日本における効果的な感謝介入技法の開発

−感謝に関する出来事想起に着目して−

〇富田悠斗（東北大学大学院教育学研究科）・安保英勇（東北大学大学院教育学研究科）

キーワード：ポジティブ心理学, 感謝介入, 感謝の出来事想起

問題と目的

近年感謝という行為・感情がポジティブ心理学の領域をはじめとする様々な心理学の領域で注目を集めている。この感謝という概念は心理療法的介入のへの応用(以下感謝介入)が試みられており、Emmons & McCullough(2002)の感謝したことを数え日記をつける介入が代表的である。欧米では感謝介入の効果について一貫した結果が得られており、効果的な介入技法として注目されつつある(Emmons, 2015)。日本においても感謝介入研究が実施されているが、未だ一貫した結果が得られておらず､感謝介入の効果が実証されているとは言い難い。富田(2016)では大学生 44 名に対して日誌法による感謝介入を実施したが、幸福感や否定的感情得点などは統制群を含めたすべての群において仮説を支持するような結果が得られたため、感謝介入特有の効果は実証することができなかった。感謝介入研究を行った富田(2016)では日本における感謝介入研究の問題点として、感謝介入実施の被験者の負担や統制群の不適切さを挙げている。被験者の負担という点に関してはRenshaw(2018)によって感謝した出来事を想起するだけの介入においても幸福感を上昇することを報告しており、日記筆記を行わなくても感謝に関する出来事想起のみでも効果的である可能性が示唆された。

そこで本研究では従来の感謝介入研究の課題を整理した上で、日本における感謝介入技法の開発を目的とし、統制群の再設定と従来の感謝介入よりもより簡便な方法に改良を行い、感謝に関する出来事想起の時間軸の違いが個人に対してどのような影響を与えるのか、また出来事評定時の影響や性差における効果の差異などを探索的に検討する。

方法

対象:A 県の大学生 95 名(男性 41 名, 女性 54 名)

・群分け：・直近一週間の感謝したことを想起する群(n=30)
・これまでの人生を振り返って感謝した群(n=30)
・一人で行ったことを記述する統制群(n=35)

・実験的操作：最初に質問紙に回答してもらい各群に関する出来事の記述とその出来事が生じた理由とその時の気持ちを自由記述で記述してもら。その後その出来事が自分にとってどの程度価値のあったものであったかを 5 段階評定してもらい、最後に最初と同じ質問紙に回答してもらう。

・使用した質問紙：協調的幸福感尺度
(一言・内田, 2014　9 項目　5 件法)
多面的感情尺度短縮版(寺崎ら, 1999)
各尺度 5 項目　4 件法
・活動的快尺度・親和尺度・不安抑うつ
・倦怠尺度

〇倫理的配慮:被験者に対して実験についての説明を行った後、実験への参加は任意であること・随時実験の中断ができることの説明を行った

〇COI:発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

結果

・群間比較の結果：群要因×測定時点要因の 2 要因の分散分析の結果、否定的感情尺度得点でのみ測定時点要因の主効果が確認された(F(1, 92)=4.29, p<.05)。この結果よりすべての群において実験前から実験後にかけて得点が有意に減少したが、感謝介入特有の効果を実証できなかった(図 1)

・出来事の重要性の検討：出来事評定の高低要因×群要因×測定時点要因の 3 要因の分散分析の結果も否定的感情尺度得点でのみ測定時点要因の主効果のみ確認された(F(1, 89)=4.75, p<.05)。

・性差の検討：性別×群要因×測定時点要因の 3 要因の分散分析の結果、否定的感情得点において測定時点要因の主効果が 10%水準の有意傾向を示した　(F(1, 88)=3.65, p<.10)。また肯定的感情得点においては性別要因と測定時点要因の交互作用が確認され(F(1, 88)=3.68, p<.05)、実験前から実験後にかけて男性において有意に上昇したが、女性では有意差は見られなかった（図 2)。

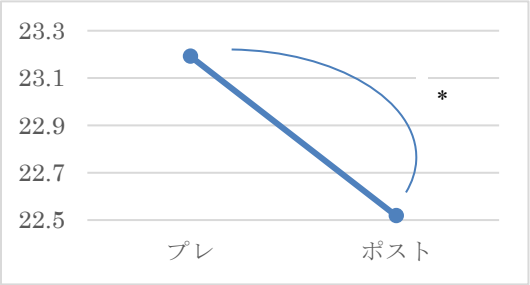

図 1 群要因×測定時点要因の否定的感情得点の結果

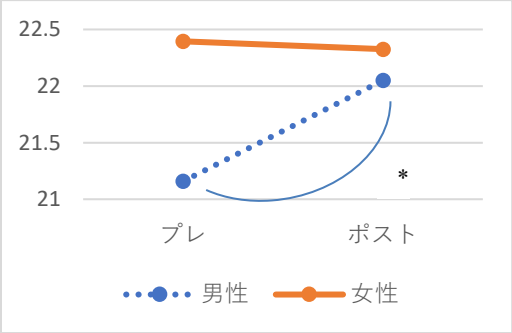

図 2. 肯定的感情得点性差と測定時点要因の交互作用

考察

本研究においても感謝介入技法特有の効果を実証することができなかった。否定的感情得点でのみ測定時点要因主効果が確認され、実験前から実験後にかけて得点が有意に減少していることから、何か特定の出来事に限定して記述するという事よりも、何か出来事を想起して記述することが否定的感情に影響を与えることが示唆された。また性差に関しては記述内容の差異などの検討が今後必要であると考えられる。