

感謝が協調的幸福感に及ぼす影響

メタデータ	言語: ja 出版者: 公開日: 2022-02-01 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 北村, 瑞穂 メールアドレス: 所属:
URL	https://osaka-shoin.repo.nii.ac.jp/records/4814

感謝が協調的幸福感に及ぼす影響

児童教育学部 児童教育学科 北村 瑞穂

要旨：近年、学校現場において子どもの道德性の発達を支援する教授法がより求められるようになってきている。この道德性の発達支援に教育心理学の知見が活用できる可能性がある。本研究では道德性に関わる感情として感謝を取り上げ、1週間に1度、9回に渡って日々の感謝した出来事を想起し、記述する感謝介入法が、幸福感を高めるか検討した。被援助者が援助者に対して抱く「お返しをしなければならない」という返報義務感が幸福感を高める可能性があるため、感謝群と統制群に加え、返報義務感群を設定した。また、日本などの東アジア文化圏において欧米圏より重要とされる「関係」に基づく幸福感を捉えるため、従来の欧米で使用されてきた幸福感尺度ではなく協調的幸福感尺度を使用した。結果から、日常的な感謝介入による協調的幸福感への促進的効果は確認できなかった。今後、子どもの道德性の発達を支援する介入について、さらなる検討が必要である。

キーワード：感謝、協調的幸福感、介入、返報義務感

近年、いじめなどの問題から子どもの規範意識の低下が取りざたされるようになり、道德教育への関心が高まっている。学校現場では子どもの道德性の発達を支援する教授法が求められており、国内外において子どもの道德性を高めるための様々な検討がなされている。

宮川・福本・森山（2010）は、義務教育段階の子どもにおける情報モラル教育に関する研究のレビューを行っている。それによると、一般に教育現場では、児童・生徒の実態把握、カリキュラムの立案、教材の選定または開発、授業実践および評価という過程を経て、子どもの情報モラルを高めるための教育実践が開発されている。これらの中には効果が認められている実践もある。例えば、妹尾・山本・上田・梶原（2003）は、小学校5年生の道德「プライバシーを大切に」の単元において、児童に情報モラルに関するアニメーションを視聴させ、意見交換をする授業を実施した。その結果、児童自身が作成するWebページに具体的な変化がもたらされ、児童にプライバシーの考え方が定着しつつあることが示された。また、小嶋（2016）は、学校教育において、感情を扱ったスキルトレーニングなどが子どもの道德性の発達に有効であると述べている。そのような道德性の発達支援に活用できる心理学的知見の中に感謝という感情についての研究がある。

McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson (2001)によると、感謝は他者から親切や利得を受けることによって生じる感情であり、肯定的で望ましいものとして定

義されている。また、感謝は向社会的行動を促進することが知られており（Bartlett & DeSteno, 2006）、幸福感を高めるという知見もある（Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005）。

感謝が幸福感に及ぼす効果について、これまで様々な研究が行われてきた。Seligman et al. (2005)は、大学生を対象に感謝を喚起させ、それを相手に表明させる介入実験を実施している。大学生に、お世話になったにもかかわらず感謝を伝えたことのない恩人宛てに感謝の手紙を書いてもらい、その恩人を訪問して書いた手紙を読んでもらった。その結果、感謝の手紙を書いた実験群は幸福感が高まり、その効果は1週間後、1ヵ月後も持続していた。

この手紙を書く感謝介入の他によく用いられる介入は、日常生活の中で生じる感謝を数える方法である。Emmons & McCullough (2003)は実験参加者に、1週間ごとに日々の出来事を5つ記録させる介入実験を実施した。実験参加者は煩雑条件、感謝条件、出来事条件の3群に分けられた。煩雑条件には嫌な出来事を記録を求めた。感謝条件には感謝した出来事を記録を求めた。出来事条件には、ニュートラルな出来事を記録を求めた。9週間の介入後、感謝群は煩雑群と統制群よりwell-beingが高まっていることが確認された。さらに、将来の予測も楽観的で、健康状態も良好であった。Froh, Sefick, & Emmons (2008)は、中学生に感謝を数える介入実験を実施したところ、感謝の気持ちや、人

生や学校での満足度が促進され、3週間後もその効果は確認された。また、感謝の気持ちと学校での経験に対する満足度との間に、実験直後と実験後の両方で強い関連がみられた。このように、日々の感謝を記録するというシンプルな介入が大学生や中学生の well-being を高めることが示されている。このような感謝介入が日本人に対しても効果的であることが証明されれば、教育現場で活用していくことも可能になる。

日本でも Emmons & McCullough (2003) と同様に日常的な感謝を喚起させる介入実験が行われており、well-being への影響が検討されている。相川・矢田・吉野 (2013) は感謝介入が well-being に及ぼす影響を、大学生を対象に検討した。実験参加者を感謝条件、煩雑条件、出来事条件の3群に分け、各条件に当てはまる出来事を毎日5つ思い出して書かせる介入を3週間実施した。結果から感謝介入が well-being を高めることは示されなかった。

well-being を高めることができなかった理由として、相川・酒井 (2018) は、相川他 (2013) の実験参加者は感謝した出来事を3週間毎日5つ書くことを求められ、その負担から感謝体験をじっくり味わえていなかった可能性があるとした。このポジティブ経験をじっくり味わうことをセイバリングもしくはセイバリング経験という (島井, 2015)。Bryant & Veroff (2007) は感謝体験を「味わう」ことが重要であると指摘している。そこで相川・酒井 (2018) は、介入期間を4週間に延長し、感謝体験の想起を2日間に1つ「最も感謝した出来事」と限定することで、実験参加者の負担を軽減し、感謝体験をより味わえるよう試みた。しかし、包括的 well-being や人生満足度には介入効果が認められなかった。理由として相川・酒井 (2018) は、感謝介入の負担の大きさが依然として高い可能性を述べている。さらに well-being の指標が特性的で、4週間の感謝介入では効果を測定するには期間が短すぎた可能性についても述べている。

その他に、日本において感謝介入の効果が得られなかった理由として、使用した幸福感尺度が関係している可能性が考えられる。幸福感尺度はヨーロッパ系アメリカの個人的幸福感に基づいて考案されてきた (Uchida & Kitayama, 2009)。相川他 (2013) や相川・酒井 (2018) は、包括的 well-being を測定する指標として生活全般の質の評価と、Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985) の SWLS (Satisfaction With Life Scale) を角野 (1994) が日本語版にした人生満足度尺度を使用している。しかし、Hitokoto & Uchida (2014) は、西欧諸国で使用

されてきた「個人的／独自の」側面を重視する幸福感尺度では、東アジア文化圏の「関係性」を重要視する幸福感を捉えきれなかった可能性があると考えた。そこで、日本等の東アジア文化圏で優勢とされる「他者との協調性と他者の幸福」、「人並み感」、「平穏な感情状態」に焦点を置いた協調的幸福感尺度を作成している。

ところで、我々は他者に援助してもらった時、感謝を感じるだけでなく、相手に返報をしなければならないと感じることがある。この被援助者に生じる、援助者に返報する義務があると感じる状態は心理的負債感と呼ばれており、苦痛や不安を伴うネガティブな感情だと捉えられてきた (Greenberg, 1980)。そして、心理的負債感が強すぎると感謝が低減することが確認されている (Watkins, Scheer, Ovnicek, & Kolts, 2006)。相川・酒井 (2018) も、「申し訳なさ」や「すまなさ」といった非肯定的感情が感謝介入の well-being への促進的効果を部分的に妨げることを明らかにしている。

ところが、Watkins et al. (2006) や相川・酒井 (2018) の研究とは異なり、心理的負債感のある側面が well-being を高めることが明らかになっている。鷲巢・内藤・原田 (2006) は、心理的負債感がもつ対人的志向性と well-being との関連を多面的に検討した。鷲巢他 (2006) は相川・吉森 (1995) の心理的負債感尺度を用いて、改めて因子分析を行い「借りによる心理的負担」と「返報義務感」の2因子を抽出した。このうち返報義務感が対人的志向性を媒介して well-being を高め、また互惠意識が強い人は返報義務感が対人的志向性と正の関連をもつことが示された。つまり返報義務感が強く互惠意識が高いと、社会的相互作用を避けるのではなく、むしろ借りを返すために他者に積極的に関わり、well-being が高まったのである。このことから、介入によって返報義務感が高まれば、幸福感を高めることができる可能性がある。

本研究の目的

本研究では感謝介入を実施し、感謝が幸福感にもたらす影響を調べることを目的とする。本研究では、Hitokoto & Uchida (2014) の協調的幸福感尺度を使用することで、他者との関係性を重視した幸福感を捉えることを試みる。さらに実験参加者が実験に負担や強制を感じずに感謝体験を味わうことができるよう、1週間に1度、最も感謝した出来事を想起させる介入を実施する。また短期間では幸福感が変動しにくい可能性も考慮し、8週間の介入期間を設定し、9回介入を実施し、感謝を習慣づけるよう試みる。また鷲巢他 (2006) で示さ

れたように、返報義務感が幸福感を高める可能性を検討するため、感謝群と統制群に加え、「誰かに助けってもらってお返しをしなければならない」という状況を想起する返報義務感群を設定する。

方 法

実験参加者

関西圏の女子大学生 159 名を対象とした。

実施期間

2017 年 10 月から 2018 年 1 月の約 3 ヶ月実施した。実施回数は介入 1 週間前の協調的幸福感の測定、週 1 回の介入を 9 回、介入 1 ヶ月後の協調的幸福感の測定の計 11 回である。

実験計画

介入条件（感謝群、返報義務感群、統制群）による参加者間要因と協調的幸福感の測定時期（介入前、介入後）の参加者内要因の 3×2 の 2 要因混合要因計画であった。

質問紙の構成

協調的幸福感尺度 介入の前後の協調的幸福感を測定するため、Hitokoto & Uchida (2014) の協調的幸福感尺度を使用した。「自分だけでなく、身近なまわりの人も楽しい気持ちでいると思う。」などの 9 項目について、5 件法（1. 全くあてはまらない - 5. 非常にあてはまる）で評定を求めた。

1 週間の出来事の想起 感謝群、返報義務感群、統制群の 3 群に 1 週間の出来事を振り返って記述してもらうことで介入を実施した。感謝群には「この 1 週間で、誰かに親切にしてもらったり、助けってもらったりして、あなたが感謝した出来事を 1 つ、その時の状況や気持ちをじっくりと思い出しながら記入して下さい。」と教示した。同様に返報義務感群には「あなたがお返しをしなければならないと思った出来事」の想起を求めた。さらに、出来事の内容を「いつ」、「どこで」、「だれに」、「何をしてもらった」に分けて記載を求めた。統制群には「印象に残っている出来事」の想起を求め、出来事の内容を「いつ」、「どこで」、「だれと」、「どうした」に記載を求めた。

出来事の感情の強さ Aikawa (1990) で使用された援助されたときに生じる「感謝」、「うれしい」、「すまない」、「恥ずかしい」、「後悔」、「驚き」、「悲しい」の 7 つの感情を使用した。想起した出来事に対する感情の強さを 7 件法（1. まったく感じない - 7. 非常に感じる）で評定を求めた。さらに、感謝群と返報義務感群については返報義務感の強さの差を測定するため、相手の好

意に「お返しをしなければならない」と思った程度も 7 件法で回答を求めた。

倫理的配慮

実験開始前に、参加は自由意思であり撤回してもいかなる不利益も生じないこと、得られたデータはすべて統計的に処理されるので、個人の回答が特定されることはないことを説明した。これらの説明を理解し、同意した場合にのみ実験に参加するよう依頼した。

手続き

心理学の授業において一斉に実施した。

介入前の協調的幸福感の測定 介入 1 週間前に協調的幸福感尺度を用いて測定した。所要時間は約 10 分であった。

介入 初回の協調的幸福感の測定から 1 週間後に介入を開始し、週 1 回の介入を 9 回実施した。感謝群、返報義務感群、統制群の 3 群にアンケート形式で過去の出来事の想起を求め、想起した出来事の感情の強さを測定した。所要時間は約 15 分であった。

介入後の協調的幸福感の測定 介入 1 ヶ月後に協調的幸福感尺度を用いて測定した。所要時間は約 10 分であった。回答中に実験参加者から質問が出た場合は、個別に質問に対応した。

結 果

参加した 159 名のうち介入前後の 2 回の協調的幸福感尺度の測定に参加した 136 名（感謝群 47 名、返報義務感群 44 名、統制群 45 名）を分析対象とした。対象者の実験開始時の平均年齢は 18.67 歳 ($SD = 0.65$) であった。

なお、本研究では実験参加者に負担にならないように可能な限り自主的な参加を求めたため、9 回実施した介入に全て参加したのは 54 名と少なかった。そのため介入を実施した期間に 1 度でも参加した参加者を分析対象としている。9 回の介入中、平均 7.74 回の参加があり、感謝群が 7.62 回 ($SD = 1.47$)、返報義務感群 7.91 回 ($SD = 1.29$)、統制群 7.69 回 ($SD = 1.35$) であった。一要因分散分析の結果、介入条件の主効果は有意でなく、3 群で参加回数に差はなかった ($F(2, 133) = 0.54$, ns , 偏 $\eta^2 = 0.01$)。

想起した出来事の感情の強さ

介入によって感謝群、返報義務感群、統制群のそれぞれに異なった感情を生起させることができたかを確認した。介入時に実験参加者が想起した出来事の感情の強さの平均値を Table 1 に示した。介入条件（感謝群、返報義務感群、統制群）で各感情の強さを比較するた

Table 1 想起した出来事の感情の強さの平均値（標準偏差）

		感謝	うれしい	すまない	恥ずかしい	後悔	驚き	悲しい	お返し
感謝群	(<i>n</i> = 47)	6.62 (0.48)	6.44 (0.62)	4.36 (1.23)	2.22 (1.23)	1.92 (0.89)	2.96 (1.34)	1.45 (0.60)	6.08 (0.83)
返報義務感群	(<i>n</i> = 44)	6.75 (0.33)	6.55 (0.47)	4.36 (1.36)	2.25 (1.17)	2.11 (0.94)	3.24 (1.41)	1.53 (0.66)	6.40 (0.63)
統制群	(<i>n</i> = 45)	4.85 (1.26)	5.38 (1.11)	1.96 (0.64)	1.72 (0.59)	1.86 (0.67)	3.46 (0.95)	2.22 (0.89)	

め一要因分散分析を行った。

「感謝」の強さは、介入の主効果が有意であった ($F(2,133) = 77.16, p < .01$, 偏 $\eta^2 = 0.54$)。Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、感謝群は統制群より ($p < .05, d = 1.87$)、返報義務感群は統制群より「感謝」が強かった ($p < .05, d = 2.05$)。感謝群と返報義務感群には差がなかった ($ns, d = 0.32$)。

「うれしい」の強さは、介入の主効果が有意であった ($F(2,133) = 29.74, p < .01$, 偏 $\eta^2 = 0.31$)。Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、感謝群は統制群より ($p < .05, d = 1.18$)、返報義務感群は統制群より「うれしい」が強かった ($p < .05, d = 1.36$)。感謝群と返報義務感群には差がなかった ($ns, d = 0.20$)。

「すまない」の強さは、介入の主効果が有意であった ($F(2,133) = 67.99, p < .01$, 偏 $\eta^2 = 0.51$)。Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、感謝群は統制群より ($p < .05, d = 2.44$)、返報義務感群は統制群より「すまない」が強かった ($p < .05, d = 2.27$)。感謝群と返報義務感群には差がなかった ($ns, d = 0.00$)。

「恥ずかしい」の強さは、介入の効果が有意であった ($F(2,133) = 3.59, p < .05$, 偏 $\eta^2 = 0.05$)。Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、感謝群と返報義務感群、感謝群と統制群、返報義務感群は統制群のいずれにも有意差がなかった (順に、 $ns, d = 0.02, ns, d = 0.51, ns, d = 0.57$)。

「後悔」の強さは、介入の主効果が有意でなかった ($F(2,133) = 1.05, ns$, 偏 $\eta^2 = 0.02$)。

「驚き」の強さは、介入の主効果が有意でなかった ($F(2,133) = 1.76, ns$, 偏 $\eta^2 = 0.03$)。

「悲しい」の強さは、介入の主効果が有意であった ($F(2,133) = 14.84, p < .01$, 偏 $\eta^2 = 0.18$)。Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、統制群は感謝群より ($p < .05, d = 1.01$)、統制群は返報義務感群より「悲しい」が強かった ($p < .05, d = 0.87$)。感謝群と返報義務

感群には差がなかった ($ns, d = 0.13$)。

感謝群と返報義務感群で「お返し」をしなければならぬという感情の強さを比較するため、一要因分散分析を行った。その結果、介入の主効果が有意であり ($F(1,89) = 4.08, p < .05$, 偏 $\eta^2 = 0.04$) 感謝群が返報義務感群よりお返ししなければならぬと強く感じていた。

したがって、介入によって想起された出来事の感情の強さに 3 群で差が生じていることが確認された。

介入前後の協調的幸福感の比較

本研究における協調的幸福感の信頼性は、介入前で $\alpha = .78$, 介入後で $\alpha = .81$ であった。3 群の介入前後の協調的幸福感の平均値を Table 2 に示した。介入条件 (感謝群、返報義務感群、統制群) $\times$ 測定時期 (介入前、介入後) の 2 要因分散分析を行ったところ、介入条件の主効果と測定時期の主効果とそれらの交互作用が有意でなかった (順に $F(2,133) = 0.87, ns$, 偏 $\eta^2 = .01$, $F(1,133) = 0.07, ns$, 偏 $\eta^2 = 0.00$, $F(2,133) = 1.37, ns$, 偏 $\eta^2 = 0.02$)。したがって、本研究の感謝介入によって協調的幸福感は高まらなかった。

考 察

本研究は、感謝介入によって日々の感謝した出来事を振り返り、幸福感を高めることを試みた。東アジア文化圏で優勢な関係性を重視した幸福感を確認するため、従来の幸福感尺度ではなく協調的幸福感尺度を使用した。さらに感謝した出来事を味わってもらい、介入の負担を減らし、感謝した出来事を想起することへの動機づけを保つため、週に 1 回だけ介入を実施した。また、介入期間を長く設定し、実験参加者に感謝の想起を習慣づけるように試みた。さらに返報義務感が幸福感を高める可能性があるため、感謝群と統制群に加え、返報義務感群を設定した。

結果から、本研究の介入で協調的幸福感は高まらなかった。これは、相川・酒井 (2018) や相川他 (2013) と同様の結果である。本研究では、感謝群と返報義務感群は統制群に比べ、経験した出来事をうれしいと感じていたが、感謝介入で生じる「うれしい」という感情で

Table 2 介入前後の協調的幸福感の平均値（標準偏差）

		介入前	介入後
感謝群	(<i>n</i> = 47)	4.72 (0.84)	4.81 (1.01)
返報義務感群	(<i>n</i> = 44)	4.97 (0.97)	5.06 (1.04)
統制群	(<i>n</i> = 45)	4.93 (0.93)	4.80 (1.08)

は、協調的幸福感を高めるまでには至らなかった。

日本人の幸福感は欧米人に比べて悲観的傾向にあり、感謝介入でもその傾向を変容させることが難しいのかもしれない。Uchida & Kitayama (2009) は、アメリカ人学生と日本人学生に幸せと不幸がもつ特徴や、それがもたらす効果を自由記述させ、その望ましさを評定させた。その結果、アメリカ人学生があげた言葉の 98% は個人的達成やポジティブな快経験や社会的調和などだったのに対し、日本人のあげた言葉でポジティブだったものは 66% であり、残りの 34% の中には、「この幸福は長続きしない」などの否定的記述もあった。

本研究では、週に 1 回、合計 9 回の感謝した出来事を記述させる介入を行ったが、協調的幸福感は高まらなかった。島井 (2015) は、日本で感謝介入が受け入れられにくい理由として欧米諸国と日本との習慣の違いについて述べている。キリスト教圏では、日曜日ごとに礼拝があり、週に 1 度の感謝の介入は、その文化圏の人々には受け入れられやすい。しかし日本には欧米諸国で実施されている礼拝のような感謝を持続させる習慣がないため、感謝がその場限りのものになってしまい、長期に渡って幸福感が内在化しにくいかもしれない。

以上のように、日本のような東アジア文化圏では、日常生活の中で感謝した経験を意識するだけでは、幸福感を高めることは難しい可能性がある。そのため、他の介入法を検討する必要があるかもしれない。例えば、大隅・山根 (2016) は、大学生を対象に利他行動が行為者の well-being に与える影響を検討した。結果から、友人・知人、他人に対する利他行動が多いほど well-being を高めることが示された。このように他者からの恩恵を受けて感謝するのではなく、利他行動を実施することが、幸福感を高める可能性がある。欧米諸国のように感謝することが習慣化されにくい日本においては、利他行動を実施することの方が、幸福感を高めやすいかもしれない。

本研究では、大学生を対象に感謝を用いた介入法が協調的幸福感を高めるかどうかを検討したが、幼児や児童や生徒については、検討ができていない。子どもの道德性の発達を支援する学校教育において活用可能な教授法を開発するならば、これらの対象についても検討が必要となる。

本研究では、感謝介入の効果を実証することができなかった。このように海外で効果があった実践方法であっても、日本で効果があるとは限らない。教育現場での実践に耐えうる方法を探っていく必要がある。同様に、すでに教育現場で頻繁に実施されている実践方法であ

っても実際には効果がない場合もあるかもしれない。例えば、未来の自分に手紙を書くという方法は、キャリア教育の中でしばしば実施されているが、高校生を対象に効果を検証したところ、1ヵ月後のキャリア形成や学業成績に影響を及ぼさないこと、未来の自己と現在の自己との連続性も高まっていないことが明らかになっている (Chishima & Wilson, 2020)。そして、Chishima & Wilson (2020) は、単に未来の自分に手紙を書くだけでは不十分で、未来の自分が手紙を受け取ったとして現在の自分に返信を行わなければ効果がないことを示している。今後は、どのような教育的介入に効果があるのかを心理学の手法によって慎重に検証し、得られた知見を教育現場に還元していくことが求められる。

引用文献

- Aikawa, A. (1990). Determinants of the magnitude of indebtedness in Japan: A comparison of relative weight of the recipient's benefits and the donor's costs. *The Journal of Psychology*, 124, 523-534.
- 相川充・酒井智弘 (2018). 感謝験の想起に伴う“申し訳なさ”が感謝介入の肯定的効果を妨げる現象 筑波大学心理学研究, 56, 35-42.
- 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.
- 相川充・吉森護 (1995). 心理的負債感尺度作成の試み 社会心理学研究, 11, 63-72.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17, 319-325.
- Bryant, F.B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Chishima, Y., & Wilson, A. E. (2020). Conversation with a future self: A letter-exchange exercise enhances student self-continuity, career planning, and academic thinking. *Self and Identity*, 1-26.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- 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, 377-389.
- Froh, J. F., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233.
- 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*. New York: Plenum Press, pp. 3-26.
- Hitokoto, H., & Uchida, Y. (2014). Interdependent Happiness: Theoretical Importance and Measurement Validity. *Journal of Happiness Studies*.
- 角野 善司 (1994). 人生に対する満足尺度 (The Satisfaction with Life Scale [SWLS]) 日本語版作成の試み 日本心理学会第 58 回大会発表論文集, 192.
- 小嶋佳子 (2016). 道徳性の発達支援—心理学的知見の活用—愛知教育大学研究報告. 教育科学編 65, 117-125.
- McCullough, M.E., Kilpatrick, S.D., Emmons, R.A., & Larson, D.B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- 宮川洋一・福本徹・森山潤 (2010). 義務教育段階における情報モラル教育に関する研究の動向と展望—CiNii 論文情報ナビゲータを活用した学術研究の動向把握を通して— 岩手大学教育学研究年報, 69, 89-101.
- 大隅尚広・山根嵩史 (2016). 利他行動が行為者の主観的幸福感に与える影響 利他行動の対象による違い 人間環境学研究, 14, 149-154.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., and Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- 妹尾香津裕・山本透・上田邦夫・梶原弘志 (2003). 情報モラルの育成をめざした小学校における情報教育の実践, コンピュータ & エデュケーション, 14, 79-85.
- 島井哲志 (2015). 幸福 (しあわせ) の構造—持続する幸福感和幸せな社会づくり方— 有斐閣
- Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: Themes and variations. *Emotion*, 9, 441-456.
- 鷺巣奈保子・内藤俊史・原田真有 (2006). 感謝、心理的負債感が対人的志向性および心理的 well-being に与える影響 感情心理学研究, 24, 1-11.
- Watkins, P., Scheer, J., Ovnicek, M., & Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion*, 20, 217-241.