

2023 年度 博士論文（要旨）

高齢者の感謝の尺度開発とその応用例：孤独感に対する影響

桜美林大学大学院 老年学研究科 老年学専攻

小野 真由子

目次

I. 背景	1
1. 高齢者にとって感謝の重要性	1
2. 先行研究から感謝の定義を整理	1
3. 高齢者の感謝の特徴—他世代との比較	1
4. 感謝の尺度開発における到達点と課題	2
5. 感謝に着目した高齢者の孤独感解消の可能性	2
II. 本研究の目的と意義	3
研究1 高齢者における「感謝」の構成要素に関する質的研究	3
1. 目的	3
2. 方法	3
3. 結果	4
4. 考察	4
研究2 高齢者用感謝尺度の開発	5
2-1 高齢者用感謝尺度の妥当性と信頼性の検証	5
1. 目的	5
2. 高齢者における「感謝」の操作的定義と質問項目の作成	5
3. 専門家による質問紙の内容的妥当性の評価	5
4. 高齢者による質問紙の内容評価	5
5. 項目の分布の確認	6
6. 尺度の妥当性と信頼性の検証	6
2-2 高齢者用感謝尺度の妥当性の再検証	7
1. 目的	7
2. 方法	7
3. 結果	7
4. 考察	8
研究3 高齢者の感謝が孤独感に及ぼす影響	8
1. 目的	8
2. 方法	8
3. 結果	8
4. 考察	8
III. 総合考察	9
文献	11

I. 背景

1. 高齢者にとって感謝の重要性

日本は現在高齢化率 29.0%の超高齢社会を迎え、今後も上昇することが見込まれている（内閣府, 2023）。高齢期をより良く過ごすことに貢献する研究の重要性が増々高まる中、ポジティブ心理学の隆興とともに「感謝」が心理的な側面におけるウェルビーイングを促進する要因の一つとして注目されるようになった。2000年代半ばから研究数が増加し、様々な世代を通して感謝がウェルビーイングに寄与する心理であることが明らかにされてきた。高齢者においても同様であるが、その研究数は少なく国内ではほとんどない（小野他, 2021）。

感謝は人生やその終焉をどのように受け入れていくかという高齢期の大きな課題にも影響を与えることが示唆されている。感謝は発達最終ステージにおける統合性（Erikson, 1950 仁科訳 1977）に関わっているとの指摘（McAdams & Bauer, 2004）や、心理的適応をもたらす第9の発達段階とされる（Erikson & Erikson, 村瀬・近藤訳 2013）老年的超越（Tornstam, 2005 冨澤・タカハシ訳 2017）の一部であることが明らかにされている（増井他, 2013）。

高齢者の感謝は、加齢とともに訪れる様々な危機を乗り越え適応に至ること、また人生を受容するプロセスに重要な役割を果たす心理として、豊かな人生の実現に欠かせないものである。

2. 先行研究から感謝の定義を整理

感謝心が生じるためには、何らかのポジティブな認知、例えば有益となるもの（Froh & Bono, 2008）、あるいは人間関係で起こる感謝であれば相手の良い意図（Tsang, 2006）など、自分にとって価値ある何かの認知が不可欠となる。さらにその価値や重要性に気づくタイミングは人それぞれであると言われている（Adler, 2002）。感謝の定義を概観すると欧米において感謝は、様々なきっかけによって生まれるありがたいに加えうれしい、幸せなどポジティブな感情とされる。しかし、日本人においてはすまない、申し訳ないといったネガティブな感情が共起する場合があると言われている（蔵永・樋口, 2011）。このような日本人の感謝と負債感の関係に言及した研究はこれ以外にもいくつか存在する（池田, 2006；岩崎・五十嵐, 2014；Wangwan, 2005）が、感謝に含めるか否かは研究者によって異なる。

これに加え、岩崎・五十嵐（2014）は、このような感謝の認知的評価から起こる感情の表出として行動を位置づけ、感謝の定義に含めている。行動とはありがとうといった言語的表現や贈物を送るといった物質を介した表現があり、宗教的な文脈では祈り（Adler, 2002）なども感謝の表出行動として含まれる。

以上を踏まえ感謝は総じて、自分にとって価値あるものを受けとったと認識することで生じるポジティブで多様な感情であるとまとめられるが、その感情の表出として行動までを含める場合もある。

3. 高齢者の感謝の特徴—他世代との比較

感謝は世代によって変化していくことが示唆されている。まずは、感謝を抱く対象の変化

についてである。池田（2015）は10～60歳代の感謝の対象の発達的变化を検討し、感謝は年齢が高くなると人だけではない抽象的な対象へ広がっていく傾向にあることを示している。Chipperfield et al.（2009）は72～99歳の感謝が起こる原因について健康、自分の能力、家族とのやりとり、人生の状態の順であることを示し、これは70歳代以降もその傾向が継続していくことを示唆している。さらに感謝は量的な変化にも言及されている。Chopik et al.（2019）は若年/中年よりも高齢者の感謝得点が高く、また高齢期の中で比較した増井他（2013）は70代より、80代の方が高値であることを報告している。こうした変化は社会情動的選択性理論（Carstensen, 2006）および老年的超越理論によって説明され（Naito & Washizu, 2019）、高齢期の感謝は求める人間関係の変化や物事を捉える視点の変化に影響を受けるものであると考えられている。

4. 感謝の尺度開発における到達点と課題

アメリカ心理学会が運営する心理学系データベースおよび CiNii 国立情報学研究所学術情報ナビゲータおよびハンドサーチによって14の既存の感謝尺度を抽出した。しかしそれらは、若年層および、それを含む幅広い年代をサンプルとして開発されていたり、ある特定のテーマに基づく感謝を測定しているものであった。現在、高齢者を対象とした感謝の指標は人への感謝に限定された老年的超越の下位尺度（増井他, 2013）のみである。

既述のように高齢期は、求める人間関係の変化や物事を見る視点の変化が訪れる。それは同時に何を重要視し大切にするのかという価値観の変容をも意味していると言える。さらに、人生の統合/受容の過程に感謝が重要な役割を果たしていることを鑑みると、人生の最終段階において、高齢者にとって感謝することの意味そのものが他の世代とは異なる可能性がある。ゆえに、高齢者に特徴的な感謝を適切に測定するには、単なる既存の枠組みの踏襲ではなく、感謝の定義や構造から検討し高齢者に適した指標を開発する必要がある。

5. 感謝に着目した高齢者の孤独感解消の可能性

孤独感は、身体疾患（Courtin & Knapp, 2017）、死亡リスク（Holt-Lunstad et al., 2015）など心身の健康に悪影響を及ぼすとされる。孤独感低減に向けた検討は、急務の課題である。そこで本研究は感謝の及ぼす効果を検討するアウトカムとして孤独感に着目した。

孤独感はいままで社会参加（永井他, 2016）、ソーシャルネットワーク等（安藤他, 2016）、他者とのつながりや関わりが孤独感に大きな影響を与えることが示されてきたが近年、高齢者の感謝が、孤独感を低減させるという知見が少しずつ蓄積されてきた（Bartlett et al., 2019）。しかし、いずれの研究においても使用された尺度は世代を問わない一般的に広く使用されているものであり、高齢者の感謝の効果を十分に示しているとは言えない。

感謝にはストレスフルな状況における精神的健康の悪化を緩和するバッファとしての機能もあることが明らかにされている。孤独感の高まりには、特に他者の存在が大きな影響を与えることが示されている。それは同時に他者とのつながりの希薄さが孤独感を増大させ

るストレスになることを意味しているといえる。感謝のバッファ機能はポジティブな感情を抱くことで広がる思考や行動の広がり (Fredrickson, 2004) によるものであると説明されている (Wei et al., 2022)。さらに感謝には、以前は気づかなかった良い関係性のパートナーを発見したり、今の生活の中でそのような関係にある人たちを再認識し、人間関係における絆を促進するという特徴的な機能があると論じられている (Algoe, 2012)。加えて高齢期という人生を受容していく段階にいることを踏まえると、感謝によって広がる思考や行動は、すでにいる大切な人たちのみならず、これまでの人生で出会ってきた人達への積極的な気づきとなって現れるのではないだろうか。

このような高齢者の感謝は、他者とのつながりの希薄さというストレスに効果を発揮するバッファとなり、孤独感の抑制をもたらすと考えた。

II. 本研究の目的と意義

研究1の目的は、高齢者の感謝とは何か、構成要素を明らかにすることである。研究2は研究1の知見を基盤とし高齢者用感謝尺度を開発し、さらに他サンプルで、その妥当性を再確認することである。研究3の目的は、開発した尺度を用い、感謝が孤独感を低減させられるか、また他者とのつながりの希薄さが孤独感に及ぼす影響を感謝が緩和できるか検証することである。

研究1 高齢者における「感謝」の構成要素に関する質的研究

1. 目的

高齢者が抱く「感謝」がどのような要素で構成されているか質的に明らかにすること。

2. 方法

1) インタビューガイド作成に向けた準備

感謝のエピソードを網羅的に想起できるよう先行研究から感謝の生起要因を以下の7つに整理しそれにまつわるエピソードも尋ねることとした。(a) 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」、(b) 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」、(c) 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」、(d) 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」、(e) 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」、(f) 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」、(g) 自己存在を意味づけるものを意味した「生きる意味」。

2) 対象と調査の手続き

東京都 A 区にて体操プログラムに参加していた高齢者男女 20 名（76.3 歳±6.4 歳）に対し、半構造化面接を行った。質問はインタビューガイドを用い、現在感謝していることのエピソード、先述した 7 つの生起要因にまつわる感謝のエピソード、感謝とはどのような気持ちだと思えるか尋ねた。倫理的配慮として桜美林大学研究活動倫理委員会の承認を得た後（No. 20024）、2020 年 11 月～12 月に実施した。

3) 分析

分析は、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、Mayring（2014）の質的内容分析法にて分析した。分析の妥当性は老年心理学および質的研究に精通した研究者らと繰り返し確認した。

3. 結果

コード化単位は 23 項目、文脈単位は 9 項目抽出され、最終的に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を示す【価値あるものに気づく体験】、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を示す【自己の内と外に向かう肯定的な気持ち】、これまで得たものを他者や社会へ広く返していくことを示す【他者への返礼行動】という 3 つのカテゴリーに集約された。

4. 考察

本調査によって抽出された 3 つのカテゴリーは認知、感情、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。

【価値あるものに気づく体験】は、高齢者ならではの様々なきっかけによって既にあるものの価値に改めて気づく体験として示された。それは年齢を重ねることや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。【自己の内と外に向かう肯定的な気持ち】は、先行研究同様、感謝は様々な気持ちとして語られた。それらはある対象に向けられたありがたいという気持ち、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ものであった。

一方で、すまない/申し訳ないといった気持ちは語られなかった。理由としては、対象者の ADL が高く、現状において負債感を抱くようなサポートを受ける機会が少なかったこと、また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 et al., 2004）。そのためネガティブなエピソードを想起しにくかった可能性がある。【他者への返礼行動】には、提供者に恩を返す行動、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、およびその恩を次の世代に返す行動が含まれていた。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。

研究 2 高齢者用感謝尺度の開発

2-1 高齢者用感謝尺度の妥当性と信頼性の検証

1. 目的

高齢者の感謝の定義および質問項目を作成し、内容的妥当性の評価、各項目の分布の確認および尺度の構成概念妥当性と信頼性の検証を行う。

2. 高齢者における「感謝」の操作的定義と質問項目の作成

先のインタビュー調査を踏まえ、本研究の感謝の操作的定義は「様々なきっかけによって、すでに持っているものへの価値の気づき、および肯定的な気持ちであり、また利益の提供者への恩返しのみならず、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」とした。

研究 1 で明らかにした要素をベースに下位因子として「価値の認知」16 問、「感謝の源に対する気持ち」17 問、「感謝の返礼行動」17 問の合計 50 問を作成した。

3. 専門家による質問紙の内容的妥当性の評価

質問紙は臨床心理学および高齢者心理学に精通した専門家 6 名に評価を依頼した。評価は、Lynn (1986) の方法を参考に 2 回実施し、Item-level Content Validity Index (以下、I-CVI)、S-CVI/Averaging calculation method (以下、S-CVI/Ave) を算出した。その結果、1 回目で評価した 50 問中、基準に達しなかった I-CVI 値となったのは 8 問であった。このうち 6 問はワーディングの修正のみで 2 問の除外、加えて重複の指摘があった 2 問を加えて合計 4 問の除外となった。その他、教示文の修正や言葉の言い回しの統一等を行った。2 回目の評価では、基準値に達しなかった 1 問と重複の指摘があった 1 問の合計 2 問を除外した。このように 2 回の評価で質問項目が 44 問に整理された (S-CVI/Ave=.94)。さらに下位因子名についての指摘を踏まえ「感謝の返礼行動」を「報恩願望」と修正した。

4. 高齢者による質問紙の内容評価

関東近郊に在住し、地域の趣味サークルに参加している 60 歳以上の女性 6 名 (67.7±3.6 歳) に対し、44 問の質問紙を配布し事前に回答してもらった。調査日に、(a) 回答に困った質問項目とその理由、(b) 不必要な項目および追加した方がよい項目、(c) 質問紙のレイアウト、(d) その他気が付いたことを対面で尋ねた。

その結果、「喪失体験」を「何かを失う体験」へ、「受け継ぎたい」を「伝えたい」へ等、質問の内容が高齢者へ伝わりやすいようワーディングのみを修正した。

5. 項目の分布の確認

東京都 A 区老人クラブに在籍している 60 歳以上の男女 95 名に対し、質問紙調査を行った。調査は桜美林大学研究活動倫理委員会の承認 (No. 21048) を得た後実施した。欠損のあるデータを除いた 59 名 (78.2±6.0 歳) を分析対象とし、まずは 44 問の項目分析を行った。天井効果、床効果があったのは 16 問だった。このうち高齢者の特徴を表していると言える 3 問は残し、その他内容の重複が疑われる項目の削除や言語表現を吟味し 21 問に整理した。

6. 尺度の妥当性と信頼性の検証

1) 方法

東京都 A 区老人クラブに在籍している 60 歳以上の男女 500 名を対象に質問紙調査を行った。倫理的配慮として桜美林大学研究活動倫理委員会の承認を得た (No. 21048)。

分析項目は、基本属性、感謝 21 問、および収束的妥当性の評価用として、生活満足度尺度 K (古谷野, 1990)、WHO-5 精神健康状態表簡易版 (稲垣他, 2013)、EPSI 改訂版「統合性」の尺度 (中西・佐方, 2001)、高齢者における短縮版 Generativity 尺度 (田淵他, 2012)、日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) (小塩・阿部, 2012) を使用した。

分析方法は、仮説としていた 3 因子モデルの構成概念妥当性の検証および探索的因子分析による新たなモデルの検証を行うため確認的因子分析を行った。収束的妥当性の確認は感謝以外の上記した 5 つの指標との相関係数を算出し、信頼性は α 係数を算出した。

2) 結果

分析は、欠損のあるデータを除いた 225 名 (78.4±6.3 歳) を対象とした。まず構成概念妥当性の検証として、3 因子モデル (価値の認知、感謝の源に対する気持ち、報恩願望) 21 項目にて確認的因子分析を行ったが、適合度指数はいずれも低く仮説は支持されなかった。そのため、21 項目を再度見直し標準化係数の値が低い、あるいは内容の重複が疑われる項目等 3 問削除した上で探索的因子分析を行った。その結果、「報恩願望」と認知と感情が統合された「恵みの受領」、「困難で得た恩恵」という 3 因子に整理された。しかし、「困難で得た恩恵」はワーディングが類似しており、その影響によってまとまりを見せた可能性も否定できない。そこで 3 因子モデル 14 項目と「困難で得た恩恵」を削除した 2 因子モデル 12 項目の両方を検証した。その結果、2 因子モデルの方が適合度は良好で、高齢者の感謝を測定する尺度として適切であると判断された ($\chi^2=121.546$, $df=53$, $p < .001$, GFI=.923, AGFI=.886, CFI=.955, RMSEA=.076)。

さらに感謝 12 項目の合計とすべての外的基準とに有意な相関関係が認められ、また $\alpha=.92$ と内的一貫性も十分確保された。

3) 考察

本研究で開発した 2 因子 12 項目の尺度は一定の信頼性と妥当性を有するものとなった。

しかし、仮説は支持されず認知と感情を示す因子は1つに統合され、行動を示す因子との2因子構造となった。この理由について、仮説とした3因子が感謝の認知、感情、行動に焦点化されたものである点にあると考える。

濱他(2005)は感情には、内外の環境刺激に対する認知的評価、感情状態、感情体験、感情表出という4位相があるとした。それらは感情生起において、内的な認知(認知的評価)によって感情(状態/体験)が生まれ、それらの外的な表出として行動を位置づけている。本尺度における認知的評価(価値の認知)、感情(感謝の源に対するありがたい気持ち)は、高齢者の感謝における内的過程としてまとめられ一つの因子となり、感謝の行動(報恩願望)は、上記した内的過程の表出反応、つまり外的な表出として区別され独立した因子として整理されたことが推察される。高齢者の感謝の構成因子は、認知、感情、行動の3つの要素を残しながらも、感謝生起の2つの過程として構造化された可能性がある。

しかしながら、本尺度は、高齢者の感謝の特徴が反映された内容となっており、さらに最終的に12問に整理された本尺度は、回答が簡便で負担が少なく高齢者へ実施する上で適した尺度となった。

2-2 高齢者用感謝尺度の妥当性の再検証

1. 目的

研究2-1で開発した尺度の妥当性が健康な高齢者以外の他サンプルを含めても再現されるか検証する。

2. 方法

調査会社(クロスマーケティング社)に登録している70代、80代の男女それぞれ50名ずつ合計200名にオンライン調査を行った。倫理的配慮として桜美林大学研究活動倫理委員会の承認を得た(No. 23003)。調査項目は、研究2-1で作成した高齢者用感謝尺度、感謝特性尺度邦訳版(白木・五十嵐, 2014)だった。

分析方法は、感謝尺度12項目2因子2次モデルにて、構成概念妥当性は確認的因子分析を行い、併存的妥当性は感謝特性尺度邦訳版(白木・五十嵐, 2014)との相関係数を算出した。

3. 結果

回答の得られた200名の平均年齢は78.0歳、標準偏差は±5.0歳だった。修正指数(18.532)が高値となった2項目に誤差相関をつけ確認的因子分析を行った結果、 $\chi^2=131.306$, $df=52$, $p<.001$, $GFI=.901$, $AGFI=.852$, $CFI=.957$, $RMSEA=.09$ だった。感謝特性尺度邦訳版(白木・五十嵐, 2014)との相関係数は有意な強い相関が得られた($r=.71$, $p<.01$)。

4. 考察

モデルの適合度は、RMSEA のみやや高い値となったがその他はいずれも許容範囲だった。誤差相関がついた 2 問には報恩願望の他に自己の有用性という共通点からその相関の意味が説明可能である。また、既存の感謝尺度と強い正の相関係数も認められた。このことから本尺度の構成概念妥当性の再確認と並存妥当性が証明された。

研究 3 高齢者の感謝が孤独感に及ぼす影響

1. 目的

研究 2 で開発した指標を用い、高齢者の感謝が孤独感に及ぼす直接効果と他者とのつながりの希薄さが孤独感に与える影響を感謝が緩衝するかどうか検証する。

2. 方法

対象者は研究 2-2 と同様である。倫理的配慮として桜美林大学研究活動倫理委員会の承認を得た (No. 23003)。調査項目は、基本属性 (年齢・性別・経済のゆとり・教育年数・家族との同居) に加え、3 大疾患 (心疾患・脳疾患・がん) の経験、主観的健康感、研究 2 で作成した高齢者用感謝尺度、老研式活動能力指標 (古谷野, 1993)、日本語版 UCLA 孤独感尺度 (第 3 版) (舛田他, 2012)、日本語版 Lubben Social Network Scale 短縮版 LSNS-6 (栗本他, 2011) を使用した。

感謝が孤独感に与える直接効果および緩衝効果の検証は階層的重回帰分析を行った。分析手順は次の 2 つのプロセスを踏んで行った。STEP1 は、独立変数に感謝とソーシャルネットワークおよび交絡変数を投入して分析した。STEP2 でこれら 2 つの変数の交互作用項をさらに加え分析した。交互作用項に使用した変数 (感謝, ソーシャルネットワーク) はそれぞれの平均値を引いて中心化した。

3. 結果

回答に欠損のない 200 名全員を分析対象とした。STEP1 において従属変数を孤独感とし、独立変数にソーシャルネットワークおよび感謝を投入した結果、交絡変数を調整しても感謝に有意な負の値が得られた ($\beta = -.212, p < .01$)。次に STEP2 において感謝とソーシャルネットワークの交互作用項を独立変数に投入するも有意な値は得られなかった ($\beta = -.109, n. s.$)。

4. 考察

高齢者の感謝が孤独感に及ぼす影響について、先行研究と同じように他の変数を統制しても感謝が孤独感を低減させる傾向にあることが分かった。特に感謝に含まれる報恩願望のようなポジティブな未来への意識は、高齢者のウェルビーイングと正の関係にあること

が明らかにされている（原田，2001）。感謝のポジティブな気づきや感情に加えこのような未来のポジティブな行動志向は，孤独感というネガティブな感情の低減をより促進させた可能性がある。しかしながら，人とのつながりの希薄さが孤独感に及ぼす影響を感謝が緩衝する効果を実証することはできなかった。

この理由については，調査参加者の特性が影響していることが考えられた。対象者の主観的健康感や感謝得点をみると概ね高く，加えてソーシャルネットワークは社会的孤立の基準には当たらない。よって対象者は健康で，日常生活において周囲の人的環境が比較的良い状態が保たれている集団であったと推察される。これを踏まえるとソーシャルネットワーク不足が起点となる孤独感への影響に対する感謝の持つポジティブな効果が表れにくかったと考えられる。

Ⅲ. 総合考察

感謝をテーマとした研究はこれまで，欧米諸国及び若年層を中心に発展してきた。高齢者を対象にした研究は国内外合わせてきわめて少ない中，先行研究から，高齢者の感謝は他の世代とは異なる意味や特徴を持つ可能性があることを指摘し，研究 1 によって高齢者の感謝はこれまで得てきた自分にとって価値あるものに気づき，自分や相手に向けられるポジティブな感情であり，さらに得てきたものを他者に広く返していきたいという行動願望であることを示した。

研究 2 では，研究 1 の知見を活かし高齢者に適用可能な感謝尺度を作成した。仮説として，認知，感情，行動を下位因子とし専門家，高齢者による評価および統計学的な視点等から質問項目を洗練させた尺度を開発した。ただし仮説の 3 因子は維持されず認知・感情の下位因子項目が統合され，行動と 2 因子 12 項目の尺度となった。この点においては今後，ワーディング等の吟味により 3 因子構造の可能性についても継続して検討する余地がある。しかしながら 3 つそれぞれの要素に属する項目は残っており，高齢者の感謝をこれまでの人生から現在までを振りかえり，価値あるものを受け取っているという気づきから生まれるありがたい気持ちと，それを他者に広く還元したいという願望から測定できる尺度となった。

研究 3 では，作成した高齢期の感謝尺度を用いた検証であった。高齢者の感謝は他の変数を調整しても孤独感の低さに有意な効果があることを示した。仮説としていたソーシャルネットワークの小ささによる孤独感の高まりを感謝が緩衝する効果は得られなかったものの，感情的な面にとどまらない感謝の効果を明らかにした初めての知見となった。

全体を通した研究の課題として以下 3 点が挙げられる。

第 1 に対象者の拡大である。本研究は高齢者の感謝をテーマとして幅広い高齢者を想定したが，研究 1 で実施した調査参加者はいずれも活動的な高齢者であった。これを踏まえ，研究 2 および 3 にてその偏りの影響をできる限り排除する目的で対象地域を全国の地域在

住高齢者として、オンライン調査を実施した。しかし、その特性から対象者には認知機能が高く保たれた高齢者が多かったことが予想される。

第 2 に関連要因の解明である。本研究は感謝の持つ効果に着目したものとなったが、感謝の発生や、大小を規定する要因（性別、年齢、経済的要因、宗教的要因、生育環境、家族構成、困難の経験、健康状態、ソーシャルネットワークなど）を明らかにすることも重要である。

第 3 に感謝とウェルビーイング及び孤独感の因果関係の検証である。感謝は生活満足度をはじめとするウェルビーイング指標、および研究 3 において孤独感に有意な相関関係が認められた。加えて研究 3 では感謝を独立変数に置き孤独感に与える効果を示してはいるが、因果関係を証明していることにはならない。今後は、縦断研究によって感謝とウェルビーイングおよび孤独感の因果関係の推定により両者の関係をより詳細に解明する必要がある。

本研究によって得られた様々な知見は、高齢期という視座から感謝という心理が持つ意味や、可能性を大きく広げたといえよう。今後、本研究が始まりとなって、高齢期の感謝研究が促進され、ひいては「感謝」をテーマとした学術的研究全体のさらなる発展につながっていくと考えられる。

文献

- Adler, M.G. (2002). *Conceptualizing and measuring appreciation : The development of a new positive psychology construct*. (Unpublished doctoral dissertation). The State University of New Jersey.
- Algoe, S.B. (2012). Find, remind, and bind : The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and personality psychology compass*, 6 (6), 455-469.
- 安藤 孝敏・小池 高史・高橋 知也 (2016). 都市部のひとり暮らし高齢者における孤独感の関連要因. 横浜国立大学教育人間科学部紀要, 18, 1-9.
- 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.
- Carstensen, L.L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312 (5782), 1913-1915.
- 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 (3), 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 (3), 292-302.
- Courtin, E., & Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age : A scoping review. *Health & social care in the community*, 25 (3), 799-812.
- Erikson, E.H. (1950). *Childhood and Society*. 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)
- Erikson, E.H. & Erikson, J.M. (1997). *The Life Cycle Completed (Extended Version) : A Review*. W.W. Norton & Company Inc.
(エリクソン, E.H.・エリクソン, J.M. 村瀬孝雄・近藤邦夫 (訳) (2013). ライフサイクル、その完結 増補版 第13版, みすず書房)
- Froh, J.J., & Bono, G. (2008). The gratitude of youth. In S. J. Lopez (Eds), *Positive psychology : Exploring the best in people, Vol. 2. Capitalizing on emotional experiences* (pp.55-78). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- 濱 治世・鈴木 直人・濱 保久 (2005). 感情・情緒 (情動) とは何か 梅本 堯夫・大山 正 (監修) 感情心理学への招待——感情情緒へのアプローチ—— (pp.2-62) 第2版 サイエンス社
- 原田 一郎 (2001). 高齢者の時間的態度と主観的幸福感の関連について. 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 心理発達科学, 48, 153-161.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Baker M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness

- and social isolation as risk factors for mortality : A meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10 (2), 227-237.
- 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 (2015) . 感謝を感じる対象の発達的变化. *和洋女子大学紀要*, 55, 65-75.
- 稲垣 宏樹・井藤 佳恵・佐久間 尚子・杉山 美香・岡村 毅・栗田 主一 (2013) . WHO-5 精神健康状態表簡易版 (S-WHO-5-J) の作成およびその信頼性・妥当性の検討. *日本公衆衛生雑誌*, 60 (5), 294-301.
- 岩崎 眞和・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.
- 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.
- 古谷野 亘 (1990) . 生活満足度尺度の構造——因子構造の不変性—— *老年社会科学*, 12, 102-116.
- 古谷野 亘 (1993) . 地域老人の生活機能——老研式活動能力指標による測定値の分布—— *日本公衆衛生雑誌*, 40 (6), 468-474.
- 蔵永 瞳・樋口 匡貴 (2011b) . 感謝生起状況における状況評価が感謝の感情体験に及ぼす影響. *感情心理学研究*, 19 (1), 19-27.
- 栗本 鮎美・栗田 主一・大久保 孝義・坪田 恵・浅山 敬・高橋 香子・末永 カツ子・佐藤 洋・今井 潤 (2011) . 日本語版 Lubben Social Network Scale 短縮版 (LSNS-6) の作成と信頼性および妥当性の検討. *日本老年医学会雑誌*, 48 (2), 149-157.
- Lynn, M.R. (1986) . Determination and quantification of content validity. *Nursing Research*, 35 (6), 382-385.
- 増井 幸恵・中川 威・権藤 恭之・小川 まどか・石岡 良子・立平 起子・池邊 一典・神出 計・新井 康通・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.
- 舛田 ゆづり・田高 悦子・臺 有桂 (2012) . 高齢者における日本語版 UCLA 孤独感尺度の開発とその信頼性・妥当性の検討. *日本地域看護学会誌*, 15 (1), 25-32.
- Mayring, P. (2014) . Qualitative content analysis : Theoretical foundation, basic procedures, and software solution. Retrieved October, 31 2023 from <https://www.ssoar.info/ssoar/handle/document/39517>.
- 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) . Oxford University Press.
- 永井 眞由美・東 清己・宗正 みゆき. (2016) . 在宅高齢者を介護する高齢介護者の孤独感

- とその関連要因. 日本地域看護学会誌, 19 (1), 24-30.
- 内閣府 (2023) . 令和 5 年版高齢社会白書 (全体版) Retrieved December 22, 2023 from https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2023/html/zenbun/sl1_1_1.html
- Naito, T., & Washizu, N. (2019) . Gratitude in life-span development : An overview of comparative studies between different age groups. *The Journal of Behavioral Science*, 14 (2), 80-93.
- 中西 信男・佐方 哲彦 (2001). EPSI エリクソン心理社会的発達段階目録検査 上里一郎 (監修) 心理アセスメントハンドブック (pp. 365-376) 西村書店
- 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.
- 小塩 真司・阿部 晋吾 (2012) . 日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) 作成の試み. パーソナリティ研究, 21 (1), 40-52.
- 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.
- 田渕 恵・中川 威・権藤 恭之 (2012) . 高齢者における短縮版 Generativity 尺度の作成と信頼性・妥当性の検討. 厚生学, 59 (3), 1-7.
- Tornstam, L. (2005) . *Gerotranscendence : A Developmental Theory of Positive Aging*. Springer Publishing Company.
- (トーンスタム, L. 富澤公子・タカハシマサミ (訳) (2017) . 老年的超越——年を重ねる幸福感の世界—— 晃光書房)
- 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.
- Wei, C., Wang, Y., Ma, T., Zou, Q., Xu, Q., Lu, H., Li, Z., & Yu, C. (2022) . Gratitude buffers the effects of stressful life events and deviant peer affiliation on adolescents' non-suicidal self-injury. *Frontiers in Psychology*, 13, 939974. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939974>