

原著

高齢者における「感謝」の構成要素

小野 真由子^{*}・井藤 佳恵^{*}・池内 朋子^{*}・藤野 秀美^{***}・長田 久雄^{****}

The components of gratitude in older adults

Mayuko Ono, Kae Ito, Tomoko Ikeuchi, Hidemi Fujino, Hisao Osada

Abstract

The purpose of this study was to clarify the components of gratitude in older adults. Semi-structured interviews were conducted with 20 older adults. The results revealed three components of gratitude, namely, experiences of realizing value, external and internal positive feelings, and returning favor to others. Older adults' gratitude encompasses realizing the value of what they have, positive feelings, and returning favor to others as well as passing on various things they have gained in their lives to the next generation. These components correspond to the basic elements of gratitude, including cognition, emotion, and behavior; they are believed to emerge owing to the influence of the characteristics of old age.

Keywords: gratitude, components, older adults, qualitative content analysis

I. 目的

「感謝」という心理は2000年代頃から主に欧米を中心に実証研究がなされるようになった。その後、徐々に研究数は増加し現在ではアジア圏を含む世界各国へ広がっている。このような背景には、「感謝」を研究領域に持つポジティブ心理学の隆興が大きく影響している。さらに心理学のみならず看護、医療の分野でも着目されるようになり、感謝がウェルビーイングの向上や心身の健康を促進する心理であることが実証されている (Bartlett & Arpin, 2019; Emmons & McCullough, 2003; Killen & Macaskil, 2015)。加えて高齢者の感謝は、Erikson (1950 仁科訳1977) のライフサイクル論における統合性につながる心理である (McAdams & Bauer, 2004) との指摘や、老年的超越 (増井他

2013) の下位概念に位置付けられるなど、心理社会的発達との関係が示されている。これらのことから感謝は、人が最期までより良く生きるための重要な心理の一つであると考えられる (小野・藤野・横井・長田, 2021)。

感謝はもともと宗教や哲学の領域においてより良く生きるために必要な美徳として捉えられてきた (Emmons, 2004b)。その後、感謝は他者の善意から生まれた恩恵に対する肯定的な感情と定義され (McCullough, Kimeldorf & Cohen, 2008; Tsang, 2006), それは向社会的行動に関連するものであると言われている。これらは対人関係によって生まれる感情であるが、感謝は出来事や経験 (Adler, 2002), また自然 (Emmons, 2004a) や超越的な存在 (Steindl-Rast, 2004) など、人間関係だけでなく人を取りまく様々な何かとの間に生まれ

^{*} 東京都健康長寿医療センター研究所福祉と生活ケア研究チーム (Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology, Human Care Research Team)

^{**} 桜美林大学大学院老年学研究科 (Graduate School of Gerontology, J. F. Oberlin University)

^{***} 東邦大学看護学部 (Faculty of Nursing, Toho University)

^{****} 桜美林大学大学院国際学術研究科 (Graduate School for International Advanced Studies, J. F. Oberlin University)

受領 2022.4.25 受理 2022.9.22

る肯定的な感情であるとも捉えられている。

こうした感謝は個人が抱く特性的な感情として、その構造が明らかにされている。Watkins, Woodward, Stone, & Kolts (2003)は感謝の構成要素として「豊かさの感覚」、「シンプルな感謝」、「他者への感謝」という3つを示した。ここでは、自然や季節の変化など、人間関係以外でおこる感謝も広く含まれている。その後、Adler & Fagley (2005)は、感謝を感情、認知、行動、感謝への経路(きっかけ・方略)からモデル化し、「所有しているものへの焦点化」、「畏怖の念」、「儀式」、「今この瞬間」、「自己/社会的比較」、「感謝」、「喪失/逆境」、「対人関係」という8つの構成要素を抽出した。これにより、さらに多角的に感謝を捉えることができるようになった。しかしMorgan, Gulliford & Kristjánsson (2017)は、これらについて一般人や哲学者の見解に基づいて作成されたもので分析が不十分であるとの指摘をした。彼らは感謝をより理解するため、価値のある性格特性すなわち道徳的な美德として感謝を捉え、その構成要素として感謝の概念/理解、感情、行動、態度という4つを示している。ただし、その内容は対人関係を主にしており、人間が持つ感謝を広く包括的に捉えるには不十分であると考えられる。日本人を対象にした研究は、感謝の感情に焦点を当てたものが多い。Wangwan (2005)は、感謝は他者から恩恵を受けたときに生じる肯定的感情であると同時に、相手にわるいなという気持ちや心苦しさという負債感情も含まれる構造を持つことを明らかにしている。このような否定的ともとれる感情には、他にもすまなさ(池田, 2006; 吉野・相川, 2015)、申し訳なさ(蔵永・樋口, 2011)などがある。日本人の感謝には肯定的な感情に加え、他者の負担や犠牲に着目した否定的な感情が構成要素の一つとされる傾向にある。そのような中、岩崎・五十嵐(2014)は、感謝を捉える際、日本という文化や発達の变化を考慮しなければならない

ことに言及した。さらに多様な生起状況、感謝の表現など多角的に捉える必要があるとし Adler & Fagley (2005)の構成要素をベースとし改めて検討した。その結果、「喜びと負債感の混在」、「返礼」、「実存」、「比較」、「所有」、「忘恩」、「喪失」という7つを抽出している。ここで対象となったのは青年期における感謝であったが、日本人全体の感謝にも共通する貴重な知見であると言える。しかし、岩崎・五十嵐(2014)をはじめ、これまでに行われた国内外の研究は、若年層およびそれを含む幅広い世代を対象としている。先の指摘の通り、感謝は発達の变化が影響を及ぼすこと、さらにその国の文化や宗教性を考慮する必要があると言われていた(藤原・村上・西村・濱口・櫻井, 2013; 小野 他, 2021)。加えて人間としての成熟度や身体的変化、高齢者特有のライフイベント、自己を取り巻く人間関係の変化を踏まえると高齢者の感謝はその世代特有の影響を受けた要素から構成されることが予測される。しかし、高齢者を対象にした研究はいまだなされていない。そこで本研究は高齢者の感謝とは何かその構成要素の解明を目的とする。

感謝はウェルビーイングを支える重要な心理でありながら、高齢者の感謝をテーマとした研究は国内外含め非常に少ない。本研究は高齢者が抱く感謝の実態解明に寄与する基礎的な知見になると考えられる。

II. 方法

1. 調査対象

高齢者の感謝の構成要素を検討するため、65歳以上の男女20名を対象として調査を実施した。対象者は東京都A区の地域施設にて行われている体操プログラム参加者で、前期高齢者10名(男性5名、女性5名)、後期高齢者10名(男性5名、女性5名)という条件を設け選定した。これは、65歳以上の高齢者全体の感謝をとらえるため、年齢、

性別に偏りが出ないようにするためである。選定の手続きは、体操プログラムを行う社会福祉法人Bの事業責任者に協力を依頼した。

2. データの収集方法

1) インタビューガイドの作成に向けた感謝の生起要因の類型化

インタビューは感謝した、あるいは感謝していることについてのエピソードを尋ねることとした。ただし、感謝は常に意識されているものばかりではないこと、さらに対象者が高齢者である点も踏まえ、より広く詳細に感謝のエピソードが想起できるよう先行研究から感謝の対象やきっかけなどの生起要因を7つに類型化し、それらにまつわる感謝のエピソードも尋ねた。

既存の尺度の質問項目から感謝の対象やきっかけなどの生起要因を抽出し整理した。手順としてまず、アメリカ心理学会が運営する心理学系データベースを用いて「Gratitude」をキーワードに設定し文献検索を行い、次に「Gratitude」が主題として登録されていることを条件に検索を行った。その結果、833件(2020.1.12)の文献を検出した。さらに、CiNii 国立情報学研究所 学術情報ナビゲータにて「感謝」、「心理」をキーワードに設定し検索した文献245件(2019.11.15)の中から、「感謝」がタイトルにある尺度が掲載されている文献を抽出した。さらにその中から調査対象者が青年期以降であること、尺度の信頼性および妥当性が確保されていること、英語あるいは日本語で掲載されている尺度を選定した。その結果、Gratitude, Resentment and Appreciation Test (Watkins et al., 2003), Transpersonal Gratitude Scale (Hlava, Elfers & Offringa, 2014), 感謝特性尺度邦訳版(白木・五十嵐, 2014), 青年期用感謝尺度(岩崎・五十嵐, 2014), The Multi-component Gratitude Measure (Morgan et al., 2017), 母親に対する感謝の心理状態(池田, 2018), Gratitude at

work Scale (Cain et al., 2019)の7つの尺度を抽出した。さらに、ハンドサーチによって検出されたGratitude Questionnaire-6 (McCullough, Emmons & Tsang, 2002), Appreciation Scale (Adler & Fagley, 2005), Existential Gratitude Scale (Jans-Beke & Wong, 2019)を加え合計10尺度を抽出した。このうち感謝特性尺度邦訳版はGratitude Questionnaire-6の邦訳版で内容が重複するため除外した。以上、最終的に9つの尺度の質問項目を精読し、感謝が生起される要因となる文脈にコードを振った。類似したコードを統合しサブカテゴリーおよびカテゴリーとして名前を付けた。その結果、36のコード、19のサブカテゴリーおよび6つのカテゴリーに集約された。6つのカテゴリーは、生活を維持していくための基本的なものを意味する「生活するための基本的ニード」、これまでの人生経験で得た多くの恵み(能力, 成功, チャンス, 達成, 人間関係などを含む)を意味する「恵まれた人生」、人生の中で起こったあらゆる喪失や逆境, 障害となる出来事を意味する「困難や苦難の経験」、自分のために他者が行ってくれた様々なサポートを意味する「人のサポート」、自然や神仏/スピリチュアルな高次の存在など人を超えた大きな何かを意味する「人を超えた何か」、当たり前のように感じていたことや、日常における小さなことを意味する「ささやかなこと」であった。(表1)

さらに、対象者が高齢者であることを踏まえ上記6つに、自己存在を意味づけるものを意味する「生きる意味」を追加した。これは高齢者が自己の才能を見つけ表現することは人生の意味や喜びにつながるギフトである(Krause, 2007)とされていることに着目し、これまで培った自己の能力や才能を生かし他者に貢献できることは、高齢者の感謝が生まれる要因の1つになることを予測したためである。

日本人を対象とした尺度の中には負担をかけた

ことへのすまなさ (池田, 2018), 申し訳なさ (岩崎・五十嵐, 2014) といった負債感が含まれる。ただし, 高齢者の感謝にこれらを入れるか否かは改めてインタビューにて検証するため, 今回の分類には含めなかった。

表1 感謝の生起要因の類型化

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
生活するための基本的 ニーズ	健康	健康
		元気である
	衣食住	衣食住
		食べられる
	経済状態	お金
安全	安全である	
	無事である	
恵まれた 人生	成功	人生における成功
		仕事での目標達成
	チャンス	人生で得たチャンス
	環境	人生で起こった出来事や状況
		仕事場の良い環境
	生命	生きている 生まれてきたこと
共に過ごす時間	友人と過ごす時間	
困難や苦難 の経験	喪失	喪失体験
	逆境	問題や課題
		危機 苦しみ
人の サポート	世話	養育
		教育
		生活支援
	気づかい	心配
		親切
承認	褒めてくれたこと 理解	
応援	相談 励まし	
人を越えた 何か	神の存在	神が存在していること 神の恩恵
	自然	自然とのつながり 自然の美しさ
ささやかな こと	特別ではない こと	生活における普通なこと 人生におけるシンプルなこと
	季節が移り替 わること	春に花が咲く
		秋に葉の色が変化する

2) インタビュー方法

調査は2020年11月～12月に行った。場所はプライベートが保てるよう体操プログラムが行われている地域会館内の個室にて, 一人30～60分程度の半構造化面接を行った。また面接内容は対象者の同意を得てICレコーダーで記録した。

質問は作成したインタビューガイドを用いて行った。具体的には, 対象者に次の3つの質問への回答を求めた。1つ目の質問は現在感謝していることのエピソードについて尋ねた。ただし, 感謝が生じたタイミングは過去から最近のことまで問わなかった。2つ目に, 先行研究から整理した7つの生起要因 (生活するための基本的ニーズ, 恵まれた人生, 困難や苦難の経験, 人のサポート, 人を越えた何か, ささやかなこと, 生きる意味) とその内容説明を紙面および口頭で行った後, 次のように尋ねた。「この7つのことがらについて感謝した, あるいは感謝していることはありますか。もしあれば, その感謝が生まれた際のエピソードを具体的に教えてください」。質問は誘導的にならないようエピソードがない場合は答えなくてよいことを伝えた。3つ目の質問として感謝とはどのような気持ちだと思いかについて尋ねた。

3. 分析方法

インタビューデータは逐語録に起こし, Mayring (2014) の質的内容分析法にて分析した。この方法には, 説明的内容分析および要約的内容分析という2つの手法が含まれる。前者は理論的背景や他の発言などを基に説明的な言い換えをすることで, 後者は同じ意味の言い換えを削除したり, 同じ意味の言い換えを束ねて要約することで, 高次元の抽象レベルにまとめていくものである。本分析法を採用したのは, 上記2つの手法を使用することで感謝の要素がより洗練されて抽出できると考えたためである。

逐語録から感謝そのものの意味を語っていると

考えられる発言を抽出し、分析できる最小単位をコード化単位、それらを類似性に沿って組み合わせた文脈単位、さらに文脈単位をまとめた最も大きな単位をカテゴリーとした (Flick, 2007 小田・山本・春日・宮地訳 2011)。また具体的な発言内容は分析単位とした。分析は老年心理学および質的研究に精通した研究者らと行い、さらに老年学を専攻している大学院生 5～6 名と議論を繰り返し妥当性の確認をした。

4. 倫理的配慮

研究の参加者には研究の目的、意義、方法を説明した後、参加は自由意思であり、いかなる場合も辞退することが可能で、それによる不利益は一切ないこと、また得られたデータは匿名化され厳重に管理されることを口頭および書面にて説明し同意を得た。本研究は桜美林大学研究活動倫理委員会の承認を得て実施した。(承認番号 20024)

Ⅲ. 結果

対象者全体の平均年齢は 76.3 歳 (標準偏差 ± 6.4 歳, 幅 68 - 91 歳) であった。男性の平均年齢は 76.8 歳 (標準偏差 ± 8.1 歳, 幅 68 - 91 歳), 女性は 75.7 歳 (標準偏差 ± 4.6 歳, 幅 69 - 86 歳) であった。生成されたコード化単位は 23 項目, 文脈単位は 9 項目, 最終的に 3 つのカテゴリーに集約された。以下, カテゴリーは **【】**, 文脈単位は **<>**, コード化単位は **〔〕**, 実際の語りを示す分析単位は「**」**と斜体で記述していく。

1. 【価値あるものに気づく体験】

何らかのきっかけによって価値あるものや大切なものに気づくという体験が構成要素の一つとして抽出された。文脈単位は **<年齢を重ねることで自分を取り巻く他者の大切さに気づく>**, **<困難な経験をするによって大切なものに気づく>**,

<、<残りの時間を意識することによって今あることの価値に気づく>, **<失うことで、与えてもらったものの価値に気づく>** という 4 つから構成された。

<年齢を重ねることで自分を取り巻く他者の大切さに気づく> は、「いろいろなものに対して生かされてるんですよってお年寄り、祖母なんか折に触れ言っていましたけど、若いときはね、なかなか思わなかったんですけど。」から生成された [若いころには自分を支える周囲の存在に気づかない], 「今考えると一人じゃなんにもできない。やっぱり周りに支えてくれる人がいて、こうやってやっていけるんじゃないかなってというのがわかりましたよね。学びますよね、年取るとね。」から生成された [年齢を重ねた今だからこそ周囲の助けや支えに気づく] という 2 つのコード化単位から構成された。**<困難な経験をするによって大切なものに気づく>** は「親の介護をすることで入れ歯を洗ったりとか、全部やりました。あっここまで人間ってできるんだとか、男も介護したほうが良いとか色々な気づきがあってやってよかった。」から生成された [家族を介護することで大事なことに気づく], 「病気をして、入院生活をして、苦勞をさせられたっていうんですかね。でも、それがあってやっぱり健康のありがたさっていうんですか。普通に生活できることがこんなにありがたいことなのかっていうのは感じました。」から生成された [病気によって健康の大切さに気づく], 「会社でめちゃくちゃな環境で、あれがあったから今ができてんのかなと、そういうのとも結びついてるかもしれない。」から生成された [苦勞する環境があったことで今があることに気づく] という 3 つのコード化単位から構成された。**<残りの時間を意識することによって今あることの価値に気づく>** は「自分が病気、60 すぎから極端に変わってきた。自分が死ぬとかそういうのを感じたときか、そういう環境になって、自分の環境につ

表2 高齢者の感謝のカテゴリー分類

カテゴリー	文脈単位	コード化単位	分析単位(語りの例)
価値あるものに気づく体験	年齢を重ねることで自分を巻き込む他者の大切さに気づく	若いころには自分を支える周囲の存在に気づかない	・色々指導をしてもらったっていうかですね、その先生がまあありがとうございます。卒業してからですね。一緒にいるときには感謝っていう感じはなかったです。 ・いろんなものに対して生かされてるんですよってお年寄り、祖母なんか折に触れ言っていましたけど、若いときはね、なかなか思わなかったんですけど。
		年齢を重ねた今だからこそ周囲の助けや支えに気づく	・こういうとこ(体操教室)があって我々がでて来て体操の一つもできる軽い運動ですかね。そういうことができるっちゃうことは常に感謝してます、いまこの年になってから感謝してます。 ・今考えると一人じゃなんにもできない。やっぱり周りに支えてくれる人がいて、こうやってやっていけるんじゃないかなっていうのがわかりましたよね。学びますよね、年取るとね。
	困難な経験をする事によって大切に気づく	家族を介護することで大事なことに気づく	・親の介護をすることで入れ歯を洗ったりとか、全部やりました。あっここまで人間ってできるんだとか、男も介護したほうが良いとか色々な気づきがあってやってよかった。
		病気によって健康の大切さに気づく	・病気をして、入院生活をして、苦勞をさせられたっていうんですかね。でも、それがあってやっぱり健康のありがたさっていうんですか。普通に生活できることがこんなにありがたいことなのかっていうのは感じました。
自己の内と外に向う肯定的な気持ち	残りの時間を意識することによって今あることの価値に気づく	苦勞する環境があったことで今があることに気づく	・会社でめちゃくちゃな環境で、あれがあったから今ができてんのかなと、そういうのとも結びついてるかもしれない。
		死を感じた時、自分の今ある環境を意識した	・自分が病氣、60すぎでから極端に変わってきた。自分が死ぬとかそういうのを感じたときか、そういう環境になって、自分の環境について考えた。
	失うことで、与えてもらったものの価値に気づく	先の時間を意識した時、自分の環境が当たり前でないことに気づく	・およそ20歳ぐらいまでは、感謝のこれっぽっちもないですよ。自分の環境が当たり前だと思ってたから、先が見えたときあーらっていう感じですかね。
		亡くなった後に家族が自分のためにしてくれたことに気づく	・亡くなってから気が付いてね。色々教えてくれたなと思って亡くなる前は喧嘩してたんですけど。 ・両親もとっくに亡くなってますけどね。今築いてくれたっていうか、親が建てた家に住んでっていうかね、学校まで出してもらってと。今思えば昔はそんなこと全然思ってませんけどね。
感謝の源に対するありがたい気持ち	感謝はありがたいという気持ち		・ありがたい、だから感謝する。/・感謝、ありがとうございますっていつも言ってますけどね。/・ありがたいが2-3回/・ありがたいって感謝も同じですけどね。/・ありがたいと感謝と同じテーマでしょ。だけど感謝の気もちなんだろうな。/・ありがたいが一番ですね、ありがたいから感謝するってことかな。
		他者の好意に対するありがたい気持ち	・死ぬまえにあなたにどうしても会いたい。それはあなたにお世話になったから、というようなことで手紙をもらったりしてますけどね。いや、ありがたいことだよな。
	恵まれていることに対するありがたい気持ち		・農家、漁業とか提供してくれる個人じゃなくて全体的な、そういう生活ができていうって。そこに対するそういう気持ちっていうのは潜在的にあるだけで何かあると、ありがたいありがたいって。 ・家もあってそういうことが普通に生活できるっていうのは本当にありがたいことだなあと思ってます。
		川超えてこっちになるともうブルーシートがいっぱいで、やっぱりそういうふうでない自分が人生を送れていることが、本当にそれがありがたいって心底。	
自己を満たす肯定的な気持ち	助けてくれることに対するありがたい気持ち	満足した気持ち	・面倒見れない両親を弟が見てくれてありがたいなと思った。 ・自分ができないことをこういうとこで教えていただけるっていうのはありがたいかな。
		好意を感じた時に生まれる幸福な気持ち	・満足感ですかね、満たされた気分になる。 ・皆さん優しくしてくださるんで、そういうのもとても幸せです。 ・幸せだなと思うと、感謝。
	好意を改めて実感した時に生まれるあたたかい気持ち	自分のために何かしてくれた時に生まれる嬉しい気持ち	・主人が眠るようにね亡くなったということがまずうれしかったですし感謝してます。 ・私たちが夫婦に気を使ってくれていうってことはね、とてもうれしいしありがたいですね。 ・その辺で転んで助けてもらったらもちろん感謝、だからうれしい気持ち。
		好意を改めて実感した時に生まれるあたたかい気持ち	・叔母さんこういうことをして、言ってたなとかって思うとふあっていうか、ほのほのした感じ。 ・あたたかい気持ちになるかな。
他者への返礼行動	次世代への恩の継承	癒される気持ち	・癒されるっていうか、和むっていうか、いい気持ち。
		自分が受け取ったものを下の世代へ返す	・親にももらった恩っていうんですかね、それを親に返せないで子供たちにそういうことを逆にしてあげる継承、受け継いでいくっていう形。 ・やっぱり会社の中で自分もしてもらったんだから、若い子たちにそういうことを伝えていこうということは、やってましたね。 ・子供たちの田植えなど経験してもらうのも一つの、さ。大きなことじゃなくても俺のできる範囲で。
	利益の提供者に恩を返す	自分の好意を受け継いでいく	・受け継いでいくっていったら語弊がありますが、なかなか形に見えるもんじゃないんで、言葉で言っても通じるもんでもないしやっぱり自分の好意でしかないのかなと。 ・相手がやっぱり困ったときにはそれだけ助けてあげるっていうかね、お互いでね。
		お互いに恩を返し合う	・お互いにほら助け合っているとありがたいねとか言ってるけどね。 ・お互いに自分の能力を、できることをわかち合いながら助け合ってくることかしらね。 ・こういう施設でやったら本当にあの親切にしてくれてね。で元気になったからこそ今度お世話になったからなんかお返ししたい。
受けた恩を様々な人に還元する	恩を誰かの役に立つ行動として返す	自分がもらった恩をその人に返す	・私の息子、私を大切にしてくれる娘、孫。それから私たちを助けてくれた姉たち。私をいろいろ頼りにしてくださっているたくさんのお友達のために自分ができるだけのことをしてさしあげたい。
		もらった恩をたえその源でなくても返す	・色々自分も助けられてるんだから、その人じゃなくて違う人にもちゃんと返す。
		恩を誰かの役に立つ行動として返す	・自分でできるサポートとか小さなことの感謝とかってことになんのかな。 ・私のためにやってくれたって、だから私も誰かのために役に立ちたいと思ってる。

いて考えた。」から生成された〔死を感じた時、自分の今ある環境を意識した〕、「およそ20歳ぐらいまでは、感謝のこれっぽっちもないですよ。自分の環境が当たり前だと思ってたから、先が見えたときあーらって感じですかね。」から生成された〔先の時間を意識したとき、自分の環境が当たり前でないことに気づく〕という2つのコード化単位から構成された。

＜失うことで、与えてもらったものの価値に気づく＞は「亡くなってから気が付いてね。色々教えてくれたなと思って亡くなる前は喧嘩してたんですけど。」から生成された〔亡くなった後に家族が自分のためにしてくれたことに気づく〕という1つのコード化単位からなる文脈単位である。

2. 【自己の内と外に向かう肯定的な気持ち】

自分に対して内と外という方向性の違う肯定的な気持ちが感謝の構成要素の一つとして抽出された。文脈単位は＜感謝の源に対するありがたい気持ち＞、＜自己を満たす肯定的な気持ち＞の2つから構成された。

＜感謝の源に対するありがたい気持ち＞は「ありがたいって感謝も同じですけどね。」から生成された〔感謝はありがたいという気持ち〕、さらに「死ぬまえにあなたにどうしても会いたい。それはあなたにお世話になったから、というようなことで手紙をもらったりしてますけどね。いや、ありがたいことだよね。」から生成された〔他者の好意に対するありがたい気持ち〕、「家もあってそういうことが普通に生活できるっていうのは本当にありがたいことだなあと思ってます。」から生成された〔恵まれていることに対するありがたい気持ち〕、「自分ができないことをこういうとこで教えていただけるとっていうのはありがたいかな。」から生成された〔助けてくれることに対するありがたい気持ち〕という4つのコード化単位から構成された。＜自己を満たす肯定的な気持ち＞は、「満

足感ですかね、満たされた気分になる。」から生成された〔満足した気持ち〕、「皆さん優しくしてくださるんで、そういうのもとても幸せです。」から生成された〔好意を感じた時に生まれる幸福な気持ち〕、「私たち夫婦に気を使ってくれているっていうことはね、とてもうれしいしありがたいですね。」から生成された〔自分のために何かしてくれた時に生まれる嬉しい気持ち〕、「叔母さんこういうことをして、言ってたなとかって思うとふあってというか、ほのぼのした感じ」から生成された〔好意を改めて実感した時に生まれるあたたかい気持ち〕、「癒されるっていうか、和むっていうか、いい気持ち。」から生成された〔癒される気持ち〕という5つのコード化単位から構成された。

3. 【他者への返礼行動】

これまで自分が受けた恩恵を誰かに返していくという行動が構成要素の一つとして抽出された。文脈単位として＜次世代への恩の継承＞、＜利益の提供者に恩を返す＞、＜受けた恩を様々な人に還元する＞という3つから構成された。

＜次世代への恩の継承＞は「親にもらった恩っていうんですかね、それを親に返せないので子供たちにそういうことを逆にしてあげる継承、受け継いでいくっていう形。」から生成された〔自分が受け取ったものを下の世代へ返す〕、「受け継いでいくっていったら語弊がありますが、なかなか形に見えるもんじゃないんで、言葉で言っても通じるもんでもないしやっぱり自分の好意でしかないのかなと。」から生成された〔自分の好意を受け継いでいく〕という2つのコード化単位で構成された。＜利益の提供者に恩を返す＞は「相手がやっぱり困ったときにはそれだけ助けてあげるっていうかね、お互いでね。」から生成された〔お互いに恩を返し合う〕や、「こういう施設でやったら本当にあの親切にしてくれてね。で元気になったからこそ今度お世話になったからなんかお返しし

たい]から生成された[自分がもらった恩をその人に返す]という2つのコード化単位から構成された。〈受けた恩を様々な人に還元する〉は「色々と自分も助けられてるんだから、その人じゃなくて違う人にもちゃんと返す。」から生成された[もらった恩をたとえその源でなくても返す]、「自分でできるサポートとか小さなことの感謝とかってことになんのかな。」から生成された[恩を誰かの役に立つ行動として返す]という2つのコード化単位から構成された。

Ⅳ. 考察

既述のように Adler & Fagley (2005) は、感謝を感情のみならず認知、および行動からモデル化し捉えていた。本調査で明らかとなった【自己の内と外に向かう肯定的な気持ち】、【価値あるものに気づく体験】、【他者への返礼行動】はそれぞれに該当する内容であると言える。これら3つは感情、認知、行動という感謝のより基本的な要素が高齢期という世代の特徴を持ちながら抽出されたものと考えられる。以下それぞれの構成要素について考察を述べていく。

Adler (2002) は感謝の認知的要素について、感謝を引き起こす刺激となった人、環境、記憶等を振りかえることによって、それらの価値や重要性を認識することであると述べている。さらに Emmons & McCullough (2003) は Weiner (1985) の帰属理論を用い、感謝の認知的プロセスは2段階あるとし、第1段階としてポジティブな結果を得たことを認識することを挙げている。つまり、感謝が生起する際には、まず受け取った何かが価値あるものであると認知することが不可欠となる。【価値あるものに気づく体験】はそのような価値の認知が、高齢者ならではの様々なきっかけによって改めて気づく体験として示されたものと考えられる。〈年齢を重ねることで自分を取り巻く

他者の大切さに気づく〉は年齢を重ねることによって得た成熟した価値観による気づきを指し、これは過ごしてきた時間や経験にフォーカスされた要素であるといえる。このうち経験がより具体的に示されているのが、〈困難な経験をすることによって大切なものに気づく〉である。病気や介護など長い人生の中で多くの艱難辛苦を乗り越えた先に改めて価値あるものに気づくという高齢者の姿が反映されている。さらに高齢者の特徴を最も表していたと考えられるのが〈残りの時間を意識することによって今あることの価値に気づく〉である。Watkins (2013) によると、人は人生で経験する多くの恩恵に簡単に慣れてしまい、それが当たり前だと思う傾向にある。しかし、自分自身の死の可能性を考えたとき、それが当たり前ではないかもしれないと感謝を高める可能性を述べている。このような傾向は死が身近な存在である高齢者にとってより大きな影響をもたらしていると考えられ、それによって抽出された要素と言える。【価値あるものに気づく体験】には、このような自らの死に加え、家族の死や苦勞したことなど一見ネガティブと思える経験による気づきも含まれていた。このような困難な出来事に遭遇しても、その中に価値を見出し感謝できることは Post traumatic Growth (Tedeschi & Calhoun, 2004) と呼ばれ心の成長の一つとされている。【価値あるものに気づく体験】は高齢者が様々な困難を乗り越えることで得た人間性の成長が表れた要素であるともいえる。

【自己の内と外に向かう肯定的な気持ち】は、感謝が気持ちであるという最も一般的に浸透した認識が現れた構成要素であるといえる。蔵永・樋口 (2011) は感謝の生起状況において体験する感情は、満足感と申し訳なさの2つであるとし、さらに Wangwan (2005) は、うれしい、暖かい、幸福などに加え、相手に悪いなという気持ちや、心苦しい、かりができた感じなどであることを示して

いる。この他にも感謝は多種多様な感情として捉えられていることが報告されている (Adler & Fagley, 2005; 池田, 2006; 岩崎・五十嵐, 2014; Watkins et al., 2003)。本調査においても、先行研究同様、感謝は様々な気持ちとして語られた。さらに、それらはありがたいといったある対象に向けられた気持ち、つまり自己の外に向けられている気持ちと、満足、幸福、嬉しいといった内に向けられた気持ちといった異なった方向性を持つ肯定的な気持ちであった。感謝はこのような2種類に整理される多様な気持ちが同居している状態であるといえるだろう。一方で先行研究が支持されなかった結果もある。それはすまない、申し訳ないといった気持ちが含まれなかったことである。その理由について、まず集団の特性の影響が考えられる。本調査における対象は地域で行われている健康体操プログラムの参加者であった。ADLも自立しており活動性の高い人が多く、現状においてすまない、申し訳ないといった気持ちを大きく抱くようなサポートを受ける機会が少なかった可能性が考えられる。またインタビュー内容に、すまない、申し訳ないといった、ポジティブさを示す感情以外がないかを尋ねなかった。感謝感情の多様さを十分引き出せなかった可能性がある。

さらに、高齢者自身の特徴として次の点も考えられる。高齢者は過去の自伝的記憶を想起するとき、ポジティブな内容を重視する傾向があるといわれている (Kennedy, Mather & Carstensen, 2004)。本調査で過去の感謝エピソードを想起してもらった際、ポジティブな情報が優位となり、それが語りに影響を及ぼしたとも考えられる。

感謝は、しばしば日常的に自分に利益を与えた源へありがとうなどの言葉を伝えたり、贈り物をおくるといった物質を介した行動として表現される。本調査においても【他者への返礼行動】という感謝の行動が構成要素の一つとなった。＜利益の提供者に恩を返す＞は返礼行動の対象はその源

となっており、これはもらった恩はその人に返したいという心理を示す返報性の原理 (Gouldner, 1960) の影響が考えられる。加えてこの文脈単位に含まれる〔お互いに恩を返し合う〕というコード化単位は、高齢者の返礼行動が一方的なものではなく、お互いに助け合うという互助性も含まれることを示唆している。一方、＜受けた恩を様々な人に還元する＞は、利益をもたらした人以外の他者や、広く社会に向けた利他的な行動を表している。このような行動は恩送りとも言われ高齢者のみならず他の世代でも見られる行動である (Shiraki & Igarashi, 2018)。ただし、高齢者の利他性は日本人高齢者の老年的超越の構成要素の一つであること (増井他, 2013)、また人間の活動能力モデルにおいて発達によって獲得する高次レベルの能力に位置づけられていること (Lawton, 1972) を踏まえると、若い世代に比べてより発達の影響を強く受けていることが予想される。このような影響が顕著に表れているのが壮年期の心理社会的発達にかかわるジェネラティビティ (Erikson, 1950 仁科訳1977) の意味が含まれた＜次世代への恩の継承＞である。ジェネラティビティとは次世代への関心とも言われ、それは高齢期においても発達し続けることが示唆されている (Cheng, 2009)。また自らの死を意識することで高まる利他的関心は他の時期に抱く利他的関心とは異なるとされている (田淵, 2020)。高齢者の感謝は、残された時間を意識する中で、人生で得てきた様々なものを次世代へ継承していく行動としても特徴づけられるといえる。

V. 課題と展望

本研究によってこれまで未解明であった高齢者の感謝の構成要素が明らかとなった。しかし課題もある。まず、調査サンプルの偏りである。今回調査対象となった高齢者の自立度は高く、さらに

他者と日常的に交流がある高齢者であった。感謝は健康や孤独感とも関連する (Bartlett & Arpin, 2019) といわれている。今後は健康度や社会的なつながりの異なる高齢者, また入院患者や施設入居者など対象の幅を広げて検討していく必要がある。次に本研究で明らかとなった3つの構成要素はあくまで質的に分析したものであり, 一般化には不十分である。そのため感謝の構造としてモデル化し量的に検証する必要がある。

今後さらなる研究の発展に向けて近隣のアジア諸国および欧米などとの比較検証や, 高齢者に適応的な感謝尺度の開発により心理および医療, 福祉などヘルスケア領域において活用していくことが望まれる。

謝辞

本研究にご参加いただきました調査協力者のみなさま, 健康プログラム運営の関係者のみなさま, その他調査に携わっていただきましたすべてのみなさまに心より感謝申し上げます。本研究は2020年度東邦大学額田奨学金の助成を受けた研究である。

引用文献

- Adler, M. G. (2002). *Conceptualizing and measuring appreciation: The development of a new positive psychology construct*. (Unpublished doctoral dissertation) Rutgers The State University of New Jersey, Graduate School of Applied and Professional Psychology, New Jersey.
- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of personality*, **73**(1), 79-114.
- Bartlett, M. Y., & Arpin, S. N. (2019). Gratitude and loneliness: Enhancing health and well-being in older adults. *Research on aging*, **41**(8), 772-793.
- Cain, I. H., Cairo, A., Duffy, M., Meli, L., Rye, M. S., & Worthington, E. L., Jr. (2019). Measuring gratitude at work. *The Journal of Positive Psychology*, **14**(4), 440-451.
- Cheng, S. T. (2009). Generativity in later life: Perceived respect from younger generations as a determinant of goal disengagement and psychological well-being. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, **64**(1), 45-54.
- Emmons, R. A. (2004a). Gratitude. In C. Peterson, & M. E. Seligman, (Ed.). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (pp.553-568). New York, Oxford University Press.
- Emmons, R. A. (2004b). The Psychology of Gratitude: An Introduction. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp.3-16). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, **84**(2), 377-389.
- Erikson, E. H. (1950) *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company Inc. (エリクソン, E. H. 仁科弥生 (訳) (1977) 幼児期と社会1 みすず書房)
- Flick, U. (2007) *Qualitative Sozialforschung*. Rowohlt Verlag. (フリック, U. 小田 博志 (監訳)・山本則子・春日常・宮地尚子 (訳) (2011) 新版 質的研究入門〈人間の科学〉のための方法論 春秋社)
- 藤原健志, 村上達也, 西村多久磨, 濱口佳和, 櫻井茂男 (2013). 小学生における感謝生起状況とその表明についての探索的研究, 筑波大学発達臨床心理

- 学研究, **24**, 19-26.
- Gouldner, A. W. (1960). The norm of reciprocity: A preliminary statement. *American sociological review*, **25**, 161-178.
- Hlava, P., Elfers, J., & Offringa, R. (2014). A transcendent view of gratitude: The transpersonal gratitude scale. *International Journal of Transpersonal Studies*, **33**(1), 1-14.
- 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**(4), 487-497.
- 池田幸恭 (2018). 母親とのかかわり方からみた青年期における母親に対する感謝の心理状態の特徴. *教育心理学研究*, **66**(3), 225-240.
- 岩崎真和・五十嵐透子 (2014). 青年期用感謝尺度の作成. *心理臨床学研究*, **32**(1), 107-118.
- Jans-Beken, L., & Wong, P. T. P. (2019). Development and preliminary validation of the existential gratitude scale (EGS). *Counselling Psychology Quarterly*.
<https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1656054>
- Kennedy, Q., Mather, M., & Carstensen, L. L. (2004). The role of motivation in the age-related positivity effect in autobiographical memory. *Psychological science*, **15**(3), 208-214.
- Killen A, Macaskill A. (2015). Using a Gratitude Intervention to Enhance Well-Being in Older Adults. *Journal of happiness studies*, **16**, 947-964.
- Krause, N. (2007). Self-expression and depressive symptoms in late life. *Research on Aging*, **29**(3), 187-206.
- 蔵永瞳・樋口匡貴 (2011). 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**(2), 111-119.
- Lawton, M. P. (1972). Assessing the competence of older people. In D. P. Kent, R. Kastenbaum, S. Sherwood (Eds). *Research planning and action for the elderly: the power and potential of social science*, (pp.122-143). New York: Human Sciences Press.
- 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**(1), 49-59.
- Mayring, P. (2014). Qualitative content analysis: theoretical foundation, basic procedures, and software solution. <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0168-ss0ar-395173> (September 24,2022).
- McAdams, D, P. & Bauer, J. J. (2004). Gratitude in modern life: I:s manifestations and development. In R. A. Emmons & M. E. McCullough, M. E, (Eds.) , *The psychology of gratitude* (pp.81-99). New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, **82**(1), 112-127.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism: The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current directions in psychological science*, **17**(4), 281-285.
- Morgan, B., Gulliford, L., & Kristjánsson, K. (2017). A new approach to measuring moral virtues: the multi-component gratitude measure. *Personality and Individual Differences*, **107**, 179-189.
- 小野真由子, 藤野秀美, 横井郁子, 長田久雄 (2021). 高齢者における「感謝」の研究の文献レビュー: ウェルビーイングおよび精神的健康との関係に着目して. *応用老年学*, **15**(1), 75-85.
- 白木優馬・五十嵐祐 (2014). 感謝特性尺度邦訳版の信頼性および妥当性の検討. *対人社会心理学研究*, **14**, 27-33.

- Shiraki, Y., & Igarashi, T. (2018). "Paying it forward" via satisfying a basic human need: The need for relatedness satisfaction mediates gratitude and prosocial behavior. *Asian Journal of Social Psychology*, **21**, 107-113.
- Steindl-Rast, D. (2004). Gratitude as thankfulness and as gratefulness. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds), *The psychology of gratitude* (pp. 282-289). New York: Oxford University Press.
- 田淵恵 (2020). 先行世代の経験を次世代に活かす: 高齢者と若齢者の世代間相互作用. *心理学評論*, **63** (1), 69-77.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). "Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*, **15** (1), 1-18.
- Tsang, J. A. (2006). BRIEF REPORT Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition & emotion*, **20**(1), 138-148.
- Wangwan, J. (2005). 日本とタイの大学生における感謝心の比較研究(2). *日本道徳性心理学研究*, **19**, 1-12.
- Watkins, P. C. (2013). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. New York: Springer Science & Business Media.
- 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: an international journal*, **31**(5), 431-451.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, **92**(4), 548-573.
- 吉野優香・相川充 (2015). 特性感謝がソーシャルサポートの知覚に及ぼす効果: 感謝の利益発見機能からの検討. *筑波大学心理学研究*, **49**, 33-43.