

『就実論叢』第45号 抜刷

就実大学・就実短期大学 2016年2月29日 発行

感謝の気持ちの育て方

—大学生を対象とした回顧法による検討—

**How to cultivate gratitude: A retrospective survey
of undergraduate students.**

蔵 永 瞳

感謝の気持ちの育て方

—大学生を対象とした回顧法による検討—

How to cultivate gratitude: A retrospective survey
of undergraduate students.

幼児教育学科

蔵 永 瞳

私たちは日常生活の中でしばしば「感謝」という感情を経験する。国語辞典によると「感謝」とは、ありがたく感じて謝意を表することとされる(新村, 2008)。感謝する心を育てることは、従来から日本の学校教育において重要視されてきた。具体的には、小学校における道徳の学習指導要領において、「日ごろ世話になっている人々に感謝する」、「生活を支えている人や高齢者に、尊敬と感謝の気持ちをもって接する」といった内容(文部科学省, 2013a)が、中学校における道徳の学習指導要領において、「多くの人々の善意や支えにより、日々の生活や現在の自分があることに感謝し、それにこたえる」という内容(文部科学省, 2013b)が目標として掲げられている。また、近年、心理学領域においても、人間の持つポジティブな側面を育てようというポジティブ心理学(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)の流れから、感謝を人間の長所の一つとして捉え、その心を育てようという取り組みがなされつつある(たとえば青木, 2011; Lyubomirsky, 2007; Seligman, 2011, 宇野訳 2014)。

しかしながら、感謝する心は、学校教育や心理学の専門家のみによって育てられるものではない。私たちは日常生活の中で様々な人と関わり、その中で感謝の気持ちを実際に感じたり表現したりしながら多くのことを学んでいると推測される。人々は日常生活の中で、誰から、どのようにして、感謝について教わっているのだろうか。本研究では、その実態を明らかにすることを目指す。このことによって、日常生活の中で感謝する心を育てるためにどのような方法があるのか、感謝する心を育てる側として、どのような立場の人が重要な役割を果たしているのかを明らかにすることができるだろう。

方法

大学生63名(男性18名、女性43名、性別不明2名; 平均年齢19.12歳)を対象に、集合調査法による質問紙調査を行った。調査では、これまでに感謝の気持ちについて誰からどのように教わったか、幼児、小学生、中学生、高校生、大学生の各時期について覚えていることをできるだけ詳細に書くよう求めた。幼児期から大学生までそれぞれの時期について尋ねる形式にしたのは、時期によって、どのような立場の人間が教えるか、どのような方法で教え

るかが異なることを予想したためである。感謝する心の育て方を検討するにあたって、本研究では、幼い頃から成人に至るまで、幅広い時期における経験を尋ねる形式をとった。

なお、誰から教わったかに関しては、教員、母親、父親、友人、その他の5つから選択させた。その他を選択した場合は、その人の立場を具体的に書くよう求めた。また、各時期における経験については、複数回答できるよう、回答欄はそれぞれの時期につき三つずつ設け、箇条書きの形式をとった。以上の質問の後に、回答者の年齢と性別を尋ねた。

結果

各時期における記述数および記述者数

本調査では、幼児、小学生、中学生、高校生、大学生の各時期において、感謝について教わった経験を箇条書きしてもらった。分析にあたっては、まず、各時期で感謝について教えられた経験として箇条書きされた数を集計した。その結果、各時期における記述数は、幼児で65件、小学生で97件、中学生で42件、高校生で44件、大学生で33件、計281件であった。時期間で記述数に偏りがあるか χ^2 二乗検定によって検討した結果、有意な偏りが見られ($\chi^2(4) = 46.81, p < .01$)、ライアン法による多重比較の結果、小学生の時期における記述数が、他のいずれの時期よりも有意に多いことが示された。また、幼児期における記述数が、大学生の時期における記述数よりも有意に多いことも示された。これより、本調査では、幼児期、小学生といった幼い時期の記述数が他の時期に比べて多い傾向にあったと言える。

つぎに、各時期において何らかの経験を記述した人数（以下、記述者数）を集計した。集計にあたっては、回答者それぞれについて、各時期で感謝について教わった何らかの経験を一つでも書いている人数をカウントした。その結果、全回答者63名のうち、各時期の記述者数は、幼児で42名、小学生で42名、中学生で32名、高校生で26名、大学生で26名と、時期によって異なっていた。このことから、全ての回答者が全ての時期について回答したのではなく、特定の時期の経験のみを記述した回答者もいたことが分かる。ただし、 χ^2 二乗検定を行った結果、上記の人数の偏りは有意ではなかった($\chi^2(4) = 8.82, n.s.$)。時期間における記述者数は、多少の偏りはあったものの、有意となるほど顕著なものではなかったと言える。

感謝について誰から教わったか

幼児、小学生、中学生、高校生、大学生の各時期で、感謝について教えた人の立場を集計した(Table 1)。なお、「その他」を選択した回答者は、習い事の先生、祖母、部活の先輩、きょうだい、歌手といった人を報告していた。

Table1 感謝について教えた人の立場と報告人数

	幼児	小学生	中学生	高校生	大学生
教員	3	34	16	14	0
母親	38	30	8	9	9
父親	11	10	2	4	6
友人	3	10	6	10	9
その他	4	6	8	5	9

注) 各セルには、全回答者63名のうち、該当する記述のあった人数を記した。

感謝について教えた人それぞれの立場に関して、時期間で報告人数に違いがあるか検討するため、立場（教員、母親、父親、友人、その他）ごとに χ^2 乗検定を行った。その結果、教員（ $\chi^2(4) = 53.67, p < .01$ ）と母親（ $\chi^2(4) = 42.70, p < .01$ ）に関してのみ、時期間で報告人数に有意な偏りがみられた。

ライアン法による多重比較の結果、教員に関しては、小学生の時期における報告人数が他のいずれの時期よりも有意に多いことが示された。また、中学生の時期における報告人数が、幼児期、大学生の時期より有意に多いことや、高校生の時期における報告人数が幼児期や大学生の時期よりも有意に多いことが示された。これらのことから、教員からは、他の時期に比べて、小学生・中学生・高校生の時期に感謝について教わることが多いと言える。

つぎに、母親に関しては、幼児期における報告が、中学生、高校生、大学生の時期よりも有意に多いことが示された。また、小学生の時期の報告は、中学生、高校生、大学生の時期よりも有意に多いことも示された。これらのことから、母親から感謝について教わることは、幼児や小学生といった幼い時期に多いと言える。

感謝についてどのように教わったか

本調査では、感謝について教わった経験として281件の記述が得られた。そのうち、感謝の教わり方に関する記述が不十分なものと曖昧なものを除外し、複数の内容を含んでいるものを分離した結果、分析対象として、幼児で53件、小学生で65件、中学生で20件、高校生で32件、大学生で30件、計200件の記述が得られた。なお、記述の不十分さ・曖昧さや複数の内容の分離に関しての判断は、著者及び心理学を専門とする大学院生1名、大学生2名の計4名による話し合いによって行った。分析対象となった200件の記述に関して、KJ法（川喜田，1967）におけるデータの分類手法を参考に分類を行った結果、感謝の教わり方は13カテゴリに整理された。またこの他に、いずれのカテゴリにも該当しない、独立した内容の記述が5件みられた。

分類の信頼性を検討するため、分類結果を知らない心理学専門の研究者1名に記述を再分類させた。再分類にあたっては、各記述がそれぞれいずれのカテゴリに該当するか判断するように求めた。また、その際、先の分類でいずれのカテゴリにも該当しないとされた5件の記述に関しては、それらを独立の内容とみなすことが妥当であるか判断を求めた。その結果、当初4名で分類した結果との一致率は87%、kappa係数は0.86となった。このことから、感謝の教わり方についての分類結果は一定の信頼性が確保できていると言える。当初の分類結果と再分類の結果とで判断が一致しなかった記述については、著者と再分類をした者とで話し合いを行い、最終的な判定を行った。その結果、最終的に、感謝の教わり方は13カテゴリに整理された。各カテゴリの名称と説明、記述例をTable 2に示す。なお、13種類いずれのカテゴリにも該当しない独立した内容の記述は、最終的に6件となった。先の分類結果よりも1件増えたのは、再分類の話し合いの際、新たに1件、いずれのカテゴリにも該当しない独立した内容の記述が見出されたためである。他のカテゴリに該当しない記述の要旨は、も

らったものに不平を言ったとき叱られた（幼児期）、感謝しなければならない理由を教えられた（幼児期）、他者にかかっている負担について言葉で教えられた（幼児期）、感謝すると良いことがあると教えられた（小学生の時期）、お互いに助け合ったときに、お互いに感謝した（大学生の時期）、頑張っている人を見た（大学生の時期）といったものであった。

Table 2 感謝の教わり方についての分類結果

カテゴリ名	内容	記述例
a. 感謝の気持ちを持つべきかを教えられた	こういうときに感謝すべきと、他者から言葉で教えてもらう内容	親切をしてもらったらありがとうと言うように言われた。
b. 感謝の気持ちを持つことの大切さを教えられた	感謝することは大切なことだと、他者から言葉で教えられる内容	感謝することがこれからのために大切なことだと言われた。
c. 自分の置かれている立場が当たり前ではないことを教えられた	自分がおかれている状況が当たり前ではないということについて、他者から言葉で教えられる内容	部活動の際、毎日練習ができることは当たり前のことではなく、家族の支えのおかげだと言われた。
d. 感謝の言葉の意味を教えられた	ある特定の言葉が感謝の意味を持つことを他者から言葉で教えられる内容	「いただきます」の意味を教えてもらい、食べ物への感謝を教わった。
e. 感謝の言葉を述べるように教えられた	お礼を言うように他者から言葉で教えられる内容	嬉しいことがあったら「ありがとう」と言うように言われた。
f. 感謝の言葉を言うことの大切さを教えられた	お礼を言うことが大切なことだと、他者から言葉で教えられる内容	お礼を言うことは大切だという話があった。
g. お礼をするように教えられた	他者にお礼をする（言葉でお礼を言うのではなく、物品等で返しをする）よう、言葉で教わったという内容	長い間お世話になっている習い事の先生に、何かお礼をしないと云われた。
h. 感謝の気持ちを表すようなふるまいをするように教えられた	感謝の気持ちを表すような動作、ふるまい方について他者から言葉で教えられたという内容	食事ができることに感謝して、残さず食べるように言われた。
i. 人が感謝しているところを傍観した	感謝している他者の様子を傍観することで感謝を学んだという内容	小さなことでも一つ一つに感謝している友人を見て、感謝を教わった。
j. 自分が親切にした時に感謝の言葉をかけられた	他者が自分の親切に対してお礼を言ったことで、感謝について学んだという内容	友人が、ちょっとしたことで自分に「ありがとう」と言ってくれた。
k. 自分が親切にした時にお礼をしてもらった	自分が他者に親切をしたときに、他者からお礼に何かしてもらったことで、感謝について学んだという内容	物を貸したときに、お返しとしてちょっとしたものをもらった。
l. 自分が置かれている立場が当たり前ではないことに気付いた	自分の置かれた状況が当たり前ではないということに自ら気付くような状況におかれたという内容	一人暮らしをして初めて、毎日ご飯を食べられること等、今まで当たり前だと思っていたことが全てありがたいことだと気付いた。
m. 感謝の気持ちが湧くような機会に恵まれた	自然に感謝の気持ちが芽生えるような、ありがたいことをしてもらったという内容	大学受験にあたり、いろいろな支援をもらった。

注) 記述例には、各カテゴリに該当する記述の要旨を記した。

つぎに、分類によって整理された13種類のカテゴリについて、何名が該当する内容を記述しているか集計を行った。集計にあたっては、各カテゴリについて、該当する内容を一つでも記述していた回答者の数をカウントした。各時期における集計結果を Table 3に示す。

感謝の教わり方に関して、時期間で報告人数に違いがあるか検討するため、感謝の教えられ方それぞれについて χ^2 乗検定を行った。分析の結果、「e. 感謝の言葉を述べるように教えられた」($\chi^2(4) = 61.42, p < .01$)、「m. 感謝の気持ちが湧くような機会に恵まれた」($\chi^2(4) = 18.63, p < .01$) という2つのカテゴリに関してのみ、時期間で報告人数に有意な偏りがみられた。

ライアン法による多重比較の結果、「e. 感謝の言葉を述べるように教えられた」に関しては、幼児期と小学生の時期における報告人数が他の時期よりも有意に多いことが示された。このカテゴリに関しては、幼児、小学生といった幼い時期に多く報告される傾向があると言える。

「m. 感謝の気持ちが湧くような機会に恵まれた」に関しては、高校生の時期における報告人数が幼児、中学生といった時期よりも有意に多いことが示された。このカテゴリに関しては、他の時期と比べて高校生の時期に多く報告される傾向があると言える。

Table3 感謝の教えられ方に関する各時期の集計結果

カテゴリ名	幼児	小学生	中学生	高校生	大学生
a. とうとうとき・何に対して感謝の気持ちを持つべきかを教えられた	3	5	3	5	3
b. 感謝の気持ちを持つことの大切さを教えられた	0	1	0	1	0
c. 自分の置かれている立場が当たり前ではないことを教えられた	0	3	1	2	1
d. 感謝の言葉の意味を教えられた	2	1	0	0	1
e. 感謝の言葉を述べるように教えられた	31	21	3	3	1
f. 感謝の言葉を言うことの大切さを教えられた	0	1	0	0	1
g. お礼をするように教えられた	0	2	1	1	1
h. 感謝の気持ちを表すようなふるまいをするように教えられた	0	5	0	0	0
i. 人が感謝しているところを傍観した	0	5	2	1	0
j. 自分が親切にした時に感謝の言葉をかけられた	4	5	1	1	2
k. 自分が親切にした時にお礼をもらった	0	2	1	0	2
l. 自分が置かれている立場が当たり前ではないことに気付いた	0	0	3	0	6
m. 感謝の気持ちが湧くような機会に恵まれた	2	8	4	18	9

注) 表内には、該当するカテゴリの報告をした人数を記した。

考察

感謝について教わった経験

本研究では、日常生活の中で感謝する心がどのように育てられているのか明らかにするため、大学生を対象として、過去の経験を尋ねる調査を行った。調査の結果、感謝について教

わった経験の記述数は、幼児や小学生といった幼い時期の記述数が他と比べて特に多い傾向が示された。ただし、各時期において何らかの経験を記述した回答者の人数は、時期間で顕著な差はみられなかった。本調査は、一つの時期について複数の経験を記述できるような回答形式であったが、このことと上記の結果をふまえると、幼い時期の記述数が多かったことは、その時期に感謝について教わった人が多かったというよりも、回答者一人あたりにつき思い出せる経験の数が多かったことを反映していると考えられる。

感謝の心を育てる立場

本調査では、感謝について教える立場として、教員、母親、父親、友人、その他を設定し、それぞれの立場について、時期間で報告人数に偏りがあるか検討を行った。その結果、教員から感謝について教わったという報告は、小学生の時期に最も多く、次いで中学生、高校生の時期に多いことが示された。このことは、小学校・中学校・高校における教員が、感謝について教える立場として重要な役割を負っていることを示している。特に小学校、中学校に関しては、道徳の学習指導要領において感謝の気持ちを育てることが目標として掲げられていることから（文部科学省，2013a,b）、授業等で感謝について触れる機会が多いのだと推察される。

また、本調査では、母親から感謝について教わったという報告について、幼児や小学生といった幼い時期の報告がそれ以降の時期と比べて多い傾向が示された。このことは、母親は、他の時期と比べると幼い時期に重要な役割を負っていることを示している。本調査では感謝について教えられた経験として、専門家から教えられた経験に限定せず、日常生活の中で教えられた経験を幅広く尋ねる形式をとった。このことによって、学校教育だけでなく、上記のような家庭教育における実態についても明らかにすることができた。

感謝の心を育てる方法

本研究によって、感謝の教わり方として様々な方法があることが明らかになった。その中には、感謝の気持ちについて教えるものだけでなく（a. どのようなとき・何に対して感謝の気持ちを持つべきか教えられた；b. 感謝の気持ちを持つことの大切さを教えられた）、感謝の気持ちの伝え方について教えるものも数多くみられた（d. 感謝の言葉の意味を教えられた；e. 感謝の言葉を述べるように教えられた；f. 感謝の言葉を言うことの大切さを教えられた；g. お礼をするように教えられた；h. 感謝の気持ちを表すようなふるまいをするように教えられた）。

また、これらの方法の他に、感謝について直接的に言及するのではなく、感謝につながるような気付きをもたらすことで感謝の気持ちを促す方法もみられた（c. 自分の置かれている立場が当たり前のことではないことを教えられた）。従来の感謝研究において、自分の置かれた状況を当たり前のことと認識することは、感謝の気持ちを抑制する可能性が示唆されている（蔵永・樋口, 2011）。本調査で感謝の教え方としてこのような内容が報告されたことは、専門家でない人々が、当然さの認識が感謝を抑制する可能性に気付き、その認識を改めるよ

うな取り組みを行っていることを示している。

感謝について教わる方法に関しては、教える側の人間が意図して感謝について教えたというよりは、学ぶ側の人間が他者の様子から自ら学びとる内容や (i. 人が感謝しているところを傍観した；j. 自分が親切したときに感謝の言葉をかけられた；k. 自分が親切をした時にお礼をしてもらった)、自分が置かれた状況が感謝するような状況だと自然に気付く内容もみられた (l. 自分が置かれている立場が当たり前ではないことに気付いた；m. 感謝の気持ちが湧くような機会に恵まれた)。人々は、日常生活の中で、教える側の人間が感謝について教えることを意図していないようなところからも、感謝について様々なことを学んでいると言える。

本研究では、感謝の教わり方の種類ごとに、時期間における報告人数の比較も行った。その結果、まず、「e. 感謝の言葉を述べるように教えられた」と報告する人数が、幼児、小学生といった幼い時期に特に多い傾向が示された。様々な方法のうち、幼い時期に報告人数が多かったのはこの方法のみであった。感謝の言葉を述べるよう教えることは、幼い時期における感謝の教え方として特徴的なものであると言える。

また、「m. 感謝の気持ちが湧くような機会に恵まれた」に関しては、他の時期と比べて高校生の時期に報告人数が多い傾向にあった。高校生の時期における当該カテゴリの具体的な経験の内容としては、大学受験のときに様々な人からサポートを受けたという内容が多かった。大学受験は高校生にとって大きなストレスにさらされるイベントであり、そのような苦難の中で周囲の人から助けてもらった経験は、それまで感じたことのないような強い感謝の念を湧き立たせるのかもしれない。このカテゴリに該当する報告をした回答者は、それまで経験したことのないくらいに強い感謝を感じた経験を、感謝について新たな感覚を学んだ機会と捉えているのだと推察される。

まとめと今後の課題

本研究では、日常生活の中でどのようにして感謝の心が育てられているのか明らかにするため、専門家から教わった機会に限らず、様々な人から感謝について教わった経験を幅広く尋ねる調査を実施した。このことによって、感謝する心が学校だけでなく、家庭においても育てられていることや、学校教育においては小学校・中学校・高校の教員、家庭教育においては幼児期における母親が重要な役割を果たしていることが明らかとなった。また、感謝について教わる方法は多岐にわたっており、教わる側の学校段階によって教え方の特徴が異なることも明らかとなった。

本研究では感謝について教わる経験を幅広く収集するため、日常生活の中で感謝について教えられた経験を尋ねる調査を行った。今後は、教えられた経験だけでなく、感謝について教えた経験について尋ねる調査を行う必要があろう。特に、本研究で感謝について教える側の立場として重要であることが示された、小学校・中学校・高校の教員や、幼い子どもを持つ母親に関しては、現在どのようにして感謝について教えているか尋ねることによって、回

顧法を用いた本研究よりも、具体的でリアリティのあるデータを得ることが可能となるだろう。

また、本研究によって整理された、感謝の心を育てる方法は、その全てが効果のあるものとは限らない。今後は、例えば、「こういったときには感謝すべき」ということを直接的に言葉で説くことが感謝の心の育ちにつながるのか等、実証的な検討を積み重ねることによって、感謝の心を育てる効果的な方法の特定が求められる。

引用文献

- 青木多寿子 (2011). もう一つの教育：よい行為の習慣をつくる品格教育の提案 ナカニシヤ出版
- 川喜田二郎 (1967). 発想法—創造性開発のために 中央公論社
- 蔵永 瞳・樋口匡貴 (2011). 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.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*. London: Penguin Books.
- 文部科学省 (2013a). 小学校学習指導要領解説 道德編 東洋館出版社
- 文部科学省 (2013b). 中学校学習指導要領解説 道德編 日本文教出版
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- (宇野カオリ (監訳) (2014). ポジティブ心理学の挑戦：“幸福”から“持続的幸福”へ ディスカバー・テュエンティワン)
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- 新村 出 (2008). 広辞苑第六版 岩波書店