

『就実教育実践研究』第9巻 抜刷
就実教育実践研究センター 2016年3月31日 発行

感謝生起状況に対する「当然さ評価」低減の実験的試み

An experiment of reducing the “naturalness” appraisal of thankful situations.

蔵 永 瞳 ・ 相 川 充

感謝生起状況に対する「当然さ評価、低減の実験的試み

蔵永 瞳（幼児教育学科）・相川 充（筑波大学）

An experiment of reducing the “naturalness” appraisal of thankful situations.

Hitomi KURANAGA (Department of preschool education)

Atsushi AIKAWA (University of Tsukuba)

大学生を対象に、感謝の抑制要因である「当然さ評価」を低減するための取り組みを行った。取り組み前、取り組み後、フォローアップにおいて、様々な感謝生起状況に対する「当然さ評価、傾向および感謝傾向を測定し、変化を検討した結果、フォローアップにおいては、他者に負担がかかることで間接的に支援を受けるような感謝生起場面で「当然さ評価、傾向の低減がみられた。また、取り組み後においては、個人を取り巻く状態が好転するような感謝生起場面で感謝傾向の上昇がみられた。しかし、これらの結果は、本研究で扱った様々な感謝生起場面の中でも、一部の場面における限定的なものであった。考察では、今後の課題として取り組みの内容や効果測定に用いる指標の改善について議論した。

キーワード：感謝日記、Well-being、「当然さ評価、

感謝生起状況の多様性

われわれは日常生活の中で、他者から助けられたときや、何か物事がうまくいったとき等、様々な場面で「感謝」という感情を経験する。従来の研究において、この「感謝」という感情は、他者から直接支援を受ける状況で生じるものとされてきた（たとえば Bartlett & DeSteno, 2006; Goei & Boster, 2005; Tsang, 2007）。これに対して近年、感謝は他者から直接支援を受ける状況だけでなく、他者に負担がかかることで間接的に支援を受ける状況でも生じることや、個人を取り巻く状態が好転したとき、一見大きな変化のない平穏時等、他者の存在が強調されない状況でも生じることが明らかとなっている。様々な感謝生起場면을収集し、その種類を整理した蔵永・樋口（2011a）によると、感謝が生じうる場面は、(a) 個人が困っているときに他者から直接助けられる被援助状況、(b) 個人が特に困っていないときに他者から直接資源の提供を受ける贈物受領状況、(c) 他者に負担がかかることによって間接的に支援を受ける他者負担状況、(d) 個人をとりまく状態が好転する状態好転状況、(e) 個人をとりまく状態に一見大きな変化がない平穏状況の5種類に整理されるという。これらの状況のうち、被援助状況、贈物受領状況、他者負担状況では他者の存在が強調されるが、状態好転状況、平穏状況では他者の存在が強調されな

い。また、5種類の感謝生起状況のうち、状態好転状況、平穏状況は、被援助状況、贈物受領状況、他者負担状況といった、他者の存在が強調されるような状況と比べると、感謝が生じにくいことが示されている（蔵永・樋口, 2013）。

感謝の抑制要因である「当然さ評価」を低減する必要性

感謝の経験はwell-beingにつながるとされ、感謝を促すことを通してWell-beingを促進することを目指した試みが国内外において数多くなされている（たとえば相川・矢田・吉野, 2013; Chan, 2010; Emmons & McCullough, 2003; Martínez-Martí & Hernández-Lloreda, 2010）。これらの試みにおいては、感謝を促すにあたって、日々の感謝経験を日記に書かせる、感謝日記が使用されている。感謝日記を継続的に書くことは、日記を書いている本人が、「今日はどんな感謝について日記に書こう？」と、日常生活における感謝場面を意識的に探すことにつながり、そのことによって感謝を感じる頻度を増やしていると考えられる。

しかし、従来の実験研究における感謝を促すための取り組みは、実験参加者が感謝場面を自分で見付けて記入するだけの自己完結型の形式であるため、感謝日記の内容の多様性は、ある程度の量を書いたところで頭打ちとなり、その後は類似した内容の記述が繰り返されることが推測される。

感謝の抑制要因を検討した蔵永・樋口（2011b）によると、感謝が生じうような状況におかれたとしても、その状況を当たり前のことだと評価して（以下、「当然さ評価」と表記する）受け流していると、その状況での感謝は生じにくい。いくら感謝日記を継続的に書いたとしても、感謝日記を書いている本人が、これまで自分が当然のこととして受け流していた感謝生起状況に気づき、そういう状況に置かれることが当然のことではないと思うようにならなければ、感謝を感じる状況の多様性を広げていくことは難しいだろう。自分が日々当然のこととして受け流している場面の中に感謝生起場面が溢れている、そういう場面に置かれることが当然のことではないといったことに気付くためには、自分が置かれた状況を新たな視点で捉えることが必要である。そういった視点を獲得する上では、感謝日記の内容を他者と共有し、自分とは異なる視点に触れる機会を設けることが有効であると考えられる。

以上より本研究では、感謝日記を自己完結型の形式とせず、他者の感謝日記の内容を知らせることによって日記の内容を共有する機会をつくり、それまで個人が当たり前のこととして受け流していたような感謝生起状況への気づきを促すことを試みる。また、感謝日記の内容に関しては、感謝の経験一般を書くのではなく、これまで当たり前のこととして受け流していたことを意識して書くよう指定することで、様々な感謝生起状況に対する「当然さ評価」傾向を低減することを目指す。これらの取り組みによって、感謝生起状況に対する「当然さ評価」傾向を低めることが可能であるのか、それによって感謝傾向を高めることが可能であるのか検討することが本研究の目的である。

方 法

対象者

本実験の対象者は、大学生112名（男性3名、女性109名；取り組み第1回時点での平均年齢18.75歳）であった。実験にあたっては、これらの対象者を実験群56名（男性2名、女性54名）と統制群56名（男性1名、女性55名）に振り分けた。なお、本実験においては、実験群には感謝日記を、統制群には音日記を書かせた。

効果測定指標

感謝生起状況に対する「当然さ評価、傾向と、感謝傾向を測定した。測定にあたっては、様々な感謝生起状況に対する反応を測定するため、感謝生起状況を5種類に整理した蔵永・樋口（2011a）において、各状況に関して典型的とされる内容（1種類の状況につき2場面、計10場面）を呈示場面とし、各場面に対する「当然さ評価、傾向と感謝傾向を測定した（呈示場面はTable 1に示す）。「当然さ評価、傾向の測定項目に関しては、感謝の生起要因となる状況評価の因子分析を行った蔵永・樋口（2011b）において、「当然さ評価、因子への負荷量が最も大きかった「私にとっては当然のことだ」という項目を用い、呈示場面におかれたときの自身の考えにどの程度あてはまるか、「1.そう思わない～5.非常にそう思う」の5段階で回答を求めた。感謝傾向に関しては、「感謝」という項目を用い、自身が呈示場面におかれたときどの程度感じるか、「1.感じない（該当しない）～5.非常に感じる」の5段階で回答を求めた。また、測定の際には毎回、IDとして、携帯電話の下四桁と誕生月日の四桁を回答用紙に記入してもらった。

Table 1 「当然さ評価、傾向および感謝傾向を測定する際に用いた呈示場面

状況名	場面No.	呈示場面
被援助	1	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。
	2	いろいろなことがうまくいなくて悩んでいたときに、友人が相談にのってくれた。
贈物受領	3	自分の誕生日に、アルバイト先で同僚から誕生日プレゼントをもらった。
	4	自分が何気なく「食べてみたい」と言ったお店のケーキを、母親が次の日探して買ってきてくれた。
他者負担	5	学生用の共同スペースで大量にたまったゴミを、他の人が一人で捨てに行った。
	6	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。
状態好転	7	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。
	8	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	9	休日の朝目覚めるととても天気良く、窓の外からは小鳥のさえずりが聞こえてきた。
	10	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。

注）蔵永・樋口（2011a）から作成

取り組みの内容と時期

取り組みの時期と内容をFigure 1に示す。

第1回の取り組みは、2014年12月9日（X）に行った。この回ではまず、本実験の概要と、今後のスケジュールについて説明を行った。その際、実験への参加は任意であることも合わせて説明した。これらの説明の後、取り組み前の「当然さ評価、傾向・感謝傾向の測定を行った。測定にあたっては、この調査は無記名で行われ、個人が特定されることはないということ、個人が特定されるような情報は公開しないこと、この調査で得られたデータが研究以外の目的で使用されることはないこと、回答をもってこれらの点に同意したとみなすことを説明した。なお、取り組み後、フォローアップの測定の際にも毎回、これと同様の説明を行った。

また同日に、日記の書き方についても説明を行った。その際、実験群には感謝日記を、統制群には音日記を書くよう指示した。具体的には、実験群に対しては、日常生活の中にまぎれている「ありがとう」を探すこと、日記を書くことを通して、これまで気付いていなかった「ありがとう」の発見を目指すよう説明した。また、感謝日記には、いつもは当たり前前のこととして見逃しているような小さな親切、お世話になっていることを書くこともあわせて説明した。他方、統制群には、日常生活の中にまぎれている「音」を探すこと、

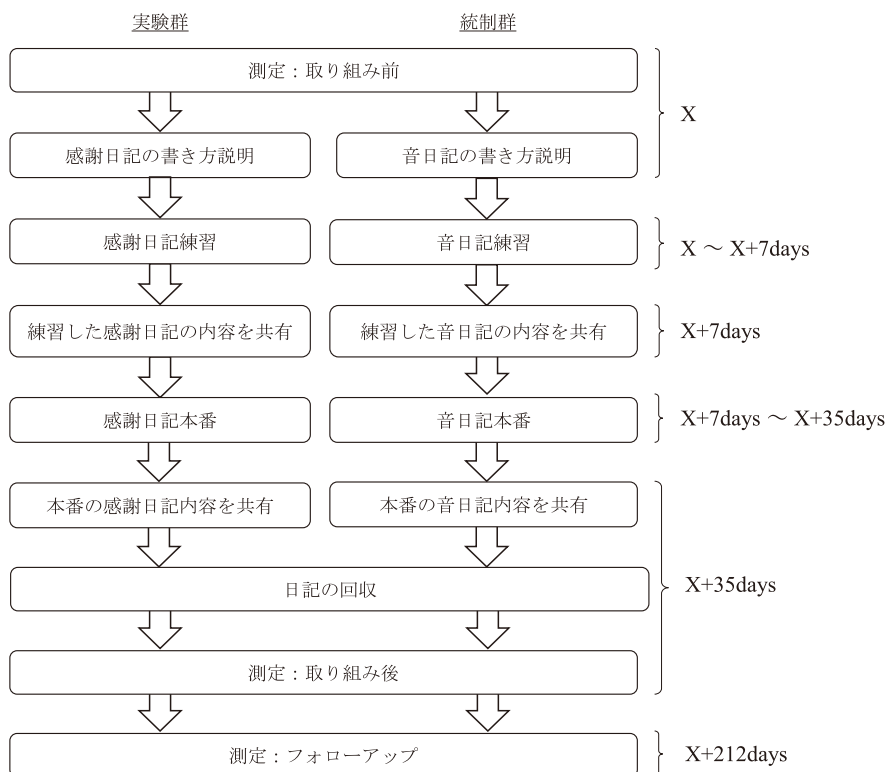


Figure 1. 「当然さ評価、抑制の取り組みと効果測定」のスケジュール

日記を書くことを通して、これまで気付いていなかった「音」の発見を目指すよう説明した。また、音日記には、いつもは聞き逃したり意識していなかったりする小さな音、生活音を書くこともあわせて説明した。なお、いずれの群に対しても、日記には同じ内容を繰り返し書かず、できる限りいろいろな内容を書くこと、具体的に書くことを指示した。説明後、次の取り組みまでに練習として5つ日記を書いてくるよう指示した。

第2回目の取り組みは、2014年12月16日（X+7days）に行った。この回では、実験群と統制群いずれに関しても、練習として書いてきた日記を参加者どうしで共有する活動を行った。共有にあたっては、まず、5～6名のグループをつくり、その中で日記内容の共有を行った。その後、実験群では、グループのメンバーが特に当たり前だと思って意識していなかった「ありがとう」の内容を全体に発表させることで、グループ間での共有を行った。このとき発表された内容には、「友だちとごはんを食べに行ったとき、たくさん笑わせてくれて感謝した」、「毎晩祖母がごはんをつくってくれることに感謝した」、「いつもお弁当やごはんをつくってくれる母に感謝した」、「エレベーターでボタンを押してくれた知らない人に感謝した」、「学校の掃除をしてくれる清掃員に感謝した」といったものがあった。

また、統制群では、グループのメンバーが特に気付いていなかった「音」の内容を全体に発表させた。そのとき発表された内容には、「冷蔵庫のブーンとなる音」、「暖房のヴーという音」、「ねこのいびき」、「コーヒーを入れる音」、「人の足音」といったものがあった。

グループ間における日記内容の共有後、今後の日記執筆のスケジュールについて説明した。具体的には、これから4週間にわたって、1週につき10個、4週間で計40個日記を書くこと、日記執筆の区切りは1週間単位で行い、たとえば第2週の分の日記を第1週のうちに書いておく、第3週になってからさかのぼって第2週の日記を書くことといったことをしないよう指示した。このような指示は、4週間、参加者が継続的に日記を書き続けるよう意図したものであった。

第3回目の取り組みは、2015年1月12日（X+35days）に行った。この回では、実験群と統制群いずれに関しても、日記内容の共有と、日記の回収を行った。日記内容の共有にあたっては、まず、自分が書いてきた日記の中から、実験群では新たに発見した「ありがとう」を、統制群では新たに発見した「音」を3つ選んでもらった。その後、5～6名のグループ内でお互いの発見を共有し、その後、グループ内で特に新しい発見だったと思われるものを全体に発表させることで、グループ間での共有を行った。その際、感謝日記に関しては、「私の顔をきれいにしてくれる化粧品に感謝した」、「ありがとうを言ってくれたことに感謝した」、「いつも挨拶をしてくれる警備員さんに感謝した」、「飲食店のアルバイト先で、お皿をさげやすいようにまとめてくれたお客さんに感謝した」、「大好きな歌の歌詞や文章が読めること、そういう教育を受けてこられたことに感謝した」といった発表があった。また、音日記に関しては、「服を脱いだときの静電気のパチパチという音」、「食事の箸の音」、「家がミシッと鳴る音」、「雪が車にあたるときのパラパラという音」、「電子レ

ンジの音がソシレシミドシレドシラレソという音階であること」といった発表がみられた。発表後、日記を回収し、取り組み後の「当然さ評価、傾向・感謝傾向の測定を行った。なお、この日の取り組みに参加できなかった者に関しては、日記のみ後日回収した。日記の表紙には学籍番号と名前を書いてもらっていたが、日記回収にあたっては、日記から表紙を取り除いてもらい、その代わりに携帯電話の下四桁と誕生日の四桁を組み合わせたIDを記した紙を付けてもらった。

最後に、2015年7月9日（X+212days）、フォローアップ測定として、「当然さ評価、傾向・感謝傾向の測定を行った。測定後に、本実験の計画と、これまで実施してきたそれぞれの取り組みや測定の目的を説明することで、ディブリーフィングを行った。

結 果

分析対象者の選出

本実験におけるそれぞれの時点の参加者数は、取り組み前で102名（実験群50名、統制群52名）、練習した日記の内容を共有した日で103名（実験群52名、統制群51名）、取り組み後で101名（実験群54名、統制群47名）、フォローアップで108名（実験群54名、統制群54名）であった。そのうち、全ての時点で実験に参加しており、IDが一致した参加者は64名（実験群36名、統制群28名）であった。

取り組み後に回収した感謝日記・音日記について、どの程度日記に記述していたかカウントした結果、いずれの日記についても、大半の参加者が8割以上（全部で40ある枠のうち、32枠以上）を埋めていた。具体的には、回収した感謝日記54冊のうち36冊、音日記52冊のうち45冊において、8割以上の枠が埋まっていた。回収した日記において、記述されていた枠数の平均は、音日記で37.12、感謝日記で33.81であった。なお、回収した感謝日記の冊数（54冊）が、感謝日記の書き方について最初に説明を行った日（X：取り組み前）における実験参加者数（実験群50名）よりも多いのは、取り組み前の日（X）に欠席していた実験参加者が、その後の活動への参加を希望したためであった。

つぎに、全てのデータの中から分析対象を選出した。具体的には、全データのうち、全ての時点で実験に参加しており、日記を8割以上記述でうめていた参加者を、分析するデータが揃っており、本実験の取り組みに十分参加している者とみなし、分析対象として選出した。その結果、実験群（感謝日記）で25名、統制群（音日記）で23名が選出された。

「当然さ評価、と感謝の得点

分析を行うにあたって、まず、10種類の場面それぞれに対して測定した「当然さ評価、10項目の α 係数を、取り組み前、取り組み後、フォローアップそれぞれの時点で算出した。その結果、 α 係数は、取り組み前で.442、取り組み後で.766、フォローアップで.759となった。また、感謝を測定した10項目の α 係数についても同様に算出した結果、取り組み前で.604、取り組み後で.680、フォローアップで.738となった。「当然さ評価、傾向に関しても、感謝傾向に関しても、時点によっては十分な内的一貫性が示されない場合がみられたため、項

Table 2 時期別の当然さ評価得点

	取り組み前		取り組み後		フォローアップ		取り組み後 <i>F</i>	フォローアップ <i>F</i>
	統制群	実験群	統制群	実験群	統制群	実験群		
被援助状況 (場面No.1)	1.43 (0.79)	1.48 (0.82)	1.17 (0.49)	1.28 (0.46)	1.22 (0.52)	1.60 (1.00)	0.633 <i>n.s.</i>	2.896 +
被援助状況 (場面No.2)	1.09 (0.29)	1.20 (0.50)	1.17 (0.39)	1.28 (0.61)	1.17 (0.49)	1.32 (0.75)	0.018 <i>n.s.</i>	0.083 <i>n.s.</i>
贈物受領状況 (場面No.3)	1.04 (0.21)	1.12 (0.33)	1.04 (0.21)	1.08 (0.28)	1.04 (0.21)	1.36 (0.91)	0.321 <i>n.s.</i>	2.05 <i>n.s.</i>
贈物受領状況 (場面No.4)	1.09 (0.29)	1.08 (0.28)	1.13 (0.63)	1.16 (0.37)	1.00 (0.00)	1.16 (0.62)	0.042 <i>n.s.</i>	1.518 <i>n.s.</i>
他者負担状況 (場面No.5)	1.04 (0.21)	1.04 (0.20)	1.13 (0.34)	1.12 (0.33)	1.17 (0.39)	1.00 (0.00)	0.009 <i>n.s.</i>	4.976 *
他者負担状況 (場面No.6)	1.04 (0.21)	1.40 (0.71)	1.17 (0.39)	1.48 (0.59)	1.04 (0.21)	1.48 (0.87)	0.793 <i>n.s.</i>	3.643 +
状態好転状況 (場面No.7)	1.96 (1.30)	1.88 (1.20)	2.22 (1.38)	1.92 (1.19)	2.13 (1.36)	2.36 (1.68)	0.600 <i>n.s.</i>	0.38 <i>n.s.</i>
状態好転状況 (場面No.8)	1.57 (1.12)	1.76 (1.16)	1.43 (0.73)	1.72 (0.89)	1.70 (1.15)	1.68 (1.25)	1.184 <i>n.s.</i>	0.064 <i>n.s.</i>
平穏状況 (場面No.9)	1.87 (1.25)	1.88 (1.13)	2.30 (1.46)	2.20 (1.19)	2.26 (1.51)	2.16 (1.43)	0.122 <i>n.s.</i>	0.097 <i>n.s.</i>
平穏状況 (場面No.10)	1.04 (0.21)	1.00 (0.00)	1.13 (0.46)	1.16 (0.47)	1.09 (0.42)	1.04 (0.20)	1.094 <i>n.s.</i>	0.878 <i>n.s.</i>

+ $p < .10$, * $p < .05$ セル内には、平均値(標準偏差)を記した。

Table 3 時期別の感謝得点

	取り組み前		取り組み後		フォローアップ		取り組み後 <i>F</i>	フォローアップ <i>F</i>
	統制群	実験群	統制群	実験群	統制群	実験群		
被援助状況 (場面No.1)	4.57 (0.79)	4.80 (0.50)	4.70 (0.76)	4.84 (0.37)	4.52 (0.95)	4.80 (0.50)	0.053 <i>n.s.</i>	0.561 <i>n.s.</i>
被援助状況 (場面No.2)	4.87 (0.34)	4.88 (0.44)	4.74 (0.54)	4.84 (0.37)	4.65 (0.57)	4.80 (0.41)	0.712 <i>n.s.</i>	1.256 <i>n.s.</i>
贈物受領状況 (場面No.3)	4.70 (0.56)	4.72 (0.61)	4.83 (0.39)	4.88 (0.44)	4.78 (0.52)	4.88 (0.33)	0.177 <i>n.s.</i>	0.587 <i>n.s.</i>
贈物受領状況 (場面No.4)	4.65 (0.71)	4.80 (0.50)	4.65 (0.57)	4.80 (0.41)	4.52 (0.95)	4.80 (0.41)	0.528 <i>n.s.</i>	1.078 <i>n.s.</i>
他者負担状況 (場面No.5)	4.48 (0.85)	4.56 (0.65)	4.70 (0.63)	4.76 (0.52)	4.70 (0.63)	4.76 (0.52)	0.073 <i>n.s.</i>	0.09 <i>n.s.</i>
他者負担状況 (場面No.6)	4.22 (1.13)	4.60 (0.58)	4.26 (1.18)	4.76 (0.44)	4.30 (1.06)	4.56 (0.77)	1.663 <i>n.s.</i>	0.008 <i>n.s.</i>
状態好転状況 (場面No.7)	1.65 (1.07)	2.08 (1.12)	1.87 (1.06)	2.76 (1.30)	2.30 (1.52)	2.80 (1.35)	4.780 *	0.568 <i>n.s.</i>
状態好転状況 (場面No.8)	2.91 (1.62)	4.32 (0.75)	3.35 (1.56)	3.88 (1.20)	3.22 (1.54)	3.76 (1.33)	0.029 <i>n.s.</i>	0.096 <i>n.s.</i>
平穏状況 (場面No.9)	1.74 (1.14)	2.16 (1.14)	1.87 (1.22)	2.24 (1.05)	1.87 (1.22)	2.28 (1.06)	0.186 <i>n.s.</i>	0.555 <i>n.s.</i>
平穏状況 (場面No.10)	2.52 (1.53)	1.96 (1.49)	1.65 (0.98)	1.88 (1.39)	1.83 (1.19)	2.12 (1.33)	1.433 <i>n.s.</i>	1.282 <i>n.s.</i>

* $p < .05$ セル内には、平均値(標準偏差)を記した。

目によって異なる特徴があると判断し、以降の分析では10項目それぞれについて取り組み前後の得点の変化を分析することとした。各時点における「当然さ評価、傾向・感謝傾向」の得点をTable 2, 3に記す。

「当然さ評価、と感謝の変化

取り組みの効果を検討するため、取り組み後とフォローアップにおける「当然さ評価、傾向」の得点に関して、統制群と実験群の間で違いがみられるか、10種類の場面ごとに共分散分析を行った。分析では、10項目それぞれに関して、取り組み前の得点を共変量、取り組み後、フォローアップの得点を従属変数とした。

共分散分析の結果、「当然さ評価、傾向」に関しては、フォローアップにおける場面No.5（学生用の共同スペースで大量にたまったゴミを、他の人が一人で捨てに行った。）において、統制群よりも実験群の得点が有意に低いことが示された（ $F = 4.976, p < .05$ ）。また、場面No.1（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。）や場面No.6（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、母親が一人で行った。）においては、実験群よりも統制群の得点が低いという結果が有意傾向であった（ $F = .2896, p < .10$; $F = 3.643, p < .10$ ）。

感謝傾向に関しては、取り組み後における場面No.7（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。）において、統制群よりも実験群の得点が有意に高いことが示された（ $F = .4780, p < .05$ ）。

考 察

本実験における取り組みの効果

本研究では、感謝日記の内容を他者と共有し、これまで当たり前のこととして受け流していたことを意識して日記に書くことが、感謝生起状況への「当然さ評価、傾向」を低減し、感謝傾向を強めるか検討した。

検討の結果、「当然さ評価、傾向」に関してはフォローアップにおける場面No.5（学生用の共同スペースで大量にたまったゴミを、他の人が一人で捨てに行った）でのみ、実験群における「当然さ評価、傾向」が統制群よりも低いことが示された。また、この場面に関しては、実験群と統制群の間で得点の差は小さかったものの、実験群における「当然さ評価、傾向」の得点は、最低値である1に近く、標準偏差も0に近い、つまり、大多数の回答者が、このような状況に置かれることが当然のことではないという旨の回答をしていた。場面No.5の内容は、他者に負担がかかることで間接的に支援を受けるものであるが、このような状況を当たり前のことではないと評価する傾向は、感謝日記やその内容の共有の取り組み後に時間をかけて形成されるものなのかもしれない。ただし、場面No.5と同様、他者負担状況に相当する場面No.6では、実験群よりも統制群の方が「当然さ評価、傾向」が低いという逆の結果が有意傾向であったことを考慮すると、本実験における取り組みが、他者負担状況に対する「当然さ評価、傾向」の抑制に有効であるかについては慎重に解釈する

必要がある。

また、取り組み後においては、場面No.7（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。）において、実験群における感謝傾向の得点が統制群よりも高いことが示された。場面No.7は、個人を取り巻く状態が好転する、状態好転状況に相当する内容である。この状態好転状況は、5種類ある感謝生起状況の中でも、感謝が生じにくい状況の一種である（蔵永・樋口, 2013）。他者と感謝日記の内容を共有し、普段は当然のこととして受け流していたことに意識を向けることは、感謝生起状況として報告されにくい、状態好転状況への気づきをもたらしたのかもしれない。しかし、この場面に関しては、感謝傾向については有意差がみられたものの、`当然さ評価、傾向については実験群と統制群との間で有意な差はみられなかったことから、上記の感謝傾向の高まりは、`当然さ評価、の低減によってもたらされたものではないと考えられる。本実験の取り組みによって場面No.7における感謝傾向になぜこのような変化が現れたのかについては、感謝日記の内容分析や、`当然さ評価、傾向以外の状況評価の変化についても測定・検討することを通して、今後詳細に検討していく必要があると考えられる。

本実験の課題

本実験では、`当然さ評価、傾向・感謝傾向いずれに関しても、全体的に、実験群と統制群との間で得点に顕著な違いはみられなかった。これに関しては、二つの原因が考えられる。一つ目は、本実験における取り組みが、`当然さ評価、傾向の低減に十分な効果を持たなかったというものである。本実験では、感謝日記の内容を、普段当たり前のこととして受け流していたことに指定したが、それ以上の細かい内容指定は行わなかった。また、感謝日記の内容を共有する際にも、グループ内で新たな発見と考えられたものを発表させただけで、5種類ある感謝生起状況のうち、いずれの状況に該当するものを発表するかについては指定しなかった。取り組み前における`当然さ評価、傾向と感謝傾向の得点を見たところ、本実験の参加者は、被援助状況、贈物受領状況、他者負担状況といった、他者の存在が強調される対人状況では、`当然さ評価、傾向が非常に低く、感謝傾向が非常に高い特徴があった。一方で、他者の存在が強調されない状態好転状況、平穏状況といった非対人状況では、相対的に、`当然さ評価、傾向が高く、感謝傾向が低いという特徴があった。本実験参加者のこのような特徴を考慮すると、感謝日記を書いたり、日記の内容を発表したりする際には、`当然さ評価、傾向が高く、感謝傾向の低い非対人状況を中心に上げることが効果的であったと考えられる。今後は、実験参加者がどのような感謝生起状況に対して当然のことだと評価しやすいのか事前に把握し、`当然さ評価、得点が特に高かった状況を意識して日記に書くよう指定したり、発表させたりする取り組みが必要と考えられる。

原因の二つ目は、効果測定に用いた指標に関するものである。本実験では、蔵永・樋口（2011a）において、5種類の感謝生起状況それぞれに関して典型的とされる内容を呈示場面として使用したが、このような場面は、感謝生起場面として典型的であるがゆえに、そ

の場面におかれた人の「当然さ評価」が生じにくく、感謝が生じやすい特徴を持っていた可能性がある。本研究において、特に対人状況における「当然さ評価、傾向や感謝傾向」の得点に関してはこの特徴が顕著であった。本研究において使用した呈示場面における「当然さ評価、傾向や感謝傾向」は、取り組み前の時点で最大限の得点を示していたために、その後の変化を検討する指標としては妥当ではなかった可能性がある。

ただし、本研究において呈示場面としては使用されていないものの、グループ間における感謝日記の内容共有の際に報告された、母親や祖母がごはんをつくってくれる、警備員が挨拶をしてくれる、清掃員が掃除をしてくれるといった毎日繰り返されているような内容に関しては、感謝が生じうる場面であるものの、「当然さ評価」が生じやすく、感謝が薄れやすい可能性がある。今後、本研究のような取り組みの効果として「当然さ評価、傾向や感謝傾向」を測定する際には、感謝生起状況として典型的な内容ではなく、「当然さ評価」が生じやすく、感謝が生じにくいと予想される、誰もが毎日のように繰り返し体験しており、慣れてしまっているような感謝生起場면을呈示場面として用いた効果測定を行う必要があろう。

引用文献

- 相川 充・矢田さゆり・吉野優香 (2013). 感謝を数えることが主観的ウェルビーイングに及ぼす効果についての介入実験 東京学芸大学紀要 総合教育科学系, 64, 125-138.
- Bartlett, M. Y. & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17, 319-325.
- Chan, D. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30, 139-153.
- 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.
- 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.
- 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 (2013). 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.
- Martínez-Martí, M., Avia, M., & Hernández-Lloreda, M. (2010). The effects of counting blessings on subjective well-being: A gratitude intervention in a Spanish sample. *The*

Spanish Journal of Psychology, 13, 886-896.

Tsang, J. A. (2007). Gratitude for small and large favors: A behavioral test. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 157-167.