

親切と感謝の行動が幸福感に及ぼす影響*

北村 瑞穂**

The Effect of Counting Kindness and Gratitude Interventions on Happiness

Mizuho Kitamura

本研究では、親切行動を心がけさせる介入と、親切にされたことへの感謝の表明を心がけさせる介入をそれぞれ実施し、1ヶ月後に親切行動への動機づけや親切行動の生起や主観的幸福感の高まりが見られるかを比較検討した。実験協力者は女子短期大学生82名(感謝群18名、親切群35名、統制群29名)であった。介入の結果、感謝群の親切行動への動機づけが高まった。さらに親切群の親切行動を実行する人数が増えた。また、介入直後の嬉しかった・感謝した経験が介入群は統制群より高いため、これらの介入が親切行動への動機づけやポジティブな感情の認知につながる可能性が示唆された。しかし主観的幸福感については感謝行動と親切行動の介入の効果は確認できなかった。

Key words: gratitude, kindness, happiness

目 的

我々は日常生活の中で、他者からの親切を受けることがある。そして、その親切に対して感謝し、時にはその気持ちを言葉や行動に表して相手に伝えることがある。感謝を感じることは、人々の幸福感を高める可能性がある。また親切にしてくれた相手に感謝を表明する行動は、相手の親切行動を強化し、互いにより良い人間関係の構築を促進することが予想される。感謝とは、我々がごく日常的に経験する感情である。しかし、感謝の構造は複雑であり、感謝が生起する状況における感情

体験の種類と強さも様々であることが、近年明らかにされてきている。

感謝は、従来の研究の多くで“他者に助けられた”といった他者からの直接的支援を受ける状況に限定され、ポジティブな感情として捉えられてきた (Bartlett & DeSteno, 2006; Naito, Wangwan & Tani, 2005; Wangwan, 2004, 2005)。例えば、McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson (2001) は、感謝を他人から親切や利得を受けることによって生じる感情とし、肯定的で望ましいものとして捉えている。さらに、感謝は他者の道徳的行動による典型的な結果であり、後の道徳的行動を促す道徳的感情であると述べている。しかしながら、感謝は他者からの直接的支援に限定されないという報告もある。例えば、Emmons & McCullough (2003) は、実験参加者が記述した感謝生起状況の中に“朝起きたとき”というものがあつたと述べている。これは他者の存在が想定されていない状況である。また、感謝がポジティブな感情だけでないことを示す研究もある。池田 (2006) は、青年期における母親に対する感謝には、援助***してくれることの嬉しさ、ありがたさといった肯定的感情だけでなく、負担をかけてすまないと感じる自責的な感情が含まれることを明らかにしている。これは、感謝した時

* 本論文の一部は日本心理学会第74回大会において発表された。

** 四條畷学園短期大学 ライフデザイン総合学科

*** 感謝は他者の行動がなくてもその気持ちが生じる場合もあるが、多くの場合は他者の援助や親切を受けて生じるものである。この援助や親切とは以下のように定義されている。中村 (1987) は、援助を“困難を自力で解決できない状態にあつたり、そのまま放置するとそのような状態になってしまいそうな人に対して、その状態から抜け出したり、困難な状態が避けられるように、多少の損失をこうむることは覚悟のうえで力を貸す行動”と定義している。一方、大辞泉によると、親切とは“相手の身になって、その人のために何かをすること。思いやりをもって人のためにつくすこと。”と説明されている (松村, 2008)。2つの概念は、行動としての表出には大きな違いがないが、親切は援助と比べると、思いやりをもっていたり、相手の身になっていたりする点が異なると考えられる。本研究では、実験においては親切行動という言葉を用いるが、基本的に親切の行動面のみ焦点を当てるため、親切行動と援助行動を特に区別しないで考察することとする。

に生じる感情が、単にポジティブ感情だけでなく、場合によってはネガティブ感情を生じさせていることを示している。

前述した研究の内容などを受けて、蔵永・樋口 (2011a) は、感謝が他者からの直接的支援を受ける状況に限定されること、感謝の感情体験が肯定的内容のみに限定されることは不十分であると考えた。そこで、感謝の生起状況と感情体験の多様性を考慮し、感謝の構造の整理を試みた。まず予備調査において感情生起場面の収集が行われた。そして、この予備調査と先行研究から 86 件の感情生起場面を収集し、KJ 法による分類を行った。結果から、感謝生起状況は、被援助 (e.g., 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。)、贈物受領 (e.g., 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。)、状態好転 (ex. 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。)、平穏 (e.g., 休日の朝目覚めるととても天気がよく、窓の外からは小鳥のさえずりが聞こえてきた。)、他者負担 (e.g., 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。) の 5 種類に分類された。さらに、本調査においてこれらの感謝生起状況間の感情体験の内容や強さについて検討した。結果から、5 つの感謝生起状況の中で感謝が生じやすいのは、他者から支援を受ける、被援助と贈物受領状況であった。加えて、感謝の感情体験の種類には、満足感と申し訳なさがあることが明らかになった。このように感謝が生起する状況も、それらの状況における感情体験の種類も様々であることが明らかにされており、感謝が非常に複雑な概念であることを示している。

ところで、Wood, Joseph, & Maltby (2008) は、感謝を感じやすい性格特性と well-being には強い関係があり、日頃から感謝の念を抱きやすい性格の人は、人生の満足度が高いとしている。さらに、感謝は、温かさ、社交性、ポジティブ感情、オープン・アクション、信頼、愛他性、優しさといった、well-being や社会的機能にも関連の深い特性と強く関係していることが示され、感謝が社会的な側面の強い性質を持つことも示された。

前述のように、感謝しやすい人は人生の満足度

が高いことが明らかにされているが、自発的な感謝ではなく、人々に感謝の気持ちを促す試みによって、人々の満足度を高めることは可能なのだろうか。Emmons & McCullough (2003) は、人生の満足度を高める試みとして、人々に感謝の気持ちを持つよう働きかける介入を行った。実験協力者を、日々の雑用を記述させる群 (雑用群)、感謝した出来事を記述させる群 (感謝群)、ニュートラルな出来事を記述させる群 (出来事群) の 3 つに分け、1 週間ごとに過去を振り返って記載させた。この介入を 9 週間継続し、3 群の人生の満足度の程度を比較している。結果から、感謝した出来事を記述させた群が、雑用群と出来事群に比べ、人生の満足度が高く、将来の予測も楽観的であった。さらに感謝群は、雑用群と出来事群に比べ、身体の状態も不調が少ないことが明らかにされた。このように実験者から促された感謝した出来事の記述によって、人生の満足度が高まり健康状態までもが影響を受けることが明らかにされている。

感謝が人生の満足度を高めることは先に述べてきたが、他者への親切が親切行動を行った者の幸福感を高めることも指摘されており、両者の関連も検討されている。Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, & Fredrickson (2006) は研究 1 において、主観的幸福感が高い大学生は、日頃から他者に親切にしたいという動機づけが高く、実際に 1 日に行った親切行動の数も多いことを明らかにした。この結果を受けて、研究 2 では、親切行動を促すことによって主観的幸福感も高まるのではないかという予測を立て、大学生に 1 週間の親切行動をさせる介入を実施した。その結果、介入の前後で親切群は統制群に比べて主観的幸福感が高まることを明らかにした。特に主観的幸福感が高まった大学生は、“嬉しい・感謝した” という感情を強く経験していた。親切行動をすることにより、嬉しさや感謝が生じており、親切と感謝が関連していることが示されている。これらの結果を、Otake et al. (2006) は親切行動が他者とのポジティブな相互作用を促進し、ポジティブな感情を生じさせたことにより、親切群の主観的幸福感が高まったとしている。

このように Otake et al. (2006) は、親切行動の介入を行い、親切行動が感謝の気持ちを経験させやすくしていることを示した。それでは、反対に感謝行動が親切行動への動機づけを高めたり、実際

に親切行動を生起させやすくしたりする可能性はあるのだろうか。Otake et al. (2006, Study 1) は幸福感が高い大学生は親切にしたいという動機づけが高いことを示している。また、感謝が人生満足度という幸福感を高めることを Emmons & McCullough (2003) は示している。これらのことを合わせて考えると、Otake et al. (2006) は親切行動が幸福感を高めるとしていたが、それだけではなく、感謝が幸福感を高め、ひいては親切行動が促進されるといった可能性も考えられるのではないか。つまり、Emmons & McCullough (2003) で行われたように、感謝した経験の記述を求めることに加え、親切を受けた直後に感謝を“ありがとう”といった言葉や態度で表明するように促すと、他者からの親切行動により注意を向けるようになることが期待される。そのことは、他者に親切にされる自分を幸福と感じるとともに、親切行動によって返報する動機づけを高めるかもしれない。

そこで、本研究では親切にされたことへの感謝の表明を心がけさせる介入と、Otake et al. (2006) と同様の親切行動を心がけさせる介入とをそれぞれ実施し、親切行動への動機づけや実際の親切行動の出現が変化するかを検討した。さらに2つの介入を行うことによって、主観的幸福感の高まりが見られるかどうかとも検討した。親切行動が感謝の気持ちを高めることは Otake et al. (2006) で示されたとおりであるが、感謝行動が他者への親切行動への動機づけを高め、親切行動を生じさせるかどうかとも検討する。

ところで、蔵永・樋口 (2011a) は、感謝が他者からの直接的支援を受ける状況に限定されないとしているが、本研究では特に感謝の向社会的側面を取り上げるため、他者からの親切に感謝を表明する場合に限定する。また Baskerville (2000) は、男性に比べ女性は親切に対してよりポジティブな反応を示すことを明らかにしている。そこで、本研究でも Otake et al. (2006) と同様に、より介入の効果が生じやすいと予測される女子学生を実験協力者とした。

方法

実験協力者 感謝群 18 名、親切群 35 名、統制群 29 名の 82 名の女子短期大学生（平均年齢 18.79 歳）を実験協力者とした。

実験計画 介入（感謝群、親切群、統制群）×調査時期（介入前、介入後）の 2 要因計画であった。第 1 要因は協力者間要因、第 2 要因は協力者内要因であった。

手続き 介入前に主観的幸福感の測定を行った。その後、実験協力者には感謝群、親切群、統制群の 3 群に無作為に割り当て、1 週間の介入を行った。介入直後に嬉しかった・感謝した経験の評定を行い、1 ヶ月後に再度、主観的幸福感の測定を行った。具体的な手続きは以下の通りである。

① 主観的幸福感と親切行動の動機づけの測定（介入前）

主観的幸福感を測定するため、主観的幸福感尺度（島井ら, 2004）を使用した。「全般的にみて、わたしは自分のことを（ ）であると考えている」などの項目に“非常に不幸”から“非常に幸福”などの 7 段階で評定させた。

さらに親切行動の動機づけを測定するため、Otake et al. (2006) の 2 項目を邦訳して使用した。“あなたは、親切行動をいつもしたいと思えますか？”の項目に“とてもそう思う”から“まったくそう思わない”の 5 段階で評定を求めた。さらに実際に親切行動が生じたかを確認するため、“昨日、親切行動しましたか？”という項目に“はい”または“いいえ”のどちらかの選択を求めた。これらは授業時間の一部を使用し集団で実施した。回答には全て REAS（リアルタイム評価支援システム）を使用した。まず、調査に回答する web ページへの URL を入力する QR コードを実験協力者に配布し、携帯電話のカメラ機能で読み取ってもらった。指定された URL からアンケートサイトにアクセスしてもらい評定の入力と記述を求めた。

② 1 週間の介入

親切群と感謝群と統制群の 3 群が設定された。感謝群と親切群は、他者に働きかけることを求められた。感謝群は、誰かから親切にされた時に“ありがとう”と相手に伝えること（感謝行動）を求めた。親切群は自分の周りの人が喜ぶこと（親切行動）をするよう求めた。これらの行動は 1 週間継続して 1 日 1 回以上実施するよう指示した。

この 1 週間は、1 日の行動を就寝前に振り返り、感謝群は感謝行動を、親切群は親切行動の実施回数を、携帯電話からアンケートサイトに

アクセスさせて入力させた。さらにその日の行動の中で、感謝群は“自分が最も喜んだ事柄の内容”を、親切群は“相手が最も喜んだと思う事柄の内容”の入力を求めた。そして、相手の反応について、“嬉しく感じた程度”を“とても嬉しかった”から“全く嬉しくなかった”の5段階評定で回答させた。なお、統制群は感謝群や親切群が行うような他者への働きかけを求めないが、他の2群と同じように日々を振り返る作業は経験させる必要があったため、“自分が最も印象に残っていると思う事柄”の入力を求めた。3群の教示は以下の通りである。

【感謝行動（感謝群）】

これから一週間、1日1回以上、自分の周りの人に「ありがとう」と言って（感謝行動）をして下さい。どんなささいなことでも結構ですから、家族や友人の親切に「ありがとう」と伝えてください。そして寝る前に携帯電話からこのサイトにアクセスし、以下の質問に答えて下さい。

- 1 今日1日に行った感謝行動（「ありがとう」）の数は？
- 2 今日1日でああなたが受けた親切行動の中で、あなたが最も嬉しかった事柄の内容を簡単に記入して下さい。
- 3 その時の相手の親切行動を、あなたはどれくらい嬉しく感じましたか？

【親切行動（親切群）】

これから一週間、1日1回以上、自分の周りの人が喜ぶこと（親切行動）をして下さい。どんなささいなことでも結構ですので、家族や友人に親切にして下さい。そして寝る前に携帯電話からこのサイトにアクセスし、以下の質問に答えて下さい。

- 1 今日1日に行った親切行動の数は？
- 2 今日1日に行った親切行動の中で、相手が最も喜んだと思う事柄の内容と、その時の相手の反応を簡単に記入して下さい。
- 3 その時の相手の反応を、あなたはどれくらい嬉しく感じましたか？

【印象的出来事（統制群）】

これから一週間、寝る前に携帯電話からこのサイトにアクセスし、以下の質問に答えて下さい。今日1日の出来事の中で、最も印象に残っている事柄の内容を簡単に記入して下さい。

③ 嬉しかった・感謝した経験の評定

介入期間終了直後、“自分が周りからしてもらって嬉しかった・感謝したことがどのくらいありましたか？”について“全くなかった”から“とてもたくさんあった”の5段階で評定を求めた。

④ 主観的幸福感と親切行動の動機づけの測定（介入後）

介入から1カ月後、介入前に実施したのと同様の、主観的幸福感尺度（島井ら、2004）を実施した。また親切行動の動機づけを測定するため、実際に親切行動が生じたかを確認するため、Otake et al.(2006)の2項目を使用した。

結果

親切行動の動機づけの変化 親切行動の動機づけについて、介入前後1ヶ月のそれぞれの平均値をTable 1に示した。介入（感謝群、親切群、統制群）×調査時期（介入前、介入後）の2要因分散分析を行ったところ交互作用が有意であった（ $F(2,79)=3.27, p<.05$ ）。介入条件ごとの単純主効果を求めたところ、感謝群の親切行動の動機づけが介入後に有意に高かった（ $F(1,79)=7.63, p<.01$ ）。親切群と統制群には介入前後の1ヶ月で親切行動への動機づけの変化は認められなかった。このことから、感謝を表明することが、他者に親切にしたいという気持ちを高めていることが確認された。

親切行動の出現の変化 介入の前後1ヶ月に、「昨日、親切行動しましたか？」の問いに“はい”か“いいえ”で回答を求めた。Table 2に親切行動が

Table 1 親切行動の動機づけの介入前と後の変化

	感謝群	親切群	統制群
介入前	5.61 (1.21)	5.89 (0.95)	6.03 (1.10)
介入後	6.28 (0.99)	5.86 (1.12)	5.90 (1.24)

()内はSD

Table 2 親切行動が介入前と後で変化した人数

感謝群		親切群		統制群	
した→しなかった	しなかった→した	した→しなかった	しなかった→した	した→しなかった	しなかった→した
2	5	0	10	2	6

介入の前後で変化した人数を示した。二項検定の結果から、親切群の親切行動が介入後に有意に増えていることが確認された ($p < .01$)。親切群は、親切行動への動機づけは介入の前後で変化していないが、行動面においては、親切行動が増加していることが示された。

主観的幸福感の変化 介入の前後1ヶ月の主観的幸福感の平均値を Table 3 に示した。介入 × 調査時期の2要因分散分析を行ったところ、主効果、交互作用ともに有意ではなかった。

感謝行動と親切行動の1日の出現数 介入中の1日の親切群の親切行動は平均2.77回 ($SD=1.58$)であり、感謝群の感謝行動は平均4.67回 ($SD=2.80$)であった。 t 検定(両側)の結果、感謝行動が親切行動より1日の平均出現数が多いことが示された。

介入中の嬉しかった経験 平均値は、感謝群が4.59 ($SD=0.42$)、親切群が4.09 ($SD=0.76$)であった。1要因分散分析の結果、感謝群が親切群より有意に嬉しかった経験の程度が高いことが示された ($F(1,51)=6.49, p < .05$)。

介入直後の嬉しかった・感謝した経験 平均値は、感謝群が4.61 ($SD=0.49$)、親切群が4.29 ($SD=0.61$)、統制群が3.66 ($SD=0.99$)であった。介入(感謝群、親切群、統制群)の1要因分散分析を行ったところ主効果が有意であり ($F(2,79)=9.93, p < .01$)、 HSD 法による多重比較の結果、感謝群と親切群が統制群より嬉しかった・感謝した経験が多かった ($MSe=0.58, p < .01$)。感謝群と親切群は介入直後には嬉しさや感謝を感じており、Otake et al. (2006)と同様に本研究でも、親切行動をすることによって、嬉しさや感謝をより経験していることが示された。また本研究では、感謝行動をすることが、嬉しさや感謝をより多く経験させることも示された。

考察

本研究では Otake et al. (2006) と同様の親切行動を心がけさせる介入と、親切にされたことへの感謝の表明を心がけさせる介入をそれぞれ実施し、親切行動への動機づけや実際の親切行動の出現が変化するかを検討した。さらにこれら2つの介入を行うことによって、主観的幸福感の高まりが見られるかどうかを検討した。Otake et al. (2006) で示された、親切行動が感謝の気持ちや主観的幸福感を高めるという関係の一般性を確認するだけではなく、感謝行動が他者への親切行動への動機づけを高め、親切行動を生じさせるかどうかを確認することが目的であった。

Otake et al. (2006) は、大学生に他者に親切行動をさせる介入を一週間行い、親切行動を実行することによって、嬉しさや感謝の気持ちを経験していることを明らかにした。一方、本研究では、感謝を表明する行動が、他者に親切にしたいという気持ちを高めていることを明らかにした。このことから、親切行動が、嬉しかった・感謝したという気持ちを持たせるという、親切行動から感謝への影響と、感謝行動が親切行動への動機づけを高めるといふ、感謝行動から親切行動への双方の影響が確認されたと言える。このように感謝と親切は相互に影響しあい、循環することによって、人々の向社会的な認知や行動を促進している可能性がある。

感謝行動が親切行動への動機づけを高める理由については、ポジティブ気分の影響が考えられる。従来の研究において、ポジティブ気分は一貫して援助行動を促進することが示されている (Rosenhan, Salovey, Karylowski, & Hargis, 1981)。理由はポジティブ気分が寛大さを増したり、援助を断ることでネガティブ気分を生じさせたくないからだと考えられている。本研究においても、感謝行動が親切行動の介入を行うことによって、統制群より介入直後の感謝と嬉しさを高めることができた。これらのポジティブ気分が、さらなる援助行動や親切行動を促進させた可能性は考えられる。

近年、ポジティブ気分の社会的な機能が注目されている。例えば、Fredrickson (1998, 2001)、Fredrickson & Branigan (2005) の拡張-形成理論 (broaden-build theory) は、ポジティブ気分の機能として、ポジティブ気分の経験、思考-行動レパー

Table 3 主観的幸福感の介入前後の変化

	感謝群		親切群		統制群	
介入前	4.39	(1.06)	4.57	(0.87)	4.42	(1.04)
介入後	4.50	(1.04)	4.67	(1.01)	4.62	(0.90)

()内はSD

トリーの一次的拡張、個人資源の継続的形成、人間のらせん的变化と成長の4つの段階を想定している。つまり、ポジティブ気分を経験することで、個人の注意や思考が外側に向けられ、拡大される。そして身体的、知的、社会的にも資源を獲得できるようになる。我々の認知や行動範囲を拡大するポジティブ気分は、社会的にも広く幸福感や健康を促進することができる」と述べられている。

本研究では、他者への感謝行動と親切行動による介入の1ヶ月後の主観的幸福感への影響を確認するまでには至らなかった。しかし、これらの介入が介入中や介入直後の他者への感謝や嬉しさの感情を高め、親切行動への動機づけや行動の生起を高めることは確認できた。部分的にはあるが、拡張-形成理論と同様に、向社会的行動がポジティブ気分を生じさせ、社会的な認知や行動を促進することが示されたと言える。

しかしながら、他者からの援助や親切は常にありがたいわけではないことも先行研究によって明らかにされている。感謝とその時の感情体験について、蔵永・樋口(2011b)は、被援助、贈物受領、他者負担、状態好転、平穏の5種類の感謝生起状況で、感謝の肯定的、非肯定的それぞれの感情体験に及ぼす影響を検討した。その結果“他者のコスト”に関しては、他者から支援を受ける被援助、贈物受領、他者負担といった対人的状況で“申し訳なさ”を促進すること、贈物受領および他者負担状況で“満足感”を抑制することが示された。このように贈物をもらったり、他者に負担をかけたりするような状況では、かえってネガティブな感情が生じてしまう場合もある。このような場合には、援助行動や親切行動は促進されるだろうか。

ネガティブ気分と援助行動の関連については一貫した結果が得られていない(清水,1993)。つまり援助者のネガティブ気分は、援助を促進する場合と抑制する場合がある。清水(1993)は、ネガティブ気分と援助行動の関連についての国内外の34研究の延べ59実験をメタ分析した。結果から、援助行動を抑制するのは、他者に損害を与えることのない、自己の能力についての私的な失敗事態であった。反対に、援助行動を促進するのは他者に損害・迷惑を与えてしまうという失敗事態であった。しかし本研究に関しては、感謝行動の介入直後には嬉しさが高まっているため、他者からの親

切を受けたことで生じるネガティブ気分が、親切行動への動機づけを促進したとは考えにくいだろう。むしろ、ポジティブ気分が親切行動への動機づけを高めた可能性が高い。

また本研究では、親切行動の介入を行うことによって、親切行動を実行した人数が増えることを確認した。しかし、親切群の親切行動への動機づけは、介入の前後1ヶ月で変化が見られなかった。これについては2つ理由が考えられる。1つは、介入時期に実行した親切行動が、あたりまえの行動として習慣化した可能性である。習慣化したため、親切行動が特別な行動として捉えられず、動機づけの高まりとしては表れなかったのではないだろうか。2つ目は、親切行動は、親切行動をしたいという動機づけには、直接的には結びつきにくいという可能性である。親切群では親切行動の動機づけは高まらなかったが、感謝群では動機づけの高まりがみられた。介入期間中の嬉しさが、感謝群は親切群より高かったことから、感謝群は他者からの親切に嬉しさを感じることができたのだと考えられる。しかし、親切群は感謝群ほどには、他者からの親切に気づかなかったのかもしれない。そのため、他者に親切にしようという動機づけが高まるまでには至らなかった可能性がある。

以上のように、感謝行動と親切行動の介入が、親切行動への動機づけや行動に影響し、嬉しさや感謝の気持ちを高めることが本研究で示された。しかし、主観的幸福感については感謝行動と親切行動の介入の効果は確認できなかった。これについては理由が2つ考えられる。1つは自律性の問題である。Weinstein & Ryan(2010)は、自律的な向社会的行動でなければ、行為の実行者のwell-beingに影響を及ぼさないと述べている。本研究では、実験協力者の親切行動への自律性が不十分だったのかもしれない。実験協力を求めた学生が、“実験に参加させられた”などと考え他律的に親切行動を行った可能性が考えられる。もう1つの理由は介入効果の継続時間の問題である。感謝の介入の効果は長期間持続しないという研究がある。例えば、Sheldon & Lyubomirsky(2006)は、感謝する群とは別に、最高の自分を繰り返し想像させる介入を行った。結果から、最初の2週間は、感謝群と最高の自分群は、肯定的感情が統制群と比べて高

まったが、4週間後には統制群との間に差がなかった。このように感謝の幸福感への効果は比較的短期間にとどまっている。介入の効果をより長期間持続させるには、介入後も、他者からの親切や援助に感謝することを、常に意識し行動し続ける必要があるのかもしれない。本研究では介入から1ヶ月後に幸福感を測定したが、より早い時期に主観的幸福感を測定しておけば、介入の効果を確認することができた可能性がある。

以下に今後の課題を述べる。本研究では、感謝行動と親切行動を別個に行ったが、実際の生活の中では両方の行動が生起しているはずであり、2つの行動を同時に促す介入を行った場合も検討する必要がある。また、本研究では、男性に比べ女性は親切に対してよりポジティブな反応を示すことから (Baskerville et al., 2000)、介入の結果が出やすいと予測された女子学生のみを実験協力者とした。女性は男性に比べて他者に感謝を表明したり、親切に振る舞ったりすることが、性役割として求められやすいのかもしれない。今後は男性についても同様の検討をし、性差を調べることも必要であると考えられる。さらに本研究では、各介入の前後1ヶ月における主観的幸福感の高まりを確認することができなかった。これは Sheldon & Lyubomirsky (2006) が示したように、介入の効果は持続しにくいことが原因なのかもしれない。主観的幸福感の測定が介入直後であったなら、介入の効果を確かめたのか調べることも必要だろう。

引用文献

- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17, 319-325.
- Baskerville, K., Johnson, K., Monk-Turner, E., Slone, Q., Standley, H., Stansbury, S., Williams, M., & Young, J. (2000). Reactions to random acts of kindness. *The Social Science Journal*, 37, 293-298.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313-332.
- 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.
- 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.
- 松村明 (監修) (2008). 大辞泉 増補新装版 小学館
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- Naito, T., Wangwan, J., & Tani, M. (2005). Gratitude in university students in Japan and Thailand. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 36, 247-263.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361-375.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82.
- 清水裕 (1993). ネガティブ・ムードが援助行動に及ぼす影響：実験状況に関するメタ分析 社会心理学研究 9, 33-47.
- 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.
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps?: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 222-244.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual*

Differences, 45, 49-54.

(2012. 2. 21 受稿, 2012. 2. 23 受理)

The Effect of Counting Kindness and Gratitude Interventions on Happiness

Mizuho Kitamura

This study was to analyze how a counting intervention to prompt kindness behavior and a counting intervention to prompt gratitude behavior coming out in response to acts of kindness would affect motivation toward and generation of kindness behavior and increases in subjective happiness. 82 female junior college students cooperated to participate in the experiment, with 18 in the gratitude group, 35 in the kindness group, and 29 in the control group. The results showed that motivation of the gratitude group toward kindness behavior increased and the number of students in the kindness group who performed kindness behavior also increased. Immediately after the interventions students felt happier and more grateful in the intervention groups than in the control group. Therefore it was suggested that the interventions could have positively influenced motivation toward and generation of kindness behavior. No evidence, however, indicated that the interventions affected subjective happiness.

Key words: gratitude, kindness, happiness