感謝表明が児童の対人関係認知と well-being に及ぼす影響 —感謝の手紙を用いて—

○飯田功平¹・進藤貴子²・瀧川真也²

(¹川崎医科大学総合医療センター・²川崎医療福祉大学医療福祉学部)

キーワード：感謝，児童，対人関係認知

Effect of expressing gratitude on recognition of interpersonal relationship and well-being in elementary school children

Kohei IIDA¹, Takako SHINDO² and Shinya TAKIGAWA²

(¹Kawasaki Medical School General Medical Center, ²Faculty of Health and Welfare, Kawasaki University of Medical Welfare)

Key Words: Gratitude, Elementary school children, recognition of interpersonal relationship

【目 的】

我々は well-being を何によって得ているのだろうか。人は“社会的動物(social animal)”として生活しており、日常生活におけるあらゆる対人関係が幸福感と関連していることが従来より示されてきた(Kitayama et al., 2006)。

対人関係の中で生じるポジティブな感情の1つが「感謝」である。

感謝には心理学的な諸定義があるが、例えば「他者の善意によって利益を得ていると認知することによって生じる肯定的感情」(Tsang, 2006)と定義できる。また、感謝研究の多くは Fredrickson (2001)の拡張・形成理論に基づいて進められており、人は感謝感情を喚起することによって、思考や行動レパートリーを拡張し、対人関係の維持・形成に肯定的な効果を与えようとしている。

そして、well-beingの向上を目指す感謝の実践的研究の1つに Seligman et al. (2005)の“感謝の訪問”があげられる。これは、感謝したいことについての手紙を書き、相手の面前でそれをあらためて伝えるという実践である。本邦では相川ら(2013)が日常で感じた感謝を経る“感謝事筆記”の評価を行っているのみで、その効果は十分に認められていない。「感謝を直接伝えること」の意義は、より重視されても良いのではないだろうか。

また、感謝感情が児童期に獲得されるという指摘(藤原・村上・西村・濱口・櫻井, 2014)や道徳教育とも密接に関連していること(文部科学省, 2015)を踏まえ、児童期における「感謝」に焦点化して研究を行うことは発達の・教育的にも意義深いものであると考える。そこで本研究では、“感謝の訪問”に近い活動を行い、感謝表明が児童の対人関係認知や well-being にどのように影響するか明らかにすることを目的とする。

【方 法】

調査対象者 公立小学校に在学する4年生2学級54名(男子33名、女子21名)。

調査内容および手続き Seligman et al (2005)の“感謝の訪問”を参考に、児童が他者に秘密で手紙を書き、その相手に直接感謝の気持ちを伝える活動を行った。その活動の前後に対人関係認知と幸福感などの測定をおこなった。本研究では返報的でない感謝を測定するために、1週目で表明を受けた児童は2週目で別の児童に表明を行うようペアリングされた。また、時期をずらして同じ活動をおこなうウエイティングリスト群をもうけている。

使用尺度 ①感謝：小学生用対人的感謝尺度(藤原・村上・西村・濱口・櫻井, 2013)。8項目4件法。

②ソーシャルサポート：短縮版小学生用ソーシャルサポート尺度(嶋田・岡安・坂野, 1993)。5項目4件法。

③友人関係認知：児童用友人関係認知尺度(山本・仲田・小林, 2000)。4項目5件法。

④感情状態：日本語版児童用正負感情尺(PANAS-C, Yamazaki & Uchida, 2006)。24項目5件法。

⑤生活充実感：児童用生活充実感尺度(高橋・青木, 2010)。9項目4件法。

【結 果】

感謝の表明活動が対人関係認知と well-being に及ぼす効果を検討するために、2(群)×3(時期)を要因とする2要因分散分析を行った。対人関係認知への効果は以下の通りである(Fig.1, Fig.2)。友人関係認知得点については、交互作用が認められ、介入群における得点の変化は有意傾向であり、WL群においては時期1から時期3にかけて有意に変化しており($p<.05$)、介入による効果が示唆された。

しかしながら、well-beingの指標である、感情状態得点、生活充実感得点は有意に変化しなかった。

Fig.1 両群の対人的感謝得点の推移

Fig.2 両群のソーシャルサポート得点の推移

【考 察】

感謝表明を行った結果、学級全体の児童の対人関係認知に肯定的な影響を与えることが示された。また、一ヵ月後のフォローアップ効果も一部認められ、介入効果が一過性ではない可能性も示唆された。一方で、well-beingへの効果は認められなかった。その要因として、教育現場における交絡変数や生活充実感得点の天井効果などが考えられた。また、感謝が well-being へ直接影響するのではなく、対人関係上の認知や行動などの媒介要因について詳細に検討することが今後の課題として残された。しかし、感謝を表明することで児童の対人関係を円滑にすることを示唆した本研究の知見は、今後の児童の学校不適応予防の一助としても期待できるだろう。