

感謝を感じる経験と感謝される 経験における感情

伊藤 忠弘

問題

感謝は他者から援助や思いやりのある行動を受け取った際に感じる感情であり、援助を行った他者に対して返報的な援助行動を動機づける。ヒトの祖先が利他性を獲得したプロセスの説明の1つとして、互恵的利他行動の進化が指摘されている。他個体との相互作用が頻繁な集団生活において、互恵的な対人関係を形成することは、物理的に厳しい生存環境において生き延びていくためにも、あるいは社会的な環境において適応的に生きていくためにも、非常に重要であったと推察される。感謝はこのような互恵的な対人関係を支える根幹の感情の1つと考えられる。

現代においても、感謝を感じることは本人の心理的適応や幸福感と密接に結びついていることが指摘されている。Emmons & McCullough (2003) は、過去1週間あるいは毎日、その週(日)に起こった感謝を感じさせた出来事を5つ記録させるという介入手続きにより、ポジティブ・ムードや人生に対する肯定的な評価が高められることを報告している。また感謝を記録した人は他者に対して道具的サポートや情緒的サポートを与えるように動機づけられることも明らかにされている。ただし相川・矢田・吉野(2012)は日本の大学生で同様の手続きで追試を行ったが、感謝

を記録することの効果を得ていない。

感謝感情が生起する心理内プロセスに着目した蔵永・樋口（2011b）は、その生起に影響を及ぼす状況評価として、（1）私は恵まれているといった「恩恵の受領」評価、（2）負担をかけたといった「他者のコスト」評価、（3）私にとっては当然のことだといった「起こったことの当然さ」評価、の3つを挙げている。前者の2つが感謝感情生起の促進要因であり、最後が抑制要因とされる。これらの評価は、感謝感情を介して、もしくは直接に感謝の表出や返礼行動に影響を与えていると予想される。しかし場面想定法を用いた質問紙調査によると、恩恵の受領評価のみがこれらの行動に影響を与えていた（蔵永・樋口，2013）。また互恵的規範に基づく援助行動の分析では、互恵性の評価に必要な（1）被援助者が得た恩恵と（2）援助者が被った援助コストの他に、（3）援助者に対して推測される愛他的動機や（4）援助の自発性の認知が、援助行動の生起を規定すると考えられている（西川，1987；田中・高木，2011）。感謝感情の生起についても、これらの認知が影響することが考えられる。

このような他者からの援助や思いやり行動に対する認知は、援助や思いやり行動の具体的な内容や相手との関係性によって変化するが、その一方で感謝の感じやすさを左右するような様々な個人内の要因によっても影響を受けることが予想される。例えば、McCullough, Emmons, & Tsang（2002）は、感謝特性を測定する6項目の尺度（Gratitude Questionnaire-6）を開発している。この尺度得点の高さは肯定的な情動を感じる頻度、人生の満足度、楽観主義などと正の相関があり、抑うつやストレスと負の相関があることが報告されている。

伊藤・平井（2013）は経験サンプリング法を用いて感謝の感じやすさを測定した。研究参加者である大学生に携帯電話（スマートフォン）を介して1週間にわたって1日3回メールを送信し、その時点で感じている感情状態について回答を求めた。そして「感謝を感じている」と「ありがたい」に対する回答を合成した感謝感情の1週間の平均値を算出した。その

結果、女性が男性より日常的に感謝を感じていることが明らかにされた。

この日常的な感謝感情の感じやすさの指標と、大学生の自己報告による親との関係性との関連も検討した。日常的に感謝を感じている人ほど、親からの受容を自覚しており、親から自律的に行動するように促されていたと認知していた。また親から期待されていると認知しており、なかでも自分のやりたいことをやってほしいといった自己実現の期待や、社会から受け入れられるような人間になってほしいといった社会的受容の期待を認知していた。さらに、感謝を感じることの多い女性で、他者の期待に応えるためや自分への応援やサポートに対する「恩返し」のために課題達成に努力する他者志向的な達成動機づけを持つ傾向が認められた。

このように感謝感情についてはその望ましい側面が強調されているが、感謝が援助に対する返報的な行動を動機づける点を考慮するなら、負債感や義務感と結びつけてアンビバレントに認知する人がいることも予想される。他者に助けられる状況の分析では、肯定的感情の他に、負債感情や否定的感情も生起しうることが指摘されている（蔵永・樋口，2011a）。

これまで感謝の果たす機能や個人差に焦点を当てて研究を概観してきたが、互恵的対人関係におけるもう一方の当事者からの観点、すなわち「他者から感謝される」という経験についての心理学的な研究は少ない。「他者から感謝される」ことは、自分の行為が相手から援助や思いやり行動として受け取られ、感謝を伴う表現や行動がその相手から発せられて、意識されることになるだろう。多くの場合、そのような行為は自分がコストを払ってでも他者を助けようとする利他的な動機に基づいてなされる。しかし、自分の何気ない行動が思いもかけず相手から「援助」と認知され、感謝されることもある。また必ずしも利他的な動機に因らない行動であっても、相手から自発的で利他的な援助行動と認知されれば、図らずも感謝されることがあるかもしれない。

いずれにしても「他者から感謝される」という経験もまた、さらなる援助行動を促進することが指摘される。例えば、大学生にボランティア活動

を行う理由を自由に記述するように求めたところ、「相手が喜んでくれることがうれしい」ことが理由の1つとして挙げられている（伊藤，2012）。質問紙調査による尺度間の相関研究では、他者の肯定的な感情に対する共感の感じやすさと向社会的行動の間に正の相関が認められている（櫻井ら，2011）。

他者が示す感謝が相手にとっての心理的負担としてではなく肯定的感情と認知されれば、そのような経験は喜びや誇りなどの自分にとっての肯定的な感情と結びつき、援助行動、ボランティア活動、他者志向的な達成行動を動機づける源泉となることが予想される。しかし感謝される経験は、それ自体、自らの意図のないし非意図的な援助行動により始発される。よって日常的に他者から感謝されるという経験の頻度や内容は人によって大きく異なることが考えられる。伊藤（2014）は、他者から感謝されることに対して、その頻度、肯定的に捉える程度、感謝を期待したり求めたりする程度を測定する尺度を作成している。そして、他者から感謝される経験の多いこと、および感謝されることを肯定的に捉えることは、自らの感謝の感じやすさや他者志向的達成動機の高さと正の相関が認められている。

感謝しやすい人ほど、感謝される経験も多いという結果は、このような経験が互恵的な人間関係のなかに埋め込まれている、あるいは互恵的な対人関係に対する志向性の強さを反映していることを窺わせる。互恵的な対人関係への志向性が強い人は、自分の周囲に互恵的な対人関係を作り出すことによって、相手を助けたり相手から助けられたりという経験を繰り返して、結果的にさらにその意識を強めていくと考えられる。相手の支援に対して感謝を感じたり、自分の支援に対する相手の感謝を敏感に感じられれば、相手への援助行動が動機づけられ、互恵的關係が強化されていくことになるだろう。

田中・高木（2011）は、「依存行動と支援行動から成り立つ互恵的相互依存関係のあり方に対する個人の態度」を互恵的対人関係意識と定義し、互恵意識、返礼意識、損得意識の3つの意識から構成されるとしている。

互惠意識は、互恵的な対人関係に対するポジティブな態度であり、感謝や満足の気持ちと相手への好意的感情を介して、さらなる互恵的な行動を動機づける。返礼意識は、自分が受けた恩恵と相手が被ったコストや負担の点から心理的負債感をいだき、相手に申しわけなく思い、返礼行動を動機づける。損得意識は、自分が支援のために被ったコストや負担と相手を得た恩恵の点から心理的負担感をいだき、自分は割に合わないと思い、相手に対して返済行動を動機づける。そしてこの互恵的対人関係意識を測定するための 30 項目からなる尺度が作成されている（田中，2007）。

本研究では、一定期間内に起こった具体的なエピソードを想起させ、その時に感じた感情を評定させるという方法を用いて、感謝を感じる状況と他者から感謝されていると感じる状況における、感謝、肯定感情、負担感、否定的感情の感じやすさの個人差を検討する。また具体的なエピソードを分析、分類することで、研究の参加者である大学生が日常的にどのような状況でどのような相手に感謝を感じたり、感謝されていると感じるかを明らかにする。さらにこれらの感情の感じやすさの個人差を規定する要因として、互恵的対人関係意識との関連を検討する。

方法

研究参加者

ボランティア関連の授業を受講している大学生のべ 267 名（18～22 歳）。調査 1 このうち感謝状況に関する質問紙に回答した者が 126 名（男性 52 名、女性 66 名、不明 8 名）、感謝される状況に関する質問紙に回答した者が 103 名（男性 20 名、女性 78 名、不明 5 名）の計 229 名。

調査 2 男性 61 名、女性 155 名、不明 7 名の計 223 名。

質問紙

感謝経験を尋ねる質問項目

「あなたが誰かに『ありがとう』と言ったり、誰かに対して感謝を感じたりしたことを思い出して、以下の枠に記入して下さい。相手は、自分のよく知っている人でも、見ず知らずの人でも、誰でも結構です。内容は、どんな些細なことでも構いません。差し支えのない範囲で書いて下さい。」という全体的な教示の後に、(1) 昨日から今日にかけて、(2) 週末に、(3) この1ヶ月間の出来事を振り返って、エピソードがあったかどうか、また(4) 普段からいつも感謝を感じていることがあるかどうかを尋ね、ある場合には「誰に」、「どのようなことで」といった質問の仕方、対象と内容を記入させた。

その後で4つの状況での感じ方について、伊藤（2014）の仮想場面で用いた、「満足」、「申し訳なさ」、「感謝」、「すまなさ」、「不満」、「幸せ」、「恐縮」、「いらだち」、「喜び」、「ありがたさ」、「不愉快」の11項目について「感じなかった（該当しない）」、「少し感じた」、「ある程度感じた」、「かなり感じた」、「とても感じた」の5件法で回答させた。

感謝された経験を尋ねる質問項目

「あなたが誰かに『ありがとう』と言われたり、誰かから感謝されると感じたりしたことを思い出して、以下の枠に記入して下さい。」という最初の教示以外は、感謝経験を尋ねる質問項目と同じであった。4つの状況（(4)については、普段からいつも感謝されていると感じていることがあるかどうか）について、ある場合には「誰から」、「どのようなことで」といった質問の仕方、対象と内容を記入させた。

その後で4つの状況での感じ方について、先の感謝状況の感じ方を尋ねる項目を参考に、自分の感じ方を尋ねる項目と相手の感じ方を推測させて回答させる項目を作成した。4つの状況それぞれに「(自分の) 満足」、「相手の申し訳なさ」、「相手からの感謝」、「(自分の) いらだち」、「相手の喜び」、「(自分の) 幸せ」、「相手の恐縮」、「相手の満足」、「(自分の) 喜び」、「相手からのありがたさ」、「相手の幸せ」、「(自分の) 不満」の12項

目について「感じなかった（該当しない）」、「少し感じた」、「ある程度感じた」、「かなり感じた」、「とても感じた」の5件法で回答させた。

互惠的対人関係意識尺度

田中・高木（2011）の手続きと同様に、最初に回答する際に想定する仲のよい友人関係について、仲良くなった場所を、小学校、中学校、高校、大学、アルバイト、その他、の中から1つ選択させて、具体的に想像させた。そして30項目を「まったくあてはまらない」、「あてはまらない」、「あまりあてはまらない」、「どちらともいえない」、「ややあてはまる」、「あてはまる」、「非常にあてはまる」の7件法で回答させた。

手続き

授業時間の一部を利用して1回目の調査として、感謝経験を尋ねる質問紙、もしくは感謝された経験を尋ねる質問紙のどちらか1つを参加者にランダムに配布して、集団状況で回答を求めた（調査1）。その1週間後、同じ授業の一部を利用して、ここでは報告されない質問項目と共に互惠的対人関係意識尺度に回答を求めた（調査2）。調査にあたっては研究への協力は任意であることと、結果については授業および研究の目的以外では使用しないことを伝えた。

結果

感謝状況の対象とエピソード

感謝状況の対象（相手）について分類を行った（表1）。感謝を感じた状況を収集するにあたっては、「誰かに『ありがとう』と言ったり、誰かに対して感謝を感じたりしたこと」と尋ねており、個人的なやりとりを含む関係に限定した。感謝は対人関係が関与しない「状況好転」や「平穩」といった状況で自然や自分の健康や幸福な状態に対して感じることもある

表1 感謝を感じた対象

対象	昨日～ 今日	週末(3～ 4日前)	1ヶ月間	普段	
友人・知り合い	家族・両親	26	22	16	85
	友人・恋人・サー クルや部活の同期	55	30	42	14
	部員・サークルの 人・知り合い	7	3	5	0
	先輩・後輩	12	25	16	0
役割関係の人	バイト先の店長・ 先生・監督	2	4	4	2
	見知らぬ人・バイ ト先の客	4	4	6	1
一般の人	店員さんなど顔な じみ、周囲の人	4	8	4	7
	その他	0	1	0	1
	なし	12	25	28	11
計	122	122	121	121	

(蔵永・樋口, 2011a)。記述の中には、「人間を含む全ての動物や物」という対象や「明日死ぬ不安を感じないこと」という内容が含まれていたが、今回の分析からは除いた。また対象としてアイドルやプロスポーツのチームが含まれていたが、それらは「その他」として分類した。

各エピソードを挙げた人の割合は、「昨日から今日」で90%（110個）、「週末」で80%（97個）、「1ヶ月間」で77%（93個）、「普段」で91%（110個）であった。「昨日から今日」、「週末」、「1ヶ月間」では感謝の対象として友人（授業に関連した援助など）を挙げる人が多く、続いて親や家族（食事や家事、送り迎えなど）、サークルや部活動、バイト先の先輩（活動について助けてもらう、アドバイスを受ける、おごってもらうなど）を挙げる人が多かった。また行きつけの店の店員（美容師、病院の先生、駅員などを含む）やバイト先の客を挙げるケースも少なからず認められた。席を譲られたり、落とし物を拾われたり、写真をとってもらったり、とい

った見ず知らずの人からの親切な行為に対する感謝の記述も含まれていた。一方、「普段」の感謝では親や家族を挙げる人が圧倒的に多かった。

感謝される状況の対象とエピソード

感謝される状況の対象（相手）についても同様に分析を行った（表2）。人以外を対象とする記述（飼い犬）は分析から除き、アイドルは「その他」として分類した。各エピソードを挙げた人の割合は、「昨日から今日」で83%（85個）、「週末」で69%（71個）、「1ヶ月間」で77%（79個）、「普段」で41%（42個）であった。感謝エピソード数よりも数は少なく、特に普段から感謝されていることの記述は非常に少なかった。「昨日から今日」、「週末」、「1ヶ月間」では友人を挙げる人が最も多く、続いて妊婦やお年寄りなどへの親切行動に対して見ず知らずの人から感謝されるエピソード、さらに親や家族（手伝いやプレゼントを贈ること）を挙げる人が

表2 感謝されていると感じた対象

対象	昨日～ 今日	週末(3～ 4日前)	1ヶ月間	普段	
友人・知り合い	家族・両親	10	10	10	15
	友人・恋人・サークルや部活の同期	51	29	41	13
	部員・サークルの人・知り合い	3	6	1	4
	先輩・後輩	5	11	4	1
役割関係の人	バイト先の店長・先生・塾の生徒	6	6	6	3
	見知らぬ人・バイト先の客	10	9	15	3
一般の人	いろいろな人・みんな	0	0	2	2
	その他	0	0	0	1
	なし	18	32	24	60
計	103	103	103	102	

多かった。「普段」の感謝される状況では親や家族および友人を挙げる人が多かった。

感謝状況での感じ方の下位尺度の構成と性差

4つの状況それぞれについて、感謝を感じるがあったと回答した研究参加者の「感謝」と「ありがたさ」の評定の平均値を感謝感情、「満足」と「幸せ」と「喜び」の評定の平均値を肯定感情、「申し訳なさ」と「すまなさ」と「恐縮」の評定の平均値を負担感、「不満」と「いらだち」と「不愉快」の評定の平均値を否定感情とした。4つの状況それぞれにおける α 係数もしくは相関係数は、感謝感情の相関係数で.50～.86、肯定感情の α 係数で.80～.88、負担感の α 係数で.85～.89、否定感情の α 係数で.87～.90であった。

次に上記の感情得点の4つの状況の平均値を個々の感情の感じやすさを表す指標として、感謝感情経験、感謝に伴う肯定感情経験（以降、肯定感情経験と略）、感謝に伴う負担感経験（負担感経験）、感謝に伴う否定感情

表3 感謝状況・感謝される状況の感じ方とエピソード数

変数	全体		男性		女性		t 値	有意水準
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
感謝感情経験	3.97	1.02	3.54	1.07	4.31	0.81	-4.31	<.001
肯定感情経験	3.36	1.00	3.02	1.02	3.63	0.91	-3.28	<.001
否定感情経験	1.14	0.34	1.22	0.45	1.09	0.22		
負担感経験	2.60	0.89	2.51	0.87	2.65	0.90		
被感謝肯定感情経験	2.47	1.00	2.07	0.82	2.55	1.01		
被感謝否定感情経験	1.12	0.21	1.19	0.27	1.12	0.20		
相手感謝感情認知	2.75	1.02	2.33	0.87	2.86	1.02	-2.12	<.05
相手肯定感情認知	2.57	0.98	2.31	0.93	2.64	0.99		
相手負担感認知	1.59	0.58	1.48	0.52	1.61	0.60		
感謝エピソード数	3.38	0.99	3.06	1.19	3.63	0.68	-3.06	<.001
被感謝エピソード数	2.67	1.15	2.10	1.12	2.81	1.10	-2.54	<.05

経験（否定感情経験）、の得点とした。この得点化の際、感謝を感じる出来事がなかった研究参加者の個々の得点については「感じなかった（該当しない）」として扱い1点を付与した。これらの感情経験得点の α 係数は、感謝感情経験で.72、肯定感情経験で.71、負担感経験で.61、否定感情経験で.79であった。負担感経験でやや低かったが、全体として各感情の感じやすさには、状況を越えた一貫性があることが示唆された。

性差を検討したところ、感謝感情経験と肯定感情経験で女性が男性よりも得点が高かった（表3）。

感謝される状況での感じ方の下位尺度の構成と性差

4つの状況それぞれについて、感謝されていると感じることがあったと回答した研究参加者の「(自分の)満足」と「(自分の)幸せ」と「(自分の)喜び」の評定の平均値を自分の肯定感情、「(自分の)いらだち」と「(自分の)不満」の評定の平均値を自分の否定感情、「相手からの感謝」と「相手からのありがたさ」の評定の平均値を相手の感謝感情、「相手の喜び」と「相手の満足」と「相手の幸せ」の評定の平均値を相手の肯定感情、「相手の申し訳なさ」と「相手の恐縮」の評定の平均値を相手の負担感とした。4つの状況における α 係数もしくは相関係数は、自分の肯定感情の α 係数で.92～.94、自分の否定感情の相関係数で.30～.79、相手の感謝感情の相関係数で.65～.89、相手の肯定感情の α 係数で.88～.91、相手の負担感の相関係数で.63～.77であった。

次に上記の感情得点の4つの状況の平均値を個々の感情の感じやすさを表す指標として、感謝されることに対する肯定感情経験（被感謝肯定感情経験）、感謝されることに対する否定感情経験（被感謝否定感情経験）、相手の感謝感情の認知経験（相手感謝感情認知）、相手の感謝に伴う肯定的感情の認知経験（相手肯定感情認知）、相手の感謝に伴う負担感の認知経験（相手負担感認知）、の得点とした。この得点化の際、感謝されていると感じる出来事がなかった研究参加者の個々の得点については「感じなか

った（該当しない）」として扱い1点を付与した。これらの感謝されることに伴う感情経験得点の α 係数は、被感謝肯定感情経験で.68、被感謝否定感情経験で.28、相手感謝感情認知で.67、相手肯定感情認知で.70、相手負担感認知で.61であり、被感謝否定感情経験で著しく低かった。被感謝否定感情経験の平均値は1.12であり、感謝されていると感じる状況で「いらだち」や「不満」を報告することがほとんどないことを示している。このため、この得点には以降の分析には用いないこととした。それ以外の指標については、感情の経験や認知に状況を越えた一貫性があることが示唆された。

性差を検討したところ、相手の感謝感情認知の得点で女性が男性よりも高かった。また有意な差ではなかったが、被感謝肯定感情経験および相手の肯定感情の認知の得点も、女性が高い傾向にあった（表3）。

感謝状況と感謝される状況のエピソード数

4つの状況でのエピソードの有無は、各個人の感謝状況ないし感謝される状況の想起しやすさを反映しており、感謝感情の感じやすさないし他者からの感謝感情の認知しやすさの指標となりうるということが予想される。このため4つの状況でのエピソード数の有無を合計してその指標とした。最大値は4、最小値は0である。性差を検討したところ、どちらも女性が男性よりも多くのエピソードを挙げていた（表3）。

互恵的対人関係意識尺度の分析

想定した友人と仲良くなった場所は、小学校39名、中学校48名、高校81名、大学35名、アルバイト7名、その他1名、未記入12名であった。高校時代の友人が多く挙げられているのは、調査を行った授業の履修者が1年生中心であり、高校卒業から間もないためと考えられる。

尺度項目の回答に対して、最尤法プロマックス回転の因子分析を行ったところ、田中・高木（2011）の3因子にほぼ対応する因子が抽出された。

表4 互恵的対人関係意識尺度の因子分析

項目	互恵意識	損得意識	返礼意識	平均	標準偏差
26 私は、相手から支えられることに喜びを感じるが多い。	.73	.19	-.11	5.10	1.26
12 私は、助けてくれる人がいることに喜びを感じる。	.69	.12	-.08	5.86	1.16
3 お互いに支え合う対人関係は望ましい。	.63	-.04	.07	6.15	0.96
9 相手がいてくれたから、頑張れたと思うことが多い。	.60	-.05	-.01	5.56	1.31
16 助けてもらったとき、相手の好意や愛情を感じるがある。	.60	-.05	.19	5.63	1.10
1 助けることによって、相手への好意や愛情が伝わると思う。	.57	-.02	.12	5.47	1.26
24 人付き合いにおいて、相手から支えられているという意識は大切である。	.56	.07	-.03	5.46	1.14
6 仕事の手伝いをしてもらったとき、相手も満足してくれるとうれしい。	.52	.07	-.04	5.76	1.07
19 私は、相手を支えることに喜びを感じるが多い。	.50	-.03	.12	5.14	1.19
30 自分に負担があっても、相手の喜ぶ顔を見れば満足である。	.49	-.18	.10	5.35	1.25
22 わざわざ予定をかえて相談のってあげたなら、相手からは単なるお返し以上のことを期待してよい。	-.06	.80	.07	2.88	1.20
20 相手のための苦労や負担には、何か見返りがほしい。	-.02	.80	.01	3.52	1.31
25 相手に利益を与えたら、同程度の報酬を期待してよい。	-.07	.72	.13	3.32	1.25
17 助けた相手には、私が払った負担をわかってほしい。	.01	.71	-.05	3.54	1.37
29 助けてあげたなら、次は自分が助けてもらえると思う。	.23	.65	-.08	3.90	1.36
27 普段自分が助けている相手には、多少の無理を言ってよい。	.10	.57	-.10	3.76	1.36
8 誕生日プレゼントをあげたら、自分ももらわないと損だと思う。	.13	.56	-.08	4.10	1.49
13 助けた相手が喜んでいても、自分は損をしたように感じる時がある。	-.23	.54	.15	3.41	1.49
21 私は、助けてもらったら、相手に借りができたような気になる。	-.03	.14	.61	4.22	1.45
28 私は、私を助けてくれた相手の負担が気になることが多い。	.02	.03	.60	4.70	1.29
7 相手に必要以上の負担をかけたくない。	.11	-.10	.59	5.73	1.15
2 一生懸命教えてもらったとき、うまくできないと申し訳なく思う。	.14	-.15	.53	5.29	1.32
18 何か物をもらうと、お返しのが気になる。	-.11	.27	.51	4.04	1.49
15 私が助けを求めたとき、それに応えてくれた相手には頭が上がりなくなる。	.16	.01	.51	4.59	1.40
4 休日返上で私の仕事の手伝いをしてくれた相手には、申し訳なさを感じる。	.13	-.06	.49	5.58	1.20
23 相手に負担をかけてまで、助けてもらおうべきではない。	-.25	.00	.49	4.14	1.37
14 わざわざ予定をかえて相談のってくれた相手には、単なるお返し以上のことをすべきだ。	.23	.05	.43	4.79	1.34
因子間相関	互恵意識	-.18	.25		
	損得意識		.23		

本尺度を用いた研究は少なく、因子と項目の対応も十分に明らかではないため、今回の分析では改めて行った因子分析の結果に基づいて下位尺度を構成することとした。1つの因子の因子負荷量が.40以上で、かつ別の因子の因子負荷量が.30以下の項目を採用した結果、3項目が分析から除かれた（表4）。因子負荷量の高い項目で下位尺度を構成し、その平均値を下位尺度得点とした。互惠意識は $M=5.55$ ($SD=0.77$)、返礼意識は $M=3.56$ ($SD=0.96$)、損得意識は $M=4.79$ ($SD=0.81$) であり、互惠意識得点のみ女性 ($M=5.74$; $SD=0.68$) が男性 ($M=5.05$; $SD=0.78$) より高かった ($t=6.25$, $p<.01$)。また互惠意識と返礼意識は.32という中程度の相関が認められた。互惠意識と損得意識は-.10、返礼意識と損得意識は.21と相関は低かった。

感謝状況および感謝される状況での感情・認知と互恵的対人関係意識の相関

感謝状況において、互惠意識と感謝感情経験 ($r=.33$)、肯定感情経験 ($r=.45$) の正の相関が高かった。一方、返礼意識は負担感経験と正の相関 ($r=.32$) が認められた。損得意識は否定的感情経験との間に低いなが

表5 感謝状況の感じ方と互恵的対人意識の相関

	感謝感情経験	肯定感情経験	否定感情経験	負担感経験	感謝エピソード数
互惠	.33	.45	.00	.04	.19
損得	-.08	-.04	.23	.08	-.13
返礼	.06	.10	.14	.32	-.01

表6 感謝される状況の感じ方と互恵的対人意識の相関

	被感謝肯定感情経験	相手感謝感情認知	相手肯定感情認知	相手負担感認知	被感謝エピソード数
互惠	.28	.33	.30	.15	.15
損得	-.02	-.10	-.02	-.19	-.01
返礼	.14	.12	.14	.23	.15

らも正の相関 ($r=.23$) が認められた。感謝状況のエピソード数は互恵的対人関係意識の3つの下位尺度といずれも高い相関は認められなかった（表5）。

感謝される状況において、互恵意識は相手の感謝感情 ($r=.33$) や肯定感情の認知 ($r=.30$) と正の相関が認められ、自らの肯定的感情経験 ($r=.28$) とも正の相関が認められた。また返礼意識は相手の負担感の認知と低いながらも正の相関 ($r=.23$) が認められた。一方、損得意識はいずれの感情経験や認知とも高い相関は認められなかった。感謝される状況のエピソード数は互恵的対人関係意識の3つの下位尺度と高い相関が認められなかった（表6）。補足的に「普段からいつも感謝されていると感じること」の記述の有無によって、互恵的対人関係意識の下位尺度得点に差異があるか検討したが、有意な差異は認められなかった。

考察

本研究では他者に感謝を感じる状況や他者からの感謝を感じるような状況を想起させて、その状況で感じる感謝感情、肯定感情、否定感情、負担感等を尋ねた。このような質問に対する反応は、感謝することや感謝されることに対する回答者の態度や認知の仕方の個人差を反映していると考えることができる。もちろん態度や認識の個人差の影響以前に、事前に想定した期間において実際に起こった経験を忠実に記述していると解釈することもできるが、その場合でもそのような事象が起こったのは偶然ではなく、相手が自分を進んで助けてくれるような関係性が築かれていたり、逆に自分が相手を助けて感謝されやすいような関係性が築かれていたと考えるならば、そのような関係性のあり方にも個人の対人関係に対する態度や認知が反映されているという点で、個人差が表れていると考えられる。

感謝経験のエピソードはほとんどの大学生が記述することができており、その記述数は互恵的対人関係意識と高い相関が認められなかった。今回の

質問では、4つの状況においてそれぞれ1つのみ記述させたため、この指標が日常的な感謝経験の数に対応していなかった可能性はあるだろう。ただしエピソードに対して感じる感情の種類と強さは、互恵的対人関係意識との間に予想されるような関係が確認された。すなわち互恵意識の高い人の方が、感謝感情も肯定感情も強く感じていた。先の議論を踏まえると、この結果は、互恵意識の高い人の方が感謝感情を感じやすいといった認知や感情特性の個人差として解釈することもできるし、強い感謝を感じるほどの大きな援助を周囲から受け取ることができるような人間関係の個人差として解釈することもできる。また返礼意識が援助に伴う「申し訳ない」といった心理的負担感と関連することも予想と一致する結果であった。ただし損得意識が感謝経験で感じられる否定的感情と関連することは想定していなかった。この「不満」や「いらだち」が、たとえば助けってもらうことによって相手と対等な関係性が崩れてしまうことによるものなのか、あるいは相手の援助の仕方に対する否定的な認知によるものなのか、その否定的感情の意味するところは今後明らかにする必要があるだろう。

感謝される経験のエピソードは、感謝経験のエピソードよりも数が少なく、その意味で記述数の個人差も大きかったが、こちらも互恵的対人関係意識との相関は認められなかった。しかしエピソードに対して感じる感情の種類と強さでは、やはり互恵的対人関係意識との間に予想されるような関係が得られた。すなわち互恵意識の高い人の方が、相手の感謝を強く推測しており、またそれに伴う自らの肯定感情も強かった。この結果も、互恵意識の高い人の方が相手の感謝を意識しやすいといった認知傾向、あるいは相手の喜びを自分のことのように感じる共感性、の個人差を反映するものとして解釈することもできるし、積極的に支援したいと思わせるような実際の人間関係の個人差として解釈することもできる。また返礼意識の高い人の方が相手の「申し訳ない」といった心理的負担感を推測しやすい、という結果も予想と一致するものであった。

このような結果から、今回のエピソードの想起とその評定に基づく感謝

および感謝されることに対する感情・認知・行動の測定法について、基準関連妥当性はある程度確認できたと考えられる。最後に、感謝経験および感謝されることに対する感情・認知・行動の個人差について、今後明らかにすべき課題を挙げる。

第一に、先に議論したとおり、今回の関連の結果が、感情の感じやすさや認知の仕方といった個人の特性に由来するものなのか、それとも親密な他者との間に形成されている人間関係の質の違いに由来するものなのか、あるいはその両方なのかを明らかにする必要がある。言い換えれば、感謝感情の感じやすさや感謝に対する認知の仕方を測定する方法としての今回の測定法の妥当性について、さらに検討、確認していく必要がある。今回の指標は互恵的対人関係意識との間に予想される結果が得られたが、さらに他の指標を用いて、基準関連妥当性を検討する必要がある。

第二に、先行研究では日常生活において感謝を感じる頻度と感謝されることを感じる頻度間に相関があることが指摘されている（伊藤，2014；伊藤・平井，2013）。今回の調査では参加者に感謝経験か感謝される経験のいずれかの質問紙にしか回答させておらず、感謝感情に関する経験や認知と感謝されることに関する経験や認知の関連を直接検討できなかった。しかし互恵意識は、自らの感謝感情の強さと相手の感謝に伴う肯定感情の強さの両方と正の相関が認められた。よって、この互恵意識を媒介して、感謝感情の頻度や強さと感謝されることの頻度やそれに伴う感情が関連している可能性が指摘される。

第三に、今回使用した互恵的対人関係意識尺度は、仲のよい友人を想定させて答えさせている。すなわち直接的な互恵的關係に対する態度を尋ねていると言える。一方、今回の感謝したエピソードや相手からの感謝を感じたエピソードでは、名前を知らない顔なじみの人や初めて会って二度と会うことがない見ず知らずの人に対して感謝感情や感謝されているという認知が報告されている。友人関係のような直接的な互恵的關係に対する意識と、見ず知らずの人を含む互恵的關係、いわゆる間接的な互恵的關係に

対する意識の間に、どのような関係があるか未だ明らかではない。間接的な互恵の関係がどのような条件下で進化しうるか、あるいは間接的な互恵の関係の意識がどのように発達的に獲得されていくか、は今後の心理学の重要な課題であるが、感謝を感じた後に別の第三者に対する援助行動が促進されるのであれば、互恵的な人間関係が親しい他者を越えて広がっていく可能性もあり、その場合には感謝経験や感謝される経験は重要な役割を果たすと考えられる。

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ウェルビーイングに及ぼす効果についての介入実験 東京学芸大学紀要総合教育科学系 I, 64, 125-138.
- 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.
- 伊藤忠弘（2012）. 達成動機への態度とボランティア活動の動機 学習院大学文学部研究年報, 59, 79-97.
- 伊藤忠弘（2014）. 感謝される経験と感情経験の頻度および達成動機づけ 日本心理学会第78回大会発表論文集.
- 伊藤忠弘・平井花（2013）. 大学生の日常的な感謝感情および感謝された経験と他者志向的達成動機 学習院大学文学部研究年報, 60, 159-175.
- 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.
- 蔵永瞳・樋口匡貴（2013）. 感謝生起状況における状況評価と感情体験が対人行動に及ぼす影響 心理学研究, 84, 376-385.
- 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.
- 櫻井茂男・葉山大地・鈴木高志・倉住友恵・萩原俊彦・鈴木みゆき・大内晶子・及川千都子（2011）. 他者のポジティブ感情への共感的感情反応と向社会的行動、攻撃行動との関係 心理学研究, 82, 123-131.

感謝を感じる経験と感謝される経験における感情（伊藤）

西川正行（1987）. 規範と援助 中村陽吉・高木修（編）「他者を助ける行動」の心理学 光生館 Pp. 89-101.

田中優（2007）. 対人関係意識尺度の作成 日本心理学会第71回大会発表論文集, 114.

田中優・高木修（2011）. 自己評価, 自己受容, および自尊心が互恵的対人関係意識を介して対人関係満足に及ぼす影響 関西大学社会学部紀要, 42, 75-92.