

高齢期における感謝の特徴と機能

鷺 巢 奈保子
内 藤 俊 史

ABSTRACT

The purpose of this study was to overview the theoretical and empirical findings related to gratitude in old age and to identify issues for future research. The findings of previous studies suggest that gratitude in old age is characterized by an increased tendency to be grateful and to experience gratitude for a wider range of more abstract objects. Social-emotional selectivity theory and gerotranscendence theory were discussed as possible theories to explain the increased tendency toward gratitude in old age. Regarding the function of gratitude in old age, previous studies have shown that gratitude is positively associated with a wide range of aspects of well-being, and gratitude interventions with older adults have suggested that gratitude has a preventive effect on certain psychological crises that increase in old age. Finally, we pointed out two issues that need to be addressed in the future, and the need to consider cultural background in exploring these issues.

感謝 (gratitude) は、日常生活のなかでしばしば経験される一般的な感情であるとともに、古くからその重要性や価値が哲学や主要な宗教思想のなかで論じられてきた (Emmons & Crumpler, 2000; McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001)。心理学においては、2000年代以降、人間の心のポジティブな側面を扱うポジティブ心理学の隆盛に伴い、感謝を扱った研究が増加している。

感謝に関する先行研究では、大きく分けて以下の3つの観点から研究が進められ、知見が蓄積されてきた。第1に、感謝とは何か (感謝の対象や内容)、第2に、何が感謝を生じさせるか (感謝の生起要因)、第3に、感謝は何をもたらすか (感謝の効果) という3つの観点である。しかし、これらの知見は児童から成人を対象とした研究から得られたものが多く、高齢者を対象とした感謝研究は国内外を問わず未だ少ないのが現状である。

一方で、感謝の感じやすさの個人差を表す感謝特性における年齢差を検討した先行研究では、高齢者群において青年群や中年群よりも高い値を示すことが見出され、高齢者ほど感謝を感じやすいということが示唆されている (Chopik, Newton, Ryan, Kashdan, & Jarden, 2019)。さらに、高齢者を含む幅広い人々を対象に感謝の効果を検討した先行研究において、感謝はwell-beingの幅広い側面と正の関連をもつことが報告されている (Wood, Froh, & Geraghty, 2010によるレビュー)。こうした知見から、感謝は高齢期におけるwell-beingの維持ないし向上に寄与している可能性が考えられ、サクセスフル・エイジングの観点からも、今後、高齢期における感謝の特徴や機能をより詳細に検討することが求められる。

本研究の目的は、今後の高齢者を対象とした感謝研究の発展に向けた展望を示すため、高齢期における感謝に関連すると考えられる理論および実証的知見を整理し、課題を明らかにすることである。以下の1.では、実証的研究において明らかにされた高齢期における感謝の特徴として、感謝特性の高まり、感謝の対象と内容を挙げ順に述べる。2.では、高齢期における感謝の発達に関連すると考えられる理論を2つ挙げ、それぞれの理論について感謝との関連に触れながら論じる。3.では、高齢期における感謝の機能に関する実証的知見として、感謝とwell-beingとの関連を示した研究を紹介し、さらに、それらの知見を応用した感謝介入の効果について、高齢者を対象とした場合に注目しながら論じる。最後に、4.では、1から3までの議論で明らかにされた今後の課題をまとめ、展望を示す。

なお、「高齢期」の定義やその範囲については、時代的变化や文化差があることが知られており、現在の心理学において統一された基準を見出すことは難しい。わが国では、内閣府による『高齢社会白書』において65歳以上の人々を「高齢者」として各種統計結果が公表されているが、「高齢者」の用語については文脈や制度ごとに対象が異なり一律の定義がないため、各種統計の定義に従う場合を除いては一般通念上の「高齢者」を広く指す語として用いる旨が注記されている（内閣府，2021）。本研究では、広く60歳以上を高齢者とし、それらの人々を対象とした感謝に関連する研究を検討する。

1. 高齢期における感謝の特徴

(1)感謝特性の高まり

近年、青年期から高齢期における感謝特性と年齢との関連を検討した研究がいくつか行われているが、両者に有意な正の関連があることを示した研究がある一方で、有意な関連がないことを示した研究もあり、その結果は一貫していない（Allemand & Hill, 2016; Kern et al., 2014; Petrocchi & Couyoumdjian, 2016; Wood, Maltby, Stewart, & Joseph, 2008）。Chopik et al. (2019) は、先行研究において一貫した結果が得られていない理由として、感謝を表す 'grateful' という語の使用頻度の測定、尺度を用いた感謝特性の測定など研究によって方法が大きく異なること、さらに、サンプルサイズが小さく検定力が低いこと、調査協力者の年齢幅が狭いことを指摘し、それらの問題を克服するため、15歳から90歳までを含む合計31206人を対象に大規模な調査を行った。彼らはそれぞれ異なる感謝特性尺度を用いた3回の調査を行い、第1調査では1255人（年齢範囲34-84歳、平均年齢54.52歳、SD=11.71）、第2調査では23334人（年齢範囲18-65歳以上、年齢カテゴリーの中央値35-44歳）、第3調査では7617人（年齢範囲15-90歳、平均年齢33.54歳、SD=14.17）が調査協力者であった。それぞれの調査において年齢の影響を分析した結果、年齢は各感謝特性尺度に対して有意な正の影響を及ぼしており、また、感謝特性は若者や中年よりも高齢者において高く、高齢者ほど感謝を感じやすいという共通の結果を得た。しかし、なぜ高齢者ほど感謝を感じやすいのか、高齢期に感謝特性が高まるメカニズムについては十分に明らかにされていない。一般に、高齢期は身体機能の低下や身近な人との死別など様々な喪失を経験する時期であるといえる。そのような「失う」ことの多い時期に、なぜ恩恵を「得た」という認識によって生じる感謝（Tesser, Gatewood, & Driver, 1968; Wood, Maltby, Stewart, & Linley, 2008）を感じやすくなるのか。これは、今後、高齢期感謝の研究を発展させていくうえで明らかにすることが求められる重要な問いの1つであろう。

(2)感謝の対象と内容

高齢期における感謝の特徴としては、現在または過去に関わりを持った具体的な他者に対する感謝だけ

でなく、生きていること自体や自身の健康状態、過去に経験した困難、自然や神仏への感謝など、より抽象的な対象に対する感謝が経験されることが示唆されつつある。

McAdams & Bauer (2004) は、高齢期に人生そのものや自分が単に存在しているという事実に対する感謝が生じることを、Erikson (1963) が提唱した高齢期における心理社会的発達課題である自我統合対 絶望と関連づけて説明した。高齢期の心理的適応においては、これまでの人生を振り返って改めて吟味し折り合いをつけて受容すること、すなわち自我統合を達成することが必要となる。このとき、人生のなかで経験した様々な出来事、関わりをもった人々、ひいては人生そのものを「恩恵」と捉えて感謝することは、人生を受容し自我統合を達成することに大きく寄与すると考えられる。McAdams & Bauer (2004) は、このように自我統合に至る心理的プロセスにおいて感謝が重要な役割を果たす可能性を指摘し、人生に恵まれたことにただ感謝するということが人生における最後の課題であると述べた (McAdams & Bauer, 2004, p. 95)。

高齢者を対象に感謝の対象と内容を検討した実証研究においても、高齢期に、より抽象的な対象への感謝が高まることおよび感謝の具体的な内容が報告されている。Chipperfield, Perry, Weiner & Newall (2009) は、72歳から99歳までの高齢者353人を対象に、過去2日間に経験した感謝の原因を検討した。その結果、家族やその他の人との相互作用に関する内容 (e.g., 息子がディナーに連れて行ってくれた) に次いで健康に関する内容 (e.g., 自身が生きていることまたは健康であること、他者の健康状態)、個人的能力や特性に関する内容 (e.g., 能力を伸ばしたことや維持していること) が多かった。また、池田 (2015a) は、10代から60代までの各年代300名ずつ (男性150名、女性150名) 合計1800名を対象に、感謝を感じる対象を調査した。その結果、60代は年上および年下のきょうだい、学校の先生への感謝という対人的な感謝に加えて、以下に挙げる9項目の抽象的な対象への感謝が他の年代よりも有意に高かった。すなわち、①日常生活のささいなこと、②自分が生まれてきたこと、③自然の恵み、④いのちのつながり、⑤自分が過去に苦勞したこと、⑥自分が置かれている環境、⑦自分の健康状態、⑧運命、⑨神あるいは仏に対する感謝である。

このように、先行研究の知見からは、高齢期に感謝の質・量ともに発達的变化が生じること、つまり、高齢になるほど感謝を感じやすくなるとともに、その対象も幅広くより抽象的なものへと拡がっていくことが示唆されている。感謝の発達という観点では、これまで児童や青年を対象に研究が行われ、感謝の経験や表出において発達上の変化がみられることが報告されているが (e.g., Baumgarten-Tramer, 1938; Gleason & Weintraub, 1976; 池田, 2006)、高齢期においても感謝は発達上の変化を示すと考えられる。

2. 高齢期における感謝の発達に関する理論

高齢期に感謝特性が高ま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、高齢期の心理的適応過程に関する理論である社会情動的選択性理論 (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999) および老年的超越理論 (Tornstam, 1989, 2005) は、高齢期における感謝特性増大の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。以下、この2つの理論について、感謝特性の増大を含む高齢期における感謝の発達との関連に触れながら説明する。

社会情動的選択性理論 (Carstensen et al., 1999) は、加齢に伴う時間展望の変化がポジティブ感情を高める感情調整を動機づけ、そのような動機づけが高齢期における人間関係のあり方に影響を与えるとする理論である。社会情動的選択性理論によれば、若年者は人生にまだ多くの時間が残されていると認識しているた

め、知識の獲得や新しい人間関係の構築など長期的な目標を達成するよう動機づけられるが、高齢になると人生に残された時間に限りがあるという認識が高まり、ポジティブ感情の獲得という、より短期的な目標を達成するよう動機づけられる。その結果、高齢者はポジティブ感情を得やすい身近な人との親密な関係を重視し、そのような関係の維持に資源を投入する一方で、ポジティブ感情を得にくい非親密な他者との相互作用や新たな人との出会いの機会は減少させるとされる。このように、ポジティブ感情を高める動機づけに基づき、身近な他者との親密な関係を選択することによって高齢者は主観的幸福感を維持していると考えられる。そして、感謝はそのような身近な他者との親密な関係において経験されやすいポジティブ感情の1つである。親密な関係においては、しばしば互いに物質的・心理的な利益を与え合うことで感謝が経験されるとともに感謝の表明が行われる。先行研究において、感謝の経験およびその表明は、他者との関係を促進することが示されている (Algoe, Fredrickson, & Gable, 2013; Algoe, Haidt, & Gable, 2008)。以上より、社会情動的選択性理論 (Carstensen et al., 1999) からは、高齢期における感謝の発達のメカニズムについて以下の仮説が導かれる。すなわち、高齢者は時間展望の変化によってポジティブ感情を得やすい身近な他者との関係を重視するようになるが、感謝はそのような関係において経験されやすいポジティブ感情の1つであり、そのような関係の維持・発展を促進する機能をもつ感情でもある。そのため、高齢期には身近な他者に対する頻繁な、または深い感謝の経験とその表明によって相手との関係が促進され、関係が促進されることによってさらに感謝の経験が増加ないし深化するというように、感謝の経験と他者との関係の維持・発展が互いに高め合う好循環が生じることで感謝特性が高まる可能性が考えられる。

高齢期における感謝の発達のメカニズムを説明する可能性がある2つめの理論は老年的超越理論 (Tornstam, 1989, 2005) である。老年的超越理論は、スウェーデンの社会学者 Tornstam によって提唱された、高齢期に生じる価値観の変化と心理的適応との関連を説明する理論である。老年的超越理論によれば、高齢期には物質主義的で合理的な世界観から、より宇宙的で超越的な世界観への移行 (これを老年的超越という) が生じ、そのような価値観の変化とそれに伴う心理・行動の変化が、高齢期における主観的幸福感の維持・向上に寄与しているとされる (Tornstam, 1989, 2005)。

増井他 (2010) は、日本の高齢者における老年的超越の内容を検討し、以下の8つの因子を見出した。すなわち、①「ありがたさ」・「おかげ」の認識、②内向性、③二元論からの脱却、④宗教的もしくはスピリチュアルな態度、⑤社会的自己からの脱却、⑥基本的で生得的な肯定感、⑦利他性、⑧無為自然である。このうち「ありがたさ」・「おかげ」の認識は、他者により支えられていることを認識し、他者への感謝の念が強まることを表す内容であり (増井他, 2010)、高齢期に感謝特性が高まるという先行研究の知見 (Chopik et al., 2019) と一致するものと考えられる。

さらに、増井他 (2013) は、日本版老年的超越質問紙改訂版 (Japanese Gerotranscendence Scale ; JGS) を用いて、70歳群 ($n=1000$ 、年齢範囲 : 69-71歳) と80歳群 ($n=973$ 、年齢範囲 : 79-81歳) の高齢者を比較し、「ありがたさ」・「おかげ」の認識を含む8つの下位尺度全てにおいて、80歳群の方が70歳群よりも有意に値が高いことを報告した。このことから、高齢期全般を通じて発達するとされる老年的超越であるが、その発達水準には年代によって違いがあり、80歳代以上の超高齢者においてより高い水準に達することが示唆される。なぜ超高齢期に老年的超越がより発達するのか、その理由について増井他 (2010, 2013) は、Erikson & Erikson (1998) が超高齢期における心理的危機への適応として老年的超越の可能性を論じたことに触れながら説明している。すなわち、超高齢期には身体機能の低下や身近な人との死別、社会的ネットワークの縮小などによって大きな心理的危機がもたらされる。老年的超越は、そのような危機を克服し、心理的に適応するための新たな心理的発達の内容として位置付けられる (増井他,

2010, 2013)。したがって、下位尺度「ありがたさ」・「おかげ」の認識に反映されると考えられる高齡期以降における感謝の発達も、その時期にもたらされる心理的危機に対する適応の一側面として捉えることができる。例えば、身体機能の低下や身近な他者との死別といった喪失体験ないし喪失の予感に際して、それまで「当たり前」と感じていたものを「恩恵」であったと捉え直して感謝することで、その状況を受け容れやすくなるのかもしれない。このように、喪失体験とそれによってもたらされる心理的危機に対する適応として感謝が発達する可能性がある。そうであるならば、様々な喪失体験を含む人生の危機の経験が、高齡期以降における感謝の発達を促進する重要な要因の1つであると考えられる。今後の研究においては、高齡期以降における人生の危機の経験と感謝の発達との関連を検討することが求められる。

ここまで述べてきたように、社会情動的選択性理論 (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999) および老年的超越理論 (Tornstam, 1989, 2005) からは、高齡期における感謝は、いずれも高齡期に生じるとされるポジティブ感情を高める感情調整の一側面として、また、老年的超越の一側面として発達し、いずれの場合も well-being の維持ないし向上に寄与すると考えられる。

3. 高齡期における感謝の機能

(1) 感謝と well-being との関連

感謝は、高齡者を含む幅広い年齢を対象とした先行研究において、well-being の様々な指標と正の関連を持つことが報告されている。

Hill & Allemand (2011) は、19歳から84歳までの962人を対象に、感謝特性と複数の心理的な well-being の指標 (ポジティブ感情、ネガティブ感情、楽観性、悲観性、人生満足度) との関連を検討した。その結果、感謝特性と well-being は一貫して正の関連をもち、その関連の強さに年齢差はみられなかった。さらに、Hill, Allemand, & Roberts (2013) は、Hill & Allemand (2011) と同一のデータを用いて感謝特性と身体的健康との関連を検討し、感謝特性は①精神的健康、②健康的な活動、③健康問題について他者に支援を求める意志という3つの変数を介して身体的健康と関連をもつこと、しかし、精神的健康と健康的な活動の媒介効果は高齡者ほど高いことを示した。このことから、感謝がどのように身体的健康を導くか、そのメカニズムは年齢によって異なることが示唆される。Chopik et al. (2019) もまた、15歳から90歳までの31206人を対象に感謝特性と主観的 well-being との関連の強さが年齢によって異なるかを検討しており、結果として、感謝特性と主観的 well-being は全ての年齢において同程度の有意な正の関連をもつことが示された。

このように感謝と well-being との関連の強さに年齢差がみられないことを示した知見がある一方で、年齢差があることを示唆する知見も報告されている。Portocarrero, Gonzalez, & Ekema-Agbaw (2020) は、18歳以上の成人を対象に感謝特性と様々な心理的な well-being の指標との関連を検討した先行研究についてメタ分析を行い、感謝特性と幅広い well-being の指標が中程度以上の正の関連をもつこと、さらに、感謝特性と一部の well-being の指標との関連を対象者の平均年齢が調整することを示した。具体的には、平均年齢が高いほど、感謝特性と主観的 well-being は強い関連をもっていた。感謝特性と主観的 well-being との関連の強さに年齢差がみられないことを示した先行研究の知見 (e.g., Chopik et al., 2019; Hill & Allemand, 2011) とは異なる結果が得られた理由について Portocarrero et al. (2020) は、メタ分析ではそれらの先行研究よりも多くの well-being の指標を含んでいたためではないかと述べている。

感謝特性と主観的 well-being の関連の強さにおける年齢差の有無については一貫した結果が得られて

いないが、いずれにしても、高齢期を含む幅広い年代において、感謝と主観的well-beingを含む様々なwell-beingの指標が正の関連をもつという点、つまり、感謝を感じやすい人ほど心身ともに良い状態にあるという点では一致している。

ここまで本節で挙げた一連の先行研究は、いずれも感謝の対象を限定せず、幅広い対象に対する感謝とwell-beingとの関連を示したものであったが、一方で、高齢期における特定の対象に対する感謝がストレス軽減効果をもつことを示した知見も報告されている。Krause (2006) は、アメリカ合衆国の66歳以上の高齢者906人にインタビューを行い、神に対する感謝のストレス軽減効果を検討した。なお、調査協力者には、キリスト教徒、過去にキリスト教徒であったが現在は信仰をもたない人および一度も信仰をもったことがない人が含まれた。分析の結果、神に対する感謝の値が高い人ほど、ストレスが健康に与える負の影響が小さいことが見出された。ただし、このような神に対する感謝がもつストレス軽減効果は女性においてのみ確認され、男性においてはみられなかった。この知見は、キリスト教文化圏であるアメリカ合衆国で得られたものであり、他の文化圏では異なる結果が得られる可能性も考えられるが、高齢期において、神という特定の対象に対する感謝がwell-beingの維持・向上に寄与すること、およびその効果にはジェンダーによる違いがあることが示唆された。

本邦において、高齢期に他の年代と比較して相対的に高まる可能性のある感謝の対象については、1. の(2)で述べたように、池田 (2015a) による10代から60代を対象とした研究において、60代は神仏を含む9項目の抽象的な対象に対する感謝の値が他の年代よりも有意に高いことが示されている。そのような抽象的な対象に対する感謝と高齢期におけるwell-beingとの関連を詳細に検討することは、高齢期における感謝の機能を理解するために有用であると考えられる。

(2) 感謝を高める介入研究の効果

感謝とwell-beingとの関連がいくつかの研究によって明らかにされつつあるなかで、近年では、幅広い年齢を対象として、感謝を高めることによってwell-beingを促進することを目的とした介入研究（以下、感謝介入と称する）が行われ、その効果が報告されている（Cregg & Cheavens, 2021; Davis et al. 2016; Dickens, 2017; Hendriks et al., 2018; Koydemir, Sökmez, & Schütz, 2021によるメタ分析）。

感謝介入の具体的な方法としては、大きく分けて以下の2つが挙げられる。第1に、感謝を感じた出来事を想起し記述するという方法である。これには「感謝のリスト (gratitude list)」、「感謝日記 (gratitude journal)」、「恩恵を数えること (counting blessings)」、「3つの良いこと日記 (three good things in life)」といわれる方法が含まれ、個々の研究によって想起する出来事の時期 (e.g., 今日起きたことの中から / これまでの人生のなかで) や数、記述する形式 (e.g., 出来事をリストするのみ / 理由や原因まで記述) は異なるものの、出来事の想起によって過去に受けた恩恵に改めて注意を向け、その内容を記述することを通じて感謝を高めるとともに、感謝という感情をじっくりと味わうことを目的とするという点で共通していると考えられる。

感謝介入の第2の方法は、「感謝の訪問 (gratitude visit)」または「感謝の手紙 (gratitude letter)」といわれる方法である。これは、自分が感謝している人物に対して感謝の気持ちを伝える手紙を書き、直接届けるというものである。この方法は、感謝の対象を個人に限定している点、また、感謝という感情を経験するだけでなく相手に向けて直接表現することを含むという点で、先に挙げた「感謝のリスト」や「感謝日記」とは異なっている。

上記のような方法を用いて、高齢者を対象とした介入研究も行われており、介入によっていくつかの

well-beingの指標が促進されることが示されている (Ho, Yeung, & Kwok, 2014; Killen & Macaskill, 2015; Proyer, Gander, Wellenzohn, & Ruch, 2014; Ramirez, Ortega, Chamorro, & Colmenero, 2013)。

例えば、Killen & Macaskill (2015) は、イギリス在住の60歳から91歳までの88人を対象に、「3つの良いこと日記 (three good things in life)」を用いた介入がwell-beingに与える影響を検討した。「3つの良いこと日記」は、その日起こった良い出来事と、その出来事が起きた理由ないしその出来事を良いことだったと思う理由を一定期間毎日日記に記入するというものであり、ポジティブな出来事に注意を向けることによって感謝を喚起する感謝介入の方法の1つとして用いられている (e.g., Proyer et al., 2014; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)。Killen & Macaskill (2015) の実験参加者は、14日間毎晩「3つの良いこと日記」を記入し、介入終了直後 (15日目) と、終了から30日後 (45日目) に複数のwell-beingの指標の値を測定し、介入前のそれらの値と比較した。分析の結果、介入終了直後に、潜在的な能力を十分に発揮することや人生の意味・意義を重視する理性主義的 (eudemonic) なwell-being (Ryan & Deci, 2001) の側面を表す概念であるflourishing (Diener et al., 2010) の値が有意に上昇し、45日目までその効果は持続していた。さらに、介入終了直後には、実験前よりもストレスの値が有意に減少していた。

また、高齡期に高まる可能性のある特定の心理的危機に対する感謝の効果を検討した介入研究も行われている。Lau & Chen (2011) は、55歳から85歳の中国人83人を対象に、感謝を高める介入が死の不安に与える影響を検討した。病気、身体的な機能の低下、身近な人との死別など、高齡期に生じやすいこれらの出来事はいずれも自身の衰えや死を意識させ、死の不安を高める可能性がある。死の不安は心理的苦痛、不安、抑うつとの関連が報告されており (Gilliland & Templer, 1986; Thorson & Powell, 2000)、高齡期の心理的健康を低下させ、心理的危機を導くことが予測される。Lau & Chen (2011) において、実験参加者は感謝群 ($n=29$)、面倒なこと (hassle) 群 ($n=25$)、ニュートラル群 ($n=29$) の3群にランダムに分けられ、感謝群は感謝を感じた出来事を、面倒なこと群は面倒だった出来事を、ニュートラル群は人生のなかで重要な出来事をそれぞれ5つまで想起して紙に記入した。その後、死の不安とポジティブ感情およびネガティブ感情を測定する尺度に回答した。分析の結果、介入後の死の不安は感謝群において最も低く、面倒なこと群とニュートラル群との間に有意差はみられなかった。また、介入後のポジティブ感情の値は3群で有意差がみられず、ネガティブ感情の値は面倒なこと群において有意に高く、感謝群とニュートラル群との間に有意差は認められなかった。以上の結果から、以下の2点が示唆される。第1に、感謝を感じた出来事の想起、すなわち、過去に受けた恩恵に改めて注意を向けることによって、高齡者の死の不安が低減されるということ、第2に、ポジティブ感情の値に有意差がみられず、ネガティブ感情の値も感謝群とニュートラル群とで有意な差が認められなかったことから、感謝が死の不安を低減する効果は単に気分が良くなることによるものではなく、独自の効果であるということである。

ここまで述べてきたように、高齡期における感謝は一貫してwell-beingと正の関連をもつことが報告されており、さらに、介入研究において、感謝を高めることで高齡者のwell-beingの心理的な側面が促進されることが示されている。特に、死の不安の低減のように、高齡期に顕著になると考えられる心理的危機を感謝が予防する可能性をもつことは注目に値する。

ただし、一般に、感謝介入独自の効果がどの程度のものかについては、まだ十分に明らかにされたとはいえない。というのも、高齡者を含む幅広い年齢を対象に感謝介入の効果を検討したメタ分析において、感謝介入の効果は、他のポジティブ介入 (positive intervention) の効果と比較した場合、目立った差がみられないという知見も報告されているからである (Davis et al., 2016; Dickens, 2017)。Dickens (2017) は、感謝介入を行った先行研究の結果を以下の3点に分類し、感謝介入の効果のメタ分析を行った。すな

わち、①感謝介入群とどのような群を比較したか（感謝以外のポジティブ介入群、面倒なことをリストするなどのネガティブ介入群、何も行わないニュートラル群）、②効果を測定した時点がいつか（介入直後、介入終了1週間後から6ヵ月後までのフォローアップ時）、③結果として測定された変数が何か（well-being、幸福感、人生満足度、感謝気分、感謝特性、ポジティブ感情、ネガティブ感情、抑うつ、身体的健康、睡眠、運動、向社会的行動、ストレス、楽観性、対人関係の質、自尊感情）の3点である。メタ分析の結果、一般的には、感謝介入はwell-being、幸福感、人生満足度、感謝気分、感謝特性、ポジティブ感情を高め、抑うつ症状を低下させる効果のある程度有していることが示唆された。しかし、取り上げられた変数の全てで十分な効果がみられたわけではなく、また、感謝介入と他のポジティブ介入群とを比較した分析では、well-being以外の変数では明確な効果の違いがみられなかった。この結果は、感謝介入独自の効果に疑問を投げかけるものである。この点についてDickens（2017）は、個人によってどのポジティブ介入に効果があるかが異なるのではないかと述べている。すなわち、個々のポジティブ介入に対して全ての人が同じ反応をするわけではなく、感謝介入においては、感謝したことを記述したり感謝の手紙を書くことに困難や苦痛を感じる人もいる可能性がある。したがって、このようなメタ分析の結果は、どのような人にどのような働きかけが効果をもつかを分析する必要性を示しているといえる。

さらに、感謝介入の効果に関するメタ分析の結果からは、高齢者を対象とした感謝介入の効果について、次の2点が示唆される。第1に、高齢者和其他の年齢の人々との違いを分析する必要性であり、第2に、高齢者のなかでの個人差を分析する必要性である。高齢者における感謝介入の効果は、他の年齢の人々におけるそれとどのような違いがあるか、また、高齢者において特にどのような人々に対して感謝介入が効果をもつかといった点について検討することが求められる。

4. 今後の課題と展望

今後の研究の課題と展望を、以下の2点にまとめる。

第1に、高齢期において生じる感謝の特質を規定する心理的、社会的要因を明らかにすることである。本論文の1.で述べたように、高齢期においては、感謝特性の高まりや感謝の対象の拡がりといった感謝の発達上の変化がみられることが報告されているが、なぜそのような変化が生じるのかについては十分に明らかにされていない。この点については、2.で述べた社会情動的選択性理論（Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999）および老年的超越理論（Tornstam, 1989, 2005）に基づく観点からの検討が求められる。すなわち、社会情動的選択性理論の観点からは、加齢に伴う時間展望の変化によって生じるとされるポジティブ感情を高める感情調整と感謝の変化との関連を検討することである。老年的超越理論の観点からは、老年的超越の発達と感謝の変化との関連とともに、老年的超越の規定因とされる人生の危機の経験と感謝との関連も検討する必要がある。また、その際、加齢に伴って比較的共通して生じる現象とともに、高齢者の間でみられる、感謝に関わる様々な個人差に目を向ける必要がある。高齢者は、健康状態、社会経済的地位等々において多様性をもつといわれる。それらの多様性が、感謝のあり方に対してどのような相違を導いているかを常に考慮する必要がある。

第2に、高齢期における感謝とwell-beingとの関連をより詳細に検討することである。特に、高齢期の心理的適応において重要とされる自我統合や、死の不安を始めとした高齢期に高まるとされる心理的危機と感謝との関連を検討することは、高齢期における感謝の機能を明らかにするうえで有用であろう。また、全般的な感謝の効果に加えて、個別的な感謝（e.g., 抽象的な対象に対する感謝）がwell-beingのど

の側面を、どのようなメカニズムで促進するかを明らかにすることによって、高齢者を対象とした心理的支援への示唆を得ることができると考えられる。

最後に、第1と第2で挙げた課題を探求するうえで、より広い社会的文脈、なかでも文化的脈絡、文化的背景を考慮する必要性を指摘したい。日本の高齢者を対象とした先行研究では、高齢期の心理的適応において、今現在日常的に関わりをもっている身近な他者だけでなく、先祖や未来の子孫、また神仏など目に見えない対象との「つながり」の認識が大きな意味・価値をもち、重要な役割を果たすことが示唆されている（増井, 2016; 増井他, 2010; 中川他, 2011; 富澤, 2009）。特に、先祖とのつながりの認識や先祖への感謝は、日本において広く浸透している信仰習俗である祖先崇拝との関連が予測され、日本の高齢者における感謝のあり方を特徴づける要素の1つである可能性が考えられる。

中川他（2011）は、85歳以上の超高齢者における日々の生活体験の主観的意味・価値を記述することを目的として、超高齢者8人を対象に面接調査を行なった。分析の結果抽出された8つのテーマのうち「つながっていること」というテーマには、先祖とのつながりや感謝を表すと考えられる以下のような語りが含まれた。「俺の親は何でもやってくれてよかったとつくづくそう思った。」（91歳、男性）、「やっぱり先祖かなんかのおかげだ。そう考えるようになったの。」（94歳、女性）、「ときどきね、お母さん側に居たんだなあって、思うたんですね。」（106歳、女性）。

また、小野・福岡（2018）は、高齢期の心理的適応における「つながりの実感」の重要性に注目し、その具体的内容を検討するため、66歳から94歳の高齢者7人を対象に面接調査を行なった。分析の結果、家族、近所の人、デイサービスなど身近な他者とのつながりを表す内容とともに、先祖とのつながりを表す内容が抽出され、以下のような語りがみられた。「お仏壇には両親と兄2人がいる。いつも手を合わせている。」「仏様への感謝は大事だと思う。」「お墓参りはしっかりしている。先祖が居てこそその自分であり、全部が積み重ねだと思っている。」。さらに、小野・福岡（2018）は、75歳以上の高齢者111名を対象に質問紙調査を行い、上記のような「つながりの実感」が主観的幸福感と正の関連をもつことを示した。

このように、中川他（2011）および小野・福岡（2018）の知見からも、日本の高齢者において先祖や死者に対する感謝がwell-beingと正の関連をもつことが示唆されている。他者との相互作用の機会が少なく、客観的には孤独な状況にあるように見える高齢者であっても、先祖や死者、神仏など目に見えない対象とのつながりの実感とそれらの対象への深い感謝の念をもち、そのことが心理的なwell-beingの維持に寄与している可能性も考えられる。

以上、高齢期における感謝のあり方の文化的脈絡に関する研究を、質的な研究を含めて取り上げた。今後、このような文化的背景をより広く考慮しながら、感謝の発達上の変化とその個人差を明らかにすることが求められる。

引用文献

- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L., & Gable, S. L. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion, 13*, 605-609.
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion, 8*, 425-429.
- Allemand, M., & Hill, P. L. (2016). Gratitude from early adulthood to old age. *Journal of personality, 84*, 21-35.

- Baumgarten-Tramer, F. (1938). "Gratefulness" in children and young people. *Journal of Genetic Psychology*, *53*, 53-66.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: a theory of socioemotional selectivity. *American psychologist*, *54*, 165-181.
- Chipperfield, J. G., Perry, R. P., Weiner, B., & Newall, N. E. (2009). Reported causal antecedents of discrete emotions in late life. *The International Journal of Aging and Human Development*, *68*, 215-241.
- Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., & Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The journal of positive psychology*, *14*, 292-302.
- Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, *22*, 413-445.
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., ... & Worthington Jr, E. L. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of counseling psychology*, *63*, 20-31.
- Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, *39*, 193-208.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, *97*, 143-156.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *19*, 56-69.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: Norton.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed (extended version)*. New York: WW Norton & Company.
- Gilliland, J. C., & Templer, D. I. (1986). Relationship of death anxiety scale factors to subjective states. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, *16*, 155-167.
- Gleason, J. B., & Weintraub, S. (1976). The acquisition of routines in child language. *Language in Society*, *5*, 129-136.
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T. G. T., Bohlmeijer, E., & de Jong, J. (2018). The efficacy of positive psychological interventions from non-western countries: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Wellbeing*, *8*, 71-98.
- Hill, P. L., & Allemand, M. (2011). Gratitude, forgivingness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction. *The Journal of Positive Psychology*, *6*, 397-407.
- Hill, P. L., Allemand, M., & Roberts, B. W. (2013). Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood. *Personality and individual differences*, *54*, 92-96.
- Ho, H. C., Yeung, D. Y., & Kwok, S. Y. (2014). Development and evaluation of the positive psychology intervention for older adults. *The Journal of Positive Psychology*, *9*, 187-197.
- 池田幸恭 (2006). 青年期における母親に対する感謝の心理状態の分析教育心理学研究, *54*, 487-497.
- 池田幸恭 (2015a). 感謝を感じる対象の発達の变化 和洋女子大学紀要, *55*, 65-75.
- Kern, M. L., Eichstaedt, J. C., Schwartz, H. A., Park, G., Ungar, L. H., Stillwell, D. J., ... & Seligman, M. E. (2014). From "Sooo excited!!!" to "So proud": Using language to study development. *Developmental psychology*, *50*, 178-188.
- Killen, A., & Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of happiness Studies*, *16*, 947-964.
- Koydemir, S., Sökmez, A. B., & Schütz, A. (2021). A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied*

- Research in Quality of Life*, 16, 1145-1185.
- Krause, N. (2006). Gratitude toward God, stress, and health in late life. *Research on Aging*, 28, 163-183.
- Lau, R., & Cheng, S. T. (2011). Gratitude lessens death anxiety. *European Journal of Ageing*, 8, 169-175.
- 増井幸恵 (2016). 老年的超越 日本老年医学会雑誌、53、210-214.
- 増井幸恵・権藤恭之・河合千恵子・呉田陽一・高山 緑・中川 威…藺牟田洋美 (2010). 心理的 well-being が高い虚弱超高齢者における老年的超越の特徴—新しく開発した日本版老年的超越質問紙を用いて— 老年社会科学、32、33-47.
- 増井幸恵・中川 威・権藤恭之・小川まどか・石岡良子・立平起子…高橋龍太郎 (2013). 日本版老年的超越質問紙改訂版の妥当性および信頼性の検討 老年社会科学、35、49-59.
- McAdams, D. P., & Bauer, J. J. (2004). Gratitude in modern life: Its manifestations and development. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 81-99). London: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- 内閣府 (2021). 令和3年版高齢社会白書 (概要版)
(https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2021/gaiyou/03pdf_indexg.html, 2021.09.13)
- 中川 威・増井幸恵・呉田陽一・高山 緑・高橋龍太郎・権藤恭之 (2011). 超高齢者の語りにもみる生 (life) の意味. 老年社会科学、32、422-433.
- 小野聡子・福岡欣治 (2018). つながりの実感および老年的超越からみた後期高齢者および超高齢者の主観的幸福感. 川崎医療福祉学会誌、27、313-323.
- Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: the mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self and Identity*, 15, 191-205.
- Portocarrero, F. F., Gonzalez, K., & Ekema-Agbaw, M. (2020). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 164, 110-121.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2014). Positive psychology interventions in people aged 50–79 years: long-term effects of placebo-controlled online interventions on well-being and depression. *Aging & mental health*, 18, 997-1005.
- Ramirez, E., Ortega, A. R., Chamorro, A., & Colmenero, M. (2013). A program of positive intervention in the elderly: Memories, gratitude and forgiveness. *Aging & Mental Health*, 18, 463-470.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Tesser, A., Gatewood, R., & Driver, M. (1968). Some determinants of gratitude. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 233-236.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (2000). Death anxiety in younger and older adults. In A. Tomer (Ed.), *Death attitudes and the older adult: Theories, concepts, and applications* (pp. 123-136). New York: Brunner-Routledge.
- 富澤公子 (2009). 奄美群島超高齢者の日常からみる「老年的超越」形成意識——超高齢者のサクセスフル・エイジングの付加要因——. 老年社会科学、30、477-488.
- Tornstam, L. (1989). Gero-transcendence: A reformulation of the disengagement theory. *Aging Clinical and Experimental Research*, 1, 55-63.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging*. New York: Springer Publishing Company.
- 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.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, *8*, 281-290.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and individual differences*, *44*, 621-632.