

日本人における申し訳なさをともなう感謝は幸福感を予測するか

藤 原 裕 弥

Does the Gratitude Accompanied by Feeling of Apologetic Emotions in the Japanese Predict Subjective Well-being?

Yuya FUJIHARA

安田女子大学心理学部現代心理学科

要 旨

本研究は、女子大学生123名を対象として、被援助による感謝喚起状況と、援助なしに感謝が生じる状況からなる5状況を想定させ、感情状態（満足感、申し訳なさ、不快感）、感謝量を測定し、日常感じている幸福感を測定した。各状況で感情状態が感謝量を予測するか、また各状況の感謝量が主観的幸福感を予測するか検討した。分析の結果、すべての状況で満足感が感謝量を予測したことから、満足感が感謝の中心的要素であることが示された。また、援助を直接受ける状況では、不快感の低さが感謝量を予測し、援助を間接的に受ける状況では、申し訳なさの高さが感謝量を予測した。これらのことから、日本人における感謝は、肯定的感情だけでなく、複数の感情によって予測されることが示された。また、他者から援助を受けない状況における感謝量が幸福感を予測したことから、被援助状況以外での感謝が感謝特性を反映している可能性を示した。

キーワード：感謝、申し訳なさ、満足感、幸福感、感謝喚起状況

近年、ポジティブ心理学の発展に伴い、欧米を中心に感謝に関する研究が多数行われるようになった。“感謝”を表す英語には、gratitude、appreciation、acknowledgement、thankfulness などがあるが、多くの学術論文では一般的にgratitudeが用いられている。gratitudeはラテン語のgratia“親切 (favor)”やgratus“満足な

(pleasing)”に由来しており、“満足して、快い状態”であり、“受け取った善意を他者と共感したい気持ちになる状態”と説明されている¹⁾。

一方、我が国において、感謝の意は“ありがとう = 有難い”だけでなく、“すまない、すみません”という言葉によって伝達される場合もある。“すみません”は感謝場面以外にも多様な場面で使用される言葉であり、依頼の場面 (please)、注意を求める場面 (excuse me)、相互作用の終了場面、謝罪場面 (sorry)、そして感謝場面 (thank you) の5場面で主に使用されると述べられている²⁾。広辞苑第6版³⁾によると、“すまない”は、「(このままでは終わらない意から)相手に悪く、自分の気持ちが片付かない」と記されている。このことから、感謝場面における“すみません”には、他者を煩わせてしまったことで「自分の気持ちがおさまらない」という負債感や申し訳なさが含まれているといえる。

感謝喚起時の感情

日本語、英語のいずれにおいても、その起源や意味から感謝という語が内的な感情状態を指していることがわかる。心理学的研究においても、感謝が感情状態であることは同意が得られているものの、感情の性質については先述のように文化差が認められる。感謝は“他者が自発的に行動し、他者が支払ったコストの恩恵を受けることによって生じる肯定的感情”と定義されており⁴⁾、この定義は欧米諸国の研究者におおむね受け入れられている。

一方、日本人を対象とした研究では、感謝時の感情が欧米の研究で得られているような明確な肯

定的感情だけではないことが報告されている。Naito & Sakata (2010) は、日本人が他者からの親切に対して感じる感情として肯定的感情、迷惑をかけたことへの後悔、負債感情、否定的感情の4つがあることを報告している⁵⁾。また、蔵永・樋口 (2011) は、感謝を喚起する状況で満足感、申し訳なさ、不快感が生じることを報告している⁶⁾。この研究における“申し訳なさ”は、“すまなさ”、“申し訳なさ”、“後悔”などの項目から成っており、Naito & Sakataにおける“迷惑をかけたことへの後悔”と同様の感情を測定しているものといえる。これは日本語における“すみません”に表される感情であると考えられる。

申し訳なさや負債感情は、日本人では被援助状況において必ずしも否定的感情でない可能性が指摘されている。他者からの援助を受けた際の感情の日米比較を行った研究⁷⁾では、アメリカ人学生と日本人学生の両グループにおいて、心理的負債 (indebtedness) が“うれしい”や“感謝”と同じ因子に含まれており、肯定的感情として受け止められていることが報告されている。その一方で、“感謝”と“うれしい”からなる肯定的感情得点と“悲しい”“後悔”“恥ずかしい”などからなる否定的感情得点の相関分析を行ったところ、日本人グループでは正の相関が、アメリカ人グループでは負の相関が認められたことを報告している⁷⁾。このことから日本人では、被援助状況で申し訳なさのような感情が肯定的感情と同時に生起している可能性が考えられる。

また、日本人では申し訳なさのような感情が感謝の喚起に必要である可能性も指摘されている。Naito & Sakata (2010) は、感謝の得点に“肯定的感情”と“迷惑をかけたことへの後悔”がいずれも正の影響を示したことを報告している (ただし、心理的負債感の影響は認められなかった)。また、蔵永・樋口 (2011) は、感情項目の因子分析の結果、“ありがたい”という感謝そのものを表す項目が“満足感”と“申し訳なさ”の両因子に寄与したことを報告している。以上のことから、申し訳なさや迷惑をかけたことへの後悔は、日本人が感謝を感じるうえで重要な感情であると考えられる。

感謝と幸福感

本研究では、感謝と幸福感の関連性に焦点を当

てる。幸福感に相当する英語にwell-beingがあるが⁸⁾、これは多くの概念を内包する言葉である。well-beingは (a) 精神病理、(b) 情動機能、(c) 実存的機能、(d) 人間主義的概念の4つの観点から定義される⁹⁾。これらのうち、“情動機能”としてのwell-beingは、主観的well-being (subjective well-being; SWB) と呼ばれ、ポジティブ感情の高さ、ネガティブ感情の低さ、人生に対する満足感によって表される。したがって、高いポジティブ感情、低いネガティブ感情、高い人生満足感が、SWBの高い状態であることといえ、幸福感に相当するといえる。

感謝とSWBの関係性について検討する研究では、主に感謝特性が測定されてきた。感謝特性は個人の感謝の感じやすさを表す概念で、そのレベルは感謝を感じる頻度、感謝の強さ、そして感謝を喚起する刺激の幅広さによって規定される¹⁰⁾。SWBとして快感情、不快感情、人生満足感を測定し、感謝特性との関連性を検討した研究では、特性感謝と快感情、人生満足感の間に正の相関が認められている¹¹⁾。また、PTSDと診断された退役軍人と健全な退役軍人を対象として感謝特性と快感情と不快感情の関連性を検討した結果、PTSD群においてのみ感謝特性はポジティブな感情と関連した¹²⁾。これらの結果より、感謝特性が高い個人では、幸福感を含むSWBが高いと考えられる。

本研究の目的

これまでの感謝研究の多くは、主に他者からの親切によって生起する感情として感謝を測定してきた。しかし、実験参加者に感謝状況の想起を求めた研究では、“朝目が覚めたこと”のように他者からの援助を受けていない状況が挙げられている¹³⁾。このことから、感謝には他者の援助に対する感謝以外のものが含まれている可能性がある¹⁰⁾。

このような知見をもとに、蔵永・樋口 (2011) は、他者から援助を受ける状況以外に、自分のために他者が犠牲になる状況や他者の存在が強調されない状況で感謝を検討する必要性を指摘し、被援助 (友人が相談に乗ってくれた、お小遣いをくれた)、贈物受領 (母親がケーキを買ってきてくれた、誕生日プレゼントをもらった)、状態好転 (大雨が続いたが天気が回復した、病気から回復して元気になった)、平穏 (目が覚めると天気が

よかった、ニュース番組で内戦が続く地域について知った)、他者負担(共同スペースのごみを誰かが捨ててくれた、家族旅行の手配を母親が一人でやってくれた)の5つの状況を設定した。このうち状態好転と平穏の2つが特定の他者なしに感謝が喚起する状況であった。

蔵永・樋口(2011)では、5つの状況で生じる満足感、申し訳なさ、不快感の3つの感情によって感謝の構造を明らかにすることが目的であったため、総体としての感謝量については報告されていない。そこで本研究では、蔵永・樋口(2011)と同様に5状況で3感情を測定するとともに感謝量についても測定し、各感情が感謝量を予測するか検討を行う。他者からの援助場面における感謝と感情の関係を検討したNaito & Sakata(2010)の研究では、迷惑をかけたことへの後悔が感謝量に正の影響を示したことをすでに述べた。しかし、状態好転状況や平穏状況では、他者の援助が存在しないため申し訳なさは喚起されにくいと考えられることから、これらの状況で生じる感謝がどのような感情によって予測されるか明らかにする必要がある。

感謝を喚起する刺激の幅広さは、感謝特性を構成する1つの要素である¹⁰⁾。このことから、他者からの援助場面だけでなく、状態好転状況や平穏状況で感謝を感じる個人は、高い感謝特性を持つと考えられる。そこで、本研究ではSWBである幸福感を測定し、各状況の感謝量が幸福感を予測可能か検討する。ところで被援助状況では、申し訳なさが喚起されると予想される⁶⁾。欧米を中心とした研究では、他者からの援助に対する心理的負債に関する研究は数多く行われているが¹⁴⁾、申し訳なさに関する研究は少ない。これは、他者か

らの援助を受け取った際、アメリカ人では自己の利益に注意が向きやすい一方で、日本人では他者のコストに注意が向きやすいため⁷⁾、感謝状況で対他的感情である申し訳なさを感じるのは日本人特有である可能性が考えられる。したがって、申し訳なさをともなう感謝(被援助、贈物受領、他者負担)とともなわない感謝(状態好転、平穏)が、幸福感に及ぼす影響を検討する必要がある。

まとめると、本研究では、蔵永・樋口(2011)によって作成された5状況を場面想定させ、その際の感情状態、および感謝量を測定する。また、SWBである主観的幸福感を測定する。得られた結果をもとに、各場面において感情状態が感謝を予測するか、また各状況の感謝が主観的幸福感を予測するか検討することを目的とする。

方 法

参加者：女子大学生123名(平均年齢18.18歳)を対象に質問紙調査を実施した。4名に回答の欠損が認められたため、最終的に119名(平均年齢18.18歳)のデータを分析対象とした。

感謝状況の設定：本研究では、蔵永・樋口(2011)が用いた5種類の感謝生起状況で各状況2場面からなる計10場面の刺激文を使用した。これをTable 1に示す。ただし、蔵永・樋口(2011)は、平穏状況で「何気なく見ていたニュース番組で内戦が続く地域で家や家族を失ったことを知った」という場面で、不幸な他者に共感したことで不快感が他の場面より高くなったことを報告している。そこで、本研究では、他者ではなく自己に注目するよう誘導するために、この文に続いて「翻って現在の環境に思いをはせた」という一文を付け加え

Table 1 本研究で使用した感謝状況と場面想定に用いた刺激文

感謝状況の種類	具体的に用いた感謝場面
被援助状況	(a) いろいろなことがうまくいかなくて悩んでいたときに、友人が相談ののってくれた。 (b) 出費がかさみ、お金がなくて困っていたときに、親がお小遣いをくれた。
贈物受領状況	(a) 自分が何気なく「食べてみたい」と言ったお店のケーキを、母親が次に日探して買ってきてくれた。 (b) 自分の誕生日に、アルバイト先で同僚からプレゼントをもらった。
状態好転状況	(a) 大雨や暴風で外に出られない日が何日も続いたが、数日後に天気が良くなり、外出が可能になった。 (b) 病気で食事が出来ない日が1カ月続いたが、その後回復して元のように食事が出来るようになった。
平穏状況	(a) 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。 (b) 何気なく見ていたニュース番組で内戦が続く地域で家や家族を失った人々のことを知った。翻って現在の環境に思いをはせた。
他者負担状況	(a) 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に行った。 (b) 面倒くさいので後回しにしていた家族旅行の手配を、忙しい中、母親が一人でした。

た。

質問項目：本研究では、蔵永・樋口（2011）で用いられた満足感、申し訳なさ、不快感の各因子から因子負荷量の高い3項目を抽出して使用した：満足感（満足、喜び、幸せ）、申し訳なさ（すまなさ、申し訳なさ、恐縮）、不快感（いらだち、不愉快、不満）。蔵永・樋口（2011）では、10場面から5場面をランダムに選出し感情尺度に回答を求めたが、本研究では1人の回答者に10場面すべてに対する回答を求めたため、回答者の負担を減ずることを目的として項目を厳選した。合計9項目からなる感情尺度と、感謝の気持ちをどの程度感じるかについて5件法（1：感じない～5：非常に感じる）で回答を求めた。

主観的幸福感を測定するために主観的幸福感尺度¹⁵⁾ 15項目を使用し、4件法で回答を求めた。具体的項目として、“あなたは人生が面白いと思いますか”、“非常に強い幸福感を感じる瞬間はありますか”などからなった。

手続き：集合調査法によって質問紙調査を行った。調査用紙の配布に先立ち、調査の目的、および調査への参加が任意であることを説明し、同意した者にのみ調査用紙を配布した。質問紙は、調査対象者1名につき、10種類の感謝生起場面を1場面ずつ呈示し、各場面に自分自身がおかれたと想像したうえで、感情尺度の計9項目と感謝の程度に回答するよう求めた。10場面への回答後に主観的幸福感尺度15項目への回答を求めた。また、場面呈示の順序効果を考慮し、10種類の感謝生起場面は参加者間でランダムな順序で提示した。

結 果

感情尺度の因子分析：全場面における感情項目の得点を用いて最尤法プロマックス回転による因子分析を行った。スクリープロットの減衰率から、3因子構造による解釈が可能であると判断した。感情尺度の因子分析の結果をTable 2に示した。得られた因子構造は、蔵永・樋口（2011）と同じであったため、第1因子を満足感、第2因子を申し訳なさ、第3因子を不快感とした。各因子の α 係数はすべての因子で.80を超えたことから、十分な水準であったといえる。

場面ごとの各尺度の得点：各場面における感情尺度の各下位因子と感謝量の平均値と標準偏差をTable 3に示す。状況ごとに場面間の各感情尺度の平均値に差が認められるか確認するために、対応のある t 検定を行った。その結果、ほとんどの得点間に5%水準で有意な差が認められたため、ここでは差が認められなかった結果について記す。贈物受領状況の不快感と感謝（それぞれ $p = .790, .229$ ）、状態好転状況の申し訳なさ（ $p = .067$ ）、そして他者負担の申し訳なさ、不快感、感謝であった（ $p = .070, .973, .301$ ）。特に状態好転状況の場面間の感謝量で1.43点の差が認められ、平穏状況の不快感で3.06点の差が認められた。このように多くの場面間に感情得点や感謝量の差が認められたが、蔵永・樋口（2011）と同様に感情尺度の各尺度得点と感謝量の2場面の平均得点を算出した。これをTable 4に示す。

状況間で各感情得点に違いが認められるか検討

Table 2 感情尺度の因子構造と α 係数

項目	Factor1	Factor2	Factor3	共通性
満足感因子				
喜び	.904	.039	.002	.803
幸せ	.863	-.028	.032	.735
満足	.803	-.010	-.049	.680
申し訳なさ因子				
すまなさ	-.013	.954	-.013	.913
申し訳なさ	-.028	.943	-.024	.894
恐縮	.043	.829	.038	.684
不快感因子				
不愉快	.017	.038	.872	.759
いらだち	.017	-.018	.814	.650
不満	-.049	-.019	.715	.536
因子寄与	2.59	2.61	2.29	
α 係数	.89	.93	.83	

Table 3 各場面における感情尺度の各因子と感謝量の平均値と標準偏差
(上段は平均値を、下段括弧内は標準偏差を表す)

状況	場面	満足感	申し訳なさ	不快感	感謝
被援助	(a)	3.90 (0.78)	3.42 (0.93)	1.52 (0.62)	3.47 (0.72)
	(b)	4.26 (0.82)	3.88 (1.11)	1.18 (0.53)	3.68 (0.52)
贈物受領	(a)	4.80 (0.37)	2.78 (1.13)	1.08 (0.30)	3.77 (0.46)
	(b)	4.66 (0.55)	3.51 (1.00)	1.09 (0.35)	3.71 (0.57)
状態好転	(a)	3.88 (0.81)	1.12 (0.35)	1.55 (0.86)	1.85 (1.21)
	(b)	4.69 (0.55)	1.24 (0.67)	1.23 (0.58)	3.28 (0.97)
平穏	(a)	3.66 (1.05)	1.15 (0.48)	1.20 (0.53)	2.02 (1.21)
	(b)	3.33 (1.10)	2.87 (1.05)	4.26 (0.82)	2.82 (1.09)
他者負担	(a)	2.75 (0.97)	4.48 (0.56)	1.46 (0.75)	3.62 (0.60)
	(b)	3.42 (1.07)	4.34 (0.80)	1.46 (0.82)	3.55 (0.67)

するために、感情尺度の各下位因子の得点を従属変数とし、感謝状況を独立変数とする1要因分散分析を行い、多重比較における p 値調整にはHolm法を用いた。満足感因子の尺度得点に対する分析の結果、状況の効果が有意であり ($F(4, 472) = 161.40$, $partial \eta^2 = .578$, $p < .001$)、多重比較の結果、贈物受領状況、状態好転状況、被援助状況、平穏状況、他者負担状況の順に満足感が高いことが示された。申し訳なさ因子の尺度得点に対する分析の結果、状況の効果が有意であり ($F(4, 472) = 583.67$, $partial \eta^2 = .832$, $p < .001$)、多重比較の結果、他者負担状況、被援助状況、贈物受領状況、平穏状況、状態好転状況の順に申し訳なさが高いことが示された。不快感因子の尺度得点に対する分析の結果、状況の効果が認められ ($F(4, 472) = 233.14$, $partial \eta^2 = .664$, $p < .001$)、

多重比較の結果、平穏状況の不快感が最も高く、贈物受領状況の不快感が最も低いことが示された。

同様に、各感謝状況で生じた感謝量を検討するために、感謝量を従属変数とし、5種類の感謝状況を独立変数とする1要因分散分析を行った。分析の結果、状況の効果が有意であり ($F(4, 472) = 141.37$, $partial \eta^2 = .545$, $p < .001$)、多重比較の結果、贈物受領状況の感謝量が他の状況よりも高く、状態好転状況と平穏状況における感謝量が他の状況よりも低いことが示された。

各状況の感情による感謝量の予測：5つの状況において各感情が感謝量を予測するか調べるために、状況ごとに“満足感”、“申し訳なさ”、“不快感”の得点を説明変数、感謝量を目的変数とし、強制投入法による重回帰分析を行った。感謝状況

Table 4 感情尺度各因子の尺度得点と感謝量の平均値と標準偏差、および分散分析結果
(括弧内得点は標準偏差を表す)

	満足感	申し訳なさ	不快感	感謝量
(a)被援助	4.08 (0.80)	3.65 (1.02)	1.35 (0.58)	3.58(0.62)
(b)贈物受領	4.73 (0.46)	3.14 (1.06)	1.09 (0.32)	3.74(0.52)
(c)状態好転	4.29 (0.68)	1.18 (0.51)	1.39 (0.72)	2.56(1.09)
(d)平穏	3.50 (1.08)	2.01 (0.76)	2.73 (0.67)	2.42(1.15)
(e)他者負担	3.08 (1.02)	4.41 (0.68)	1.46 (0.79)	3.58(0.06)
$F(df)$	$F(4,472) = 161.40^{**}$	$F(4,472) = 583.67^{**}$	$F(4,472) = 233.14^{**}$	$F(4,472) = 141.37^{**}$
多重比較	(b)>(c)>(a)>(d)>(e)	(e)>(a)>(b)>(d)>(c)	(d)>(e)=(c)=(a)>(b)	(b)>(a)=(e)>(c)=(d)

(** $p < .01$)

Table 5 各感謝状況における感謝量を目的変数、感情尺度得点を説明変数とする重回帰分析の結果

	被援助	贈物受領	状態好転	平穩	他者負担
満足感	.518 **	.617 **	.568 **	.618 **	.244 **
申し訳なさ	.116	.141 *	.039	.045	.386 **
不快感	-.274 **	-.191 *	-.029	.045	-.064
R^2	.376 **	.484 **	.330 **	.412 **	.238 **

(** $p < .01$, * $p < .05$)

ごとの重回帰分析の結果をTable 5に示す。被援助状況では満足感の高さ ($\beta = .518$) と不快感の低さ ($\beta = -.274$) が感謝量を予測した。贈物受領状況では、満足感、申し訳なさの高さ (それぞれ $\beta = .617, .141$)、不快感の低さ ($\beta = -.191$) が感謝量を予測した。状態好転状況と平穩状況では、それぞれ満足感の高さ (それぞれ $\beta = .568, .618$) が感謝量を予測した。他者負担状況では、満足感と申し訳なさの高さ (それぞれ $\beta = .244, .386$) が感謝量を予測した。

各状況の感謝量による幸福感の予測：感謝状況での感謝量の違いは幸福感に影響しているのかを検討するために5種類の感謝状況ごとの感謝量を説明変数、幸福感の平均を目的変数とする重回帰分析を行った。分析の結果、決定係数は有意であり ($R^2 = .203, p < .01$)、状態好転状況、平穩状況の感謝量の高さが幸福感を予測することが示された (それぞれ $\beta = .182, p < .10$; $\beta = .252, p < .05$)。

考 察

本研究の目的は、他者による援助を受ける状況と受けない状況からなる感謝喚起状況⁶⁾において、どのような感情が感謝量を予測するか検討すること、および各状況における感謝量が幸福感を予測するか検討することであった。

感謝喚起場面における感情尺度に対する因子分析の結果、使用した項目数は異なるものの蔵永・樋口 (2011) と同様の因子構造が得られた。5種類の状況ごとに2場面が含まれていたが、すべての状況で2場面間の感情、および感謝のいずれかに統計的に有意な差が認められた。特に平穩状況の「何気なく見ていたニュース番組で内戦が続く地域で家や家族を失った人々のことを知った。翻って現在の環境に思いをはせた。」という場面における不快感が高かった。これは蔵永・樋口

(2011) でも確認されており、他者の不幸に共感するために不快感が生じた可能性が指摘されていた。そのため、本研究では自分の環境により注意が向けられるように「翻って現在の環境に思いをはせた」と加えたが、意図した効果は認められなかった。

また、各状況で2場面の感情尺度得点を平均し、状況間で比較を行った。満足感はいずれも高い得点であったが、特に贈物受領状況で最も高く、状態好転、被援助、平穩、他者負担の順であった。これは蔵永・樋口 (2011) と同様の結果であったが、本研究の満足感全状況で蔵永・樋口 (2011) より高い得点であった。感謝状況において生じる感情の性差を検討した研究では、女性が男性に比べて快感情の得点が高いことが報告されている¹⁶⁾。したがって、本研究が女性のみを研究の対象としたことが原因となった可能性が考えられる。また、申し訳なさについては、他者負担状況で最も高く、被援助、贈物受領、平穩、状態好転の順であった。特に状態好転状況では、申し訳なさはほとんど喚起されていなかった。これも蔵永・樋口 (2011) と同様の結果であったことから、他者からの援助のない状況では、申し訳なさが生じにくいと考えられる。蔵永・樋口 (2011) は、感謝場面では不快感情が喚起されにくいと述べており、分析を実施していない。本研究でも同様に不快感が低かったが、分析を実施したところ、贈物受領状況の不快感が最も低かった。

一方、感謝量に関する分析の結果、「大雨や暴風で外に出られない日が何日か続いたが、数日後に天気が良くなり、外出が可能になった」と「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」の感謝量が他の場面に比べて低かった。感謝の認知モデル¹⁷⁾によると、感謝は利益が評価されることによって生じると説明されている。本研究の結果は、逆説

的に現代日本人にとって、災害を無事やり過ごせることや朝目が覚めることは当然であって、特に利益を感じていない可能性を示している。一方で、病気によって食事できない状態から回復したり、内戦で被害にあった人たちの状況を知ったりすることは、普段当たり前のように享受している健康や安全がもつ利益に改めて注意が向けられたことで高い感謝が得られた可能性が考えられる。

状況ごとの感謝量の分析の結果、贈物受領状況が最も高く、被援助状況と他者負担状況が次いで高かった。状態好転状況と平穏状況の感謝量は、それらの場面に比べて有意に低かった。このことから、他者の援助場面では、感謝が感じられやすいが、他者の援助のない状況では感謝は感じられにくいといえる。しかし、これは前述のように、安全な環境で大学に通うことができる比較的裕福で健康な回答者から得られた結果であることに注意が必要であろう。平和や安全、健康といった“利益”を渴望する個人では、状態が好転することや平穏無事に過ごせる状況において、より強い感謝を感じる可能性がある。

次に、各状況において感謝を予測する感情について考察する。まず、すべての状況で満足感の高さが感謝を予測することが示された。このことは、満足感が感謝の基本的要素であることを示している。一方で、被援助状況、贈物受領状況では、不快感の低さが感謝の高さを予測したが、他者負担場面や他者の援助をともなわない状況（状態好転、平穏）では不快感と感謝の関係は認められなかった。蔵永・樋口（2011）は、被援助状況と贈物受領状況を“他者から直接支援を受ける状況”、他者負担状況を“間接的に他者から支援を受ける状況”として分類している。このことから、不快感による感謝喚起の予測には、支援の直接性が仲介要因として影響している可能性がある。

また、申し訳なさの高さは、贈物受領状況と他者負担状況で感謝量を予測した。この結果は、申し訳なさが感謝を予測すると報告したNaito & Sakata（2010）と同様の結果であった（Naito & Sakata では“迷惑をかけたことへの後悔”という因子）。このことから、申し訳なさ（すまなさ、申し訳なさ、恐縮）という否定的な側面を持つ感情が、感謝という肯定的感情の生起を予測すると考えられる。ただし、結果の解釈には注意が必要

である。Naito & Sakata（2010）では、“ケガをしてしまい、歩けなくなったので、友人が食べるものを毎日持ってきてくれた”という状況が用いられており、これは被援助状況に相当すると考えられる。しかし、本研究では被援助状況で申し訳なさの高さは感謝を予測しなかった。このことから、Naito & Sakata（2010）が使用した場面は、被援助状況と他者負担状況（主人公が見えないところで、友人が料理をして、それを運んでくるという間接的な援助）の複合的な状況であった可能性が考えられる。

最後に、各状況の感謝量が幸福感を予測するか検討した。その結果、状態好転状況と平穏状況という他者の援助をともなわない状況における感謝量が幸福感を予測するという結果であった。先行研究では、感謝特性と幸福感を含むSWBの関連性が報告されており、序論でも述べたように感謝特性とは、個人が感じる感謝の強さ、頻度、感謝喚起刺激の幅広さを表す¹⁰⁾。そのため、被援助状況以外で感謝を感じられることが感謝喚起刺激の幅広さに相当し、これらの状況で感謝を感じられる個人は、感謝特性が高かった可能性がある。ただし、本研究で他者の援助に対する感謝が幸福感を予測しなかったことから感謝特性と無関係である、と結論づけることはできない。他者の援助に対する感謝は、互恵意識などの対他志向的行動を増加させることが指摘されていることから¹⁸⁾、他者の援助に対する感謝特性に加えて対他志向的態度を持つことがSWBの高さを予測する可能性が考えられる。

以上のことをまとめると、本研究では、あらゆる感謝状況において、満足感の高さが感謝量を予測することを示した。また、他者からの援助を直接受ける場合には不快感の低さが、間接的に受ける場合には申し訳なさの高さが感謝量を予測することが分かった。また他者からの援助を受けない状況でも感謝が生じることが示されたが、これらの状況で感謝を感じるためには、主体が状況の持つ恩恵や利益に気づく必要がある可能性を示唆した。さらに、他者からの援助を受けない場面での感謝量は、感謝特性を反映している可能性があり、これらの感謝量が幸福感の高さを予測することが示された。その一方で、他者からの援助を受けて感じる感謝は、幸福感を予測しないことが明

らかとなった。

最後に本研究の結果を解釈する上での制限について述べる。1点目として、心理的負債感を測定していないことが挙げられる。Naito & Sakata (2010) では、心理的負債感を測定しており、これは返報動機を喚起する感謝状況における重要な感情反応の1つであると言われている¹⁸⁾。Naito & Sakata (2010) の研究において、心理的負債感が感謝を予測しなかったため本研究では測定しなかったが、被援助後の返報行動や互惠動機に影響することが報告されていることから¹⁸⁾、満足感、申し訳なさ、不快感など本研究で用いた感情との関係についてさらなる検討が必要であろう。

2点目として各感謝状況で生じる認知的評価について検討していない点が挙げられる。前述したようにNaito & Sakata (2010) が使用した被援助状況では、申し訳なさの高さが感謝量を予測していたが、本研究の被援助状況では予測しなかった。これは他者の援助の有無や援助の直接性といった状況の区分だけでは、結果が正確に説明できないことを示している。感謝と利益の評価に関するモデル¹⁷⁾は、利益の評価が“援助者の払ったコスト”、“援助内容の価値”、“援助者の真摯さ”の認知によって影響を受けると述べている。このことから、各場面でどのような認知が感情の喚起に影響しているかについて今後さらなる検討が必要である。

謝 辞

本研究の実施に当たり、安田女子大学心理学部心理学科2017年度卒業生渡辺奈都さんの協力を得た。ここに感謝の意を表す。

引用文献

1. Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*. Boston: Houghton Mifflin Co.
2. Kimura, K. (1994). The Multiple Functions of Sumimasen. *Issues in Applied Linguistics*, 5, 279-302.
3. 新村出 (編) (2008). 広辞苑第6版 岩波書店
4. McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of

gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 281-284.

5. Naito, T. & Sakata, Y. (2010). Gratitude, indebtedness, and regret on receiving a friend's favor in Japan. *Psychologia*, 53, 179-194.
6. 蔵永 瞳・樋口匡貴 (2011). 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.
7. 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.
8. 大石繁宏 (2006). 文化とwell-being 島井哲志 (編) ポジティブ心理学 21世紀の心理学の可能性 (pp. 83-97) ナカニシヤ出版
9. Joseph, S. & Wood, A. M. (2010). Assessment of positive functioning in clinical psychology: Theoretical and practical issues. *Clinical Psychology Review*, 30, 830-838.
10. 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.
11. Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650.
12. Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 177-199.
13. 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.
14. Greenberg, M. S. & Westcott, D. R. (1983). Indebtedness as a mediator of reactions to aid. *New Directions in Helping*, 1, 85-112.
15. 伊藤裕子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 74, 276-281.
16. Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77, 691-730.
17. Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A Social-Cognitive Model of Trait and State Levels of Gratitude. *Emotion*, 8, 281-290.
18. Ting, S. (2017). The Difference between Gratitude and Indebtedness. *American International Journal of Contemporary Research*, 7, 55-62.

[2021. 9. 16 受理]

コントリビューター：池田 智子 教授
(心理学部現代心理学科)

