

“われ感謝する，ゆえにわれ幸せ”

— 感謝に関する介入実験 —

“I thank, therefore I am happy”
An interventional study on gratitude

花井菜月¹・月元 敬²・宮本正一³

(¹岐阜大学大学院教育学研究科・²岐阜大学教育学部・³中部学院大学)

Natsuki HANAI, Takashi TSUKIMOTO and Masakazu MIYAMOTO

(Graduate School of Education, Gifu University; Gifu University; Chubu Gakuin University)

本研究では，大学生を対象として，感謝を心がけさせる介入（感謝群）と過去を振り返らせる介入（印象群）を行い，介入の前後で自尊感情および主観的幸福感に違いが見られるかを実験的に検討した。その結果，介入の前後で感謝群は自尊感情および主観的幸福感が高くなることが示された。また，感謝群は印象群よりも主観的幸福感が高くなった。さらに，感謝特性の低い人は，介入により自尊感情および主観的幸福感が高まることが示された。本研究によって感謝介入の効果が見られた。

キーワード：感謝 (gratitude), 自尊感情 (self-esteem), 主観的幸福感 (subjective well-being)

問題と目的

日常生活の中で，他者に感謝することがある。他者からのその言葉に嬉しくなる。このように日常生活において，感謝 (gratitude) はポジティブな感情と密接に関わっていると考えられる。21世紀に入ってからアメリカ合衆国でポジティブ心理学 (positive psychology) が興隆し，それに伴い感謝について研究がなされて進められているが，これは感謝が，基本的に肯定的で望ましいものとして捉えられている表れといえるだろう。

例えば，McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson (2001) は，感謝は「他者から親切なことをされて，利得を受けることによって生じる肯定的な感情」であるとした。また，Tsang (2006) は感謝とは「他者の善意によって自己が利益を得ていることを認知することによって生じるポジティブな感情」と定義している。このように感謝は，他者からの何らかの支援を受けるといった特定の状況によって生じるポジティブな感情と考えられている。

しかしながら，感謝は必ずしもポジティブな側面のみを持つわけではないことも示されている。池田 (2006) は，青年期の子ども (中学生，高校生，大学生) の母親に対する感謝の心理状態について調査した結果，母親に感謝しているときに感じる気持ちとして，①援助してくれることに喜びを感じる気持ち，②産み育ててくれたことにありがたいと感じる気持ち，③今の生活をしていられるのは母親のおかげだと感じる気持ち，④負担をかけて申し訳ないと思う気持ち，の4種類の気持ちが生じることを明らかにした。蔵永・樋口 (2012) もまた，感謝生起時の感情としてポジティブな感情と自責の感情の2種類を見出している。つまり，感謝は，肯定的な感情だけでなく，場合によっては自責的な感情も含んだ複合的な感情あるいはアンビバレントな感情でもあり得るということである。

感謝の研究には，以上のような，感謝の感情的特徴を明らかにするものの他に，感謝特性に関する研究と感謝介入の効果に関する研究がある。続いて，これらの研究について触れる。

Watkins, Woodward, Stone, & Kolts (2003)

は、感謝特性の高い人、すなわち感謝の気持ちを抱きやすい人は、感謝することに対する閾値が低く、また、以下の4つの特徴を持つことを示した。すなわち、①心がポジティブな感情で満たされている、②自分が幸せなのは他者のおかげだと思っている、③ささいなことにも喜ぶ、④感謝の気持ちを伝えることの大切さを十分に理解している、である。Watkins et al. はこれらの特徴を基盤として Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) という尺度を作成し、これを用いて感謝特性と主観的幸福感との関係を調べた。主観的幸福感 (subjective well-being) とは、ポジティブな感情や、家族・仕事など特定の領域に対する満足感や人生全般に対する満足感を含む広範な概念を指す (伊藤・相良・池田・川浦, 2003)。調査の結果、感謝特性と主観的幸福感との間に正の相関 ($r = .62$) が認められた。これは、感謝特性の高い人は主観的幸福感も高くなるということを示している。

しかしながら、Watkins et al. (2003) の示した結果はあくまでも相関関係であり、因果関係については明らかではない。つまり、よく感謝をするから主観的幸福感が高くなったのか、主観的幸福感が高いからよく物事に感謝するのが不明確である。

Emmons & McCullough (2003) はこの点を明確にするために、人に感謝を促す介入を試みることで主観的幸福感を高めることができるのかを検討した。感謝群は「1日を振り返って感謝したことを数える (感謝した事柄を5つ書く)」、不快群は「不快に思ったことを数える」、印象群は「印象に残ったことを数える」ように教示された。その結果、感謝群は、不快群、印象群よりも主観的幸福感が有意に高まった。したがって、感謝することが原因となって、主観的幸福感を高めることが示された。

では、なぜ感謝すると主観的幸福感が高まるのだろうか。Sansone & Sansone (2010) は、この要因の1つに自尊感情 (self-esteem) を挙げている。自分が感謝するとき、そして他者から感謝されたときに自分という存在を肯定的に捉えたり、自分で自分の価値を認めたりした結果、幸福感が高まることが示された (Sansone

& Sansone, 2010)。すなわち、感謝することで主観的幸福感が高まる要因の1つは、自尊感情の媒介である。

しかし、こういった説明が提案される一方、そもそも感謝することが主観的幸福感の増大に貢献しないとする研究もある。相川・矢田・吉野 (2013) は、Emmons & McCullough (2003) と同様の条件を設定し追試を行ったところ、感謝群、不快群、印象群の間に主観的幸福感に有意な差が認められなかった。また、北村 (2012) は参加者に、親切行動を心がけさせる介入と、親切にされたことに対し感謝表明を心がけさせる介入をそれぞれ実施し、1ヶ月後の主観的幸福感の高まりを比較した。その結果、いずれの群でも主観的幸福感に対する介入の効果は見られなかった。

以上のように、Emmons & McCullough (2003) をベースにした追試では、感謝することによって主観的幸福感が高まるという結果は必ずしも一貫しているわけではない。なぜなのだろうか。その可能性の1つとして、感謝に対する主体性の不十分さが考えられる。すなわち、実験操作として感謝介入が行われているとしても、感謝群の参加者にとっては主体的に感謝しているのではなく「感謝させられている」という感情と結びついてしまい、形式的に感謝表明をこなしてしまっていたという可能性である。

Bryant, Chadwick, & Kluwe (2011) は、主観的幸福感などのポジティブな感情が生じる際のプロセスには、感情を「味わう (savoring)」ことが含まれていると論じている。味わうとは、ポジティブな感情状態を楽しもうとする認識の過程であり、Bryant et al. は味わうことによって主観的幸福感が高まることを示した。したがって、主観的幸福感が高まるためには参加者が感謝した内容をよく思い出し、味わう機会を設けるような介入が必要であると考えられる。

そこで本研究では、参加者が感謝の気持ちを「味わう」時間を設けるように介入法を改め、その介入法により、自尊感情や主観的幸福感の高まりを示すのかどうかを検討することを目的とする。また、感謝特性の低い人が介入によって自尊感情や主観的幸福感の高まりを示すかどうか

かも併せて検討する。

以上の議論から本研究における仮説は以下のようになる。第1に、感謝群は、介入前に比べて介入後の方が主観的幸福感および自尊感情が高まるだろう（これを仮説1とする）。次に、介入によって、感謝群は印象群に比べて主観的幸福感および自尊感情が高まるだろう（これを仮説2とする）。最後に、介入によって、感謝特性低群は感謝特性高群よりも主観的幸福感の高まりが大きいだろう（これを仮説3とする）。

方 法

実験参加者 参加者は岐阜大学の学生38名（男性7名、女性31名、平均年齢20.1歳）であった。参加者は感謝群と印象群に無作為に割り当てられた。また、質問紙やワークブックへの回答に不備が認められた参加者を分析対象から除外した結果、感謝群19名（男性4名、女性15名、平均年齢20.3歳）、印象群17名（男性3名、女性14名、平均年齢20.0歳）となった。

実験計画 本研究の独立変数は「介入法（感謝群／印象群）」、「時期（介入前／介入後）」、「感謝特性（高群／低群）」であった。「介入法」および「感謝特性」は参加者間要因であり、「時期」は参加者内要因であった。従属変数は、自尊感情および主観的幸福感であった。

質問紙 感謝特性を測定する尺度として、Watkins et al. (2003) が作成したGratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) の全44項目のうち、Watkins et al. が抽出した17項目からなるGRAT簡易版を使用した。なお、使用にあたり、調査者が日本語に訳した。1（あてはまらない）から5（あてはまる）までの5件法で回答を求めた。

自尊感情を測定する尺度として、内田・上埜(2010) が作成したRosenberg自尊感情尺度を使用した。全10項目からなっており、1（強くそう思わない）から4（強くそう思う）までの4件法で回答を求めた。

主観的幸福感を測定する尺度として、伊藤他(2003) が作成した主観的幸福感尺度を使用した。全15項目から構成されていた。但し、項目8

「これまでどの程度成功したり出世したと感じていますか」は、大学生が回答しにくい内容であったため「これまでどの程度自分の目標を達成することができたと感じていますか」に変更した。項目によって回答の内容が異なっているため、個別の言語ラベルについては触れないが、1から4までの4件法で回答を求めた。

また、介入の期間に参加者が記入するワークブックを作成した。ワークブックは感謝したことあるいは過去を振り返ることに関する自由記述（1つ）および簡易気分調査票によって構成された。感謝したことあるいは過去を振り返ることを味わった後の感情状態の測定には、田中(2008) の簡易気分調査票を用いた。感情項目は全部で9つあり、1（あてはまらない）から5（あてはまる）までの5件法で回答を求めた。

心理教育 感謝群の参加者には、感謝がどのような効果を持つものかについての説明を与えた。介入内容は、「ありがとう」の語源、感謝の言葉が持つ効果（江本, 1999）であった。また、ポジティブな言葉がけを心がけることで幸福感が高まり、ポジティブな出来事を経験することができると教示した。最後に、参加者には最近感謝したこと、そのときにどのような気持ちがあったのかについて回答を求めた。

印象群の参加者には、日記を書くことでどのような効果がもたらされるのか（地井, 2009）を説明した。最後に、参加者に昨日1日を振り返って印象に残ったことあるいは最初に思い出したこと、そのときにどのような気持ちがあったのかについて回答を求めた。

感謝群と印象群それぞれに対する心理教育はMicrosoft Office PowerPoint 2007を使用し、それをプロジェクターに映して実施した。

介入 参加者には、1週間ワークブックへの回答を求めた。感謝群の参加者は、1日を振り返って感謝したことを1つワークブックに記入し、その出来事についてもう1度よく思い出してどのような気持ちになったかを簡易気分調査票に回答した。一方、印象群の参加者は、1日を振り返って1番印象に残ったことを1つワークブックに記入し、その出来事についてどのような気持ちになったかを回答した。

手続き 介入前、参加者にはGRAT、自尊感情、主観的幸福感を測定する質問紙を配布し、回答させた。質問紙を回収した後、感謝群の参加者には感謝に関する心理教育を行い、印象群の参加者には日記に関する心理教育を行った。各群とも心理教育は集団形式で20分程度行った。その後、ワークブックを配布し、介入期間中の使い方について説明を行った。質疑応答の後、初日は終了した。

1週間後、参加者に自尊感情、主観的幸福感を測定する質問紙への回答を再度求めた。回答後、質問紙と一緒にワークブックを回収した。デブリーフィングを行い、最後に参加者に謝礼を渡して終了した。

結 果

自尊感情について、逆転項目に対する得点処理を施した上で算出した平均点を個人の得点とし、主観的幸福感についても同様に得点化した。

また、GRATの全17項目の平均値と標準偏差を算出し、天井効果とフロア効果の有無を確認した。その結果、項目1、項目14、項目17で天井効果が確認された(項目1「多くの人々の助けがなかったら、今の私は存在しないと思う」、項目14「自分は幸せであると再確認することがよくある」、項目17「友人や家族に心から感謝している」)。GRAT得点はこれら3項目を除外し、逆転項目に対する得点処理を施した上で算出した得点を個人の得点とした。参加者全体のGRAT得点の平均点は50.64点であった。この50.64点を基準として、これより高い参加者を感謝特性高群 ($M = 52.50$) とし、低い参加者を感謝特性低群 ($M = 45.83$) とした。各群の内訳は、表1のようになった。

表1 各群の内訳 (人)

感謝特性	介入		全体
	感謝群	印象群	
高群	8	10	18
低群	11	7	18

自尊感情や主観的幸福感の高まりに変化が見られるのかどうかを検討するために、介入法(感謝群/印象群)と感謝特性(高群/低群)を参加者間要因、期間(介入前/介入後)を参加者内要因とする3要因分散分析を行った。

自尊感情得点を従属変数とした分散分析を行った結果、介入法の主効果(感謝群: $M = 2.99$, 印象群: $M = 2.59$)が有意であった($F(1, 32) = 11.78, p < .005$)。また、期間の主効果(介入前: $M = 2.61$, 介入後: $M = 2.99$)が有意であった($F(1, 32) = 12.09, p < .005$)。これら以外の主効果および交互作用は有意ではなかった。

しかし、本研究において、介入法に対する自尊感情得点の変化は重要な論点につながるので、有意ではなかったものの介入法と期間の交互作用に関して下位検定を行った。その結果、介入後における介入法の単純主効果(感謝群: $M = 3.27$, 印象群: $M = 2.67$)が有意であり($F(1, 64) = 13.52, p < .001$)、感謝群における期間の単純主効果(介入前: $M = 2.71$, 介入後: $M = 3.27$)が有意であった($F(1, 32) = 13.03, p < .005$)。これら以外の単純主効果は有意ではなかった。

次に、主観的幸福感得点を従属変数とした分散分析を行った結果、介入法の主効果(感謝群: $M = 3.05$, 印象群: $M = 2.75$)、感謝特性の主効果(高群: $M = 3.05$, 低群: $M = 2.77$)、期間の主効果(介入前: $M = 2.77$, 介入後: $M = 3.04$)が有意であった(それぞれ、 $F(1, 32) = 14.34, p < .001$; $F(1, 32) = 13.41, p < .001$; $F(1, 32) = 12.70, p < .005$)。

さらに、介入法と期間の交互作用が有意であった($F(1, 32) = 4.50, p < .05$)。図1はこの交互作用に関するグラフである。下位検定を行った結果、介入後における介入法の単純主効果(感謝群: $M = 3.27$, 印象群: $M = 2.79$)および感謝群における期間の単純主効果(介入前: $M = 2.83$, 介入後: $M = 3.27$)が有意であった(それぞれ、 $F(1, 64) = 18.32, p < .001$; $F(1, 64) = 16.16, p < .001$)。

また、感謝特性と期間の交互作用が有意傾向であった($F(1, 32) = 3.45, p < .10$)。図2は

この交互作用に関するグラフである。下位検定の結果、介入前の感謝特性の単純主効果 (高群: $M = 3.00$, 低群: $M = 2.55$) が有意であり ($F(1, 64) = 16.14, p < .001$), 介入後の感謝特性の単純主効果 (高群: $M = 3.10$, 低群: $M = 2.98$) が有意傾向であった ($F(1, 64) = 2.86, p < .10$)。加えて、感謝特性低群における期間の単純主効果 (介入前: $M = 2.55$, 介入後: $M = 2.98$) が有意であった ($F(1, 32) = 14.70, p < .001$)。

さらに、感謝による主観的幸福増大に関して、自尊感情の増大が媒介する (Sansone & Sansone, 2010) という可能性を検討するための

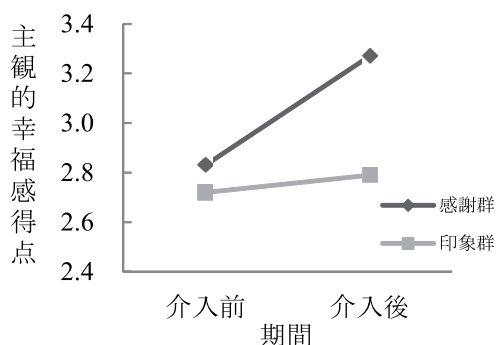


図1 主観的幸福感得点に対する介入法×期間の交互作用

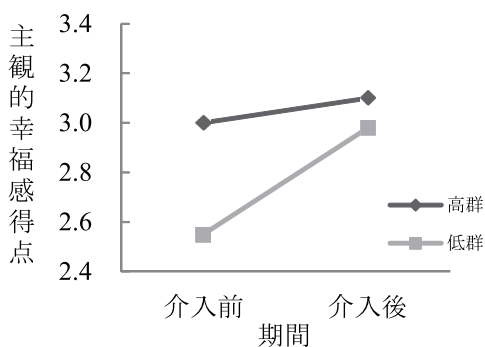


図2 主観的幸福感得点に対する感謝特性×期間の交互作用

表2 各群の内訳 (人)

自尊感情 変動	介入		全体
	感謝群	印象群	
高群	13	9	22
低群	6	8	14

分析を行った。分析にあたり、介入後の自尊感情得点から介入前の自尊感情得点を差し引いた自尊感情得点変化量を算出した。参加者全体の自尊感情得点変化量の平均は0.378であった。この平均値を基準として、これより高い参加者を自尊感情変動高群 ($M = 0.772$) とし、低い参加者を自尊感情変動低群 ($M = -0.243$) とした。各群の内訳は、表2のようになった。

介入法 (感謝群/印象群) と自尊感情変動 (高群/低群) を参加者間要因、期間 (介入前/介入後) を参加者内要因、主観的幸福感得点を従属変数とした3要因分散分析を行った結果、介入法の主効果 (感謝群: $M = 3.05$, 印象群: $M = 2.75$) が有意であった ($F(1, 32) = 6.75, p < .05$)。期間の主効果 (介入前: $M = 2.77$, 介入後: $M = 3.04$) が有意であった ($F(1, 32) = 1.90, p < .005$)。介入と期間、自尊感情変動と期間の交互作用が有意であった (それぞれ $F(1, 32) = 7.19, p < .05$; $F(1, 32) = 7.85, p < .01$)。さらに、介入と自尊感情変動と期間との交互作用が有意であった ($F(1, 32) = 4.59, p < .05$)。図3はこの2次の交互作用に関するグラフである。

2次の交互作用が見られたので、下位検定を行った。その結果、介入前における介入法と自尊感情変動、自尊感情変動低群における介入法と期間、および印象群における自尊感情変動と期間の単純交互作用が有意であった (それぞれ $F(1, 32) = 4.61, p < .05$; $F(1, 64) = 11.63, p < .005$; $F(1, 32) = 12.22, p < .005$)。

単純交互作用が見られたため、単純・単純主効果の検定を行った。その結果、自尊感情変動高群及び介入前における介入法の主効果 (感謝群: $M = 3.29$, 印象群: $M = 2.84$) が有意であった ($F(1, 64) = 4.27, p < .05$)。自尊感情変動高群及び介入後における介入法の主効果 (感謝群: $M = 3.22$, 印象群: $M = 2.73$) が有意であった ($F(1, 64) = 6.11, p < .05$)。自尊感情変動低群及び介入前における介入法の主効果 (感謝群: $M = 2.83$, 印象群: $M = 3.02$) が有意であった ($F(1, 64) = 7.05, p < .01$)。印象群及び介入前における自尊感情変動の主効果 (高群: $M = 2.44$, 低群: $M = 3.02$) が有

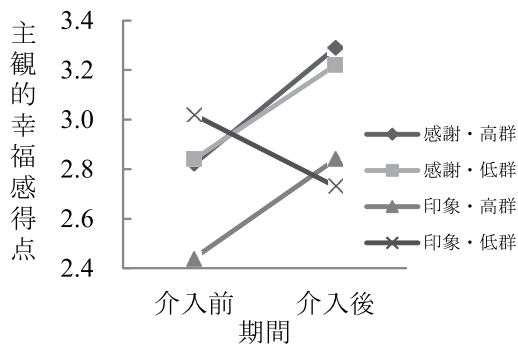


図3 主観的幸福感得点に対する介入法×自尊感情変動×期間の交互作用

意であった ($F(1, 64) = 9.97, p < .005$)。感謝群及び自尊感情変動高群における期間の主効果 (介入前: $M = 2.82$, 介入後: $M = 3.29$) が有意であった ($F(1, 64) = 11.52, p < .005$)。感謝群及び自尊感情変動低群における期間の主効果 (介入前: $M = 2.84$, 介入後: $M = 3.22$) が有意であった ($F(1, 64) = 7.48, p < .05$)。印象群及び自尊感情変動高群における期間の主効果 (介入前: $M = 2.44$, 介入後: $M = 2.84$) が有意であった ($F(1, 64) = 8.15, p < .01$)。印象群及び自尊感情変動低群における期間の主効果 (介入前: $M = 3.02$, 介入後: $M = 2.73$) が有意であった ($F(1, 64) = 4.36, p < .05$)。

考 察

本研究では、感謝介入によって、自尊感情や主観的幸福感が高まりを示すのかどうか、および感謝特性の低い人が感謝介入によって自尊感情や主観的幸福感の高まりを示すかどうかを検討することを目的とした。

仮説1は「感謝群は、介入前に比べて介入後の方が主観的幸福感および自尊感情が高まるだろう」であった。実験の結果、感謝群は自尊感情と主観的幸福感の両方において介入後の方が得点が高かった。このことから仮説1は支持されたといえる。

仮説2は、「介入によって、感謝群は印象群に比べて主観的幸福感および自尊感情が高まるだろう」であった。実験の結果、主観的幸福感、自尊感情とも介入後高まったのは感謝群のみで

あった。このことから仮説2は支持されたといえる。

以上の結果は、感謝介入は自尊感情と主観的幸福感を高める効果を持つことを示しているが、仮説3は感謝特性と介入法との関係についてであった。つまり、「介入によって、感謝特性低群は感謝特性高群よりも主観的幸福感の高まりが大きいだろう」であった。実験の結果、主観的幸福感の得点自体は感謝特性高群よりも低いものの、介入前後での主観的幸福感の高まり方は感謝特性低群の方が大きいことが示された。ゆえに仮説3は支持されたといえる。

以上のように、本研究において、自尊感情および主観的幸福感に対する感謝介入の正の効果が見られた。すなわち、感謝することが自尊感情および主観的幸福感を高めるといふこと、そして主観的幸福感に対する感謝介入の効果は、普段感謝の気持ちを比較的抱かない人で大きいことが示された。その点で本研究は意義のあるものといえよう。

さらに、自尊感情の変動が主観的幸福感の高まりの変化に影響を及ぼす可能性 (Sansone & Sansone, 2010) について分析を行った結果、感謝群は自尊感情の増減に関わらず、介入後に主観的幸福感得点が大きくなった。一方、印象群では自尊感情の変動によって主観的幸福感に変化が見られた。すなわち、印象群においては、介入によって自尊感情が増大すると主観的幸福感が高まり、自尊感情が低下すると主観的幸福感は介入前よりも低下した。

以上のように、印象群において、自尊感情の増減と主観的幸福感の増減が対応していた点は、少なくとも自尊感情と主観的幸福感は無関係ではないことを示唆している。しかし、感謝することによって主観的幸福感が高まるその要因の1つが自尊感情の増大であるというSansone & Sansone (2010) の説を支持し得ない。感謝群では自尊感情の変動に関わらず主観的幸福感が高まったことから、感謝することには自尊感情の媒介なしに主観的幸福感を高める効果があることを示している。このことは、感謝の場合には、自尊感情ではない独自の要因が媒介する可能性を示すものである。そうであるならば、感謝が

どのような媒介要因を通じて主観的幸福感を高めるのかを今後検討する必要がある。

同時に、今後の検討が必要となる点もいくつか残されている。まず、介入によって生じた感情を「味わう」ように促す操作についてである。本研究では、参加者に感情を「味わって」もらうために、簡易気分調査票に回答を求める形をとった。しかしながら、この方法自体が「味わう」プロセスとして適切であったかは明確とはいえない。というのも、本研究では「味わう」ということの効果を比較するための統制群が設定されていなかったからである。「味わう」ように促す操作としてより適切な方法を検討する余地はあるだろう。

第2に、感謝に関する心理教育についてである。本研究で実施した心理教育の内容は、調査者独自のものであった。そのため、それよりもより適切な資料や題材があるかもしれない。これについては客観的な指標が存在するわけではないので、実験を行う場合に適宜工夫する以外にないであろう。

最後に、本研究では感謝特性を測定するためにGRATの簡略版を使用した。そのうちの3項目で天井効果が確認された。そのため、本研究の結果には、それらの項目を除外して群分けを行ったという制約がある点に注意が必要である。感謝特性を測定する質問紙にはもう1つ代表的なものに、6つの項目で構成されているGratitude Questionnaire-6 (GQ-6) 日本語版があり、その信頼性、妥当性が確認されている(望月, 2011)。本研究ではGQ-6の使用を見送ったが、GQ-6による感謝特性の群分けについても検討する余地がある。

今後は、方法を見直しつつ、感謝介入中に生じた感情と主観的幸福感との関連性を検討するとともに、感謝介入におけるポジティブ感情生起のプロセスを明らかにするために、他の感謝介入の方法を用いた検討が必要であろう。

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, 64, 125-138.
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1, 107-126.
- 地井和也 (2009). 日記行動が持つ青年期の意義と心理的効果についての探索的研究 学習院大学人文科学論集, 18, 253-281.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- 江本 勝 (1999). 水は答えを知っている—その結晶にこめられたメッセージ サンマーク出版
- 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.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 74, 276-281.
- 北村瑞穂 (2012). 親切と感謝の行動が幸福感に及ぼす影響 四條畷学園短期大学紀要, 38, 30-36.
- 蔵永 瞳・樋口匡貴 (2012). 感情生起状況の種類—感情体験の違いによる分類— 広島大学大学院教育学研究科紀要 (第三部), 61, 137-142.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- 望月文明 (2011). 感謝と幸福感—近年のポジティブ心理学の研究から— モラロジー研究, 68, 31-44.
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being: The benefits of appreciation. *Psychiatry*, 7, 18-22.
- 田中健吾 (2008). 簡易気分調査票日本語版 (BMC-J) の信頼性および妥当性の検討 大阪経大論集, 58, 271-275.
- Tsang, J.-A. (2006). Gratitude and prosocial behavior: An experiment test of gratitude.

Cognition and Emotion, 20, 138-148.

内田知宏・上埜高志 (2010). Rosenberg自尊感情尺度の信頼性および妥当性の検討—Mimura & Griffiths 訳の日本語版を用いて— 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 58, 257-266.

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431-452.