

# 感謝と幸福感

—近年のポジティブ心理学の研究から—

望月 文明

## 目次

1. はじめに
2. ポジティブ心理学以前の研究から
3. 気質としての感謝
4. 感謝の効果：幸福感への影響
5. 感謝の効果：利他的行動の促進
6. 感謝の効果：ストレスの低減
7. 何に感謝するのか？：最高道徳論における感謝の特徴について
8. おわりに：今後の課題

キーワード：感謝、幸福、ポジティブ心理学、最高道徳

## 1. はじめに

アメリカ心理学会（APA）の元会長であるマーティン・セリグマンは、1990年代の後半より、それまでの心理学研究の傾向が精神的な病理や異常性に大きく偏っていることを指摘し、人間の幸福や優れた精神の機能に関する研究の重要性を訴え、そのような研究分野をまとめてポジティブ心理学と呼んだ。それ以来、幸福感やそれをもたらす要因の研究は目覚ましい発展を遂げている（Seligman, 2005, 島井, 2006）。さらに、セリグマンはミシガン大学のクリス・ピーターソンとともに、世界の宗教や哲学を踏まえた上で、人間の精神のポジティブな側

面として、六つの普遍的な美德とそれらを構成する二十四の人格特性 (character strengths and virtues) を提唱した。この六つの美德とは、“知恵と知識”、“勇気”、“愛と人間性”、“正義”、“節度”、“超越性”であり、下位の人格特性には、創造性、愛、優しさ、ゆるし、希望、謙虚さなどがある (セリグマン、2004など)。

このようなポジティブ心理学の発展は、道徳と幸福の因果関係や道徳教育へ多大なる影響を与えると期待されるが、本稿では、セリグマンの美德の分類から、“超越性”の下位特性にあたる「感謝 (gratitude)」に焦点をあてる。感謝の重要性は、古くから洋の東西を問わず、宗教や哲学などを通じて訴えられてきた。例えば、古代ローマのキケロは「感謝は最高なる美德であるだけでなく、他の全ての美德の母である」と述べているし、アダム・スミスは著書『道徳情操論』の中で、社会の安定性を維持するにあたって感謝が重要な感情的資源であると指摘している (McCullough, et al., 2001, Emmons & Shelton, 2005)。廣池千九郎は、『道徳科学の論文』や『孝道の科学的研究』をはじめとする様々な著書の中で、伝統に対する感謝と報恩の精神が、道徳の基礎であり、人類の存続や発展に不可欠であることを説いている。

その一方で、心理学における感謝の研究は決して多くない。感謝の研究が注目されるようになったのは2000年以降のことである。しかし、近年の感謝の研究の結果によると、感謝の心がいかに健全な個人及び社会の生活に貢献しているかが窺える。本稿では、これらの研究結果をカリフォルニア大学のロバート・エモンズ (Robert Emmons) の研究を中心に概観するとともに、今後の研究の可能性について探ることしたい。

## 2. ポジティブ心理学以前の研究から

心理学では、以前より感謝を感情 (emotion) と位置づけているものの、研究数は他の感情と比べてとても少ないようである。例えば、

感情の事典に該当する *Handbook of Emotion* (全848頁) や *Encyclopedia of Human Emotion* (全768頁) に “gratitude” の項目は存在しない。これは、感謝がその対象や生起する状況、表現など様々な点において非常に多様であり、輪郭のつかみづらい、定義のしにくいものであることがまず挙げられる (Emmons & Crumpler, 2000, Emmons & Shelton, 2005)。さらに、冒頭に述べたように、心理学が病理や異常性などのネガティブなものを対象とした研究に偏っていたことも原因のひとつであると考えられる。

このように心理学では、長い間、研究の対象として取り上げられなかったが、1984年に発表されたワイナー (Weiner, B.) の帰属理論の研究の中では、感謝は、ある出来事の結果が好ましいものであることと、それが自分以外の外的なものによってもたらされている、という二段階の認知を経て生起することが説明されている。また、ラザルス (Lazarus, R. N.) は、感謝には、相手の行為の背景にある良い意図を読み取る能力が不可欠とし、共感的な感情の一種であると位置づけている (Emmons & Crumpler, 2000, Emmons & McCullough, 2003)。

感謝の定義に関しては、ポジティブ心理学以降もはっきりとしたとは言い難いものの、エモンズは狭義と断った上で、『感謝は与えられたものに対する情緒的な反応であり、利他的な行為により恩恵を受けた後に生じるありがたい気持ち』、と述べている (Emmons & Crumpler, 2000, p. 56-57)<sup>1)</sup>。

### 3. 気質としての感謝

ポジティブ心理学が提唱された2000年辺りを境に、感謝の研究は飛躍的に増加している。本多 (2007) によれば、心理学の研究データベースである PsycINFO で検索される感謝の研究は、1967年から2006

---

1) “Minimally, gratitude is an emotional response to a gift. It is the appreciation felt after one has been the beneficiary of an altruistic act.”

年までの約四十年間で516件であるが、そのうち263件（51%）が2000年以降に発表されたものである。そのような中から、まず気質（disposition）、すなわち個人の持つ一般的な感情傾向として感謝を扱った研究について紹介しよう。

マクロフとエモンズら（McCullough, et al., 2002）は、大学生238名（平均年齢21歳）を対象に、自らが作成した尺度（Gratitude Questionnaire-6: GQ-6）によって感謝の気質を測定し、他の様々な性質との関係を調べた。その結果、感謝の気質は、人生満足度（.53）、主観的幸福感（.50）、バイタリティ（.46）、楽観性（.51）などとは正の相関を、不安（-.20）やうつ傾向（-.30）とは負の相関がみられた<sup>2)</sup>。マクロフとエモンズらはその後も、成人（平均年齢45歳）や神経筋疾患の患者（neuromuscular disease）を対象に同種の調査を実施し、同じような結果が得られている。また、感謝の気質はマテリアリズムや嫉妬の感情と負の相関が見られたことも報告している。

ワトキンスら（Watkins, et al., 2004）は、感謝の気質と過去の経験の捉え方の関係について興味深い研究を発表している。この研究では、被験者（大学生66人）は感謝の気質に関する尺度に回答した後、過去三年間に起こったポジティブな出来事を、三分間にできるだけ多くリストアップした。リストアップされた過去の経験は、客観的なもの、すなわち誰が見てもポジティブだと感じられるものと、被験者自身の説明を必要とする主観的なものとに分けられ、それぞれ感謝の気質との相関が調べられているが、感謝の気質は主観的な過去の経験のみ正の相関が見られた（ $r = .39, p < .05$ ）。つまり、よく感謝する人は、他者と比べて客観的にポジティブな経験をたくさんしているのではなく、日常生活における様々なイベントをよりポジティブに捉える傾向があるということになる。また、ワトキンスらはネガティブな経験についても同じ被験者に対して行っているが、ネガティブな経験については、客観的/主観的の両方について負の相関（客観：-.28、主観：

---

2) カッコ内は相関係数。全て1%水準で有意であった。

-.27,  $p < .05$ ) が見られた。

この他にも人格の五因子論 (Big-5 theory) との関係より、感謝は協調性 (agreeableness) と正の相関があることや、臨床の研究では、自己愛性人格障害の人は、通常の人と比べて、感謝や良心の呵責が極端に少ないことが報告されている (McCullough, et al., 2001)。これらの結果をまとめると、日常においてよく感謝する人 (感謝の気質が高い人) は、高い幸福感や人生に対する満足度を持ち、うつや不安に悩みにくいこと、自分が経験したことをポジティブに捉える人ということになる。

#### 4. 感謝の効果：幸福感への影響

前述した感謝の気質の研究は、主に他の性質との相関を表すものが多い。その多くは、幸福感や人生満足度との正の相関を示しているが、それだけでは、感謝の経験が幸福感を高めるのか、あるいは幸福感の高い人が感謝を頻繁に感じているのかが不明瞭である。この点を扱った画期的な研究が2003年に発表されたエモンズとマクロフの研究である (Emmons & McCullough, 2003)。この研究の被験者 (大学生201名) は、三つのグループに分かれて、それぞれ九週間にわたって、毎週一回、その週を振り返って、ありがたかったこと (感謝グループ)、いらいらしたこと (いらいらグループ)、印象に残ったこと (統制群) のいずれかを最大五つまで記入した。九週間後、被験者は、人生全般、及びこれから迎える一週間がどの程度喜ばしいものか (delight/terrible)、健康状態、運動した時間などの質問に回答した。この結果、感謝グループの被験者は、他の二つのグループに比べて、人生は喜ばしいものであるし ( $F=4.08$ ,  $p < .05$ )、次の一週間も喜ばしいものになる ( $F=2.81$ ,  $p < .05$ ) と回答した。また、感謝グループは、他の二つのグループに比べて、健康状態の不調 (頭痛、胃痛、めまい、肌荒れ、筋肉痛、下痢など) の訴えが有意に少なかった

( $F=3.06$ ,  $p<.05$ )。さらに、運動時間については、いろいろグループが、他のグループに比べて運動に費やした時間が少なかった ( $F=3.76$ ,  $p<.01$ )。

過去の経験から感謝の気持ちを喚起するだけでなく、感謝を相手に表明することも、幸福感を大きく高めるようである。セリグマンら (Seligman, et al., 2005) は、これまでに、大変お世話になったにもかかわらず一度も感謝の意を表明したことの無い人に対して、感謝の手紙を書いて直接渡すように80人に指示した (感謝の訪問グループ)。そして、別の70人には、一週間、毎日若かった頃の思い出を一つずつ書くよう指示した (統制群)。両グループの幸福感を比較したところ、感謝の訪問グループは、統制群に比べて、感謝の訪問後、訪問から一週間後、一ヵ月後と長期間にわたって幸福感が高かった。

幸福感を研究しているリュボミースキー (Lyubomirsky, 2007) は、著書 *How of Happiness* の中で、上記の二つの研究について紹介するとともに、「感謝の日記をつけること」と「感謝の手紙を書くこと」を実際に彼女の研究室で試した結果を報告している。それによると、感謝の日記は毎日つけるよりも一週間に一度のように間隔をあけた方がより効果的であることや、感謝の手紙は相手に届けないでただ書くだけでも幸福感が高くなるようである。

エモンズとマクロフ、セリグマンらの両研究より、感謝することが、感謝している人自身の幸福感を高めることが示唆された。研究そのものが少なく、十分な妥当性があるとはいにくいものの、大変興味深い結果であるし、道德教育を中心に、様々な分野での応用が期待される。感謝することがどのように幸福感を高めるかというプロセス、感謝の内容の分析と喚起する手段の多様化などが今後の研究の課題として考えられる。

## 5. 感謝の効果：利他的行動の促進

これまで、社会心理学を中心に、ポジティブな気分を高めることにより、他人を援助する等の利他的行動が促進されることが、多くの研究により支持されているが、感謝することにも、そのような道徳的な行動を促進する効果が見られている。

例えば、バートレットとデステノの研究 (Bartlett & DeSteno, 2006) では、被験者である大学生がある作業をしている間にトラブルに遭い、一緒に作業していたもう一人の大学生 (実験者側のサクラ) に助けをもらう。その後、サクラである大学生から実験の手伝いを依頼されると、快くそれに応じることが明らかになった。さらにこの研究では、感謝の心を喚起された人は、単にポジティブな気分が高められた人 (コメディの番組を見る) よりも、長い間実験を手伝ったことや、実験の手伝いを依頼した人が自分のトラブルを助けてくれた人ではなかった場合でも同じような効果が見られたことを報告している。

この他にも、先に紹介したマクロフとエモンズらの感謝の気質の研究では、被験者の友だちやルームメイト、家族、恋人等からみた被験者に対する評価との相関も調べられているが、感謝の気質はそのような他者からの「進んで他者を助ける」(.19,  $p < .05$ )、「時間や物質などについて気前がよい」(.22,  $p < .01$ )などの評価と正の相関が見られている (McCullough, et al., 2002)。また、エモンズとマクロフの研究 (Emmons & McCullough, 2003) でも、一週間を振り返って、ありがたかったことを思い出した人は、いらいらしたことを思い出した人よりも、困っている他者を慰めたり ( $F = 2.98$ ,  $p < .05$ )、助ける ( $F = 1.72$ ,  $p = .08$ ) 傾向にあった。

このように、感謝の心は個人の幸福感を高めるだけでなく、利他的行動を促進することが窺える。特にバートレットとデステノの研究からは、感謝の心が、直接お世話になった人への好意の返報性を超えて、利他的行動を促進することや、単に気分が良いというような状態

以上に効果的であることなど、これまでの社会心理学における向社会的行動の研究にとっても、示唆に富む結果が得られているといえるだろう。今後は行動の増減に加えて、利他的行動の内容や、相手に与える影響の検討も期待される。

## 6. 感謝の効果：ストレスの低減

ストレス研究の先駆者であるハンス・セリエ (Hans Selye) は、『現代生活とストレス (*The Stress of Life*)』(1963) の中で、他者から感謝を受けることによって、ストレスが大きく低減されたという個人的な経験を踏まえつつ、社会や対人関係における感謝の重要性に言及しているが、さらに近年のストレスの研究によると、感謝を受けるだけではなく、感謝することによってもストレスは低減するようである。前述のセリグマンらの研究 (Seligman, et al., 2005) でも、「感謝の手紙を書いて届ける」ことをした被験者は、その後一ヶ月にわたって幸福感が高まっただけでなく、うつ傾向も低くなった。

また、感謝は何か良いことが起こった場合だけでなく、事故や災害などの被害者になった際にも、無事だった部分に対して、よく経験される感情であることが指摘されているが (McCullough, et al., 2001)、感謝することにより、被害者は自らの回復力を高めているのかもしれない。フレドリクソンら (Fredrickson, et al., 2003) は、2001年の9月11日の同時多発テロ後にミシガンの大学生 (47名) を対象に調査を行い、9/11のテロやその後の炭素菌の事件、アフガニスタンへの軍事攻撃などの一連の出来事から、彼らが、飛行機に乗ることやスタジアムへ行くことへの恐怖、大都市にいる家族や友だちの心配、集中力の欠如などを訴えており、実に72%にうつ徴候が見られたと報告している。そのような状態の中で、自分自身や家族・友だちの無事を感謝したり、身近な人との間に愛を再確認したり、あるいは、事件や政府の対応に対する関心などのポジティブな感情を経験できた人は、ストレス



からの回復力 (resilience) が高かった。

さらに、心的外傷後ストレス障害 (PTSD) のような、より深刻なケースと感謝との関係を調べた研究もある。カッシュダンら (Kashdan, et al., 2006) は、ヴェトナム戦争の退役軍人 (77人、平均55歳) を対象に、PTSDの有無、感謝の気質、日常におけるありがたいと思った経験 (二週間)、幸福感などの関係を調査している。この結果、PTSD患者である人は、そうでない人に比べて、感謝の気質が有意に低く ( $t=5.98, p<.001$ )、幸福感も低かったが、日常におけるありがたいと思う経験の多少については、PTSDの有無間で差が見られなかった。この日常における感謝の経験は、「今日は良い一日だった」という回答と正の相関 ( $.53, p=.003$ ) があることから、カッシュダンらは、感謝の経験を増やすことによりポジティブな感情を高めるという間接的な PTSD 治療法の可能性について言及している。

これらの研究より、感謝には、幸福感や利他性を高めるだけでなく、ストレスやうつなどを低減する効果があることが伺えるが、それが、単にストレスを意識する時間が短くなるためなのか、あるいは、ストレスの原因と考えていたものに対する認知が変わるのか、などを明らかにするには、感謝やストレスの内容にも踏み込んだ研究や、他のポジティブな感情との相違点を分析する必要があるだろう。

## 7. 何に感謝するのか? : 最高道徳論における感謝の特徴について

最後に、簡単ではあるが、廣池千九郎の最高道徳論における感謝についても触れておく。最高道徳論における「感謝」と、これまで紹介してきたポジティブ心理学の研究におけるそれとの最も大きな違いは、その対象であり、「何をありがたいと思うのか」という点である。心理学の研究では、その大半が、客観的にみてもポジティブと思われる過去の出来事や現在の状況を感謝の対象としているが、最高道徳論

では、出来事や状況の良し悪しに関わらず、自分にかかわるあらゆるものが感謝の対象となる。廣池の主著である『道徳科学の論文』からいくつか引用してみることにしよう。

自己の運命を自覚して、その全責任を負い、且つ進んで感謝的生活の間にその運命を改善しようとして努力するというのが、すなわち最高道徳の実行に入り得る基礎的条件になるのであります。（『道徳科学の論文』七冊目175-176頁）

……略……最高道徳的にその精神が鍛錬されておったならば、真の慈悲心あるが故に、いかなる難事に遭遇するも、みな精神的に自己反省し、且つかかることも結局神の自分に対する恩寵の試練として、喜び且つ感謝してこれを受くるのであります。（『道徳科学の論文』七冊目111頁）

私ども自身の肉体をはじめ森羅万象一切を挙げてこれを神の肉体の一部として尊敬するのであります。且つすべて諸聖人の教説に基づき、私どもの一切の精神的生活及び物質的生活をもって、神の恩恵に出ずるものとして感謝するのであります。（『道徳科学の論文』七冊目248頁）

これらの引用より、最高道徳論では、自分と関わるあらゆることに対して感謝するのが道徳実行の基礎的な条件であり、どのような困難な事態に対しても感謝の心で臨むことが求められる。また、同理論において、全ての事象に感謝する理由は、それが神によって与えられたものであるためであり、汎神論のように、自らの身体を含むすべてのものが神の一部である、とも考えられている。さらに、良い出来事や状況に対する感謝のような従来一般的な概念に対しては、以下のよう

従来の因襲的道德における感謝とか、奉仕とか、もしくは日本の武士道における忠義とかは、みな人間の利己心から発達し来たったものでありますから、その報恩の標準が利己的であって、公平無私なる大宇宙の真理と一致しておらぬのであります。すなわち多くは私的恩恵に対する報恩にすぎないのであります。（『道徳科学の論文』七冊目 419頁）

加えて、廣池は、最高道徳の教授法や実践の効果に関する箇所、自らが経験した重い病気や苦難に、感謝の心でそれらを受容し、また対応したことが、人生の転機になったことも述べている（『道徳科学の論文』八冊目267頁、九冊目102-3頁）。

最高道徳論で提言されているような、あらゆる事象に対する感謝は非常に理想的な美德であるように感じられるものの、その一方で、強い心的外傷を伴う経験や状況に対して感謝することは、決して容易でなく、感謝できないことからストレスや自責の念を持つなどの精神的な負担が強まることも十分に考えられる。しかし、廣池に限らず、深刻な病気や戦争や災害などの苦境を乗り越えた事例はたくさん存在し、感謝が彼らに共通するキーワードの一つであることも、想像に難くない。

先に紹介したように、これまでのポジティブ心理学の研究では、神経筋疾患の患者やPTSDを患った退役軍人を対象とした研究はあるものの、病気や災害などの苦境の経験を感謝の対象としたものは、筆者の知る限り無いように思われる。その性質ゆえに、実験形式の研究は難しいであろうが、大変興味深い問題の一つであり、事例研究などの今後の展開が期待される。

## 8. おわりに：今後の課題

ポジティブ心理学におけるこれまでの感謝の研究を、幸福感、利他

的行動、ストレスなどに焦点をあて概観してきた。本稿では紹介しなかったが、この他にも、宗教や信仰との関係や、感謝を表明された人への影響などに関する研究もある。しかし、その多大なる効果に驚かされる一方で、感謝に関する研究は、ポジティブ心理学の他の領域と比べてもまだ数が少なく、様々な点における研究の発展が期待される。以下に今後の研究の課題として考えられるものとして、特に興味深いものを二つ挙げておく。

#### (1) 幸福感を高めるプロセスの分析

幸福感を高めると考えられている他の要因（例えば、自尊心、対人関係における互恵性、母親の養育態度、など）と感謝との関係を明らかにすることで、感謝が幸福感を高めるプロセスの理解が深まるだろう。利他的行動も幸福感を高める要因であると考えられるし、逆にストレスのように幸福感を弱めると思われる要因（例えば、仮想的他者有能感（速水、2006）など）の研究も期待される。

#### (2) いかに感謝の心を高めるのか

これまでの研究では、過去の経験を振り返る（日記をつける、手紙を書く）ことにより、感謝を喚起する手法がよく用いられているが、それ以外の手法についても検討する必要があると思われる。また、過去の経験を振り返る場合は、感謝の内容が被験者の任意のものとなる場合が多いが、実験者側から感謝の内容にある程度の方向性をもたせることにより、特定の効果を促すこと（例えば、親に対する感謝の心を高めることで、育児ストレスを弱めるなど）も可能ではないだろうか。

感謝とは、幸福感を高めたり、ストレスを低減することを第一の目的としているのではないが、そのような効果の存在を意識することは、人間関係の希薄化が問題視される現代において、とても重要であると思われる。さらに、ポジティブな感情の高まりやストレスが弱まっていることを感じる事が、自分が感謝しているか否かの指標にな

りうるのかもしれない。また、これまでの道德教育の感謝の説明にも大きく寄与することだろう。

#### 引用文献

- Bartlett, M. Y., and DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: helping when it cost you. *Psychological Science*, 17, 319-325.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19 (1), 56-69.
- 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.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2005). Gratitude and the Science of Positive Psychology. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*. pp. 459-471, NY, Oxford Univ. Press.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises?: A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States in September 11, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- 速水敏彦 (2006) 『他人を見下す若者たち』講談社現代新書
- 廣池千九郎 (1928/1986) 『新版 道德科学の論文』廣池学園出版部
- 本多明生 (2007) ポジティブ心理学における研究動向：感謝心の実証的研究について、いわき明星大学大学院人文学研究科紀要、5、42-49.
- Kashadan, T., Uswatte, G., & Jurian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaemonic well-being in Vietnam war veterans. *Behavior Research and Therapy*, 44, 177-199.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness*. The Penguin Press
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127 (2), 249-266.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82: 112-127.

- McCullough, M. E., Tsang, J., & 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: 295-309.
- Seligman, M. E. (2003). *Authentic Happiness*. Nicholas Brealey Publishing Ltd. マーティン・セリグマン著、小林裕子訳 (2004) 『世界でひとつだけの幸せ』 アスペクト社
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., and Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., and Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 23, 52-67.
- 島井哲志編 (2006) 『ポジティブ心理学：21世紀の心理学の可能性』 ナカニシヤ出版