謝の言葉を持っていると言っています。それからもう1つ、今日は触れませんが、宗教と感謝は強く結びついていて、多くの宗教は感謝することを奨励しています。特にキリスト教では、神に対する感謝を推奨しています。感謝は、時代を超えていろいろな文化や宗教で、とにかく美德だと言われているわけです。

ところが不思議なことに、心理学では感謝の研究はあまり行われてきませんでした。心理学は、目の前で困っている人を何とかしたいというところから出発しています。例えば、フロイトの精神分析が心理学の出発点だとするならば、フロイトは患者としての人間を見て精神分析を始めています。人間の心の状態を縦軸にし、プラス、ゼロ、マイナスがあるとします。心理学は、マイナスの心の状態をプラスに持っていくようにしてきたわけです。これに対して、20世紀が終わって21

世紀になるときに、ポジティブ心理学という考え方が登場しました。ポジティブ心理学はSeligmanによって提唱されています。Seligmanは、学習性無力感のような、どちらかといえばネガティブなことを問題にして有名になった研究者です。そのようなSeligmanが、これからの心理学は、人間の強さや優れた機能を研究すべきだと言い出しました。それまでの心理学が、心の状態をマイナスからゼロへ引き上げようとしていたとすると、いったんはゼロやマイナスになってしまった人でも、精神的な回復力でプラスのほうへ自分の力で戻っていける人も、そういう人間の強さや優れた機能を研究すべきだと言い出したのです。これがポジティブ心理学の始まりだと言われています。

このポジティブ心理学を1つのきっかけとして、感謝研究が始まりました。欧米でのそれらの研究が示した結果は、とにかく感謝をすればwell-beingが高まるというものです。

ところで、well-beingは何と訳したらいいのか悩みます。カタカナで書こうかアルファベットで綴ろうか、漢字にしてみようかと迷いましたが、結局、このフォーラム全体の大きなテーマがwell-beingとアルファベットで綴られていましたので、私もそれになりました。

話を戻すと、欧米の研究では、感謝をすればするほどwell-beingが高まるという結果です。これは先ほど紹介した、ローマ時代から「感謝は美德だ」とか、「感謝すると幸福になります、心も体も健康になる」とか「感謝をすれば従業員がみんな元気になる、人間関係もうまくいく」と言ってきたことを証明していることになります。このような結果を出している欧米の研究を、これからご紹介します。

1. 感謝の効果に関する先行研究

(1) 感謝特性とwell-beingの関係

感謝の研究では、感謝を特性感謝と状態感謝に区別しています。先ほど皆さんに、「今日この場で感謝する人を思い浮かべて、感謝してみてください」とお願いしました。あのときに皆さんが心の中で思い浮かべた人に感謝したとすると、それは、`今この場で感謝した、`ので状態感謝と呼びます。それに対して、特性感謝は、人によって感謝の度合いが違うことを表します。Aさんはとても感謝する人で、ちょっとした出来事にも「ありがたい」とすぐに感謝する。それに対してB

さんは、Aさんと同じ出来事に遭遇しているのに、それほどありがたいとは思わない。このように、人によって感謝の程度が違います。特性感謝は、感謝しやすさの個人差だと思ってください。

これまでの研究では、特性感謝とストレスや抑うつ程度の間には負の関係が示されています。感謝しやすい人は、ストレス反応が起こりにくく、うつっぽくならないということです。また、感謝しやすい人ほど、「自分は充実している、毎日充実している」と思う心理的充実感と正の相関がみられています。特性感謝は、幸福感の個人差を測る幸福感尺度とも相関しています。感謝しやすい人ほど幸福だと感じるという結果です。特性感謝は、1カ月後の幸福感の増加を予測したという研究もあります。特性感謝は、Big Fiveで測定した性格以上に、幸福感が高まることを予測しています。性格も大事な要因だけれども、その人の性格よりも、普段から感謝しやすい人か感謝しにくい人かによって、その人が明日とか明後日とか1週間後に、もっと幸せになるかどうかを予測することができるという研究結果です。さらに、「自分はほかの人から助けてもらえる」という考え方をソーシャルサポート認知と言いますが、特性感謝は3ヶ月後のソーシャルサポート認知を高めていたという結果も出ています。

ざっと言えば、感謝しやすい人ほど、今ここで挙げたようなwell-beingを高めるというのが欧米での結果です。日本人を対象にした研究でも特性感謝は、幸せの程度を尋ねる尺度と、一定程度の関連があることが分かっています。

私の話の途中でも、分からない専門用語が出てきたら、遠慮なく聞いてください。はい、どうぞ。

質問者 「早速で申し訳ないです。well-beingという言葉が強いて日本語に訳すとすれば、先生は何という言葉にされますか。」

`主観的幸福感、`くらいが一番いいのかなと思っていますが、そうすると「`主観的幸福感、`なら、別の英語がある」とか「幸福感に何で`主観的、`を付けるんだ」などと反論が出てしまいます。カタカナで`ウェルビーイング、`と逃げる手もありますが、これだと専門家以外の人にはほとんど通じません。ですから「何と

訳すか」と尋ねられると、困ってしまいます。大ざっぱに「幸福感」と訳せば良いのかもしれないと思うこともあります。ポジティブ心理学の流れで、今は、幸福感についての研究が盛んで、そちらではhappyの名詞形のhappinessを「幸福感」と訳しています。そうするとwell-beingを「幸福感」と訳すと混乱することになり、本当に困っています。

ご質問、ありがとうございました。ほかの皆さんも気軽に質問してください。

(2) 感謝がもたらす生理的効果

私は、生理的効果に関する研究に憧れはありますが、私自身はやっておりません。最近の心理学では、心と脳の関係について調べるのが、はやいです。東京大学にいらっしゃった養老先生が昔出された本で『唯脳論』というのがあります。マルクス・レーニン主義からきている唯物論に引っ掛けて、養老先生は唯脳論という言葉が使われていました。今、心理学の世界では、まさに唯脳論と言いたいくらいに、いろいろな心理的な現象に対応して「脳はどうなっているのだろうか」と脳の状態を測る研究がたくさん出てきます。私はそういう研究を憧れながら見っていますが、他方で、「でも脳波が動いたからといって心の状態をちゃんと反映しているのかな」と思ってしまう。例えば、体温計で体温を測ります。熱が高いと、病気かもしれないことはわかりますが、それがどこの何の病気かはわかりません。同じように例えば、脳波がある形を示したからといって、心と1対1で対応しているとは限りません。ですが、生理的指標や脳の測定には一定の説得力があります。

Figure 1は感謝と心拍数について調べた研究です (McCraty & Childre, 2004)。グラフの横軸の0秒から100秒までは、頭の中で欲求不満なことを思い浮かべてもらったときの心拍数を表しています。100秒からは、皆さんにも先ほどしていただいたように頭の中で感謝をしていただく。そうすると、ドキドキという心臓の動きが穏やかになったというグラフです。

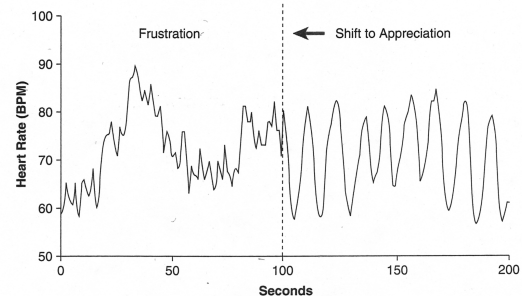


Figure 12.2 Heart Rhythms Under Frustration and Appreciation

Source: From "The grateful heart," by McCraty and Childre, from *The Psychology of Gratitude*, edited by Robert A. Emmons & Michael E. McCullough, copyright © 2004 by Oxford University Press, Inc. Used by permission of Oxford University Press, Inc.

Figure 1 欲求不満および感謝のときの心拍数

Figure 2は、脳のα波の図です (McCraty & Childre, 2004)。α波はリラックスしている心の状態を表す脳波の一つの形といわれています。左側の方がベースラインで、何も思っていないときです。

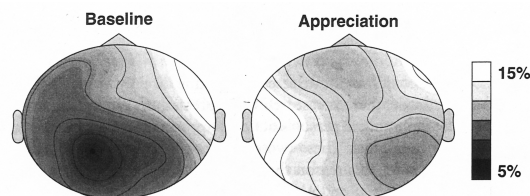


Figure 12.3 Alpha Brain Wave Activity and Heartbeat Synchrony Under Baseline and Appreciation Conditions

Source: From "The grateful heart," by McCraty and Childre, from *The Psychology of Gratitude*, edited by Robert A. Emmons & Michael E. McCullough, copyright © 2004 by Oxford University Press, Inc. Used by permission of Oxford University Press, Inc.

Note: Lighter shading signifies greater synchrony between brain waves and heartbeat.

Figure 2 感謝のときのアルファ波の活動

右側の方が、頭の中で感謝をしてもらったときです。薄い色ほどα波が出ていることを示します。ですから、感謝をするとα波が出てくるという生理学的な証拠になります。

(3) 感謝に関する介入研究

先ほど特性感謝とwell-beingは関係があることが示されたとお話をしましたが、実は、先ほどの研究では、感謝が幸福感を高めているのか、幸福だから感謝したいと思っているのか、どちらが原因で、どちらが結果なのかはわからないのです。それに対して、感謝が原因で、well-beingが結果だと、はっきり示した研究としてSeligmanたち(2005)の研究が有名です。Seligmanは、ポジティブ心理学を言い始めた、あのSeligmanです。この研究では、研究参加者に、益を与

えてくれたのに感謝できなかった人に向かって感謝の手紙を書いてもらい、その手紙を相手に届けてもらいます。実際に相手の所へ行って、その人の前で手紙を読むという活動をしてもらいます。このようなことをした実験群は、統制群に比較して、幸福感が増して、抑うつが減り、1カ月間くらいはその効果が続いたという結果が出ました。1カ月経ってもまだ「何だか自分は幸せだな」と思っていたということです。ただし、6カ月経つとベースラインまでに戻ったそうです。この後、ほかの研究者がSeligmanと同じようなことやってみても、だいたい似たような結果が出たということで、この研究は有名になりました。

もう1つ紹介するのが、感謝がwell-beingに影響を及ぼすという因果関係を示したことで有名になったEmmonsとMcCullough (2003)の研究です。これは実験参加者に、感謝すべきことを5つ挙げてもらいます。すると、統制群と比べて、well-beingが高まったという研究です。この論文では3つの実験を行っています。感謝を数え挙げてもらう介入期間が2週間から3週間でも効果があるし、週末だけ1週間は振り返って感謝することを、10週間行っても効果がありました。大学生、一般人、精神的な問題を抱えている患者さんの3つの群で行っても全部効果がありました。年齢を下げて12歳程度でも同様の効果があり、3週間後のfollow-upでも持続していたという結果です。この研究は、アメリカ以外の国でも追試が行われています。

ここまでをまとめると、感謝をするとwell-beingが高まるということです。生理的な指標である心拍数、 α 波だって変化する。幸福感も増えるし、人間関係も改善するという結果が出ています。しかし、本当にそういう効果があるのか？、もし効果があるとしたら、どうしてそういう効果が生じるのか？というのが私の研究の出発点です。

2. 感謝を数えることがwell-beingに及ぼす効果の介入実験1 (相川・矢田・吉野, 2013)

日本人を対象にしても、感謝は本当にwell-beingに良い効果があるか？ということを検証するために、先ほどのEmmonsとMcCulloughの研究を追試してみました。相川ら (2013) では、EmmonsとMcCullough (2003) を単純にまねるだけではなく、他者評価を加えました。つまり、当人が「良くなった」と言っているだけではなく、周りにいる人が当人を見て、「この

人、最近いいよね」と言えば、本当に効果があると言えます。また、効果がどの程度持続するのかという点も検討しようと思いました。研究計画は次のような形になります。

まず実験開始時に実験参加者に質問紙を配ります。毎日回答してもらう質問紙3週間分を渡します。そして1週間ごとに回収していきます。これがpre質問紙です。そして、pre質問紙で尋ねたのと同じことを3週目にpost質問紙として、もう一度尋ねます。それから何も介入しないで2週間あいたを空けた後、follow-up質問紙を配り、同一の内容を尋ねました。つまり3週後のpost質問紙で尋ねた効果が持続しているかどうかを確認しました。実験参加者とは別に、実験参加者のことをよく知っている協力者も設定しました。協力者には、実験参加者と同じ時期に、参加者のことについて評定してもらいました。実験開始にpre質問紙を配布し、1週間後に回収、post質問紙を3週後に配布し、4週後に回収、5週後にfollow-up質問紙を配布して6週後に回収するやり方です。

実験群は3つの群に別れています。感謝群には、その日1日の中で感謝したり、ありがたいと思ったりしたことを5つ、夜寝る前に質問紙に書いてもらいます。煩雑群には、その日の中で「今日はイライラしたな」「あのときとっても腹が立ったな」「面倒だったな」などと思ったことを5つ書いてもらいます。出来事群には、その日1日を振り返って、心を動かされた出来事を5つ書いてもらいます。

測定した変数は、次のようなものです。これらがwell-beingの中身ということになります。その日の気分、体調がいいとか悪いとかいう身体兆候、何か運動をしたかどうか、よく眠れたか、何時間寝たか、ほかの人から何か助けてもらったか、そのときどういう反応したかを尋ねました。また、向社会的行動をしたかどうかを尋ねました。つまり、ほかの人のために何か良いことをしてあげたかどうかということです。人に親切にしたとか、電車の中で席を譲ったとか、何でも構わないので、それを書いてもらいました。これらのことについて毎日回答してもらいました。また、実験の前(pre)と実験の後(post)とfollow-upには、次の5つにも回答してもらいました。「主観的ウェルビーイング評価」尺度という質問紙がありますので、それに答えてもらいました。今現在の状態と、この先どうなると思うかという未来の状態、2つの観点からの回答です。

「人生満足度評価」、ほかの人が自分に何を要求しているかをどの程度感じるかという「他者の要求に対する感受性」、「特性感謝」、「自尊心」も関連しそうなので調べました。実験参加者と親しい人からの他者評価は、他者の目から見て実験参加者の人生満足度がどの程度だと思ふかを尋ねました。

結果を簡単に言います。EmmonsとMcCullough (2003) は感謝を数え挙げることがwell-beingに効果を及ぼすという結果を出していますが、私たちがやった研究では、同じような結果は出ませんでした。この研究には、お金も、時間もかけましたが、感謝の効果は出ませんでした。気分の評定の中のネガティブな感情は、出来事群よりも感謝群や煩雑群のほうが大きくなりました。これは、予測と反対です。睡眠時間は、出来事群よりも感謝群や煩雑群のほうが長くなっていました。人生満足度評価や内的他者意識は、どの群でも、実験前より実験後やfollow-upのほうが高くなっていて、単純な時間効果しかありませんでした。感謝した人たちは良くなり、感謝しなかった人たちは良くならなかったという結果が欲しかったのですが、そういう結果は出ませんでした。協力者の目から、つまり他者の目から見ても、期待した結果は得られませんでした。

「なぜ感謝の効果が表れなかったのだろう」と考えて、実験結果について、いくつかの解釈をしました。

1つは、感謝する出来事を5つも答えてもらっていることが原因ではないかと考えました。実験参加者は学生です。「毎日寝る前に5つ書いてほしいと」お願いしましたが、実験参加者の何人かにインタビューをしてみると、「面倒くさかった」と言いました。毎日毎日5つも書かされるのでうんざりしてしまいました。感謝を「味わって、(Bryant & Veroff, 2007) いなかった。これが原因だったのだろうという解釈です。

2点目は、大学生は、そもそも、それほど不幸せでもなく、ストレスも少なく、しかも、こういう実験に参加してくれる学生たちですから、大きな問題を抱えていることもありません。well-beingが初めから高いので、感謝の介入効果が出なかったという解釈です。

3点目は、出来事群の問題です。出来事群には、その日の、心を動かされるような出来事を書くようお願いしたので、実際に書かれたものを読みました。すると、感謝をしている出来事を書いている者が一定数いました。「こんなに心動かされることがあったので、

ありがたかった」などと書いているわけです。つまり感謝群で書いてほしかったことが出来事群に出てきていて、統制群になっていなかったという解釈です。

4点目は、この研究では、感謝をただ単に書いただけで、相手に表明していません。Seligmanら (2005) の研究のように、実際に、相手に感謝を表明しなければ効果がないのではないかという解釈です。

3. 感謝を数えることがwell-beingに及ぼす効果の介入実験2 (牧田,2013; 牧田,2015より)

ちょっと工夫を加えて、介入実験をもう1回やってみました。牧田 (2013) と書いてありますが、これは私のゼミの学生です。学生と一緒に改善点を加えて実験をやりました。何を改善したかということ、「毎晩毎晩5つ書け」では、感謝ではなくて苦痛になってしまうので、その回数を減らしました。統制群に何か書いてもらおうと、感謝のことを書いてしまうかもしれないので、統制群には何も介入しないことにしました。もう一つの工夫は、実験群には、2日に1回だけ「書いてください」と介入メールを送りました。メールは、実験参加者が質問紙への回答を後からまとめて書いたりせずに、その日に書いてもらうための工夫です。こうして、今日と昨日のことを振り返って、感謝することがあったかどうか思い出してもらい、2日に1回だけ書いてもらうことにしました。ですから実験開始時に2週間分の質問紙を渡して、2週後に回収するという、非常に単純化した実験を行ってみました。さらに、実験参加者の負担を減らすために、感謝したことについて、こちらからあらかじめ質問項目を出しておいて、それに答えるかたちで書いてもらいました。「相手は誰ですか」、「どんな出来事ですか」、「その気持ちをひとで言うのと?」などの質問項目です。「長く書け」と言うと、実験参加者が「面倒くさい」と言うので、「ひとで結構です」とお願いしました。一方、統制群には何もしません。実験開始時と2週後に測定した変数は、基本的には先ほどの相川ら (2013) と同じものです。

以上のような改善を加えましたが、感謝の効果は出ませんでした。またもや出ませんでした。心理学は実証実験をしなければならないので、つらいのです。何がつらいかというと、お金と時間をかけて実験をしても結果が出ないと、それまでなのです。何も言えません。いわゆる純粋な文科系の学問ですと、例えば10時間本を読んで、そこから1つでも新しい知識を得られ

ば、研究が進んだこととなります。ところが心理学では、何十時間、何日間かけたり、実験参加者を騒がせたりして実験をやってみても、統計学的な差が出ないと困ってしまうのです。

「なぜ効果が出なかったのか？」ということについては、先ほどと同じように「参加者が学生だから」という解釈が成り立ちますが、実はそうではないことをこの後お話しします。もう一つ別の解釈は、感謝によってwell-beingに変化が起こるには長い時間が要するという解釈です。さらに、先ほども言いましたように、相手に感謝の表明をする必要があるかもしれないという解釈も考えましたが、ここにきて、「日本人の感謝は、そもそも欧米人の感謝とは違うのではないか」ということを考え始めました。最初から薄々気づいていながらも、大きな違いはないと思っていましたが、実験をやってみて結果が出ないので、日本人の感謝は、欧米人の感謝とは違うのかもしれないと、この時点で考え始めました。

4. 職場での感謝介入実験 (Otsuka & Kawahito, 2012)

実験対象者が学生だから、という理由で、感謝の効果が出ないのではないことをご紹介します。大塚先生たちが行った実験です。大塚先生は私の同僚ですが、私は社会心理学という領域、大塚先生は臨床心理学という領域で専門が異なります。大塚先生は、ストレス研究の流れの中で感謝の介入実験を行っています。職場ストレスの研究ですので、対象者は日本人の勤労者です。先ほど紹介した実験と同じように実験参加者を感謝群と出来事群に分けて、週に1回だけ、その1週間を振り返って、感謝すべきことはなかったかを記録してもらい、それを4週間続けさせました。この実験に対しては「対象者の数が38人では少ないのではないか」とか、「週に1回ということは4週間実行しても4回しか感謝していない」と、いくつか突っ込みどころはあるかと思いますが、いずれにしても期待した結果は見られませんでした。

大塚先生も結果が出なかったために、いろいろ調べてみたところ、やはり出来事群も感謝に関することを書いていたそうです。また、「家族が一生懸命自分を支えてくれていて感謝」というように、家族のことをたくさん書いていたそうです。結局、出来事群と感謝群が似たようなことを書いていることに気づかれたそ

うです。大塚先生も、もう1回、実験してみたそうですが、やはり、感謝の効果は表れなかったそうです。

大塚先生も私も2回実験をやっても感謝の効果が出ませんでした。こうなると、いよいよ悩むわけです。

「なぜ日本人を対象にすると出ないのだろう?」、「どうして感謝はwell-beingに効果があると言われているのだろう?」、「そもそも感謝って何だろう?」などと。そこで、次に、そもそも感謝はどのような働きをしていると言われてきたのか、振り返ってみましょう。

5. 感謝の機能

感謝がどのような働きをしているのか、これについて欧米の研究者は何と言っているのかお伝えします。いろいろな研究者が各自の立場から言っているのを、私が適当に引用していますので、やや統一がありませんが、お許しください。

(1) 進化心理学的な解釈

まず、進化心理学的な解釈をご紹介します。進化心理学では、人間も動物から進化して今のようになり、今、我々が持っているさまざまな心の機能、例えば、ものごとの考え方や感じ方とか、腹を立てるとか感謝をすとか、こういう心の機能も、我々が地球上で何千万年も生き残るために必要だったから、今の我々に残っている、という大きな前提に立ちます。

何千万年も前に、感謝をしない動物と感謝をする動物がいたとします。感謝をしない方は感謝することなく生活していたので、だんだん淘汰されて滅びてしまった。感謝をするほうの動物は、お互いに感謝し「ありがとう」と言い合って、自分たちの子どもを作り、その子どもたちもまた感謝し合って、成人して子どもを作った。こうして感謝する遺伝子が次の世代、次の世代へと伝わって、今現在の我々がいると想像してみてください。感謝しなかった種族は滅びてしまったのに、感謝する種族は、今現在この地球上に人類として繁栄しているということになります。そうすると、感謝の感情は、自然淘汰によって形成された感情だと考えることができます。感謝は、お互いが助け合う互恵的行動を生じさせ、人類がこの地球上に生き残るために有効に働いた、必要だった。こんな考え方をするのが進化心理学的な解釈です。

(2) 受益者にとっての利益検出機能

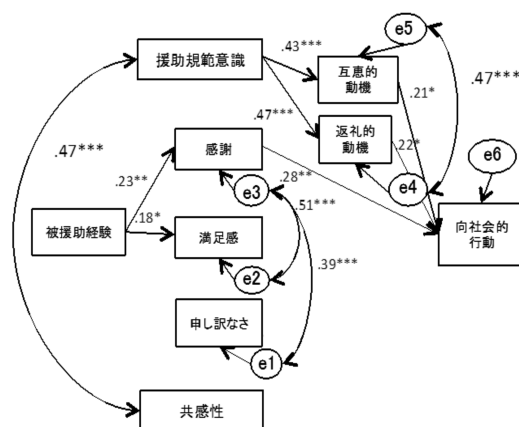
ほかの人から何かしてもらった人を受益者と呼びますが、感謝は、受益者が利益に気づくのに役立つという説です。感謝の感情は、「今、自分は何か良いことをほかの人にしてもらった」と気づくシグナルだという考えです。感謝の気持ちが高まることで、何かしてもらったことに気づくという説ですから、原因があつて感謝するというよりも、感謝の感情から「自分は今、この人に何かしてもらった」と気づくという、原因と結果が反対のように聞こえる説です。例えば「1日の終わりに感謝することを5つ思い浮かべてください」と、先ほどの実験でやりました。1日が忙しく終わってしまったけれども、夜寝る前に改めて考えてみたら、「あの人に感謝だな」と思ったとすれば、感謝の感情が出来事を思い出させることになり、感謝が、利益を得たことに気づかせてくれていることとなります。

(3) 受益者を向社会的行動に動機づける機能

これは、感謝をすると、親切行動とか、ほかの人に対する暖かい行動とか、そういう向社会的行動のやる気を起こさせるという考え方です。向社会的行動を向ける相手は誰かという、1つは、自分に良いことをしてくれた利益供与者です。例えば、「Aさんが私にしてくれたので、Aさんにお返しをしなければ」と思います。感謝があるからこそ、利益供与者にお返しをしようという気持ちが高まります。もう1つは、Aさんに対する感謝の気持ちが高まると、その感謝とは全然関係なかったBさんに、何か良いことをしてあげたいという気持ちも高まります。これは第三者に対する向社会的行動を動機づける機能です。これを実験的に証明した研究があります (Bartlett & Desteno, 2006)。

私の研究室の学生の佐藤(2015)は、調査研究でこれを証明しました。この学生は、1年間休学して世界一周をしてきた男です。「いろいろな国でいろいろな人にお世話になり、親切にしてもらい、とても感謝しているので、そのことを研究テーマにしたい」と言うので、調査研究をさせました。被援助経験のある180人の大学生が分析対象者です。被援助経験とは、ほかの人から助けられた経験です。Figure 3では、「被援助経験」から矢印が「感謝」へと向いていますので、被援助経験をすると感謝が高まることを意味します。「感謝」から矢印は「向社会的行動」に向いています

ので、感謝すると第三者に向社会的行動をやってあげたいという気持ちが高まることを意味しています。このように、調査研究をしてみると、人から何か良いことをしてもらい、感謝の気持ちが高まると、今度は自分がほかの人に良いことをしてあげたいという気持ちが高まるということがわかりました。感謝は受益者を向社会的に動機づける働きがあるということです。



*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

注) 図中の数値は標準化係数を示し、実践は正のパスを示す。

Figure 3 被援助者による第三者への向社会的行動生起過程 (n=180)

(4) 利益供与者を向社会的行動に動機づける機能

感謝が利益供与者を向社会的行動に動機づけるという話は、分かりにくいかもしれませんが、例えば、Aさんが私に何かしてくれて、私が感謝します。私がAさんに向かって「ありがとう」と言います。そうすると、Aさんの「また良いことをしよう」という気持ちが高まるという考えです。この考えでは、感謝の感情も大事だけれども、感謝の表明が大事ということになります。感謝を表明すると、感謝された利益供与者がさらに向社会的行動へと動機づけられるということです。

6. 感謝がwell-beingを高めることの説明仮説

「なぜ感謝がwell-beingを高めるのか?」という問いに対する説明として、Woodら(2010)が4つにまとめています。

(1) 特性感謝に関するスキーマ仮説

1つ目は、スキーマ仮説です。この仮説では、特性感謝が高い人、要するに感謝しやすい人は、ほかの

人から何か良いことをしてもらおうと、そのことについて「相手が多くのコストを払ってくれた」「自分にとってとても価値あることだ」と特別に強く思うという前提に立ちます。この強い思い込みのことをスキーマ・バイアスと呼んでいます。つまり、特性感謝が高い人は、人から何か良いことをしてもらおうと、スキーマ・バイアスによって、相手をもたらしてくれた利益を過大に評価し、感謝を強く感じる、つまり状況を肯定的に解釈して感謝するので、それがwell-beingにつながるという考え方です。

このスキーマ仮説について私の研究室の院生が調べてみました。吉野・相川(2013)で示された結果では、スキーマ仮説が言うように、特性感謝が高い人は、被援助状況を「すごく良いこと」だと利益を過大に評価して、その結果として状態感謝が高まっています。ただしこれは、受益者が自ら、ほかの人に「助けてください」と援助の依頼をした場合の結果です。受益者が「助けてください」と言わず、利益供与者が自発的に援助した場合は、特性感謝の高い人でも、利益を過大に評価しません。特性感謝の高低にかかわらず、被援助状況の性質自体が、直接、状態感謝を生んでいました。これまで、特性感謝が高い人は、状態感謝も高いと単純に言われていたのですが、それは受益者が依頼した場合であり、受益者が依頼しない場合は、特性感謝の高低ではなく、被援助状況次第で状態感謝の高さが決まることが明らかになりました。「助けてください」と言って助けてもらった場合と、言わずに助けてもらった場合では、状態感謝が生じるまでのプロセスが違うという調査結果です。

研究が進むと話が細かくなります。話が細かくなると、聞かされる側は退屈するかもしれませんが、研究者としては面白くなってきます。

(2) 特性感謝に関するコーピング仮説

2番目はコーピング仮説です。コーピングとは、ストレスに対してどうしようふうに対処するかということです。一般に「ストレス」と言いますが、実はストレスというのは2つの単語を一遍に言っている言葉です。2つの単語のうちの一つはストレッサー、もう一つはストレス反応です。簡単に言えば、原因と結果、刺激と反応ということです。ストレッサー、つまり、刺激となるものが起こってくると(潜在的ストレッサー)、我々は「自分はそれにうまく対応できるか」と考えます

(認知的評価)。「だめだ」と思うと、実際にそれがストレッサーになって(ストレッサーの生起)、しかも、何とかしようとしたのに失敗してしまうと(コーピングの失敗)、ストレス反応が起こります。ストレス反応とは、胃が痛いとか、髪の毛が円形脱毛症で抜けちゃったとか、起き上がれないで会社に行けないとか、そういう反応のことです。このようなプロセスにおいて、認知的評価の段階で「何とかできるぞ」と思えば潜在的ストレッサーは、実際のストレッサーにはならず、ストレス反応は起こりません。何か嫌なことがあった(潜在的ストレッサー)からといって、誰もがストレス反応を引き起こすわけではなく、潜在的ストレッサーに対してどう考えるかという認知的な評価がとても大事ということになります。

この認知的評価に関して、特性感謝の高い人は、楽観的に考えます。「まあ何とかなるかもしれない」と楽観的に考えますので、潜在的ストレッサーが実際のストレッサーにはならなかったり、コーピングに成功したりします。つまり、特性感謝の高い人は、肯定的なコーピング評価を行うので、well-beingが高いということです。

(3) 状態感謝に関する肯定的感情仮説と拡張-形成仮説

スキーマ仮説とコーピング仮説の2つは、特性感謝についての説明仮説です。それに対して、状態感謝についての説は、貧弱です。当たり前のことしか言っていないような仮説です。

肯定的感情仮説では、肯定的な感情は精神的な不調からの防衛効果を持っているという前提に立ちます。感謝感情も肯定的感情なので、防衛効果をもつ、つまりwell-beingに効果を及ぼすであろうという説です。説明したような、してないような仮説です。

この肯定的感情仮説を格好良く洗練させたのが拡張-形成仮説です。ポジティブ心理学の領域でテキストなどにもよく引用される仮説に、Fredrickson(2001)の「ポジティブ感情の拡張-形成理論」があります。これは、理論(theory)と言われていますが、よくよく考えてみると非常に大ざっぱな仮説です。まず、我々がポジティブな感情、「うれしい」とか「楽しい」ということを経験すると、我々の考えや行動のレパートリーが一時的に拡張する(「思考-行動レパートリーの一時的拡張」と考えます。理論の中でもこの部分

は説得力があり、実験でも証明されています。「思考-行動レパートリーの一時的拡張」は、当人の考え方や能力といった個人資源を高めたり、新たに作り出したりします（「個人資源の継続的形成」）。形成された個人資源は、当人に「螺旋的变化と成長」をもたらします。この変化と成長が、翻ってポジティブ感情の経験を増やし、「ポジティブ感情の経験」→「思考-行動レパートリーの一時的拡張」→「個人資源の継続的形成」→「螺旋的变化と成長」という好循環が繰り返されるといえます。「個人資源の継続的形成」→「螺旋的变化と成長」や、「螺旋的变化と成長」→「ポジティブ感情の経験」あたりは、必ずしも実証的に証明されていませんが、この理論に従えば、感謝はポジティブな感情経験なので、「感謝」→「思考-行動レパートリーの一時的拡張」→「個人資源の継続的形成」→「螺旋的变化と成長」→「感謝」という好循環を繰り返してwell-beingを高めることとなります。

7. 「感謝」について考慮すべき点

私や大塚先生が、なぜ感謝の効果を証明することに失敗したのでしょうか？日本で感謝について研究しているほかの研究者に聞いてみると、私たち同様、「失敗だった」と言う人もいました。実は、実験が失敗したことは、お互い知らないのです。どうしてかというと、成功すると論文にして発表しますが、実験が失敗すると、先ほどお話ししたように、何も言えず、論文として発表しにくいので、失敗例は情報共有されにくいからです。大塚先生が、ヨーロッパの臨床系の学会に行ったら、ヨーロッパの研究者も「アメリカほど感謝の効果が出ない」と非公式に話題にしていたそうです。私は「アメリカ人は感謝の効果が表れやすいのかもしれない」などと負け惜しみの言い訳を考えていましたが、これが案外、当たっているかもしれないことに後で気づきました。私は感謝について、当初は深く考えていなかったのですが、実験で失敗したお陰で、丁寧に考えてみました。その内容を今からお話して、今日の話をもとめていきたいと思います。

(1) 感謝の対象を「人間」と「人間以外」に区別して考える

今日の最初に、皆さんに感謝をしてもらいました。「つい最近の出来事で、何かほかの人にしてもらった良いことを思い浮かべてください」とお願いしました。

ですから皆さんは、具体的な誰々さん、AさんやBさんを思い浮かべたと思います。ところが、感謝研究を丁寧に読むと、最初に宗教の話をしたように、神への感謝が含まれていることがあります。また私が学生に尋ねた感謝に関するアンケートでは「きょう一日何もなかったことに感謝します」という答えも出てきます。感謝と一言で言っても、神に感謝したり、運が良かったことに感謝したり、何にもなかったことに感謝したり、人間に対する感謝以外にも感謝があります。何に対する感謝なのかを区別する必要があります。相川ら（2013）の追試で感謝を5つ書くように指示したときは、全ての感謝を想定していました。想定していたと言うよりも厳密に区別しなかったのです。ほかの人に対する感謝と、人間以外の対象への感謝を区別する必要があります。

人間以外のものへの感謝は、突き詰めて考えていくと、結局それは自分自身の状態を喜ぶことです。「神に感謝」と言っても、自分の状態の良さを喜んでいるのです。「運に感謝」と言う場合も、今の自分の状態が良いことを喜んでいるのです。「きょう一日何もなくて良かった」という感謝も、今の自分自体の状態が良いということに感謝しています。ですから、人間ではないものへの感謝は、ひとくくりにしてしまうと、「自分の今の状態への感謝」ということとなります。

(2) 感謝を「感謝感情」と「感謝行動」に分ける

感謝を「感謝感情」と「感謝行動」に分けて考えないと混乱します。感謝感情の定義は「自分に良いことがあったと認め、その良いことに誰かが関わっていると認知するときに生起する肯定的感情」（Watkins et al., 2003など）です。この「誰かが関わっている」というのは、この定義が、感謝の対象を人間に限定していることを示しています。

感謝感情は、「ほかの人が自分のために何か良いことをしてくれた」と思った（受益の認知）結果として生じた肯定的な感情のことです。それに対して感謝行動は、受益者が、受益の認知や感謝感情を利益供与者に言語的、非言語的に伝えることです。`伝えること、がポイントです。従来の研究での感謝の定義は、感謝感情の定義であって、感謝行動の定義はほとんどありません。

私の研究室では感謝感情を測る尺度、例えば「友人が私のことを励ましてくれたのでありがたいと思う」

というような項目からなる尺度とは別に、感謝行動を測る尺度を作ってみました。感謝行動を測る尺度では、「私は自分を手助けしてくれた人にありがとうと伝える」「感謝の言葉を口にすると」といった実際の行動を尋ねる項目でできています。

(3) 文化の違いを考慮に入れる—日本人にとっての感謝感情を考える

日本人にとっての感謝感情は、アメリカ人の感謝感情とは違っているようです。例えば、皆さんが大学生だとします。就職活動で非常に苦勞しているとします。ある日、教授Aに、「今、就活で苦戦しています」と嘆いたところ、教授Aが、「会社に知っている人がいる」と言って、その場で電話をかけてくれて、あっという間に内定をとってくれたとします。今度は、別の教授Bの場合を考えてみます。教授Bは、「知っている人がいるから今から一緒にその会社に行こう」と言って、会社まで一緒に行ってくれました。学生と一緒に、会社の人に頼んでくれましたが、結局、就活はうまくいきませんでした。さて皆さんは、どちらの教授に、より強く感謝しますか。

日本人は感謝するときに「すみません」と謝ります。「ありがとう」だけではなく「ごめんなさい」も言うのです。さっきの就職活動の例で言えば、学生は教授に「すみません、ありがとうございます」と言うのではないのでしょうか。日本人は感謝する場面で謝る。なぜ、何に、謝っているのでしょうか。あるいは逆に、私たちが「ありがとう」と言うときは、何に対して「ありがとう」と言っているのでしょうか。私たちは、自分が受けとった利益と、相手に払わせたコストを区別して考えて、相手にコストをたくさん払わせてしまったと思うと、「すみません」と謝るようです。つまり、私たちはほかの人から何か良いことをしてもらおうと、感謝感情だけではなく、負債感情を感じてしまうのです。

負債感情は「ほかの人から自分が利益を得ていると認知することによって生じる、他者の行為に報いようとする義務的感情」(Tsang, 2006)と定義されています。感謝感情も負債感情も、自分が他者から利益を得たと認知するときに生じる感情という点は共通していますが、一方は肯定的感情であるのに対して、他方は義務的感情です。

実は私が博士論文で書いたテーマは心理的負債でした。その学位を得るときに書いた英語の論文

(Aikawa, 1990)に、日本人は感謝するときに「すみません」と謝ると書きました。そうしたら約20年もあとになって、一言さんがその論文を読んでくれて、日本人とアメリカ人を直接比べる調査をしてくれました(Hitokoto, 2013)。日本人とアメリカ人の感謝感情と負債感情の違いを比べています。相手が「家族」、「友人」、「見知らぬ他者」の場合です。Figure 4のグラフは相関係数を表し、数値が高いほど感謝感情と負債感情が混じっていることを示します。

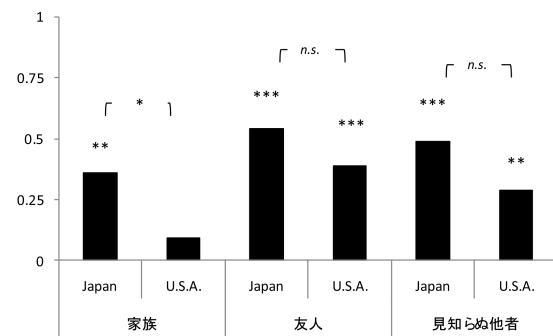


Figure 4 感謝感情と負債感情の相関(日米間)
Hitokoto (2013)

日本人は家族に対してさえ感謝することと申し訳ないと思う気持ちの関連性が高くなっています。友人や見知らぬ他者に対して両者は強く関連しています。ところが、アメリカ人は感謝感情と負債感情はあまり関係ないと思っています。特に家族に対しては相関係数が低く、両者はほとんど関係していません。日本人は、アメリカ人に比べて、感謝感情と負債感情が混じっているということです。一言さんは、日本人とオーストラリア人との比較でも同じ結果を出しています。

一言さんの研究に刺激されて、私の研究室でも感謝感情と負債感情の関係を調べてみました。両者には、非常に高い相関が見られました($r=.71$)。ただし両者には違いもあります。感謝感情と負債感情の違いは、受益に対する満足感に表れました。感謝感情と満足感との相関($r=.75$)の方が、負債感情と満足感の相関($r=.51$)よりも高く出ました。日本人は、感謝感情と負債感情を同時に感じるが、それでも両者を区別しているという結果です。

このような研究結果を踏まえて、感謝について書いてもらう実験の敗者復活戦をやりました(牧田, 2014)。既に紹介した前の実験とは、感謝を書か

せる回数(頻度)と期間を変えました。最初の相川ら(2013)の実験では、毎日5個ずつ3週間書かせたので、全部で105個の感謝のエピソードを書かせたこととなります。これでは参加者はさすがに嫌になると思います、牧田(2013)では、2日に1回、1個だけを2週間ですから、合計7個に減りました。今回(牧田,2014)は、期間を4週間に延ばし、その代わりに感謝を書かせる頻度は2日に1回、合計14回にしました。それでも、感謝がwell-beingへ及ぼす効果は出ませんでした。ただし、牧田(2014)では、感謝感情と負債感情を分ける分析を行いました。その結果、実験群の中で、感謝感情だけでなく負債感情が高かった人はwell-being(未来の生活の質)が下がっていましたが、負債感情があまりなかった人は、well-beingが上昇していました。つまり、受益場面で負債感情を強く持つ人は、感謝感情と同時に負債感情が出てきてしまい、well-beingへの効果を抑えてしまうことが証明できました。

皆さん、最初に私が「感謝してください」とお願いしたときに、「ありがたい」と思うと同時に「すまなかった」と思いませんか。日本人は「感謝してください」と言うと、「良かった、助かった、ラッキー」と思ってポジティブな気持ちになるだけではなく、「あの人に迷惑をかけちゃった」「ありがたかったけれども悪かったな」という感情も生じてしまうのです。このため、日本人を対象にした研究では、well-beingに及ぼす感謝の効果を証明できないのだと思います。

なお、Layous, Lee, Choi & Lyubomirsky(2013)は、韓国人とアメリカ人を比較して、感謝してもwell-beingが上らないという結果を出しています。感謝の効果が単純に現れないのは日本人だけではないかもしれません。

(4) 感謝行動が対人関係に及ぼす効果を考える

感謝感情は、感謝行動となって表現されると、対人関係に影響を及ぼします。逆に言えば、感謝感情だけでは、対人関係に直接、影響しません。

私の専門領域はソーシャルスキルという分野です。スキルというのは技術のことです。私は、EmmonsとMcCullough(2003)の研究を追試して、良い結果が出たら、感謝スキル、例えば、感謝の仕方についての研究を進める予定でした。ところが、お話ししてきたように、出発点でバタンと転んでしまったために、そこから

起き上がって、膝に付いた泥を一生懸命はらい落としているうちに時間が経ってしまい、本来やりたかったところに行けていません。

感謝行動とは、先ほど説明したとおり、感謝について思っていること、感じていることを言葉や行為で出していくことです。感謝感情が1つの動機となって、言葉や行為となって外に出ていくわけです。先ほどお話ししたように、利益供与者に対してお返しをする行動や、第三者に対して何か良いことをする行動も、感謝行動です。感謝行動を実行すれば、相手からまた何らかの行動が返ってくる可能性が高まり、相手との関係が形成されることとなります。

ただし、感謝感情を外に出すというのは簡単なことではありません。例えば、強い感謝の気持ちがあるのに、上手に「ありがとう」と言えない人もいます。逆に、たいして感謝感情はないのに言葉ではとても上手に言ってしまう人がいるかもしれません。このように感謝行動を問題にすると、その言葉と行為を適切に表現するためにスキル(技術)が要求されます。スキルとは何かを丁寧に説明する時間はありませんが、簡単に言えばテクニックです。例えば、単に「ありがとう」と言うのか、「どうもありがとう」と言うのか、「本当にどうもありがとう」と言うのか。一般には、言葉を長くして言ったほうが、ありがたみが伝わります。表情や動作にしても、「ありがとう」と表情を変えないで言うよりも、にこにこ笑ったり頭を下げたりしながら言ったほうが、本当にありがたそうに聞こえます。どのように言うか、また、同じことを言うにしても、どういう表情や身ぶり手ぶりで言うのか、そういうことを問題にするのがソーシャルスキルという考え方です。

Figure 5に示したように、相手が言ってくることを受け止めるにもソーシャルスキルが必要です。相手が伝えてくる相手の思いや感情を理解するにも、スキルが要ります。このように感謝感情を感謝行動に変換したり、相手の行為を理解したりするのに必要な技術を、私は感謝スキルと呼びたいと思っています。感謝スキルとは、感謝感情を適切かつ効果的に相手に伝えるための言語的、非言語的な技術だということになります。

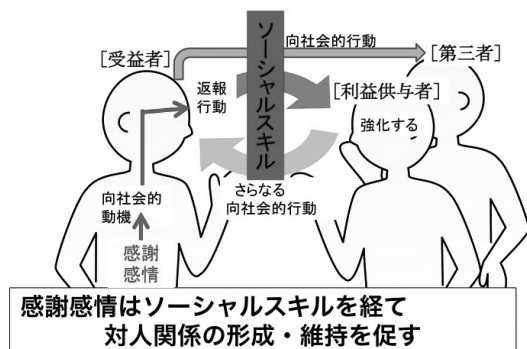


Figure 5

8. 感謝スキルのトレーニング

子どもたちに感謝スキルのトレーニングをしてみました。この話は2013年に社会心理学会第57回公開シンポジウム のとき、この東京未来大学で話をさせていただいたときにも既に触れていますので、簡単に紹介します。

保育園の年長児20名に感謝スキルを教えてみました(相川, 2012)。そうすると、保育園の子どもでも感謝スキルを身につけると、良い効果が見られました。ただし保育園の子どもには、感謝スキルはちょっと早いという感じでした。何が感謝なのかがよく分かってない段階ですので。特に、何が感謝かをまだよく分かってないソーシャルスキル下位群の子どもたちには効果が現れず、もともとソーシャルスキルが高い子どもたちがさらに良くなるという結果でした。

小学生にも感謝スキルのトレーニングをやってみました(藤枝・相川, 2013)。小学生を対象にすると、期待した効果が出ました。都内の公立小学校5年生を対象に、感謝を教える実験学級48名と、感謝を教えない統制学級37名で比較をしました。感謝スキルをトレーニングしますと、子どもたちの感謝の気持ちが高まりましたし、「ありがとう」と言ってくれた友達の数が増えました。また、ほかの子どもたちと折り合いを付けるのが上手になったり、ほかの子から受ける援助(ソーシャルサポート)の量が増えたりしたと思うようになりました。

感謝感情が感謝行動を生むのですが、感謝スキルのトレーニングをすると、逆に、感謝行動から感謝の心を育てることが出来ます。感謝スキルを教えると、感謝の心が後から育ってくるのです。教育の現場では、目に見えない感謝の心、を教えることが推奨されますが、目に見える感謝スキルを教える方が良いと

というのが私の言いたいことです。

まとめ

今日の大きなテーマは、感謝がwell-beingを本当に高めるのか、ということでした。感謝感情は、ほかの人への向社会的行動を動機づけてくれます。ほかの人との関係を作るには、一定のソーシャルスキルが必要ですが、感謝感情を感謝行動として外に出すことが重要です。Seligmanは、参加者に感謝の手紙を書かせて、それを相手の所まで出かけて読ませています。書くという行為だけではなく、出かけるという行動をする、そこが大事なのかもしれません。行動に出しますと、相手も感謝をしますから、相手との関係が良くなっていきます。相手との関係が良くなっていけば、well-beingにつながっていきます。

最後に、感謝のhow-toとして分かっていることを、お伝えします。

1つは、自身の心や体の状態を良くしたいと思うならば、感謝すべき出来事をおき思い浮かべてください。1週間に1度くらいでも効果があるようです。想起した出来事の中で、相手のことを思ってしまうと、日本人は感謝のことを思い浮かべても「すまないな」とか「あの人に悪かったな」と思ってしまうので、その出来事で自分がどんなに良かったかという利益を意識を向けてください。「相手に悪かったな」ということを同時に思ってしまうと、感謝をいくら思い浮かべてもwell-beingにつながりにくくなります。「あのことで自分は今こんなに良くなった」とか、「お陰で、自分は今こんなに幸せなんだ」と、良い状態になった結果を強調して、思ってください。

なお、感謝する相手を一人一人絞って思い浮かべるというやり方があります。例えば、親に対してどうだろうか、友達に対してどうだろうか、と、感謝する相手を絞って思い浮かべるやり方です。実は、この発展系のようなものは、非行少年に使われる内観療法、内観法という心理療法です。内観法の場合は、特に親を中心に、感謝すべきこと、親にしてもらったことを思い浮かべてもらいます。

2番目は、感謝の気持ちを相手に伝えてください。感謝行動が大事です。伝えないと感謝の対人的な効果は生まれません。手紙を書いたらその手紙を出すとか、メールで書いたらそのメールを出すとか、書いたらそれを伝えてください。あるいは書かなくても、相手

の所へ出かけて行って、目の前で感謝の言葉を述べるのも有効です。ただし、このときには述べ方、感謝スキルにも注意を払ってください。

3番目は、well-beingを高めたいならば、感謝されることが大切です。今日の私の話は、感謝することに注目してきました。私たちは感謝すると負債感情も高まって、場合によっては自尊心が下がってしまうかもしれない。ところが、感謝されるほうは、そういう心配がありません。「ありがとう」と言われたら、「自分は認められた」と思いますので、well-beingは高まりやすいわけです。ですから、感謝とwell-beingを結びつけるのだったら、感謝される体験をたくさんするとよいということになります。

本当は、皆さんとやりとりをしながら話を進めたかったのですが、研究の話を掘り下げ過ぎてしまったところがありまして、予定よりも延びてしまいました。ご清聴、どうもありがとうございました。

引用文献

- Aikawa, A. (1990). Determinants of the magnitude of indebtedness in Japan: A comparison of relative weight of the recipient's benefits and the donor's costs. *The Journal of Psychology*, 124, 523-534.
- 相川 充 (2012). 幼児の感謝表明を促すソーシャルスキル・トレーニングの効果. 日本教育心理学会第54回総会発表論文集, 736.
- 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 I, 64, 125-138.
- Bartlett, M. Y. & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17, 319-325.
- 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.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden- and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56, 218-226.
- 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)ー児童による自己評定結果の分析ー. 日本教育心理学会第55回総会発表論文集, 292.
- Hitokoto, H. (2013). Relationship between Gratitude and Indebtedness after receipt of aid among Japanese, American, and Australian students. Poster presentation at the 2013 International Association for Cross-Cultural Psychology Regional Conference, Los Angeles, CA.
- Layous, K., Lee, H., Choi, I. & Lyubomirsky, S. (2013). Culture matters when designing a successful happiness-increasing activity: A comparison of the United States and South Korea. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44, 1294-1303.
- 牧田晴香 (2015). 「感謝」を思い返す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 筑波大学人間学群卒業論文
- McCraty, R. & Childre, D. (2004). The grateful heart: The psychophysiology of appreciation. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (eds.) *The psychology of gratitude*. Oxford: Oxford University Press. 230-255.
- 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.
- Otsuka, Y., & Kawahito, J. (2012). Effects of gratitude exercise on emotions, work engagement, and job stressors among Japanese employees. 12th International Congress of Behavioral Medicine.
- Tsang, J. A. (2006). The effects of helper intention on gratitude and indebtedness. *Motivation and Emotion*, 30, 198-204.
- 佐藤雄太 (2015). 被援助者による第3者への向社会的行動生起過程に関する検討 筑波大学人間学群卒業論文
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- 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: An international journal*, 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.
- 吉野優香・相川 充 (2013). 援助の意図性別にみる感謝の社会的認知モデルの検証 日本社会心理学会第54回大会発表論文集, 398.
- 吉野優香・相川 充 (2015). 状態感謝と心理的負債の弁別に関する検討 日本教育心理学会第57回総会発表論文集, 487.

【演者紹介】

相川 充(あいかわ あつし)氏。

1983年、広島大学大学院博士課程後期修了。博士(心理学)。1983年より宮崎大学助手、講師、助教授を経て、1993年より2013年まで東京学芸大学助教授、教授。2013年より現職。NPO法人CRET(教育テスト研究センター)理事。日本社会心理学会理事。日本心理学会代議員。

主著に、「上司と部下のためのソーシャルスキル」(共著,サイエンス社2015年)、「人間関係を支える心理学:心の理解と援助」(共編著,北大路書房2013年)、「イラスト版子どものソーシャルスキル:友だち関係に勇気と自信がつく42のメソッド」(共著,合同出版2011年)、「コミュニケーションと対人関係」(共編著,誠信書房2010年)、「新版 人づきあいの技術:ソーシャルスキルの心理学」(サイエンス社2009年)

(東京未来大学モチベーション研究所フォーラム～well-beingをめざし明日へのモチベーションをはぐくむために～

第6回 日時:平成27年11月14日(土)15時～17時

場所:東京未来大学みらいホール)