# 研究論文(Articles)



# 感謝の実践が Well-being に及ぼす影響

――質問紙調査およびテキストマイニングによる分析――

# 牧 久美子・東 豊

(龍谷大学大学院文学研究科・龍谷大学)

The Effect of Gratitude Practices on Well-Being: Analysis through Questionnaire Survey and Text Mining Techniques

# MAKI Kumiko and HIGASHI Yutaka

(Graduate School of Letters, Ryukoku University, Ryukoku University)

The purpose of this study was to examine the effect of a gratitude practice intervention on well-being. In Study 1, 80 university students who voluntarily participated in the gratitude practice intervention were assigned to an experimental group and asked to chant the gratitude words more than once a day for approximately 3 months. Another 52 students were assigned to a control group and did not participated in the gratitude practice intervention. The Japanese Adolescent Appreciation Inventory (J-AAI) and the Psychological Well-Being Scale (PWBS) were self-assessed at baseline (pre-test) and 3 months after baseline (post-test). Analysis of Covariance (ANCOVA) was used to examine differences between two groups at post-test, adjusting for pre-test scores. There was a significant difference in the "Personal Growth" of the PWBS between the groups at post-test (experimental group > control group). On the other hand, there were no differences between the groups in the J-AAI or any other factors pertaining to PWBS.

In Study 2, the students who practiced gratitude in Study 1 took the post-test, and at the same time were asked to describe what they had experienced through the practices. Descriptive data was analyzed by text mining techniques using KH Coder. As the results of the analysis of the co-occurrence network and frequent words, it was found that the participants felt that the practices improved their well-being. Some places they felt improved were: gratitude, happiness, emotions, cycle of thinking, relationships, optimism, cheerfulness, positivity, stress coping, resilience, and health. In addition, the study revealed that 67.5% of participants (54 out of 80) could specifically describe the effects of the practices. These findings may also be applicable in clinical therapy in the future.

感謝の介入が心理的 well-being に与える影響について検証した。研究1では、任意で感謝の実践に参加した80名の大学生が実験群に割り当てられ、約3ヶ月にわたり1日1回以上感謝の言葉を唱えるように教示された。感謝の実践を行わなかった他の52名の大学生は、統制群に割り当てられた。青年期用感謝尺度(感謝尺度)と心理的 Well-being 尺度(PWB尺度)が、ベースライン(Pre test)とベースラインの3ヶ月後(Post test)に自己評定された。共分散分析(ANCOVA)を用いて、Post 時の群間の差を Pre 時の得点を調整したうえで検討した。その結果、Post 時のPWB尺度の「人格的成長」因子において有意差があった(実験群>統制群)。一方、感謝尺度と PWB尺度の他の因子には差はなかった。

研究2においては、研究1で感謝の実践を行った大学生にPost testと同じタイミングで感謝の実践を通して経験したことについて感想文を書いてもらった。記述データはKH Coder を用いてテキストマイニングの手法によって分析された。共起ネットワークと頻出単語の分析の結果、参加者が感謝、幸福感、ポジティブ感情、思考の循環、人間関係、楽観性、明るさ、前向きさ、ストレス・コーピング、レジリエンス、健康などのwell-beingに向上が見られたと感じていることが明らかになった。また、67.5%(80 名中 54 名)の参加者が感謝の実践で得られた効果を具体的に記述していたことも明らかになった。これらの知見は心理カウンセリングにも将来的に応用できる可能性がある。

**Key Words**: gratitude, gratitude intervention, well-being, text mining, KH Coder キーワード: 感謝, 感謝介入, well-being, テキストマイニング, KH Coder

### I 問題

感謝は well-being を高めることができるのか。こ れは、感謝に関する心理学的研究を行う者たちの過 去20年の問いである。「感謝 (gratitude)」とは、 自分以外の存在によってもたらされた恩恵に対して ありがたいと感じるポジティブな感情のことである (Emmons & McCullough, 2003)。ポジティブ心理学 の隆盛に伴って感謝のもつ力に注目が集まり、感謝 に関する心理学的研究は2000年代に入ってから多 く見られるようになった。それらは感謝の内容,対 象、生起状況を検討した研究や感謝の気持ちに影響 を与える個人的要因、認知的要因、性別、または感 謝を妨げる要因を検討した研究など多岐にわたる。 その中でも、とりわけ感謝と well-being との関連を 論じた研究が世界各国で蓄積されてきた。「wellbeing」とは、"よい状態"を意味しているが、近年 心理学で取り上げられることが増えている概念であ る。ポジティブ心理学を牽引してきた Seligman (2011) は、現在のポジティブ心理学のテーマは、 幸福(happiness) から well-being へと移行してい ると述べており、幸福理論では幸福が人生の満足度 のみで測られていたのに対して、well-being 理論に おいては、well-being それ自体は"構成概念"であり、 ポジティブ感情, エンゲージメント (没頭したり夢 中になったりすること), (人生の) 意味・意義, 達 成感、ポジティブな関係性の5つの測定可能な要素 が well-being の考察対象となるとしている。Ryan & Deci (2001) は、well-being には"ヘドニック (hedonic) "な well-being (生活満足感, ポジティブ な感情の存在、ネガティブな感情の不在などの主観 的幸福感)と"ユーダイモニック (eudaimonic)" な well-being (意味・意義のある人生, 人間の成長, 自己実現などの心理的幸福感)の2つの概念がある とし、well-beingとは個人の人生における快い主観 的な経験、意味・意義のある活動、人間としての可 能性の実現を可能にする社会的な関係から成る複合 的な概念であると述べている。

感謝と well-being の関連を調査した先行研究におい ては, 感謝が人生の満足感, 楽観主義, 希望, 幸福感, 前向きな気持ちなどのポジティブな感情と正の関連 があること (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002), レジリエンスとも正の関連があること (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003), 攻撃性や敵意, 抑 うつ感情などとは負の関連があること(McCullough et al., 2002; McCullough, Tsang, & Emmons, 2004) が示されている。また、Wood, Joseph, & Maltby (2009) は、ユーダイモニックな well-being を測定できると されている心理的 well-being 尺度 (Psychological Well-being Scale; Ryff, 1989) と感謝の強さを測定す る Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6; McCullough et al, 2002) との関連について調査し、感謝が心理的 well-being と正の相関があることを明らかにしてい る。東(2015)が日本国内で大学生を対象に行った 調査においても,Wood et al. (2009) と同様の結果 を得ており、感謝と心理的 well-being との強固な関 連が明らかになっている。

現在, 感謝と well-being に関する研究は, 単に感 謝と well-being との関連を論じるという段階から発 展し、感謝の介入によって well-being を向上させう るかを明らかにしようとする臨床的な試みの段階に 移行してきている。Emmons & McCllough (2003) が行った"感謝のリスト (counting blessings)"を 用いた感謝の介入実験研究は、感謝が well-being を 高めることを実証した先駆的な研究として注目を集 めた。彼らの研究では、被験者を「感謝のリストアッ プ群 (実験群)」「苛立ち事のリストアップ群 (統制 群)」「出来事のリストアップ群(中立群)」の3群 にランダムに分け、被験者に毎日または週に1回、 条件ごとの内容のリストを書いてもらい、レポート の提出を求めた。3つの実験の結果、感謝の気持ち、 楽観主義、身体的な健康、ポジティブな気分など well-being に関連する項目のいくつかについて実験 群に他の群よりもポジティブな効果が得られたこと

が明らかになった。彼らの研究結果は、統制群に苛 立ったことを書かせるネガティブな介入を用いてい たため、感謝の介入の効果が誇張されている可能性が あるとのちに指摘された (Wood, Froh, & Geraghty, 2010; Dickens, 2017)。しかしながら、この研究を契 機に新たな実証的研究が多く生まれ、最近では感謝 の介入を扱った研究のメタアナリシス研究もいくつ か行われている。Wood et al. (2010) は感謝の介入 法を, (a) 主に感謝したことをリストアップする方 法, (b) 感謝を行動で表現する方法, (c) 感謝を黙 考する(瞑想)方法の3つに分類している。一方, 岩崎・五十嵐(2016)は、(a)「感謝の意識化を促 す方法」と、(b)「感謝を表出する方法」の大きく2 種類に区分している。Wood et al.(2010)の分類の(a) 「感謝のリスト」と (c) 「感謝の瞑想」も岩﨑ら (2016) の分類の(a) 「感謝の意識化を促す方法」に包含で きると考える。岩崎ら (2016) の (a) 「感謝の意識 化を促す方法」は、感謝の介入によって、人々に感 謝の意識化を促す実践方法である。たとえば、感謝 することを頭の中で思い浮かべるだけのものや、そ れらを声に出して唱えるもの、紙に書き出すもの、 電子デバイス上に書き込むものなど、多岐にわたる。 その中でも, Emmons et al. (2003) の「感謝のリス ト」がもっとも有名であり、多くの研究者によって 追試験が行われたり、彼らの「感謝のリスト」をア レンジしたものが用いられたりしている。岩崎ら (2016) の分類の「感謝を表出する方法」は、感謝 の介入によって,人々に感謝の気持ちを他者へ表出 するように促す実践方法であり、たとえば、感謝し たい人に感謝の気持ちを手紙に書いたり、メールに 書いたりして、実際に相手にそれらを届ける実践方 法である。その中でも、Seligman, Steen, Park, & Peterson (2005) の「感謝の訪問 (Gratitude Visit)」 がもっとも有名である。Dickens (2017) が行った 最新のメタアナリシス研究では、38件の感謝に関す る研究を分析し、感謝の介入は中立条件に比較して 介入後に well-being,幸福感,生活満足感,感謝の 気持ち、ポジティブ感情、抑うつ、楽観主義、人間 関係において、有意に良い変化を示したことを明ら かにした。身体的健康とストレスにおいては、感謝 の介入条件と中立条件とでは差は見られなかった。

また, 感謝の介入条件と他のポジティブ心理学的介 入条件(たとえば、親切な行動を促す介入や最高の 自分を想起させる介入や自分の特徴的な強みを活用 させる介入など)とを比較した場合においては, well-being においてのみ有意差があり、感謝の介入 の方が他の介入より良い結果が認められた。一方, 幸福感, 生活満足感, 感謝の気持ち, ポジティブ感情, ネガティブ感情、身体的健康、睡眠、抑うつ、楽観 主義、ストレス、人間関係、自尊心については介入 法の違いでは特記すべき差は認められなかった。 Dickens (2017) は well-being 以外の項目で感謝の 介入が他のポジティブ心理学的介入法と差がなかっ たことから、感謝の介入の利点を他のポジティブ心 理学的介入よりも強調する理由はないと主張してい る。しかし、感謝の介入が well-being 向上において 他の介入法よりも効果があったことは注目に値する のではないだろうか。感謝の介入法は、いつ、どこ でも、自分ひとりでも実施でき、かける時間も短い 内容のものが多い。実施するには侵襲性も低く、そ してコストもかからない。感謝の習慣を日常に取り 入れることで、他のポジティブ心理学的介入よりも well-being が向上するのであれば、手軽に実施でき るという点においても感謝の介入を第一選択にでき るであろうし、他の介入法とマルチメソッド方式で 実施するときには、感謝の介入を同時に組み込むと いう価値は十分あると思われる。ただし、wellbeing は複合的な概念であるがゆえに、well-being をどのような尺度で測定するのかは研究者によって 異なっている。 実際, Dickens (2017) がレビュー した研究のうち、well-being として採用した指標は、 Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1989) のよう に well-being を直接測るような尺度や、研究者が人 生満足度やポジティブ感情やネガティブ感情の不在 などを複合的に well-being としてまとめている場合 のいずれかで、個々の要素がまとめられていない研 究の場合は well-being としては評価に含まれていな い。ヘドニックな well-being とユーダイモニックな well-being の両方を複合的に測定できる尺度はまだ 開発されておらず、どのような尺度で well-being を 測定するかは、今後の感謝研究の課題であると考え られる。

さらに, 感謝の介入によって well-being にポジティ ブな効果が生じるメカニズムについても、まだ明ら かにはなっていない。このような作用機序を明らか にすることは簡単なことではないが、たとえば、 Fredrickson (2004a) の提唱した「拡張一形成理論 (broaden and build theory)」では、ポジティブな感 情は,人の思考と行動のレパートリーを拡げ,身体的, 認知的、社会的な個人のリソースを継続的に形成す るとしている。また、感謝に関しても「感謝は人々 の考え方を広げ、他者に利益をもたらすさまざま行 動を創造的に考えるようになる」(Fredrickson, 2004b)と述べており、この理論は感謝に関する実 証的知見を理解するのに役立つと考えられる。「感 謝のリスト」の介入法を用いた Krejtz, Nezlek, Michnicka, & Holas Pawełand Rusanowska (2016) の研究では、感謝をリストアップした参加者はその 日起きたストレスフルな出来事にあまり反応しない ということを明らかにした。彼らはこの研究の中で 群間差(between-person relationships)ではなく個 人内差(within-person relationships)を用いて当日 と翌日の感謝の気持ちと well-being の関連も調査し た。その結果、その日の感謝の気持ちの強さは翌日 の well-being の高さとは関連がないが、その日の well-being の高さは翌日の感謝の気持ちの強さに関 連があることを見出した。彼らは、従来は感謝が well-being の変化につながると考えられてきたが、 不満や不安や抑うつなどのネガティブな感情が少な く、よりリラックスした気分でいることが、より強 い感謝の気持ちを生じさせるという逆の説を提案し た。Wood et al. (2010) も感謝の介入の効果は必ず しも感謝の気持ちの高まりによって生じているわけ ではなく、セラピーの効果因子が特定できないのと 同様に、感謝介入の効果も不特定因子によるもので あれば、人生観のより一般的な変化によるものであ る可能性もあると述べている。

日本国内における感謝の介入に関する研究はまだ多くはなく、相川・矢田・吉野(2013)が Emmons et al. (2003)の「感謝のリスト」をモデルに日本人大学生を対象とした追試研究では、感謝の有効性を示すことはできなかった。彼らはその理由を、毎日感謝すべきことを5つも数え上げることが面倒な作

業であった可能性を指摘している。その後も藤原・ 村上・相川(2017)は、小学生を対象に「感謝のリ スト」をアレンジした介入実証実験を行っている。 彼らは、記述数の多さが結果に反映されるかどうか についても検証するため、感謝を5つ筆記させる群 (感謝 5 項目筆記群), 感謝の数を固定せず最大5つ まで書かせる群(感謝自由筆記群)の介入群を2つ, さらに、統計群としてニュートラルな課題を行う統 制群を設定すべきとの指摘(Wood et al., 2010)を 踏まえ, 日常生活の中で印象に残っている事柄を記 述させる群(日常生活筆記群), その日の時間割を 記述させる群(時間割筆記群)の統制群を2つ、計 4群の比較を行なった。しかしながら、感謝介入群 と統制群の実験前後のポジティブ感情とネガティブ 感情の両方において得点の低下が認められ、いずれ の群間差も認められなかったことから、彼らの実験 では介入の有無や筆記数の違いによって差はなかっ たことが示唆されている。一方で、東 (2013a, 2013b, 2017) は、感謝の実践を心理カウンセリン グに用いて著効をもたらした事例を報告している。 たとえば、東 (2013a) の事例では、過食・嘔吐に より仕事にも支障をきたしていた20代女性に対し て、介入課題としてセラピストが設定した感謝の言 葉を紙に書いたものを毎朝毎晩読むという感謝の実 践を用いたところ、1回の面接によって過食・嘔吐 が改善されたことが報告されている。また、東 (2013b) の事例では、リストカットを繰り返してい た30代女性と、希死念慮の強いその夫との夫婦カ ウンセリングにおいても、セラピストが設定した感 謝の言葉を毎朝毎晩読むという感謝の実践を用い. 3回のカウンセリングで夫婦ともに著明な改善を見 せ、終結したことが報告されている。さらに、東 (2017) の事例では、腰痛や慢性的な疲労感および 不安感を訴えていた50代男性に対しても、"おまじ ない"と称して1日の終わりに感謝の言葉を唱える という感謝の実践を用い、全9回のカウンセリング を経て、身体的症状および気分ともに改善を見せ、 終結に至ったことが報告されている。

以上のように、日本国内においては感謝の介入を 用いた実証的研究自体が少なく、欧米のような感謝 の介入の効果がまだ実証されていない。したがって、 本研究において感謝の介入の実証的研究を国内にお いてさらに実施することは、欧米での研究結果を検 証する意味でも意義があると思われる。また、これ までの感謝の介入に関する実証的な研究では、参加 者が感謝の介入プログラムを実践して実際にどのよ うな印象をもったのか、または日常生活において具 体的にどのような変化を感じたのかなどを明らかに している文献はまだ少ない。参加者が感謝の介入プ ログラムを実践したときに感じたことを分析するこ とは、今後 well-being 向上を目的にどのような介入 方法を選択すべきかを考えるうえでも、感謝の介入 プログラムの内容をより効果的なものにアップデー トしていくうえでも役立つ試みであると思われる。 また、感謝が well-being に寄与するメカニズムの解 明とその理論化を進めるうえでも、今後感謝の介入 を心理カウンセリングなどの臨床場面や学校での教 育プログラムなどに応用することを考えるうえで も、参加者自身から語られる内容の傾向や具体的な エピソードは貴重なデータとなると考えられる。

### Ⅱ 研究1

#### 1. 目的

感謝を日常生活に意図的に取り入れる(以下、「感謝の実践」と表記する)感謝の介入実験で、心理的well-being および感謝の気持ちの強さが向上するかどうかについて、質問紙調査を用いて統計的に検証することを目的とする。

#### 2. 方法

**2-1 協力者および感謝の実践の概要** 私立大学の 臨床心理学に関する授業の受講生 150 名のうち,回 答の不備があったものを除いた 132 名 (男性 54 名, 女性 78 名,平均年齢 20.14 歳, *SD*=1.44) を本研究 の対象とした。

本研究で用いられた感謝の実践は、1日1回以上、感謝の言葉を唱えるというもので、東(2013a, 2013b, 2017)のカウンセリング事例において著効をもたらした感謝の実践を援用し、どの参加者にも適用できる文言に設定した。この実践方法は、岩崎ら(2016)の分類に従うと「感謝の意識化を促す方法」

に属する。具体的な教示内容は、「1日1回以上、寝る前あるいは入浴中や電車の中などの日常生活の中で感謝の言葉を唱えてください。感謝の言葉は、声に出しても出さなくてもどちらでもよいです。言葉は感謝の文言モデルを提示します。文言モデル①は『今日も1日ありがとうございました』、文言モデル②は『〇〇さん、ありがとうございました』で、〇〇には自分の両親や友人、あるいは、その日1日お世話になった誰かの名前などを自由に入れてください。しかし、感謝の言葉は自分で言いやすいように文言モデルを組み合わせたり、アレンジしたりしてもよいし『ありがとう』だけでもよいです。これを約3ヶ月間(10月から翌年1月まで)続けてください。」であった。

2-2 手続き 調査は 2018年 10 月から翌年 1 月の約3ヶ月間実施された。まず、初めに質問紙調査 (Pretest) を実施した。次に、授業担当者より感謝の実践に関する説明が口頭にてなされた。協力者は約3ヶ月間、毎日感謝の言葉を唱えること、実践期間終了後に実践した感想を自由記述することが求められた。感謝の実践の教示内容は前項に示したとおりである。参加するかどうかは協力者の完全な自由意志に任された。最後に、実践開始から3ヶ月後に質問紙調査 (Post test) を実施した。

2-3 使用した質問紙 質問紙は2種類あり、1つ目は、感謝の気持ちの程度を測定するための尺度で、岩﨑・五十嵐 (2014, 2017) が作成した「青年期用感 謝 尺 度 (Japanese Adolescent Appreciation Scale)」(以下、「感謝尺度」と表記する)を使用した。本尺度は「返礼」「実存」「比較」「享受」「負債感」「忘恩」「喪失」の7因子で構成されており、「返礼」「実存」「比較」「享受」の4因子の合計点が「感謝の中核的因子」得点となっている。本研究では質問内容が本研究に適合しない「喪失」因子を除く6因子29項目を使用した。各項目は1(全くあてはまらない)から5(非常にあてはまる)の5段階で評定された。

2つ目は、心理的 well-being を測定する尺度で、西田 (2000) が Ryff (1989) をベースに作成した「心理的 well-being 尺度」(以下、「PWB 尺度」と表記する)を使用した。本尺度は「人格的成長」「人生における目的」「自律性」「自己受容」「環境制御力」「積

極的な他者関係」の6因子構造で、43項目から成り、 各項目は1(全くあてはまらない)から6(非常に あてはまる)の6段階で評定された。

Post testでは、2つ目の「PWB尺度」に続き、感謝の実践を行ったかどうか(はい・いいえ)、実施の頻度、回数、タイミング(自由記述)、どのような文言を言っていたか(自由記述)、それをどのように言っていたかどうか(心の中で・声に出して・両方)を記述してもらった。また Post 時では、質問紙とは別に実践群には感謝の実践の感想を自由記述で回答してもらった。なお、感想文の分析については研究 2 に示す。

**2-4 倫理的配慮** Pre test と Post test いずれにお いても、調査実施前に協力者へ質問紙の要旨、回答 は統計的に処理され個人が特定されることはないこ と, 回答が成績に影響することは一切ないこと, 得 られた結果は論文作成等の学術的な目的以外には使 用しないことを口頭および書面にて説明し、研究協 力を依頼した。回答は任意で、協力するかどうかは 協力者の自由意志に任された。なお、Pre test と Post test, および自由記述式感想文には, いずれも 同じID(協力者が任意で作成したニックネーム)を 記載してもらい、匿名化した上でデータのマッチン グを行った。また、感謝の実践への参加は、協力者 の完全な自由意思によって決定され, いつでも途中 で参加を取りやめてもよいこと、参加の有無または 感想文の内容は授業の成績には一切影響しないこ と、収集したデータは論文作成等の研究に利用する 可能性があること、また研究においてデータを使用 する際には個人が特定されないように配慮し、個人 情報の保護に努めることが授業担当者より口頭で伝 えられた。

2-5 分析方法 感謝の実践をした協力者を実践群 (実験群), しなかった協力者を非実践群 (統制群) とし、実践の有無によって協力者の特性に違いがあるかどうかを検討するために、Pre 時の「感謝尺度」と「PWB 尺度」の各尺度得点の平均の差について t 検定を行った。続いて、感謝の実践の有無によって、Post 時の尺度得点の平均について群間差があるかどうかを検討するため、Pre 時の得点を共変量、Post 時の得点を従属変数とした共分散分析(analysis of covariance:ANCOVA)を行った。 なお、共分散分析を実施するにあたっては、実施の前提条件が満たされていることを事前に確認した。

#### 3. 結果

3-1 対象者 132名の対象者のうち, 感謝の実践を した80名(男性32名, 女性48名)を実践群(実 験群), 実践をしなかった52名(男性22名, 女性 30名)を非実践群(統制群)とした。実践群の実践 取り組み状況の内訳をTable 1に示す。

3-2 質問紙の内的整合性 「感謝尺度」と「PWB 尺度」の Pre test 時および Post test の各因子の Cronbach の a 係数は、「感謝尺度」の「忘恩」を除いてはいずれも  $.72 \sim .90$  と概ね高い内的整合性が示された。「忘恩」の a 係数は Pre が .67 で Post が .70 とやや低かったが、岩﨑ら(2017)の本尺度の信頼性と妥当性の再検討においても a 係数は .62 と低い

				実践群 (n=80)			
実施頻原	度	唱え方		タイミング(複数回答	<u>(</u> ,	フレーズ (複数回答)	
毎日	13	心の中で	55	就寝前	61	文言モデル( <u>1</u> )	75
ほぼ毎日	14	声に出して	8	起床時	9	文言モデル②	10
週2・3回	30	心と声の両方	15	何かしてもらったとき	8	その日の出来事への感謝	13
週1回以下	23	無回答	2	通学中	5	その他	7
				入浴中	4	無回答	1
				ふと思い出したとき	4		
				嫌なことがあったとき	4		
				その他	4		
				無回答	1		

Table 1 実践群の感謝の実践取り組み状況

ものの、「忘恩」を尺度に含める意義があるとしているため、本研究でも含めることとした。各尺度得点の平均点(標準偏差)と Cronbach の  $\alpha$  係数を Table 2 に示す。

3-3 感謝の実践の有無による協力者の特性 感謝の実践の有無(実践群/非実践群)によって協力者の特性に違いがあるかどうかを検討するために,

Pre 時の「感謝尺度」と「PWB尺度」の各尺度得点の平均の差について t 検定を行った。結果を Table 3 に示す。分析の結果、「感謝尺度」の「返礼」においてのみ 1% 水準で有意差が見られた (t (130) = 3.17, p<.01) (効果量 Cohen's d=.57、medium)。すなわち、感謝の実践に参加した大学生は参加しなかった大学生よりも、利益や恩恵を与えてくれた他

Table 2 各尺度得点の平均点と標準偏差および α 係数

n=132

					1.	1-132
口座宿口		Pre			Post	
尺度項目	M	SD	α	M	SD	α
感謝中核因子 合計	76.19	(11.99)	.88	77.24	(11.74)	.89
返礼	18.73	(3.24)	.74	18.56	(3.17)	.72
実存	17.70	(4.09)	.85	18.46	(3.69)	.83
比較	19.55	(3.26)	.72	20.05	(3.36)	.79
享受	20.21	(3.30)	.86	20.17	(3.28)	.87
 負債感	17.50	(4.40)	.89	17.07	(4.35)	.89
忘恩	8.05	(2.40)	.67	8.41	(2.72)	.70
心理的well-being 合計	166.70	(28.40)	.86	168.73	(26.89)	.86
人格的成長	41.33	(6.69)	.87	41.20	(6.77)	.88
人生における目的	28.72	(8.19)	.90	29.17	(7.35)	.87
自律性	27.80	(6.49)	.84	28.17	(6.02)	.83
自己受容	23.74	(6.12)	.83	24.49	(5.91)	.84
環境制御力	23.58	(4.47)	.82	24.09	(4.37)	.84
積極的な他者関係	24.86	(5.12)	.84	24.92	(4.71)	.81

Table 3 感謝の実践の有無による Pre 時の尺度得点の平均および t 検定の結果

	実践群	(n=80)	非実践	群(n=52)	t	$\overline{d}$
	M	SD	M	SD	(1, 130)	
感謝中核因子 合計	77.60	(12.14)	74.02	(11.53)	1.69	0.30
負債感	17.79	(4.25)	17.06	(4.63)	0.93	0.17
返礼	19.43	(3.04)	17.65	(3.27)	3.17 **	0.57
実存	17.99	(4.21)	17.27	(3.91)	0.99	0.18
比較	19.75	(3.22)	19.23	(3.34)	0.89	0.16
享受	20.44	(3.39)	19.87	(3.16)	0.97	0.17
忘恩	7.73	(2.37)	8.56	(2.38)	-1.24	0.35
心理的well-being 合計	168.30	(30.76)	164.25	(24.43)	0.80	0.14
人格的成長	38.80	(6.55)	36.79	(5.75)	1.81	0.32
人生における目的	28.85	(8.98)	28.52	(6.87)	0.23	0.04
自律性	28.00	(6.59)	27.48	(6.38)	0.45	0.08
自己受容	23.75	(6.57)	23.73	(5.42)	0.02	0.00
環境制御力	23.76	(4.91)	23.29	(3.72)	0.59	0.11
積極的な他者関係	25.14	(5.10)	24.44	(5.16)	0.76	0.14

効果量dの基準: $d \ge 0.2$  (small),  $d \ge 0.5$  (medium),  $d \ge 0.8$  (large)

\*\*p<.01

者への謝意を行動で表す傾向が強いと言える。

3-4 感謝の実践の有無による Post 時の各尺度の平 均の群間差 共分散分析 (ANCOVA) を用いて. Post 時の平均点について感謝の実践の有無によって 群間差があるかどうかを Pre 時の得点を共変量. Post 時の得点を従属変数として検討した。結果を Table 4に示す。分析の結果、「感謝尺度」では実践 群と非実践群では Post 時の有意な得点差は認めら れなかった。「PWB尺度」では「人格的成長」因子 においてのみ Post 時の平均の群間差が有意であっ た (F(1, 129) = 5.00, p < .05), (効果量  $\eta^2 = .037$ , small)。「人格的成長」の質問項目をいくつか要約し て抜粋すると、「これからも成長し続けたい」「新し いことに挑戦して、新たな自分を発見するのは楽し い」「人生は学んだり変化したり成長したりする連 続した過程である」などであった。すなわち、「発 達と可能性の連続性において、新しい経験に向けて 開かれているという感覚」(西田, 2000) が Pre 時 から3ヶ月後の時点で実践群のほうが非実践群より も有意に高いことが明らかになった。なお、「PWB 尺度合計得点 | と「人生における目的 | 「自律性 | 「自 己受容」「環境制御力」「積極的な他者関係」におい ては有意差は認められなかった。

#### 4. 考察

本研究の目的は、感謝の実践を行うことで心理的 well-being および感謝の気持ちの強さが向上するか どうかについて、質問紙を用いて統計的に検証する ことであった。その結果、「PWB 尺度」の「人格的 成長」向上に効果があることが明らかになった。「人 格的成長」は well-being の構成要素の「エンゲージ メント | や「意味・意義 | を下支えする項目と言え るだろう。また, 人生や自分自身の成長に対してポ ジティブな感覚が増すことは, 大学生が日常生活を 送る上でも将来のことを考える上でも役立つと考え られる。これまでの感謝の介入研究においては, well-being の中でも心理的 well-being を指標にした 研究はまだ多くはなく、日本国内における感謝の介 入研究でも、感謝が well-being に及ぼす影響はほと んど観察されていない。したがって、相川ら(2013) が感謝を毎日5つリストアップすることの煩雑さを 指摘していることを踏まえると、本研究の感謝の言 葉を1日1回(以上)唱えるという非常に簡単な方 法が、心理的 well-being の向上に部分的に寄与する ことが明らかになったことは意義があると思われ る。では、「人格的成長」が感謝の実践をすること によって引き起こされているとすれば、どのような

Table 4 感謝の実践の有無による Post 時における平均得点の群間差の共分散分析結果

	実践群 (n=80)				非実践群 (n=52)			F	$\eta^2$		
	P	re	Po	ost	P	re	Po	ost	(df)	p	// -
•	M	SD	$\overline{M}$	SD	M	SD	$\overline{M}$	SD	(1, 129)	)	
感謝中核因子 合計	77.60	(12.14)	78.57	(10.86)	74.02	(11.53)	75.19	(12.81)	0.25	.620	.002
返礼	19.43	(3.04)	19.05	(2.89)	17.65	(3.27)	17.81	(3.44)	0.03	.865	.000
実存	17.99	(4.21)	18.79	(3.49)	17.27	(3.91)	17.96	(3.96)	0.63	.428	.005
比較	19.75	(3.22)	20.24	(3.10)	19.23	(3.34)	19.75	(3.73)	0.09	.763	.001
享受	20.44	(3.39)	20.50	(3.29)	19.87	(3.16)	19.67	(3.23)	1.06	.305	.008
負債感	17.79	(4.25)	17.22	(4.38)	17.06	(4.63)	16.83	(4.33)	0.02	.894	.000
忘恩	7.73	(2.37)	8.14	(2.59)	8.56	(2.38)	8.83	(2.87)	0.93	.338	.007
心理的well-being 合計	168.30	(30.76)	171.31	(27.96)	164.25	(24.43)	164.75	(24.88)	1.98	.162	.015
人格的成長	38.80	(6.55)	39.13	(6.17)	36.79	(5.75)	35.96	(6.37)	5.00	.027	* .037
人生における目的	28.85	(8.98)	29.61	(7.71)	28.52	(6.87)	28.50	(6.76)	1.21	.274	.009
自律性	28.00	(6.59)	28.20	(5.91)	27.48	(6.38)	28.12	(6.26)	0.28	.597	.002
自己受容	23.75	(6.57)	24.41	(6.23)	23.73	(5.42)	24.62	(5.43)	0.13	.715	.001
環境制御力	23.76	(4.91)	24.56	(4.61)	23.29	(3.72)	23.37	(3.90)	2.43	.122	.018
積極的な他者関係	25.14	(5.10)	25.40	(4.79)	24.44	(5.16)	24.19	(4.54)	1.76	.186	.013

注1) 効果量  $\eta^2$ の基準:  $\eta^2 \ge .01$  (small),  $\eta^2 \ge .06$  (medium),  $\eta^2 \ge .14$  (large)

\*p<.05

注2) 平均得点は真の得点を表示しているが、F, p,  $\eta^2$ の値は、共分散分析 analysis of covariance (ANCOVA) に よる推定周辺平均間の値をもとに算出されたものである。

メカニズムが働いているのだろうか。たとえば、感 謝の実践それ自体が参加者にとって新しい経験であ り、参加者は感謝の実践のプロセスを通じて新たな 自分を発見したり、自分自身の変化や成長を感じた りした可能性が考えられる。Fredrickson (2004a) の拡張―形成理論では、ポジティブな感情は人の思 考の幅を拡げ、その後の well-being が向上していく 好循環へのきっかけとなるとされている。感謝をポ ジティブ感情の一つとして捉えると, 参加者が感謝 の実践を経て、自分の人生が新しい経験に向けて開 かれているという感覚をより感じるようになったこ とは、この理論で説明が可能とも考えられるであろ う。一方で、感謝尺度には群間差は認められなかっ た。Krejtz et. al. (2016) や Dickens (2017) が示し たように、感謝が高まることで well-being は向上し ないのであれば、この結果はそれらを支持するとも 言える。感謝の実践によって well-being は向上する かもしれないが、感謝の高まりによって well-being は向上しないという可能性が示唆された。しかしな がら、なぜそのようなメカニズムが発生するのかは 解明できないため、今後さらに複数の研究において 検討が必要である。

# Ⅲ 研究 2

#### 1. 目的

研究1で実施した Post test と同時に実践群に感謝の実践をどのように体験したかに関する感想文を自由記述してもらった。本研究では、記述式感想文のデータをテキストマイニングの手法を用いて計量的に分析し、研究者の恣意的になりやすい手作業をできるだけ廃した分析を試み、参加者が感謝の介入プログラムを実践して実際にどのような印象をもったのか、または日常生活において具体的にどのような変化を感じたのかなどを明らかにすることを目的とする。

#### 2. 方法

**2-1 対象者と倫理的配慮** 対象者は研究1において Post 時に感謝の実践の体験について感想文を自由記述した80名(男性32名,女性48名)である。倫

理的配慮は研究1に示した通りである。

2-2 研究方法の選択 自由記述の感想文を計量的に分析し、結果をできるだけ可視化するため、樋口が開発した計量テキスト分析のためのフリーソフトウェア KH Coder を利用して、テキストマイニングの手法を採用した。テキストマイニングは、非構造的・半構造的な質的データ(テキストデータ)を統計的に処理する方法である。自由記述の回答はテキスト形式にデータ化し、分析にあたっては、樋口(2004, 2014)を参考にした。

2-3 分析方法 まず、文章中に出現する語と語が共 に出現する(共起する)関係性を直感的に捉えるた めに、共起ネットワークを作成した。共起ネットワー クは、文章に出てくる単語の数に基づいて構成され ており、文章中に多く出てくる単語の出現パターン が似たものを線でつないでいる。本研究では、集計 単位を段落(感想文1件の中で用いられている単語 間の関係を見る)、ノードを出現数7以上の単語、 リンクを Jaccard 係数 .25 以上の共起関係とし、分 析を行った (Nodes 73, Edges 62, Density .024, Min. Coef .25)。円が大きいほど出現回数が多く、語 と語が線で結ばれているかどうかが共起性や関連性 の有無を表している。円の位置や近さは共起性とは 無関係である。次に、頻出語上位 100 位までの語の リストから、どのような語が多く記述されたかを分 析した。共起ネットワークには出現していない語で も、頻出語の上位に入っている語は、参加者の記述 の傾向を知る上では重要な情報となる。なお、頻出 語や共起ネットワークで抽出される動詞は終止形 (例:わかる)で表現され、未然形(例:わからない) なども含まれている。動詞に限らず、抽出された語 はいずれもどのような文脈で使用されているかに よって意味合いが変わるため、KH CoderのKWIC コンコーダンスや文書検索という機能を用いて適宜 文脈の確認を行い、代表的な自由記述を抜粋して文 中に例を示すこととした。なお,抽出語は「」内に, 自由記述の抜粋は【】内に示し、()で記述内 容を補足した。また、共起ネットワークの各グルー プはく >内に示す。

#### 3. 結果

参加者 80 名の記述式感想文 80 文書から 468 文, 4384 語が抽出された。日本語の文章には通常頻出する「思う」「考える」は、あらかじめ強制的に分析から除き、「感謝の実践」「感謝の気持ち」「寝る前」「心の中」「口に」「以前より」「次の日」は複合語として強制的に抽出できるように設定して分析を行った。共起ネットワークを Figure 1 に、頻出語上位 100 語を Table 5 に示す。また、共起ネットワークや頻出語に出現した主な特徴語を含む代表的な感想文を抽出し Table 6 に示す。

3-1 共起ネットワーク 共起ネットワーク (Figure 1) は、グループ1と6の円の大きい「感謝」「感謝の実践」「できる」「自分」「寝る前」「ありがとう」「良い」「言う」の語を中心として全体のネットワークが広がっており、全19個のグループから成っている。それらは意味や内容からいくつかのテーマに分類できる。なお、グループの中には共起ネットワークに出現していても、同じ段落内に偶然共起しているだ

Table 5 頻出語上位 100 語

抽出語	文書数	抽出語	文書数	抽出語	文書数	抽出語	文書数
感謝	53	心	14	うれしい	8	でき事	6
できる	50	前	14	なれる	8	ネガティブ	6
感謝の実践	45	多い	14	ポジティブ	8	教える	6
寝る前	38	分かる	14	意識	8	見る	6
ありがとう	37	出す	13	一番	8	些細	6
自分	37	アルバイト	12	影響	8	次の日	6
良い	37	始める	12	楽しい	8	実感	6
感じる	36	生きる	12	気分	8	初め	6
実践	30	生活	12	起きる	8	唱える	6
効果	29	変わる	12	ロに	8	入る	6
気持ち	28	変化	12	自然	8	布団	6
言う	26	気	10	正直	8	目	6
毎日	25	結果	10	朝	8	お客	5
心の中	24	実際	10	プラス	7	つぶやく	5
人	23	夜	10	気づく	7	マイナス	5
言葉	21	しれる	9	言える	7	以前より	5
今日	20	悪い	9	幸せ	7	家族	5
続ける	20	周り	9	思える	7	覚える	5
忘れる	19	出る	9	時間	7	感じ	5
これから	18	続く	9	場面	7	感情	5
最初	16	伝える	9	寝る	7	感想	5
思い出す	15	当たり前	9	前向き	7	期間	5
あまり	14	物事	9	大切	7	起こる	5
感謝の気持ち	14	聞く	9	普段	7	嫌	5
今	14	友人	9	ありがたい	6	減る	5

注) 文書数は同一文書に複数回同じ語が出てきても1回としてカウントする。

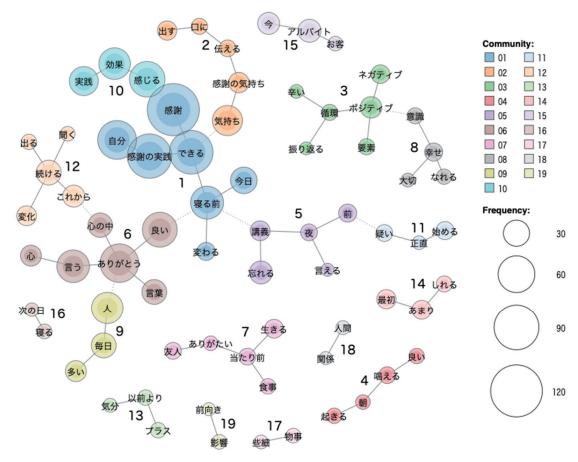


Figure 1 共起ネットワーク

# Table 6 主な特徴語と代表的な具体例

No.	主な特徴語	代表的な具体例	G.No.
		「一番 <u>効果があった</u> なと <u>感じられる</u> ことは <u>友人</u> との関係」「最初の方は <u>あまり効果</u> はな <u>かった</u> が、急に寝つきが <u>良く</u> なって、早寝早起	
	「効果」	きができるようになった」「毎日欠かさず行った結果として、実践する以前より自己肯定感が上がった」」「効果としては1日に対し	
	「変わる」	ての満足度が増した」「言葉の力は私にまず大きな影響を及ぼし、周りにもよい影響を与えるのだと感じた」「感謝することは、自分	
	「変化」	にも周りにも良い影響を与えることができるのではないか」「効果なのか、ただ私の自然回復かは見当がつかないが、最近は前ほど心	
		<u> </u>	
	「結果」	に余裕が <u>ない</u> 状態にならなくなった」「 <u>あまり効果</u> は見られなかった。しかし <u>周り</u> の人に感謝の言葉をいつもよりも伝えてみようとい	G1
1	「影響」	う思いを持つきっかけになった」「精神的に何かが <u>変わった</u> ように <u>感じる</u> ことは <u>無かった</u> が、個人的に <u>良い</u> ことだと思えた」「劇的な	G10 G12
	「感じる」	<u>効果</u> を <u>感じた</u> ということはないが(中略)ストレスは最初の一ヵ月で大分解消された」「 <u>結果</u> としては、 <u>効果</u> を <u>感じる</u> 日と <u>感じない</u>	G12
	「ある」	日、両方があった。 <u>感じた</u> 日の特徴としては次の日の朝の目覚めが <u>良く</u> 、その日1日がとても軽やかに <u>感じた</u> 。 <u>感じなかった</u> 日は対し	
	「ない」	て普段と変わらなかった。ただ、気が重くなるような日は確かに減った」「あまり効果を感じなかった (中略) あまり心を込めて感謝	
	「あまり」	を述べていなかった可能性がある。偽物の感謝では効果が出ないのは当たり前だと思った。明日から、本物の感謝でもう1度実践して	
	13 3. 7 3	みようと思う」「いざやってみて効果が出なくて少し残念だと思った」	
	FM 2 5 25	「 <u>ありがたい</u> ことが <u>当たり前</u> になってきていて、人間は感謝の気持ちを忘れているのではないかと <u>気づいた</u> (中略)この" <u>当たり前</u> "を	
	「当たり前」	感謝に変えていきたいと思うようになった」「毎日意識的にあらゆる事物に感謝することで、常に何事も当たり前ではないことに気づ	
	「ありがたい」	かされた」「感謝の実践は当たり前のことがありがたく感じる魔法のような出来事だった」「感謝することで1日1日というものを生	
2	「気づく」	きていることも、とてもありがたいものであり、友人・家族がいる当たり前に感謝して生活していこうと考えることができた」「例え	G7
	「生きる」		
	「友人」	ば食事や友人との会話などにありがたさを強く感じるようになった」「食べ物であったり人の行為であったり、生きていることでさ	
		え、 <u>ありがたく幸せ</u> なことです」	
		「 <u>ポジティブ</u> な言葉なので <u>ネガティブな要素</u> が消えて楽観的に物事を観るようになった」「日常の中での小さなでき事にも、 <u>ありがた</u>	
	「ポジティブ」	<u>く</u> 思うことが増え、何事も <u>ポジティブ</u> に捉えられるようになり、 <u>ポジティブ循環</u> が大きくなっていき、 <u>ネガティブ要素</u> も減っていった	
	「ネガティブ」	気がして、(中略)これから、辛いことがあったら、またやってみようと思った」「"私って何にもできないなあ"とマイナスのことば	
	「プラス」	かり考えていたのですが、感謝の実践をすることでポジティブに考えられるようになった(中略)これから先何かに悩んだりネガティ	G3
3	「マイナス」	ブな気持ちに支配されそうになったらこの感謝の実践を思い出してやってみようと思う」「感謝することでマイナスな感情を感謝の想	G7
	「循環」	いや言葉が吸い取ってくれて、見える世界がプラスに転換された(中略)マイナス面を探していたところから、プラス面を探すように	G13
	「要素」	なっていた」「始めは <u>マイナス</u> 思考だったにもかかわらず、今は自分を肯定的に(というよりも <u>プラス</u> 思考に)捉えることができるよ	
		うになった」「心の中で <u>プラス</u> なことを思うだけで、実際にここまで変わるのかと正直驚いた」	
		「人にありがとうと伝えると、その人にも喜んでもらえるので <u>うれしく</u> なったり感謝の気持ちを持つことは <u>大切</u> なことだと改めて実感	
		することができた」「お互いに <u>よい</u> 気持ちで店員とお客の関係を保つことができるようになり、すごく <u>楽しい</u> 気持ちでアルバイトに励	
	E de	むことができるようになった」「職場の人間関係は良好になっていった(中略)仲良くなっていって仲間達といることが楽しくてしか	
	「良い」	たなかった」「感謝の実践でポジティブになってきたことから以前よりも人と関わるのが楽しく感じられるようにもなった」「感謝の	
	「うれしい」	実践を行うことで自分の性格が以前より明るくなってとてもうれしく思う」「良いこと(感謝の実践)を教えて頂いてうれしい」「と	
	「楽しい」		
4	「幸せ」	ても <u>うれしい</u> ことが多々あった(中略)実践してみてとても有意義な <u>結果だった」</u> 『なにげないことに感謝し <u>幸せな</u> 気持ちになること	G3 G8
	「大切」	ができると感じた』「本当に <u>以前より</u> は幸せになれた気がする(中略)とにかく私は今、 <u>幸せ</u> です」「感謝の言葉には <u>自然と幸せ</u> がつ	Go
	「明るい」	いてくるんだということが分かった」「 <u>効果</u> として、 <u>自然</u> と自分が <u>前向き</u> になれていたと思います」「普段は感謝しないところで人工	
	「前向き」	的に感謝することで <u>ネガティブ</u> に考えがちだったものが、少し <u>前向き</u> に考えられるようになった」「改まったお礼もなんなく言えるよ	
	Halea G ]	うになった。その <u>影響</u> かストレスの耐性が上がり、心なしか <u>前向き</u> になったような気もする」「1、2ヵ月過ぎても、日常生活で時に	
		目立った効果はなく、むしろ感謝を言わねばと苦しい時もあった。効果に気づき始めたのは3ヵ月目頃だった。始める前はネガティブ	
		 な考えがつきまとっていたが、いつのまにか前向きになり、明るく毎日を過ごそうと思うようになった」	
		「感謝されると悪い気分はしない」「実践したときは、1日の振り返りをできたり、ありがとうと感じたこと、基本的にはポジティブ	
		なことを思い出すことができたので、悪くはなかったです」「その日起きた良い事も悪い事も、もう一度冷静になって見つめ直せて	
	「悪い」	『明日はこんな日にしよう!』と目標を立てたりできるようになりました」「 <u>悪い</u> 事があっても、その日に行った大事なでき事であ	
5	「嫌」	り、いつか自分の身になると思えるようになりました」「一番 <u>変化</u> したことは自分に起こった物事を" <u>嫌</u> だ"や <u>"最悪</u> "といった負の感情	-
	LAM	で受け取るのではなく, <u>前向き</u> に"これで済んで良かった"や"そんなに問題ではない"という風に肯定して受け入れることがかなり簡単	
		に行えるようになったこと」「良いことがあった時は、本当に心の底から感謝できるのですが、何か悪いことがあった日に感謝する	
		と、すごく悲しい気持ちになります」「感謝は <u>良く</u> も悪くも私の生活に大きな <u>影響</u> がありました」	
		「授業で初めて感謝の実践の話を聞いたとき正直半信半疑でしたが(中略)実践してみてまず思ったのが自分自身とても気持ち良いで	
		す (中略) 振り返ってみると最近では、前まではイライラしていたようなこともしなくなっている」「正直そんな簡単なことを毎日続	
		<del></del> -	
		けるだけで <u>変化</u> が起きるわけがないと <u>疑い</u> があった(中略) <u>続ける</u> につれて多くの人への感謝に目を向けることができ、心からありが	
	「疑い」	とうの気持ちを伝えられるようになった」「 <u>正直うさんくさい</u> と思っていたし、感謝を心の中で思っている時は、自分は何に感謝して	
	「正直」	いるのか分からなくなっていた。ただ、わけもわからないのに感謝をするようになったせいなのか、物事に <u>些細</u> なことにも感謝を抱く	
	「些細」	ようになり、どれだけ自分が <u>周り</u> の人に支えられて生きているのかを確認することができた」「 <u>些細</u> なことで怒ることが無くなった	G11
6	「自然」	(中略) 毎日どんな些細なことにでもありがとうございますと感謝の思いを唱えることで、なにげないことに感謝し幸せな気持ちにな	G17 G19
	「周り」	ることができる」「今までは何とも思わなかった些細なことにも感謝できるようになって心が豊かになった。自分でもびっくりするく	017
	/·4 / J	らい変化が表れたのですごいなと思う」「意識をしなくても、自然に感謝をするようになった」「生活の中での"ありがとう"も自然に	
		<del>_</del>	
		言えるようになった」「自分に余裕ができたというか、 <u>周り</u> を見ることができるようになった」「毎日が <u>楽しい</u> のは、 <u>周り</u> の人のおか	
		げ」「常に"私"という存在を意識するようになり、 <u>周り</u> と比較して自分自身が振り回されることが減り、気持ちが楽になった」「あま	
		り <u>周り</u> の <u>マイナス</u> 意見を気にしなくなった」	
7	「以前より」	「 <u>前より</u> も <u>気分</u> が <u>良く</u> なり、 <u>以前より</u> も1日を <u>明るく</u> 気楽にスタートすることができるようになった」「感謝の実践で <u>ポジティブ</u> に	G13
1	「気分」	 なってきたことから <u>以前より</u> も人と関わるのが <u>楽しく</u> 感じられるようになった」「 <u>以前より</u> も <u>友人</u> にありがとうという機会が増えた」	013
8	「これからも」		G12
8	「これからも」 「続ける」	より大きな <u>変化</u> につながっていくと思うので <u>続け</u> たい」「半年、1年ずっと <u>続ければ</u> 、幸運が訪れそうな気がするので、 <u>これからも続</u> けてみようと思う」	G12

注1) G.No.は、関連する共起ネットワークのグループ番号を意味する。

けで語と語が意味をなすつながりを持たない場合もある(たとえば、グループ9の<「人」「毎日」「多い」>やグループ14の<「あまり」「しれる」>など)。そのため、文書検索などで文脈の確認を行うことがテキストマイニングにおいては重要になってくる。

3-1-1 感謝の実践の取り組み方に関する記述 グ ループ1. 2. 4. 5. 6. 16 には感謝の実践の取り組 み方に関する記述が集まっていることがわかる。グ ループ6の「ありがとう」という「言葉」を「心の中」 で「言う」、グループ4の「朝」「起きる(起きた)」 ときに「唱える」などは、感謝の実践の取り組み方 に関する記述だと解釈できる。グループ2も「感謝 の気持ち」を「口に」「出す(出して)」「伝える」 実践の取り組み方に関する記述であるが、心の中で 唱えるだけではなく日常で誰かに対して口に出して 感謝を伝えていたことがうかがえる。グループ16 の<「寝る」「次の日」>は、【(感謝の実践を)思 い出すときはだいたい寝れない時と、次の日に不安 なことがあるとき】など実践することを思い出す日 の特徴について、グループ5のく「講義」「忘れ る」>は、講義で聞いた感謝の実践を始めるも、つ い実践を忘れてしまうことについての記述であっ た。

3-1-2 感謝の実践開始時や開始直後の思いとその変 **化に関する記述** グループ 11 と 14 には実践開始前 や直後の感謝の実践に対する思いに関する記述が集 まっている。グループ 11 のく「始める」「正直」「疑 い」> (Table 6-6) は, 実践を開始する時点では, 実践しても良い効果が出るとは思えない心境であっ たことが表現されていた。だが、文書検索を行うと、 【授業で初めて感謝の実践の話を聞いたとき正直半 信半疑でしたが(中略)実践してみてまず思ったの が自分自身とても気持ち良いです。(中略)振り返っ てみると最近では、前まではイライラしていたよう なこともしなくなっているなと思いました】と抽出 されたように、初めは疑いを持っていたという前半 の記述が、後半には肯定的な内容に転じていること がわかり、実践の経過とともに参加者の感謝の実践 へのネガティブな思いが変化した様子がうかがえ た。グループ14の<「最初」「あまり」>も、【最 初の方はあまり効果はなかったが、急に寝つきが良

くなって、早寝早起きができるようになった】という記述のように、最初の印象がのちに変わる記述が 抽出された。

3-1-3 感謝の実践の効果の有無に関する記述 グループ10は「実践」の「効果」を「感じる(感じない)」と解釈できる。「効果」と「感じる」の両方を含む文書を検索すると18文書抽出されたが、そのうち「感じない(未然形)」と表現している文書は4つで、さらにそのうち実際に効果を感じなかったという内容のものは3つであった。なお、効果の有無に関する結果については3-2および3-3で詳述する。

3-1-4 感謝の実践の効果や変化の具体的な内容に関する記述 効果や変化の具体的な内容に関する記述は、グループ3、4、7、8、13、15、17、18、19に集まっていることがわかる。たとえば、グループ7は「生きて」いることや「食事」や「友人」など「当たり前」だと思っていたものが感謝の実践によって「ありがたい」ことであったと気づいた記述であったと解釈できる(Table 6-2)。

グループ4の<「起きる」「朝」「唱える」「良い」>は、3-1-1に示した感謝の実践の取り組み方に関する記述以外にも、唱えた翌日の朝に目覚めが良かったことなど、健康に関する記述も同時に抽出された。

グループ3では、感謝の実践をすることで自分自身の思考の「ネガティブ」な「循環」が「ポジティブ」な「循環」へ転じた様が見て取れる。たとえば、【ポジティブな言葉なので<u>ネガティブな要素</u>が消えて楽観的に物事を観るようになった】という記述や、【感謝の実践をしてから、日常の中での小さなでき事にも、<u>ありがたく</u>思うことが増え、何事もポジティブに捉えられるようになり、ポジティブ循環が大きくなっていき、<u>ネガティブ要素</u>も減っていった気がして(中略)これから、<u>辛い</u>ことがあったら、またやってみようと思った】といったグループ3と7を包含するような記述も見られ、当たり前の日常への感謝の気持ちとポジティブな思考の相互作用が見られた(Table 6-3)。

また、グループ3の「ポジティブ」はグループ8の<「意識」「幸せ」「なれる」「大切」>につながっており、感謝の気持ちを意識したり、大切にしたり

することのポジティブな側面や、感謝の実践を通して幸福感を感じたことが記述されていた(Table 6-4)。グループ 13 の<「以前より」「気分」「プラス」>(Table 6-3, 6-7)や、グループ 19 の<「前向き」「影響」>(Table 6-1 6-4)や、グループ 17 の<「些細」「物事」>(Table 6-6)は、いずれもポジティブな感情への変化を記述したと解釈できるグループ群である。【以前よりも気分が良くなり、前よりも1日を明るく気楽にスタートすることができるようになった】や【改まったお礼もなんなく言えるようになった】や【改まったお礼もなんなく言えるようになった。その影響か、ストレスの耐性が上がり心なしか前向きになったような気もする】や【物事に些細なことにも感謝を抱くようになり】など、明るさや楽観性やストレス耐性が増したと感じているような記述が抽出された。

ほかには、仕事に関するエピソードとして、グルー プ15で抽出されたように「アルバイト」先で出会 う「お客」に関するものが多く見られた。たとえば、 【アルバイトでお客に対しての不満がたまってし まって、それが態度や気持ちに出ていて、ミスが多 くなっていた。(中略)たった1ヵ月(感謝の実践を) 続けただけで、お客に心から感謝をし、丁寧に接客 することができるようになり、店長からも褒められ るようになりました】や【<u>アルバイト</u>中に<u>お客</u>さん にイライラした時でも心の中で"ありがとうござい ます"と思うと、そのイライラした感情が少し抑え られた気がします】という記述も見られ、感謝の実 践をすることで自分のネガティブな気持ちをうまく コントロールできる感覚を得たり、客と良い関係を 保てる実感を持てたりした参加者がいたことがわ かった。

また,グループ 18 の<「人間」「関係」>では【当時,職場の人間関係が非常に悪く,恋人関係も悪かったのです。なので、損はないしやってみようという気持ちで前晩、寝る前に行いました。(中略)そしてその1ヵ月後には職場の人間関係は良好になっていきました】など感謝の実践によってポジティブな人間関係を再構築していった様が記述されていた。

**3-1-5 感謝の実践の継続の意思表明や今後の変化へ の期待に関する記述** グループ 12 は「これから」も感謝の実践を「続ける」、「続ける」ことで「変化」

が「出る」かもしれないと解釈できる。【<u>これから</u> <u>も続けて</u>いければ何か変わるのかもしれないし(中略)<u>続けて</u>も良いかもしれないと思えた】や【<u>これから続けて</u>いくことでより大きな変化につながっていくと思うので<u>続け</u>たい】のように、今後の実践の継続の意思や変化に対する期待が現れていた(Table 6-8)。文書検索で分析したところ、21 名が今後も感謝の実践を続ける意思があることに言及していたことが明らかになった。

3-2 頻出語からみる参加者の感想の傾向 頻出語 上位(Table 5)には、「感謝」「感謝の実践」「実践」 「寝る前」「ありがとう」「毎日」「夜」「朝」「心の中」 「言葉」「唱える」「言う」「つぶやく」「続ける」「忘 れる」他、感謝の実践そのものや実践の方法に関連 する語が多く抽出され、これらのほとんどは共起 ネットワークでも確認できた。

特徴的な頻出語として、「効果」「変わる」「変化」「結 果」「影響」などの感謝の実践から得られた効果や 変化に関するものと推察できる語があがった。共起 ネットワークでは「効果」と「感じる」の共起関係 のみを分析したが、ここでは「効果」「変化」「変わる」 「結果」「影響」の語を含む文書を検索した。その結果、 44 文書が抽出された。"効果があった"としている 感想には【毎日欠かさず行った結果として、実践す る以前より自己肯定感が上がった】【効果としては1 日に対しての満足度が増した】などがあがった。"劇 的な変化や効果はない"や"効果があったのかわか らない"としつつも良い変化が記述されている感想 には【効果なのか、ただ私の自然回復かは見当がつ かないが、最近は前ほど心に余裕がない状態になら なくなった】【劇的な効果を感じたということはな いが(中略)ストレスは最初の一ヵ月で大分解消さ れた】などがあがった。"効果や変化はなかった" と明言しているが文書中に良い変化が記述されてい る感想には【あまり<u>効果</u>は見られなかった。しかし 周りの人に感謝の言葉をいつもよりも伝えてみよう という思いを持つきっかけになった】などがあがっ た。"効果がなかった"としていた感想には【あま り効果を感じなかった(中略)あまり心を込めて感 謝を述べていなかった可能性がある。偽物の感謝で は効果が出ないのは当たり前だと思った。明日から,

本物の感謝でもう1度実践してみようと思う】【いざやってみて<u>効果</u>が出なくて少し残念だと思った】などがあがった(Table 6-1)。

また、「実感」「感じる」「分かる」「気づく」などの知覚動詞、「出る」「起こる」「減る」「以前より」「気持ち」「気分」「感情」「意識」などの状態の変化や心情を表す語、「できる」「なれる」「言える」「思える」など可能を表す動詞が頻出しており、感謝の実践から感じた効果や変化を記述する際に多く使用されたと推測できる。また、良い効果や変化の具体例を示すときに、ポジティブな意味をもつ語である「良い」「うれしい」「ポジティブ」「楽しい」「プラス」「幸せ」「前向き」「大切」「ありがたい」などが多用されていたことがわかる(Table 6-3, 6-4)。

ネガティブな意味をもつ語である「悪い」「ネガ ティブ」「マイナス」「嫌」(Table 6-3, 6-5) なども 上位に入っているため、それらの語が含まれる文書 を検索したところ24文書が抽出された。たとえば、 【感謝することで<u>ネガティブ</u>に考えがちだったもの が、少し前向きに考えられるようになった】や【自 分に起こった物事を"嫌だ"や"最悪"といった負 の感情で受け取るのではなく、前向きに"これで済 んで良かった"や"そんなに問題ではない"という 風に<u>肯定して受け入れる</u>ことがかなり簡単に行える ようになった】【悪い事があってもその日に行った 大事な出来事であり、いつか自分の身になると思え るようになりました】のように、レジリエンスの向 上を伺わせる記述が見られた。このように、ネガティ ブな語が使用されていてもポジティブな文脈で書か れていたものは24文書のうち22文書にのぼった。 2文書と少数ではあるが、【その日1日楽しかったり 良いことがあった時は、本当に心の底から感謝でき るのですが,何か悪いことがあった日に感謝すると, すごく悲しい気持ちになります】や【感謝は良くも 悪く<br />
も私の生活に大きな影響がありました<br />
」という 記述も見られた (Table 6-5)。

他の特徴語では、「生きる」「当たり前」「些細」「正直」「自然」「周り」(Table 6-2, 6-6)などが上位に入っていた。たとえば、共起ネットワークには出現しなかった「自然」という語は、文書検索するとさまざまな語と一緒に使われていた。それらは【自然と自

分が前向き】【自然と幸せがついてくる】【"ありがとう"も自然に言える】【自然と感謝の気持ちを感じる】のように、感謝の実践をするうちに"自然と"良い変化を参加者が感じている様がうかがえた。また「周り」という語も文書検索を行うと、【どれだけ自分が周りの人に支えられて生きているのかを確認】【毎日が楽しいのは周りの人のおかげ】【周りの人に感謝の言葉をいつもよりも伝えてみようという思い】【感謝することは、自分にも周りにも良い影響を与えることができるのではないか】などの他者への感謝やポジティブな人間関係をうかがわせるものが抽出された。

3-3 参加者の感想からみる感謝の実践の効果 感 謝の実践の効果を参加者がどのように捉えていたの かを、KH-Coderの検索機能で「効果」「変わる」「変 化」「結果」「影響」の語が含まれる感想44文書を 抽出し検討したが、これだけでは参加者全体の感想 の文脈を探ることには限界があった。そのため、記 述式感想の回答を1つずつ検証していき, 実践の効 果があったことをはっきりと記述してあるものを 「効果あり」(54人)、効果に言及しているが感謝の 実践の影響かどうか"よく分からない"と前置きが ある場合は「実践の影響かわからないが効果あり」 (11人), "効果はなかった"と記述しているものの 良い変化や効果についての記述や"実践してよかっ た"という記述があるものを「効果ないが実践して よかった」(12人), "効果がなかった"とはっきり 記述してあるものを「効果なし」(3人)の4群に分 けた。「効果ないが実践してよかった」群は、当初「効 果なし」群と同一群に分類しようと試みたが、記述 内容に効果や変化を含み、内容的に「効果なし」群 とは異なっていたため別の群として独立させた。結 果を Table 7 に示す。

Table 7 参加者の感想からみる感謝の実践の効果

			n-80
	実践の影響か	効果ないが	
効果あり	わからないが	実践して	効果なし
	効果あり	よかった	
54	11	12	3

#### 4. 考察

本研究の目的は、感謝の実践の参加者による自由 記述の感想文をテキストマイニングの手法によって できるだけ計量的に分析を行い、参加者が感謝の実 践に対して実際にどのような印象をもったのか、ま たは日常生活において具体的にどのような変化を感 じたのかなどを明らかにすることであった。共起 ネットワークと頻出語の分析の結果. 楽しい・うれ しいなどのポジティブ感情,幸福感,楽観性,明るさ, 前向きさ、思考のポジティブ循環、ストレス・コー ピング, レジリエンス, ポジティブな人間関係, 当 たり前の日常生活への感謝,身体的健康など wellbeing の向上に関することが、参加者の記述によっ て表現されたことが明らかになった。この結果は, 感謝が人生の満足感、楽観主義、希望、幸福感、前 向きな気持ちなどのポジティブな感情と正の関連が あることを示した先行研究(McCullough et al., 2002) やレジリエンスとも正の関連があることを示した先 行研究(Fredrickson et al., 2003)を支持するもの であった。また、Dickens (2017) のメタアナリシ ス研究で、感謝の介入が幸福感、生活満足感、感謝 の気持ち、ポジティブ感情、抑うつ、楽観主義、人 間関係において、有意に良い変化をもたらすことを 示した先行研究の結果も支持するものであった。参 加者の感謝の実践への取り組み方や、実践を始める ときには効果を期待していなかった参加者の気持ち がのちに変化していく様子も明らかになった。今後 も実践を続けたいという意思を記述した参加者も21 名おり、感謝の実践の体験に対しても効果や良い変 化について記述した参加者は合わせて80名中65名 にのぼり、肯定的な気持ちを表現した感想文が多く を占めた。感想文のようなテキストデータを分析す る際には研究者の視点が恣意的になりすぎることが 議論になることがしばしばあるが、本研究において データを計量的に分析することで, 参加者の多くが 感謝の実践に対して抱いた肯定的な印象を浮き彫り にすることができた点は、今後感謝の介入研究の効 果の検証を進める上でも意義があると考える。一方 で、少数だが貴重な意味を含む記述が見過ごされて しまう可能性も否めないため、計量的な研究と質的 な研究をどのように組み合わせていくかが今後の課

題となると思われる。

# Ⅳ 総合考察

近年,人々の well-being な状態を向上または持続 させるために、さまざまな試みが研究されている。 ポジティブ心理学的な介入研究はその代表である が. 一貫して人の肯定的な側面に光を当てる点が特 徴である。本研究では、その中でも感謝を日常生活 に意図的に取り入れるという感謝の実践を介入方法 として選択し、well-being へ与える影響について検 証した。研究1においては、感謝の実践によって人 生や自分自身の成長に対してポジティブな感覚が増 すことが質問紙調査によって明らかになり、研究2 においては、参加者の自由記述式感想文の計量的分 析により、参加者が感謝の実践を通じて感謝や幸福 感や"楽しい""うれしい"を含むポジティブ感情, 思考のポジティブ循環、ポジティブな関係性、楽観 性, 明るさ, 前向きさが増したと感じていたこと, ストレス・コーピング、レジリエンス、健康に関し ても肯定的な感想をもっていたことが浮き彫りに なった。また、参加者全体の67.5%(80名中54名) が感謝の実践で得られた効果を具体的に記述してい たことも明らかになった。これらの結果は、"ヘド ニック"な well-being (生活満足感、ポジティブな 感情の存在、ネガティブな感情の不在などの主観的 幸福感)と"ユーダイモニック"な well-being (意味・ 意義のある人生,人間の成長,自己実現などの心理 的幸福感) (Ryan et al., 2001) の両方を概ね満たし ているとも言える。また、ポジティブ心理学の wellbeing 理論における well-being の各要素である「ポ ジティブ感情」「エンゲージメント」「意味・意義」「達 成」「ポジティブな関係性」(Seligman, 2011) と, ポジティブ心理学の目標である「持続的幸福 (flourishing)」を実現する特徴として Huppert & So (2013) が加えた「自尊心」「楽観性」「レジリエンス」 「バイタリティ」「自己決定感」「興味関心」の 11 項 目に沿って考えると、本研究では少なくとも「ポジ ティブ感情」「エンゲージメント」「意味・意義」「ポ ジティブな関係性」「楽観性」「レジリエンス」「興 味関心」に関連した結果が得られた。このことから,

感謝の実践を well-being 向上のための介入方法として採用することの可能性を示せたと考える。

本研究の限界として、参加者一人ひとりに研究結 果のすべてが当てはまるわけではないこと、このよ うなポジティブ心理学系の介入実験研究の場合は. 実験者がポジティブな実験結果への期待を事前に明 示しなくとも、介入法が「感謝すること」「親切に すること | 「自分の強みを活かすこと | など. 人にとっ て従来から良いと思われている題材を用いているも のであれば、実験者効果やプラシーボ効果と呼ばれ るものが生じることは避けがたいこと,かつ,参加 者が臨床心理に関する授業の受講生であったこと も, 介入結果へ影響を与えた可能性が考えられるこ となどが挙げられる。ほかにも,質問紙調査ではユー ダイモニックな well-being は測定できたが、ヘドニッ クな well-being については測定できていない点が挙 げられる。また、質問紙調査も感想文もいずれも自 己回答式のため、well-being を客観的に測ることは できていない。そのため、本研究でも感謝の実践が well-being 向上に効果があったと科学的に証明でき たとは言えず、多くの参加者が感謝の実践体験をあ くまでも主観で肯定的に語ったと言わざるを得ない 点も本研究の限界点として挙げられる。

しかしながら、心理カウンセリングなどの心理臨 床場面では、クライエントがものごとを違う観点か ら見始め、自分自身や自らが置かれた環境や未来に ついて肯定的に語り始めることは、問題の解消や解 決につながることがある。たとえば、東(2013a, 2013b, 2017) が感謝の実践を心理カウンセリング に用いた事例においては、感謝の実践そのものが果 たした役割について多くは論じられていなかった。 しかし、本研究の質問紙調査において肯定的な変化 が「人格的成長」の項目にみられたこと、さらに、 感想文のデータ分析において参加者の多くが感謝の 実践後に自身や日常生活を肯定的に記述したこと は、これらの事例でクライエントに著明な改善がも たらされた作用機序を理解する上で役立つものであ る。すなわち、心理カウンセリングに感謝の実践を 応用することは、クライエントが"肯定的に語り始 めること"を促すしくみとなり得ると考えられる。 また. 感謝の実践は時間がかからずクライエントの 負担が少ない点においても、心理臨床に組み込みやすい介入法であると言える。したがって、今後の展望として、感謝の実践の心理臨床へのさらなる応用に期待が持てると考えられる。

# 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 well-being 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.
- Dickens, L. R. (2017). Using Gratitude to Promote Positive Change: A Series of Meta-Analyses Investigating the Effectiveness of Gratitude Interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39 (4), 193-208.
- 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 (2), 377-389.
- Fredrickson, B. L. (2004a). The broaden-and-build theory of positive emotions. Philosophical Transactions of the Royal Society B: *Biological Sciences*, 359 (1449), 1367-1377.
- Fredrickson, B. L. (2004b). Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds. In Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.), Series in affective science. The psychology of gratitude (pp. 145-166). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. Journal of Personality and Social Psychology, 84 (2), 365-376.
- 藤原 健志・村上 達也・相川 充 (2017). 小学生を対象と した感謝経験の筆記によるポジティブ・ネガティブ感 情の変化 教育相談研究, 54, 15-23.
- 東豊 (2013a). リフレーミングの秘訣、日本評論社
- 東豊 (2013b). 「霊がついた」事例, 龍谷大学大学院臨床 心理相談室紀要, *9*, 1-10.
- 東豊 (2015). 感謝と well-being の関連についての一研究, 龍谷大學論集, 485, 38-49.
- 東豊 (2017). システムズアプローチにおける P 循環療法, 龍谷大學論集, 489, 78-91.
- 樋口耕一(2004). テキスト型データの計量的分析—2つのアプローチの峻別と統合, 理論と方法, 19 (1), 101-115.
- 樋口耕一(2014). 社会調査のための計量テキスト分析―

- 内容分析の継承と発展を目指して ナカニシヤ出版
- Huppert, F.A., & So, T.T.C. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110 (3), 837-861
- 岩崎眞和・五十嵐透子 (2014). 青年期用感謝尺度の作成 心理臨床学研究, 32, 107-18.
- 岩崎眞和・五十嵐透子 (2016). 感謝研究の現状と課題, 茨城キリスト教大学紀要 II, 社会・自然科学, 50, 211-224.
- 岩崎眞和・五十嵐透子 (2017). 青年期用感謝尺度の信頼性と妥当性の再検討 茨城キリスト教大学紀要II, 社会・自然科学、51, 153-161.
- Krejtz, I., Nezlek, J.B., Michnicka, A., & Holas Pawełand Rusanowska, M. (2016). Counting One's Blessings Can Reduce the Impact of Daily Stress. *Journal of Happiness Studies*, 17 (1), 25-39.
- 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 (1), 112-127.
- 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 (2), 295-309.
- 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.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and edaimonic well-being. *Annual Reviews of Psychology*, *52*, 141-166.
- 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.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005) Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. American Psychologist, 60 (5), 410-421.
- 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., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443-447.
- 本研究において開示すべき利益相反はない。

(2019. 12. 2 受稿) (2020. 6. 16 受理) (ホームページ掲載 2020 年 7 月)