

日本語版 Gratitude Resentment and Appreciation Test-Short Form (GRAT-SJ) の作成

今 泉 里 香 ・ 海 野 利 文 ・ 小 塩 真 司

Development of the Japanese Version of the Gratitude Resentment and Appreciation Test-Short Form (GRAT-SJ)

Rika IMAIZUMI, Toshifumi UMINO, Atsushi OSHIO

Abstract

This study aimed to develop a Japanese version (GRAT-SJ) of the Gratitude Resentment and Appreciation Test-Short Form (GRAT-S; Thomas & Watkins, 2003), which measures individual differences in dispositional gratitude with 16 items, and examine its reliability and validity. The original scale consists of three factors: Lack of Sense of Deprivation (LOSD), Simple Appreciation (SA), and Appreciation for Others (AO). Participants were 497 adults aged 20-69 years (249 men, 248 women, $M_{age} = 45.33$). The results of the confirmatory factor analysis indicated that the GRAT-SJ could be represented by either a two-factor structure (LOSD, SA-AO) or a three-factor structure (LOSD, SA, AO). Adequate reliability was demonstrated by α coefficients and test-retest reliability. Regarding validity, while the results of bivariate correlation analyses between the GRAT-SJ and external validity indices supported the two-factor structure; partial correlation analyses also suggested the validity of the three-factor structure. The strong association between SA and AO may be influenced by Japanese cultural perspectives on self and nature. The results of this study suggested that, although cultural factors may blur the distinction between SA and AO, statistical analyses indicate that the two may possess conceptually distinct aspects. Therefore, it is recommended that both the two-factor and three-factor structures be considered when interpreting the GRAT-SJ.

Key Words: GRAT-SJ, Lack of Sense of Deprivation, Simple Appreciation, Appreciation for Others

問題と目的

本研究は、感謝しやすい傾向の個人差を 16 項目で測定することのできる Gratitude Resentment and Appreciation Test-Short Form (GRAT-S; Thomas & Watkins, 2003) の日本語版を作成し、その信頼性と妥当性を検討するものである。なお、感謝は感情現象としての一時的な状態を表す感謝と安定した個人差特性を表す感謝とが研究対象とされているが (e.g., Watkins & McCurrach, 2021)、本研究では個人差特性としての感謝を扱う。

感謝の定義と概念の特徴、感謝を説明する理論

感謝 (gratitude) は、他者が意図的に自分に価値ある恩恵を与えてくれたと認識したときに経験する肯定的な感情反応 (Tsang, 2006) と定義される。感謝の成立には、送り手 (援助者)、贈物 (利益)、受け取り手 (受益者)、および送り手と受け取り手のお互いの態度が関連する (e.g., Roberts, 2004)。ただし、感謝の送り手である他者は、人間ではないものや人格を持たないもの (例えば、神仏や自然現象、幸運) を指すこともある (e.g.,

Froh & Bono, 2008; McCullough et al., 2001)。つまり、人は人間に限定されない広い範囲の「他者」に対して自分に価値ある恩恵を与えてくれたという認識を持つと言える。

感謝はポジティブ感情のひとつ (McCullough et al., 2002) に位置づけられるほか、深く利他的な感情 (Tsang, 2006)、社会的感情 (e.g., Roberts, 2004) などと言われ、その機能についてはさまざまな仮説や理論から説明がなされている。たとえば、Algoe (2012) によれば、感謝は、親切で信頼できる人物を発見し (find)、その人物が自分にとって価値ある存在であることを想起させ (remind)、その人物との絆を強化する (bind) 機能を持つ (find-remind-and-bind 理論)。McCullough et al. (2001) によれば、感謝は道徳的感情であり、道徳的バロメーター機能、道徳的動機機能、道徳的強化機能を持つ。また、Fredrickson (2004) の拡張 - 形成理論では、ポジティブな感情 (例えば、感謝) の体験が思考や行動のレパートリーを拡張し、個人の身体的、心理的、社会的資源を構築することが説明されている。

つまり、感謝の気持ちを持つことは、個人ひいては社会に好影響を及ぼす効果があり、感謝しやすい性格特性は高いほうが望ましいといえることができる。

感謝の文化差—日本人における感謝の対象

日本の感謝を検討する際には、自己観や自然観、宗教観といった文化的要因を考慮に入れる必要がある。感謝は他者からの恩恵に対して生じるポジティブな感情である。しかし、その「他者」の示す範囲は文化によって異なる可能性がある。

まず、自己観の違いが感謝の対象に影響を及ぼす可能性がある。西欧 (特に北米) は個人主義文化であり、自己と他者を切り離す相互独立的自己観を持つ。一方、日本は集団主義文化であり、自己と他者は根源的に結びついているという相互協調的自己観を持つ (e.g., Markus & Kitayama, 1991; 北山, 1995)。この自己観のもとでは、相手の立場に立って自己を拡張し、他者を取り込む傾向が強く見られ、自己と他者の境界は曖昧となる (鈴木, 1975)。こうした傾向は、「われわれ日本人は」という集合的アイデンティティの発想 (木村, 1972) や、「オカゲ」「オカゲさま」といった他者とのつながりを前提とする感謝表現 (金児, 1997) にも表れている。また、日本の感謝には心理的負債感⁽¹⁾が強く伴いやすいことが指摘されているが (例えば、今泉・小塩, 2025)、これは、自己が受けた恩恵よりもそれを施した他者の負担に目が向きやすいという、相互協調的自己観に根差した特徴であることが示唆される (一言他, 2008)。つまり、日本の感謝は自己と他者とが一体として経験されるという関係性によって支えられている可能性がある。

さらに、自然観や宗教観も日本人の感謝の特徴に影響を及ぼしている可能性がある。仏教における物我一如の自然観 (金児, 1997)、神道における八百万の神やアニミズム的宗教観 (梅原, 1989) は、感謝の対象を人間にとどめず、自然にまで拡張させる文化的基盤を作っている可能性がある。西欧的自然観が自然を利用や支配の対象とするのに対し、日本の自然観は自然を生活と不可分なもの、自己と溶け合う場として捉える (大野, 1961)。このような文化的背景から、日本人の感謝の対象となる「他者」は人間にとどまらず自然にまで広がっていると考えられる。

以上のように、日本における感謝は、人間関係のみならず自然をも含む広範な「他者」との結びつきを前提としている可能性があり、その理解には自己観や自然観、宗教観を含めた文化的要因を考慮することが不可欠である。

感謝特性を測定する尺度

これまで感謝を測定する尺度は数多く作成されてきたが、感謝特性 (感謝のしやすさの個人差) を測る主要な尺度は Gratitude Questionnaire (GQ-6: McCullough et al., 2002) と Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT: Watkins et al., 2003) である。2000 年以降のポジティブ心理学の隆盛により感謝特性を測定する

(1) 心理的負債感 (indebtedness: Greenberg, 1980) とは、他者から恩恵を受けたことによって生じる、返報義務感を抱いた心理状態を意味する。

尺度の必要に迫られるなか、この2つの尺度は時期をほぼ同じくして開発された。感謝の構造については、1次元構造を主張する立場（e.g., McCullough et al., 2002）と多次元構造（e.g., Watkins et al., 2003）を主張する立場が存在する。GQ-6は前者の立場、GRATは後者の立場で作成されたものである。

GQ-6は1因子6項目（7件法）からなる1次元の尺度である。この尺度では、感謝について、強度（感謝の気持ちの強さ）、頻度（感謝を感じる頻度）、スパン（感謝を感じる状況の数）、密度（感謝を感じる相手の数）の4つのファセットを想定している。作成に当たっては、自己報告による評価だけでなく他者からの報告による評価も検討するなど、尺度の頑健性も特徴のひとつとなっている。なお、尺度の信頼性と妥当性については、原著者らのほか、多くの研究者によって検証がなされている。

一方、GRATは3因子44項目（5件法）からなる多次元の尺度である。Watkins et al. (2003)は、感謝と主観的幸福感の関連を検討するためにGRATを開発した。感謝が「豊かさの感覚（Ab: Sense of Abundance）」「単純な喜びへの感謝（SA: Simple Appreciation）」「他者への感謝（AO: Appreciation for Others）」の3つの要素から成ることを提唱し、この3つを因子名とした。この3つは独立しつつも関連しているとされる。GRATは同年に短縮版（GRAT-S）が開発され（Thomas & Watkins, 2003）、3因子16項目構成（9件法）となっているが、44項目版と変わらぬ信頼性（ $\alpha = .92, r = .97$ ）が認められている（Watkins, 2014）。なお、「豊かさの感覚」はGRAT-Sでは「剥奪感の欠如（LOSD: Lack of Sense of Deprivation）」⁽²⁾に因子名が変更されている。

GQ-6はすでにKobayashi (2013)、Hatori et al. (2014)、白木・五十嵐 (2014)らにより日本語版が作成されているが、GRAT-Sの日本語版はまだ作成されていない。項目数が少なく利用しやすいことから、感謝特性の測定にはGQ-6が広く用いられている。しかし、GRAT-SにはGQ-6には見られない特徴がある。それは、感謝を多面的かつ能動的な心理的志向性として捉えているという点である。このことは、GRAT-Sの正式名称に「Resentment（憤り）」という言葉が含まれていることから明らかであり、感謝が「感謝の存在」のみならず、「憤りの不在」によっても定義され得ることを示している。実際、GQ-6では憤りの不在に関する側面は扱われていないが、GRAT-Sでは、剥奪感（人生において不当な扱いを受けているという憤りの感覚）に注目し、その感覚の低さや不在を感謝特性の一側面として測定に反映している。

さらに、GRAT-Sは対人的な感謝に加え、自然への感動や日常におけるささやかな喜びといった非対人的な恩恵に対する能動的な感謝も項目に含んでいる（例えば、「頻繁に立ち止まり、『自分の恵みを数える』時間を取ることが大切だと思う」）。加えて、GQ-6の項目内容が「感謝したこと」「感謝すべきこと」等、抽象的であるのに対し、GRAT-Sの項目内容は具体的であり、感謝対象も明確である（例えば、「私が深く感謝しているのは、これまで多くの人たちが私のためにしてくれたことの数々である」）。そのため、GRAT-Sでは、回答者が感謝の能動的な体験を具体的に想起しながら回答することが可能である。

以上より、感謝をより多面的に理解することができ、かつ回答しやすいGRAT-Sの日本語版を作成する意義は大きいと考えられる。GRAT-Sの翻訳版はオランダ語版（Jans-Beken et al., 2015）、トルコ語版（Oguz-Duran, 2017）、ベトナム語版（Tran et al., 2022）、イタリア語版（Palazzeschi et al., 2022）、ギリシャ語版（Kargakou et al., 2024）等が開発されている。因子構造については、文化の影響を考慮して2因子構造になる可能性を検討した国もあるが（Tran et al., 2022）、最終的には概ね3因子構造に収束している（e.g., Jans-Beken et al., 2015; Kargakou et al., 2024; Oguz-Duran, 2017; Tran et al., 2022）。日本においてもGRAT-Sの3因子構造が再現される可能性はあるが、日本の文化が西欧と比べて異なった特徴を持つことを考慮した場合、3因子以外の構造になる可能性もあり得る。

GRAT-SJの作成と因子構造の検討

本研究では、感謝特性を測る尺度である日本語版 Gratitude Resentment and Appreciation Test-Short Form (GRAT-SJ) を作成して因子構造を確認し、さらにその信頼性と妥当性を検討することを目的とする。まず、GRAT-S 原版の各項目を日本語訳し、因子構造の確認を行う。GRAT-Sは多次元構造を想定した尺度である。

(2) 「剥奪感の欠如」とは、人生において奪われているという感覚や不当に扱われているという感覚がないことを意味する。

よって、本研究では、原版と同様に3因子モデルを仮定した検討を行う。さらに、1因子モデルが不適合であるかを検討し、西欧との文化差を考慮して2因子モデルが適合するかについても検討する。

GRAT-SJの信頼性と妥当性の検討

GRAT-SJの信頼性については、内的整合性と再検査信頼性から検討する。妥当性については、妥当性指標との相関分析による検討を行う。しかし、GRAT-Sの妥当性を検討した先行研究は少なく、使用されている妥当性指標も統一性が乏しかった。そこで、本研究では、GRAT-S 翻訳版作成論文 (e.g., Kargakou et al., 2024; Oguz-Duran, 2017) でほぼ共通して使用されている妥当性指標を選択し、さらに、GQ-6を作成し妥当性を検討した研究 (McCullough et al., 2002) で使用されている指標も参考に加えた。原版 GRAT が主観的幸福感との関連を検討することを目的に作成された点 (Watkins et al., 2003) を踏まえ、本研究では妥当性指標として、人生に対する満足度、主観的幸福感、共感、妬み、強欲傾向、1次元構造の感謝特性、Big Five パーソナリティの7つの尺度を用いることとした。

感謝の気持ちを持つ人は人生のすべてを贈り物であると考えられる可能性が高いため (e.g., Watkins et al., 2003)、感謝と幸福感は関連が高いと考えられている (e.g., McCullough et al., 2002)。したがって、GRAT-SJ は主観的幸福感や人生に対する満足度との間に正の相関を示すことが予想される。また、感謝は共感的感情と呼ばれ、他者が自身に及ぼした有益な行為を認識する能力を前提としている (Lazarus & Lazarus, 1994)。そのため、GRAT-SJ は共感および Big Five パーソナリティにおける協調性との間に正の相関を示すことが予想される。加えて、感謝の気持ちを持つ人は、人生において豊かさを感じる可能性 (あるいは、人生において奪われていると感じない可能性) が高い (Watkins et al., 2003)。そのため、GRAT-SJ は妬みや Big Five パーソナリティにおける神経症傾向のような、欠乏感や不安に繋がる特性との間に負の相関を示すことが予想される。強欲傾向は物質主義の根底にある、際限なく多くを求める欲求傾向とされている (増井他, 2018)。この傾向は豊かさを感じる感謝の念とは相反すると考えられるため、同様に負の相関を示すことが予想される。また、GRAT-SJ は感謝特性を測る尺度であるため、1次元の感謝特性を測定する GQ-6 とともに正の相関を示すことが予想される。

方 法

調査時期および調査回答者

2024年1月にアイブリッジ株式会社の Freeasy を利用し、20–69歳の男女500名のデータを収集した。データクリーニング済みであったが、Directed Question (この項目では「2」を選んでください) に正しく回答していなかったデータが3名分あった。これらを除外し、497名分のデータが分析対象となった (男性249名、女性248名、 $M_{\text{age}} = 45.33$, $SD = 13.88$)。また、再検査信頼性を検討するため、上述の500名に対し2週間後に再調査を実施した。データ回収は回答者数が350名に達した時点で終了した。回答者の内訳は、男性193名、女性157名、 $M_{\text{age}} = 45.85$, $SD = 13.70$ であった。

使用した尺度

日本語版 Gratitude Resentment and Appreciation Test-Short Form (GRAT-SJ) GRAT-SJを作成するにあたり、尺度の原著者の一人である Philip Watkins 氏に翻訳の許可を得た後、著者らが全16項目を翻訳した。その際、原版のニュアンスを損なわないよう留意しながら翻訳し、予備調査を繰り返した。先行研究と同様の3因子構造を示すかどうかを基準として予備調査を行い、上記の基準を満たさない場合には項目を修正するという手順を5回繰り返して、最終的な翻訳項目を決定した。この翻訳のバックトランスレーションを、心理学を専門としないバイリンガルの人物1名に依頼した。そして、バックトランスレーションされた全16項目と原版の項目の内容が同等であるかの確認を原著者に依頼した。原版とニュアンスが違っていると指摘を受けた項目を修正するという手順は原著者との間で3度繰り返された。最終的に、原著者から同等の内容であることが確認されたため、この項目訳を GRAT-SJ とした。

感謝特性尺度邦訳版 (GQ) 多次元構造の感謝特性尺度である GRAT-SJ と比較検討するため、1 次元構造の感謝特性尺度である Gratitude Questionnaire (GQ-6: McCullough et al., 2002) の邦訳版 (白木・五十嵐, 2014) を使用した。この邦訳版では原版の 6 項目から因子負荷量が低かった 1 項目が削除され、5 項目構成となっている。本稿では以降、この 5 項目版を「GQ」、海外の先行研究で用いられている原版を「GQ-6」と表記を区別する。本研究では全 5 項目 (項目例:「私が今までに感謝したことのすべてを数えようとしたら、きりがないだろう。」) を使用し、「1: 全く当てはまらない」から「7: 非常に当てはまる」の 7 件法で回答を求めた。

人生に対する満足尺度日本語版 (SWLS) 本研究では、Satisfaction With Life Scale (SWLS: Diener et al., 1985) の日本語版 (角野, 1994) を使用した。全 5 項目 (項目例:「大体において、私の人生は理想に近い。」) を使用し、「1: 全くそうではない」から「7: 全くそうだ」の 7 件法で回答を求めた。

日本語版主観的幸福感尺度 (SHS) 本研究では、Subjective Happiness Scale (SHS: Lyubomirsky & Lepper, 1999) の日本語版 (島井他, 2004) を使用した。全 4 項目 (項目例: 項目 1「全般的にみて、わたしは自分のことを () であると考えている」; 項目 3「全般的にみて、非常に幸福な人たちがいます。この人たちは、どんな状況の中でも、そこで最良のものを見つけて、人生を楽しむ人たちです。あなたは、どの程度、そのような特徴をもっていますか。」) を使用し、項目 1 は「1: 非常に不幸な人間」から「7: 非常に幸福な人間」の 7 件法、項目 2 は「1: より不幸な人間」から「7: より幸福な人間」の 7 件法、項目 3 と項目 4 は「1: まったくない」から「7: とてもある」の 7 件法で回答を求めた。

日本語版対人反応性指標 (IRI) 本研究では、共感を測定するため、Interpersonal Reactivity Index (IRI: Davis, 1980) の日本語版 (日道他, 2017) を使用した。この尺度は、共感的関心 (EC)、個人的苦痛 (PD)、視点取得 (PT)、想像性 (FS) の 4 下位尺度からなる。本研究では共感的関心 (EC) 7 項目 (項目例:「自分より不運な人たちを心配し、気にかけることが多い」) と、視点取得 (PT) 5 項目 (項目例:「何かを決める前には、自分と意見が異なる立場のすべてに目を向けるようにしている」) を使用し、「1: 全く当てはまらない」から「5: 非常によくあてはまる」の 5 件法で回答を求めた。

日本語版 BeMaS 本研究では、悪性妬みと良性妬みの両方を測ることのできる Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS: Lange & Crusius, 2015) の日本語版 (澤田・藤井, 2016) を使用した。悪性妬み全 5 項目、良性妬み全 5 項目 (悪性妬み項目例:「うらやましく思える人たちに対して、私は悪意を感じる」; 良性妬み項目例:「他の人たちの優れた成果に、私も追いつこうと努力する」) を使用し、「1: 全くあてはまらない」から「6: とてもあてはまる」の 6 件法で回答を求めた。

日本語版強欲傾向尺度 (J-DGS) 本研究では、Dispositional Greed Scale (DGS: Seuntjens et al., 2015) の日本語版 (増井他, 2018) を使用した。全 7 項目 (項目例:「私はいつも必ずもっと欲しくなってしまう。」) を使用し、「1: まったく当てはまらない」から「5: とてもよく当てはまる」の 5 件法で回答を求めた。

日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) 本研究では、Ten Item Personality Inventory (TIPI: Gosling et al., 2003) の日本語版 (小塩他, 2012) を使用した。外向性、協調性、勤勉性、神経症傾向、開放性の 5 因子について各 2 項目ずつから成る計 10 項目 (項目例:「私は自分自身のことを、活発で、外向的だと思う」) を使用し、「1: 全く違うと思う」から「7: 強くそう思う」の 7 件法で回答を求めた。

結 果

本研究の分析には、R (ver. 4.4.2, R Core Team, 2024) を使用した。

確認的因子分析

GRAT-SJ の因子構造について検討するために、1 因子モデル、2 因子モデル、3 因子モデルに対して確認的因子分析を行った。推定法は項目が順序変数であることを考慮し、ロバスト重みづけ最小二乗法を用いた。結果を Table 1 に示す。適合度については、1 因子モデル: $\chi^2 = 5691.312$ ($df = 104$, $p < .001$), RMSEA = .329, CFI = .836, 2 因子モデル: $\chi^2 = 1660.924$ ($df = 103$, $p < .001$), RMSEA = .175, CFI = .954, 3 因子モデル: $\chi^2 =$

Table 1 : GRAT-SJ の確認的因子分析

Items	1 因子モデル	2 因子モデル		3 因子モデル		
	GRAT-SJ	LOSD	SA-AO	LOSD	SA	AO
LOSD 2	.57	.64		.64		
LOSD 3 *	.35	.68		.68		
LOSD 6 *	.47	.80		.80		
LOSD 10 *	.53	.86		.86		
LOSD 11 *	.14	.54		.54		
LOSD 15 *	.46	.81		.81		
SA 4	.58		.62		.63	
SA 7	.65		.67		.69	
SA 9	.79		.81		.84	
SA 12	.65		.69		.71	
SA 13	.72		.75		.77	
SA 16	.79		.81		.84	
AO 1	.73		.76			.72
AO 5	.77		.79			.81
AO 8	.81		.83			.85
AO 14	.84		.85			.88
因子間相関			SA-AO		SA	AO
		LOSD	.25	LOSD	.21	.29
				SA		.90

注). LOSD = 剥奪感の欠如, SA = 単純な喜びへの感謝, AO = 他者への感謝; *は逆転項目を指す

1561.188 ($df = 101, p < .001$), RMSEA = .171, CFI = .957 であった。CFI は 2 因子モデル, 3 因子モデルで .90 以上であり, 良好な値を示した。一方, RMSEA は 2 因子モデル, 3 因子モデルともに .10 以上であり, モデルの当てはまりが良いとは言い難かった。しかし, GRAT-SJ では, 国際比較による検討に使用されることを考慮し, 項目の削除は行わないこととした。なお, 3 因子モデルでは SA と AO の因子間相関が高かった ($r = .90$)。そのため, 本研究の結果からは, 2 因子解が適切であるように考えられた。しかし一方で, 先述のように原版が 3 因子解であることに加え, 他国の翻訳版において 2 因子解が採用されたという報告も見あたらなかった。したがって, 最終的な因子数の決定は妥当性指標との関連を比較検討したうえで行うこととする。

内的整合性および再検査信頼性

GRAT-SJ の信頼性を検討するために α 係数を算出した。先述のとおり, GRAT-SJ は 2 因子解と 3 因子解の可能性が示唆された。そこで, 信頼性係数を算出する際には, GRAT-SJ とその下位尺度 (LOSD, SA, AO) に加え, SA と AO を統合した SA-AO 因子についても算出することとした。その結果, 本調査における α 係数は, GRAT-SJ で .87, LOSD で .85, SA で .86, AO で .88, SA-AO で .91 を示し, 先行研究 (e.g., Oguz-Duran, 2017) の範囲と概ね同程度の水準を示した (GRAT-S: [.77, .88]; LOSD: [.70, .91]; SA: [.72, .85]; AO: [.67, .86])。さらに, 2 週間間隔の再検査信頼性における信頼性係数 (相関係数 r) は, GRAT-SJ で .86, LOSD で .82, SA で .74, AO で .77, SA-AO で .78 を示した。よって, GRAT-SJ は内的整合性と再検査信頼性から十分な信頼性を有していることが確認された。

妥当性指標との単相関分析および偏相関分析

GRAT-SJ の妥当性について、相関分析を用いた検討を行った。単相関分析では、GRAT-SJ およびその下位尺度と各妥当性指標との相関係数を確認するほか、先行研究 (e.g., Kargakou et al., 2024; McCullough et al., 2002; Oguz-Duran, 2017) で示された相関係数との比較検討を行った。なお、先述のとおり、SA と AO は因子間相関が高かった。そのため、単相関分析のほかに偏相関分析を行うことにより、SA と AO が別の因子である可能性についても検討した。結果を Table 2 に示す。

単相関分析の結果、GRAT-SJ およびその下位尺度は GQ、人生に対する満足度、主観的幸福感、共感（共感的関心、視点取得）、妬み（良性妬み）との間にそれぞれ有意な正の相関を示した⁽³⁾。一方、妬み（悪性妬み）との間に有意な負の相関、強欲傾向との間には一部有意な負の相関が認められた。

GQ との相関は、GRAT-SJ で .75、LOSD で .39、SA で .61、AO で .76 を示し、先行研究の報告範囲よりも高い数値が得られた (GRAT-S: [.64, .73]; LOSD: [.37, .50]; SA: [.50, .56]; AO: [.54, .64])。人生に対する満足度との相関は、GRAT-SJ で .52、LOSD で .56、SA で .29、AO で .26 を示し、先行研究と概ね一致していた (GRAT-S: [.44, .53]; LOSD: [.30, .52]; SA: [.30, .40]; AO: [.24, .37])。主観的幸福感との相関は、GRAT-SJ で .62、LOSD で .67、SA で .34、AO で .33 を示し、先行研究よりも高い数値が得られた (GRAT-S: .41, LOSD: .41, SA: .25, AO: .25)。

共感、妬み、強欲傾向については、先行研究で GRAT-S を用いた検討は行われていない。そのため、GQ-6 を用いた先行研究との比較を行った。ただし、GQ-6 は 1 次元尺度であるため、GRAT-SJ（総合点）のみと比

Table 2 : GRAT-SJ と妥当性の指標との相関係数、記述統計量、 α 係数 (n = 497)

	単相関係数					偏相関係数		M	SD	α
	総合	LOSD	SA・AO	SA	AO	SA	AO			
1 次元の感謝特性 (GQ)	.75 **	.39 **	.72 **	.61 **	.76 **	.07	.58 **	4.72	1.20	.87
人生に対する満足度 (SWLS)	.52 **	.56 **	.30 **	.29 **	.26 **	.15 **	.06	3.37	1.41	.92
主観的幸福感 (SHS)	.62 **	.67 **	.36 **	.34 **	.33 **	.15 **	.11 *	4.04	1.21	.83
共感 (IRI)										
共感的関心 (EC)	.57 **	.30 **	.54 **	.55 **	.46 **	.35 **	.07	3.23	0.65	.79
視点取得 (PT)	.49 **	.14 **	.54 **	.54 **	.48 **	.31 **	.12 *	3.12	0.69	.80
妬み (BeMaS)										
悪性妬み	-.43 **	-.44 **	-.27 **	-.22 **	-.30 **	.01	-.21 **	2.64	1.15	.90
良性妬み	.29 **	.10 *	.31 **	.31 **	.25 **	.20 **	.02	3.36	1.00	.87
強欲傾向 (J-DGS)	-.22 **	-.43 **	-.00	.01	-.03	.05	-.06	2.91	0.78	.84
Big Five Personality (TIPI-J)										
外向性	.16 **	.25 **	.04	.04	.03	.02	.01	3.41	1.29	—
協調性	.45 **	.32 **	.38 **	.36 **	.35 **	.16 **	.12 *	4.60	1.24	—
勤勉性	.34 **	.30 **	.24 **	.26 **	.19 **	.18 **	-.02	3.90	1.34	—
神経症傾向	-.28 **	-.41 **	-.09 *	-.09	-.09	-.03	-.03	4.16	1.34	—
開放性	.06	.11 *	.01	.03	-.03	.08	-.08	3.52	1.30	—
M	5.78	5.05	6.21	6.15	6.31					
SD	1.14	1.56	1.41	1.43	1.59					

注). LOSD = 剥奪感の欠如, SA = 単純な喜びへの感謝, AO = 他者への感謝; SA の偏相関係数は AO を統制したときの相関係数, AO の偏相関係数は SA を統制したときの相関係数を指す; Big Five Personality (TIPI-J 使用) については, 各因子が 2 項目で構成されているため, α 係数は示さない

** $p < .01$, * $p < .05$

(3) 本分析において報告する有意な相関は、本文中で特に言及する場合を除き、すべて 1% 水準 ($p < .01$) である。

較することとした。共感的関心との相関は .57 を示し、先行研究よりも高い数値が得られた (GQ-6: [.27, .28])。視点取得との相関は .49 を示し、先行研究よりも高い数値が得られた (GQ-6: [.32, .36])。良性妬みとの相関は .29 を示した。先行研究では良性妬みとの関連は扱われていないが、本研究では良性妬みと悪性妬みの両方を測定できる尺度を用いたため、良性妬みとの相関係数を算出することができた。その結果、予想どおり正の相関が示された。一方、悪性妬みとの相関は -.43 を示し、先行研究と概ね一致していた (GQ-6: -.39)。強欲傾向との相関は -.22 を示し、先行研究と概ね一致していた (GQ-6: [-.38, -.07])。ただし、先行研究における相関係数の報告範囲は広く、相関が最も弱い -.07 は有意ではなかった。なお、感謝と強欲傾向との関連を直接比較検討した先行研究は見当たらないため、本研究では、強欲傾向が物質主義の中核にある欲求であること (増井他, 2018) を踏まえ、代わりに物質主義と GQ-6 の関連を参照して比較検討した。

最後に Big Five パーソナリティとの単相関分析の結果について報告する。GRAT-SJ およびその下位尺度は、協調性、勤勉性との間にそれぞれ有意な正の相関を示した。一方、外向性、開放性とは一部有意な相関が認められ、神経症傾向とは一部有意な負の相関が認められた。

外向性との相関は、GRAT-SJ で .16, LOSD で .25, SA で .04, AO で .03 を示した。SA および AO の相関は有意ではなく、先行研究よりも低い数値が得られた (GRAT-S: .25, LOSD: .23, SA: .17, AO: .15)。協調性との相関は、GRAT-SJ で .45, LOSD で .32, SA で .36, AO で .35 を示し、先行研究と概ね一致していた (GRAT-S: .46, LOSD: .23, SA: .50, AO: .38)。勤勉性との相関は、GRAT-SJ で .34, LOSD で .30, SA で .26, AO で .19 を示し、先行研究よりも高い数値が得られた (GRAT-S: .18, LOSD: .13, SA: .18, AO: .07)。なお、先行研究では AO の相関は有意ではなかった。神経症傾向との相関は、GRAT-SJ で -.28, LOSD で -.41, SA で -.09, AO で -.09 を示し、SA および AO の相関は有意ではなかった。先行研究では神経症傾向は情緒安定性として測定され、正の値に変換されているが、SA および AO の相関が有意ではないなど、概ね同様の傾向が見られた (GRAT-S: .22, LOSD: .30, SA: .09, AO: .06)。開放性との相関は、GRAT-SJ で .06, LOSD で .11 ($p < .05$), SA で .03, AO で -.03 を示し、LOSD 以外の相関は有意ではなかった。また、先行研究よりも低い数値が得られた (GRAT-S: .27, LOSD: .18, SA: .27, AO: .17)。

以上より、単相関分析において、GRAT-SJ と各妥当性指標との関連は、先行研究の知見に基づく予想と概ね一致することが確認された。しかし、各妥当性指標と SA および AO との単相関係数は類似した数値を示しており、単相関分析のみでは SA と AO の弁別は困難であった。

次に、偏相関分析を行った。つまり、AO を統制したときの SA と各妥当性指標との偏相関係数、SA を統制したときの AO と各妥当性指標との偏相関係数を算出した。その結果、各妥当性指標との偏相関係数において、SA あるいは AO の一方のみが有意になるという結果が一部で見られた。具体的には、GQ は AO のみと有意な正の関連、悪性妬みは AO のみと有意な負の関連を示し、いずれも SA とは関連を示さなかった。一方、人生に対する満足度、共感的関心、良性妬み、勤勉性は SA のみと有意な正の関連を示し、AO とは関連を示さなかった。よって、偏相関分析の結果から、SA と AO の弁別可能性が示唆され、3 因子解の採用を支持する根拠の一端が示された。

考 察

本研究の目的は、日本語版 Gratitude Resentment and Appreciation Test-Short Form (GRAT-SJ) を作成して因子構造を確認し、信頼性と妥当性を検討することであった。確認的因子分析の結果、GRAT-SJ は 2 因子モデルおよび 3 因子モデルの可能性が示唆された。しかし、3 因子モデルでは SA と AO の因子間相関が高かった ($r = .90$)。そのため、本研究では、2 因子解の可能性と 3 因子解の可能性を残したまま、GRAT-SJ の信頼性の検討、および GRAT-SJ と妥当性指標との検討を行なった。信頼性については、 α 係数と再検査信頼性による検討の結果、GRAT-SJ の十分な信頼性が確認された。妥当性については、まず、各妥当性指標と GRAT-SJ およびその下位尺度との単相関分析を行った。その結果、各妥当性指標と GRAT-SJ との関連は先行研究の知見に基づく予想と概ね一致することが確認された。一方で、各妥当性指標と SA および AO との単相関係数は類似しており、SA と AO の弁別は困難であることも示された。しかし、SA あるいは AO の一方を統制した偏相

関分析では、SA と AO の弁別可能性が示唆された。

以上より、GRAT-SJ は 2 因子構造 (LOSD, SA-AO) の可能性が高いものの、3 因子構造 (LOSD, SA, AO) の可能性も否定できなかった。また、GRAT-S は海外で作成された尺度であるため、国際比較で用いられる可能性も考慮し、GRAT-SJ は 2 因子構造のほか、3 因子構造で用いられる可能性を残しておくことが望ましいと考えられた。

GRAT-SJ に見る日本の感謝の因子構造

日本語版 Gratitude Resentment and Appreciation Test-Short Form (GRAT-SJ) は原版のような明確な 3 因子構造を示さなかった。また、2 因子構造については先行研究に見られない構造であった。本研究においては、「剥奪感の欠如」(LOSD) が他の因子と関連しつつも独立しているのに対し、「単純な喜びへの感謝」(SA) と「他者への感謝」(AO) は因子同士の関連が強く、明確に区別することは困難であった。この結果の背景には日本文化に根差した自己観や自然観、宗教観といった要因が影響している可能性が考えられる。

まず、SA と AO が区別されにくい背景として、日本文化に特徴的な相互協調的自己観の影響が挙げられる。相互独立的な自己観を持つ西欧文化と異なり、日本文化においては自己と他者の境界は曖昧になりやすい (鈴木, 1975)。そのため、このような自己観を持つ日本人は、日常における個人的で単純な喜び (SA) を経験する際にも、それを支える他の人たちの存在や、社会との協調の中で生きているという自覚 (AO) を同時に意識しやすい可能性がある。

さらに、日本文化の根底にある自然観や宗教観も SA と AO の関連を強める要因となっている可能性がある。SA には「自然の美しさにしばしば圧倒される」といった自然への感謝を表す項目、AO には「今の自分が存在するためには、多くの人たちの助けが必要不可欠であった」といった他者への感謝を表す項目が含まれている。「自然」と「人」は一見すると異なる対象のように思われる。しかし、日本の自然観では、人と自然は切り離せない存在と考えられている (大野, 1961; 源, 1985)。日本人の生活に自然は密接に関わっており、自然を感じる場面には常に日常生活が反映される (木村, 1972)。また、物我一如のような仏教的宗教観においては、自然を対象化することは困難とされる (源, 1985)。つまり、日本の自然観や宗教観では、自然と人は一体であり、統合的に捉えられる傾向がある。

以上のように、自己と他者の境界を曖昧にし、人と自然を包括的に捉える日本文化の特性が、感謝の対象を統合する方向に作用した可能性がある。その結果として、SA と AO が密接に関連し、明確に区別されにくくなったことが考えられる。

しかし一方で、偏相関分析の結果からは、SA と AO が密接に関連しつつも、部分的には弁別可能であることが示された。たとえば、AO の影響を統制した SA は、人生満足度や良性妬みと有意な正の関連を示した。これは SA が日々の生活における自己の幸福感や成長に関連する側面を有する可能性を示唆している。一方、SA の影響を統制した AO は、GQ と有意な正の関連、悪性妬みと有意な負の関連を示した。これは AO が他者との比較においてネガティブ感情を抱きにくく、良好な関係性の維持に寄与する側面を有する可能性を示唆している。つまり、SA と AO には概念的に区別し得る機能が存在すると考えられる。

以上より、本研究の結果は、文化的要因によって SA と AO の区別が曖昧となる可能性を示す一方で、統計的分析からは両者は概念的に異なる側面を有している可能性があることを示した。すなわち、GRAT-SJ において 3 因子構造は十分に確認できなかったが、SA と AO が密接に関連しつつも一部で弁別可能性を有していることが明らかになった。したがって、GRAT-SJ を「3 因子構造の可能性を含んだ 2 因子構造」と解釈することは妥当であり、その背景には文化的要因による統合傾向と概念的側面の違いに基づく弁別可能性の両方が存在していると考えられる。

本研究の意義と今後の課題

本研究では、GRAT-SJ の因子構造を検討した結果、原版と同様の 3 因子構造 (LOSD, SA, AO) は十分に確認されず、むしろ 2 因子構造 (LOSD, SA-AO) を持つ可能性が高いことが示された。これは本研究の限界と

いうよりも、むしろ GRAT-SJ が日本の文化的背景を反映し、原版とは異なる形で感謝を測定する特性を持つことを明らかにした知見と解釈できる。したがって、GRAT-SJ を使用する際には、2 因子構造と 3 因子構造の両方の可能性を視野に入れ、研究目的に応じた適切な解釈が求められるとともに、今後さらなる信頼性と妥当性の検証が必要である。

GRAT-SJ の日本語訳については、予備調査や原著者との検討を重ねた結果、内容の同等性が確認されている。よって、原版どおりの構造が再現されなかった原因は翻訳の質に起因するものではないと考えられる。今後は、大規模サンプルによる調査を通じて、因子構造の安定性を再検討することが方向性の一つとなりうる。しかし、その際には、日本の文化的要因が因子構造に影響を及ぼしている可能性を視野に入れ、国際比較の文脈においても GRAT-SJ が適切に感謝を測定できる尺度であるかを慎重に検討することが望まれる。

本研究は、感謝研究において文化的要因を考慮する意義を改めて明確にしたものと評価できる。すなわち、GRAT-SJ の因子構造は、感謝という心理的特性が文化によって異なる表れ方をする可能性を示唆している。これは文化心理学的観点から感謝を理解する上でも重要な知見である。今後は、GRAT-SJ を活用しつつ、感謝と文化的背景との関連を多角的に検討する研究の発展が期待される。

謝辞

本研究の実施にあたり、原著者である Eastern Washington University の Philip Watkins 教授には日本語版尺度作成の許諾および翻訳に関する貴重な助言を賜りました。また、和洋女子大学の萩原千晶先生、国際交流基金の三枝高大先生、立正大学の下司忠大先生、公益財団法人医療科学研究所の吉野伸哉先生、ならびに査読者の先生方には、本論文の執筆に対し、多くの有益なご助言を賜りました。ここに記し、心より感謝申し上げます。

引用文献

- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6, 455–469.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *Journal Supplement Abstract Service Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 145–166). Oxford University Press.
- Froh, J. J., & Bono, G. (2008). The gratitude of youth. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people*. Vol. 2: *Capitalizing on emotional experiences* (pp. 55–78). Praeger.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B., Jr. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504–528.
- Greenberg, M. S. (1980). A theory of indebtedness. In K. J. Gergen, M. S. Greenberg, & R. H. Willis (Eds.), *Social exchange* (pp. 3–26). Springer.
- Hatori, K., Kodama, M., & Koganei, K. (2014). Development of Japanese version of the Gratitude Questionnaire-6 (J-GQ-6). In *Annual International Conference on Cognitive and Behavioral Psychology (CBP 2014)* (pp. 27–32).
- 日道 俊之・小山内 秀和・後藤 崇志・藤田 弥世・河村 悠太・野村 理朗 (2017). 日本語版対人反応性指標の作成 心理学研究, 88, 61–71.
- 一言 英文・新谷 優・松見 淳子 (2008). 自己の利益と他者のコスト—心理的負債の日米間比較研究— 感情心理学研究, 16, 3–24.
- 今泉 里香・小塩 真司 (2025). 感謝と自尊感情の関連—年齢と心理的負債感による検討— パーソナリティ研究, 34, 55–65.
- Jans-Beken, L., Lataster, J., Leontjevas, R., & Jacobs, N. (2015). Measuring gratitude: A comparative validation of the Dutch Gratitude Questionnaire (GQ6) and Short Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (SGRAT). *Psychologica Belgica*, 55, 19–31.
- 金児 曉嗣 (1997). 日本人の宗教性 オカゲとタタリの社会心理学 新曜社
- Kargakou, A., Kafetsios, K., Stamatopoulou, M., Prezerakos, P., & Rojas Gil, A. P. (2024). Reliability and validity of the Greek version of the Short Gratitude Resentment and Appreciation Test (S-GRAT-GR). *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 29, 151–176.
- 木村 敏 (1972). 人と人との間—精神病理学的日本論— 弘文堂
- 北山 忍 (1995). 文化的自己観と心理的プロセス (〈特集〉異文化間心理学と文化心理学) 社会心理学研究, 10, 153–167.
- Kobayashi, F. (2013). Development and validation of the Gratitude Questionnaire (GQ) in Japanese undergraduate students. *Miyazaki International College*, 2–19.
- Lange, J., & Crusius, J. (2015). Dispositional envy revisited: Unraveling the motivational dynamics of benign and malicious envy. *Per-*

- sonality and Social Psychology Bulletin*, 41, 284-294.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Cultural variation in the self-concept. In *The self: Interdisciplinary approaches* (pp. 18-48). New York, NY: Springer New York.
- 増井 啓太・下司 忠大・澤田 匡人・小塩 真司 (2018). 日本語版強欲傾向尺度の作成. *心理学研究*, 88, 566-573.
- 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, 112-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- 源 了圓 (1985). 日本人の自然観 自然とコスモス 新・岩波講座哲学 5 (pp. 348-374) 岩波書店
- Oguz-Duran, N. (2017). The revised short gratitude, resentment, and appreciation test (S-GRAT): Adaptation for Turkish college students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5, 23-37.
- 大野 晋 (1961). 日本語の年輪 有紀書房
- 小塩 真司・阿部 晋吾・カトローニ ビノ (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, 40-52.
- Palazzeschi, L., Svischer, A., Gori, A., & Di Fabio, A. (2022). Gratitude in organizations: Psychometric properties of the Italian version of the Gratitude Resentment and Appreciation Test-Revised Short (GRAT-RS) in workers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 11084.
- Roberts, R. C. (2004). The blessings of gratitude: A conceptual analysis. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 58-78). Oxford University Press.
- 澤田 匡人・藤井 勉 (2016). 妬みやすい人はパフォーマンスが高いのか？—良性妬みに着目して— *心理学研究*, 87, 198-204.
- Seuntjens, T. G., Zeelenberg, M., Van de Ven, N., & Breugelmans, S. M. (2015). Dispositional greed. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108, 917-933.
- 島井 哲志・大竹 恵子・宇津木 成介・池見 陽 (2004). 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS) の信頼性と妥当性の検討 *日本公衆衛生雑誌*, 51, 845-853.
- 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.
- 角野 善司 (1994). 人生に対する満足尺度 (The Satisfaction With Life Scale [SWLS]) 日本版作成の試み *日本教育心理学会第 36 回総会発表論文集*, 192.
- 鈴木 孝夫 (1975). 閉ざされた言語・日本語の世界 新潮社
- Thomas, N., & Watkins, P. (2003, May). Measuring the grateful trait: Development of the revised GRAT. Poster presented at the annual convention of the Western Psychological Association, Vancouver, BC.
- Tran, T. A. T., Nguyen Phuoc, C. T., Dinh, H. V. T., & Nguyen, V. T. (2022). The Vietnamese version of the Gratitude Questionnaire (GQ) and the Revised Short Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (S-GRAT): Psychometric properties among adolescents. *Japanese Psychological Research*, 64, 295-307.
- Tsang, J. A. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20, 138-148.
- 梅原 猛 (1989). アニミズム再考 日本研究：国際日本文化研究センター紀要, 1, 13-23.
- Watkins, P. C. (2014). What is gratitude and how can it be measured? In *Gratitude and the good life* (pp. 13-40). Springer.
- Watkins, P. C., McCurrach, D. (2021). Progress in the science of gratitude. In C. R. Snyder et al. (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (3rd ed., pp. 571-585). Oxford University Press.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31, 431-451.

Appendix

日本語版 Gratitude Resentment and Appreciation Test-Short Form (GRAT-SJ)

あなたに関連する以下の記述について、あなたの率直な気持ちや考えをお答えください。これらの記述に正解や不正解はありません。あなたがこれらの記述をどの程度あてはまると感じているか、あるいはあてはまらないと感じているかを知りたいと思います。あなたが信じたいことなく、あなたの本心や想いを示すようにしてください。以下の記述に対して、あなたの本心を最もよく表す数字を1つ選んでください。

(1: 全くそう思わない ～ 3: いくらか違うと思う ～ 5: どちらともいえない ～ 7: おおよそそうだと思う ～ 9: 強くそう思う)

- 1: 今の自分が存在するためには、多くの人たちの助けが必要不可欠であった。
- 2: 人生は私に優しくしてくれている。
- 3: 周りに十分な資源があるようには見えないし、私は正当な取り分を得ることもできないようだ。*
- 4: 自然の美しさにしばしば圧倒される。
- 5: 自分の業績に満足することは大切だが、そこに多くの人たちの多大な貢献があったことを忘れないことも重要だと思う。
- 6: 私は人生で手に入れるべき幸運を全く手に入れていないと思う。*
- 7: 毎秋、木の葉が色づくのを見るのはとても楽しい。
- 8: 基本的に人生は自分でやりくりしているが、これまでサポートしてくれた全ての人たちの存在を忘れることはできない。
- 9: 「立ち止まってバラの香りを嗅ぐ」ような、シンプルな喜びに気づくことは大切だと思う。
- 10: 私の人生は必要以上に悪いことが起こっている。*
- 11: 私は人生で大変な思いをしてきたのだから、なにか見返りがあってもいいのではないかと思う。*
- 12: 頻繁に立ち止まり、「自分の恵みを数える」時間を取ることが大切だと思う。
- 13: 生活の中にシンプルな喜びを見出すことは大切だと思う。
- 14: 私が深く感謝しているのは、これまで多くの人たちが私のためにしてくれたことの数々である。
- 15: なぜだか、他の人が得ているような利益を私は得ていない気がする。*
- 16: 生きている毎日に感謝することが大切だと思う。

注) * 3, 6, 10, 11, 15 は、逆転項目を示す

●剥奪感の欠如 (LOSD: Lack of Sense of Deprivation) 6 項目: 2, 3, 6, 10, 11, 15

●単純な喜びへの感謝 (SA: Simple Appreciation) 6 項目: 4, 7, 9, 12, 13, 16

●他者への感謝 (AO: Appreciation for Others) 4 項目: 1, 5, 8, 14