人間文化創成科学論叢　第23巻　2020年

感謝と負債感が対人関係に与える影響
――援助者に対する認知と動機づけに注目して――

鷲　巣　奈保子[*1]　　内　藤　俊　史[*2]

Effects of gratitude and indebtedness on interpersonal relationships:
Focusing on recipient's cognitions about helper and motivations

WASHIZU Naoko　　NAITO Takashi

Abstract

Gratitude and indebtedness are emotions that arise being helped by others. We conducted a literature review on the effects of gratitude and indebtedness on interpersonal relationships. Findings of gratitude suggest that it is positively related to relationships, and this association might be causal, whereas the results on the effect of indebtedness on relationships are inconsistent. Findings of previous research suggest that cognitive shifts and motivational changes after a person experiences gratitude and indebtedness play essential roles in the impact of these emotions on relationships. We conducted an exploratory research based on these findings to investigate the effects of gratitude and indebtedness on relationships, focusing on cognitive shifts and motivational changes. The results indicated that cognitive shifts and motivational changes after a person experiences gratitude and indebtedness can be organized into seven categories. We have suggested directions for future research in the conclusion.

Key words：gratitude, indebtedness, interpersonal relationships, well-being

問題

日常生活のなかで他者から恩恵を受けたとき、多くの場合、私たちは感謝というポジティブな感情を経験する。一方で、同一の状況下でしばしば負債感というネガティブな感情もまた生起することが報告されている（e.g., 一言・新谷・松見, 2008 ; Naito, Wangwan, & Tani, 2005）。近年、ポジティブ心理学の隆盛に伴いポジティブな感情に対する関心が高まるなかで、ポジティブな感情の一つとして感謝を扱った研究が増加しているが、感謝の効果や他の変数との関連を検討した先行研究において、同時に生起する負債感の影響が十分に考慮されているとはいえない。しかし、現実の日常的場面においてこれら二つの感情が共起する傾向があることを考慮すれば、それぞれの効果や相互の関係などを同時に検討する必要がある。本論文では、今後の研究に資するため、恩恵を受けたときに経験される感情として感謝と負債感の両方を取り上げ、感謝と負債感が対人関係に与える影響を検討する。

感謝とwell-being

感謝は、「他者の善意によってもたらされたと知覚した恩恵の受領に対する肯定的な感情反応」（Tsang, 2006a）である。感謝を感じることは、私たちに何をもたらすのであろうか。これまでの感謝研究では、感謝が

キーワード：感謝、負債感、対人関係、ウェルビーイング

＊1　平成25年度生　人間発達科学専攻
＊2　放送大学東京足立学習センター客員教授

さまざまなwell-beingの指標と正の関連をもつこと、さらにその関連のあり方は感謝がwell-beingを高めるという因果的なものであることが示されている（Wood, Froh, & Geraghty, 2010によるレビュー）。感謝がwell-beingを高めるメカニズムについては未だ十分に明らかにされていないが（Watkins, 2013, Wood et al., 2010）、広くポジティブ感情一般がもつ機能を説明したFredrickson（1998, 2001）の拡張・形成理論（broaden-and-build theory）は、感謝がwell-beingを高めるメカニズムについても説明する可能性がある包括的な理論である。この理論によれば、ポジティブ感情は一時的に思考・行動のレパートリーを広げることによって（拡張機能）、個人の永続的な資源の形成を促し（形成機能）、そのような個人資源の形成を通じてwell-beingに寄与する。そして、ポジティブ感情によって形成される個人の永続的な資源には、身体的資源（e.g., 健康や寿命）、知的資源（e.g., 専門知識）、心理的資源（e.g., 楽観主義）と並んで、他者との良好な関係のような社会的資源が含まれるとされる。したがって、拡張・形成理論から示唆される、感謝がwell-beingを高めるメカニズムの一つとして、感謝が注意や認知、行動のレパートリーを拡張し、対人関係を促進することによってwell-beingに寄与するというメカニズムを挙げることができる。

感謝はどのように対人関係を促進するか――認知の変化と動機づけ

感謝が対人関係を促進するメカニズムおよびそのプロセスを説明する理論としては、Algoe（2012）による感謝の“*find-remind-and-bind*”理論が挙げられる。この理論によれば、感謝は、将来良好な関係を築いていくことのできるパートナーを見つけること（find）や、現在良好な関係にあるパートナーを再認識すること（remind）を促し、他者との絆を強くする（bind）という社会的機能を有している。具体的には、感謝は、恩恵を与えてくれた相手自身や相手との関係性に対する認知に影響を与え、相手との関係を発展させるような行動を動機づけるというかたちで、対人関係の形成・維持・発展に寄与するという。つまり、感謝の生起から対人関係の促進に至るプロセスとして、他者や他者との関係に対する認知にポジティブな変化が生じ、関係の促進に寄与する行動が動機づけられることが想定されている。

感謝による認知の変化や動機づけについては、以下に挙げる実証的研究によっていくつかの具体的な内容が示されている。Watkins, Scheer, Ovnicek, & Kolts（2006）は、友人から援助を受ける架空の場面を描写したシナリオを用いて、感謝とその後の認知および動機づけとの関連を検討した。その結果、感謝はStudy 1 ではAdoration、Approach、Yieldingの 3 因子と、Study 2 ではPositive Response / Approach因子と正の相関が認められ、感謝を感じると援助者を高く評価するなど援助者に対するポジティブな思考が生じること、共に時間を過ごす、より注意を払う、連絡をとるといった援助者との関係を深める行動が動機づけられることが示唆された。

また、Algoe & Haidt（2009; Study 1 ）は、実際に経験した過去の場面を想起することによって感謝、道徳的高揚（elevation）、称賛（admiration）、喜び（joy）という感情をそれぞれ喚起する条件を設定し、各場面における認知や動機づけ、行動の変化について自由記述で回答を求めた。その結果、感謝条件の回答者は、「優しい人だと思う」といった相手の長所への気付きとともに、「より親しみを感じた」、「関係を築きたい」といった相手との関係に対する認知のポジティブな変化を報告した。さらに、動機づけについて、感謝条件の回答者は、第三者に援助者の話をすることで援助者の評判を高める（‘Enhancement’）、「ありがとう」と言ったりハグをすることで謝意を示す（‘Acknowledgement’）、ディナーをおごるなど直接的な方法でお返しをする（‘Reward/Repayment’）という内容を多く報告した。

このように、先行研究では、感謝が恩恵を与えてくれた相手自身や相手との関係に対する認知にポジティブな変化をもたらし、相手に積極的に関わっていく行動を動機づけることを通じて対人関係を促進することが示唆されている。

恩恵を受けた後の感情としての負債感

負債感（indebtedness）とは、他者にお返しをする義務がある状態で生じる、返報義務感を伴うネガティブな感情である（Greenberg, 1980）。負債感は感情体験としてネガティブであるだけでなく、機能としてもネガティブに作用しうることが示されている。Watkinsら（2006）は、負債感の中核的内容である返報義務感が、対人関係の拒絶・回避（Rejecting / Avoiding）の動機づけや、考えを整理したり集中することができないといった抑制（Inhibition）の動機づけと正の関連をもつことを示した。

一方で、特に東アジア文化圏において、負債感が対人関係の維持に大きく寄与している可能性がたびたび指摘

されている（e.g., Hitokoto, 2016; Oishi, Koo, Lim, & Suh, 2018）。Oishiら（2018）は、アメリカ合衆国のような相互独立的社会における対人関係は、自由意志に基づく互いの好意と自律的支援によって特徴づけられ、そのような社会では感謝と負債感が比較的独立しているが、日本や韓国を含む相互依存的社会における対人関係は、多くの場合互いの義務によって特徴づけられ、そのような社会では感謝と負債感がより強く関連していると述べた。そして、アメリカの大学生と韓国の大学生を比較し、仮説どおりアメリカよりも韓国の大学生において感謝と負債感が共起する傾向があることを示したうえで、相互依存的社会では負債感が社会的関係の維持において大きな役割を果たしている可能性を指摘した。対人関係において互いの義務がより重視される社会では、負債感が関係の解消や回避よりも義務を果たすことによる関係の維持と関連をもつ可能性がある。

さらに、日本の女子大学生を対象に、負債感とwell-beingとの関連およびその関連のメカニズムを検討したWashizu & Naito（2015）では、負債感は、対人関係において対人的側面に反応する程度を表す概念である対人的志向性（Swap & Rubin, 1983）と正の関連をもち、対人的志向性を媒介としてwell-beingに寄与することが示された。対人的志向性は、対人関係志向性や対人的関心・反応性を含む概念であり、この結果は、負債感が他者との積極的な相互作用を促し、そのことを通じてwell-beingに寄与する可能性を示唆するものであると考えられる。

これらの知見から、少なくとも韓国や日本を含む相互依存的社会においては、負債感は感謝と同様に対人関係の促進に寄与し、そのことを通じてwell-beingを高める可能性がある。ただし、負債感はネガティブな感情体験を伴うという点で感謝とは異なっており、負債感生起に伴う、または生起後に生じる認知や動機づけの内容は、感謝のそれとは異なる点があることもまた予測される。

負債感はどのように対人関係を促進するか

負債感がどのような認知や行動の変化を促し対人関係の促進に寄与するのかについては、日本で生まれた心理療法である内観療法から示唆を得ることができる。

内観療法では、最終的にwell-beingの幅広い側面が促進されることが想定されていると考えられる一連のプロセスのなかで、内観者が経験する負債感が重要な役割を果たすものとして位置づけられている。内観療法では、特定の他者（e.g., 母親）との関係において「していただいたこと」、「して返したこと」、「迷惑をかけたこと」を繰り返し想起するという作業を繰り返すなかで、他者に負担や迷惑をかけたこと、世話になっておきながらその恩に報いていないことなどを自覚し、強いネガティブ感情を伴った負債感を経験する。しかし、負債感によるネガティブな感情体験が内省を深めるきっかけとなり、自分がいかに自己中心的で相手の気持ちを考えない人間であったかということが強い自責の念を伴って自覚されるとともに、そのような自分であっても許し受容してくれた他者の愛に気づき、感謝の念が生まれ、最終的には他者一般ひいては社会に対する積極的な償いの意欲と社会的な存在としての責任感が生じるとされる（村瀬, 1996）。言い換えれば、負債感によるネガティブな感情体験をきっかけとして、他者との関係のあり方や他者との関係における自己のあり方に注意が集中し、それらの問題について内省するなかで自己および他者に対する認知、さらに他者との関係に対する認知に変化が生じるとされている。そして、これまでの他者との関係や自己のあり方を修正し責任を果たすため、他者に積極的に関わっていく行動が動機づけられることが想定されているといえる。このような内観療法の一連のプロセスからは、負債感生起に伴うまたは負債感生起後に生じる認知の変化として、他者との関係の不均衡さへの注目、自己中心性の自覚、他者へのポジティブな評価といった内容、また、動機づけとしては、補償的返報行動や責任感を伴う向社会的行動が示唆され、それらを通じて他者との良好な関係が促進されることが予測される。

さらに、負債感生起後のこうした認知の変化の過程には、ネガティブ感情がもつ情報的意味と思考スタイルのあり方が影響を与えていると考えられる。すなわち、一般にポジティブ感情は環境に問題がなく順調であることを知らせるシグナルとして働くのに対して、ネガティブ感情は環境に問題があることを知らせるシグナルとして働く（Frijida, 1988）。そのため、人はポジティブ感情下ではおおまかで習慣的な処理を行いやすいのに対して、ネガティブ感情下では、問題に対する注意が高まり、より詳細で精密な処理を行いやすい（Park & Bnaji, 2000）。こうした知見に従えば、負債感は環境に問題があることを知らせるシグナルとして働き、問題を解決するためのより細かく分析的な思考を動機づける機能をもつと考えられる。すなわち、負債感の生起によって環境がはらんでいる問題（他者との関係やこれまでの自己のあり方など）に焦点が絞られ注意が集中し、それらの問

題を解決するための細かく分析的な思考が促されるなかで認知の変化が生じることが予測される。

新たな課題

ここまで述べてきたように、先行研究において、感謝は対人関係を促進することが一貫して支持されているが、負債感は対人関係の維持に寄与するという指摘や他者との積極的な相互作用と関連をもつことを示唆する知見がある一方で、社会的相互作用の拒絶・回避との関連を示した知見もあり、一貫した結果は得られていない。しかし、他者への感謝がその後の対人関係に与える影響を検討する際に、負債感の影響を無視することはできない。なぜなら、先に挙げたようにOishiら（2018）では、日本と同様に相互依存的社会といわれる韓国の大学生において感謝と負債感が共起する傾向があること、また、日本の大学生を対象に行われた蔵永・樋口（2011a）では、感謝が生起する状況のなかでも特に被援助や贈物受領といった対人的状況で、ポジティブな「満足感」とともにネガティブな「申し訳なさ」が生起すること、さらに、感謝の比較文化研究において、日本の大学生は他者への感謝が生起する状況で、タイの大学生（Naito et al., 2005）や、アメリカの大学生（一言ら, 2008）よりも強い負債感を感じることが報告されているからである。従来の研究では、他者への感謝が対人関係に与える影響を検討する際、感謝と負債感が相互に独立したものとして捉えられており、負債感の影響が考慮されていない点が課題として挙げられる。

日常生活のなかで特に他者への感謝と負債感が共起しやすいとされる被援助などの対人的状況では、感謝と負債感が共起しながらも、ポジティブな感謝がより強く生起する場合と、反対にネガティブな負債感がより強く生起する場合があると考えられる（吉野・相川, 2018）。他者への感謝がその後の対人関係に与える影響を、現実に即したかたちでより包括的に理解するためには、その両方の場合について感情生起後の認知の変化や動機づけの内容を検討することが有用であろう。また、従来の研究では、内観療法のプロセスで想定されているような強い負債感をきっかけとした認知や感情の変容過程に関する実証的知見が不足しており、負債感が強く生起した場合の認知の変化や動機づけの具体的な内容を実証的に検討することが必要であろう。

本研究の目的

以上の議論をふまえ、本研究では、今後の研究に資するため、感謝と負債感が共起しながらも、感謝がより強く生起する状況と負債感がより強く生起する状況を設定し、それぞれの状況における認知や感情状態、動機づけの相違を検討するための探索的調査を行った。なお、感謝の“*find-remind-and-bind*”理論（Algoe, 2012）をふまえ、感謝、負債感生起後の他者および他者との関係性に対する認知の内容に注目して分析を行った。

方法

調査協力者　都内の女子大学に通う女子学生56名であった（平均年齢＝19.36歳、SD＝1.53）。

手続き　大学の講義終了後に、質問紙調査への協力者を募った。協力者は質問紙にその場で無記名で回答した。なお、回答は統計的に処理され、個人情報の漏洩はないように処理、保管されること、参加については任意であることを説明し、承諾した場合に回答を求めた。

質問紙の構成　感謝条件、負債感条件の２種類の質問紙を作成した。はじめに、協力者を感謝条件、負債感条件のどちらかにランダムに割り当て（感謝群28名、負債感群28名）、それぞれに該当する質問紙を配布した。２種類の質問紙では、他者の行動によって協力者が恩恵を受ける架空の場面のシナリオが提示され、「以下の話は架空の話ですが、あなたが主人公である場合を想像し、実際にあなたの身に起こったこととしてお読みください」という教示が述べられていた。条件によってシナリオの内容は異なっていた。先行研究において、感謝は他者が利他的な意図をもって行った行動によって、受け手が大きな利益を得たときに強く喚起されることが示されている（e.g., Tesser, Gatewood, & Driver, 1968; Tsang, 2006b）。一方で、負債感は他者の意図や受け手が得た利益の大きさよりも、その行動のために他者が負ったコスト（労力、時間、金銭など）の大きさに強く規定されることが示唆されている（一言ら, 2008 ; Tsang, 2006b ; Washizu & Naito, 2015）。このことから、感謝条件のシナリオでは、感謝を強く喚起し負債感を抑制するため、他者の利他的な意図に基づく行動によって受け手が大きな利益を得るが、他者が負ったコストは比較的小さくなるような場面として、友人が利他的な意図をもって自発的に小さな贈り物をくれるという場面を設定した。一方、負債感条件のシナリオでは、他者が大きなコストをかけて

援助をしてくれ、かつそのコストの内容が明確である場面として、友人が大金を貸してくれるという場面を設定した。各条件のシナリオの内容をTable 1に示した。

Table 1　各条件の質問紙において提示されたシナリオの内容

感謝条件	あなたは、資格試験の受験をひかえていました。就職に必要な資格だったため、あなたは緊張していました。試験当日の3日前、友人のAさんが合格祈願のお守りをプレゼントしてくれ、「試験がんばってね。応援してるよ。」と言ってくれました。そのお守りは有名な合格祈願のお守りで、Aさんはあなたのためにわざわざ買ってきてくれたのでした。あなたはAさんがくれたお守りを持って試験を受けに行き、無事合格することができました。
負債感条件	あなたは一人暮らしをしています。月のはじめに一か月分の生活費をおろしに銀行に行った帰り道、あなたはおろしたばかりの生活費が入った封筒を落としてしまいました。あなたは実家の両親に相談しましたが、実家は裕福ではなく、余裕がないためすぐにはお金を送れないと言われました。すると、事情を知った同じ大学に通う友人のAさんが、あなたにお金を貸してくれることになりました。Aさんも一人暮らしをしており、決して裕福ではありませんが、今月と来月の計二か月分の仕送りが実家から届いたばかりなので、来月分の生活費のなかからあなたにお金を貸してくれました。

次に、シナリオに描かれた状況で、「感謝」、「申し訳ない」、「負債感」という感情を感じる程度をそれぞれ「全く感じない（1点）」から「非常に感じる（6点）」までの6件法で尋ねた。さらに、以下の3点について回答を求めた。

1．**援助者に対する認知**　シナリオに描かれた出来事によって、回答者の援助者に対する見方や考え方が変わるかどうか、変わる場合、どのように変わるかを自由記述で回答するよう求めた。

2．**援助者との関係志向**　シナリオに描かれた出来事の後、援助者との関係の形成・維持・発展を志向する程度を測定するため、10項目から成る尺度を作成した。項目内容は、Watkinsら（2016; study 2）によるThought/Action tendency尺度において、特定の相手に対するポジティブな反応をあらわす内容であるPositive Response / Approach因子の項目群を参考に作成した。「親しい関係であり続けたい」、「避けたい（逆転項目）」など全10項目について、シナリオに描かれた出来事の後どのくらい感じるかを「全く感じない（1点）」から「非常に感じる（5点）」までの5件法で評定を求めた。

3．**感情反応**　感謝、負債感生起後の感情状態を測定するため、寺崎・岸本・古賀（1992）の多面的感情状態尺度を使用した。この尺度は、主観的な感情状態を測定するものであり、「抑鬱・不安」、「敵意」、「倦怠」、「活動的快」、「非活動的快」、「親和」、「集中」、「驚愕」の8因子、各10項目ずつの計80項目で構成されている。全80項目について「全く感じていない（1点）」から「はっきり感じている（4点）」までの4件法で評定を求めた。

結果

感情喚起の操作確認　シナリオによる感謝、負債感の喚起が有効であったかを確認するため、両群（感謝群・負債感群）における「感謝」、「申し訳ない」、「負債感」の3つの感情の平均値について多変量分散分析（MANOVA）を行った結果、群間に有意差が認められたため（Wilks $\lambda = .20$, $F(3, 52) = 71.43$, $p < .001$, $\eta_p^2 = .81$）、3つの感情それぞれについてt検定を行った。なお、検定の繰り返しによる第1種の過誤の増大を調整するため、Bonferroniの方法により有意水準を1.67％に切り下げた。分析の結果、「申し訳ない」は負債感群（$M = 5.89$, $SD = 0.42$）のほうが感謝群（$M = 2.71$, $SD = 1.15$）よりも有意に高く（$t(34) = 13.75$, $p < .001$, $d = 3.68$）、「負債感」も負債感群（$M = 5.36$, $SD = 0.95$）のほうが感謝群（$M = 2.79$, $SD = 1.23$）よりも有意に高い値を示した（$t(54) = 8.76$, $p < .001$, $d = 2.34$）。「感謝」は感謝群（$M = 5.64$, $SD = 0.49$）と負債感群（$M = 5.89$, $SD = 0.32$）で有意差がみられなかった（$t(46) = 2.28$, ns, $d = .61$）。すなわち、「感謝」は両群において同程度に喚起されており、「申し訳ない」および「負債感」は感謝群よりも負債感群において強く喚起されていた。したがって、シナリオによる感情喚起の有効性が

確認された。

援助者に対する認知　援助者に対する認知の内容について50名分（感謝群24名、負債感群26名）の自由記述回答が得られた。複数の内容が含まれているものは分離し、曖昧なものや解釈不能なものを除外した結果、最終的に64件（感謝群29件、負債感群35件）の記述を分析対象とした。64件の記述内容について、KJ法（川喜多, 1967）による分類手法を参考に分類を行った結果、７つのカテゴリーが抽出された。分類の信頼性を検討するため、分類結果を知らない心理学専門の研究者１名に各回答の７つのカテゴリーへの分類を求めた結果、当初の分類結果との一致率が93.75％、kappa係数が0.92となったことから、一定の信頼性が確保されたといえる。抽出された７つのカテゴリーの名称と記述例をTable 2 に示した。

次に、各カテゴリーの内容について、条件間で報告した人数に偏りがあるかを検討するため χ 二乗検定を行った。なお、期待値が５未満のセルがある場合は、Fisherの直接法による検定を行った。分析の結果、「3. 援助者から自分へのポジティブな感情に対する気付き」について、条件間で報告人数に有意な偏りがみられ、感謝群における報告人数が負債感群よりも多いことが示された（$p<.01$, Fisherの直接法）。また、「4. 関係の不均衡さの認識」について報告人数の偏りが有意傾向であり、負債感群における報告人数が感謝群よりも多いことが示された（$p=.051$, Fisherの直接法）。

Table 2　援助者に対する認知の変化の内容分類結果

	カテゴリー名	記述例	報告者数（％）	
			感謝群	負債感群
1	援助者に対するポジティブな評価	優しい人だと思う ／ 良い人だと思うようになる	12（50.0）	12（46.2）
2	援助者に対するネガティブな評価	大金を友人に貸すなんて、警戒心のない人だとも思う	1（4.2）	1（3.8）
3	援助者から自分へのポジティブな感情に対する気付き	Aさんがいかに自分のことを大切にしてくれているのかに気付く ／ 自分のことをよく考えていて、世話を焼いてくれる人だと思うようになる	8（33.3）	1（3.8）
4	関係の不均衡さの認識	上下の関係を感じる ／ 借りをつくってしまったという気持ちが生まれ、少し対等に話せないようになる	0（0）	5（19.2）
5	返報	Aさんに何か困ったことがあったときはすすんで助けようと思う ／ 今度、何かしてあげなきゃ	5（20.8）	7（26.9）
6	関係の形成・維持・発展	心から信頼できる人、なくてはならない人に変わる ／ 今後も親しくしたいと思うようになる	3（12.5）	6（23.1）
7	関係の回避	あまり会いたくない	0（0）	1（3.8）

注）報告者数はそのカテゴリーに該当する内容を記述した人数を表す。

援助者との関係志向　援助者と関係をもつことや関係を深めることを志向する程度を測定するために作成した10項目について、最尤法による探索的因子分析を行った。固有値の推移と解釈可能性の観点から１因子構造が妥当と判断し、再度最尤法による因子分析を行い１因子を抽出した。因子負荷量が.40未満であった１項目を除く９項目（累積寄与率53.84％）を最終的に採用し、「関係志向」と命名した（$\alpha=.90$）。採用した９項目の因子負荷量は、.51から.90であった。次に、両群における関係志向尺度の平均値差を検討するため、t検定を行った。分析の結果、感謝群（$M=4.41$, $SD=0.60$）と負債感群（$M=4.24$, $SD=0.77$）との間に有意差はみられなかった（$t(54)=.89$, *ns*. $d=.24$）。

感情反応　多面的感情状態尺度の各下位尺度の基礎統計量をTable 3 に示した。各下位尺度における α 係数の値は.79から.96であり、分析に耐えうる十分な値を示した。両群における下位尺度の平均値差を検討するため、多変量分散分析（MANOVA）を行った結果、群間に有意差が認められたため（Wilks $\lambda=.31$, $F(8, 46)=12.85$, $p<.001$, $\eta_p^2=.69$）、各下位尺度についてt検定を行った。なお、Bonferroniの方法により有意水準を0.63％に切り下げた。分析の結果、「活動的快」（$t(54)=6.99$, $p<.001$, $d=1.87$）、「非活動的快」（$t(54)=4.77$, $p<.001$, $d=1.28$）、

「親和」（$t(54)=4.58$, $p<.001$, $d=1.23$）について有意差が認められ、感謝群において負債感群よりも有意に高い値を示した。さらに、抑鬱・不安（$t(54)=8.84$, $p<.001$, $d=2.36$）, 集中（$t(53)=4.01$, $p<.001$, $d=1.08$）、驚愕（$t(54)=5.74$, $p<.001$, $d=1.53$）についても有意差が認められ、負債感群において感謝群よりも有意に高い値を示した。

Table 3　多面的感情状態尺度各下位尺度の基礎統計量

	感謝群		負債感群	
変数	*M*	(*SD*)	*M*	(*SD*)
抑鬱・不安	1.61	(0.55)	2.96	(0.60)
倦怠	1.45	(0.42)	1.81	(0.55)
敵意	1.33	(0.42)	1.58	(0.58)
活動的快	2.94	(0.72)	1.74	(0.59)
非活動的快	2.18	(0.65)	1.48	(0.45)
親和	2.39	(0.68)	1.65	(0.54)
集中	2.18	(0.53)	2.75	(0.52)
驚愕	1.79	(0.63)	2.67	(0.53)

考察

本研究では、感謝と負債感が共起しつつ、感謝または負債感がより強く生起する状況を設定し、それぞれの状況における認知や感情状態、動機づけにおける相違を検討した。以下、感謝群と負債感群の相違の内容に注目して考察する。

自由記述回答において、援助者に対する認知のネガティブな変化や援助者との相互作用を抑制しようとする意識を表すと考えられる「2. 援助者に対するネガティブな評価」および「7. 関係の回避」に言及した回答者の数は、感謝群、負債感群ともに0または1であり、また、両群で有意差はみられなかった。また、「関係志向」尺度によって測定した援助者との関係を志向する程度についても両群に際立った差はみられず、また有意差もみられなかった。この結果からは、強い負債感が生起した場合であっても、必ずしも関係を抑制するような認知や動機づけが生じやすいとは限らないことが示唆される。さらに、援助者に対する認知のポジティブな変化や、援助者との関係を促進する動機づけを表すと考えられる「1. 援助者に対するポジティブな評価」および「6. 関係の形成・維持・発展」に言及した回答者の数についても、両群で際立った差、または有意差はみられなかった。したがって、強い負債感が生起した状態において関係を回避させる傾向はみられず、むしろ、感謝の場合と同様に、負債感が関係の促進に寄与する認知や動機づけを生じさせるという仮説の可能性が示唆される。

一方、両群において報告されたその他の認知の内容を比較した結果、以下の二つの違いが見出された。第1に、感謝群では、「3. 援助者から自分へのポジティブな感情に対する気付き」を報告した人の数が有意に多かった。この結果は、感謝の“*find-remind-and-bind*”理論（Algoe, 2012）において、感謝が将来良好な関係を築くことができるパートナーの発見や、現在良好な関係にあるパートナーの再認識を促す機能をもつとされることと一致する。援助者から自分へのポジティブな感情に気付くことは、支援的な他者の存在への気付きや支援的な他者と良好な関係にあることの再認識をもたらすと考えられる。第2に、負債感群では、「4. 関係の不均衡さの認識」の報告者数が有意に多く、感謝群でこの内容について言及した回答者は0であった。負債感が生起した状態では、借りができたことによって相手との関係が対等ではなくなったこと、また、そのことによる負い目の感覚が強く意識されることが示唆された。

また、感謝、負債感生起後の感情状態を検討した結果、感謝群では「活動的快」、「非活動的快」、「親和」の値が有意に高く、負債感群では「抑鬱・不安」、「驚愕」、「集中」の値が有意に高かった。この結果は、感謝の感情

体験の内容がポジティブなものであり、負債感の感情体験の内容がネガティブなものであることを示した知見（e.g., Washizu & Naito, 2015; Watkins et al., 2006）と一致する。「親和」は、「いとおしい」「すてきな」など相手に対する好意的感情およびポジティブな評価を表す項目群で構成されており、感謝群において「親和」の値が高いという結果は、感謝生起後に他者に対する認知にポジティブな変化が生じるという感謝の *"find-remind-and-bind"* 理論（Algoe, 2012）を支持するものであった。また、「集中」は、「慎重な」「思慮深い」など注意が集中した状態を表す項目群で構成されており、負債感群において「集中」の値が高いという結果は、ネガティブ感情が特定の問題への注意の集中を促し、問題解決のためのより細かく分析的な思考を動機づける機能をもつという知見（Park & Banaji, 2000）と一致する。負債感が、その状況がはらんだ特定の問題に対する注意を高め、問題解決のための分析的思考を促す可能性が示唆された。この結果は、前述の負債感がもつ感謝と同様の効果とともに、負債感がもつ独自の効果についての仮説を示唆している。

結論

感謝が対人関係を促進することを通じてwell-beingに寄与するという仮説について負債感の影響を含めて検討することは、文化的背景をふまえた観点から、また、現実に即したかたちで包括的に感謝の効果を理解することに寄与するであろう。今後の研究では、感謝、負債感生起後の他者や他者との関係に対する認知の変化および動機づけの内容を、幅広い人々を対象として広範に収集し、それらのうちいずれが対人関係の促進または抑制に寄与するかを実証的に検討することが求められる。そうすることによって、感謝と負債感が対人関係に与える影響だけでなく、影響を与えるまでの心理的過程を明らかにすることができると考えられる。

【引用文献】

Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, *6*, 455-469.

Algoe, S. B. & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: the 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration. *Journal of Positive Psychology*, *4*, 105-127.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of General Psychology*, *2*, 300-319.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*, 218-226

Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, *43*, 349-358.

Greenberg, M. S. (1980). A theory of indebtedness. In K. J. Gergen, M. S. Greenberg, & R. H. Willis (Eds.), *Social exchange: Advances in theory and research*. (pp.3-26). New York: Plenum Press.

Hitokoto, H. (2016). Indebtedness in cultural context: The role of culture in the felt obligation to reciprocate. *Asian Journal of Social Psychology*, *19*, 16-25.

一言英文・新谷　優・松見淳子（2008）. 自己の利益と他者のコスト：―心理的負債の日米間比較研究―　感情心理学研究*16*, 3-24.

川喜多二郎（1967）. 発想法―創造性開発のために　中央公論社

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.

村瀬孝雄（1996）. 内観 理論と文化関連性（自己の臨床心理学３）誠信書房

Naito, T., Wangwan, J., & Tani, M. (2005). Gratitude in university students in Japan and Thailand. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *36*, 247-263.

Oishi, S., Koo, M., Lim, N., & Suh, E. M. (2018). When gratitude evokes indebtedness. *Applied Psychology Health and Well-Being*, *11*, 286-303.

Park, J., & Banaji, M. R. (2000). Mood and heuristics: The influence of happy and sad states on sensitivity and bias in stereotyping. *Journal of Personality and Social Psychology*. *78*, 1005-1023.

Swap, W. C., & Rubin, J. Z. (1983). Measurement of interpersonal orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *44*, 208-219.

寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人（1992）. 多面的感情状態尺度の作成　心理学研究*62*, 350-356.

Tsang, J. A. (2006a). BRIEF REPORT Gratitude and prosocial behavior: An experimental test of gratitude. *Cognition & Emotion*, *20*, 138-148

Tsang, J. A. (2006b). The effects of helper intention on gratitude and indebtedness. *Motivation and Emotion*, *30*, 198-204.

Tesser, A., Gatewood, R., & Driver, M. (1968). Some determinants of gratitude. *Journal of Personality and Social Psychology*, *9*, 233-236.

Washizu, N., & Naito, T. (2015). The emotions *sumanai*, gratitude, and indebtedness, and their relations to interpersonal orientation and psychological well-being among Japanese university students. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation, 4*, 209-222.

Watkins, P. C. (2013). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. London: Springer.

Watkins, P., Scheer, J., Ovnicek, M., & Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition & Emotion*, *20*, 217-241.

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, *30*, 890-905.

吉野優香・相川　充（2018）. 感謝感情と負債感情の共起が第三者への向社会的行動に及ぼす影響　筑波大学心理学研究 *55*, 39-48.