

社会心理学会公開シンポジウム2013年5月25日
「モチベーションはポジティブな人生を築く」

人間関係をモチベートする？
感謝スキル？！

相川 充（筑波大学）

はじめに

人生の幸福は、
何によってもたらされるのか？

- お金？
- お金ではないことは、古くから、
そして最近の経済学でも実証済み

例えば、『道徳感情論』

- 原題: The Theory of Moral Sentiments
- 1759年 アダム・スミス(著)
- 水田洋(訳)、岩波文庫、上下(2003年)

- 人間のもろもろの感情(sentiments)が、社会秩序の形成と、経済の成長・発展と、どう結びついているかを記述した著作

『道徳感情論』の中の 「貧乏な人の息子」

- 貧乏な父親の息子は、富と地位を得ようと日夜、努力する。自分が憎悪する人々にも意に反してへつらう
- ついに彼は富と地位を手にする
- しかし彼は望んでいた幸福を実感できない

幸福の経済学

人々を豊かにするものは何か

キャロル・グラハム
Carol Graham
多田洋介[訳]



The Pursuit of Happiness: An Economy of Well-Being

日本経済新聞出版社

日本経済新聞出版社 価格: ¥ 2,100
2013年2月26日発行

■ 幸せな農民、不満な成功者の謎

1人当たりのGDP
(国内総生産)が3万ドルを超えると生活満足度との間に明確な関係はなくなる

2012年日本: 約4万6千ドル
アメリカ: 約4万9千ドル

では、人生の幸福は、
何によってもたらされるのか？

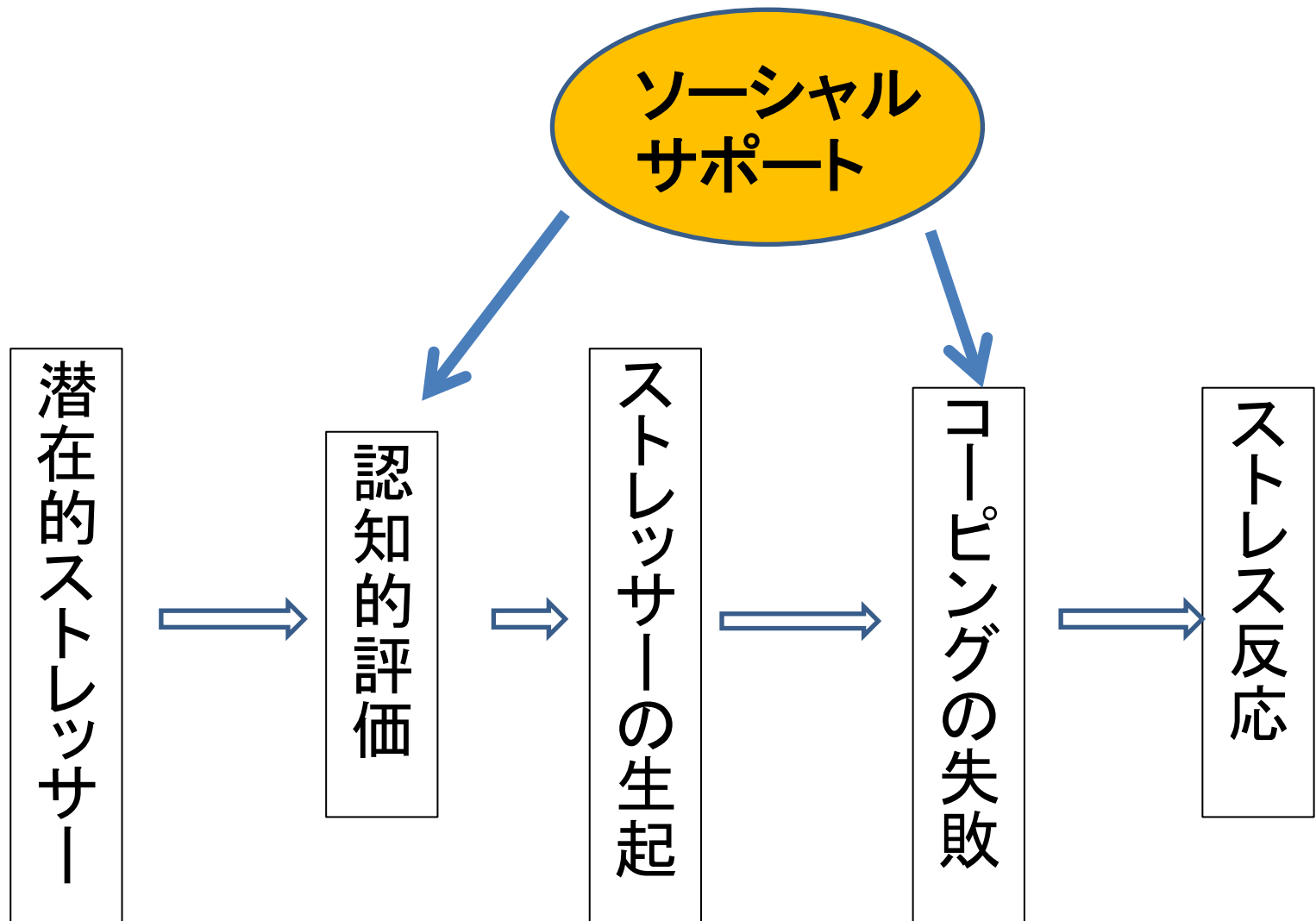
人間関係は有力候補

- 「関係性に満足している」→主観的幸福
(Ryff & Keyes, 1995: Ryan & Deci, 2000など)
- これは性別、年齢、文化を問わず共通している(Walen & Lachman, 2000: Lucas & Dyrenforth, 2006など)
- 日本人は、個人的課題が達成されたときよりも、人間関係が円滑な場合に幸福を感じる(Kitayama, Mesquita, & Karasawa, 2006)

なぜ、人間関係は幸福感に
影響を及ぼすのか？

ストレスサーへの対処方略として
ソーシャルサポートを獲得できるから

- 具体的には
ストレスサーに遭遇したときに、
情緒的・道具的サポート提供を受ける機会が
増える
→緩衝効果



図：ソーシャルサポートの緩衝効果

しかし、
人間関係は諸刃の剣

幅広い人間関係は

→ 多くのサポート源となる

他方 →

① ストレスフルな関係を持つ**リスク**を増やす

② 関係の維持に多くの**コスト**
(物理的にも精神的にも)がかかる

では、
人間関係は量か？質か？

内田ら(2012)研究1

【方法】

- ・学生75名(平均20.97歳)
- ・「大学での人間関係」「家族・親戚の人間関係」「アルバイト先の人間関係」のソシオグラムを作成させた
- ・「つきあいの数」「つきあいの質への評価」と、「人生満足度」と「健康」との関連をみた

内田ら(2012)研究1

【結果】

- ①「つきあいの質への評価」が「人生満足度」と「健康」に関連していた
- ②「アルバイト先の人間関係の数」は、「ストレス源となるような人間関係の増加」と関連していた

内田ら(2012)研究2

【方法】

- ・学生641名(平均20.14歳)に質問紙調査
- ・回答者を「人間関係希求型」の「解放型」か「維持型」に分けた
- ・「つきあいの数」「つきあいの質への評価」と、「人生満足度」との関連をみた

内田ら(2012)研究2

【結果】

①「つきあいの数」「つきあいの質への評価」の両方が「人生満足度」に影響していた

②「解放型」は、「つきあいの数」の方が「人生満足度」に影響していたが、「維持型」は、「つきあいの質への評価」が影響していた

さて、

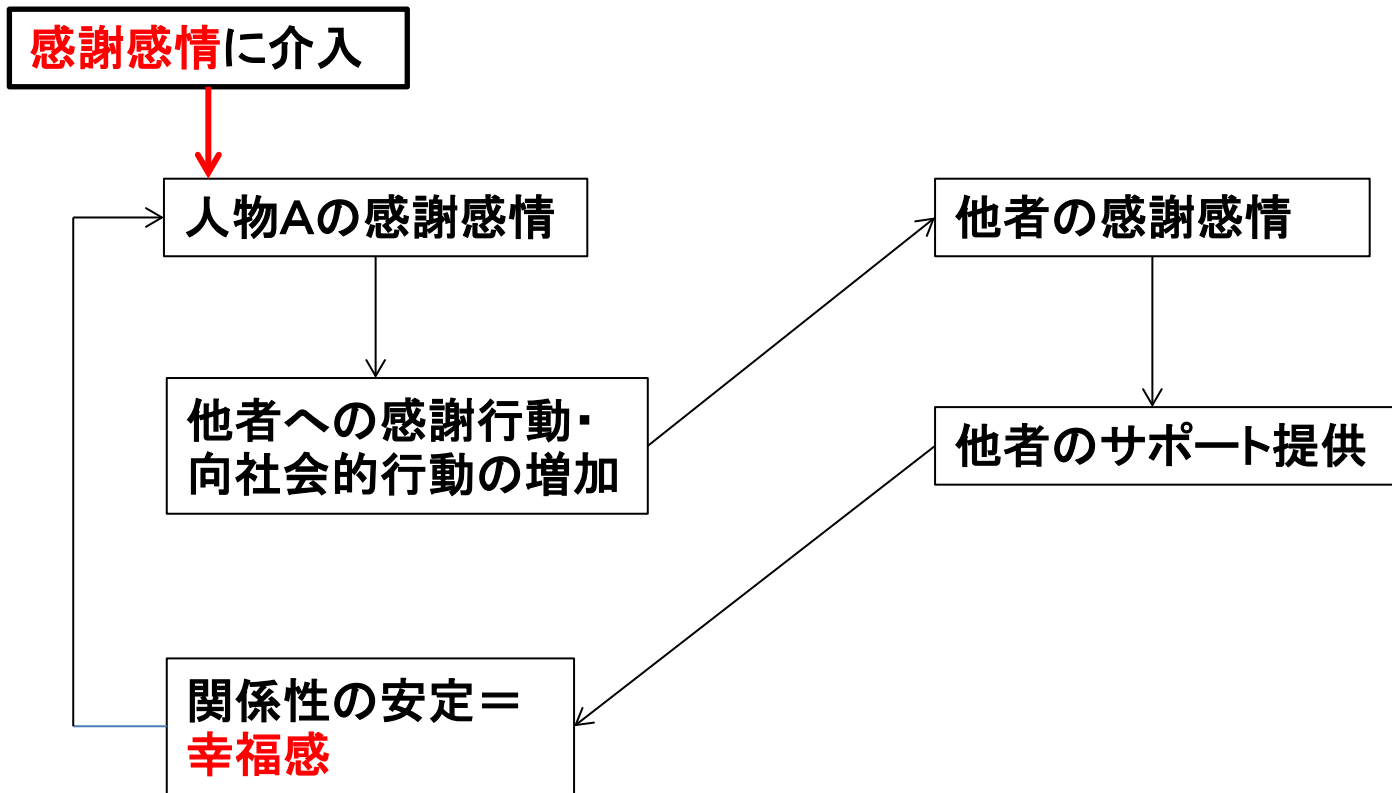
「人間関係」と「感謝」の関係の話
に入ろう

- 人間関係が幸福感に影響を及ぼす理由が、他者からのサポート提供を受ける機会の増加にあるならば、



各個人に、他者からのサポート提供を増やすような行為として「感謝」を促せば、
当人が幸福になる機会が増える

（感謝への介入研究の基本仮定）



感謝「感情」への介入研究の基本仮定

[研究例1]

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

(相川ら,2013)

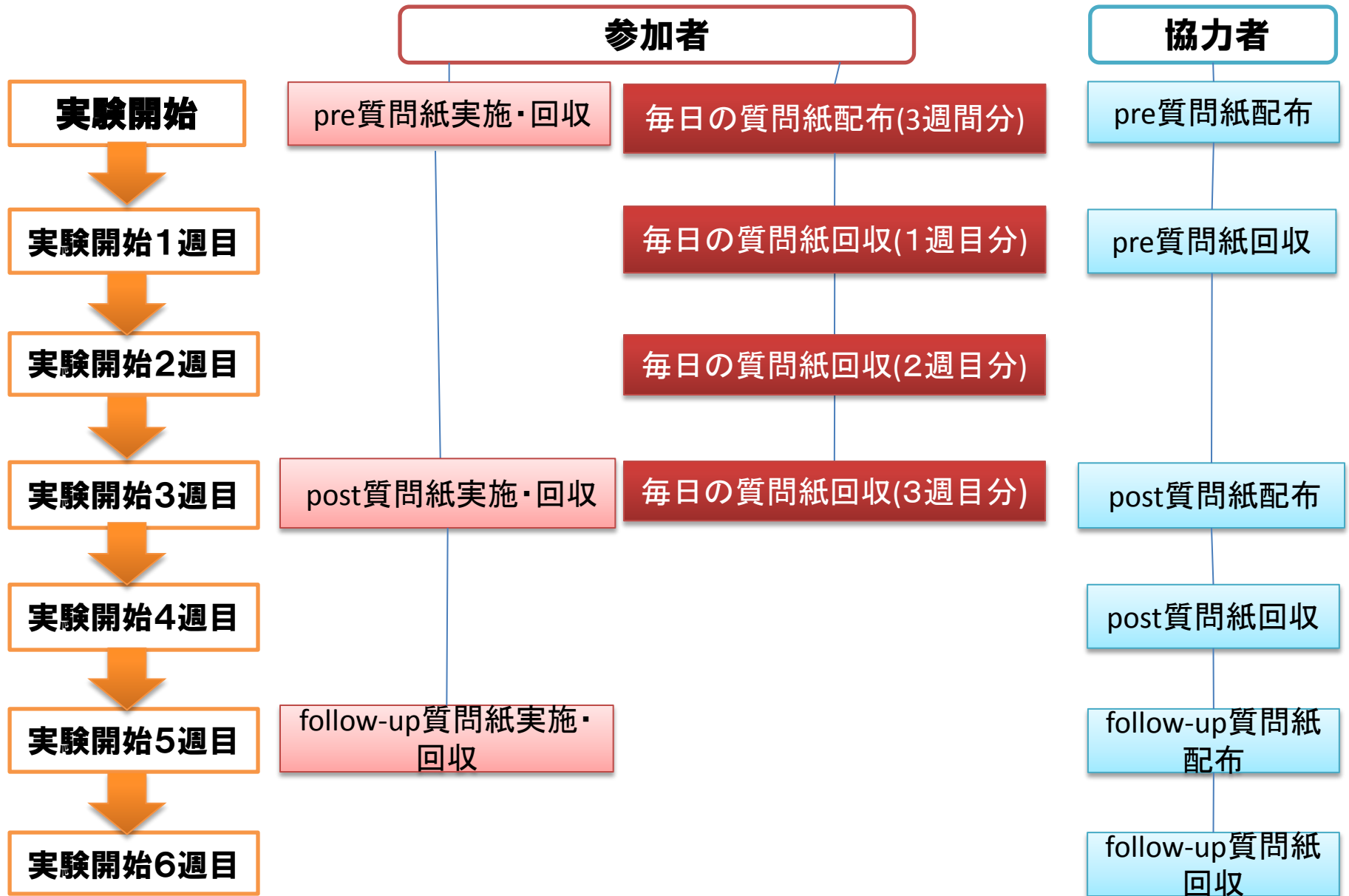
【目的】

1. 感謝を数えることが心身の健康と人間関係に及ぼす効果を、介入実験によって自己評価と他者評価で検討する
2. 効果の持続性を検討する

【方法】

- 参加者：東京学芸大学学部生122名
(男性44名, 女性78名)
- 協力者：参加者への評価を行う人122名
(参加者がよく知っている重要な他者1名を選定)
- 調査時期：2011年5月10日－8月31日
(調査期間：約1か月半)
- 調査方法：質問紙調査法

【手続き】



参加者が毎日回答した質問項目

[健康面]

- (1) その日1日の気分 (PANAS, 18項目6件法)
- (2) 体調評価 (Emmons, 1992, 14項目yes/no)
- (3) 運動時間 (0.5時間単位)
- (4) アルコール飲料摂取量 (200mlをグラス1杯とし0.5杯単位)
- (5) 睡眠と質 (0.5時間単位, 5件法)

参加者が毎日回答した質問項目

[人間関係の側面]

(6) 被援助への反応(その日に起きた最も深刻な出来事への対処方法(4選択肢)と援助者への感情(8項目))

- a. 他の人から慰めてもらった
- b. 他の人に自分がどう感じたかを話した
- c. 他の人からの具体的な援助や助言を受け入れた
- d. a～cいずれもあてはまらない

参加者が毎日回答した質問項目

[人間関係の側面]

(7)向社会的行動の実行(道具的・情緒的サポートの実行の有無yes/no)

その日一日の中で、困っている誰かを助けたり
誰かを慰めたり、相談に乗ってあげたりしたか
2件法(「はい」「いいえ」)で回答

参加者が毎日回答した質問項目

[介入操作]

(8)「きょう1日の……を5つ書いてください」

[感謝群]ありがたいと思ったり、感謝したりしたこと

[煩雑群]イライラしたり、面倒だと思ったりしたこと

[出来事群]心を動かされるような出来事

(自由記述)

参加者が**Pre, Post, Follow-up**時に 回答した質問項目

- (1) 包括的なウェルビーイングの評価（現在の生活の質、未来の生活の質への期待, 7件法）
- (2) 人生満足度評価（SWLS, 5項目, 7件法）
- (3) 他者に対する意識**（内的他者意識尺度, 7項目）
- (4) 特性感謝（GQ-6、Emmons et al., 2001, 6項目）
- (5) 自尊心（自尊感情尺度、山本ら, 1982, 10項目）

協力者が**Pre, Post, Follow-up**時に 回答した質問項目

(1)協力者からみた参加者の人生満足度評価
(SWLS, 7件法)

(2)参加者との関係(7項目中から選択)

- ①親, ②兄弟・姉妹, ③友だち, または, 親友
- ④恋人, ⑤指導者(先生, コーチなど)
- ⑥先輩・後輩, ⑦その他

【結果】

1. 毎日回答の質問項目

- 独立変数：群（感謝、煩雑、出来事）
- 従属変数：20日間の平均値
- 一要因分散分析で有意差が認められたもの
 - ①気分評定、ネガティブ感情：
（感謝）煩雑 > 出来事
 - ②睡眠時間、（感謝）煩雑 > 出来事

【結果】

2. Pre, Post, Follow-up時回答の質問項目

- 群（感謝、煩雑、出来事）× 時期（Pre、Post、Follow-up）の二要因分散分析で

(1)「群」の有意な主効果なし

(2)「群」×「時期」の有意な交互作用なし

(3)「時期」の有意な主効果あり:

① 人生満足度評価: Pre (Post) < Follow-up

② 内的他者意識: Pre < Post (Follow-up)

【結果】

3. 協力者が回答した質問項目

- 群（感謝、煩雑、出来事）× 時期（Pre、Post、Follow-up）の二要因分散分析で

(1)「群」の有意な主効果なし

(2)「群」×「時期」の有意な交互作用なし

(3)「時期」の有意な主効果あり:

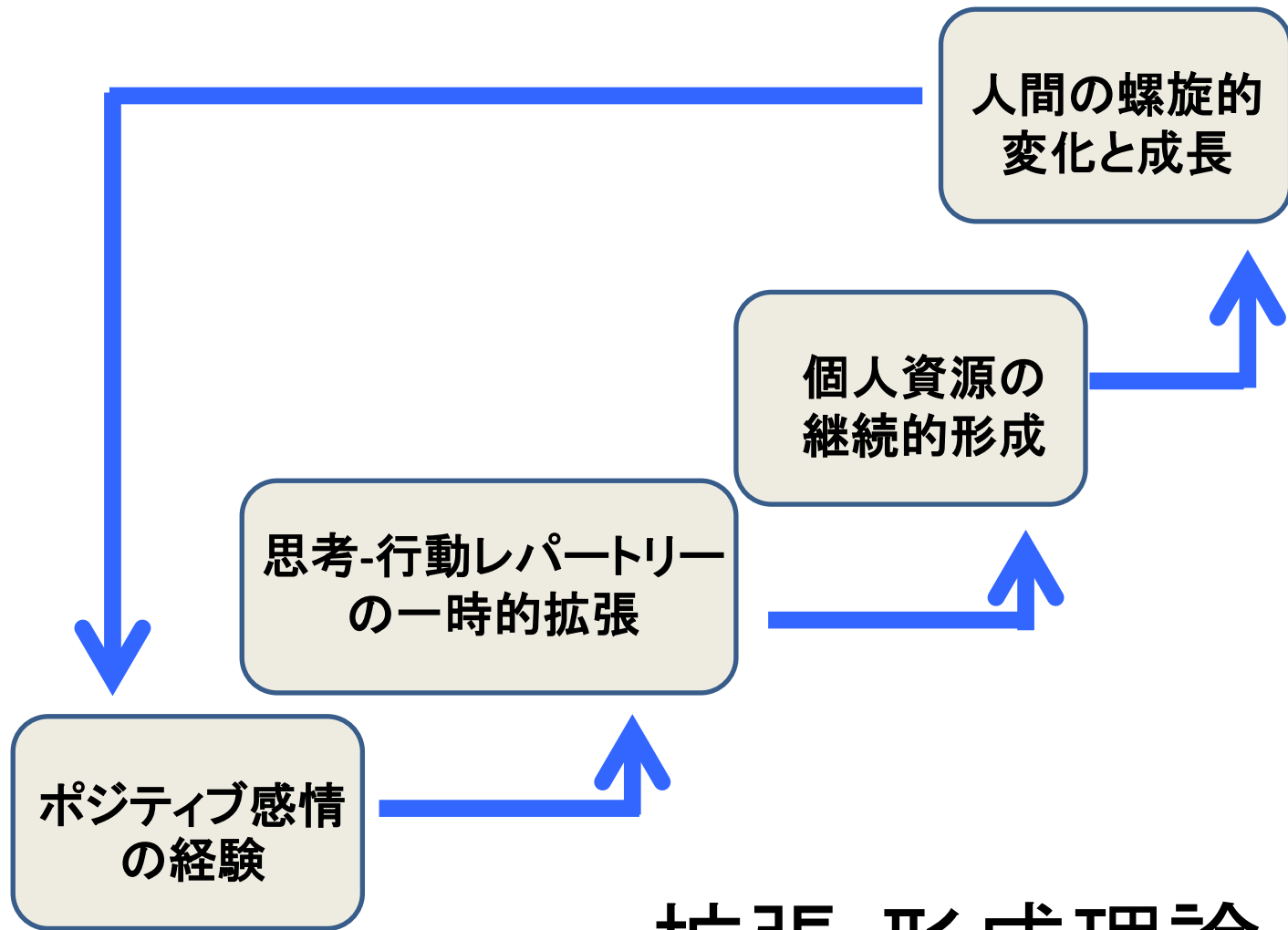
人生満足度評価: Pre (Post) < Follow-up

【考察】

なぜ、効果を証明できなかったのか？

1. 感謝する出来事を毎日5つ(も)数え上げることは苦痛だった
2. 感謝を“味わって”(Savoring: Bryant & Veroff, 2007)いなかった
3. 学生は、感謝することで救われるほどストレスフルな毎日を過ごしていない
4. 感謝する出来事は、他者にコストをかけた出来事でもあり心理的負債感が増した

この介入実験の
理論的背景は？



拡張-形成理論

Fredrickson (2001)

ところで
従来のモチベーション論を
みてみると

モチベーション論は「自己」に注目

[認知的アプローチ]

- 期待×価値理論
- 達成目標理論

[情動論的アプローチ]

- フロー理論
- リバーサル理論

[欲求論的アプローチ]

- 自己決定理論

モチベーション論は「自己」に注目

1. 「他者との関係」に注目した理論は少ない
2. 「他者との関係」で動機づけられる達成行動を否定的にとらえる
e.g.) 「自己決定理論」(Deci & Ryan, 1985)

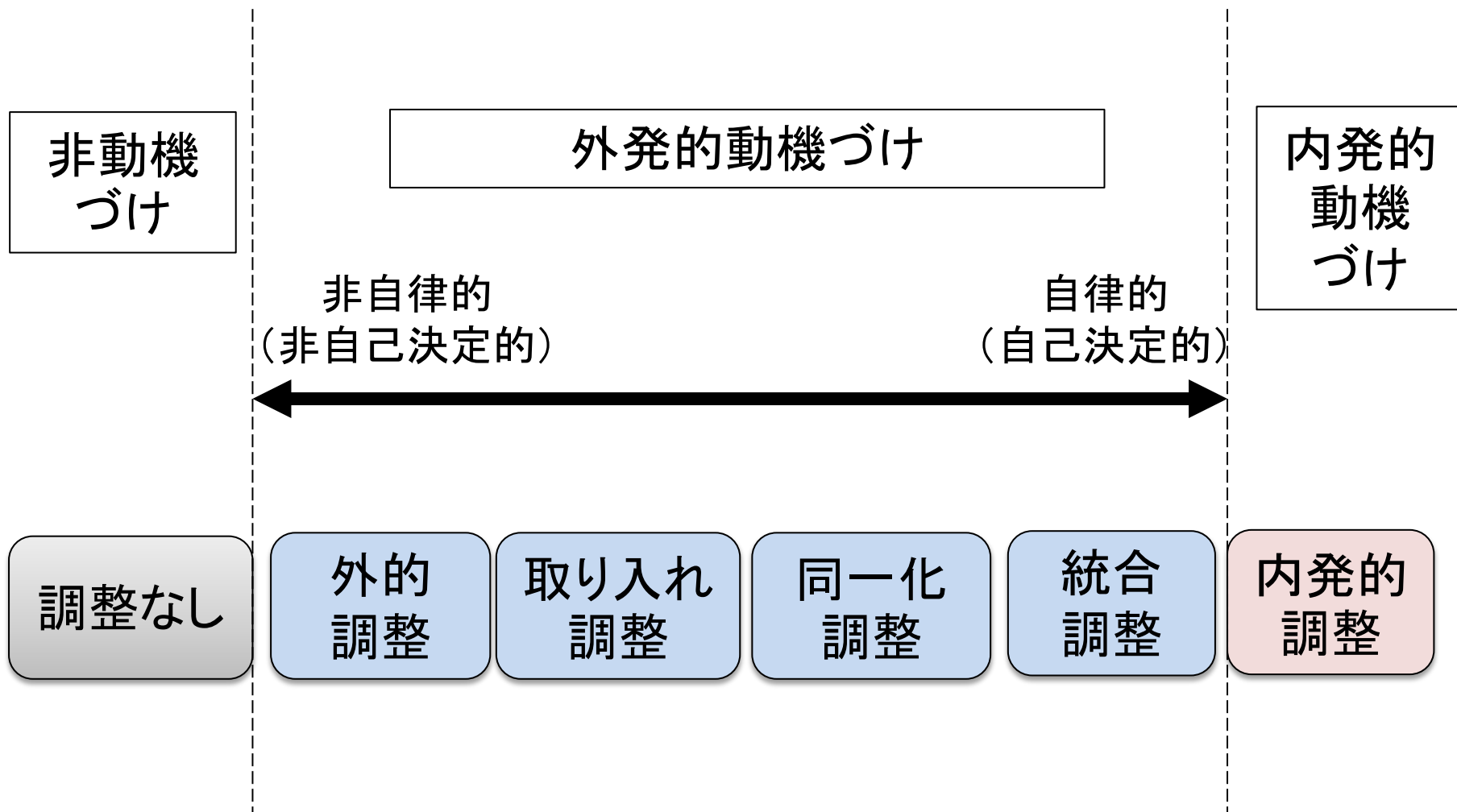


図1：自律性の程度による動機づけの分類

外発的動機づけ

非自律的
(非自己決定的)

自律的
(自己決定的)

外的調整

・先生や親に叱られる／誉められるから

取り入れ調整

・勉強ができないと恥ずかしいから

同一化調整

・自分の夢や目標のために必要だから

統合調整

・自分の能力を高めたいから

図2: 各調整での達成行動の理由の例

ただし、自己決定理論では 「関係性の欲求」は重視

人間の基本的欲求

1. 自律性(自己決定)の欲求
2. 有能さへの欲求

} 自己内
の欲求

3. 関係性の欲求

- ①他者と結びついているという安心を得たい
- ②他者から愛情、尊敬を受ける存在でありたい

日本人のモチベーション論は 「関係性」重視

- 親和的達成動機（土井, 1982）：人との調和のもとで課題達成しようとする動機
- 社会的達成欲求（堀野, 1987）：社会的文化的価値のあるものを達成しようとする欲求
- 他者志向的動機（伊藤, 2004）：人の願いや期待に応えることを自分に課して努力を続ける意欲

*「相互協調的自己観」のため？

「感謝」をモチベーション論の中に
位置づけてみると

1. 「感謝感情」は**向社会的行動**の動機

→ ①感謝行動(返報行動)

②第三者への向社会的行動

(返報規範に従うのではなく、感謝感情が
第三者への向社会的行動を動機づける)

①「感謝感情→感謝行動」の実験例

Bartlett & DeSteno(2006)実験1

- 実験群：参加者はサクラから助けられる
- 楽しみ群：参加者はサクラと一緒に楽しいビデオを視聴する：ポジティブ気分
- ニュートラル群：参加者はサクラと一緒に課題に従事する

[結果]サクラへの援助行動：

実験群 > お楽しみ群、ニュートラル群

②「感謝感情→第三者への向社会的行動」 の実験例

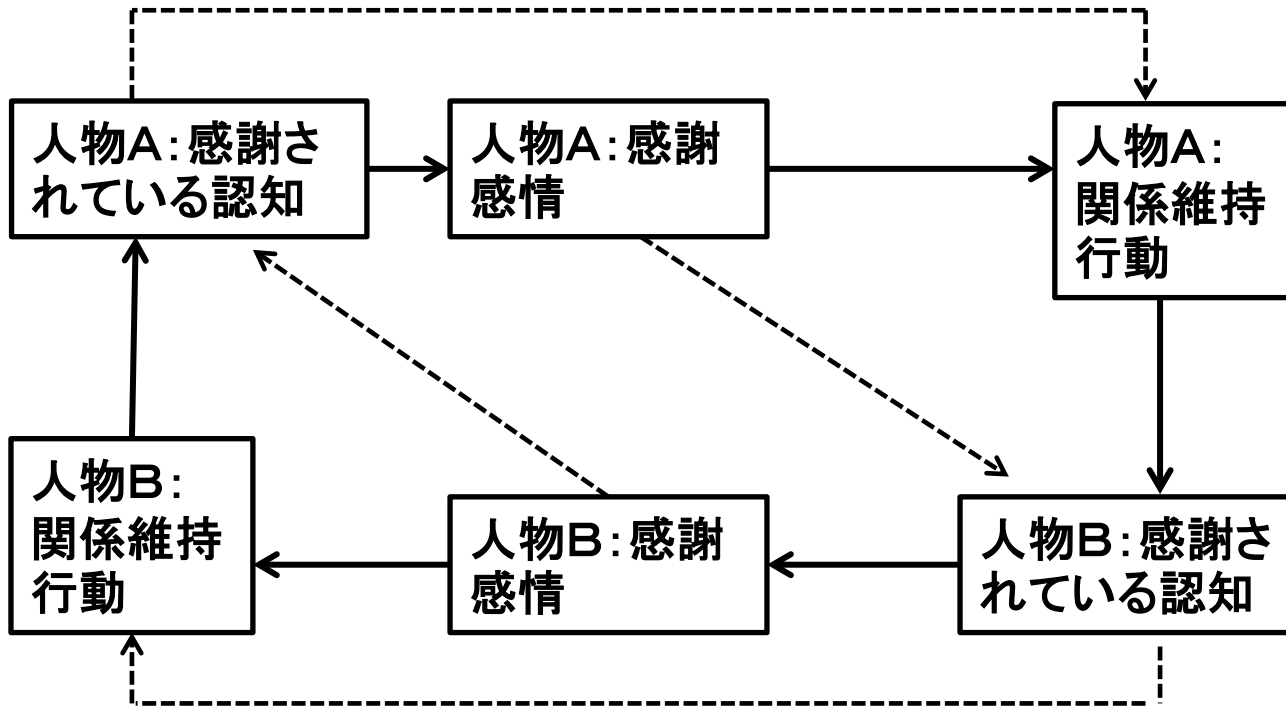
Bartlett & DeSteno(2006)実験2、実験3

- 実験群：参加者はサクラから助けられる
- ニュートラル群：参加者はサクラと一緒に課題に従事する
- 結果：第三者への援助行動
実験群 > ニュートラル群

2. 「感謝感情」は**関係維持**の動機

e.g.) Gordon et al.(2012)の

「感謝と関係維持に関するプロセス・モデル」



注) 破線矢印は、実線矢印よりも弱い効果であることを示す

感謝と関係維持に関するプロセス・モデル

Gordon et al.(2012)の援用

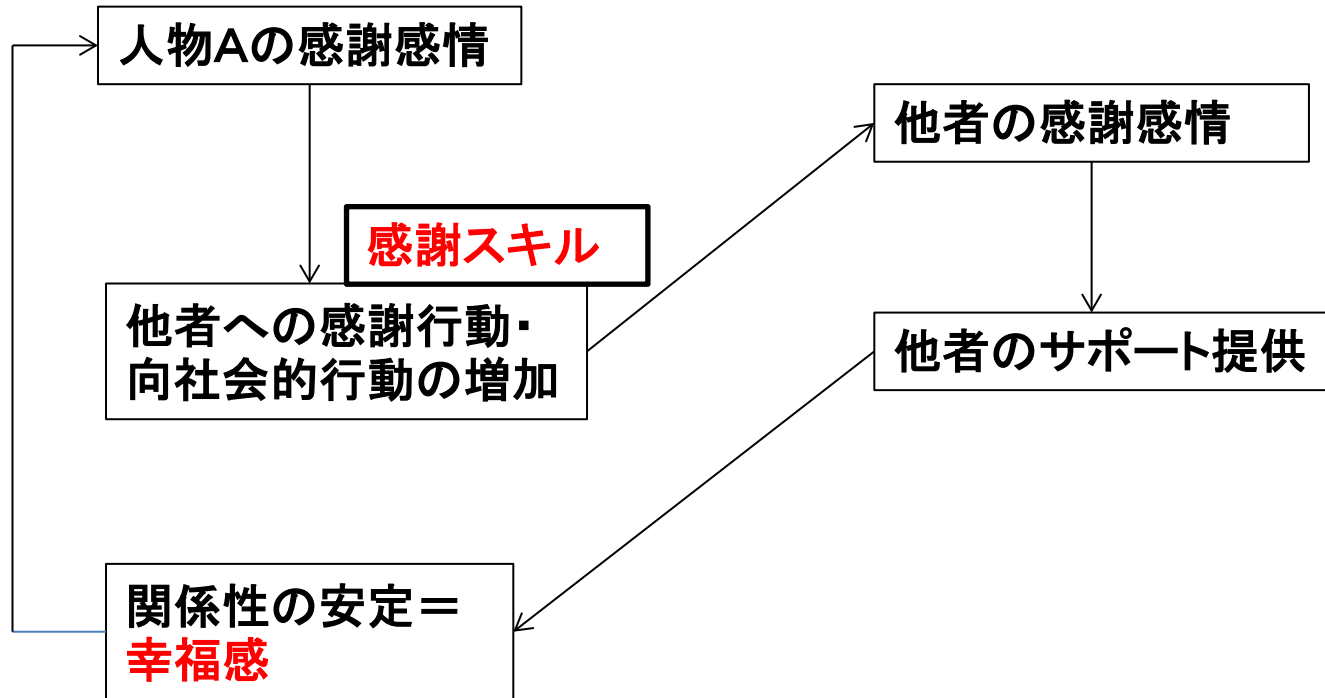
動機は
自動的に行動化するのか？

感謝感情が、向社会的行動や関係維持の
動機であっても、感謝感情は自動的に感謝行
動に変換されて、相手に伝わるわけではない

→感謝感情は、感謝行動に適切に表現されて
相手に伝達されるスキルが必要

→**感謝スキル**

感謝感情を適切かつ効果的に相手に伝える
ための対人スキル



感謝スキルの位置

[感謝スキルが大切なことの傍証研究]

セルフモニタリングと主観的 人生満足度との関連 (澤海・藤井・相川, 2013)

【方法】

参加者: 成人34名 (男性13名, 女性21名;
平均年齢23.85歳, $SD = 3.44$)

材料①石原・水野 (1992)の改訂セルフ・モニタリング 尺度13項目。②Diener, et al., (1985) のSatisfaction With Life Scale (SWLS) 5項目。

【結果】

	自己呈示の修正能力	幸福感
他者の表出行動への感受性	. 638**	. 187
自己呈示の修正能力		. 346*

【考察】

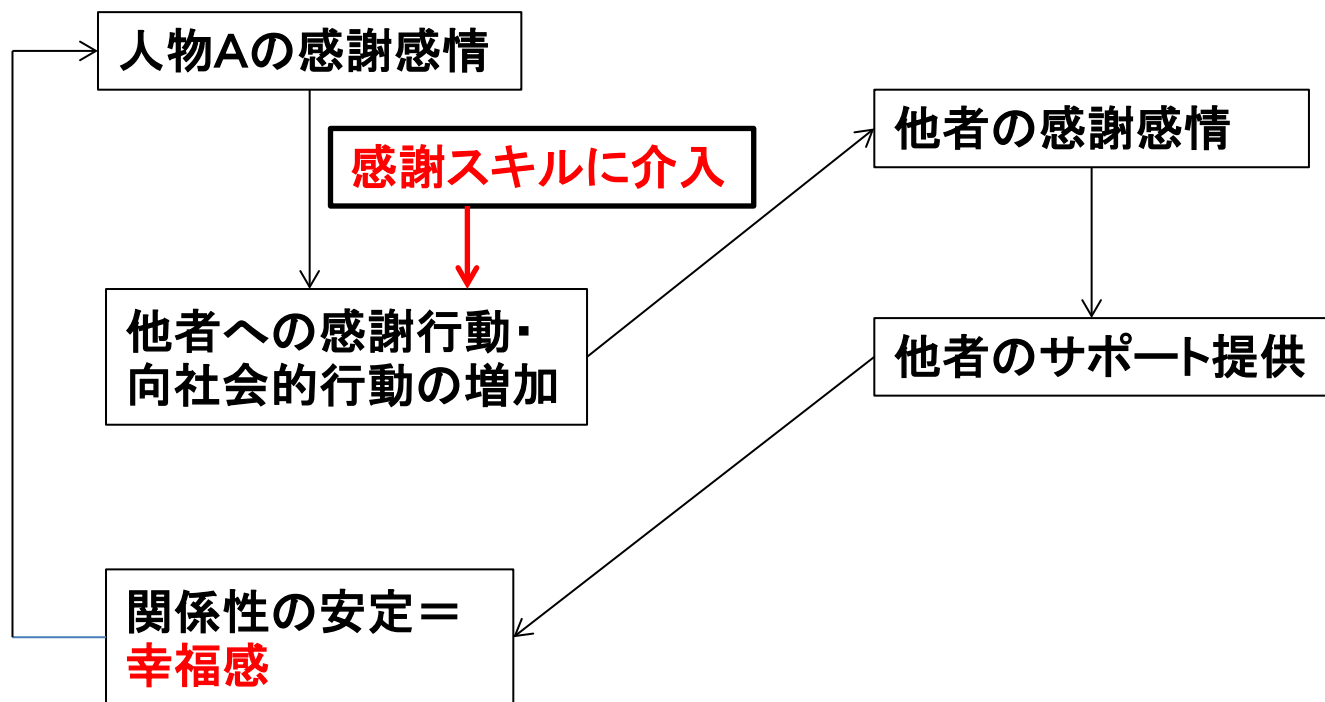
- 状況に合わせて自分の行動や振る舞いを変えられる「自己呈示の修正能力」は、一種のソーシャルスキルであると考えられる。
- そのようなスキルを持つことが主観的
人生満足度を高める

感謝スキルは
人間関係をモチベートするか？

[研究例1]

幼児の感謝スキルをトレーニングする

(相川,2012)



感謝スキルへの介入研究の基本的仮定

【方法】

- 対象者：保育園年長児20名(男9名、女11名)
- 質問紙評定者：担当保育士3名
- 訓練実施者および行動観察者：大学院生2名

- 従属変数：SST実施前後での、
 - ①保育士による質問紙評定(社会的スキル評定尺度幼児版)
 - ②行動観察(行動観察チェックリスト)

・SSTの概要

教示

スキルを
学ぶメリット
など

モデリング

紙芝居

リハーサル

- ・子ども全員
対指導者で
の練習
- ・子ども同士2
人1組での練
習

般化

定着を促
す言葉か
け

【結果】

SST実施前のソーシャルスキルの程度で
下位群と上位群を分けて分析

[下位群で上昇したもの(質問紙評定)]

- ・感謝を表す

[下位群で増えたこと(行動評定)]

- ・頼まれたら手伝いをする

[上位群で上昇したものの(質問紙評定)]

- ・自己コントロールスキル
- ・教室活動スキル
- ・仲間に入れる
- ・譲歩する

[上位群で回数が増えたこと(行動評定)]

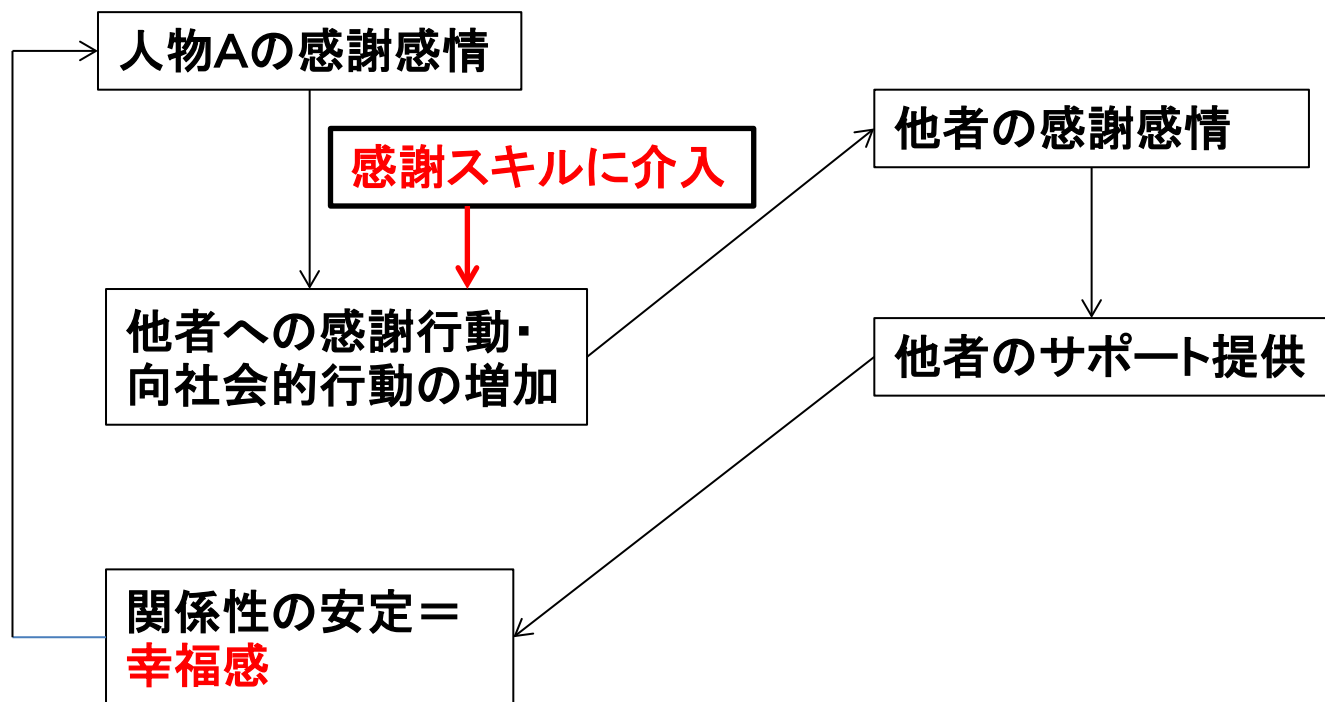
- ・「ありがとう」と感謝を表す
- ・「入れて」に対して「いいよ」と言う
- ・友だちと遊具を共有する
- ・「貸して」に対して「いいよ」と言う
- ・自分から友だちを手伝う

【考察】

1. 感謝スキルをトレーニングすると向社会的行動が増える
2. ただし感謝スキルを幼児に教えても効果は限定的(もともとソーシャルスキルの高い幼児にのみ)
上位群の幼児: 協調的遊びで過ごす時間が長い
⇒SSTの効果が出やすい
下位群の幼児: 傍観的行動で過ごす時間が長い
⇒SSTの効果が出にくい

[研究例2] 小学生の感謝スキルを教育する

(藤枝・相川,2013)



感謝スキルへの介入研究の基本的仮定

【方法】

・対象者:

都内公立小学校5年生、
実験学級38名、統制学級37名

・手続き:

実験学級に対して週1回、計3回、SSEを実施。
統制学級は通常授業。

SSE前(pre)、SSE後(post)、2学期終了時(follow-up)の計3回、質問紙を実施

【結果】

①児童用感謝スキル尺度：

統制学級 < 実験学級、pre < follow

②折り合い能力尺度：

follow得点で統制学級 < 実験学級

③「私にありがとうと言ってくれた友達」の数：

pre, post, followの全ての時点で統制学級 < 実験学級

④ソーシャルサポート享受尺度：

実験学級のpre得点 < follow得点、follow得点で統制学級 < 実験学級

【考察】

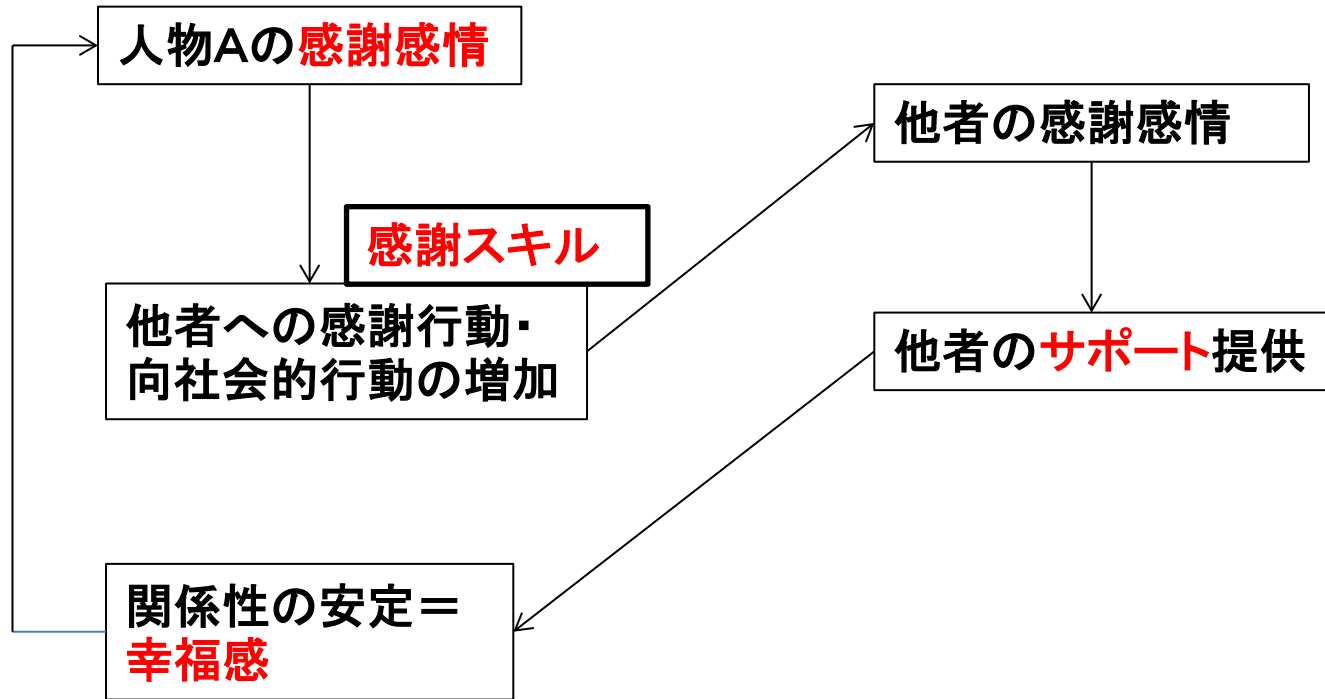
1. 感謝スキルを教えることができる

2. 感謝スキルを習得した児童は、
 - ①他の児童と折り合いをつけることができる
 - ②他の児童から感謝されるようになる
 - ③他の児童からのソーシャルサポートを受けとることが増える

まとめです

感謝が幸福感に至るプロセス・モデル

1. 感謝感情は、他者への向社会的行動をモチベートする
2. ただし、感謝感情を適切かつ効果的に、相手に伝える感謝スキルが必要である
3. 感謝スキルを発揮すれば、他者からのソーシャルサポートを得やすくなる
4. 他者からのソーシャルサポートは、人間関係の安定感、人生満足度につながる



感謝が幸福感に至るプロセス・モデル

【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.
- 相川 充(2012). 幼児の感謝表明を促すソーシャルスキル・トレーニングの効果. 日本教育心理学会第54回総会発表論文集, 736.
- Bartlett, M. Y. & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17,319-325.
- Bryant, F.B.,&Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination theory in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- 土井聖陽(1982). 達成動機の二次元説—親和的達成動機と非親和的達成動機. *心理学研究*, 52, 344-350.

- 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.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden- and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56, 218-226.
- 藤枝静暁・相川 充(2013). 小学生の感謝スキルの習得を目標としたソーシャルスキル教育の効果に関する実験的検討(1)－児童による自己評定結果の分析－. 日本教育心理学会第55回総会発表
- Gordon, A. M., Impett, E., & Kogan, A. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance in intimate bonds. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103, 257-274.
- 堀野 緑(1987). 達成動機の構成因子の分析－達成動機概念の再検討－. *教育心理学研究*, 35, 148-154.
- 伊藤忠弘(2004). 達成行動における「他者志向的動機」の役割. *帝京大学心理学紀要*, 8, 63-89.

- Lucas, R. E. & Dyrenforth, P. S. (2006). Does the existence of relationships matter for subjective well-being? In K. D. Vohs, & E. J. Finkel (Eds.), *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes*. Pp.254-273. New York, NY: Guilford Press.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- 澤海崇文・藤井 勉・相川 充(2013). 主観的幸福感とセルフ・モニタリングの関連. 日本グループ・ダイナミクス学会第60回大会発表
- 内田由紀子・遠藤由美・柴内康文(2012). 人間関係のスタイルと幸福感: つきあいの数と質からの検討. *実験社会心理学研究*, 52, 63-75.
- Walen, H. R. & Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social Personal Relationships*, 17, 5-30.

ご静聴、ありがとうございました。

(↑ 感謝感情を感謝スキルで表明しました)