

感謝の実践が日常生活や心身の健康へ及ぼす 影響に関する臨床心理学的研究

牧 久 美 子

感謝 (gratitude) に関する心理学的研究は2000年代から徐々に増えてきており、感謝と well-being の関連を調査した先行研究においては、感謝が人生の満足感、楽観主義、希望、幸福感、前向きな気持ちなどのポジティブな感情と正の関連があることが示されている。現在、感謝に関する心理学的研究は、単に感謝と well-being との関連を論じるという段階から発展し、感謝の実践によって well-being を向上させうるかを明らかにしようとする感謝の介入研究へと移行してきている。しかしながら、日本では感謝の介入研究はまだ多くは見られない。したがって、本論文では感謝の実践が日常生活や心身の健康へ及ぼす影響について臨床心理学的な視点からの研究を試みた。

本論文の目的は、第一に、感謝の実践のプロセスモデルを探索的に生成することによって、感謝の実践を実践者はどのように体験しているのかの全体像を明らかにすること、第二に、感謝の実践が実践者の日常生活や心身の健康にどのような影響を及ぼしているのかを、具体的に明らかにすること、第三に、感謝の実践は心理臨床実践に应用可能かどうかを検証すること、第四に、感謝の実践が心理臨床実践において効果をもたらすメカニズムについて仮説を立てることである。

第一部「感謝に関する心理学的研究の概観」では、感謝に関する心理学的研究について、先行研究をもとに概説した。

第二部「感謝の実践が日常生活や心身の健康に及ぼす影響に関する研究」では、4つの調査研究が実施された。研究1「感謝の実践のプロセスモデルの生成—M-GTAによる探索的研究—」では、約3ヶ月間任意で感謝の実践を行なった参加者(大学生54名)に感謝の実践の体験に関する感想を自由記述してもらい、M-GTAの手法を用いて分析することで「感謝の実践のプロセスモデル」の生成を探索的に試みた。感謝の実践が日常生活にもたらした変化の領域は「感謝感情・感謝行動の増加」「ポジティブ感情の増加・ネガティブ感情の減少」「向社会的行動の促進効果」「物事の良い変化と感謝の実践の関連付け」「他者から指摘された自己の良い変

化」「他者の良い変化」「人間関係への正の影響」「健康への正の影響」の8つであることが明らかとなった。研究2「感謝の実践が心理的 well-being 向上に及ぼす影響—質問紙調査による検討—」では、約3ヶ月間任意で感謝の実践をした大学生80名（介入群）と、実践しなかった大学生54名（統制群）に対して介入前後で質問紙調査を行なった。共分散分析の結果、心理的 well-being 尺度の「人格的成長」において介入後に有意な差がみられた（介入群>統制群）。研究3「感謝の実践が日常生活と心身に与える影響（1）—テキストマイニングによる検討—」では、研究2の介入群80名に感謝の実践の体験に関する感想を自由記述してもらった。テキストマイニングによって検討した結果、約8割の参加者が感謝の実践の効果や変化について肯定的な記述をし、well-being が向上したと感じていることが明らかになった。研究4「感謝の実践が日常生活と心身に与える影響（2）—大学生の語りから見る感謝の実践プロセス—」では、大学生3名に対するインタビュー調査をもとに協力者それぞれのプロセスモデルを生成した。分析の結果、協力者が感謝の実践を通して、感情、思考、行動、人間関係、およびスキルにおいて、ポジティブな変化を経験したことが明らかになった。第二部の総合考察では、研究1で提案した「感謝の実践のプロセスモデル」に研究2、3、4の研究結果を当てはめて検証した結果、「レジリエンス」の項目を新たに追加する必要性は感じられたが、それ以外の項目はほぼ網羅されていることが明らかになり、研究1で生成されたモデルの妥当性が示された。

第三部「感謝の実践を用いた臨床実践への応用」では、感謝の実践の臨床的介入の可能性について、二つの事例研究をもとに論じた。事例研究1「人間関係で悩む女子高生に感謝の実践の介入課題を用いて著効をもたらした事例」では、クライアントの女子高校生に対して感謝の実践を日常生活に取り入れる介入課題を用いたことで、主訴である自責的な気分へのとらわれがなくなった事例について報告し、考察を行った。また、事例研究2「不登校男児の母親に感謝の実践の介入課題を用いて著効をもたらした事例」では、不登校児の母親に対して同じく感謝の実践の介入課題を用いたところ、子どもが自らの意思で再登校を始めた事例について報告し、考察を行った。第三部の総合考察においては、事例研究1と2をもとに感謝の実践の臨床的介入の可能性、介入時の留意点、感謝がポジティブな変容を生じさせるメカニズムについて総合考察した。感謝の介入は、実践者の負担が比較的少ない点でコスト効率が良く、感謝の介入課題のみで使用しても効果が高く、他の課題とも組み合わせることができる点においても利用価値が高いことについて述べた。また、セラピストが異なる場合においても効果の再現性が期待できる点についても論じた。

第四部「総括」では、本研究の限界として、感謝の実践の介入研究において、任意で感謝の実践の参加希望者を募ったこと、感謝の実践の頻度が参加者によってばらつきがあったこと、大学生以外の年齢層では異なる結果が出る可能性があること、不変化のモデルとするには対象

とする人数が不足していること、感謝の介入による変化や効果は主観的な記述や語りによって抽出されたものであることを挙げた。さらに、今後の展望として、幅広い年齢層に研究対象を拡大し、より多くのサンプルを用いた研究を行う必要があること、介入群、比較群、統制群を設けた感謝の介入研究を行う必要があることを挙げた。

さいごに、本論文で得られた知見の意義として、感謝の実践を実践者が実際にどのように体験しているかの全体像を「感謝の実践のプロセスモデル」として提示したこと、感謝の実践を実践者がどのように体験しているのかを、全体像のみならず詳細についても明らかにしたこと、感謝の実践を心理臨床場面へ応用し、感謝の実践の心理面接内での運用方法について具体的に示したこと、なぜ感謝がよい変化をもたらすのかに関するメカニズムの仮説を提示したことを挙げた。