

博 士 論 文

青年期の感謝と自己の発達に関する実証的研究

Empirical study on appreciation and development of self  
among Japanese adolescence

2015

兵庫教育大学大学院連合学校教育学研究科  
The Joint Graduate School in Science of School Education,  
Hyogo University of Teacher Education

岩 崎 眞 和

IWASAKI Masakazu

# 目次

## 第1章 感謝研究の動向と課題

第1節	感謝に関する心理学的研究の変遷	4
第2節	国内外の感謝研究の動向	7
1	欧米における感謝研究	7
2	日本における感謝研究	14
3	感謝研究の課題	21
第3節	自己の発達	22
第4節	感謝の定義と概念図	24

## 第2章 本研究の目的と方法

第1節	目的	26
第2節	方法	27

## 第3章 青年期用感謝尺度の開発

第1節	青年期用感謝尺度の開発（研究1）	28
1	目的	28
2	方法	36
3	結果	37
4	考察	42
5	尺度の修正	43
第2節	青年期用感謝尺度の信頼性と妥当性の検証（研究2）	43
1	目的	43
2	方法	44
3	結果	45
4	考察	50
第3節	青年期用感謝尺度の因子的妥当性と再検査信頼性の検証（研究3）	53
1	目的	53

2	方法	53
3	結果	54
4	考察	54
第4節	本章のまとめ	55
<b>第4章 青年期の感謝と自己の発達および精神的健康との関連</b>		
第1節	青年期の感謝と自己愛的脆弱性の関連の検証（研究4）	58
1	目的	58
2	方法	58
3	結果	59
4	考察	60
第2節	青年期の感謝と甘えおよび精神的健康との関連 の検証（研究5）	62
1	目的	62
2	方法	63
3	結果	64
4	考察	69
第3節	本章のまとめ	70
<b>第5章 総合的考察</b>		
第1節	本研究の成果と総括	71
1	青年期用感謝尺度の信頼性と妥当性	71
2	青年期の感謝の各下位因子の特徴	72
3	感謝研究における東日本大震災の影響	75
4	臨床心理学的援助への示唆	76
第2節	本研究の課題と展望	77
1	本研究の課題	77
2	今後の展望	79
引用文献		81

## 第1章 感謝研究の動向と課題

### 第1節 感謝に関する心理学的研究の変遷

自らがポジティブな価値をおくものを贈与されたときや、利他的な行為によって恩恵を受けたことを認識したときに、それらを提供してくれた他者あるいは自然や神といったさまざまな対象との関係で抱く感情の1つが“感謝”である。広辞苑（新村，2008）では“ありがたいと感じて謝意を表すること”と定義されており、感情体験であるとともに感謝を抱いた対象への表出や返礼行為を伴うことが多い。心理学領域での研究が本格化する以前から、文化を問わず哲学や文学、教育学、宗教学において感謝の重要性や価値が認識されている。しかし、感謝は日常生活においても馴染みある感情体験の1つでありながら、その生起過程や感情表出の複雑さ、そして文化差による測定のしにくさから心理学領域においては研究が進展しにくかった。

しかし、1998年にサンフランシスコで開催されたアメリカ心理学会第106回年次大会において Seligman が提唱したポジティブ心理学の隆盛と、Gratitude Questionnaire-6 (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; 以下, GQ-6 と略記) や Gratitude Resentment and Appreciation Test (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003; 以下, GRAT と略記) をはじめとする感謝尺度の作成に伴い、欧米を中心として2000年以降から“感謝”に関する心理学的研究が蓄積され今日に至っている。

感謝は、心理学領域においてはポジティブ感情や個人の長所や美徳、徳性、強さの1つとして位置づけられることが多く (Peterson & Seligman, 2004)、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、危機的状況や逆境からの立ち直り、下方比較の過程でも体験されること (Adler & Fagley, 2005; Tedeschi & Calhoun, 2004) が明らかにされている。また、感謝研究が蓄積される以前より感謝の臨床的意義を重視してきた対象関係論では、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位置づけられている (Klein, 1957 松本訳 1975)。さらに、対人関係における直接および間接的な互惠性や他者との協調関係を維持する上で“感謝”が重要な役割を担っている可能性を示唆する知見 (Nowak & Roch, 2007) も蓄積されており、近年では対人関係における感謝の適応的機能が明らかにされている (本多, 2010)。

感謝に関する心理学的知見に加え、集団や社会の形成における感謝の重要性を哲学的視

点から論じた Smith (1759 水田訳 1973) をはじめとして、哲学や倫理学、宗教学的観点も含めレビューを行った McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson (2001) や Emmons & McCullough (2004) の研究は、現在の感謝研究の礎となっている。さらに、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) の研究をみると、感謝の体験と表出による心身の健康や適応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。なかでも、感謝の意識化を目的とする“恵みを数える方法 (counting blessings)”を用いた Emmons & McCullough (2003) の実験研究は、感謝と幸福感が正の相関関係にあるというそれまでの指摘に対して、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が幸福感を高めるという因果関係を実証した意義が高く評価され、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。現在は、これらの感謝研究の知見を活かし、日常生活で感謝を意識化あるいは表出するなどの具体的な実践方法やプログラム (*i.e.*, Emmons, 2007, 2013 ; Shelton, 2011) も提唱されており、欧米における感謝研究は基礎的知見の蓄積段階から応用的段階へと展開している。

また、主に成人期を対象に行われてきた感謝研究を基盤としつつ、児童期から青年期の感謝に焦点を当てた研究が Jeffrey J. Froh と Giacomo Bono を中心に蓄積され始めている (Froh & Bono, 2014 ; Froh, Miller, & Snyder, 2007)。Froh et al. (2007) は感謝が生涯を通じて発達的に変化することや、感謝研究において児童期や青年期に焦点化した研究が不足していること、成人とは異なる感謝の測定に適した尺度開発が必要であることなどを指摘している。現在、児童期や青年期の感謝に焦点化した感謝研究は多くないが、児童期や青年期の感謝が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も寄与する可能性もあるため、今後更なる発展が期待される研究領域と思われる。

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の 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感だけでなく、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、それらが日本人特有の心理的体験であり「(どうも) すみません」を的確に表す言葉が欧米文化に見

当たらないことを指摘している。日本人の感謝に関する Benedict (1946 長谷川訳 1951) の考察を受け、精神科医で精神分析家の土居 (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詫び、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や、その結果として相手からの好意や援助を失うのではないかという怖れなどがあり、今後も変わらず援助して欲しい、甘えさせて欲しいと思うために「すみません」と言うのではないかと論じている。

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 (真栄城, 2005; 村瀬, 1996; 長山, 2001; 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、自らが多くのものを得たり与えられながらもそれを恩返ししきれていない現実をこれら内観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いるが、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消失し感謝を抱けるようになると論じている。“無常”とは、森羅万象あらゆるものは常に変移していく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”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常観は重要な要因の1つと考えられる。

以上のように、「ありがとう」と「すみません」という言語表現に代表される日本人の感謝に関しては、主として欧米との比較文化論的な観点から論じられることが多かった。国内での心理学における最初の実証研究は、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研究であり、その後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; 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) の研究の大きく2つの流れがある。その他に、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

考察を行った本多（2007，2010）や，感謝の発達に関する有光（2010）のレビュー研究などがあり，近年では児童期から成人期まで幅広い対象に感謝研究が展開している。また，2011年9月15-17日に開催された日本心理学会第75回大会では「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，司会者：一言英文，話題提供者：上記2名と相川 充，油尾聡子）と題したワークショップも開催され，今後日本での感謝研究は更に発展していくものと思われる。しかし，日本人の感謝に焦点化した研究が蓄積されるなかで，欧米と比べると心身におよぼす感謝の効果や影響に関する研究や，臨床心理学的援助や教育実践における感謝研究の活用の試みはほとんど進展しておらず，これらの背景には後述する日本の感謝研究の課題があると思われる。

## 第2節 国内外の感謝研究の動向

### 1 欧米における感謝研究の概観

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捉え，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，それらが心身におよぼす効果や影響を検証した研究，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領域に欧米の感謝研究を区分し，各領域での研究知見を概観する。

#### （1）感謝の内容や対象，生起状況

日常生活において人が感謝を抱く状況やその対象について考えると，多くは「困ったときに助けてもらった」「自分にとって価値のあるものを受け取った」など，他者からの直接的な援助や恩恵を受けた場面が主である。たとえば，感謝と向社会的行動の関連を検証した Bartlett & DeSteno（2006）による実験研究では，機械のトラブルが発生した際に他者が修理してくれたというシナリオを用いており，他の研究でも他者から直接的な支援を受けた際に人が感謝する場面を用いている（Goei & Boster, 2005）。

しかし，人が感謝を抱く場面には直接的な支援を受けた場面とは異なるものも報告されている。たとえば，Emmons & McCullough（2003）は，実験参加者が感謝を抱く状況に「朝起きたとき」という記述が含まれていたことから，他者からの援助がなくとも日常生活を平穏に送れている状況でも感謝が生起する可能性を指摘している。また「自分のために他者が犠牲を払ってくれたとき」（Sheldon & Lyubomirsky, 2006），「卒業式で出席して

座っているとき」(Lambert, Graham, & Fincham, 2009) はいずれも対人関係において体験される感謝の場面ではあるが、直接的な支援を受けた場面とは異なると考えられる。

感謝が生起する状況や場面の多様性を包括的に理解する上で、GRAT (Watkins et al., 2003) と Appreciation Scale (Adler & Fagley, 2005) の2つの感謝尺度に含まれる下位因子と、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 と Appreciation Scale はいずれも感謝を測定する多因子構造の尺度であり、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，過酷な逆境体験や喪失体験の後や，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体験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。

Watkins (2013) は，これまでの感謝研究の知見と認知的評価理論や帰属理論などの感謝の生起との関連が深いと考えられる理論を基に，人が感謝を抱く場合には以下の4つの認識が関与していると指摘している：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。Emmons (2007) も指摘しているように，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。Watkins (2013) の指摘に基づけば，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)，より強く感謝を体験すると考えられる。感謝研究が始まった当初は，感謝を抱く状況や場面に焦点化されていたが，近年では Watkins (2013) のように感謝に関する認知的側面に焦点が当てられるようになっていく。この流れは，後述する蔵永・樋口の感謝研究でもみられており，今後更に感謝の認知



的側面に焦点化した研究が増えていくと考えられる。

## (2) 感謝と個人内要因や well-being および精神的健康との関連

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, 協調性と正の, 逆に怒りや敵意, 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)。また, 感謝の感情体験が自尊感情の高まり (McCullough et al., 2002) や適応的なストレス・コーピングの促進 (*i.e.*, Watkins et al., 2003 ; Wood, Joseph, & Linley, 2007 ; Wood, Joseph, & Maltby, 2009), 睡眠の質量とももの良好さやストレス反応の低減 (Wood, Joseph, Lloyd, & Atkins, 2009) に寄与するといった, 心身の健康へのポジティブな効果や影響などが一貫して報告されている。

これらの実証的知見を支持する理論の 1 つに, “拡張-形成理論 (broaden-and-build theory)” (Fredrickson, 1998) が挙げられる。本理論は, ポジティブな感情体験が思考や行動のレパートリーを拡大することで, ストレッサーや逆境に対する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サイクルを想定しており, ポジティブ感情全般が有している機能を包括した理論である。感謝をポジティブ感情の 1 つととらえるならば, 本理論によって感謝が心身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る。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 (McCullough et al., 2001 ; Nowak & Roch, 2007) も報告されている。しかし, 感謝の抱きやすさが心身の健康や適応の身体的・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課題も多く (Wood et al., 2010), 今後さまざまな視点からの研究が必要である。

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 因子からなる“心理的 well-being” (Table 1-1) との関連を検証し, “自律性”を除く 5 因子が感謝と弱いから中程度の正の関係にあることを示した。Ryff (1989) による“心理的 well-being”は, これまでに提唱されてきた生涯発達理論や“自己 (self)”の発達に関する諸理論を統合化した概念であり, 一般的に“幸福感”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）。Ryff（1989）に即して日本の成人女性を対象に作成された西田（2000）の“心理的 well-being 尺度”は，項目内容や因子構成から自己が発達し成熟した状態の包括的測定に適していると考えられる。次節で改めて論じる“自己”や“自己の発達”については，各研究者が異なる視点からさまざまな研究手法を用いて研究を進めているため一概に論じることは難しいが，対象関係論をはじめとして臨床心理学領域では自己の発達や心理的な強さ，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）。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，感謝が自己の成熟度を反映するという臨床心理学的知見を支持するとともに，これまでとは異なる視点から感謝と心身の健康および適応状態との関連を説明する知見と思われる。

Table 1-1

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，潜在能力を有しているという感覚がある，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，わたし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：「わたしは，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，自分の周囲にある機会を効果的に使っている，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：「わたしは，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：「わたし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：「わたし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，日本人（成人女性）を対象に行われた西田（2000）の研究から転載した。

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 や心身ともの健康と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行われている。また、感謝と心理的 well-being の関連を検証した Wood et al. (2009) の研究は、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関連要因と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。

### (3) 感謝が心身におよぼす効果や影響

感謝研究をヘルス・プロモーションや円滑な対人関係の構築に役立てる応用的視点から、感謝が well-being や心身との健康に与える効果や影響を検証した研究の嚆矢として、Emmons & McCullough (2003) による“恵みを数える方法”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 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や運動と睡眠に費やす時間の延長化、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。これは、継続的な感謝の意識化が well-being や心身の健康、さらにはソーシャル・サポートの提供を通じて他者との相互性を高める可能性を示唆している。感謝を抱いた事柄あるいは出来事を記録するという Emmons & McCullough (2003) が考案した“恵みを数える方法”は“感謝リスト (gratitude list)”とも呼ばれ、感謝が well-being におよぼす効果の検証を試みた追試研究でも用いられている (Wood et al., 2010)。しかし、そのなかで小学生高学年 221 名 ( $mean=12.17, SD=.67$ ) を対象に初めて無作為化比較デザインを用いた Froh, Sefick, & Emmons (2008) では、Emmons & McCullough (2003) とは異なる結果を得ている。Froh et al. は、児童を毎日嬉しかったことや、ありがたいと思ったことを毎日 5 つ記載する“感謝群”，厄介な出来事や苛立ちを体験したことを毎日 5 つ記載する“苛立ち群”，質問紙への回答以外は何も行わない“統制群”の 3 群に分け、2 週間実施した。その結果、感謝群は他の 2 群に比べて学校生活への満足感が有意に高かったものの、課題実施期間中と実施直後、実施して 3 週間経過後の計 3 時点ではいずれも統制群の感謝得点が高く、感謝群の課題によって感謝を抱きやすくなることはなかった。全体的には、感謝を記録し続けることで well-being が高まるのではなく、苛立ちことを記録し続けると well-being が低下する結果が示された。この結果については、感謝群の児童の記述内容も踏まえた検討が必要であるが、児童がこ

の課題を自宅の自室や図書館のように落ち着いて取り組める環境ではなく、教師が教室で集団実施したことで感謝した事柄を十分に内省できなかった可能性や、学校全体で取り組んだことで対象児童が互いの群のことを知らずに取り組めていなかった可能性など、研究デザインの課題が推測される。

Seligman, Steen, Park, & Peterson. (2005) は、感謝を抱いたり、感謝した出来事を想起するだけでなく感謝を相手に伝えることの効果を検証している。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3ヵ月後でも継続していた。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)。

以上のように、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“感謝の意識化を促す方法”と“感謝を表出する方法”の大きく2つに区分できる。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だけでなく、“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、これらは感謝研究の知見が反映されたものと考えられる。

#### (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の対象がどのように変化するのかについては、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：感謝を言語化して謝意を表明する“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，年齢が高くなるにつれて具体的な何かをお返しする感謝が減少し，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社会的に望ましい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)。

感謝の発達に関する国内外の研究知見のレビューを行った有光 (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が関連して生じる“自己意識的感情 (self-conscious emotion)” (Tangney & Fischer, 1995) として位置づけている。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が関与しており，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 (有光, 2010)。また，Graham (1988) や Weiner & Graham (1989) は感謝の発達における 7 歳前後の質的な変化を指摘している。7 歳前後は心の理論が発達し恩恵を与えてくれた対象の意図を推測することが可能になる年齢であり，周囲の促しを受けて“外発的に”感謝の言語表出することが多い状態から，“内発的な”感謝を体験したり表出することができるようになる成長の影響が推測されている (Watkins, 2013)。

しかし，感謝の発達については児童期以降が研究の対象となることが多く，他にも感謝とアタッチメント・スタイル (Mikulincer & Goodman, 2006) や虐待経験 (Moore, 2011) との関連を検証した研究も報告されているが，心の理論の発達と感謝の関連や乳幼児期の感謝の発達とその関連要因については未だ解明されていない。児童期前の感謝の発達研究が進展しない要因として，乳幼児期には言語発達が十分ではないことも要因と考えられるが，“感謝”が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ことや，さらに後述するように社会文化的要因の影響を受けやすい感情であることも影響していると考えられる。

## (5) まとめ

ポジティブ心理学の隆盛を背景に、感謝尺度の開発とそれを用いた実証研究や“恵みを数える方法”や“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。しかし、成人期で well-being を高めるのに有効であった“恵みを数える方法”が児童期では十分に再現されなかったという Froh et al. (2008) の実験結果が示すように、今後は各手法と実施対象の適合性や各手法を組み合わせ用いた場合の効果とその持続性などについて更なる研究が必要と思われる。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が多くなされている。これまでは成人期を中心とした感謝研究が多かったが、Froh et al. (2008) や Froh & Bono (2014) のように、成人期以降の適応状態や精神的健康に影響をおよぼす児童期から青年期の感謝に焦点化した感謝研究を展開する上でも、青年期以前の感謝の測定に適した尺度の開発が必要である (Froh et al., 2007)。

## 2 日本における感謝研究

### (1) 日本人の感謝研究における 2 つの流れ

Wangwan (2004) は、仏教の影響が強い日本とタイでは共に“感謝”や“恩返し”に高い価値を置きながらも、「受けた恩は返さねばならない」という負債感や負い目を感じやすい日本人と、恩を返すことよりも自分に利益をもたらしてくれた他者への恩を忘れずにいることを重視するタイ人では、感謝の体験に差異があると論じている。その上で 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”からそれぞれ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は、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、その背景に仏教や儒教の影響があることを明確化し、後述する池田と蔵永・樋口の感謝研究に影響を与えるとともに、東アジア文化圏の人々の感謝を初めて実証的に相互比較した。穴田 (1998) は、日本人が対人場面で頻繁に「すみません」という謝罪表現を用いる傾向があるのに対して、中国人は深刻な事態でない限り容易に謝罪表現を用いない点を指摘し、来日した中国人は日本人が感謝の意味合いで謝

罪表現を用いることに戸惑いを感じやすいと述べている。相原（2007）も、日本人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、中国人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いる。

池田（2006）は Wangwan の研究を踏まえた上で、心理学領域以外も含めた国内の文献研究から、日本人の感謝には「ありがたい」「すまない」「うれしい」といった感情体験が含まれることを明らかにした。そして、感謝を“わたしは親からの恩恵を受けていると感じること”（p.489）と操作的に定義し、感謝の対象を母親に限定した日本人用の感謝尺度を初めて作成した。その結果、中学生は母親に対して感謝とともに依存や期待、要求を向けているが、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、大学生で母親に対して自責的になったり過度な要求を向けずに感謝を抱くようになるという青年期における感謝の発達的变化が明らかになった。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）を報告している。なお、池田（2006）が作成した尺度は、当初の4因子33項目から“援助してくれることへのうれしさ”“生み育ててくれたことへのありがたさ”“負担をかけたことへのすまなさ”“今の生活をしていられるのは親のおかげだと感じる気持ち”の4因子20項目（各因子5項目）に短縮され、さらに父親と母親を分けて訊ねる形式（計40項目）となっている（池田，2011）。池田の感謝研究は、母親への孝行を重んじる儒教が根強く浸透している日本（下見，1997）に即しているが、池田（2010）で中学生から大学生の対象191名のうち、約半数が親への感謝を素直に抱けないと回答しており、池田（2006）が示した親への感謝の発達的变化の妥当性については今後更なる検証が必要と思われる。また、日本人の思春期から青年期の感謝研究においては、親とりわけ母親への孝行と感謝を重視する儒教文化圏に属するという社会文化的要因と、親からの分離が課題となる心理的離乳期であるという発達の要因の2つが影響していることが考えられる。このため、社会文化的な影響を受けて母親への感謝は望ましいものと認識される一方で、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”の一語では表

し得ない複雑な感情や葛藤が伴いやすく、個別性の高さも推測される。したがって、思春期や青年期を対象に“親への感謝”を研究する際には、池田が作成した尺度のみを用いた量的研究では限界があると思われ、今後は本尺度だけでなく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も活用した多角的なアプローチによって発展させていく研究領域と考えられる。

蔵永・樋口（2011a）は、被援助体験が伴わない感謝の生起状況の存在とその多様性を分類し、さらに生起状況との関連も考慮して日本人の感謝に伴う感情が“満足感”と“申し訳なさ”からなることを実証的に明らかにした。また蔵永・樋口（2011b）では、感謝の生起に影響を与える状況評価を整理し、自身が恩恵を受けたという状況評価である“恩恵の受領”が“満足感”の生起に、また他者の負担やコストへの状況評価である“他者のコスト”が“申し訳なさ”の生起にそれぞれ寄与していることを示した。しかし、蔵永・樋口（2011b）では感謝の生起の阻害に影響を与えていると考えられる“起こったことの当然さ”という状況評価が抽出されながらも、得点分布の偏りが大きく分析に耐えうるものではなかったことが課題として残された。蔵永・樋口（2013）では、蔵永・樋口（2011a, 2011b）の研究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、“満足感”の生起と関連が強い状況評価である“恩恵の受領”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。これら蔵永・樋口の一連の研究により、日本人が感謝を抱いてから言語表現や返礼行動に至る過程が示されたが、なかでも蔵永・樋口（2013）において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いった認知的評価の影響の大きさが示された点は、今後の感謝研究やその活用を行う上で重要な点と思われる。

## （2）感謝が心身におよぼす効果や影響

相川他（2013）と須賀（2014）は、感謝が心身におよぼす効果や影響を実証的に検証している。しかし、須賀（2014）の研究では“well-being 実践プログラム”のワークの1つとして“感謝の訪問”が含まれているものの、“感謝の訪問”のワーク単独での効果検証は行われていないため、感謝が心身におよぼす効果について実験的手法を用いて検証した国内の研究は相川他（2013）のみである。相川他（2013）は、主観的 well-being の向上に寄与するとされる Emmons & McCullough（2003）の“恵みを数える方法”を日本人大学生に適用し、その効果検証を行った。大学生 122 名をランダムに 3 群（感謝条件群、煩雑条件群、出来事条件群）に割り当て、3 週間に亘って各条件群に応じた事柄を毎日 5 つず



つ想起して書き留める課題を行った。“感謝条件群”に提示された教示は、「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、さまざま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、厳しくも暖かい親に、など」であった。他の2群は、その日に起きた煩わしさや苛立ちを感じた出来事を毎日5つずつ記述する“煩雑条件群”，印象深く記憶に残った出来事を毎日5つ記述する“出来事条件群”であった。3週間後の結果は成人期を対象とした欧米の感謝研究とは異なり，“感謝条件群”の主観的 well-being が他の2群に比べて有意に高まることはなく、日本人では“恵みを数える方法”が well-being の向上に寄与しなかった。

相川他(2013)は介入方法や研究協力者の特徴、統制条件が未設定であった点を考察しているが、その他の理由として2つ考えられる。1つ目は“感謝条件群”の教示内容が日本人に不向きであった可能性である。教示では、日常生活に感謝する出来事が数多く存在することが前提とされており、そのなかの5つを毎日記録するよう指示しているが、ありがたいと感じる体験とすまないと感じる体験とが十分に弁別されずに記載されたり、人によっては負荷感をより強く抱きやすかった可能性が考えられる。2つ目は、研究全体を通じて対象者が回答する質問紙が多いことによる負担の大きさが挙げられる。実験前後や課題が終了した2週間後のフォローアップ時の回答に加え、実験期間中も PANAS(16項目)や体調評価尺度(14項目)、他者からのサポートに対する反応尺度(8項目)など計7つの尺度(計47項目)から構成された質問紙に毎日回答する必要があるため、約3分の1の協力者は質問紙への回答を中断していた(有効回答者数:87名)。このため、研究協力者にとっての負担が少なくまた継続的かつ自然に取り組めるよう、想起したり記録する出来事の数や実施頻度、実施期間などの課題設定、そして全体を通じて実験協力者が回答する質問紙の量などについて再検討する必要があると思われる。

### (3) 感謝の世代間差と児童期用の感謝尺度

国内外で十分な検討がなされていない研究領域として、感謝の発達や青年期以前の感謝に関する研究が挙げられる。そのうち国内では、感謝を抱く対象や出来事について青年期と成人期の感謝の世代間比較を行った佐竹(2004)と、児童期の感謝の測定を目的とした赤松・井土(2009)、藤原他(2013, 2014)の研究がある。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」「誰(あるいは何)に対して感謝をし

たか」を自由記述で訊ね分類した。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を受けた際に感謝を抱きやすいことが示された。一方、親世代では感謝の対象に友人よりも配偶者や子どもが選ばれやすく、さらに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いる結果が示され、感謝を抱く対象や生起状況に関する青年期と成人期中期から後期との世代間差が明らかになった。これらの結果については、各世代での生活環境や受けた教育の違い、さらに“アイデンティティの確立”と“生殖性（生産性）”という発達段階の違いなどが影響していると考えられるが、直接的なサポート場面に限らず今あるものや他者に感謝を抱くようになり、その対象が拡大する傾向は有光（2010）のレビューを支持しているように思われる。加えて、日本では青年期と成人期の人々が感謝を抱く対象に神仏や自然が含まれず、佐竹は宗教や社会文化的背景の違いによっても感謝対象が異なる可能性を指摘している。

赤松・井土（2009）は、食育の向上や改善を目的に“食に対する感謝の気持ち”を測定するための2因子8項目の尺度（Table 1-2）を開発している。“認知的側面”と“行動的側面”の2因子から構成され、信頼性も.72以上と十分な値を示しており、項目数も児童期用として適当数と思われるが、開発後の研究の発展はみられない。その要因としては、妥当性の検証に用いた指標がいずれも1項目のみであるため尺度の妥当性が十分でないこと、アレルギー性疾患や何らかの事情による食事制限のために食べられない状態の児童にとっては後者の“行動的側面”因子が適さないことなどが推測される。赤松・井土も本尺度には道徳的側面が含まれるため、学校現場での使用においては児童を傷つけることのないよう留意することを述べており、妥当性の向上も含めた改良が必要と思われる。

藤原他（2013, 2014）は、児童期の感謝研究の発展に向け尺度開発の必要性を指摘し、小学4-6年生を対象に感謝の生起状況の整理と、感謝の表出行動の抽出結果を踏まえた児童期向けの“対人的感謝尺度”（Table 1-2）を作成した。藤原他（2013）は、児童期の感謝の生起状況が何かモノをもらったり貸してもらったといった“道具的な被援助”，褒めてもらったり励まされるといった“情緒的な被援助”，そしてそのいずれにも判別しがたい“抽象的な感謝状況”の3つに集約され、小学校高学年における感謝の多くは対人場面で生起することを明らかにした。また感謝の表出行動は、感謝を言葉で伝える“感謝の言明”，何らかのお返しをする“返報行動”，仕草や行動を通じて謝意を表す“伝える際の表現”，友人に手紙，メールなど間接的な形で感謝を伝える“伝達方法”の4つに分類されたが、そ

れぞれに含まれる記述数から“感謝の言明”と“返報行動”の2つに大別されている。藤原他（2014）は、以上の結果と GQ-6 や GRAT を参考に小学 4-6 年生の児童が対人場面で抱く感謝の感情的側面の測定に適した 1 因子 8 項目（4 件法； $\alpha = .92$ ）の“対人的感謝尺度”を作成した。当初の想定通り、対人的感謝はポジティブ感情や共感性、友人関係の良好さと正の関連を、攻撃性とは負の関連をそれぞれ示し、本尺度の併存的妥当性も確認されたことから、今後本尺度を用いた児童期の感謝研究が進展すると考えられる。

Table 1-2  
日本における児童期用の感謝尺度

食に対する感謝の気持ち尺度(赤松・井土, 2009)	対人的感謝尺度(藤原他, 2014)
1. 食事が食べられることに関して、命をくれた食材に感謝している	1. ふだんの生活の中で、まわりの人に感謝することがたくさんあります
2. 毎日の食事が食べられるのは、食材を選んだりする人たちのおかげである	2. 他の人に感謝することを書きだしたら、たくさん書けます
3. 食事が食べられることについて、食材を作ってくれる人たちに感謝している	3. いろいろな人に感謝しています
4. 食事は様々な人の努力や工夫の上で存在している	4. 私は、感謝したい相手をたくさん思いうかべることができます
5. 毎日の食事が食べられるのは、調理してくれた人に感謝している	5. 私は、まわりの人にいつも感謝しています
6. 食事はいつも残さず食べる	6. 私には、感謝の気持ちを伝えたい人が、たくさんいます
7. 好き嫌いせず、何でも食べる	7. 他の人が自分のためにしてくれたことに、感謝しています
8. 食べ残しなく、きれいに食べる	8. 今の私がいるのは、まわりの人が自分によくしてくれたおかげです
2因子構造(4件法)	1因子構造(4件法)
項目1-5: 認知的側面因子( $\alpha = .80$ ), 項目6-8: 行動的側面因子( $\alpha = .72$ )	$\alpha = .92$

注) 赤松・井土(2009)の尺度に関しては項目番号不詳のため、確認的因子分析結果を基に本研究で各項目に仮の番号をそれぞれ割り当てた。

#### (4) まとめ

日本では Wangwan による日本人とタイ人の感謝に関する異文化比較研究に端を発し、池田と蔵永・樋口などによって日本人の感謝に関する実証研究が蓄積され、これらの研究により日本人の感謝に伴う感情体験 (Table 1-3) や、感謝が生起する状況や場面の整理が 2000 年代半ばから進展してきた。なかでも欧米では“感謝”には含まれない“負債感”は、援助を受けた人が援助を提供した人に対して抱く返報への義務感や、援助行為によって生じた不均衡関係の解消を動機づける“心理的負債感 (sensibilities to indebtedness)” (相川・吉森, 1995) と類似の感情体験である。恩返しを重視する仏教の浸透 (Wangwan, 2004) により、日本人は援助や利益提供を受けた際に、提供した人が担ったコストや負担に注意を向けやすく、それによって体験される他者に迷惑をかけたり、自分の面子を損なうことへの不安や心配 (“関係懸念 (relationship concerns)”) が負債感に影響していると考えられる (一言, 2009 ; 五十嵐, 2007)。また、日本人が抱く負債感には儒教文化圏の根底にある「他人に迷惑 (あるいは負担) をかけてはいけない」「相手に不快な思いをさせ

てはいけない」といった行動規範やそれに基づく養育（東，1994）なども影響していると思われる。先述した藤原他（2014）の“対人的感謝尺度”には“負債感”を測定する因子や項目は含まれていないが，“負債感”を抱き始める発達段階やその生起に関与する養育や環境要因の検討は今後の研究課題と考えられる。したがって，今後も日本人の感謝に関する研究を進める上では，感謝に伴う“負債感”やその言語表出である「すみません」もその射程に含める必要がある。

しかし，欧米の感謝研究と比較すると，児童期から成人期に至るまでいずれの世代においても感謝と個人内要因や well-being をはじめとした精神的健康との関連を検証した研究は少ない。特に欧米でも報告が少ない感謝と自己の成熟度の関連を検証した研究については，日本での報告は皆無である。加えて各世代に適した測定法の必要性も高く，児童期に関しては，今後藤原他（2014）が作成した対人的感謝尺度を用いた研究の発展が見込まれるが，青年期以降については未だ高い信頼性と妥当性を有する感謝尺度が開発されていない。さらに，感謝を抱いた出来事を日記形式で毎日記述する，日常生活で意識的に感謝の言葉を用いるなどの実践を奨励する一般書籍が広く流通しながら（*i.e.*, 原, 2007; 佐藤, 2008; 佐藤, 2009; 田中, 2010），その効果検証を行った研究は相川他（2013）のみであり，今後は研究デザインの工夫と併せて日本人に適した感謝研究の活用方法を考えることが必要である。

Table 1-3  
日本人の感謝に伴うポジティブ・ネガティブ感情体験のカテゴリー

研究者	カテゴリー	
	ポジティブ感情	ネガティブ感情
佐久間(1983)	ありがたさ (自己志向的な喜びの感情)	すまなさ (他者志向的な恐縮する感情)
Wangwan(2004)	肯定的感情 (嬉しさ・暖かさ・幸福感・感謝)	負債感情 (迷惑をかけた・心苦しさ・借りができた)
池田(2006)	ありがたさ・嬉しさ	すまなさ
一言ら(2008)	肯定的感情 (grateful・glad・indebtedness)	否定的感情 (ashamed・regretful・sad)
蔵永・樋口(2011a)	満足感 (満足・幸せ・喜び)	申し訳なさ (すまなさ・申し訳なさ・恐縮)
感情体験	ありがたさ・嬉しさ・幸福感・喜び・満足感	すまなさ・申し訳なさ・心苦しさ・恐縮
言語表現	「(どうも)ありがとう」「ありがとうございます」	「(どうも)すみません」「申し訳ありません」

注) 蔵永・樋口(2011a)は，感謝場面で生じる感情体験について上記2因子に加え，不快感(いらだち・不愉快・不満)を抽出しているが，ごく限られた状況でしか生じていないことから「感謝感情」には含めていない。また池田(2006)の研究で報告された感謝の心理状態のうち，「親のおかげ」という因子は場面や対象が母親に限定されるため，本Tableでは除外した。

### 3 感謝研究の課題

これらの文献レビューから、感謝研究の発展に重要なキーワードとして感謝の“定義”“文化”“世代間差”の3つを挙げることができる。これまでの感謝研究を踏まえると、感謝は蔵永・樋口（2011b）が測定した状況的評価とそれによって生じる感情、そしてそれらに伴う行動といった諸側面から論じられながらも、その定義は未だ不十分であるように思われる。たとえば、感謝を“感情”あるいは誇りや羞恥心と同じ“自己意識的感情”と捉えたとしても、蔵永・樋口（2011a）に基づけば満足感や喜び、恐縮といったさまざまな感情の複合的体験でもあるため、基本感情とは異なりその独立性は弱いと考えられる。この点が感謝研究の進展しにくかった一要因であったことは冒頭で論じたが、Evans（2001 遠藤訳 2005）は基本感情と同様にいずれの文化において普遍的に体験される感情でありながら、基本感情に比べて大脳新皮質による処理を多く必要とし、さらに文化的影響を受ける感情のカテゴリとして“高次認知的感情”を提唱している。Evansは高次認知的感情のなかに“愛（love）”や“罪悪感（guilt）”などを含めているが、これらの感情には他者との関係や社会性といった点が共通していると論じており、特に對他者に向けられる感謝はこのカテゴリに含まれると推測される。しかし、感謝を自己意識的感情や高次認知的感情のいずれに位置づけるのが妥当であるのかや、これらのカテゴリ自体の見直しも必要であると考えられ（Evans, 2001 遠藤訳 2005）、未だ感謝の定義は十分明確になっていないと言え難い。したがって、現時点では感謝を認知、感情、行動いずれかに限定するのではなく、感謝をより多角的視点から包括的に捉えた操作的定義を行い、それに基づく尺度作成や研究の蓄積が必要と思われる。なお、これまでの感謝研究の蓄積を踏まえた本研究の感謝の操作的定義については、本章第4節で改めて論じる。

次に感謝の文化差であるが、同じ東アジア文化圏の国々であっても感謝の感情体験や表出は異なっており（Wangwan, 2004, 2005）、その背景には宗教や教育などを通じて培われる対人的な規範意識や文化的自己観の違いなどが影響していることが推測される。欧米において感謝はポジティブな感情として定義される（蔵永・樋口, 2011a）のに対して、日本では感謝の感情体験に“すまなさ”や“負債感”が混在する点が特徴であり、各文化間でも感謝の生起に関する認知的過程に差異がみられると思われる。日本の感謝研究において未発展な部分や課題がみられる要因の1つには、先述したようにGQ-6やGRATに対応する感謝尺度が開発されていない点が挙げられる。したがって、日本人の感謝研究に際しては、日本人の感謝の測定に特化した高い信頼性と妥当性を有する感謝尺度の作成が必

要であり、これが現在の日本の感謝研究における急務の課題と考えられる。

さらに、感謝の測定と研究を進展させる上で感謝の“世代間差”の考慮も重要といえる。これまでの感謝研究は、主として成人期を対象とする研究を基に発展した経緯があり、そのなかで作成された感謝尺度も成人期以降の世代を想定した項目内容や因子設定である。近年では児童期や青年期を中心とした感謝研究の蓄積が進んでいるが、そのためには Froh, Fan, Emmons, Bono, Huebner, & Watkins (2011) のように成人期用の感謝尺度を部分的に改変して用いるのではなく、藤原他 (2014) のように感謝の発達的变化を踏まえた各発達段階に適した感謝尺度の作成が必要と思われる。

以上、日本における感謝研究の課題を考察したが、なかでも日本人に適した感謝尺度の開発が重要かつ急務の課題と考えられるため、本章第 4 節で感謝の量的測定に先立って感謝の操作的定義を行う。また、Wood et al. (2009) による感謝と自己の発達の関連の検証は日本においても有益な示唆をもたらす可能性が高いと考えられるため、次の第 3 節では自己の発達に関するレビューを行う。

### 第 3 節 自己の発達

第 2 節で感謝と自己の発達の関連を明らかにする研究の有益性を指摘したが、“自己 (self)” の定義やその発達については各研究者間でそれぞれ定義が異なりこれまでいくつかの仮説やモデルが提唱されてきた。自己に関する心理学的研究は、自己が意識や行為の主体としての自己 (主我 : I) と対象として認識された客体としての自己 (客我 : me) の 2 側面からなるとした James (1982) によって始まり、その影響は現在の心理学領域での自己研究にもおよんでいる (Suls & Malco, 1990)。James (1982) は、さらに客我 (me) が“物質的自己” (自分の身体、家族、財産など)、“社会的自己” (周囲の他者が自分にもつ印象)、“精神的自己” (内的な意識や能力など) の 3 つに分類できるとし、自己が多側面から構成されることを論じている。この多側面からなる自己に関する多くの知識が体制化されたものが“自己概念 (self-concept)”であり、日本人の自己概念は“社交”“スポーツ能力”“知性”“優しさ”“性”“容貌”“生き方”“経済力”“趣味や特技”“真面目さ”“評判”の 11 側面からなることが山本・松井・山成 (1982) によって示されている。

他にも各研究者が自己に関する諸側面について論じてはいるが、近年の認知社会心理学的アプローチでは、自己概念は“自己スキーマ (self-schema)”として理解されることが多い。自己スキーマとは、自己についての構造化された知識のことを意味し、これらの知

識のうち関連したものは1つのまとまりとなり、またそれらのまとまりは互いに関係しあって一定の構造を形成して記憶されていると考えられている (Markus & Smith, 1983)。このように自己概念の諸側面が多岐にわたることから、心理学における“自己”はその個人のさまざまな特徴や全体性を指す多義性を含んだ概念であるため、統一の見解はなく各立場や研究によってその捉え方も異なるといえる。また、同様に“自己の発達”についても依拠する理論的立場や文化によってその基本的視座や内容、重視される側面が大きく異なる (高田, 2004, 2012)。日本においても自己に関するさまざまな研究が蓄積しているが、それらをレビューした高田 (2004, 2012) は“甘え” (土居, 1971)、“日本的自我” (南, 1983)、“間心主義” (濱口, 1982) の概念を基に“日本人の自己”の特徴を抽出し、さらに Markus & Kitayama (1991) を参考に“文化的自己観”を測定する尺度を作成している。文化的自己観は文化差を考慮した“自己スキーマ”の1つと考えられ、それらは発達的に変化することが高田 (2004, 2012) によって示されている。

また、自己は誕生時より他者や環境との相互作用を経て成長、発達することが Harter (1997) や Loevinger (1976) によって示されている。Harter (1997) によれば、誕生直後や乳幼児期ではさまざまな自己概念が互いに関係なく並立している状態だが、成長とともに統合化や再構成を繰り返しながらより複雑に構造化された自己概念へと変化していくとしている。自己の発達に関してはいくつかのモデルや理論が提出されているが、明確な形で客体としての自己が認識されるようになるのは少なくとも幼児期以降であること、自己の内容や構造が複雑化して James (1982) が述べた主我と客我の関係が確立するのは青年期であることの2点についてはいずれも一致した見解が得られている (高田, 2004)。

社会心理学だけでなく臨床心理学領域においても精神分析の対象関係論や自己心理学の立場では、自己や自己の発達、自己心理学では自己愛の発達に関する研究が進んでいる。精神分析における“自己”も意識や無意識を含んだ個人の全体性を指す多義性を含んだ概念であるが、対象関係論において感謝は自身の不完全さや不十分さの受容や“喪の哀悼の作業”の達成を表す指標 (Klein, 1957 松本訳 1975) として“感謝”を位置づけており、自己が成熟しているほど感謝を抱きやすいと考えられている。

以上、自己や自己の発達に関してさまざまな視点から捉えることが可能であるが、その測定においては感謝と同様に“文化”と“発達段階”の考慮が必要である。たとえば、自己の再構築の途上にある青年期を対象とする際には、青年期の自己の発達や成熟度に即した尺度が必要であり、成人期の自己を想定して作成された尺度の使用は不適切と思われる。

同様に、Wood et al. (2009) が着目した“心理的 well-being” (Ryff, 1989) のように相互独立的自己観が優位な西欧文化における自己の発達を想定した概念は、他者との協調や和を重視する相互協調的自己観が優位な日本文化には適さない面もあると思われる。感謝と自己の発達に関連を明らかにするための研究は、感謝が心身に与える影響やメカニズムの解明において有益な視点をもたらすものであるが、これらの点を考慮して自己の発達や成熟度を測定する必要があると思われる。

#### 第4節 感謝の定義と概念図

本節では日本人の感謝尺度作成の前提となる感謝を操作的に定義するとともに、日本人の感謝研究のレビューを踏まえた感謝の概念図を提案する。日本人の感謝を多角的に測定するための尺度を開発する上で、感謝の生起場面の多様性や感謝に関する認知、感情、表出といった諸側面、さらに日本人特有の“すまなさ”“申し訳なさ”を包括した操作的定義が必要である。これらを踏まえ、本研究では感謝を“日常生活において、個人が価値のあるものを受け取ったときや、現在の生活が営めていることあるいは既に享受しているものなどを意識することによって、提供してくれた対象や存在していることに対して抱く複合的な感情およびそれに伴う表出行動”と操作的に定義する。日本人の感謝をこのように定義することで、被援助場面以外でも生起する感謝とその表出的側面を含めた包括的な視点から感謝研究を展開することが可能になるものと思われる。また、感謝の定義と併せて濱・鈴木・濱 (2001) による感情の位相モデルにこれまでの感謝研究の知見を対応させた概念図 (Figure 1-1) を作成した。濱他 (2001) の感情の位相モデルは、あらゆる感情が生起してから表出に至るまでのプロセスを包括したモデルであり、喜びや満足感に負債感が混在する複合的な感情として体験される日本人の感謝を理解する上でも適していると思われる。

なお、心理学領域における感謝の英語表記については“gratitude”を用いる場合が圧倒的に多いが (*i.e.*, McCullough et al., 2002 ; Wood et al., 2010), “gratitude”は基本的には“好意”や“喜び”などのポジティブな感情体験のみを意味するラテン語 (*gratia, gratus*) を語源とするため、負債感を含む日本人の感謝の多側面を包括した表現としては適さないように思われる。したがって、本研究で操作的に定義した“感謝”の英語表記には、本研究と同様に感謝の生起場面の多様性や感謝の表出的側面を含めた定義として Adler & Fagley (2005) が用いた“appreciation”をあてることとした。



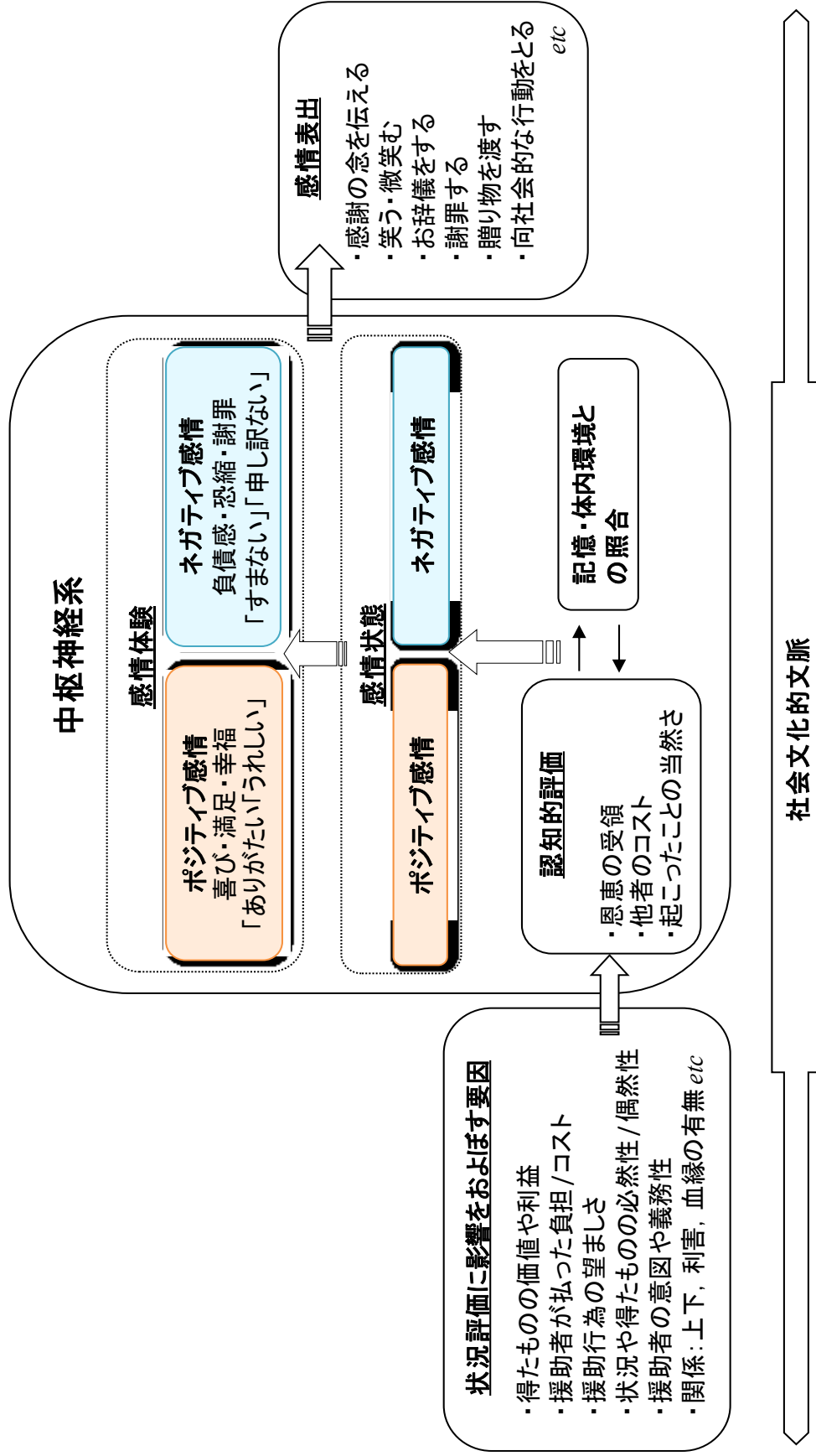


Figure 1-1 日本人の感謝の生起過程に関する概念図

注) 濱・鈴木・濱 (2001) の感情の位相モデルを, Tramer (1983) の感謝行動の4分類や Naito, Wangwan, & Tani. (2005), Wangwan (2004, 2005), 蔵永・樋口 (2011a, 2011b) の研究を参考に日本人の感謝に対応するように改変した。

## 第2章 本研究の目的と方法

### 第1節 目的

本研究の第1の目的は、日本文化に適した感謝尺度の開発である。既に池田（2006）と蔵永・樋口（2011a, 2011b）が各々の研究目的に応じた日本人向けの感謝尺度を作成しているが、いずれも第1章で操作的に定義した“感謝”の測定に適した構成ではなく、妥当性の検証も不十分である。また、日本や中国など東アジア圏を含む複数の国々で翻訳され国際的な研究蓄積が豊富なGQ-6の邦訳版（相川他, 2013；小林, 2013；白木・五十嵐, 2014）を用いる方法もあるが、GQ-6には日本人特有の“負債感”の測定に適した項目は含まれていない。さらに、GQ-6は1因子構造のため感謝の抱きやすさの把握には適しても感謝の効果や影響の多角的理解には不向きである。GRAT（Watkins et al., 2003）やAppreciation Scale（Adler & Fagley, 2005）も、すべて欧米人を対象に開発された尺度であるため、因子構成や項目内容を参考とすることはできても社会文化的背景が異なる日本人への適用は困難と思われる。

なお、先述したように感謝は発達段階の移行や加齢に伴い感謝の対象がより広範囲に拡大したり、物質的なものから精神的なものに変化すること（有光, 2010；佐竹, 2004）が指摘されている。このため、Froh et al.（2011）のように特定の世代用に開発された尺度を異なる世代に適用するのではなく、感謝尺度の因子構成や項目作成の段階から世代間や発達課題の違いを考慮する必要がある。藤原他（2014）による“対人的感謝尺度”はその好例である。なかでも、セルフ・アイデンティティの発達とその後の成長に影響をおよぼす“青年期の感謝”の状態把握に適した尺度の開発は、感謝研究の臨床的活用に向けて有益と考えられる（Froh & Bono, 2014；Froh et al., 2007）。したがって、本研究では未だ欧米でも尺度開発が進展していない“青年期の感謝”の測定に特化した尺度を開発する。また本研究では近年の青年期の延長化と進路選択の多様化、成人期への移行過程の複雑化（Coleman & Hendry, 1999 白井・若松・杉村・小林・柏尾訳 2003；下山, 1998）などを考慮し、18歳以降で未だ職業アイデンティティが定まっていない対象も“青年期”に含めることとした。

本研究の第2の目的は、開発した感謝尺度を用いて感謝と自己の成熟度との関連を明らかにし、日本人の感謝に関する実証的知見を蓄積することである。欧米では感謝とwell-beingや精神的健康の関連の検証をはじめとして多様な研究が蓄積されているが、感

謝が健康状態や適応にポジティブな影響をおよぼすメカニズムについては未だ解明されていないことも多く (Watkins, 2013 ; Wood et al., 2010), 特に児童期や青年期に関しては尺度の課題も少なくない (Froh et al., 2007)。内観療法に関する研究知見が示すように, 感謝の体験や表出は精神的健康や幸福感にポジティブな影響を与えると推測されるが, 内観療法の作用機序についても未だ明らかにされておらず課題の 1 つである (高橋, 2006)。河合 (1995) や北山 (2009) は, 心理療法の過程においてクライアントの感謝体験と表出が, 臨床心理学的援助に関する予後の良好さや心理的な強さを表す可能性を示唆しているが, これらの指摘を裏づける実証的知見の蓄積は国内外ともに不十分である。そこで, 本研究では日本文化における臨床心理学的援助や感謝研究の効果的活用の一助となる実証的知見の蓄積に向け, 欧米人を対象とした Wood et al. (2009) とは異なる視点から自己の発達と感謝の関連を検証することとした。

## 第 2 節 方法

本研究では先述の 2 つの目的のために, 第 3 章で日本人青年の感謝の多角的測定に適した“青年期用感謝尺度 (Japanese Adolescent Appreciation Scale)”の開発を, 第 4 章で感謝と自己の成熟度との関連の検証を行う。第 3 章の研究 1 では, 国内外で既に開発されている感謝尺度の比較検討から共通する課題を抽出し, それらを踏まえて青年期用感謝尺度を試作する。研究 2 では, 研究 1 で試作した青年期用感謝尺度の信頼性と妥当性を検証し, より精度の高い尺度とするため研究 3 で因子的妥当性と再検査信頼性の検討を行う。第 4 章の研究 4 では青年期の感謝と自己の発達の未熟さの指標である“自己愛的脆弱性”との関連を, 研究 5 では青年期の感謝と自己の成熟度の指標と考えられる“甘え”および“精神的健康”との関連をそれぞれ検証し, 第 5 章で本研究の総括を行う。なお, 本研究の基礎論文 4 編 (岩崎・五十嵐, 2004, 2011, 2014a, 2014b) は, 引用文献に含めた。

## 第3章 青年期用感謝尺度の開発

### 第1節 青年期用感謝尺度の開発（研究1）

#### 1 目的

本章の目的は青年期の感謝を包括的に測定可能な尺度の開発であるが、本節ではそれに先立って既存の感謝尺度を概観し、それらの諸課題を抽出する。国内外で青年期以降の感謝の量的測定に特化した尺度は8つあり、そのうち日本人に適用可能なのは池田（2006）と蔵永・樋口（2011a, 2011b）による3尺度と邦訳版 GQ-6（3種類）の計4つである。これらの感謝尺度について、Adler & Fagley（2005）と Shen, Yang, Zhao, Han, & Wang（2011）が採用している感謝の“認知”“感情”“行動”の3側面を含め、各尺度の概要を Table 3-1 にまとめた。“認知”は感謝の生起や表出行為に影響を与える、あるいは感謝の生起に先行する状況評価の側面，“感情”は感謝の体験頻度や感情体験の強さの側面，“行動”は恩恵や利益を与えてくれた相手への感謝に伴う表出的側面をそれぞれ表している。

なお、感謝の測定に特化した尺度ではないが、日本人の well-being の測定を目的に Kan et al.（2009）が作成した Minimalist Well-Being Scale の下位因子に“感謝”が含まれている。Minimalist Well-Being Scale は、欧米文化を中心に進展している well-being に日本の社会文化的要因とその影響を考慮して作成されており、欧米人とは異なる日本人の感謝を考える上で有益な示唆を含むと考えられるため Table 3-1 に含めた。

#### （1）海外で開発された感謝尺度

##### ① Gratitude Questionnaire-6（McCullough et al., 2002）

GQ-6 は、感謝を抱く“頻度”とその“強度”，感謝する対象の“範囲”と“密度”の4側面を包括的に測定する目的で開発された1因子構造の尺度である。6項目と少数ながら Cronbach の  $\alpha$  係数は.82 と十分な内的一貫性を示しており、基準関連妥当性や因子的妥当性も検証されているため感謝研究での使用頻度がもっとも多く、研究の蓄積も豊富な尺度である。東アジア圏では、台湾で中国語版 GQ-6（Chen, Chen, Kee, & Tsai, 2009）が、日本でも Table 3-2 に示した翻訳の異なる3種類の邦訳版 GQ-6（相川他, 2013；小林, 2013；白木・五十嵐, 2014）が作成されており、今後も感謝の抱きやすさの測定に適した簡便な尺度として世界各国における研究の蓄積が考えられる。しかし、中国語と日本語に翻訳された GQ-6 の確証的因子分析では、原版の6項目に基づく1因子構造モデルではなく、逆転項目である「6. 何かまたは誰かに対して感謝をするまでに、長い時間がかかる」

を除いた 5 項目による 1 因子構造モデルの方が良好な適合度を示す結果が共通して得られている (Chen et al., 2009 ; 小林, 2013 ; 白木・五十嵐, 2014)。本項目については、項目内容が抽象的で回答しづらいとの理由から欧米の青年期を対象に用いる際にも除外が望ましいとの指摘がある (Froh et al., 2011)。加えて、3 種類の邦訳版 GQ-6 (Table 3-2) を比較すると、項目 1-4 はほぼ同様の内容であるが、年齢を重ねるにつれて感謝を抱くようになるという主旨の項目 5 は、白木・五十嵐 (2014) では将来の状態に対する見込みも含まれているため他の 2 尺度と等価な内容ではない。また「年齢を重ねるにつれて」という表現は、人生経験が豊富な成人期以降を対象とする場合には回答しやすいかもしれないが、青年期以前の対象には不向きな項目表現とも考えられる。以上を踏まえると、日本人を対象に邦訳版 GQ-6 を用いる場合には、調査対象の発達段階に留意したり、場合によっては一部の項目を除外した尺度としての使用も検討する必要がある。

なお McCullough et al. (2002) は、GQ-6 とともに gratitude, thankful, appreciative の 3 つの形容詞が自分自身にどの程度当てはまるかを問う“Gratitude Adjective Checklist” (略称: GAC) も開発している。しかし、GQ-6 に比べると使用頻度は少なく、英語圏の対象者に限定の尺度といえる。

Table 3-1  
国内外で開発された青年期以降を対象とする自己評定式感謝尺度の概要

番号	開発者	名称	因子数	項目数	逆転項目	選択肢	$\alpha$ 係数	邦訳版	測定側面		
									認知	感情	行動
①	McCullough et al. (2002)	Gratitude Questionnaire-6	1	6	2	7件法	.82	有	○	○	
②	Watkins et al. (2003)	Gratitude Resentment and Appreciation Test	3	44(16)	16(5)	5件法	.76-.90	無	○	○	
③	Adler & Fagley (2005)	Appreciation Scale	8	57(18)	2(0)	7件法	.62-.84	無	○	○	○
④	Uhder et al. (2010)	Gratitude toward God Scale	2	14	—	—	—	無	○	○	
⑤	Shen et al. (2011)	Quality of Gratitude Questionnaire for College Students	11	62	—	5件法	.71-.93	無	○	○	○
⑥	池田 (2006)	母親に対する感謝の心理状態尺度	4	33	0	5件法	.82-.93		○	○	
⑦	蔵永・樋口 (2011a)	感謝生起状況での感情体験尺度	2	22	0	5件法	.74-.96			○	
⑧	蔵永・樋口 (2011b)	感謝生起状況での状況評価尺度	3	11	0	5件法	.62-.93		○		
⑨	Kan et al. (2009)	受容的幸福感尺度 (Minimalist Well-Being Scale)	2	16	0	7件法	.80-.84		○	○	

注1) GRATとAppreciation Scaleについては、短縮版の項目数と逆転項目数を( )内にそれぞれ記載した。

注2) 池田 (2006) は、予備調査時の探索的因子分析で抽出された39項目ではなく、以降の分析で池田 (2006) が採用している33項目とそれらに基づく各因子の $\alpha$ 係数を記載した。

注3) 蔵永・樋口 (2011a) は、感謝の感情体験について“不快感”(上位2項目: いらだち・不愉快)も抽出しているが日本人の感謝には含めていないためその他の2因子(満足感、申し訳なさ)を記載した。

Table 3-2

## The Gratitude Questionnaire-6 (McCullough et al., 2002) と 邦訳版の項目

original	相川・矢田・吉野(2013)の邦訳版GQ-6	小林(2013)の邦訳版GQ-6	白木・五十嵐(2014)の邦訳版GQ-6
1. I have so much in life to be thankful for.	1. 私の人生には感謝することがたくさんある	1. 私には自分の人生の中で感謝することがたくさんある	1. 私の人生には感謝すべきことが多い
2. If I had to list everything that I felt grateful for, it would be a very long list.	2. もし私が感じた感謝を全て挙げなければならぬならば、それはとても長いリストになる	2. もし、自分が感謝を感じていることを全てリストにあげなければならぬならば、それはとても長いリストになるだろう	2. 私が今までに感謝したことすべてを数えようとしたら、きりがなかったろう
3. When I look at the world, I don't see much to be grateful for. (R)	3. 私は、世の中の人がなぜそんなにたくさん感謝をするのか、私にはよく分からない (R)	3. 私が世の中をみると、感謝すべきことはあまり見当たらない (R)	3. 世の中には、感謝すべきことは多くはない (R)
4. I am grateful to a wide variety of people.	4. 私は様々な人々に感謝している	4. 私は広範囲にわたる多種多様な人々に感謝している	4. 私は広くたくさんの人々に感謝している
5. As I get older, I find myself more able to appreciate the people, events, and situations that have been part of my life history.	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	5. 年齢を重ねるにつれて、私は自分の人生の一部分となってきた人々、出来事、状況について、自分自身がより感謝できるようになっていることを発見する	5. 年を取るにつれて、自分の人生で出会った人々や出来事、境遇に対して、もっと感謝できると気づくようになるだろう
6. Long amounts of time can go by before I feel grateful to something or someone. (R)	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 (R)	6. 何かや誰かにに対して私が感謝を感じるまでには、長時間経過することがある (R)	6. 誰かにに対して、または何かに対して感謝を感じるのは、時間がしばらくたってからだ (R)
7. I have been richly blessed in my life.	7. 私は十分に恵まれている。		
8. To be honest, it takes an awful lot to make a person like me feel appreciative. (R)	8. 正直に言うと、私のような人が感謝をするのはよほどのことだと思う (R)		
9. I have a wonderful sense of thanksgiving for life itself.	9. 人生そのものに対してどこからありがたいと感じる		
10. I often reflect on how much easier my life is because of the efforts of others.	10. 他の人の努力によってどれほど助けられているかよく思う。		

注) Rは逆転項目を示す。Emmons(2013, pp.160-162)では、GQ-6にitem no.7-10の4項目が追加されている。ここでは感謝のより詳細な測定を目的に追加された項目であるため、バックトランスレーションによる和訳とともに記載した。

## ② Gratitude Resentment and Appreciation Test (Watkins et al., 2003)

自然や季節のうつろいへの感謝を表す“自然への感謝”と、対人関係における感謝を表す“他者への感謝”の2因子に加えて、感謝を抱きやすい人は「剥奪されている」「報われていない」といった“ルサンチマン・憤慨”を抱きにくいという仮説に基づく“豊かさの感覚”の3因子44項目から構成されている。Watkins et al. (2003)により内的一貫性 ( $\alpha = .76-.90$ ) と妥当性が検証され、項目表現に若干の変更を加えた短縮版(同3因子16項目)(Thomas & Watkins, 2003)や中国語版 GRAT (Sun, Wang, & Han, 2010)も開発されているが、GQ-6と比べるとその研究数は少ない。GRATの課題として、原版では因子負荷量が.30を下回る値を示す項目や多重負荷が散見され、短縮版でも確証的因子分析で「2. 私にとって人生は満足のいくものであった」の負荷量の低さや(Froh et al., 2011)、大半が逆転項目から構成されている“豊かさの感覚”を感謝の下位因子に位置づけるための実証的根拠に乏しい点が挙げられる。さらに「23. 1年を通じて私が大好きな時期の1つが、感謝祭である」のように、欧米文化での生活や慣習に馴染みがないと理解しづらい項目も散見されるため、原版をそのまま邦訳して用いることは困難と思われる。

## ③ Appreciation Scale (Adler & Fagley, 2005)

感謝の生起状況の多様性や表出的側面を踏まえた8因子57項目から構成されており、1因子18項目の短縮版も提案されている。多因子構造である点と感謝に伴う返礼行為を表す因子(gratitude)を含んでいる点为本尺度の特徴であり、Cronbachの $\alpha$ 係数も“比較”( $\alpha = .62$ )を除いて.73-.84と概ね許容範囲内の値を示している。しかし、主成分分析では想定された8つの成分には集約されず、因子的妥当性は十分とはいえない。またI-T相関係数値を基に作成された短縮版は、全成分を反映した項目構成ではない1因子構造( $\alpha = .91$ )のため、57項目での測定によって明らかとなる感謝の包括的把握には適さない。加えて本尺度は、Fagley & Adler (2012)とFagley (2012)による報告のみで、GRATと同様に研究の蓄積は少ない点が課題として挙げられる。既存の感謝尺度のなかでは感謝の包括的測定に適した因子構成であり、日本人を対象とする場合にも参考になると思われるが、GQ-6やGRATのように異文化圏での翻訳版の作成も報告されておらず、今後さらに信頼性や妥当性の検証を行うとともに全体の項目数を絞り込んでいくなど、洗練化させる必要があると思われる。

## ④ Gratitude toward God Scale (Uhder, Webber, & Watkins, 2010)

GQ-6とGRATに含まれる項目の一部を、神からの恩恵や恵みに対する感謝の測定に適

した内容に改変して作成された尺度で、享受している恩恵や恵みを神に感謝する“神の恵みへの感謝”と、苦痛や悲痛を体験せずに生活を送れている“苦痛や悲痛の欠如”の2因子14項目から構成されている。信頼性係数は不明だが、スピリチュアリティや well-being と有意な正の関連を示すことが報告されており、今後さらに妥当性の検証が進むと考えられる (Watkins, 2013)。本尺度は、キリスト教をはじめとする一神教の社会や信徒には適用可能と思われるが、多神教で日常場面では神仏や自然への感謝を抱きにくいとされる日本人 (佐竹, 2004) には馴染みにくいことが推測される。しかし、今後日本でも高齢者が抱く感謝や、感謝と宗教性との関連に焦点を当てる場合には、青年期や成人期とは異なる感謝の一側面として神仏や先祖、森羅万象への畏敬を伴う感謝が含まれる可能性もあり、その際に本尺度を用いた研究の蓄積が活用できると思われる。

#### ⑤ Quality of Gratitude Questionnaire for College Students (Shen et al., 2011)

中国人大学生の感謝を多角的視点から測定する目的で試作された尺度であり、既存の感謝尺度のなかでは最多の11因子62項目(上位3因子:“感謝の認識”“感謝の感情”“感謝の行動”)から構成されている。欧米で開発された尺度を踏まえつつ、Adler & Fagley (2005)と同様に感謝を認知面、感情面、行動面から包括的に測定しており、上位3因子の信頼性と妥当性の検証が行われている。また、対象を青年期である大学生に限定し、“感謝の感情”の下位因子に欧米の感謝尺度にはみられない“すまなさ”を表す因子を含んでいる点も本尺度の特徴である。しかし、本尺度は項目番号しか記載されておらず測定内容も未公開であることに加え、探索的因子分析と表記されながらも主成分分析を用いたり、因子構成から推測して Varimax 回転よりも斜交回転の方が望ましいなどの統計解析上の課題もみられる。また、項目番号とその負荷量の記載から項目配置のランダムイズが十分に行われていない可能性も高い。他にも、11下位因子の信頼性が記載されていない点や、信頼性の検証時でのみ上位3因子に加えて“感謝の意思”という因子が構成されており上位3-4因子と11下位因子との対応が不明瞭な点も課題であり、今後更なる洗練化と短縮化が必要な尺度と思われる。

#### (2) 日本人を対象に開発された感謝尺度

#### ⑥ 母親に対する感謝の心理状態尺度 (池田, 2006)

感謝の対象を母親に限定し、“すまなさ”や“申し訳なさ”といった負債感情を伴う日本人の感謝の特徴を踏まえた尺度である。“援助してくれることへのうれしさ”“産み育ててくれたことへのありがたさ”“今の生活をしていられるのは母親のおかげだと感じる気持



ち”のポジティブ感情体験を表す3因子に，“負担をかけたことへのすまなさ”を加えた4因子33項目である。その後，池田（2011，2014）は“援助してくれることへのうれしさ”“生み育ててくれたことへのありがたさ”“今の生活をしていられるのは親のおかげだと感じる気持ち”“負担をかけたことへのすまなさ”の4因子16項目と，“自分が苦勞しているのは親のせいだと感じる気持ち”に関する4項目の計5因子20項目を，父親と母親に關し別々に回答する“両親への感謝尺度”（計40項目）として用いている。また当初は青年期に該当する中学生から大学生向けの感謝尺度として作成されたが，池田（2014）では20-50歳代の成人期にも適用している。

本尺度の課題としては，池田（2006）の母親に対する感謝の心理状態尺度と短縮版の妥当性の検証が不十分であることに加え，池田（2006）が作成した尺度の中核的因子と考えられる“産み育ててくれたことへのありがたさ”の全8項目に天井効果が生じている点が挙げられる。また，両親への感謝尺度として改変・短縮された池田（2011）においても，父親への感謝尺度の“今の生活をしていられるのは父親のおかげだと感じる気持ち”と母親への感謝尺度の“今の生活をしていられるのは母親のおかげだと感じる気持ち”“援助してくれることへのうれしさ”“生み育ててくれたことへのありがたさ”に該当するほぼ全ての項目で天井効果が，“自分が苦勞しているのは父親のせいだと感じる気持ち”と“自分が苦勞しているのは母親のせいだと感じる気持ち”に該当する全項目で床効果が，それぞれ生じている。インターネット調査会社（クロス・マーケティング）を介したweb調査により成人期への適用を試みた池田（2014）では，父親と母親への感謝を表すそれぞれ4因子の確証的因子分析の適合度指標のうちGFIとAGFIがともに.66以下と，青年期の因子構成が成人期には適用可能といいにくいと思われる。以上の点から，池田（2006）やそれを改変して作成された両親への感謝尺度を用いたすべての調査研究の結果については慎重に理解する必要があり，質問紙法のみを中心とした親への感謝に関する研究アプローチ自体の見直しと再検討を要すると思われる。

#### ⑦ 感謝の感情体験尺度（蔵永・樋口，2011a）

日本人が感謝を体験しやすい典型的な5つの状況（“被援助”“贈物受領”“状態好転”“平穩”“他者負担”）における“感情体験”を測定する尺度である。探索的因子分析の結果，“満足感”“申し訳なさ”“不快感”の3因子が抽出されたが，苛立ちや辛さなどのネガティブな感情体験を表す“不快感”は5つの状況のうち“平穩”状況（提示場面：「休日の朝目覚めるととても天気が良く，窓の外からは小鳥のさえずりが聞こえてきた」）「何気なく

見ていたニュース番組で、内戦が続く地域や家や家族を失った人々のことを知った)を除く4つの状況では抽出されなかったため、“満足感”と“申し訳なさ”の2因子を日本人の感謝の感情として位置づけている。本結果は、“満足感”が Wangwan (2005) で抽出された“肯定的感情”に、“申し訳なさ”が Wangwan (2005) の“負債感情”にそれぞれ対応する妥当な結果と考えられる。しかし、“状態好転”状況における“満足感”と“申し訳なさ”、“平穏”状況における“申し訳なさ”でそれぞれ著しい得点の偏りがみられている点が課題であるとともに、“他者負担”状況の2場面のうち一方は「学生用共同研究室で大量にたまったゴミを、他の人が一人で捨ててに行った」と、青年期全般というより“大学生の感謝”に伴う感情の測定に特化した尺度と考えられる。

#### ⑧ 感謝生起状況における状況評価尺度 (蔵永・樋口, 2011b)

先の感謝の“感情体験尺度”(蔵永・樋口, 2011a)の開発後、感謝の感情生起と関連が深い“状況評価”を測定するために作成された尺度であり、“恩恵の受領”“他者のコスト”“起こったことの当然さ”の3因子構成である。しかし、感謝の抑制要因と推測される“起こったことの当然さ”は“状態好転”状況(提示場面:「大雨や暴風で外に出られない日は何日か続いたが、数日後に天気が良くなり、外出が可能になった」「病気で食事が出来ない日が1ヵ月続いたが、その後回復して元のように食事が出来るようになった」)以外の4状況すべてで床効果が生じたことから、場面設定が妥当でなかったと考えられる。また、“状態好転”状況で抽出された“起こったことの当然さ”の内的一貫性も低く( $\alpha = .62$ ), 探索的因子分析結果には共通性が著しく低値な項目( $< .20$ )や多重負荷も散見される。

感謝の感情体験尺度(蔵永・樋口, 2011a)と同様に、大学生を対象とする予備調査を基に抽出した5つの感謝生起状況(蔵永・樋口, 2011a)に即した場面想定法を用いた点が本尺度の特徴であるが、恩恵や援助を受けるまでの経緯や、回答者と感謝を抱いた相手との関係の設定(*i.e.*, 社会的立場, 血縁関係の有無, 親密度, 日常生活における接触頻度など)によっても状況評価は異なると考えられるため、呈示場面の内容に更なる検討と改善が望まれる。

#### ⑨ Minimalist Well-Being Scale (Kan et al., 2009)

自己効力感や、独力で達成や成功が well-being の重要な基盤となる欧米人に対して、周囲との協調関係や集団の和を重視する日本人の well-being を測定するための尺度であり、邦訳名は“受容的幸福感尺度”(唐澤・菅, 2010)である。アメリカ人と日本人を対象とした探索的因子分析では両文化間で該当項目に若干の差異がみられるものの、あ

る人やものへの尊敬や実存的な感謝を表す“感謝”と、何もしないでひとりの時間を楽しむ“肯定的脱関与性”の2因子がそれぞれ得られ、日本人における *Cronbach* の  $\alpha$  係数は共に.80以上と高い値が示されている (Kan et al., 2009)。“感謝”因子を構成する項目は、生まれてきたことや今生きていることに感謝したり、現在の幸せが周りの人々のおかげであると考えるといった内容であり、先の *Appreciation Scale* に含まれる“享受”や“今-この瞬間”と類似している。

Kan et al. (2009) は、日本人の well-being の基盤には「一切が無（または空）である」「無い方が常である」といった“無・空 (nothingness)”の認識があると考察しており、“在り難い”と喜びや満足感を表す感謝にも通じる指摘と考えられる。近年では本尺度と同様の観点から *Interdependent Happiness Scale* (Hitokoto & Uchida, 2014; 邦訳名称は“協調的幸福感尺度”)も開発されており、感謝研究はこれらの尺度を用いた研究知見とともに欧米人とは異なる日本人の幸福感の解明に寄与するものと思われる。

### (3) 青年期用感謝尺度の開発に向けた課題

国内外で開発された感謝尺度の概観から、日本人青年の感謝を測定する尺度を開発する際の課題として大きく2つが挙げられる。1つ目は、青年期における感謝の包括的測定に適した多因子構造の尺度開発の必要性が挙げられる。現在の感謝研究では *GQ-6* の使用頻度をもっとも多く、今後日本でも白木・五十嵐 (2014) をはじめとした邦訳版 *GQ-6* が活用される可能性は高い。しかし、先述のように邦訳版 *GQ-6* は6項目としての使用が適切か否かについての結論は出されておらず、Table 3-2 に示した3尺度の翻訳内容も異なっている。加えて、日常におけるさまざまな状況で体験される感謝とそれに伴う返礼行為、および日本人特有の喜びと負債感とが混在した感情体験に関する心理学的知見を集積するためには、1因子構造の *GQ-6* では限界があるため、多因子構造の感謝尺度を新たに開発する必要がある。

2つ目は、日本人青年一般の感謝の測定に適した因子設定と項目作成の必要性が挙げられる。欧米では大学生を中心としながらも、40-50歳代の世代も含めた調査に基づいて作成された“成人期”向けの感謝尺度によって研究が蓄積され、思春期や青年期の対象にもこれらの感謝尺度を適用している (Froh et al., 2011)。しかし、*GQ-6* の項目6のように成人期用の感謝尺度項目の一部は青年期には適さないと判断されているため (Froh et al., 2011)、感謝尺度の開発においては藤原他 (2014) と同様に調査対象の発達段階の考慮が不可欠と思われる。

これら 2 つの課題を踏まえ、研究 1 では日本人青年の感謝の測定に適した尺度を試作し、大学生を対象とする質問紙調査を通じて、因子構造と内的一貫性の検討を行った。

## 2 方法

### (1) 調査対象と調査手続き

2011 年 2 月中旬に、甲信越地方にある A 大学の学部生 164 名（男性 79 名、女性 85 名）への集合調査形式による無記名式の質問紙調査を行った。倫理的配慮として、調査協力は自由意思であり回答を中断して途中退室できることや、回答結果に対する個人情報の保護と本研究のみでの使用をフェイスシートに記載し、実施時に口頭でも説明した。

### (2) 青年期用感謝尺度の開発

青年期の包括的な感謝測定のために、多因子構造尺度でありかつ各因子の定義とそれらの測定項目が明確な Appreciation Scale (Adler & Fagley, 2005) の 8 つの下位因子を参考としたが、“畏敬”と“儀礼”の 2 因子は除外した。“畏敬”は神仏や森羅万象への感謝が日常的にはほとんど体験されないという青年期の感謝の特徴（佐竹, 2004）から、“儀礼”は感謝に伴う返礼というより形式的かつ儀礼的な行動が含まれやすいためである。その上で、日本文化特有の負債感や謝罪を含めた感謝を表す“負債感 (feeling of indebtedness)”を加え、暫定的に計 7 つの下位因子を定めた。下位因子を設定した後、Appreciation Scale の他に、GQ-6 (McCullough et al., 2002), GRAT (Watkins et al., 2003), 受容的幸福感尺度 (Kan et al., 2009), 対象喪失や逆境体験後の“感謝”に関連する因子 (*i.e.*, 福岡, 2010; 東村・坂口・柏木, 2001; 宅, 2010a, 2010b) に加え、日本人の感謝や返礼行為に関する文献を参考に項目収集を行った。“負債感”に該当する項目は、他者からの被援助場面に限定して体験される感謝 (蔵永・樋口, 2011a) であるため、Appreciation Scale の“対人関係”と蔵永・樋口 (2011a, 2011b) の尺度を参考に作成した。なお、和訳を要する全項目については、バック・トランスレーション法を用いた。

これらの過程を経て抽出した項目について、臨床心理学を専門とする大学教員と臨床心理学専攻の大学院生および学部生で各下位因子の定義に即した項目選定と、回答のしやすさを考慮した文章表現の検討を重ね、最終的に 7 つの下位因子を測定する計 48 項目を採用した。大切な人との別れや死別、自然災害、挫折体験、深刻かつ重度の健康疾患などによる対象喪失や逆境体験の想起が伴う“喪失” (8 項目) の測定については、質問紙法による調査であっても十分な倫理的配慮が必要であるため (岩崎・五十嵐, 2004; 坂口, 2010),

他の下位因子とは異なる教示文により測定することとした。このため本尺度は、“喪失”以外の6つの下位因子を測定する part 1 (40項目) と、これまでの人生で大切な人やものを喪失した体験や辛く過酷に感じた逆境体験前後の自身の変化を訊ねる part 2 (8項目) の2部構成とした (Table 3-3)。part 1, part 2 ともに「1:まったくあてはまらない」から「6:非常にあてはまる」の6件法で訊ね、part 2 では抵抗感や答えにくさを抱く場合や思い当たる体験がない場合には、回答を求めない教示を行った。

質問紙は、性別を問う項目を記載したフェイスシートと、以上の青年期用感謝尺度 (計48項目) で構成した。

### (3) 分析対象と分析ツール

青年期用感謝尺度の part 1 では回収された164名すべての回答を、part 2 では未回答者1名を除く163名 (男性78名, 女性85名) をそれぞれ分析対象とした。なお研究1も含め本研究で行うすべての統計解析には、統計処理ソフト「SPSS ver. 21.0 for Windows」と「Amos 18」を使用した。

## 3 結果

### (1) 項目分析

青年期用感謝尺度の全48項目の記述統計量 (Table 3-4) を算出したところ、「38. 私は家族に感謝している」で天井効果がみられた。しかし、本項目は感謝の測定において重要な意味合いをもつため、全48項目を以降の分析に用いた。

### (2) part 1 の因子構造と内的一貫性

part 1 の全40項目について主成分解による探索的因子分析を行い、固有値の減衰状況と解釈可能性および因子の内的一貫性の維持 ( $.60 < \alpha$  を基準とした) などの観点から6因子構造を妥当と判断した。因子間相関を仮定した6因子解の因子分析 (最尤法, *Promax* 回転) を再度行い、最終的に多重負荷や因子負荷量が.35未満であった項目、内容的妥当性の観点から感謝の測定には不向きと思われた計9項目を除く31項目 (累積寄与率: 52.59%) を採用した (Table 3-5, Table 3-6)。概ね想定した因子構造が得られたため、各因子の項目内容を踏まえ第1因子を“享受”, 第2因子を“実存”, 第3因子を“負債感”, 第4因子を“返礼”, 第6因子を“比較”とそれぞれ命名した。唯一想定をしていなかった第5因子は、本尺度で用いたすべての逆転項目から構成されており、自分が得ている恩恵を当然、当たり前と認識する“恩知らず”な傾向を表す内容であることから“忘恩”と

Table 3-3

## 感謝の低位概念の操作的定義と該当項目

## 各低位概念の定義と該当項目

**享受("Have" focus) : 既に手にしている恩恵や、自分を支えてくれている周囲のさまざまな人々あるいや環境に対して感謝する傾向**

1. 私が今、手にしているものに対し感謝している
3. 教育を受ける機会が持てることに感謝する
7. 今私が手にしているものは当然のことなので、感謝を感じる必要はない (R)
13. 衣食住など生活を送る上で必要なものが満たされていることは幸運だと思う
24. 今私が持っているもので満足している
25. 元気に生活を送れることに感謝している
28. 感謝していることをすべて書き出すと、非常に長いリスト(一覧表)になる
32. 私の健康や家族、友人に対して心から感謝している
33. まわりをみても感謝することはあまりない (R)

**負債感(feeling of indebtedness) : 自らが得た利益や他者からの援助に対して、喜びとともに相手の負担や迷惑を与えたことへの負い目、負債感を抱く傾向**

4. 家族には感謝とともに申し訳なさも感じている
11. 友人からよくしてもらったときや世話になったときは、感謝すると同時に申し訳なさも感じる
19. 私によくしてくれる人には感謝すると同時に申し訳なさも感じる
26. よくしてくれた人々に感謝を伝えるときは、「ありがとう」よりも「すみません」や「どうもすみません」、「すみませんでした」を多く使う
30. よくしてもらったときやお世話になったときは、何かお返しをしないと気がすまない
37. 身のまわりの人やお世話になった人々には、感謝とともに申し訳なさも感じている
40. 私はさまざまな人々に感謝しているとともに、申し訳なさも感じている

**返礼(return) : 利益や恩恵を与えてくれた他者への謝意を行動で表す傾向**

12. 何かをもらったりお世話になったら、私ができることをして返す
14. 身のまわりの人やお世話になった人々に、どれほど私が感謝しているかを伝えている
17. 私のために何かしてくれた人とは仲よくしたり、良好な関係を築こうとする
21. お世話になった人が困っていたり、私を必要としているときには助ける
27. お世話になった人々に、感謝の印としてプレゼントや贈り物をする
35. 今までに私がしてもらってありがたかったことは、まわりの人にもしている
36. 日々「ありがとう」や「どうもありがとう」、「ありがとうございます」と言っている

**対人関係(interpersonal) : 家族、友人、恋人(あるいは配偶者)など自分を支えてくれている周囲のさまざまな人々に対して感謝する傾向**

8. 友人と過ごす時間に感謝している
9. まわりの人々のおかげで私は幸せである
10. 家族が私に何かしてくれるのは当たり前だと思う (R)
16. 私はさまざまな人々に感謝している
29. 友人が私のために何かしてくれるのは当然である (R)
38. 私は家族に感謝している

**今この瞬間(present moment) : 自分の人生や“今-ここ(here and now)”を楽しみ、喜びや満足感を感じる傾向**

2. 身近な自然やちょっとしたことでも楽しめる
5. 生まれてきたことに感謝する
18. 私の人生は十分に恵まれていると思う
22. 今の生活や生きていることを楽しいと感じる
23. 私の人生には感謝することがたくさんある
31. 今、この瞬間に満足している
39. 季節ごとに四季折々の変化や移ろいを敏感に感じる

**比較(comparison) : 辛く不運な状況下にある人々と現在の自分を比較した際に、既に手にしている恩恵や利益を認識して感謝する傾向**

6. ニュースや新聞で事故の報道があると、今私が無事でいることに感謝する
15. 今までの生活で一番辛かったときを思うと、今の私の状態はまだ幸運だと思う
20. 私より不運な人を見ると、私はまだ幸運で恵まれている方だと思う
34. 事故や自然災害などの不運な出来事からかうじて逃れたとき、無事でよかったと感謝する

**喪失(loss/adversity) : 対象喪失や過酷な逆境体験をきっかけに、既に手にしているものや周囲の人々の価値や意味を再認識して感謝する傾向**

1. まわりの人々への感謝の気持ちを持つようになった
2. 生命の大切さを実感するようになった
3. 今手にしているものや、既にあるものに感謝するようになった
4. 人々や身のまわりにあるものを、居て当たり前、あって当たり前とは思わなくなった
5. 身近で親しい人々を大事にするようになった
6. 日々の生活や時間を大切に過ごすようになった
7. 私が既に手にしているものの価値や良さを考え、十分に恵まれていると思うようになった
8. 私が今生きていることの価値を感じるようになった

注) 点線より上までがpart 1、点線より下の喪失因子がpart 2である。

Table 3-4  
青年期用感謝尺度の記述統計量

項目	M	SD
<b>part 1</b>		
1. 私が今、手にしているものに対し感謝している	4.33	1.19
2. 身近な自然やちょっとしたことでも楽しめる	4.52	0.94
3. 教育を受ける機会が持てることに感謝する	4.76	0.94
4. 家族には感謝とともに申し訳なさも感じている	4.60	1.14
5. 生まれてきたことに感謝する	4.91	1.04
6. ニュースや新聞で事故の報道があると、今私が無事であることに感謝する	4.29	1.14
7. 私が手にしているものは当然のことなので、感謝を感じる必要はない (R)	4.87	0.92
8. 友人と過ごす時間に感謝している	5.00	0.91
9. まわりの人たちのおかげで私は幸せである	5.04	0.89
10. 家族が私に何かしてくれるのは当たり前だと思う (R)	4.45	0.98
11. 友人からよくしてもらったときや世話になったときは、感謝すると同時に申し訳なさも感じる	4.13	1.02
12. 何かをもらったりお世話になったら、私が出来ることをして返す	4.66	0.80
13. 衣食住など生活を送る上で必要なものが満たされていることは幸運だと思う	5.18	0.81
14. 身のまわりの人やお世話になった人たちに、どれほど私が感謝しているかを伝えている	3.73	1.09
15. 今までの生活で一番辛かったときを思うと、今の私の状態はまだ幸運だと思う	4.57	1.06
16. 私はさまざまな人たちに感謝している	4.90	0.85
17. 私のために何かしてくれた人とは仲よくなり、良好な関係を築こうとする	4.91	0.82
18. 私の人生は十分に恵まれていると思う	4.68	0.97
19. 私によくしてくれる人には感謝すると同時に申し訳なさも感じる	3.99	1.06
20. 私より不運な人を見ると、私はまだ幸運で恵まれている方だと思う	3.98	1.05
21. お世話になった人が困っていたり、私を必要としているときには助ける	5.02	0.79
22. 今の生活や生きていることを楽しいと感じる	4.67	1.01
23. 私の人生には感謝することがたくさんある	5.02	0.84
24. 私が持っているもので満足している	3.97	1.20
25. 元気に生活を送れることに感謝している	4.88	0.90
26. よくしてくれた人に感謝を伝えるときは、「ありがとう」よりも「すみません」や「どうもすみません」、「すみませんでした」を多く使う	3.79	1.39
27. お世話になった人に、感謝の印としてプレゼントや贈り物をする	3.85	1.02
28. 感謝していることをすべて書き出すと、非常に長いリスト(一覧表)になる	4.00	1.15
29. 友人が私のために何かしてくれるのは当然である (R)	4.50	0.90
30. よくしてもらったときやお世話になったときは、何かお返しをしないと気がすまない	3.65	0.94
31. 今、この瞬間に満足している	3.84	1.17
32. 私の健康や家族、友人に対して心から感謝している	4.79	0.90
33. まわりをみても感謝することはあまりない (R)	5.04	0.87
34. 事故や自然災害などの不運な出来事からかろうじて逃れたとき、無事でよかったと感謝する	4.71	0.98
35. 今までに私がしてもらってありがたかったことは、まわりの人にもしている	4.35	0.78
36. 日々「ありがとう」や「どうもありがとう」、「ありがとうございます」と言っている	4.59	0.89
37. 身のまわりの人やお世話になった人たちには、感謝とともに申し訳なさも感じている	3.99	0.97
38. 私は家族に感謝している	5.16	0.90
39. 季節ごとに四季折々の変化や移ろいを敏感に感じる	4.27	1.12
40. 私はさまざまな人たちに感謝しているとともに、申し訳なさも感じている	3.84	1.03
<b>part 2</b>		
1. まわりの人たちへの感謝の気持ちを持つようになった	4.69	1.01
2. 生命の大切さを実感するようになった	4.74	1.08
3. 今手にしているものや、既にあるものに感謝するようになった	4.64	0.84
4. 人々や身のまわりにあるものを、居て当たり前、あって当たり前とは思わなくなった	4.63	0.99
5. 身近で親しい人たちを大事にするようになった	4.82	0.92
6. 日々の生活や時間を大切に過ごすようになった	4.56	0.95
7. 私が既に手にしているものの価値や良さを考え、十分に恵まれていると思うようになった	4.56	0.87
8. 私が今生きていることの価値を感じるようになった	4.53	0.99

注) Rは逆転項目を、△は天井効果がみられた項目をそれぞれ示す。

Table 3-5  
 青年期用感謝尺度(part 1)の因子構造(最尤法・Promax回転後)

項目	因子負荷量					
	F1	F2	F3	F4	F5	F6
<b>F1: 享受 (<math>\alpha = .91</math>)</b>						
9. まわりの人たちのおかげで私は幸せである	<b>.98</b>	-.06	.08	.12	-.26	-.15
8. 友人と過ごす時間に感謝している	<b>.88</b>	-.21	-.02	.07	-.09	.11
16. 私はさまざまな人たちに感謝している	<b>.50</b>	.14	-.06	.01	.11	.12
23. 私の人生には感謝することがたくさんある	<b>.47</b>	.19	-.04	-.03	.19	.11
25. 元気に生活を送れることに感謝している	<b>.44</b>	.20	-.06	.02	.05	.23
32. 私の健康や家族、友人に対して心から感謝している	<b>.44</b>	.15	.05	.17	.00	.13
13. 衣食住など生活を送る上で必要なものが満たされていることは幸運だと思う	<b>.39</b>	.01	.00	-.13	.19	.33
<b>F2: 実存 (<math>\alpha = .82</math>)</b>						
31. 今、この瞬間に満足している	-.21	<b>.90</b>	.00	.06	-.18	.16
18. 私の人生は十分に恵まれていると思う	.22	<b>.79</b>	-.01	-.08	.00	-.32
24. 私が持っているもので満足している	-.08	<b>.58</b>	.00	.30	-.20	-.02
1. 私が今、手にしているものに対し感謝している	-.12	<b>.52</b>	.09	-.05	.19	.09
22. 今の生活や生きていることを楽しいと感じる	.12	<b>.50</b>	-.06	.07	.06	.14
5. 生まれてきたことに感謝する	.32	<b>.47</b>	-.02	-.11	-.07	.21
2. 身近な自然やちょっとしたことでも楽しめる	-.05	<b>.40</b>	.04	-.06	.12	.07
<b>F3: 負債感 (<math>\alpha = .88</math>)</b>						
40. 私はさまざまな人たちに感謝しているとともに、申し訳なさも感じている	.02	-.03	<b>.89</b>	.08	.02	-.09
19. 私によくしてくれる人には感謝すると同時に申し訳なさも感じる	-.03	.05	<b>.87</b>	.02	.04	-.04
37. 身のまわりの人やお世話になった人たちには、感謝とともに申し訳なさも感じている	-.09	.04	<b>.84</b>	.10	.04	.01
11. 友人からよくしてもらったときや世話になったときは、感謝すると同時に申し訳なさも感じる	.07	.01	<b>.75</b>	-.06	-.01	-.02
4. 家族には感謝とともに申し訳なさも感じている	.23	-.03	<b>.44</b>	-.23	.03	.26
<b>F4: 返礼 (<math>\alpha = .79</math>)</b>						
35. 今までに私がしてもらってありがたかったことは、まわりの人にもしている	.14	-.08	.03	<b>.79</b>	-.15	.06
27. お世話になった人に、感謝の印としてプレゼントや贈り物をする	-.02	.01	.10	<b>.59</b>	.03	.01
36. 日々「ありがとう」や「どうもありがとう」、「ありがとうございます」と言っている	.10	-.04	-.16	<b>.55</b>	.30	.00
14. 身のまわりの人やお世話になった人たちに、どれほど私が感謝しているかを伝えている	.00	.03	-.02	<b>.50</b>	.20	.15
28. 感謝していることをすべて書き出すと、非常に長いリスト(一覧表)になる	.15	.12	.08	<b>.42</b>	.11	-.03
<b>F5: 忘恩 (<math>\alpha = .65</math>)</b>						
7. 私が手にしているものは当然のことなので、感謝を感じる必要はない (R)	-.08	.20	-.01	-.02	<b>.82</b>	-.26
10. 家族が私に何かしてくれるのは当たり前だと思う (R)	-.22	-.13	.09	.15	<b>.60</b>	.09
33. まわりをみても感謝することはあまりない (R)	.29	.12	.03	.08	<b>.41</b>	-.26
29. 友人が私のために何かしてくれるのは当然である (R)	.11	-.26	.02	-.11	<b>.40</b>	.20
<b>F6: 比較 (<math>\alpha = .63</math>)</b>						
6. ニュースや新聞で事故の報道があると、今私が無事でいることに感謝する	-.06	.07	-.02	.32	.04	<b>.49</b>
20. 私より不運な人をみると、私はまだ幸運で恵まれている方だと思う	.08	-.04	-.07	.04	-.11	<b>.49</b>
15. これまでの生活で一番辛かったときを思うと、今の私の状態はまだ幸運だと思う	.05	.23	.06	.07	-.08	<b>.45</b>
因子間相関						
享受(F1)	—					
実存(F2)	.65	—				
負債感(F3)	.26	.14	—			
返礼(F4)	.44	.59	.18	—		
忘恩(F5)	.61	.46	.30	.28	—	
比較(F6)	.59	.44	.19	.27	.45	—
喪失(F7)	.64	.58	.21	.60	.43	.41



Table 3-6  
研究1の探索的因子分析過程で除外した9項目

項目	除外理由
38. 私は家族に感謝している	天井効果 & 因子負荷量が.35未満
17. 私のために何かしてくれた人とは仲よくなり、良好な関係を築こうとする	
21. お世話になった人が困っていたり、私を必要としているときには助ける	条件付きの感謝や自己愛的な傾向を測定している可能性
3. 教育を受ける機会が持てることに感謝する	
39. 季節ごとに四季折々の変化や移ろいを敏感に感じる	因子負荷量が.35未満 or 多重負荷
12. 何かをもらったりお世話になったら、私ができることをして返す	
26. よくしてくれた人に感謝を伝えるときは、「ありがとう」よりも「すみません」や「どうもすみません」、「すみませんでした」を多く使う	
34. 事故や自然災害などの不運な出来事からかろうじて逃れたとき、無事でよかったと感謝する	
30. よくしてもらったときやお世話になったときは、何かお返しをしないと気がすまない	

命名した。各因子の Cronbach の  $\alpha$  係数は“忘恩”“比較”で若干低かったが、いずれも分析に耐えうる十分な値が示された ( $\alpha = .63-.91$ )。

### (3) part 2 の因子構造と内的一貫性

part 2 でも主成分分析を行い、1 因子構造を確認した (累積寄与率: 57.84%)。喪失体験や逆境体験を経た後に、今在るものや既に得ているものの価値や恩恵を再認識して抱く感謝を示す項目内容であることから、“喪失”と命名した (Table 3-7)。本因子の Cronbach の  $\alpha$  係数は.89 と高い値を示した。なお、本因子と part 1 で抽出した 6 因子との因子間相関係数値は、Table 3-5 にまとめて記載した。

Table 3-7  
青年期用感謝尺度 (part 2: 喪失) の主成分分析結果

項目	負荷量
<b>F7: 喪失 (<math>\alpha = .89</math>)</b>	
5. 身近で親しい人たちを大事にするようになった	.81
7. 私が既に手にしているものの価値や良さを考え、十分に恵まれていると思うようになった	.81
3. 今手にしているものや、既にあるものに感謝するようになった	.79
1. まわりの人たちへの感謝の気持ちを持つようになった	.76
8. 私が今生きていることの価値を感じるようになった	.76
2. 生命の大切さを実感するようになった	.73
6. 日々の生活や時間を大切に過ごすようになった	.72
4. 人々や身のまわりにあるものを、居て当たり前、あって当たり前だとは思わなくなった	.70

#### 4 考察

研究 1 では、国内外の感謝尺度の比較検討から抽出した課題を踏まえた青年期用感謝尺度を試作し、大学生を対象とする質問紙調査を行った。その結果、負荷量不足から除外した項目や、当初の想定とは異なる因子に負荷した項目もみられたが、概ね想定した因子構造と統計解析上許容しうる内的一貫性が得られ、内容的にも妥当と思われた。“享受”と“実存”はいずれも感謝のポジティブな感情体験を表す因子であるが、項目内容をみると“享受”は対人関係を中心に体験される感謝で、“実存”は Appreciation Scale (Adler & Fagley, 2005) の“今この瞬間”や受容的幸福感尺度 (Kan et al., 2009) の“感謝”と類似の実存的な感謝と考えられる。喜びや満足感を中心とするポジティブな感情とすまなさや申し訳なさを中心とするネガティブな感情が混在する“負債感”は、欧米の感謝研究ではみられない因子であるが、日本人を対象とする際には不可欠な因子であり妥当な結果と思われる。他、“返礼”“比較”“喪失”については、“比較”の信頼性の低さに課題はあるものの、先述した因子と同様に Table 3-3 に示した各因子の定義に即した内容であった。

一方、手にしている恩恵や、周囲がしてくれることを当然のことと考える逆転項目で構成された“忘恩”は、蔵永・樋口 (2011b) が抽出した“起こったことの当然さ”と類似の“恩知らず”な状態を表していると考えられる。想定はしていなかったが回答への惰性を防止することで本尺度の妥当性を高めるとともに、床効果によって蔵永・樋口 (2011b) では検討が不十分であった点を補完する知見が得られる可能性があるため、本尺度の下位因子に含めた研究を行いその妥当性と有用性について判断することが望ましいと思われる。

Table 3-6 の除外した 9 項目のうち、「38. 私は家族に感謝している」は天井効果と負荷量不足から除外したが、この結果から改めて青年期の親や家族への感謝に関する量的研究の難しさが示唆されたと思われる。先述したように本研究では社会文化的要因と発達の要因を考慮し、親への感謝に特化した因子設定は行わず項目作成の段階でも親への感謝を直接的に訊ねる表現を避け“家族”という表現を用いた。しかし、結果として項目 38 は天井効果を示し、池田 (2006) と類似の結果となった。青年期において親や家族への感謝は抱いても、それはポジティブな感情だけではなく自律と依存の葛藤やそれに伴うネガティブな感情体験も含んだ複雑な感情体験となりやすく、今後の感謝研究でも留意する必要があると思われる。

## 5 尺度の修正

研究 1 により一定の信頼性と内容的妥当性および因子的妥当性を有する青年期用感謝尺度を開発した。なお、以上の結果を踏まえつつ、回答のしやすさと回答者の負担軽減を目的に改めてすべての項目表現とその内容を見直し、Table 3-3 に示した各因子の定義により即した簡潔な文章表現への修正と選択肢の短縮（6 件法→5 件法）を行った。さらに、part 2 については負荷量と内的一貫性の観点から 2 項目（項目 3・4）を除外し、研究 2 で用いる青年期用感謝尺度（part 1 は 31 項目、part 2 は 6 項目）を作成した。

## 第 2 節 青年期用感謝尺度の信頼性と妥当性の検証（研究 2）

### 1 目的

研究 2 では、前節で試作した青年期用感謝尺度の信頼性と妥当性の更なる検証を行った。欧米では感謝の適応的意味や機能に関する解明が進んでおり、感謝が恩恵の受け手と送り手双方の向社会的行動の促進や、相互性の高い関係の構築や維持といった対人関係の円滑化において重要な役割を担っている可能性が示唆されている（Algoe et al., 2008 ; McCullough et al., 2001）。感謝に伴うポジティブな感情体験や表出傾向を表す因子は相互性の高い対人交流と正の関連が推測されるため、本研究では感謝尺度の妥当性を検証する指標として、日常生活におけるソーシャル・サポートの“授受量”に着目した。さらに、対人関係はストレス反応を低減または緩和するためのサポート源としてだけでなく、ストレス源としての側面も有していることから（橋本，2005）、サポートの授受量に加え、サポートの授受のある対人関係での感情体験との関連も併せて検証した。なお、ソーシャル・サポートの授受と対人関係での感情体験については、青年期における発達課題との関連が深く、彼らが日常的に感謝を抱きやすい対象である“友人関係”に焦点を当てた。

また本研究では青年期の延長化と成人期への移行過程の複雑化や多様化（Coleman & Hendry, 1999 白井他訳 2003 ; 下山，1998）を踏まえ、青年期を幅広く捉えている。そこで、研究 2 では専門学校生や大学生に加えて職業選択も含めたセルフ・アイデンティティの確立途上にあると考えられる大学院生もその対象と含めた調査を行い、専門学校生と大学生、大学院生の感謝の差異を検討した。専門学校生や大学生に比べて大学院生は社会経験が豊富な面もあると思われるが、3 者いずれもがセルフ・アイデンティティの確立途上にあると考えられることから有意差はみられないことが推測され、この検討によって本尺度の適用範囲を青年期から成人期前期程度にまで拡大できると考えられる。

## 2 方法

### (1) 調査対象と調査手続き

2012年7月中旬から同年8月下旬にかけて、甲信越地方のA大学（学部1-4年生と同大学院1・2年生）と専門学校2校（1-3年生）で、講義終了後の集合調査形式と個別配布個別回収形式による無記名式の質問紙調査を実施し、合計491名から回答を得た。実施に際しては両形式ともに研究1と同様の倫理的配慮を行った。

### (2) 調査材料

質問紙は、性別と年齢についての項目を記載したフェイスシートと、以下の5つの尺度で構成した。このうち、②の自己愛的脆弱性尺度短縮版は研究4で用いる目的で同時測定した尺度のため、本研究では使用しない。尺度の提示順序を入れ替えた3パターンの質問紙を作成し、調査対象者ごとにカウンター・バランスをとった。

#### ① 青年期用感謝尺度

研究1で開発した青年期用感謝尺度（計37項目）を用いた。part1は「1：あてはまらない」から「5：非常にあてはまる」、part2は研究1と同様の教示を行い、「1：体験の前後で変化はない」から「5：体験のあと明らかに変化し、常に…するようになった（…は各項目内容に沿う単語を入れた）」の5件法でそれぞれ訊ねた。

#### ② 自己愛的脆弱性尺度短縮版（尺度の詳細は、第4章の研究4に記載）

#### ③ 友人からのサポート受領尺度

友人からのソーシャル・サポートの受領を包括的に測定するために、友人間で日常的にやり取りされる慰めや励ましなどの情緒的サポート行動である福岡（1997）の9項目と、岩崎・五十嵐（2011）で抽出された友人からの“手段的（道具的）サポート”を構成する3項目の計12項目を用いた。各項目の語尾を「～してくれる」とし、普段つき合いのある友人からどの程度サポートを得ているかについて、「1：してくれない」から「5：非常によくしてくれる」の5件法で訊ねた。

#### ④ 友人へのサポート提供尺度

“友人からの受領サポート尺度”の12項目について、友人へのサポート提供状況のイメージがしやすいように、それぞれ「友人が…な時、～する」と表現を変更して用いた（項目の変更例：「落ち込んでいる時、元気づけてくれる（友人からのサポート受領尺度）」→「友人が落ち込んでいる時、元気づける」）。普段の友人へのサポート提供について、「1：していない」から「5：非常によくしている」の5件法で訊ねた。

## ⑤ 友人関係感情尺度

既存の尺度では友人関係に対する主観的な感情体験を包括的に測定することが困難であったため、加藤（2001）と豊田（2004）が作成した2つの友人満足感尺度に含まれている項目をそれぞれ比較検討し、内容の重複を避けるための項目選定と、回答のしやすさを考慮した文章表現の修正を行った。それらを踏まえ、友人との関係を好意的に受け取り満足している“満足感”（8項目）と、友人との関係に不満や苦痛を抱いている“苦痛”（4項目）の2因子12項目の尺度を作成し、各項目について、「1:あてはまらない」から「5:非常にあてはまる」の5件法で訊ねた。

### (3) 分析対象

年齢の外れ値や、記入に不備のみられた回答を除く446名（有効回答率90.8%;男性206名、女性240名）を分析対象とした。内訳は専門学校生103名、大学生208名、大学院生135名であり、平均年齢は21.19歳（ $SD=2.20$ ,  $range: 18-27$ 歳）であった。なお青年期用感謝尺度のpart 2では29名（6.5%）が未回答であったため、以降の“喪失”因子に関する分析対象は417名（男性193名、女性224名）とした。

## 3 結果

### (1) 青年期用感謝尺度の因子構造と内的一貫性

part 1の全項目に対する探索的因子分析（最尤法・Promax回転）の結果、固有値の減衰状況と解釈可能性から研究1と同様の因子構造と判断し、最終的に各因子への負荷量が.35未満であった「31.身近な自然やちょっとしたことでも楽しめる」を除く6因子構造（累積寄与率は49.44%）を採用した（Table 3-8）。part 2も、主成分分析により1因子構造（累積寄与率は64.19%）であることを確認した（Table 3-9）。両分析を通じて概ね研究1と類似の因子構造が再現されたため、各因子の命名と定義は研究1にならった。各因子の内的一貫性の検討では、“忘恩”で $\alpha=.67$ と若干低い値がみられたが、いずれも統計解析に耐えうる十分な値（ $\alpha=.73-.87$ ）であると判断した。

### (2) 専門学校生、大学生、大学院生の感謝の比較

対象の属性を独立変数、感謝因子を従属変数とする分散分析を行った結果、“比較”と“忘恩”の2因子で有意傾向がみられたものの、有意差はみられなかった（Table 3-10）。Tukey法を用いた多重比較では、大学生に比べて大学院生よりも“比較”が高い結果であり、“忘恩”については3者間に有意差はみられなかった。

Table 3-8  
 青年期用感謝尺度(part 1)の因子構造(最尤法・Promax回転後)

項目	因子負荷量					
	F1	F2	F3	F4	F5	F6
<b>F1: 負債感(<math>\alpha = .87</math>)</b>						
30. 周りの人たちに感謝とともに申し訳なさを感じている	<b>.90</b>	.07	.04	.03	-.07	.10
16. 何かしてもらったら感謝とともに申し訳なく感じる	<b>.86</b>	-.09	.21	.03	-.19	-.07
10. 友人から何かしてもらった時や世話になった時は、感謝と同時に申し訳なく感じる	<b>.75</b>	.03	-.06	.19	-.10	-.02
2. さまざまな人たちに感謝とともに申し訳なさを感じている	<b>.67</b>	.06	-.09	-.29	.34	.04
7. 家族には感謝とともに申し訳なさを感じている	<b>.62</b>	-.16	-.16	.10	.21	.06
<b>F2: 返礼(<math>\alpha = .76</math>)</b>						
12. どれほど私が感謝しているかを周りの人たちに伝えている	-.03	<b>.66</b>	.11	-.14	-.05	.06
28. 私がしてもらってありがたいことは、周りの人にもしている	-.07	<b>.64</b>	-.03	.12	-.11	-.11
29. 日々「ありがとう」といった感謝の言葉を言っている	-.02	<b>.61</b>	-.11	.15	.03	.02
22. 感謝の印としてプレゼントや贈り物をする	.00	<b>.52</b>	.01	.01	.08	.16
23. 感謝していることをすべて書き出すと、たくさんある	-.03	<b>.48</b>	.02	.08	.18	-.08
13. 人生で一番辛かった時のことを考えると、今はまだ幸せだと思う	.00	<b>.36</b>	.09	.22	-.08	-.05
<b>F3: 実存(<math>\alpha = .84</math>)</b>						
20. 今所持しているもので満足している	.06	.01	<b>.78</b>	-.05	-.09	-.04
25. 今、この瞬間に満足している	-.08	.07	<b>.71</b>	-.04	.11	.09
18. 今の生活や生きていることを楽しいと感じる	-.10	-.10	<b>.45</b>	.24	.33	.08
19. 私の人生は感謝することに満ち溢れている	.03	.28	<b>.39</b>	.02	.22	-.01
15. 私の人生は恵まれている	.05	-.10	<b>.36</b>	.30	.22	-.10
<b>F4: 比較(<math>\alpha = .73</math>)</b>						
5. ニュースや新聞で事故の報道があると、自分が無事であることに感謝する	.00	.12	-.23	<b>.62</b>	.12	.19
17. 私より不運な人のことを考えると、自分は恵まれている方だと思う	.13	.06	.08	<b>.60</b>	-.26	-.01
21. 元気に生活を送れていることに感謝している	.00	.06	.14	<b>.57</b>	.14	.00
11. 生活に必要な衣食住が満たされている私は恵まれている	.10	-.03	.03	<b>.50</b>	.11	-.14
26. 自分の健康状態に感謝している	-.08	.03	.23	<b>.41</b>	-.01	.07
<b>F5: 享受(<math>\alpha = .82</math>)</b>						
1. 生活のなかで得ているものに感謝している	.09	.01	.21	-.20	<b>.68</b>	-.02
4. 生まれてきたことに感謝している	-.14	-.18	.08	.31	<b>.67</b>	.09
3. 友人と過ごす時間に感謝している	.03	.14	-.12	.00	<b>.64</b>	-.01
8. 周りの人たちのおかげで幸せに暮らせていると思う	.15	-.01	-.01	.23	<b>.43</b>	-.11
14. さまざまな人たちに感謝している	.07	.33	-.02	.06	<b>.38</b>	-.16
<b>F6: 忘恩(<math>\alpha = .67</math>)</b>						
24. 友人が私のために何かしてくれるのは当然のことである	.03	.16	.11	.06	.07	<b>.69</b>
9. 家族が私に何かしてくれるのは当たり前のことだと思う	.03	-.07	-.13	.08	.10	<b>.60</b>
6. 私が得ているものは当然のものなので、感謝する必要はない	-.04	-.03	.04	-.01	-.14	<b>.55</b>
27. 周りを見ても、感謝することはほとんどない	.12	-.01	.06	.00	-.30	<b>.50</b>
因子間相関						
負債感(F1)	—					
返礼(F2)	.28	—				
実存(F3)	-.01	.48	—			
比較(F4)	.13	.54	.63	—		
享受(F5)	.16	.60	.50	.68	—	
忘恩(F6)	-.19	-.25	-.09	-.31	-.38	—
喪失(F7)	.16	.51	.40	.43	.45	-.23

注) 研究1と同様にpart1で抽出した6因子と“喪失”(part 2: Table 3-9)との因子間相関係数値も併記した。

Table 3-9  
 青年期用感謝尺度(part 2: 喪失)の主成分分析結果

項目	負荷量
<b>F7: 喪失 (<math>\alpha = .89</math>)</b>	
3. 身近で親しい人たちを大事にするようになりましたか	.84
2. 周りの人たちに感謝するようになりましたか	.82
4. 生きていることや自分の健康状態に感謝するようになりましたか	.81
5. 所有しているものや得ていることの価値や大切さを考えるようになりましたか	.81
6. 命の大切さを実感するようになりましたか	.78
1. 日々の生活や時間を大切にするようになりましたか	.75

Table 3-10  
 感謝因子の学校種ごとの得点結果

	範囲		全体		専門学校生		大学生		大学院生		F
	Min	Max	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
負債感	1.00	5.00	3.39	0.91	3.49	0.85	3.33	0.94	3.40	0.92	1.07
返礼	1.00	5.00	3.46	0.71	3.42	0.65	3.46	0.73	3.48	0.73	.17
実存	1.00	5.00	3.52	0.85	3.39	0.80	3.58	0.89	3.54	0.81	1.67
比較	1.20	5.00	3.78	0.72	3.78	0.67	3.85	0.70	> 3.66	0.77	2.98 <sup>†</sup>
享受	1.00	5.00	3.98	0.71	3.97	0.64	3.94	0.73	4.04	0.74	.95
忘恩	1.00	4.75	1.77	0.62	1.74	0.53	1.84	0.68	1.69	0.58	2.68 <sup>†</sup>
喪失	1.00	5.00	3.46	0.92	3.42	0.92	3.46	0.88	3.49	0.99	.18

<sup>†</sup>  $p < .10$

### (3) 友人間のソーシャル・サポート授受量

友人からの受領と提供サポートの両尺度は、主成分分析によりそれぞれ1因子構造（累積寄与率は順に 56.59%, 57.48%）が確認されたため（Table 3-11, Table 3-12），“受領サポート”と“提供サポート”の2因子の加算平均値として“サポート授受量”得点（ $mean = 3.93$ ,  $SD = 0.62$ ）を算出した。“サポート授受量”は、高得点であるほど友人とのソーシャル・サポートのやり取りが多く、友人間での相互性が高い傾向にあることを表している。

### (4) 友人関係感情尺度の因子構造と内的一貫性

友人関係感情尺度について探索的因子分析（最尤法・Promax 回転）を実施したところ、固有値の減衰状況と解釈可能性から想定した“満足感”と“苦痛”の2因子構造を妥当と判断した（Table 3-13）。両因子の内的一貫性はともに高い値（ $\alpha = .90, .81$ ）を示した。

Table 3-11

友人からのサポート受領尺度の主成分分析結果( $\alpha = .92$ )

項目	負荷量
12. 落ち込んでいる時、元気づけてくれる	.84
10. 不安になっている時、励ましてくれる	.83
5. 精神的なショックで動揺している時、なぐさめてくれる	.81
1. 困ったことがあった時、相談にのってくれる	.80
4. 息抜きや気晴らしと一緒につきあってくれる	.78
9. 大切な何かを決めなくてはいけない時、的確なアドバイスをしてくれる	.78
6. 頭を悩ませている時、気分転換のために冗談を言ったり一緒に何かしてくれる	.77
2. イライラしたり腹立たしいことがあった時、グチを聴いてくれる	.76
8. わからないことがある時、一緒に考えてくれる	.74
3. 忙しい時、ちょっとした用事を手伝ってくれる	.72
7. 体調不良で数日間寝ていなくてはならない時、代わりに買い物に行ったり見舞ってくれる	.61
11. サイフを忘れたりものをこわした弁償などで急に数千円必要になった時、お金を貸してくれる	.55

Table 3-12

友人へのサポート提供尺度の主成分分析結果( $\alpha = .92$ )

項目	負荷量
8. 友人が精神的なショックで動揺している時、なぐさめる	.85
3. 友人が不安になっている時、励ます	.84
1. 友人が落ち込んでいる時、元気づける	.84
12. 友人に困ったことがあった時、相談にのる	.81
5. 友人にわからないことがある時、一緒になって考える	.80
9. 友人の息抜きや気晴らしと一緒につきあう	.79
11. 友人がイライラしたり腹が立っている時、グチを聴く	.78
10. 友人が忙しくしている時に、ちょっとした用事を手伝う	.77
7. 友人が頭を悩ませている時、気分転換のために冗談を言ったり一緒に何かする	.75
4. 友人が大切な何かを決めなくてはいけない時、必要と思うことをアドバイスする	.74
6. 友人が体調不良で数日間寝ていなくてはならない時、代わりに買い物に行ったり見舞ったりする	.62
2. 友人がサイフを忘れたりものをこわした弁償などで急に数千円必要になった時、お金を貸す	.42



Table 3-13  
友人関係感情尺度の因子構造(最尤法・Promax回転)

項目	因子負荷量	
	F1	F2
<b>F1: 満足感 (<math>\alpha = .90</math>)</b>		
8. 友人と気持ちが通じ合っていると感じる	<b>.97</b>	-.13
7. 私のことを本当に理解してくれる人がいる	<b>.86</b>	-.12
3. 私のことを支持してくれる人がいる	<b>.69</b>	-.11
11. 友人といるときには、自分らしくいられる	<b>.61</b>	.21
1. 友人とのつきあいはうまくいっていると感じる	<b>.55</b>	.24
10. 周囲の人たちに受け入れられていると感じる	<b>.53</b>	.09
12. 友人関係に満足している	<b>.52</b>	.34
6. 友人関係は今のままでいいと思う	<b>.51</b>	.25
<b>F2: 苦痛 (<math>\alpha = .81</math>)</b>		
5. 今の友人関係は、私が望んでいたものと違っている	.08	<b>-.84</b>
4. 友人とのつきあいが、本当はつらいときがある	.06	<b>-.76</b>
9. 友人関係は自分にはあわないと思う	.02	<b>-.71</b>
2. 友人といるときの自分は、本当の自分ではない気がする	-.06	<b>-.57</b>
因子間相関		— .68

(5) 感謝と他の諸因子との関連

相関分析によって青年期用感謝尺度の妥当性を確認する前に、Welch の  $t$  検定により各感謝因子の性差を検討した結果、“実存”以外の 6 因子で有意または有意傾向がみられたため (Table 3-14), 以降の相関分析は男女別に行うこととした。相関分析の結果 (Table 3-15), 感謝のポジティブな感情体験や表出傾向を表す 4 因子 (“返礼” “実存” “比較” “享受”) と “喪失” の計 5 因子が, サポート授受量と友人関係での “満足感” との間で男女ともに弱いまたは中程度の正の関連を示し, そのうちの 3 因子 (“実存” “比較” “享受”) は “苦痛” とともに弱い負の関連を示した。また “忘恩” も, 友人関係での “苦痛” との間に男女ともに弱い正の関連をそれぞれ示した。

Table 3-14  
感謝因子の性別ごとの得点結果

	男性		>	女性		$df$	$t$
	$M$	$SD$		$M$	$SD$		
負債感	3.47	0.94	>	3.32	0.89	426.17	1.69 <sup>†</sup>
返礼	3.35	0.72	<	3.54	0.69	427.82	2.80**
実存	3.45	0.89		3.58	0.81	418.16	1.63
比較	3.68	0.75	<	3.86	0.69	420.26	2.69**
享受	3.90	0.76	<	4.05	0.66	409.41	2.24*
忘恩	1.89	0.68	>	1.66	0.54	391.98	3.93***
喪失	3.29	0.93	<	3.61	0.89	415.00	3.57***

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , <sup>†</sup>  $p < .10$

Table 3-15

## 感謝因子と友人間での相互性や感情体験との相関係数（男女別）

感謝因子		友人間のソーシャル・サポート			友人関係での感情体験	
		受領	提供	授受量	満足感	苦痛
負債感	男性	.10	.04	.08	-.03	.05
	女性	.01	.07	.04	-.07	.11 <sup>†</sup>
返礼	男性	.44 <sup>***</sup>	.48 <sup>***</sup>	.51 <sup>***</sup>	.40 <sup>***</sup>	-.18 <sup>**</sup>
	女性	.41 <sup>***</sup>	.50 <sup>***</sup>	.49 <sup>***</sup>	.39 <sup>***</sup>	-.14 <sup>*</sup>
実存	男性	.38 <sup>***</sup>	.35 <sup>***</sup>	.40 <sup>***</sup>	.54 <sup>***</sup>	-.29 <sup>***</sup>
	女性	.46 <sup>***</sup>	.31 <sup>***</sup>	.42 <sup>***</sup>	.58 <sup>***</sup>	-.40 <sup>***</sup>
比較	男性	.38 <sup>***</sup>	.38 <sup>***</sup>	.42 <sup>***</sup>	.38 <sup>***</sup>	-.25 <sup>***</sup>
	女性	.42 <sup>***</sup>	.32 <sup>***</sup>	.41 <sup>***</sup>	.44 <sup>***</sup>	-.29 <sup>***</sup>
享受	男性	.37 <sup>***</sup>	.38 <sup>***</sup>	.42 <sup>***</sup>	.51 <sup>***</sup>	-.36 <sup>***</sup>
	女性	.50 <sup>***</sup>	.47 <sup>***</sup>	.53 <sup>***</sup>	.56 <sup>***</sup>	-.34 <sup>***</sup>
忘恩	男性	-.06	-.09	-.08	-.15 <sup>*</sup>	.28 <sup>***</sup>
	女性	-.12 <sup>†</sup>	-.16 <sup>*</sup>	-.15 <sup>*</sup>	-.14 <sup>*</sup>	.23 <sup>***</sup>
喪失	男性	.25 <sup>***</sup>	.34 <sup>***</sup>	.32 <sup>***</sup>	.26 <sup>***</sup>	-.12
	女性	.32 <sup>***</sup>	.40 <sup>***</sup>	.39 <sup>***</sup>	.35 <sup>***</sup>	-.15 <sup>*</sup>

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , <sup>†</sup>  $p < .10$

## 4 考察

研究1で開発した青年期用感謝尺度は、解釈可能で安定した因子構造(part 1は6因子、part 2は1因子)に収束し、各因子ともに統計解析上許容しうる内的一貫性を示した。また、相関分析でも概ね先行研究の知見から推測される妥当な関連を示しており、一定の信頼性と妥当性を有する尺度としての活用可能性が示された。因子間相関値や相関分析の結果から、本尺度はポジティブな感情体験や返礼行為を表す4因子(“返礼”“実存”“比較”“享受”)を中心に、喪失や逆境体験の後に体験する“喪失”、すまなさや謝罪を伴う“負債感”、自分が受け取っているものを当たり前と考える“忘恩”の多側面から青年期の感謝を捉えていると思われる。これらは、研究1で参考にした欧米の感謝尺度でも用いられている感謝のポジティブな感情体験や返礼行為を表す因子を中核としながらも、日本文化特有の“負債感”と、感謝を抱きにくい状態を表す“忘恩”をそれぞれ含んでおり、青年期における感謝の包括的な理解に適していると思われる。なお、以降は感謝のポジティブな側面を表す“返礼”“実存”“比較”“享受”の4因子を総称して“中核的因子群”と表記する。

中核的因子群と“喪失”は、関連の強さに多少の差異がみられたが、男女ともに友人関係でのサポートの授受量や満足感と正の関連という概ね類似した結果が得られたことから、

各因子の妥当性は示されたと思われる。なかでも、今手にしているものへの感謝を表す“享受”，here and now（今-ここ）への感謝を表す“実存”，下方比較に伴う感謝を表す“比較”の3因子は，友人関係への“苦痛”因子とも弱い負の関連を示し，対人関係における感情体験との関連がより強い結果であった。豊かさやコントロール感が重視される西欧文化圏の well-being と異なり，仏教や儒教の影響を強く受けている日本人の well-being の基盤には“無”や“空”の思想があると Kan et al. (2009) は指摘している。“無”や“空”を前提とし逆説的に今手にしているものや，周囲によって生かされていることに対して“在り難さ”を抱く日本人にとって，現状への満足感や充足感を表す“享受”“実存”と，日常生活で自分が既に恵まれていることを意識することで体験される“比較”の3因子は，円滑な友人関係の構築に寄与するだけでなく，精神的健康との関連も強いことが推測される。しかし，この点については本研究結果のみでは不十分なため，次章の研究 5 で青年期の well-being や精神的健康に関する指標を用いて感謝との関連を更に検証する。

特定のものを受け取った際にすまなさや申し訳なさを感じて言語表出する背景には，提供されたものへの喜びや満足感よりも迷惑をかけた相手に許しを請う謝罪や，自らが恩恵の受け手となることで相手との均衡関係が崩れることへ抵抗感があると考えられる（五十嵐，2007）。このため，“負債感”が友人関係の相互性や満足感と有意な関連を示さなかった点については，本因子の妥当性を支持しており，すまなさや申し訳なさといった“負債感”を強く体験したり言語表出しても対人関係の円滑化に寄与しない可能性を示す結果と考えられる。なお本結果から，中核的因子群や“喪失”と比較して“負債感”は精神的健康に寄与しないか，あるいは評価懸念や罪責感を強さから精神的健康を損ねることが推測されるため，この点についても研究 5 で再検証する。

文化や時代にかかわらず，不道德の対象とされてきた“恩知らず”の状態（Emmons, 2007）を表していると考えられる“忘恩”は，友人関係における“苦痛”と弱い正の関係にあることが示された。中核的因子群が恩恵の受け手と送り手との相互性を高めやすいのに対し，“忘恩”は対人関係における相互性を低下させるために，対人コミュニケーションにおいて忌避されていることが考えられる。蔵永・樋口（2011b）も，感謝場面の“状況評価”において感謝の抑制要因と推測される“起こったことの当然さ”という“忘恩”に通ずる因子を抽出しているが，調査手続きの限界と得点分布の偏りから十分な検討が行えなかったことを課題として挙げている。このため，本研究で得られた知見は蔵永・樋口（2011b）の知見を補完し，“忘恩”が通文化的に忌避される理由の一端を明らかにしたと考えられる。

なお、研究 1 の質問紙調査から約 1 ヶ月後に発生した東日本大震災(2011 年 3 月 11 日)が、研究 2 に与えた影響について触れる。電通総研(2012)は、東日本大震災発生後に周囲特に家族との“絆”や当たり前の日常への“感謝”，そして誰かのために自分のことをしたいという“利他的意識”が高まり、日本人のライフ・スタイルや行動に変化がみられていることを報告している。東日本大震災をはじめとする未曾有の自然災害や、アメリカ同時多発テロ事件(2001 年 9 月 11 日)に代表される非日常的で危機的な出来事の後に、その当事者に限らず多くの人々が感謝を抱きやすくなる現象は海外でも同様に報告されており(Emmons, 2007)，その背景にはマスメディアの影響が推測される。東日本大震災直後にはマスメディアを通じて震災の様子を間接的に見聞きしたことで下方比較による感謝を抱いたり、感謝の表出や相互扶助、利他的行動を奨励するメッセージに多く触れ、感謝だけでなく友人関係におけるソーシャル・サポートや感情体験の測定にも何らかの影響がおよぼした可能性は否定できない。研究 2 はこうした東日本大震災の影響を考慮して 1 年以上の間隔を空けて実施したが、今後も可能な限り調査対象のライフ・イベントやマスメディアの影響にも配慮する必要があると思われる。しかし、一方で尺度項目の一部の修正や数項目が想定とは異なる因子へ移動したものの、東日本大震災を挟んで実施された研究 1・2 で青年期用感謝尺度の因子構造に大きな変化が生じていなかったことは、両研究で得られた感謝の 7 因子構造の安定性を支持する結果であったとも考えられる。

最後に研究 2 の課題として 2 点を挙げる。1 点目は、因子構造と信頼性に関する安定性の検証が不十分なことである。研究 1 と研究 2 ではいずれも探索的因子分析を用いて因子抽出をし各因子の内的一貫性も一定の値を示したが、因子構造については研究 2 よりもさらに東日本大震災発生から期間を置き、確証的因子分析を用いて因子の安定性を検証するとともに、信頼性も再検査信頼性による検討が必要である。2 点目は、“返礼”を構成する 6 項目のうち他の 5 項目と比べて因子負荷量が.35 と著しく低かった「13. 人生で一番辛かったときのことを考えると、今はまだ幸せだと思う」の内容的妥当性である。項目 13 は、研究 2 では本研究の除外判断基準である因子負荷量値(.35 未満)を超える値を示したため“返礼”に含めて分析を行ったが、辛い状況下で現状を否定的にとらえて圧倒されないように行う“意図的な”下方比較と考えられるため、感謝の測定には適さない可能性が考えられる。これらの課題を踏まえ、研究 3 では改めて異なる対象に調査を行い、因子的妥当性と再検査信頼性をそれぞれ検証する。また、その過程で確証的因子分析の結果から項目 13 の最終的な除外の有無を判断する。

### 第3節 青年期用感謝尺度の因子的妥当性と再検査信頼性の検証（研究3）

#### 1 目的

研究3では研究2で残された課題の再検討を目的に、青年期用感謝尺度の因子的妥当性と再検査信頼性を検証した。研究1や研究2とは異なる対象で青年期用感謝尺度の part 1 の6因子構造（30項目）、part 2の1因子構造（6項目）の再現性について確証的因子分析で検証し、因子的妥当性を確認する。その際、part 1の確証的因子分析において「13. 人生で一番辛かったときのことを考えると、今はまだ幸せだと思う」を“返礼”に含む場合（計30項目）と含まない場合（計29項目）の適合度をそれぞれ比較検討し、最終的に青年期用感謝尺度に含めるか否かの判断をする。さらに、青年期用感謝尺度の信頼性を更に高めるため、各因子の再検査信頼性を算出する。

#### 2 方法

##### (1) 調査対象と調査手続き

2014年6月下旬から同年7月下旬にかけて、甲信越地方のA大学（学部2・3年生）と専門学校3校（1-3年生）で、講義終了後の集合調査形式による無記名式の質問紙調査を実施し、合計670名から回答を得た。なお、研究3と研究5は同一の対象に実施されたものであり、両研究の実施に際しては上越教育大学研究倫理審査委員会（受付番号：1）の承認を得た上で、研究1と研究2と同様の倫理的配慮を行った。

##### (2) 調査材料

質問紙は、性別と年齢および学年についての項目を記載したフェイスシートと青年期用感謝尺度（36項目5件法）の他に、研究5で用いる“甘え尺度”と“Depression-Happiness Scale 邦訳版”の計3尺度で構成した。尺度の提示順序を入れ替えた5パターンの質問紙を作成し、調査対象者ごとにカウンター・バランスをとった。なお、同時測定した青年期用感謝尺度以外の2尺度の詳細については研究5で述べる。

##### (3) 再検査

670名のうち、調査協力の得られた専門学校2校に通う1・2年生105名を対象に青年期用感謝尺度の再検査を行った。第1回の調査を2014年6月下旬に行い、4週間のインターバルを空けて第2回の調査を2014年7月下旬に実施した。なお再検査で用いた青年期用感謝尺度については、項目配置を改めてランダムイズするとともに、part 1とpart 2を交互に入れ替えた2パターンを用いた。

#### (4) 分析対象

年齢の外れ値や、記入に不備のみられた回答を除く 597 名（有効回答率 89.10%；男性 224 名，女性 373 名）を分析対象とした。平均年齢は 19.81 歳（ $SD=1.79$ ， $range: 18-27$  歳）であった。ただし，青年期用感謝尺度の part 2 では 23 名（3.9%）が未回答であったため，“喪失”因子に関する分析対象は 574 名（男性 212 名，女性 362 名）とした。再検査を実施した 105 名（男性 40 名，女性 65 名）はすべて分析対象とした。

### 3 結果

#### (1) 青年期用感謝尺度の因子構造

part 1 の全 30 項目について，研究 2 で得た 6 因子構造（因子間相関を想定；計 30 項目）を仮定した確証的因子分析（最尤法）を行ったところ， $GFI=.89$ ， $AGFI=.86$ ， $CFI=.91$ ， $TLI=.89$ ， $RMSEA(90\%CI=.05, .06) = .06$ ， $AIC=1330.80$  と，概ね許容しうる適合度を示した。次に，研究 2 では項目 13 であった「30. 人生で一番辛かったときのことを考えると，今はまだ幸せだと思う」を除外した 6 因子構造（因子間相関を想定；計 29 項目）を仮定した確証的因子分析（最尤法）を行った。その結果， $GFI=.90$ ， $AGFI=.88$ ， $CFI=.92$ ， $TLI=.91$ ， $RMSEA(90\%CI=.05, .06) = .05$ ， $AIC=1171.77$  と先のモデルよりも良好な適合度を得た。本研究では内容的妥当性と確証的因子分析結果の双方を考慮し，項目 30 を除いた計 29 項目による 6 因子構造（Table 3-16）を採用した。

part 2 についても 6 項目による 1 因子構造を仮定した確証的因子分析を行ったところ， $GFI=.98$ ， $AGFI=.96$ ， $CFI=.98$ ， $TLI=.97$ ， $RMSEA(90\%CI=.04, .09) = .06$  と良好な適合度を示した（Table 3-16）。

#### (2) 青年期用感謝尺度の信頼性

先の確証的因子分析結果を踏まえ，7 因子の内的一貫性（ $\alpha$ ）と再検査信頼性（ $\rho$ ）をそれぞれ算出した（Table 3-17）。その結果，“忘恩”で  $\alpha=.62$ ， $\rho=.45$  と低い値が示されたが，各因子で許容しうる内的一貫性と中程度以上の有意な再検査信頼性が認められたことから，本尺度が一定の安定性を備えていることが確認された。

### 4 考察

青年期用感謝尺度の因子構造と各因子の安定性については， $AGFI$  が .90 を下回った点と“忘恩”の信頼性が統計解析における許容範囲の下限域にあった点を除いては概ね十分な

結果を示しており、一定の信頼性と妥当性を有していることが改めて確認された。part 1 の 6 因子構造については、研究 2 で内容的妥当性や“返礼”への因子負荷量の観点から再検討を要した項目 30 を除く因子構造（29 項目）の方が良好な適合度を示したため、本尺度からの除外が適当と判断した。先述したように、項目 30 は意図的な下方比較という意味合いが強く、感謝の測定には適さない項目と思われることから、今後、青年期用感謝尺度は 7 因子 35 項目の尺度として用いることが望ましいと思われる。

各因子の信頼性については内的一貫性と再検査信頼性の 2 側面から検討し、“忘恩”を除いた 6 因子はいずれも内的一貫性が.73 以上、再検査信頼性が.60 以上といずれも十分な値を示したことから、今後も活用可能と考える。“忘恩”の信頼性の低さについては、項目数が他因子と異なり 4 項目と少ないことに加え、“恩知らず”な状態を表す項目への率直な回答のしにくさも影響していた可能性があるが、青年期の感謝の包括的理解に必要な因子と考えられるため、本尺度の下位因子に含めることが適当と思われる。

#### 第 4 節 本章のまとめ

第 3 章では、信頼性と妥当性を有する青年期用感謝尺度（7 因子 35 項目）を開発した。本尺度は、日本人の感謝を認知、感情、行動の包括的視点から捉えた定義に基づくものであり、池田や蔵永・樋口によって作成された感謝尺度と比べて、青年期において日常的に体験あるいは表出される感謝を多角的に測定できる因子構成となっている。感謝因子は、ポジティブな感情体験や返礼行為を表す 4 因子（“実存”“享受”“返礼”“比較”）を中核とし、すまなさや謝罪を伴う“負債感”、自分が受け取っているものを当たり前と考える“忘恩”、喪失や逆境体験の後に体験する“喪失”の計 7 つであり、その因子構造はそれぞれ異なる対象に実施された 3 回の質問紙調査を通じて安定していた。手にしている恩恵や、周囲がしてくれることを当然のことと考える“恩知らず”な傾向を表す“忘恩”の信頼性に若干の課題はあるが、本尺度の下位因子に含めた研究を蓄積することで感謝を抱きにくい状態の理解や青年期の臨床心理学的援助にとって有益な示唆が得られるだけでなく、回答への惰性の防止により尺度の妥当性向上に寄与すると考えられる。

Table 3-16

## 青年期用感謝尺度の確証的因子分析結果

項目	標準化係数						
	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7
<b>F1: 負債感 (<math>\alpha = .88</math>)</b>							
22. 周りの人たちに感謝とともに申し訳なさを感じている	.96						
23. さまざまな人たちに感謝とともに申し訳なさを感じている	.93						
18. 友人から何かしてもらった時や世話になった時は、感謝と同時に申し訳なく感じる	.72						
10. 何かしてもらったら感謝とともに申し訳なく感じる	.67						
27. 家族には感謝とともに申し訳なさを感じている	.50						
<b>F2: 返礼 (<math>\alpha = .76</math>)</b>							
6. 感謝していることをすべて書き出すと、たくさんある	.79						
7. 日々「ありがとう」といった感謝の言葉を使っている	.67						
5. 私がしてもらってありがたいことは、周りの人にもしている	.62						
20. どれほど私が感謝しているかを周りの人たちに伝えている	.53						
9. 感謝の印としてプレゼントや贈り物をする	.50						
<b>F3: 実存 (<math>\alpha = .78</math>)</b>							
14. 今の生活や生きていることを楽しいと感じる	.73						
13. 私の人生は感謝することに満ち溢れている	.72						
19. 私の人生は恵まれている	.69						
4. 今、この瞬間に満足している	.57						
16. 今所持しているもので満足している	.47						
<b>F4: 比較 (<math>\alpha = .73</math>)</b>							
2. 元気に生活を送れていることに感謝している	.63						
17. 生活に必要な衣食住が満たされている私は恵まれている	.59						
15. 私より不運な人のことを考えると、自分は恵まれている方だと思う	.54						
1. 自分の健康状態に感謝している	.51						
28. ニュースや新聞で事故の報道があると、自分が無事であることに感謝する	.50						
<b>F5: 享受 (<math>\alpha = .81</math>)</b>							
25. 周りの人たちのおかげで幸せに暮らせていると思う	.75						
24. 生活のなかで得ているものに感謝している	.73						
12. さまざまな人たちに感謝している	.69						
21. 生まれてきたことに感謝している	.65						
30. 友人と過ごす時間に感謝している	.62						
<b>F6: 忘恩 (<math>\alpha = .62</math>)</b>							
29. 私が得ているものは当然のものなので、感謝する必要はない	.69						
8. 周りを見ても、感謝することはほとんどない	.62						
3. 友人が私のために何かしてくれるのは当然のことである	.45						
26. 家族が私に何かしてくれるのは当たり前のことだと思う	.31						
<b>F7: 喪失 (<math>\alpha = .87</math>)</b>							
3. 命の大切さを実感するようになりましたか	.78						
6. 所有しているものや得ていることの価値や大切さを考えるようになりましたか	.77						
1. 生きることや自分の健康状態に感謝するようになりましたか	.74						
5. 周りの人たちに感謝するようになりましたか	.70						
4. 日々の生活や時間を大切にするようになりましたか	.66						
2. 身近で親しい人たちを大事にするようになりましたか	.64						
因子間相関							
負債感(F1)	—						
返礼(F2)	.08	—					
実存(F3)	-.02	.58	—				
比較(F4)	.09	.48	.66	—			
享受(F5)	.09	.67	.73	.68	—		
忘恩(F6)	-.01	-.08	-.07	-.05	-.17	—	
喪失(F7)	.14	.34	.34	.30	.42	-.09	—



Table 3-17  
 青年期用感謝尺度の信頼性

	内的一貫性( $\alpha$ )		再検査信頼性( $\rho$ )
	1回目	2回目	
負債感	.88	.91	.60
返礼	.76	.81	.72
実存	.78	.85	.77
比較	.73	.83	.75
享受	.81	.85	.83
忘恩	.62	.72	.45
喪失	.87	.93	.67

## 第4章 青年期の感謝と自己の発達および精神的健康との関連

### 第1節 青年期の感謝と自己愛的脆弱性の関連の検証（研究4）

#### 1 目的

研究4では、感謝と自己の発達との関連を実証的に明らかにするための研究を行った。第1章でも述べたように、精神分析における対象関係論では自己の成熟度や“喪の哀悼の作業”の達成を表す指標（Klein, 1957 松本訳 1975）として“感謝”を位置づけていることから、感謝と自己の成熟度は正の関連にあることが推測される。しかし、日本文化においてセルフ・アイデンティティの形成途上にある青年期を対象とする際には、Wood et al. (2009) が着目した“心理的 well-being”（Ryff, 1989）のように相互独立的自己観が優位な西欧文化における、成人期以降の自己の成熟度を反映する指標は不適當と思われる。そこで本研究では、自己の成熟度やありのままの自己を受容した状態とは対極の自己愛が障害された状態や自己愛発達の未熟さを表す“自己愛的脆弱性（narcissistic vulnerability）”（上地・宮下, 2005, 2009）に着目した。自己愛的脆弱性は、自己愛的な欲求の表出に伴う羞恥心や不安、他者の反応による傷つきなどを緩和し、自らの心理的安定を保つ能力の脆弱さ（上地・宮下, 2005）であり、Kohut の“自己心理学（self psychology）”における重要な概念である。研究4では、自己愛的脆弱性が感謝に与える影響を検証する目的で、自己愛的脆弱性を独立変数、感謝を従属変数とする重回帰分析による検討を行う。自己愛的脆弱性は感謝に伴うポジティブな感情体験や表出傾向を表す因子に対しては負の影響を、すまなさや申し訳なさを伴う“負債感”に対しては、その背景に恩恵や他者からのサポートの受け手となる自己の受け入れにくさがあると考えられることから（五十嵐, 2007）、それぞれ正の影響を示すと考えられる。

#### 2 方法

##### (1) 分析対象

研究2と同様の446名（有効回答率90.8%；男性206名、女性240名）を分析対象とした。平均年齢は21.19歳（ $SD=2.20$ ,  $range: 18-27$ 歳）であり、“喪失”因子に関する分析対象のみ417名（男性193名、女性224名）であった。

##### (2) 調査材料

研究2で用いた質問紙のうち、次ページの2尺度を分析に用いた。

① 青年期用感謝尺度

研究 3 で「30. 人生で一番辛かったときのことを考えると、今はまだ幸せだと思う」を除く 7 因子 35 項目の尺度としての使用が妥当と判断されたため、以降の研究 4 と研究 5 では項目 30 を除外して各因子の尺度得点を算出した。

② 自己愛的脆弱性尺度短縮版

上池・宮下（2009）の尺度を用いた。本尺度は、自己顕示を恥じて抑制する“自己顕示抑制”，不安や抑うつ感情を自分で緩和する力の脆弱さを表す“自己緩和不全”，自分への特別な配慮を求める“潜在的特権意識”，他者からの承認や賞賛への過度な敏感さを表す“承認・賞賛過敏性”の 4 因子 20 項目から構成され，信頼性（ $\alpha = .79-.85$ ）と妥当性が検証されている。各項目の体験頻度について、「1：まったくない」から「5：よくある」の 5 件法で訊ねた。

3 結果

(1) 自己愛的脆弱性尺度短縮版の因子構造と内的一貫性

自己愛的脆弱性尺度短縮版について探索的因子分析（最尤法・Promax 回転）を実施したところ，上池・宮下（2009）で得られた 4 因子構造が再現された。各因子の信頼性については“自己顕示抑制”（ $\alpha = .84$ ），“自己緩和不全”（ $\alpha = .83$ ），“潜在的特権意識”（ $\alpha = .84$ ），“承認・賞賛過敏性”（ $\alpha = .84$ ）と，いずれも高い内的一貫性を示した。なお，各因子の性差を検討したところ，“自己顕示抑制”を除く 3 因子に有意または有意傾向な得点差がみられた（Table 4-1）。

Table 4-1  
各性別における自己愛的脆弱性因子の得点

	範囲		全体		男性		女性		df	t
	Min	Max	M	SD	M	SD	M	SD		
自己顕示抑制	1.00	5.00	3.23	.89	3.20	.92	3.26	.88	427.07	.62
自己緩和不全	1.00	5.00	3.11	.92	2.89	.91	< 3.30	.88	429.74	4.87 ***
潜在的特権意識	1.00	5.00	2.74	.81	2.81	.89	> 2.67	.73	397.23	1.83 †
承認・賞賛過敏性	1.00	5.00	3.18	.90	3.10	.94	< 3.25	.86	419.06	1.68 †

\*\*\*  $p < .001$ , †  $p < .10$

(2) 自己愛的脆弱性が感謝に与える影響

自己愛的脆弱性の4因子を独立変数、感謝の各因子を従属変数とした重回帰分析（強制投入法）を男女別に行った結果（Table 4-2）、男女ともに  $r^2$  値は低いものの  $\beta$  値からは、男性では“自己顕示抑制”と“承認・賞賛過敏性”が“負債感”，“潜在的特権意識”が“忘恩”，そして“自己緩和不全”が“実存”“返礼”“比較”にそれぞれ弱い正の影響をおよぼしていた。さらに，“潜在的特権意識”と“承認・賞賛過敏性”はともに“実存”に弱い負の影響を与えていた。一方、女性は男性と比べて全体的に自己愛的脆弱性から感謝への影響力は低いものの，“自己顕示抑制”が“負債感”，“自己緩和不全”が“喪失”，“潜在的特権”が“忘恩”にそれぞれ弱い正の影響を，さらに“自己緩和不全”が“負債感”に弱い負の影響をおよぼしていた。

Table 4-2  
男女別の重回帰分析結果

	実存		享受		返礼		比較		喪失		負債感		忘恩	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
自己顕示抑制	.00	-.07	.03	-.08	.04	.02	-.02	-.05	-.01	.06	.29 ***	.22 *	-.11	.02
自己緩和不全	.24 **	.12	.16 †	.19 *	.39 ***	.18 *	.20 *	.13	.18 †	.25 **	.04	-.23 **	-.04	-.17 *
潜在的特権意識	-.20 *	-.13	-.16 †	-.11	-.08	-.13	-.15	-.14	.13	-.04	-.35 ***	-.16 †	.26 **	.31 ***
承認・賞賛過敏性	-.23 *	-.09	-.18 †	-.06	-.25 *	.05	-.04	.01	-.17	-.20 †	.22 *	.31 **	-.05	-.08
$r^2$	.10 ***	.04 *	.05 *	.03 †	.10 ***	.03	.03	.02	.04	.04 †	.15 ***	.12 ***	.04 †	.06 *

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , †  $p < .10$

4 考察

男女別に行った重回帰分析の結果、女性に比べて男性において自己の発達の未熟さを表す自己愛的脆弱性傾向が感謝に反映しやすいこと，“負債感”の抱きやすさは男女ともに“自己顕示抑制”と“承認・賞賛過敏性”の強さを表すこと，“忘恩”は男女ともに“潜在的特権意識”の強さを表すこと、の3点が示された。感謝への自己愛的脆弱性の影響の男女差については、女性の方が男性に比べて性別役割行動の影響も受けつつ感謝を体験あるいは表出しているためではないかと考えられる。また男性において“自己緩和不全”が“実存”“返礼”“比較”に正の影響を与えた点については、男性が喜びや満足感を相手に伝えたり、それによって相手との相互性を高めたいからではなく、相手との関係を切らないため、あるいは今後も好意や援助を受け取りたいために感謝を体験したり相手に伝えている可能性があり、その動機の違いによって感謝の体験が異なることが示唆されたと考えられる。し

たがって、男性では感謝の体験や表出を促すことが却って自身の不安の対処力を弱めてしまう可能性があるため、感謝の体験や表出の背景にある動機についての理解を踏まえた上での対応や援助が必要と考えられる。

恩恵や援助を受けた際に負債感が体験され、「どうもすみません」「申し訳ありません」といった言語表出が伴う場合には、社会文化的な対人関係様式の影響を受けつつ自己愛発達の未熟さや傷つきやすさとの関連が推測されるため、自己愛的脆弱性の各因子が与えた“負債感”への影響は妥当な結果と思われる。結果をまとめると“自己顕示抑制”と“承認・賞賛過敏性”が強いほど“負債感”を抱きやすく、逆に男性では“潜在的特権意識”，女性では“自己緩和不全”がそれぞれ強いほど“負債感”を抱きにくかった。特定のものを受け取った際にすまなさや申し訳なさを感じて言語表出する背景には、提供されたものへの喜びや満足感よりも迷惑をかけた相手に許しを請う謝罪や、自らが恩恵の受け手となることで相手との均衡関係が崩れることへ抵抗感があると考えられる（五十嵐，2007）。しかし，“自己緩和不全”や“潜在的特権意識”の高さから感謝の場面で“負債感”を抱きにくかったり、「すみません」と表出しない可能性も示唆されたことから，“負債感”が一概には自己の発達の未熟さを表すわけではなく、先述と同様に負債感を抱いた理由や背景も重要と思われる。また文化や時代にかかわらず、不道德の対象とされてきた“恩知らず”の状態（Emmons, 2007）を表していると考えられる“忘恩”は，“潜在的特権意識”の強さを表していることが示された。研究2で“忘恩”が友人関係における“苦痛”と正の関連にあることが示されたが、本研究の結果と併せると、潜在的に自分が他者よりも特権的に優遇されて当然であると考えているために友人関係を円滑に営むことが困難となり、結果としてその関係が苦痛に体験される可能性が考えられる。

最後に研究4の課題を述べる。研究4では青年期における自己の成熟度を表す適切な指標を設定しにくいことから、自己の成熟とは対極の状態を表す“自己愛的脆弱性”に着目した。重回帰分析の結果、自己愛的脆弱性が各感謝因子に与える影響の差異が明瞭になったが、 $r^2$ 値は低かった。この要因として、青年期が自己に対する周囲からの評価や反応への過敏さおよび自己愛的傾向が高まりやすい発達段階であることや、自己愛的脆弱性得点の低さが必ずしも自己を受容した状態や自己の成熟度の高さを意味しなかった可能性、さらに自己の発達に関する一側面を表す指標のみであったことなどが考えられる。したがって、感謝が精神的健康に与える影響のメカニズムを理解する上では改めて青年期における自己の成熟状態を表す指標を用いた検討が必要と思われる。

## 第1節 青年期の感謝と甘えおよび精神的健康との関連（研究5）

### 1 目的

研究4で自己の発達や成熟度が感謝に影響を与える可能性が示唆されたことから、研究5では、感謝が精神的健康におよぼす影響やメカニズムを解明するため、日本人の自己の成熟度や対人関係の円滑化において重要な指標である“甘え”の観点からの検討を試みる。土居（2001）は、甘えを“人間関係において相手の好意をあてにして振舞うこと”（p.65）と定義しており、日本文化や日本人の社会的行動特徴を理解する際の重要な概念として精神医学や心理学、社会学を中心とした多領域で研究が進んでいる。相互独立的自己観に比べ、他者との結びつきや調和的な相互関係を重視する相互協調的自己観が相対的に優位とされる日本人の場合（高田，2004，2012）、自律と併せて“持ちつ持たれつの関係”のなかで適度に誰かを頼ったり甘えたりできることが自己の成熟度を表す指標の1つと考えられる。なかでも、土居（2001）が分類した“健康な甘え”と“屈折した甘え”のうち、“健康な甘え”が自己の成熟度を、“屈折した甘え”が自己愛的脆弱性と同様に自己の発達の未熟さをそれぞれ反映していると思われる。

甘えに関する実証研究は、甘えの量的測定を行った藤原・黒川（1981）に始まり、甘えと文化的自己観の関連を検証した淡野・前田（2006）、自己愛的で屈折した甘えに焦点化した稲垣（2005，2007，2013）と神谷・上地・岡本（2012）、大学生の甘えに関する玉瀬の研究（玉瀬・相原，2004，2005；玉瀬・今村，2006；玉瀬・富平，2007；玉瀬・脇本，2003）が挙げられる。それぞれの研究で独自の甘え尺度が作成され、相互的な信頼を基盤とし適度に誰かを頼ったり依存したりできる成熟した“健康な甘え”と、甘えたくても甘えられず「すねる」「うらむ」「ひがむ」といった自己愛的で未熟な“屈折した甘え”の双方を包括的かつ簡便に測定できる尺度が少ないように思われる。

藤原・黒川（1981）が作成した“甘え尺度”は、甘えを行動、状況、対象の3側面からなる順列組合せの構成となっているが、それ故に全てを用いると計1,320項目と膨大な項目数となり、2種類の甘えを考慮した構成でもない（淡野・前田，2006）。このため淡野・前田（2006）は、藤原・黒川（1981）の甘え尺度をより簡便かつ2種類の甘えを測定できる2因子11項目の“甘え尺度”として発展させ、信頼性と妥当性を検証した。しかし、他の甘え尺度も同様であるが、淡野・前田（2006）が作成した甘え尺度に含まれる“素直な甘え”因子は欲求のみに焦点化されている点が課題と考えられる。土居（1971，2001）の甘えの定義に基づけば、健康的で成熟した甘えには欲求だけでなくその欲求に基づいて

“甘える”という行動的側面も含まれるため、甘えの量的測定では欲求と行動の両側面を考慮する必要がある。したがって、本研究では淡野・前田（2006）の甘え尺度に加えて“甘える行動”も測定し、甘え尺度の“素直な甘え”因子の尺度得点と積算した値を健康的で成熟した甘えの指標とした。

また、第1章で論じたように欧米では感謝が *well-being* や精神的健康と正の関連を示す知見が蓄積されているが、日本では十分検証されていない。研究2で感謝とソーシャル・サポートの相互性の関連を明らかにしたが、感謝と精神的健康の指標との関連を検証することにより、感謝が他者との相互性を高めるだけでなく精神的健康の維持や向上にも寄与する知見が得られると思われる。そこで本研究では、精神的健康についてネガティブな側面とポジティブな側面の双方を含めて測定できる点と、日本人青年を対象とした研究で一定の信頼性と妥当性が検証されている点から、McGreal & Joseph（1993）が作成した *Depression-Happiness Scale*（以下、DHS と略記）を用いることとした。精神的健康の把握に用いられてきた従来の尺度では主として抑うつ傾向の高低やストレス反応の有無あるいは頻度のみが測定されているが、DHS は抑うつ傾向と主観的幸福感を一次元の連続体ととらえることにより、単一尺度ではあるが精神的健康の多角的把握を可能にしている点の特徴である。DHS の作成以降、欧米では既に短縮版の開発を含めた研究が蓄積されており（*i.e.*, Joseph & Lewis, 1998 ; Joseph, Linley, Harwood, Lewis, & McCollam, 2004）、日本でも仲由・古川（2004）、土田（2014）、鱒（2015）が原版の DHS を翻訳して用い、一定の信頼性と妥当性が得られている。

以上、研究5では青年期の感謝と自己の成熟度の指標である“甘え”および“精神的健康”との関連を検証する。本研究の仮説は、①感謝に伴うポジティブな感情体験や返礼行為に関する中核的因子群（“実存”“享受”“返礼”“比較”）と“喪失”は、“健康な甘え”や精神的健康と正の関連を示す、②“忘恩”は“屈折した甘え”と正の関連を示す、の2つである。なお、研究4では大学院生も含めて分析を行ったが自己の発達や成熟度の観点から青年期ではあってもより対象を特定する必要があると思われたため、研究5では大学生と専門学校生のみを分析の対象とした。

## 2 方法

### (1) 分析対象

研究3と同様の大学生と専門学校生の計597名（有効回答率89.10%；男性224名、女

性 373 名) を分析対象とした。平均年齢は 19.81 歳 ( $SD=1.79$ ,  $range: 18-27$  歳) であり, “喪失” 因子に関する分析対象のみ 574 名 (男性 212 名, 女性 362 名) であった。

## (2) 調査材料

質問紙は以下の 3 つの尺度で構成し, 調査対象者ごとにカウンター・バランスをとった。

### ① 青年期用感謝尺度

研究 4 と同様に「30. 人生で一番辛かったときのことを考えると, 今はまだ幸せだと思う」を除く 7 因子 35 項目の尺度として使用した。

### ② 甘え尺度

淡野・前田 (2006) の尺度を用いた。本尺度は土居 (2001) による“健康な甘え”と“屈折した甘え”をそれぞれ反映した 2 因子構造 (11 項目) であり, 信頼性 ( $\alpha=.82, .79$ ) と妥当性が検証されている。身内や仲間, 恋人 (彼氏・彼女) といった身近な人たちとの関係における甘えについて, 「1: まったくあてはまらない」から「6: とてもよくあてはまる」の 6 件法で訊ねた。さらに“甘え行動”も測定するために, 先の淡野・前田 (2006) による甘え尺度の“素直な甘え”の項目内容を参考に作成した 5 項目 (例: 「2. 何かわからないことがあったら教えてもらう」「5. 悩みごとがあるときに相談をもちかける」) を用いた。身内や仲間, 恋人 (彼氏・彼女) といった身近な人たちに求める甘え行動について, 「1: まったくあてはまらない」から「6: とてもよくあてはまる」の 6 件法で訊ねた。

### ③ Depression-Happiness Scale 邦訳版

土田 (2014) による DHS 邦訳版を, 翻訳を再検討した上で 2 項目を修正して用いた。修正した 2 項目は「7. 人生に満足感を感じる瞬間があった (I felt satisfied with my life.)」と「20. 自分の在り方に満足している (I felt pleased with the way I am.)」で, より平易で回答しやすいと思われる「7. 生活が充実していると感じた」と「20. ありのままの自分でいいと思った」にそれぞれ改変した。調査対象が非臨床群であることを考慮し, 土田 (2014) にならぬ原版の 4 件法ではなく「1: まったくなかった」から「5: よくあった」の 5 件法で訊ねた。

## 3 結果

### (1) 甘え尺度の因子構造

甘え尺度は淡野・前田 (2006) の 2 因子構造 (Table 4-3) が, また“甘え行動”は主成分分析により想定した 1 因子構造 (Table 4-4) がそれぞれ確認された (累積寄与率は順



に 57.90%, 68.86%)。そこで、健康な甘え欲求を表す因子と甘え行動因子の両因子を積算して、項目数 (6) で除した“健康な甘え”得点 ( $mean=3.05$ ,  $SD=1.33$ ) と、“屈折した甘え”得点 ( $mean=2.93$ ,  $SD=0.93$ ) をそれぞれ算出した。“健康な甘え”は、周囲に対して甘えられる傾向とともに自己の成熟度の高さを表す指標として、一方“屈折した甘え”は甘えたい対象へのアンビバレントな感情や「すねる」「ひがむ」といった自己愛的で屈折した甘えを抱きやすい傾向を表す指標として本研究では位置づけた。

Table 4-3  
甘え尺度の因子構造(最尤法・Promax回転)

項目	因子負荷量	
	F1	F2
<b>F1: 屈折した甘え (<math>\alpha = .83</math>)</b>		
9. わがままを聞いてもらえないとふてくされる	.76	-.03
5. 人にやさしくしてもらえないとすねる	.73	.08
11. 自分の意見や要望が通らないと相手をうらんでしまう	.70	-.08
4. 何かで大変なときに人が助けてくれないと愚痴(ぐち)をこぼす	.69	-.03
8. 自分だけ怒られたときはひがみたくなる	.57	.06
1. 困ったときに誰も頼りにできないとやけになる	.52	.11
<b>F2: 健康な甘え (<math>\alpha = .84</math>)</b>		
7. 落ち込んでいるときは元気づけてほしい	-.05	.87
10. 悲しいことがあったときは人になぐさめてもらいたい	.03	.81
6. 悩みごとがあるときは誰かに相談したい	-.04	.78
2. 不安なことがあるときは人を頼りにしたい	.05	.68
3. 授業(講義)の内容がわからないときは誰かに教えてもらいたい	.05	.40
因子間相関		— .48

Table 4-4  
甘え行動尺度の主成分分析結果( $\alpha = .89$ )

項目	負荷量
5. 悩みごとがあるときに相談をもちかける	.89
3. 不安なことがあるときに頼る	.86
4. 落ち込んだときに話しや愚痴(ぐち)を聴いてもらう	.86
1. 悲しいときやつらいときになぐさめてもらう	.85
2. 何かわからないことがあったら教えてもらう	.67

(2) DHS の記述統計量と信頼性

DHS の 25 項目について平均値と標準偏差を算出したところ、「2. 生きている価値がないと思った」と「18. 人生はつまらないと思った」の 2 項目で床効果がみられたが、いずれも抑うつ傾向を測定する上で重要な項目と判断し、全項目を以降の分析に用いた (Table 4-5)。探索的因子分析の結果、土田 (2014) や罇 (2015) と同様に“抑うつ傾向”と“主観的幸福感”の 2 因子構造 (累積寄与率; 48.26%) が得られた (Table 4-6)。ただし、「14. 容易に決断ができた」は因子負荷量が.30 未満だったため除外した。2 因子はいずれも精神的健康度を表す指標であることから、以下、両因子をまとめて“精神的健康”と表記する。

Table 4-5  
DHSの記述統計量

項目	<i>M</i>	<i>SD</i>
1. 悲しく感じた (R)	2.81	1.21
2. 生きている価値がないと思った (R)	1.78	1.10 ▼
3. 生活が充実していると感じた	3.57	1.08
4. 幸せだと感じた	3.71	1.08
5. 決断できにくさを感じた (R)	2.92	1.19
6. 自分自身に失望した (R)	2.70	1.25
7. 頭がさえていたと思った	2.34	1.01
8. 人として劣っていると思った (R)	2.71	1.18
9. 物事がうまくいっていると感じた	2.68	1.04
10. 健康的だと思った	3.21	1.29
11. 泣きたくなった (R)	2.78	1.42
12. 人生に不満感を抱いた (R)	2.57	1.31
13. 活力を感じた	2.90	1.06
14. 容易に決断できた	2.72	0.98
15. 疲れすぎて何もする気が起きなかった (R)	3.43	1.21
16. ありのままの自分でいいと思った	3.30	1.14
17. 何もやる気がなくなった (R)	3.02	1.26
18. 人生はつまらないと思った (R)	2.13	1.17 ▼
19. 落ち込んだ (R)	2.97	1.34
20. 人生には目的があると思った	3.03	1.20
21. 力尽きたように感じた (R)	2.48	1.22
22. 自分には魅力がないと感じた (R)	2.90	1.22
23. 将来は明るいと感じた	2.65	1.05
24. 人生を有意義と感じた	2.94	1.12
25. 人生は楽しいと思った	3.39	1.11

注1) Rは逆転項目を、▼は床効果がみられた項目をそれぞれ示す。

注2) range: all items 1-5

Table 4-6  
 甘え尺度の因子構造(最尤法・Promax回転)

項目	因子負荷量	
	F1	F2
<b>F1: 抑うつ傾向 (<math>\alpha = .91</math>)</b>		
19. 落ち込んだ (R)	.84	.06
11. 泣きたくなった (R)	.80	.17
1. 悲しく感じた (R)	.73	.07
6. 自分自身に失望した (R)	.71	.00
8. 人として劣っていると思った (R)	.69	.04
12. 人生に不満足感を抱いた (R)	.66	-.08
2. 生きている価値がないと思った (R)	.65	-.10
21. 力尽きたように感じた (R)	.64	-.06
17. 何もやる気がなくなった (R)	.59	-.12
22. 自分には魅力がないと感じた (R)	.58	-.08
5. 決断できにくさを感じた (R)	.55	.21
18. 人生はつまらないと思った (R)	.53	-.29
15. 疲れすぎて何もする気が起きなかった (R)	.50	-.02
<b>F2: 主観的幸福感 (<math>\alpha = .88</math>)</b>		
24. 人生を有意義に感じた	.08	.88
25. 人生は楽しいと思った	.00	.82
4. 幸せだと感じた	.01	.69
3. 生活が充実していると感じた	-.04	.68
13. 活力を感じた	-.05	.67
23. 将来は明るいと感じた	-.03	.66
20. 人生には目的があると思った	.25	.60
9. 物事がうまくいっていると感じた	-.15	.58
10. 健康的だと思った	.00	.49
16. ありのままの自分でいいと思った	-.03	.47
7. 頭がさえていると思った	.02	.40
因子間相関		— -.48

(3) 感謝と甘えおよび幸福感との関連

Welch の *t* 検定により各感謝因子の性差を検討したところ研究 2 と類似の有意な性差がみられたため (Table 4-7), 男女別に相関分析を行った結果, 甘えとの関連では“健康な甘え”と“実存”“享受”“返礼”“比較”“喪失”の 5 因子との間に弱い正の関連が, “屈

折した甘え”と“忘恩”の間に弱いから中程度の正の関連がそれぞれ男女ともにみられた (Table 4-8)。精神的健康との関連では、“主観的幸福感”と“実存”“享受”“返礼”“比較”“喪失”の5因子との間に弱いから中程度の正の関連が、“負債感”との間には弱い負の関連がそれぞれ男女ともにみられた。また“抑うつ傾向”と“実存”“享受”との間に弱いから中程度の負の関連が、“負債感”との間に弱い性の関連がそれぞれ男女ともにみられた。男性でのみ“抑うつ傾向”と“返礼”の間に弱い負の関連が、“忘恩”との間に弱い正の関連がみられた。

Table 4-7  
青年期用感謝尺度で抽出した7因子の性別ごとの得点結果

感謝因子	範囲		全体		男性		女性		df	t
	Min	Max	M	SD	M	SD	M	SD		
実存	1.00	5.00	3.49	0.76	3.38	0.79 <	3.56	0.73	505.68	2.83 **
享受	1.40	5.00	3.99	0.67	3.86	0.75 <	4.07	0.61	461.06	3.66 ***
返礼	1.00	5.00	3.49	0.71	3.27	0.73 <	3.63	0.65	494.59	6.27 ***
比較	1.00	5.00	3.81	0.73	3.69	0.78 <	3.89	0.68	483.77	3.35 ***
喪失	1.00	5.00	3.36	0.95	3.13	1.04 <	3.50	0.85	438.98	4.57 ***
負債感	1.00	5.00	3.21	0.88	3.18	0.91	3.23	0.86	516.78	0.58
忘恩	1.00	4.00	1.83	0.56	1.95	0.64 >	1.75	0.48	431.78	4.05 ***

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

Table 4-8  
感謝の下位因子と甘えおよび精神的健康との相関分析結果 (男女別)

感謝因子		甘え		精神的健康	
		健康	屈折	主観的幸福感	抑うつ傾向
実存	男性	.27 ***	-.05	.67 ***	-.44 ***
	女性	.19 ***	-.16 **	.68 ***	-.40 ***
享受	男性	.31 ***	-.05	.54 ***	-.33 ***
	女性	.33 ***	-.18 ***	.59 ***	-.20 ***
返礼	男性	.29 ***	.13 *	.47 ***	-.20 **
	女性	.29 ***	-.11 *	.47 ***	-.06
比較	男性	.38 ***	.14 *	.41 ***	-.18 **
	女性	.24 ***	-.08	.54 ***	-.17 ***
喪失	男性	.28 ***	.14 *	.21 **	.02
	女性	.21 ***	-.10	.28 **	-.06
負債感	男性	.06	.12	-.23 ***	.32 ***
	女性	-.11 *	.04	-.14 **	.37 ***
忘恩	男性	.11	.44 ***	-.06	.23 **
	女性	.05	.28 ***	-.01	-.06

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

#### 4 考察

感謝に伴うポジティブな感情体験や返礼行為を表す中核的因子群（“実存”“享受”“返礼”“比較”）と“喪失”は、いずれも“健康な甘え”と弱いから中程度の正の関連を男女ともに示したことから仮説①が支持され、感謝と自己の成熟度の関連が実証的に示された。これらは、欧米人を対象に感謝と心理的 well-being を検証した Wood et al. (2009) の研究と、さらに心理療法における感謝の意義を論じた Klein (1957 松本訳 1996) や河合 (1997) の指摘を“甘え”の視点から支持する結果と考えられる。一方、恩知らずな傾向を表す“忘恩”は、日本人の自己の発達未熟さを表す“屈折した甘え”と弱いから中程度の正の関連を示し、こちらも仮説②を支持した。すなわち、青年期においても恩知らずな状態は自己の発達未熟さを表す指標ととらえることができ、感謝が青年期の自己の成熟度を理解する際の視点となりうることが示唆された。

感謝と精神的健康との関連では、中核的因子群と“喪失”は、いずれも“主観的幸福感”と弱いから中程度の正の関連を男女ともに示し、なかでも“実存”“享受”は“抑うつ傾向”と弱いから中程度の正の関連をそれぞれ示した。以上の結果と研究 2 の結果も踏まえると、中核的因子群や“喪失”は対人関係における相互性や満足感と同時に主観的幸福感を高める可能性があり、なかでも“実存”や“享受”は抑うつ傾向の低さと関連していた。研究 2 でもこの 2 因子は他の因子に比べて友人関係の相互性や満足感を高めやすいことが示されていたが、何かを受け取った抱く感謝ではなく日々の生活に喜び満足している感謝の方が精神的健康とより強い関連にあることが示唆されたと考えられる。なお、これらの結果は、感謝と well-being や精神的健康と正の関連を示した多くの欧米の感謝研究の知見 (Wood et al., 2010) を支持する結果であった。

“負債感”は男女ともに“抑うつ傾向”と弱い正の関連を示したが、すまなさの体験のしやすさは罪悪感を強めやすいと考えられることから妥当な結果と考えられる。負債感の強さから「ありがとう」ではなく「すみません」や「申し訳ありません」といった言語表出が多く用いられる状態においては、心身の健康や対人関係の営みに対する感謝のポジティブな効果が得られにくく、精神的健康を損ねやすいかもしれない。これらの結果から、喜びや満足感を中心としたポジティブな感情と負債感を中心としたネガティブな感情が併存する日本人の感謝の体験においては、両者の感情体験が葛藤することなく、また後者の感情体験が過度に優位にならない状態において精神的健康を維持しやすいことも考えられる。

なお，“喪失”と精神的健康との関連において“主観的幸福感”との関連が中核的因子群ほどは強くなく，かつ“抑うつ傾向”と想定したほどの強さの関連を示さなかった背景には，対象喪失や逆境体験に伴う感謝の量的測定の限界が考えられる。研究 2 で感謝と友人関係での感情体験の関連を検証した際に，“喪失”は中核的因子群と比較して“満足感”との相関係数値が低く，かつ“苦痛”とはほとんど関連がみられず今回と類似の結果であった。“喪失”は，その測定において過去の対象喪失や逆境体験の想起を求めたため，その後から現在におけるポジティブな変化だけでなくその当時のネガティブな感情体験や記憶も同時に想起された可能性や，想起した体験以前の自身の状態の記憶が曖昧なために体験前後の変化が十分に把握しきれなかった可能性がある。これらの課題は“喪失”の量的測定の限界につながるものと考えられるため，次章の総合的考察でさらに論じる。

## 第 2 節 本章のまとめ

研究 4 と研究 5 を通じて，感謝が自己の発達や成熟度と正の関連にあることや，感謝のポジティブな感情体験や表出が，欧米の感謝研究と同様に主観的幸福感を高め逆に抑うつ傾向を抑制する可能性があることなどが明らかにされた。これまで感謝と自己の発達の関連を明らかにした実証研究としては Wood et al. (2009) のみで日本においては皆無であったが，研究 5 により日本人青年においても感謝が自己の成熟度や精神的健康の良好さを表す指標であることや，Emmons & McCullough (2003) による“恵みを数える方法”をはじめとした実践だけでなく，自己の発達を促す関わりや援助によっても人が感謝や主観的幸福感を抱きやすくなる可能性が実証された。

## 第5章 総合的考察

### 第1節 本研究の成果と総括

#### 1 青年期用感謝尺度の信頼性と妥当性

第3章で日本人青年が日常的に抱く感謝について、認知、感情、表出の3側面を含む包括的測定が可能な7因子構造(35項目)の尺度を開発し、高い信頼性と妥当性を有することを確認した。青年期用感謝尺度の特徴として、第1章で操作的に定義にした“感謝”に基づく因子構成と項目内容であり、日本人青年の感謝について“恩知らず”傾向も含めた多角的把握が可能な点、大学生に限定せずに青年期に該当する幅広い対象にも適用可能な点、“喪失”に伴う感謝の測定における倫理的配慮を行っている点、の3点が挙げられる。本研究では当初 Appreciation Scale (Adler & Fagley, 2005) を参考とした“享受”“負債感”“返礼”“対人関係”“今この瞬間”“比較”“喪失”の計7因子を想定したが、それらは東日本大震災の発生を挟んで各因子への該当項目内容に多少の変化はみられたものの“対人関係”“忘恩”を除き概ね想定した因子構造へと収束したことから、内容的妥当性や因子的妥当性も高いと考えられる。これまでの感謝研究では GQ-6 が用いられることが多く邦訳版も3種類開発されているが、日常的に体験されやすいと思われる“比較”や、日本文化特有の“負債感”、感謝の表出的側面である“返礼”など、GQ-6 では測定しきれない青年期の感謝の諸側面を包括した構成となっている。このため、既存の感謝尺度よりも日本文化に適しているとともに、青年期の感謝と個人内要因や well-being との関連の検証や、感謝の発達的变化の確認をする際に、各感謝因子の詳細な知見が得られやすいと思われる。

逆転項目のみで構成され7因子のなかで唯一当初の想定になかった“忘恩”は、研究2で考察したように、今後も蔵永・樋口(2011b)を補完する研究知見の蓄積に寄与する可能性があるだけでなく、回答反応の惰性の防止により妥当性を高める上で尺度の構成上有益であると判断し、最終的に下位因子として含めた。国内外ともに感謝の測定には“社会的望ましさ”の被影響が推測され、特に相互協調的自己観が優位な文化においては率直な回答のしにくさや測定の困難さが推測される。他の感謝因子と比較して信頼性の低さは否めないものの、男女ともに友人関係での“苦痛”や“屈折した甘え”とは有意な弱い正の関連を、さらに研究4では“潜在的特権意識”の有意な影響がそれぞれ示されたことから、他の因子と同様に妥当性は有していると考えられる。

なお、本研究では、本尺度の開発に際して下位因子の設定からバック・トランスレーションおよび項目作成の段階より、大学生に限定せず日本における青年期一般での適用を考慮し、研究1から研究2にかけては回答のしやすさと負担軽減を目的とした項目表現の修正を行った。たとえば、**Appreciation**では自然や神への畏敬の念に伴う感謝を表す“畏敬”が設定されているが、佐竹（2004）の研究から日本人青年の日常生活において畏敬の感謝を体験する機会のごく稀であると考え、除外が適切と判断した。また、項目表現についても、調査対象の属性が大学生以外の専門学校生や大学院生、さらにはそれ以前の高校生や中学生でも理解可能なものとなるよう修正を重ねた。このため、今後異なる対象での研究蓄積が必要ではあるが、本研究で分析対象とした18-27歳の対象だけでなく、項目の意味や内容を理解可能と推測される中学生以上（13歳以上）であれば本尺度の適用可能範囲と思われる。また青年期の延長化と成人期への移行過程の複雑化や多様化（Coleman & Hendry, 1999 白井他訳 2003）に伴い年齢の上限についての明確化は困難であるが、大学生、大学院生、専門学校生間で各感謝因子に有意な尺度得点差がみられなかったことから、青年期の区切りの目安の1つとされる30歳前後（下山, 1998）までであれば本尺度の適用対象と考えられる。

## 2 青年期の感謝の各下位因子の特徴

研究2, 研究4, 研究5から、感謝が自己の成熟度を反映し、対人関係の相互性や精神的健康の維持・向上に寄与する可能性を示唆する知見が得られるとともに、各感謝因子の特徴や差異が明らかになった。本研究で感謝の“中核的因子群”として位置づけた“実存”“享受”“返礼”“比較”の4因子は、関連の強さに多少の差異はみられるものの、自己の成熟度と友人関係でのソーシャル・サポートの相互性や主観的幸福感の高さを表す指標と考えられる。なかでも“実存”と“享受”は各変数との相関の強さが中程度であったため、“比較”と“返礼”よりも自己の成熟度や精神的健康との関連が強い指標と考えられる。一方、研究4では男性でのみ自らの不安への対処が困難な“自己緩和不全”が“実存”“返礼”“比較”にそれぞれ弱い正の影響を与えている結果が得られた。この結果から男性が感謝を体験あるいは表出する際に喜びや満足感に基づく場合と、それとは異なり相手からの好意や援助を失いたくなかったり今後も得たい場合がある可能性が示唆されたと考えられ、後者の感謝は自己の発達の未熟さを表していると推測される。以上の結果から、女性に比べて男性の方が自己の成熟度が感謝に反映しやすい可能性や、男性で感謝を抱いたり



表出する背景を考慮せずに返礼行為のみを促進する働きかけが心理的な不安定さを高める可能性が推測されるため、今後は感謝の測定と同時にインタビュー調査も含めてその意図や動機に着目した研究の蓄積も有益と考えられる。

また中核的因子群に含まれる“比較”は、“実存”や“享受”と比べて有意ではあっても“抑うつ傾向”とさほど強い負の関連を示さなかった点に特徴がみられた。日本は発展途上国と比べると衣食住に困らない生活を送ることが可能な国であり、養育過程で子どもが食べ物や道具などを粗末に扱っている場合にそれらの国々に住む人々の現状との比較によるしつけが行われやすい。また青年期に限らず、多くの人々が国内外で発生した自然災害やテロ事件、事故などに関する報道に接することで、自身が抱えている困難や課題がそれらと比べればささいな問題であると意識化して感謝を体験することは日常的にあるように思われる。これらはいずれも“下方比較”に伴う感謝として位置づけることが可能と思われるが、一方で自身の奮起や気分転換を促す際の認知的な“コーピング”の一種としての側面も持っているとも考えられる。これらの点も考慮し、「30. 人生で一番辛かったことを考えると、今はまだ幸せだと思う」は、感謝よりもコーピングとしての側面がより強調されすぎていると考え研究3で除外が適当と判断した。しかし、他者の不幸や災難をきっかけに感謝を抱くこと自体を“望ましくないこと”“良くないこと”と捉え、“比較”による感謝を体験しないあるいは体験してはいても否認する対象も存在していた可能性も考えられる。このため、“比較”については今後更に他の変数との関連の検証を続けるなかで、中核的因子群に含まれる他の因子との差異に注意を払っていく必要がある。

教示文や項目表現、選択肢を part 1 とは異なる測定をした“喪失”因子は、中核的因子群と同様に友人関係でのソーシャル・サポートの相互性や満足感、健康な甘えと正の関連を示した。したがって、対象喪失や逆境体験の後に感謝を抱けるようになることは、自己の成熟度の高さとともに対人関係を円滑に営んだり、その関係に満足していることを表していると考えられ、この結果はこれまでの外傷後成長に関する研究知見 (*i.e.*, 宅, 2010b ; Tedeschi & Calhoun, 2004) と矛盾しない。しかし、中核的な4因子と比べると若干だが他の諸変数との相関係数値が低く、“主観的幸福感”との関連も弱かった。“喪失”が精神的健康とは想定していたほどに強い関連を示さなかった要因としては、何かを失ったことで抱く悲哀や悲嘆、罪悪感などを含んだ抑うつの感情体験の影響が考えられる。part 2 の測定では、過去の対象喪失や逆境体験の想起を求めたことで、その当時のネガティブな感情体験や記憶も同時に想起された可能性がある。また、part 2 の教示に対して時期の異

なる複数の体験が想起された場合には、どの体験のいつの時点からの自身の変化を回答したかによっても結果は異なると考えられ、さらに想起した体験前の自身の感謝の状態を思い出すことが難しいために回答に困難さを感じた対象がいたと考えられる。このため“喪失”に関する本研究の結果については、量的測定の限界を踏まえた理解を要する。

先述の5因子は欧米の感謝研究における感謝の定義にも即しているのに対して“負債感”は日本文化特有の感謝因子であり、本研究結果を踏まえると自己愛発達の未熟さや傷つきやすさ、さらに抑うつ傾向の高さを表す指標と考えられる。日本文化では何かを得たり援助してもらった際に負債感を抱きやすく、「どうもすみません」「申し訳ありません」といった言語表出が伴うことが多いが、その背景には自らが恩恵の受け手となることで相手との均衡関係が崩れることへ不安があり（五十嵐，2007）、他の感謝因子と異なり恩恵を与えてくれた対象との相互性を高めにくい結果が示された。さらに何かを得たり援助してもらった際に“負債感”を抱くことは、喜びや満足といったポジティブな感情よりも、相手に迷惑をかけたことへの申し訳なさや自責感、負担感、罪悪感、恐縮、羞恥心などのネガティブな感情の抱きやすさにつながりやすいため、結果として“抑うつ傾向”と弱い正の関連を示したと推測される。日本人では感謝の体験によって心身の健康への影響が異なり、“負債感”のみを強く体験する場合には精神的健康を損ねる可能性が示唆された。しかし、“負債感”はある特定の対象に対しては強く抱きやすいが異なる対象では抱きにくいといった恩恵の受け手と送り手の関係や状況的要因の影響を受けやすいことも推測される。加えて、相互協調的自己観が優位な日本においては、“負債感”を抱くことで相手への配慮がなされ調和的な対人関係が営まれるという適応的な部分もあるように思われる。このため、今後は恩恵の送り手の違いや恩恵の受け手が送り手の動機や意図の認識の仕方といった要因を考慮した実験的研究や、喜びや満足などのポジティブ感情と負債感や謝罪などのネガティブな感情の併存状態の個人差が心身の健康や対人関係におよぼす影響に着目した研究も有益と考える。

感謝とは対極の“恩知らず”の状態を表す“忘恩”は、友人関係を“苦痛”に感じる傾向や“屈折した甘え”と妥当な関連を示すとともに、男性のみではあるが“抑うつ傾向”と弱い正の関連を示した。北山（2009）は、家族や治療者をはじめとする周囲の人々に対して一貫して“恩知らず”な態度を示した青年が、自身の“依存心”と“臆病さ”を受け入れながら徐々に感謝を抱けるようになり、終結した事例を報告している。甘えは依存と混同されやすい概念ではあるが（土居，2001）、恩知らずで感謝を抱きにくい状態の背景

には、自分が周囲の支えを必要としない存在であるという自己イメージを有しており、それは同時に自身の不十分さや不完全さのありのままの受容が困難で否認している自己愛的な状態と考えられる。しかし、セルフ・アイデンティティを形成する過程で北山（2009）が報告した事例のように病的な自己愛的状態から成長すると、“恩知らず”な認識や語りに変化が生じて、感謝が体験されるようになっていく。つまり、感謝が自己の成熟度を表すのと同様に“恩知らず”な状態からの変化もまた自己の発達的変容を表す指標となりうると考えられる。したがって、今後は“忘恩”の関連要因の解明や、青年期の発達過程で“恩知らず”な状態から成長するきっかけとなった出来事や周囲の関わりなどについてさらに研究を蓄積させていくことが必要と思われる。

最後に感謝因子の性差について述べる。“享受”“返礼”“比較”“喪失”は男性に比べて女性の得点が有意に高く、“忘恩”は逆に女性よりも男性の得点の方が有意に高いという結果がみられた。これらは、欧米の感謝研究や、国内の池田（2006）の親に対する青年期の感謝と、藤原他（2014）の児童期の感謝に関する研究結果を支持するものであった。藤原他（2014）は、McCullough et al.（2001）にならい感謝を共感性や向社会的行動と密接な関連を持つ感情の1つととらえた研究を行い、対人関係で体験される感謝と共感性に中程度の正の関連があることを報告している。仲間との協調関係や友人への共感性、向社会的行動は女性の性別役割行動として重要な要素の1つでもあり（川口，2013）、結果として“感謝”を体験し表出する機会が男性に比べて相対的に高い可能性が推測される。一方、男性の場合、感謝を抱くことが自身の依存性の意識化につながるために、女性に比べて“忘恩”の得点が高くなったと考えられる。藤原他（2014）も本研究と同様に感謝の有意な性差を踏まえて性別ごとの検討を行っているが、感謝研究を進める上では男性と女性を分けて分析をし、各性別での感謝の効果や影響の異同を明確化しておくことが望ましいと思われる。

### 3 感謝研究における東日本大震災の影響

研究1の質問紙調査から約1ヵ月後に発生した東日本大震災（2011年3月11日）が、研究2以降に感謝をはじめとする諸変数（*i.e.*, 友人間のソーシャル・サポート、友人関係での感情体験）の測定に与えた影響を先述したが、その影響は今後の感謝研究においても常に留意していく必要があると考える。電通総研（2012）は、東日本大震災発生から1年以上が経過した時点でも日本人が“絆”や“感謝”、さらに寄付やボランティアをはじめと

する“利他性”を意識した生活を送っていることを報告している。過去にも日本人は阪神淡路大震災や中越地震，能登半島地震，局地的な集中豪雨やそれに伴う大規模な土砂災害などさまざまな自然災害に遭遇してきたが，そのたびに衣食住に困らない平穏な日々の暮らしや，いつも傍に居てくれる大切な人の存在など，普段は当たり前になっていたことに意識が向き“感謝”を体験することが多かったように思われる。このように，平穏で安定した日々の生活が著しく脅かされる事態や過去に経験のないほど過酷な逆境に直面した後に人々が感謝を抱くようになる現象は，アメリカ同時多発テロ事件後の米国や不治の病および障害を患った人々の治療過程でも報告されている（Emmons, 2007）。他に，日本でも蓄積が進んでいる“外傷後体験（post-traumatic growth）”や“ストレス関連成長（stress-related growth）”に関する研究でも，何らかの外傷体験や対象喪失あるいは本人にとって辛く厳しい逆境の体験の後に，周囲で支えてくれていた人々や今の健康状態に感謝を抱くことが報告されている（*i.e.*, 宅, 2010b ; Tedeschi & Calhoun, 2004）。

これらの知見は，Emmons & McCullough（2003）が提唱した“恵みを数える方法”を用いるだけでなく，青年期であればセルフ・アイデンティティを形成する過程で不可避な挫折や逆境，対象喪失などの経験を自己の発達のきっかけとし，それによって“内発的な”感謝を抱けるようになることを意味していると思われる。本研究の調査対象における東日本大震災の影響は個別性が高く一概には言えないが，電通総研（2012）が示した日本人全体の変化の過程で本研究が行われたことや，その影響は今後も恐らく継続する可能性を踏まえ，可能な限り調査対象のライフ・イベント（*i.e.*, 直近の喪失体験，震災経験等）に配慮する必要がある。

#### 4 臨床心理学的援助への示唆

臨床心理学的援助やヘルス・プロモーションにおいて，本研究が貢献しうる可能性について2つ述べる。1つは，自己の発達や精神的健康度のアセスメントと心理療法における予後の見立て，さらには自己理解のためのツールの1つとして“感謝”を導入できる可能性である。対象関係論において感謝が自己や情緒発達の成熟度の指標として用いられてきた点については先述したが，本研究によって青年期においても感謝が自己の成熟度や友人間でのソーシャル・サポートの相互性，主観的幸福感の高まりなどを反映することが実証的に支持された。つまり，今後は臨床心理学的援助の過程において青年期のクライアントがどの程度感謝を体験あるいは表出するか，または感謝を抱きにくいといった視点から，

クライアントの自己の成熟度や精神的健康の程度、さらには治療的働きかけの有効性や予後の見立てが行える可能性が示されたと考えられる。他にもポジティブ心理学の知見を活用した PPT に含まれるセッションの重要なワークの 1 つに、自らの強みやポジティブな資質の理解が設定されている。国内では未だ PPT は浸透していないが、今後 PPT やそれに類する認知行動療法的アプローチにおける自己理解のツールとして青年期用感謝尺度を用いることも可能と思われる。また本研究は“青年期”を対象に行われたが、藤原他(2014)が指摘したように感謝研究の知見は教育実践においても有用と考えられるため、児童生徒の自己や情緒の発達、友人関係の営みの理解においても感謝の視点を導入できる可能性が高いと推測される。

2 つ目は、感謝研究の応用や実践に向けた研究発展への寄与の可能性である。PPT のワークに含まれている“3 つの良いこと日記”と“感謝の訪問”は、それぞれ Emmons & McCullough (2003) と Seligman et al. (2005) が行った感謝に関する実験研究の結果を活かしたものである。しかし、相川他 (2013) と Froh et al. (2013) では“3 つの良いこと日記”の原型となった“恵みを数える方法”の有効性について、Emmons & McCullough (2003) が報告したほど高くなかったことが示されたため、今後日本文化における感謝研究の効果的活用に向けた試みとその効果検証が不可欠である。その際に、「(どうも) すみません」といった“負債感”が抑うつ傾向と、“恩知らず”な状態と屈折した甘えとそれぞれ正の関係にあるという本研究の結果は、日本人の感謝に関する応用的研究を考える上で有益と考えられる。欧米の感謝研究では主に感謝の意識化と表出に焦点化した応用的研究が発展したが、日本において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の知見を統合していくことで、“恵みを数える方法”よりも日常生活で取り組みやすくかつ継続が容易な方法や実践を考案できるかもしれない。

## 第 2 節 本研究の課題と展望

### 1 本研究の課題

本研究の課題および限界として、以下の 4 点挙げられる。第 1 に本研究によって得られた知見が横断的調査に基づくものであった点である。したがって、各感謝因子と他の諸変数との相関関係を論じることはできても、因果関係について論じることはできない。たと

えば、“喪失”について元々の自己の成熟度が高く、また他者との対人関係が円滑に営まれていた故に周囲からのサポートを得やすく、対象喪失や逆境体験から立ち直り感謝を抱きやすかったのか、あるいはその体験によって自己が発達したり周囲の人々や環境を意識し以前より感謝を抱けるようになったのかについては、時系列的变化を踏まえた縦断的検討や質的研究が不可欠である。他の因子も同様に、本研究では感謝と自己の成熟度を反映する甘えや精神的健康との相関関係が示されたのであり、今後さらにその因果関係やメカニズムを解明するためには Emmons & McCullough (2003) や Seligman et al. (2005)、相川他 (2013) が行ったような実験研究を蓄積する必要がある。

第2に、研究5の甘えの測定において甘える対象の差異を明確化しなかった点である。甘えはソーシャル・サポートと同様に対象によって求める頻度は異なることが推測されるが、本研究では誰に対して甘えの欲求を抱き実際に甘えるかということよりも、身近な対象 (*i.e.*, 家族, 友人, 恋人) に“甘えられているか否か”を重視したため、甘える対象を識別せずに測定した。したがって、今後感謝と甘えの関連について更なる検証を試みる際に、ソーシャル・サポートと同様に甘える対象の差異を明確化した甘えを測定することで、感謝と甘えの関係をより詳細に明らかにすることができると考えられる。

第3に、本尺度の構成上、本研究で得られた知見を“親への感謝”にも適用して論じることが難しい点である。先述したように、日本人の感謝を考える上で親とりわけ母親への孝行を重視する儒教 (下見, 1997) の影響は無視できない。また、対象関係論でも感謝の発達において主要な養育者である母親の役割とその影響は重視されており (Klein, 1957 松本訳 1975)、母性社会 (河合, 1997) といわれる日本文化における感謝の測定では、母親への感謝は特に重要な位置を占めるであろう。しかし、親からの分離が課題となり感謝を含んださまざまな感情体験に向き合いにくい青年期 (池田, 2006, 2010) を対象としたため、発達段階や社会文化的な影響によって親への感謝の量的測定は困難であると考え、本研究では敢えて“親”ではなく“家族”という表現を用いて項目作成を行った。

その結果、家族への直接的な感謝を表した項目は研究1で天井効果と負荷量不足を理由に除外され、最終的に家族に関する項目は“負債感”と“忘恩”に含まれる各1項目のみとなった。もちろん、他の項目内容から親、家族への感謝も含んだ結果として理解することも可能であるが、池田 (2006) のように直接的に親への感謝を測定する構成ではない点は留意する必要がある。今後親への感謝も含めて青年期の感謝研究を行う際には、本尺度や池田による親への感謝尺度による量的研究だけでなく、質的研究の併用が不可欠と思わ

れる。

第 4 に、“喪失”因子に関して得られた知見について、喪失や逆境体験に伴う感謝の量的測定の限界を踏まえた慎重な解釈を要する点が挙げられる。坂口 (2010) や宅 (2010b) がまとめているように、対象喪失と悲嘆、そしてその状態からの回復と自己の成長に関する優れた尺度や量的研究は存在し、それらを基盤とする研究は臨床心理学的援助の一助となる有益な知見を提供している。しかし、一方で“喪の哀悼の作業”の個別性の大きさと量的研究の限界を踏まえた理解が必要であり、この点は“喪失”因子についても同様と思われる。たとえば、GQ-6 に含まれる感謝を抱くまでの時間の長さを訊ねた「6. 何かまたは誰かに対して感謝をするまでに、長い時間がかかる」は、確証的因子分析における適合度が低かっただけでなく、他者あるいは何かに対して長い時間を要せずに感謝を抱けるようになることを重視した内容であった。このため、“喪の哀悼の作業”やその過程におけるさまざまな葛藤を経て抱く感謝を測定しにくく、内容的妥当性の点からも不適合な項目と考えられる。

また、part 1 と異なり part 2 では喪失や逆境体験後の心理的な“変化”を訊ねたが、先述のように想起された喪失体験や逆境体験の時期や、その後に類似の体験を持つ場合にはどちらの体験の後の変化なのかを識別困難な質問形式となっている。また、かなり以前の喪失や逆境体験を想起した場合には、その体験前の自身の状態を十分想起できない状態で回答せざるを得なかった対象もいたと考えられる。したがって、本研究で得られた“喪失”に関する知見はあくまで 1 つの参考と考え、今後は“親への感謝”と同様に質的研究も併用したアプローチが望ましいと思われる。

## 2 今後の展望

先の課題と本研究全体を踏まえ、今後の感謝研究の展望として、青年期の感謝に関する発達的变化を解明する研究や更なる実証研究の蓄積、さらに応用的研究の必要性について述べる。第 1 章で論じたように、蔵永・樋口によって日本人の感謝の対象や生起状況の整理は進展している一方、感謝の発達的变化や感謝と他の心理的要因との関連を明らかにする実証研究の蓄積は少ない。したがって、今後は日本人の感謝についての理解を更に深めるためにも青年期用感謝尺度を用いた実証研究を更に蓄積していくことが必要と思われる。感謝と well-being や精神的健康、コーピングなどとの関連を検証した研究に比較して、感謝と自己の発達との関連に着目した研究は国内外ともに少なく、自己の発達に関する自己

愛的脆弱性や甘え以外の指標を用いた更なる研究が求められる。

また、青年期用感謝尺度を本尺度への回答が可能と推測される日本人中学生や高校生にも適用することで、青年期全般を通じた感謝の発達的变化の解明につながる知見が得られると思われる。先述したように、青年期用感謝尺度は“負債感”だけでなく感謝を抱きにくい“忘恩”も含んだ因子構成となっている。このため、感謝の抱きやすさや心身へのポジティブな影響をおよぼす関連要因の解明だけでなく、“負債感”はどの発達段階頃より強く体験され始めるのかや、“恩知らず”な状態に変化をもたらす要因を明らかにする知見も得られる可能性がある。

国内では、感謝が心身におよぼす効果や影響を検証した実験的研究は相川（2013）を除いてほとんど蓄積されていない。相川（2013）の実験的研究が国外の結果を支持しなかった要因について、第1章で“実験参加者の負担”に焦点を当ててレビューしたように、“恵みを数える方法”に代わり負担が少なく日常生活で継続的にできる方法の考案や、効果測定に用いる尺度を厳選し実施頻度も最低限に留めるなど工夫の余地が残されている。日本人は感謝の際に「ありがとう」と「すみません」という言語表現を用いるが、本研究では **well-being** や精神的健康にポジティブに寄与するのは「ありがとう」という感情体験であり、「すみません」といった感情体験が過度に強い状態では抑うつ傾向が高まりやすいことが実証された。したがって、たとえば「ありがとう（ございます）」といった満足感や喜びにつながりやすい言語表出を促し、一方で「(どうも) すみません」「申し訳ありません」のような負債感につながりやすい言語表出の頻度を普段よりも少なく用いることで、ポジティブな感情体験の頻度や他者との相互性を高めることが可能かもしれない。藤原他（2014）は感謝研究が臨床心理学的援助に限らず教育実践への貢献も期待される研究領域であることを指摘しているが、“ありがとうカード”のように感謝に焦点を当てた教育実践の効果測定も行い **well-being** や精神的健康を高める方法が確立されれば、幅広い領域や場面でも活用可能と思われる。

以上、本研究ではこれまで国内外ともに実証的裏づけがほとんどなされなかった青年期の感謝と自己の成熟度との関連に焦点を当て、「ありがたい」「うれしい」といった感謝のポジティブな感情体験とその表出が甘えや主観的幸福感と正の関連、「すまなさ」「申し訳なさ」が自己愛的脆弱さや抑うつ傾向と正の関連にあることを実証した。本研究で作成した青年期用感謝尺度を用いた研究を今後さらに蓄積し、“日本人の感謝”に関する理解と欧米とは異なる日本文化における感謝研究の効果的な活用に向けた取り組みを継続したい。



## 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及ぼす効果についての介入実験 東京学芸大学紀要, **64**, 125-138.
- 相川 充・吉森 護(1995). 心理的負債感尺度の作成の試み 社会心理学研究, **11**, 63-72.
- 赤松利恵・井土ひろみ (2009). 児童を対象とした「食に対する感謝の気持ち」尺度の信頼性と妥当性の検討 日本健康教育学会誌, **17**, 147-159.
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, **8**, 425-429.
- 穴田義孝 (編著) (1998). 日本人の社会心理——はじめ・分別の論理—— 人間の科学社
- 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.
- 東 洋 (1994). 日本人のしつけと教育——発達の日米比較にもとづいて—— 東京大学出版会
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, **17**, 319-325.
- 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
- Chen, L. H., Chen, M., Kee, Y. H., & Tsai, Y. (2009). Validation of the gratitude questionnaire (GQ) in Taiwanese undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, **10**, 655-664.
- Coleman, J. C., & Hendry, L. B. (1999). *The nature of adolescence 3<sup>rd</sup> edition*. London: Routledge. 白井敏明・若松養亮・杉村和美・小林 亮・柏尾眞津子 (訳) (2003). 青年期の本質 ミネルヴァ書房

- 電通総研 (2012). 「震災一年半後の意識・ライフスタイル」レポート. <http://www.dentsu.co.jp/news/release/2012/pdf/2012104-0921.pdf> (2012年11月2日取得)
- 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. (2007). *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin.
- 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.
- Evans, D. (2001). *Emotion: The science of sentiment*. New York : Oxford University Press. 遠藤利彦 (訳) (2005). 一冊でわかる感情 岩波書店
- Fagley, N. S. (2012). Appreciation uniquely predicts life satisfaction above demographics, the Big 5 personality factors, and gratitude. *Personality and Individual Differences*, **53**, 59-63.
- Fagley, N. S., & Adler, M. G. (2012). Appreciation: A spiritual path to finding value and meaning in the workplace. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, **9**, 167-187.
- 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., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S., & Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. *Psychological Assessment*, **23**, 311-324.

- 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.
- 藤原武弘・黒川正流 (1981). 対人関係における「甘え」についての実証的研究 実験社会心理学研究, **21**, 53-61.
- 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.
- 福岡欣治 (1997). 友人関係におけるソーシャル・サポートの入手と提供——認知レベルと実行レベルの両面からみた互惠性とその男女差について—— 対人行動学研究, **15**, 1-12.
- 福岡欣治 (2010). ストレス体験に伴う自己概念の肯定的／否定的変化——精神的健康およびソーシャル・サポートとの関連—— 日本心理学会第74回大会発表論文集, 112.
- Goei, R., & Boster, F. J. (2005). The roles of obligation and gratitude in explaining the effect of favors on compliance. *Communication Monographs*, **72**, 284-300.
- 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.
- Graham, S. (1998). Children's developing understanding of the motivational role of affect. *Cognitive Development*, **3**, 71-88.
- 濱 治世・鈴木直人・濱 保久 (2001). 感情心理学への招待——感情・情緒へのアプローチ—— サイエンス社
- 濱口恵俊 (1982). 間人主義の社会日本 東洋経済新報社
- 原 久子 (2007). 感謝力——人生に成功と幸福をもたらすミラクルパワー—— 春秋社
- Harter, S. (1997). The development of self-representations. In W. Damon & N. Eisenberg (Eds.) *Handbook of child psychology (5<sup>th</sup> ed.)*, vol.3. Lawrence Erlbaum.

Pp.553-617.

橋本 剛 (2005). ストレスと対人関係 ナカニシヤ出版

東村奈緒美・坂口幸弘・柏木哲夫 (2001). 死別経験による成長感尺度の構成と信頼性・妥当性の検証 臨床精神医学, **30**, 999-1006.

一言英文・新谷 優・松見淳子 (2008). 自己の利益と他者のコスト——心理的負債の日米間比較研究—— 感情心理学研究, **16**, 3-24.

一言英文 (2009). 対人的負債感. In : 有光興記・菊池章夫編著 : 自己意識的感情の心理学, 北大路書房, pp.106-125.

Hitokoto, H., & Uchida, Y. (2014). Interdependent happiness: Theoretical importance and measurement validity. *Journal of Happiness Studies*. DOI 10.1007/s10902-014-9505-8

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.

五十嵐透子 (2007). ヘルスケア・ワーカーのためのこころのエネルギーを高める対人関係情動論——“わかる”から“できる”へ—— 医歯薬出版

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・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.
- 稲垣実果 (2005). 自己愛的甘えに関する理論的考察 神戸大学発達科学部研究紀要, **13**, 1-10.
- 稲垣実果 (2007). 自己愛的甘え尺度の作成に関する研究 パーソナリティ研究, **16**, 13-24.
- 稲垣実果 (2013). 思春期・青年期における自己愛的甘えの発達的变化——自我同一性との関連から—— 教育心理学研究, **61**, 56-66.
- 岩崎眞和・五十嵐透子 (2004). 青年期における対象喪失の積極的意義に関する研究 上越教育大学心理教育相談研究, **3**, 67-79.
- 岩崎眞和・五十嵐透子 (2011). 大学生における sense of coherence とアタッチメント・スタイルおよび知覚されたソーシャル・サポートの関連 教育実践学論集, **12**, 71-81.
- 岩崎眞和・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.
- 岩崎眞和・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
- James, W. (1982). *Psychology: Briefer course*. Holt. 今田 寛 (訳) (1982). 心理学 (下) 岩波書店
- Joseph, S., & Lewis, C. A. (1998). The depression-happiness scale: Reliability and validity of a bipolar self-report scale. *Journal of Clinical Psychology*, **54**, 537-544.
- Joseph, S., Lineley, P. A., Harwood, J., Lewis, C. A., & McCollam, P. (2004). Rapid assessment of well-being: The short depression-happiness scale (SDHS). *Psychology and Psychotherapy*, **77**, 463-478.
- 上地雄一郎・宮下一博 (2005). コフトの自己心理学に基づく自己愛的脆弱性尺度の作成 パーソナリティ研究, **14**, 80-91.
- 上地雄一郎・宮下一博 (2009). 対人恐怖傾向の要因としての自己愛的脆弱性, 自己不一致, 自尊感情の関連性 パーソナリティ研究, **17**, 280-291.
- Kan, C., Karasawa, M., & Kitayama, S. (2009). Minimalist in style: Self, identity, and well-being in Japan. *Self and Identity*, **9**, 300-317.
- 加藤 司 (2001). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, **49**, 295-304.
- 唐澤真弓・菅知絵美 (2010). 幸せと文化——ポジティブ心理学への文化的アプローチ—— 現代のエスプリ, **512**, 141-151.
- 川口 章 (2013). 日本のジェンダーを考える 有斐閣

- 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
- 小林 太 (2013). 日本語版感謝尺度 (Gratitude Questionnaire) の信頼性と妥当性 日本教育心理学会第 55 回総会発表論文集, 127.
- 神谷真由美・上地雄一郎・岡本祐子 (2012). 大学生の自己愛的甘えと誇大型・過敏型自己愛傾向との関連 広島大学心理学研究, 12, 127-136.
- 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.
- Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 1193-1207.
- Loevinger, J. (1976). *Ego development*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- 真栄城輝明 (2005). 心理療法としての内観 朱鷺書房
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Markus, H. R., & Smith, J. (1983). The influence of self-schema and the perceptions. In

- N. Canter & F. Kihlstrom (Eds.) *Personality, cognition, and social interaction*. Lawrence Erlbaum. Pp.233-262.
- 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
- 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.
- Mikulincer, M. & Goodman, G. S. (Eds.) (2006). *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex*. New York: Guilford Press.
- 南 博 (1983). 日本的自我 岩波書店
- Moore, W. (2011). *An investigation of character strengths among college attendees with and without a history of child abuse*. Massachusetts Professional School of Psychology, Newton, MA.
- 罇 拓郎 (2015). 大学生における自己志向的完全主義と精神的健康の関連——対人ストレス・コーピングに着目して—— 平成 26 年度上越教育大学大学院学校教育研究科修士論文 (未公刊)
- 村瀬孝雄 (1996). 内観——理論と文化関連性—— 誠信書房
- 長山恵一 (2001). 依存と自立の精神構造——「清明心」と「型」の深層心理—— 法政大学出版局
- Naito, T., Wangwan, J., & Tani, M. (2005). Gratitude in university students in Japan and Thailand. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, **36**, 247-263.
- 仲由千春・古川真人 (2004). 抑うつ傾向が将来の予測の正確さに及ぼす影響 学苑・人間社会学部紀要 (昭和女子大学), **761**, 98-105.

- 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.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: APA Press and Oxford University Press.
- 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.
- 坂口幸弘 (2010). 悲嘆学入門——死別の悲しみを学ぶ—— 昭和堂
- 佐久間勝彦 (1983). 感謝と侘び 水谷 修 (編) 講座日本語の表現 3 話し言葉の表現 (pp. 54-66) 筑摩書房
- 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.
- 佐藤 伝 (2008). 「感謝の習慣」で人生はすべてうまくいく！ PHP 文庫
- 佐藤富雄 (2009). 感謝ノートで夢は叶う！——人生の図は自分で描ける—— 朝日新聞出版
- 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.
- 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*, 1, 73-82.
- Shelton, C. M. (2011). *The gratitude factor: Enhancing your life through grateful living*. Mahwah, NJ: Hidden Spring.
- Shen, Z., Yang, X., Zhao, D., Han, B., & Wang, T. (2011). Development of Quality of gratitude questionnaire for college students. *Chinese Journal of Clinical*



*Psychology*, **19**, 35-37.

- 下見隆雄 (1997). 孝と母性のメカニズム——中国女性史の視座—— 研文出版
- 下山晴彦 (編) (1998). 教育心理学Ⅱ——発達と臨床援助の心理学—— 東京大学出版会
- 新村 出 (2008). 広辞苑 第6版 岩波書店
- 白木優馬・五十嵐祐 (2014). 感謝特性尺度邦訳版の信頼性および妥当性の検討 対社会心理学研究, **14**, 27-33.
- Smith, A. (1759). *The theory of moral sentiments*. 水田 洋 (訳) (1973). 道徳感情論 筑摩書房
- 須賀英道 (2014). 幸せはあなたのまわりにある——ポジティブ思考のための実践ガイドブック—— 金剛出版
- Suls, J., & Marco, C. A. (1990). William James, the self, and the selective industry of the mind. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **16**, 688-698.
- Sun, W., Wang, J., & Han, R. (2010). Revisal of gratitude scale (GRAT) for Chinese college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, **18**, 28-30.
- 高田利武 (2004). 「日本人らしさ」の発達社会心理学——自己・社会的比較・文化—— ナカニシヤ出版
- 高田利武 (2012). 日本文化での人格形成——相互独立性・相互協調性の発達の検討—— ナカニシヤ出版
- 高橋美保 (2006). 心理療法の「物語」から見た内観療法の作用機序——自己治癒性をめぐって—— 心理臨床学研究, **24**, 513-524.
- 宅香菜子 (2010a). がんサバイバーの Posttraumatic Growth 腫瘍内科, **5**, 211-217.
- 宅香菜子 (2010b). 外傷後成長に関する研究——ストレス体験をきっかけとした青年の変容—— 風間書房
- 玉瀬耕治・相原和雄 (2004). 大学生の「甘え」と特性 5 因子の関係 教育実践総合センター研究紀要, **13**, 23-31.
- 玉瀬耕治・相原和雄 (2005). 相互依存的甘えと思いやり, 屈折した甘えと自己愛的傾向 奈良教育大学紀要 (人文・社会科学), **54**, 49-61.
- 玉瀬耕治・今村友美 (2006). 「甘え」と愛着 (アタッチメント) 教育実践総合センター研究紀要, **15**, 39-46.
- 玉瀬耕治・富平美智子 (2007). 大学生の「甘え」と友人関係 帝塚山大学心理福祉学部

- 紀要, **3**, 59-72.
- 玉瀬耕治・脇本真希子 (2003). 大学生用「甘え」尺度の作成に関する研究 奈良教育大学紀要 (人文・社会科学), **52**, 209-219.
- 田中ウルヴェ京 (2010). 書くだけで人生が変わる感謝日記——すぐに幸福を引き寄せる30の方法—— 実業之日本社
- 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.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, **15**, 1-18.
- Thomas, M., & Watkins, P. (2003). *Measuring the grateful trait: Development of revised GRAT*. Poster session presented at the annual convention of the Western Psychological Association, Vancouver, British Columbia, Canada.
- 豊田瀬理乃 (2004). 対人関係上の信念の変化からみた友人関係の分析 平成 15 年度筑波大学人間学類卒業論文 (未公開)
- 土田謙吾 (2014). 大学生の対人ストレス・コーピングとコーピング選択目的の関連——解決先送りコーピングに焦点をあてて—— 平成 25 年度上越教育大学大学院学校教育研究科修士論文 (未公開)
- Uher, J., Webber, A., & Watkins, P. C. (2010). *Favors from heaven: Sources and benefits of gratitude toward God*. Poster presented at the annual convention of the American Psychological Association, San Diego, CA.
- 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.
- Weiner, B., & Graham, S. (1989). Understanding the motivational role of affect: Life-span research from an attributional perspective. *Cognition and Emotion*, **3**, 401-419.
- 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., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, **66**, 43-48.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **26**, 1076-1093.
- 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.
- Wood, A. M., Maltby, J. G., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, **42**, 854-871.
- 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.
- 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