

感謝日記で主観的幸福感が高まるのか？

○高瀬 明希・古満 伊里

（広島修道大学人文学部人間関係学科心理学専攻）

ポジティブ心理学の父として知られるセリグマン（1998）は、個人や社会を繁栄させるような強みや長所に焦点を当て、人々の人生をより充実したものにするためのポジティブ心理学を提唱した。中でも“感謝”は、肯定的でポジティブな感情として研究が進んできたが、感謝研究は他の感情研究と比べてその数は多くない。Emmons & McCullough (2003)の感謝研究では、感謝あるいは不快の出来事を1週間に1度数えさせた。感謝を数える感謝群は、不快群に比較してポジティブ気分や人生に対する肯定的な評価をなし、感謝は主観的幸福感を高めることが示された。だが、Emmons & McCullough (2003)の追試研究を行った相川・矢田・吉野（2013）では、同様の効果は得られなかった。本研究では、感謝と幸福感の関係を調べることを目的に、大学生を対象として、日記という日常生活に取り入れやすいツールを用いて主観的幸福感への効果を調べた。仮説は、以下3つである。感謝日記を記すことで主観的幸福感が高まるだろう。また、統制群よりも感謝群の方が主観的幸福感の高まりが大きいだろう。さらに「統制の所在感」も主観的幸福感に影響しているだろう。

方法

参加者 大学生30名（男性11名、女性19名）。

質問紙 主観的幸福感尺度（伊藤・相良・池田，2003）とLocus of Control 尺度（鎌原・樋口・清水，1982）を用いた。

手続き 感謝群と統制群ともに、3週間にわたって、日記を毎日書いてもらった。その際、感謝群には1日1つ以上、感謝した項目を書かせた。また、日記開始前ならびに日記開始後1週間ごと、計4回の主観的幸福感尺度への回答を求めた。さらに、Locus of Control 尺度への回答を日記初日に行った。実験途中に2名が脱落し、28名のデータを分析に用いた。

結果及び考察

Figure1に主観的幸福感得点の変化量を示した。介入前の主観的幸福感得点と日記開始後1週ごとの主観的幸福感得点との差を求め、時期（3）×群（2）×統制の所在（2）の3要因混合分散分析を行った。その結果、2次の交互作用に有意な傾向が見られた（ $F(2, 26) = 2.74, p = .07$ ）。上記の交互作用に関し

て下位検定を行った。その結果、時期（3）×群（2）、時期（3）×統制の所在（2）、群（2）×統制の所在（2）のいずれにおいても有意な差は見られなかった。

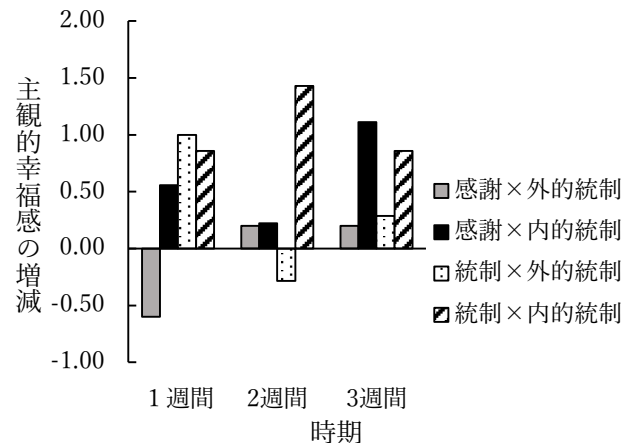


Figure1 主観的幸福感の変化

2次の交互作用の傾向は認められたものの、下位検定の結果、感謝群と統制群の主観的幸福感への影響は明らかにできず、仮説は支持されなかった。しかし、感謝群も統制群も3週間の介入後に主観的幸福感が増えていた。今回、明瞭な結果が得られなかった理由として以下の3点があげられる。まず1つ目に、感謝群と統制群はランダムに分けられたが、元の主観的幸福感に差がみられたため、時期ごとの群の差が捉えられなかった。つまり、もともと統制群は感謝群より主観的幸福感が高かった。そして2つ目に、実験参加者の人数の少なさがあげられる。毎日かつ3週間という習慣化は参加者への負担になったことも挙げられる。3つ目に、介入方法である。日記という文字に起こして日々の出来事を回想することでカタルシス効果が影響したのかもしれない。そのため、統制群も幸福感が高まったと考えられる。比較する群として何が妥当なのかも再検討する必要がある。

以上のことを踏まえ、今回の研究は3週間と短期的な介入だったが期間が延びるとどうなるのか、統制の所在以外のパーソナリティでは何の関係しているのかなど、新たな問題を研究していきたい。ポジティブな感情として知られている感謝の研究を行うことは、臨床現場での感謝日記や矯正教育の現場での感謝手紙への科学的根拠となるだろう。