

感謝が生じやすい状況における感情体験の特徴

蔵永 瞳・樋口 匡貴

Features of emotional experiences in the situation arousing the feeling of gratitude

Hitomi Kuranaga and Masataka Higuchi

本研究の目的は、感謝が生じやすい状況と生じにくい状況を明らかにした上で、それらの状況における感謝の感情体験の違いを検討することであった。482名の日本人大学生を対象とする調査の結果、感謝が生じやすい状況は、他者から直接支援を受けるような状況や、他者に負荷がかかることで間接的に支援を受けるような状況であることが示された。これに対して、個人をとりまく状態が好転するような状況や、一見大きな変化のない平穏な状況では、感謝が生じにくいことが示された。さらに、感謝が生じやすい状況では、感謝の肯定的内容（満足感）と非肯定的内容（申し訳なさ）がいずれもある程度強く経験されているのに対して、感謝が生じにくい状況では、そのうちどちらかが経験されていなかったり、どちらの感情体験も弱いことが明らかとなった。

キーワード：感謝，援助，ポジティブ感情，申し訳なさ

問題

困っているところを助けてもらったとき、贈り物をもらったとき、何かを達成したときなど、われわれは、日常生活における様々な状況で“感謝”という感情を経験する。また、そのとき経験する“感謝”の内容は、うれしいものであったり、申し訳ないものであったりと様々である。

感謝が生じる状況

これまでの研究において、感謝は他者から直接助けられたときに生じる感情としてとりあげられてきた。たとえば、感謝に関する実験研究では、“他者と一緒に実験に参加していたところ、機械のトラブルが発生したが、他者が直してくれた”（Bartlett & DeSteno, 2006），“実験参加のために必要な冊子を忘れてしまったが、余分に持っていた別の参加者が冊子をくれた”，“他者が飲み物を持ってきてくれた”（Goei & Boster, 2005），“実験者から金券を得た”，“ほかの実験参加者から金券を分けてもらった”（Tsang, 2007）といった場面が設定されている。また、感謝に関する調査研究でも，“けがをして荷物が持ちにくいときに、他者が家まで荷物を運んでくれた”という、他者から直接助けられるような場面がシナリオとして呈示されている（Naito, Wangwan & Tani, 2005; Wangwan, 2005）。

ただし、一部の研究では、他者から直接助けられる以外の状況でも感謝が生じることが示唆されている。たとえば、感謝を感じた場面を想起・記述させることが well-being を増幅させるか検討を行った Sheldon & Lyubomirsky (2006) は、教示の際、感謝生起場面の例として“自分のために他者が犠牲になったとき”をあげている。このことは、他者から直接的に助けられる状況でなくとも、他者が自分のために何らかの犠牲をはらうような状況で、感謝が生じる可能性があることを示唆している。

ここまであげてきた感謝生起状況は、他者から直接的、あるいは間接的に助けられるようなものであるが、従来の研究の一部には、他者の存在や行為が強調されない状況でも感謝が生じうることをうかがわせる記述もある。たとえば、さきほどとりあげた Sheldon & Lyubomirsky (2006) では、教示の際、感謝生起場面の例として、“出世・昇進したとき”を感謝生起場面の例としてとりあげている。このような状況では、個人がポジティブな結果を得たことのみが強調され、他者については、その存在も行為も強調されていない。また、上記の研究と同様、感謝生起場面を想起・記述させる実験を行った Emmons & McCullough (2003) では、実験参加者が記述した感謝生起場面の中に、“朝起きたとき”があったことを報告している。さらに、感謝に関連する言葉を収集し、その言葉でシナリオを使用したシナリオを作成した Lambert, Graham, & Fincham (2009) では、“卒業式で座っていたとき”に感謝したという内容のシナリオを設定している。また、感謝が生じるような場面を項目として設定した感謝特性尺度 (the Gratitude, Resentment, and Appreciation Test) を作成した Watkins, Woodward, Stone, & Kolts (2003) では、尺度項目として“食事をしたとき”に感謝するという内容を設定している。上記の中でも、“朝起きたとき”、“食事をしたとき”といった場面は、個人が生活している中で毎日のように経験する、ごく平凡な日常の一コマである。以上にあげたような場面が感謝生起場面としてとりあげられているということは、他者の存在が強調されないような、一見何の変化もない日常的な状況でも、感謝が生じうることを示唆している。

以上のように、感謝が生じる状況は、他者から助けられるものから、一見変化のないごく平凡な日常場面まで、様々である。このことに着目した蔵永・樋口 (2011a) は、感謝が生じるような場面をできるだけたくさん想起・記述させ、その詳細を口頭でたずねる面接調査を行った。そして、調査で得られた場面に、従来の研究で感謝生起場面としてとりあげられてきた場面を加え、それらの分類を行った。分類の結果、それらの場面は、(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支援を受ける“贈物受領状況”，(c) 他者に負荷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種類に整理された（それぞれの状況に該当する具体的場面は後の Table 1 参照）。さらに、これら5種類の状況を通して共通する特徴から、感謝は、自身以外の人やものから利益を得たことを意識しうるような状況で生じると結論づけた。

また、同研究では、5種類の感謝生起状況のうち、いずれの状況が面接調査で報告されやすかったかを検討することで、感謝が生じやすい状況についても考察している。具体的には、被援助状況や贈物受領状況に該当する場面は面接調査での報告件数が多く（被援助状況で15件、贈物受領状況

で 24 件), それ以外の 3 状況に該当する場面の報告件数は非常に少なかった(他者負担状況で 2 件, 状態好転状況で 4 件, 平穏状況で 5 件) ことから, 被援助状況・贈物受領状況では感謝が生じやすく, 他者負担状況・状態好転状況・平穏状況では感謝が生じにくいとしている。

感謝の感情体験

従来, 感謝の感情体験は肯定的内容であることが指摘されてきた(たとえば Ortony, Clore, & Collins, 1988)。また, 感謝に関して実証的検討を行った多くの研究でも, 感謝の感情体験は肯定的内容のみと仮定したものが多く。それらの研究では, たとえば, “grateful”, “thankful”, “appreciative” といった 3 種類の表現を使って感謝を測定したり (Gino & Schweitzer, 2008; Goei & Boster, 2005; Palmatier, Jarvis, Bechhoff, & Kardes, 2009; Tsang, 2007), “grateful”, “appreciative”, “positive” の 3 項目 (Bartlett & DeSteno, 2006; DeSteno, Bartlett, Baumann, Williams, & Dickens, 2010) を測定し, それらの得点を合算した得点を感謝得点としている。

ただし, 感謝の感情体験が肯定的内容のみであるという捉え方は, 欧米における “gratitude” に関するものである。日本における “感謝” に関する実証的研究では, 感謝の感情体験には, 肯定的内容だけでなく, “すまない”, “申し訳ない” などの非肯定的内容が含まれることが示されてきた。

たとえば, 日本人大学生を対象に, 母親に対する感謝の感情体験について検討した池田 (2006) では, 母親に感謝しているときの気持ちには, “援助してくれることへのうれしさ”, “産み育ててくれたことへのありがたさ”, “今の生活をしていられるのは母親のおかげだと感じる気持ち” といった肯定的内容に加えて, “負担をかけたことへのすまなさ” といった非肯定的内容が含まれることを示している。

さらに, 日本やタイの大学生を対象に, 感謝の感情体験について検討した Naito et al. (2005) や Wangwan (2005) では, 困っていたときに他者から直接助けられる状況で経験される様々な感情体験のうち, 向社会的行動と正の関連のある感情体験が感謝の内容にあたりと位置づけ, どのような感情体験が感謝の内容にあたるのか, 検討を行った。その結果, 当該状況で生じる感情体験には, 肯定的感情 (項目例: うれしい, 快い) と, 負債感情 (項目例: 相手にわるいなという気持ち, こころ苦しい), 否定的感情 (項目例: 迷惑な気持ち, 不愉快な感じ) の 3 種類があることが示された。それら 3 種類の感情体験と向社会的行動との関連を検討した結果, 肯定的感情と負債感情は向社会的行動と正の関連があり, 否定的感情は向社会的行動と負の関連があったことから, 感謝の感情体験に該当するのは肯定的感情と負債感情であり, 否定的感情は感謝の感情体験にあたらないと結論づけた。この結果は, 感謝の感情体験には, “うれしい” といった肯定的内容と, “こころ苦しい” といった非肯定的内容とがあること, “不愉快な感じ” といった極端に否定的な内容は感謝の感情体験には該当しないことを示している。

同様の結果は, 様々な感謝生起状況における感謝の感情体験について検討を行った蔵永・樋口 (2011a) でも示されている。同研究では, 日本人大学生を対象に, 感謝したときのことを想起してもらい, そのとき感じた感謝の気持ちを別の言葉で言い換えてもらう面接調査を行った。そして, 調査で得られた感謝を言い換えた感情語に, 先行研究で感謝生起状況における感情体験を測定する際に使用された感情語を加え, それらの項目を使用して様々な状況 (被援助状況, 贈物受領状況,

他者負担状況，状態好転状況，平穏状況の5種類)における感情体験の因子構造を検討した。その結果，感謝生起状況における感情体験は，肯定的内容の満足感因子(項目例：満足，喜び)と，非肯定的内容の申し訳なさ因子(項目例：すまなさ，申し訳なさ)，否定的内容の不快感因子(項目例：いらだち，不愉快)の3因子構造を成すことが示された。それら3種類の感情体験を構成する各項目に関して，面接調査で感謝の気持ちを言い換えた言葉として報告された件数を算出した結果，肯定的内容，非肯定的内容にあたる項目は感謝の気持ちの言い換えとして多数報告されていたものの，否定的内容にあたる項目は感謝の気持ちの言い換えとしてほとんど報告されていなかった。このことから，蔵永・樋口(2011a)でも，Naito et al.(2005)やWangwan(2005)と同様，“満足”，“喜び”といった肯定的内容と，“すまなさ”，“申し訳なさ”といった非肯定的内容は感謝の感情体験に含まれるものの，“いらだち”，“不愉快”といった否定的内容は感謝の感情体験にあたらないと結論づけられた。

さらに，蔵永・樋口(2011a)では5種類それぞれの感謝生起状況(被援助状況，贈物受領状況，他者負担状況，状態好転状況，平穏状況)における感謝の感情体験についても検討を行っている(Figure 1)。同研究における検討の結果，感謝の肯定的内容である満足感は5種類いずれの状況でも生じるのに対して，感謝の非肯定的内容である申し訳なさは，被援助状況，贈物受領状況，他者負担状況といった他者から支援を受けるような状況のみで生じ，状態好転状況や平穏状況では生じないことが示された。この結果から，蔵永・樋口(2011a)は，肯定的内容(満足感)は感謝の基本要素であり，非肯定的内容(申し訳なさ)は副次的要素であると述べている。

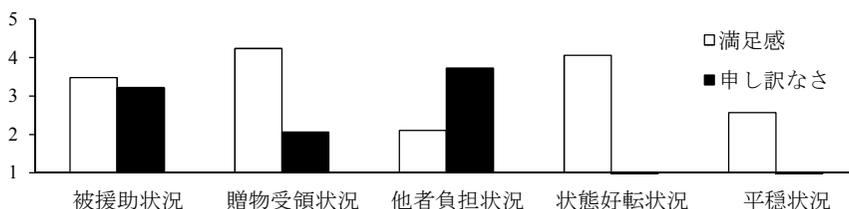


Figure 1. 5種類の感謝生起状況における感謝の感情体験(蔵永・樋口, 2011aより作成)

注) 得点は1~5点までの範囲であり，すべての得点の平均値に基づいてグラフを作成した。
(ただし，状態好転状況および平穏状況における申し訳なさは，同研究において生じていないと判断されたため，図示していない)

以上にあげた実証的研究(池田, 2006; 蔵永・樋口, 2011a; Naito et al., 2005)より，日本における“感謝”は，基本的に肯定的内容であるという点では，欧米における“gratitude”と同じであるが，申し訳なさなどの非肯定的内容も含むという点で，欧米における“gratitude”よりも複雑な内容であると言える。

どのような感情体験が“感謝”の体験として報告されやすいのか

感謝の生起状況や，感謝の感情体験の種類を整理し，それらの関連を検討した蔵永・樋口(2011a)では，感謝が特に生じやすい状況と，それ以外の状況における感情体験の違いについても考察が述べられている。前述のように，同研究では，感謝したときのことをたずねる面接調査において，5種類ある感謝生起状況の中でも，特に報告件数が多かった被援助状況および贈物受領状況は，感謝

が生じやすい状況であり、報告件数が非常に少なかった他者負担状況、状態好転状況、平穏状況では、5種類の感謝生起状況の中で相対的に感謝が生じにくい状況であるとしている。そして、感謝が生じやすい状況（被援助状況、贈物受領状況）と生じにくい状況（他者負担状況、状態好転状況、平穏状況）における感情体験の違いから、感謝の体験として報告されやすい感情体験の特徴をまとめた。具体的には、感謝の基本的要素である肯定的内容（満足感）が強く、それに副次的要素である非肯定的内容（申し訳なさ）が付随するような感情体験（被援助状況や贈物受領状況における感情体験）は“感謝”の体験として報告されやすく、感謝の基本的要素である肯定的内容（満足感）が弱かったり（他者負担状況）、副次的要素である非肯定的内容（申し訳なさ）が欠けている（状態好転状況、平穏状況）ような感情体験は、“感謝”の体験として報告されにくいと述べている。

従来の研究の限界と本研究の目的

以上のように、日本における“感謝”については、どのような状況で生じ、どのような内容の感情であるのかについて、近年、徐々に研究知見が積み重ねられている。ただし、それらの知見の最も基礎の部分にあたる、“感謝が生じやすいのはどのような状況であるか”という点については、方法上の問題から、明確な結論が出せていないと考えられる。以下、この問題点について詳細に述べる。

5種類ある感謝生起状況のうち、いずれの状況で特に感謝が生じやすいのかについて検討を行った蔵永・樋口（2011a）では、調査対象者に、感謝したときのことをできるだけたくさん想起・記述してもらい、その後口頭で詳細をたずねる面接調査を行った。そして、その調査で報告件数が多かったことをもって、被援助状況・贈物受領状況で感謝が生じやすいと結論づけた。しかし、上記のような方法では、感謝の生じやすさだけでなく、場面の思い出しやすさや、記述・説明のしやすさが報告件数に影響している可能性がある。したがって、この調査で報告件数が多かったことだけをもって、被援助状況・贈物受領状況で感謝が生じやすいとは結論づけられない。どのような状況で感謝が生じやすいのか明確な結論を出すためには、各場面の思い出しやすさや、説明・記述のしやすさに頼らない方法を用いる必要がある。

そこで本研究では、感謝生起場面を対象者に想起・記述・説明してもらうのではなく、各種の感謝生起状況を呈示し、それらの状況における感謝の程度を対象者に評定してもらうことで、5種類の状況の中でも、いずれの状況で感謝が生じやすいのか検討を行う。

また、本研究では、5種類の感謝生起状況に関して、単に感謝の強さを測定するだけでなく、感謝の肯定的内容および非肯定的内容について測定を行う。蔵永・樋口（2011a）においては、感謝が生じやすい状況である、被援助状況および贈物受領状況における感情体験の特徴から、肯定的内容（満足感）が強く、それに非肯定的内容（申し訳なさ）が付随しているような感情体験が特に“感謝”の体験として報告されやすいと考察している。この考察は、感謝が生じやすい状況は被援助状況および贈物受領状況であるという前提の上に成り立つものであるため、もし“5種類ある感謝生起状況の中でも、感謝が特に生じやすい状況は被援助状況および贈物受領状況である”という前提が成り立たなければ、どのような感情体験が“感謝”の体験として報告されやすいのか、先行研究（蔵永・樋口, 2011a）とは結論が変わることになる。本研究では、蔵永・樋口（2011a）と同様、感

謝の肯定的内容・非肯定的内容を測定し、感謝が生じやすい状況と生じにくい状況における感情体験の違いを検討することで、どのような感情体験が“感謝”の体験として報告されやすいのか、改めて検討を行う。

方法

対象者と手続き

大学生 488 名（男性 172 名，女性 316 名）¹を対象に，集合調査法および宿題調査法による質問紙調査を行った。対象者の平均年齢は 20.17 歳であった。

呈示場面

5 種類ある状況それぞれにつき 2 場面，計 10 場面を使用した。呈示場面は，蔵永・樋口（2011a）において，各状況の特徴を反映するよう作成された場面を用いた。調査の際には，1 名につき，1 種類の状況にあたる 2 場面を呈示し，それぞれの場面について，自身がおかれたえと想像した上で質問項目に回答するよう求めた。呈示場面の順序はランダムであった。

質問項目

感謝の程度を直接たずねる 1 項目（感謝）と，感謝の肯定的内容である満足感（項目：満足，幸せ，喜び），感謝の非肯定的内容である申し訳なさ（項目：すまなさ，申し訳なさ，恐縮）を，呈示場面ごとに測定した。感謝の肯定的内容・非肯定的内容を測定した項目は，感謝の感情体験の因子構造を検討した蔵永・樋口（2011a）において，因子負荷量の高かった順に上位 3 つを選出して用いた。いずれの項目に関しても，呈示場面におかれたとき，どの程度その感情を感じるか，“1. 感じない（該当しない）”～“5. 非常に感じる”の 5 段階（1～5 点）で回答を求めた。

Table 1
調査で使用了呈示場面

被援助	いろいろなことがうまくいかなくて悩んでいたときに，友人が相談にのってくれた。 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。
贈物受領	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。 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。
状態好転	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。 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	休日の朝目覚めるととても天気が良く，窓の外からは小鳥のさえずりが聞こえてきた。 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。
他者負担	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。 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。

¹ 本研究で分析に使用したデータは，感謝の生起過程を検討した蔵永・樋口（2011b）における本調査の際に収集したものである。したがって，本研究における調査対象者と，蔵永・樋口（2011b）における本調査の対象者は同一であり，感謝の感情体験（満足感，申し訳なさ）の得点も，蔵永・樋口（2011b）と同じものである。

結果

回答に不備のあるものを除いたところ、有効回答者数は 482 名（男性 169 名、女性 313 名；平均年齢 20.18 歳）となった。状況別の有効回答者数は、被援助状況で 98 名（男性 36 名、女性 62 名）、贈物受領状況で 100 名（男性 31 名、女性 69 名）、他者負担状況で 100 名（男性 33 名、女性 67 名）、状態好転状況で 89 名（男性 42 名、女性 47 名）、平穏状況で 95 名（男性 27 名、女性 68 名）であった。

また、本研究では、個々の場面特有の反応ではなく、各種の状況における平均的な反応について検討を行うため、いずれの変数についても、同一状況に相当する 2 場面のデータを平均した値を用いて分析を行った。

分析にあたっては、まず、感謝の程度を直接的に測定した 1 項目（“感謝”項目）と、感謝の肯定的内容である満足感、非肯定的内容である申し訳なさの得点を算出した。満足感および申し訳なさに関しては、各種の感情体験を構成する 3 項目の得点を合算し、平均した。各変数の得点を Table 2 に示す。つぎに、各変数が 5 種類それぞれの状況で生じているかを検討した。具体的には、各状況における感謝、満足感、申し訳なさそれぞれの得点について床効果を検討し、床効果のあった変数は当該状況で生じていないと判断した。床効果の基準は、平均値から 1SD 減じた値が、理論上の最低値である 1 を下まわった場合に床効果があると判断するというものであった。その結果、状態好転状況における申し訳なさは生じていないと判断された。

感謝が生じやすい状況

5 種類ある感謝生起状況のうち、いずれが特に感謝が生じやすい状況であるのか検討するため、1 項目の“感謝”得点を従属変数とする 1 要因 5 水準（被援助状況、贈物受領状況、他者負担状況、状態好転状況、平穏状況）の分散分析を行った（Table 2）。各状況における感謝の強さを Figure 2 に示す。Bonferroni 法による多重比較（ $\alpha = .05$ ）の結果、感謝は被援助状況および贈物受領状況で最も強く、その次に他者負担状況、状態好転状況、平穏状況という順に強いことが示された。

つぎに、各種の感謝生起状況における感情体験の強さについて、蔵永・樋口（2011a）と同様に、状況間における強さの比較を行った。具体的には、満足感と申し訳なさそれぞれを従属変数とする 1 要因 5 水準（被援助状況、贈物受領状況、他者負担状況、状態好転状況、平穏状況）の分散分析を行った（Table 2）。各状況における満足感および申し訳なさを Figure 3 に示す。Bonferroni 法による多重比較（ $\alpha = .05$ ）の結果、満足感に関しては、贈物受領状況および状態好転状況で最も強く、その次に被援助状況で強いこと、他者負担状況および平穏状況で最も弱いことが示された。また、申し訳なさに関しては、他者負担状況、被援助状況、贈物受領状況、平穏状況という順に強いことが示された。

考察

本研究の目的は、(a) 5 種類ある感謝生起状況の中でも、いずれの状況で特に感謝が生じやすいのかを検討すること、(b) 感謝が特に生じやすい状況とそうでない状況間における感情体験の違いを検討することで、どのような感情体験が“感謝”の体験として報告されやすいのか明らかにす

Table 2
各変数の平均値と（標準偏差），＜ α 係数＞と，分散分析の結果，相関係数の算出結果

“感謝”項目	感謝の感情体験			
		満足感	申し訳なさ	
被援助状況	4.71 (0.45)	3.60 (0.74) <.79>	3.17 (0.76) <.81>	
贈物受領状況	4.67 (0.53)	4.22 (0.65) <.77>	2.53 (0.81) <.85>	
他者負担状況	4.36 (0.74)	2.46 (0.89) <.87>	3.74 (0.88) <.89>	
状態好転状況	3.32 (1.06)	4.14 (0.72) <.83>	1.31 (0.43) ^a	
平穏状況	1.76 (0.74)	2.41 (0.53) <.82>	1.59 (0.51) <.85>	
<i>F</i> (<i>df</i>)	<i>F</i> (4, 477) = 285.96**	<i>F</i> (4, 477) = 146.396**	<i>F</i> (3, 389) = 145.331**	
多重比較	被 = 贈 > 他 > 状 > 平	贈 = 状 > 被 > 他 = 平	他 > 被 > 贈 > 平	

満足感および申し訳なさの平均値，標準偏差， α 係数は，蔵永・樋口 (2011b) と同一である。
標準偏差右上のaは，床効果があったため，その状況で生じていないと判断し，分析から除外したことを示す。^{**}は，1%水準で有意であったことを示す。

分散分析の多重比較の結果は，感謝生起状況のカテゴリ名の頭文字を示した。5%水準で有意な差があった場合には>，有意な差がなかった場合には=と記した。

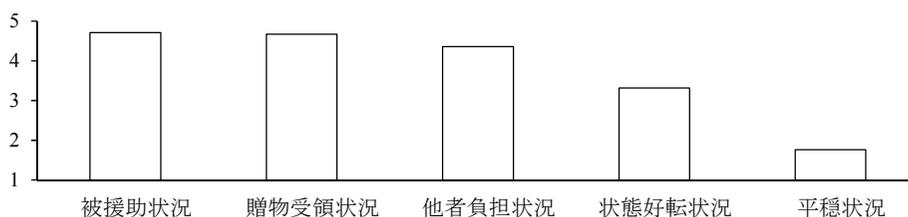


Figure 2. 5種類の感謝生起状況における感謝の強さ

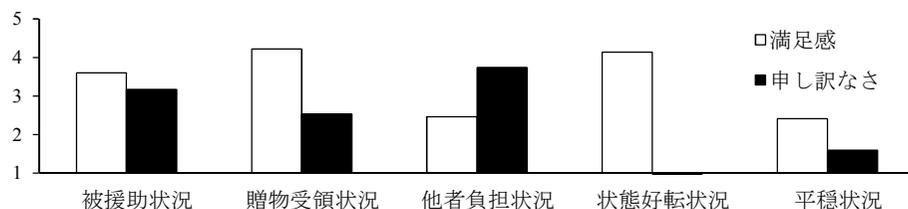


Figure 3. 5種類の感謝生起状況における感謝の感情体験の強さ

(注) 状態好転状況における申し訳なさは，同研究において生じていないと判断されたため，図示していない

ることであった。以下，本研究で得られた知見について考察を述べる。

感謝が生じやすい状況

5種類それぞれの感謝生起状況における感謝の程度を測定した結果，特に感謝が生じやすい状況は，被援助状況および贈物受領状況であることが示された。この結果は，感謝したときのことを調査対象者に想起・記述・説明させた蔵永・樋口 (2011a) と同様の結果である。

ただし，先行研究 (蔵永・樋口, 2011a) の面接調査では，贈物受領状況の方が報告されやすかったのに対して (被援助状況で 15 件，贈物受領状況で 24 件)，本研究では，被援助状況と贈物受領状

況における感謝の程度に差はみられなかった。被援助状況と贈物受領状況は、いずれも他者から直接支援を受ける状況であるが、個人が困っていたときに支援を受けるのか（被援助状況）、特に困っていないときに支援を受けるのか（贈物受領状況）という点が異なる。贈物受領状況での支援は、個人が特に困っていないときに他者から資源を得るような状況であるため、被援助状況における支援と比べると、支援を受ける側（感謝を感じる側）の個人が予想していない、意外な支援とも捉えられる。本研究において、両状況における感謝の程度が同じであったにも関わらず、先行研究（蔵永・樋口, 2011a）の面接調査で報告件数に大きな差がみられたのは、贈物状況にあたる場面が、被援助状況にあたる場面に比べて意外なものであり、記憶に残りやすかったことを反映していた可能性がある。本研究では調査対象者の記憶に頼らず、呈示した場面における感謝の程度を測定したため、場面の覚えやすさの影響を排除した結果を得ることができたと考えられる。

また、本研究では、被援助状況や贈物受領状況と比べると、他者負担状況、状態好転状況、平穏状況では感謝が生じにくいという結果が得られた。先行研究（蔵永・樋口, 2011a）における面接調査でも、これら3状況における報告件数は少なく（他者負担状況で2件、状態好転状況で4件、平穏状況で5件）、感謝が生じにくい状況であるとされている。この点に関しても、本研究と先行研究（蔵永・樋口, 2011a）とで、同じ結果が得られたと言えよう。

ただし、各状況における感謝の得点を参照すると、他者負担状況における感謝得点は、5段階評定の項目（範囲：1～5点）で4.36と高かった。他者負担状況における感謝得点は、被援助状況および贈物受領状況よりも有意に低いことが示されたものの、その得点は、被援助状況（4.71）や贈物受領状況（4.67）における感謝得点にせまるものであったため、他者負担状況は感謝が生じやすい状況と言えるだろう。また、状態好転状況における感謝得点は3.32と中程度であったことから、状態好転状況は、被援助状況、贈物受領状況、他者負担状況と比べると、相対的には感謝の程度が弱いものの、ある程度は感謝が生じるような状況と言える。他方、平穏状況における感謝得点は1.76と最低値に近かったことから、5種類の感謝生起状況の中でも、平穏状況は特に感謝が生じにくい状況であると言える。

蔵永・樋口（2011a）では、感謝を感じた場面を調査対象者に想起・記述・説明させたのみで、その場面で生じた感謝がどの程度の強さであったかまでは測定していない。この方法では、その場面で感謝が生じたことは分かっても、それがどの程度の強さの感謝であったかまでは不明である。本研究では感謝を感じたかどうかだけでなく、その強さを測定した。このことによって、それぞれの状況における感謝の生じやすさを明確に捉えることができたと言えよう。

感謝の生じやすさに関する上記の結果の中でも、特に注目すべきは、他者負担状況における結果である。感謝を感じた場面を調査対象者に想起・記述・説明させた蔵永・樋口（2011a）では、他者負担状況の報告件数は2件と、5種類のいずれの状況よりも少なかった。これに対して、調査対象者に場面を呈示し、その場面における感謝の程度を測定した本研究では、他者負担状況における感謝の強さは、最も感謝が生じやすい被援助状況や贈物状況における感謝の強さにせまるものであることが示された。先行研究（蔵永・樋口, 2011a）と本研究とでは、調査対象者に感謝の体験についてたずねる際、過去の体験をたずねるか（蔵永・樋口, 2011a）、現在の体験としてたずねるか（本研

究では、呈示した場面に自身がおかれたと想像して各項目に回答してもらった)という点で、感謝の体験についてたずねる際の方法が大きく異なる。他者負担状況に関する本研究と先行研究(蔵永・樋口, 2011a)の結果の違いは、この方法に起因しているかもしれない。つまり、他者負担状況に遭遇したときには、感謝が強く生じやすいが、その体験は、時間とともに忘れ去られやすいものである可能性がある。

状況間における感謝の感情体験の違い

本研究では、5種類の各状況における感謝の肯定的内容・非肯定的内容についても検討を行った。その結果、先行研究(蔵永・樋口, 2011a)と同様に、感謝の肯定的内容(満足感)は、5種類いずれの状況でも生じていることが示された。また、状態好転状況で感謝の非肯定的内容(申し訳なさ)が生じないという点も、先行研究(蔵永・樋口, 2011a)と同様であった。平穏状況における非肯定的内容(申し訳なさ)に関しては、先行研究(蔵永・樋口, 2011a)では生じていないと判断されたのに対して、本研究では生じていると判断されたという違いはあったが、本研究でも先行研究でも、平穏状況における非肯定的内容(申し訳なさ)の得点は非常に低い(1~5点の範囲で、本研究における得点が1.59、先行研究における得点が1.60)。平穏状況における非肯定的内容(申し訳なさ)がほとんど経験されていないという意味では、本研究と先行研究(蔵永・樋口, 2011a)の結果はほぼ同じと言えるだろう。

また、本研究では、感謝の肯定的内容(満足感)と非肯定的内容(申し訳なさ)の強さについて、状況間における比較も行ったが、ここでも、先行研究(蔵永・樋口, 2011a)と概ね同じ結果が示された。具体的には、肯定的内容(満足感)が贈物受領状況で最も強く、その次に被援助状況が強いこと、他者負担状況で最も弱いという結果が先行研究(蔵永・樋口, 2011a)と同じであった。また、感謝の非肯定的内容(申し訳なさ)に関しても、他者負担状況、被援助状況、贈物受領状況の順に強いという点は先行研究(蔵永・樋口, 2011a)と同じ結果であった。これらの関係は、調査対象者を変えても再現される、頑健なものと言えよう。

ただし、平穏状況に関する結果は、先行研究(蔵永・樋口, 2011a)と異なる部分があった。具体的には、先行研究(蔵永・樋口, 2011a)では、平穏状況における肯定的内容(満足感)は、他者負担状況よりも有意に強いことが示されたが、本研究では、平穏状況と他者負担状況における肯定的内容(満足感)の強さに有意な差はみとめられなかった。先行研究(蔵永・樋口, 2011a)でも本研究でも、平穏状況や他者負担状況における肯定的内容(満足感)の得点は低い(いずれも2.58以下)。他者負担状況と平穏状況における感謝の肯定的内容(満足感)は基本的に低く、その強さに差があるかどうかは、調査対象者を変えることで結果が変わってしまう程度の差であると言えよう。

どのような感情体験が“感謝”の体験として報告されやすいのか

本研究の検討の結果、5種類の感謝生起状況のうち、感謝が特に生じやすい状況は、被援助状況および贈物受領状況であることが示された。これら2種類の状況で感謝が生じやすいという結論は、先行研究(蔵永・樋口, 2011a)と同じものである。また、これらの状況における感情体験が、感謝の基本的要素である肯定的内容(満足感)によって特徴づけられ、それに副次的要素である非肯定的内容(申し訳なさ)が付随するという点も、先行研究(蔵永・樋口, 2011a)と同じであっ

た。

また、本研究では、被援助状況・贈物受領状況に次いで、他者負担状況でも感謝が生じやすいことも示された。他者負担状況における感情体験が、感謝の副次的要素である非肯定的内容（申し訳なさ）によって特徴づけられ、それに基本的要素である肯定的内容（満足感）が付随するものである、という点は、先行研究（蔵永・樋口, 2011a）と本研究とで同じ結果であった。

感謝が生じやすい状況における感情体験の特徴について述べた（蔵永・樋口, 2011a）では、感謝したときのことを調査対象者に想起・記述・説明してもらう面接調査で、他者負担状況にあたる場面の報告が少なかったことから、他者負担状況を感謝が生じにくい状況とみなし、他者負担状況で経験されるような感情体験（感謝の副次的要素である非肯定的内容（申し訳なさ）によって特徴づけられ、感謝の基本的要素である肯定的内容（満足感）が付随するような感情体験）は、感謝の体験として報告されにくいとしていた。しかし、場面呈示によって感謝の程度を測定した本研究の検討によって、他者負担状況は感謝の生じやすい状況であり、他者負担状況における感情体験も、感謝の体験として報告されやすいことが示された。本研究の検討によって、感謝がどのような状況で生じやすいのか、感謝はどのような感情体験として経験されるのかという点について、従来の検討を補うことができたと言える。

ここまでとりあげた3状況（被援助状況、贈物受領状況、他者負担状況）は、感謝が生じやすい状況であるが、これらの状況と比べると、状態好転状況や平穏状況では、感謝が生じにくいことが示された。この結論は、先行研究（蔵永・樋口, 2011a）と同じものである。また、状態好転状況や平穏状況においては、その他の3状況（被援助状況、贈物受領状況、他者負担状況）と比べると、感謝の副次的要素である非肯定的内容（申し訳なさ）が非常に弱いという特徴もみられた。このような特徴は、先行研究（蔵永・樋口, 2011a）と同じであった。これらのことから、“感謝”の体験として報告されやすいのは、感謝の基本的要素である肯定的内容（満足感）と副次的要素である非肯定的内容（申し訳なさ）がどちらもある程度強いような感情体験であり、副次的要素である非肯定的内容（申し訳なさ）が非常に弱い、あるいは欠けているような感情体験は、“感謝”の体験として報告されにくいと言える。

本研究の限界と課題

最後に、本研究の限界と課題について述べる。本研究では、他者負担状況で感謝が生じやすいか生じにくいかという点について、先行研究（蔵永・樋口, 2011a）と結果が異なっていた。本研究ではこの原因として、他者負担状況における感謝は、その場では強く経験されるものの、時間の経過とともに忘れ去られやすいという特徴を持っている可能性を指摘した。この点は、先行研究（蔵永・樋口, 2011a）では過去の“感謝”体験をたずねたのに対して（蔵永・樋口, 2011a）、本研究では場面を呈示し、現在の体験として“感謝”の程度をたずねたという、方法上の大きな違いから推測されたものである。しかし、先行研究（蔵永・樋口, 2011a）と本研究とでは、調査対象者や、細かい手続き（たとえば、先行研究（蔵永・樋口, 2011a）では“感謝”の体験をできるだけ多く記述してもらっているのに対して、本研究では1名の対象者につき2場面についてしか回答してもらっていない）も異なる。この点について明確な結論を出すためには、感謝生起状況の種類ごとに、それらの

状況をどの程度記憶できているかについて実験的検討を行うなど、明確な結論を出すための取り組みが必要であろう。

引用文献

- Bartlett, M. Y. & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, **17**, 319-325.
- DeSteno, D., Bartlett, M., Baumann, J., Williams, L., & Dickens, L. (2010). Gratitude as moral sentiment: Emotion-guided cooperation in economic exchange. *Emotion*, **10**, 289-293.
- 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.
- Gino, F., & Schweitzer, M. E. (2008). Blinded by Anger or Feeling the Love: How Emotions Influence Advice Taking. *Journal of Applied Psychology*, **93**, 1165-1173.
- 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.
- 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.
- Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **35**, 1193-1207.
- Naito, T., Wangwan, J., & Tani, M. (2005). Gratitude in university students in Japan and Thailand. *Journal of Cross Cultural Psychology*, **36**, 247-263.
- Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Palmatier, R., Jarvis, C., Bechhoff, J., & Kardes, F. (2009). The role of customer gratitude in relationship marketing. *Journal of Marketing*, **73**, 1-18.
- 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.
- Tsang, J. A. (2007). Gratitude for small and large favors: A behavioral test. *The Journal of Positive Psychology*, **2**, 157-167.
- 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.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a

measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, **31**, 431-452.