

# 幸福な人は本当に親切行動を通じて ますます幸福になるのか？

——親切行動のカウンティング介入の性差——

福井 義一

## 抄録：

本研究は、親切行動を数えることで主観的幸福感を増進する介入（カウンティング介入）を行った先行研究（Otake et al., 2006）のパラダイムを拡張し、カウンティング介入の効果の性差を検討することに加えて、自発的な親切行動の回数を数えてもらうカウンティング介入と親切行動をするよう指示された上でその回数を数えてもらう強制的カウンティング介入の主観的幸福感と人生満足度に対する効果の比較を行った。大学生 142 名がカウンティング介入条件と強制的カウンティング介入条件、統制条件に無作為に割り付けられ、1 週間の介入を行った。分析の結果、女性においては、Otake et al. (2006) の結果がほとんど再現されなかったのに対して、男性ではカウンティング介入による否定的な効果と、強制的カウンティング介入条件の肯定的な効果が確認された。しかしながら、介入前の値を統制すると、こうした効果は消失してしまい、介入前の値が高い者は性別や条件に関係なく、介入によって主観的幸福感や人生満足度、親切行動が減少してしまうことが分かった。本研究から、親切行動を意識することによる過正当化効果により、介入後に主観的幸福感や人生満足度、親切行動が減少してしまう可能性について懸念が示された。

キーワード：親切行動、主観的幸福感、人生満足度、性差、ポジティブ心理学

## 問題と背景

近年、Seligman (1998) が提唱したポジティブ心理学の隆盛が著しい。ポジティブ心理学とは、従来の心理学がうつや不安など否定的な精神機能に注目してきたことに対抗して、人間の持つ肯定的な側面に焦点を当てようとする心理学の新しい潮流である。扱う対象としては、ポジティブな感情体験や楽観主義、フロー体験、優れた品性・徳目など多岐にわたっている。こうしたテーマの中でも最も重要視され、よく研究されてきたのが幸福感である (Seligman, 2003; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000)。

幸福感の主観的な過程である (島井・大竹, 2006) ため、尺度によって主観的な幸福感を測定し、それと関連の強い要因を特定しようとする相関研究が相次いだ。例えば、所得 (例, Diener, & Biswas-Diener, 2002) や就労 (例, Calvo, 2005), 失業 (例, Clark, & Oswald, 1994; Di Tella, MacCulloch, & Oswald, 2001), 結婚 (例, Tsang, Harvey, Duncan, & Sommer,

2003), ソーシャル・キャピタル (例, Helliwell, 2003; Powdthavee, 2008; Putnam, 2000), 政治的ニュースの視聴 (例, Boukes, & Vliegenthart, 2017) などのような外的な規定因を特定しようとする研究は枚挙に暇がない。また、主観的幸福感と関連する個人内要因は、パーソナリティの Big Five 特性のうち社交性や神経症傾向 (例, DeNeve, & Cooper, 1998; Schimmack, Oishi, Furr, & Funder, 2004), それ以外では自尊感情や楽観主義 (例, Lucas, Diener, & Suh, 1996), 自己概念の一貫性 (例, Sheldon, Ryan, Rawsthorne, & Ilardi, 1997), 首尾一貫感覚 (例, 落合・大東・青木, 2011) のようなパーソナリティ特性にとどまらず、グローバル処理のような知覚スタイル (例, Basso, Scheff, Ris, & Dember, 1996) や内発的動機づけ (例, Yamasaki, Nishida, Ando, Murayama, Hiraiwa-Hasegawa, Kasai, & Richards, 2020), 信仰 (例, Batson, Schoenrade, & Ventis, 1993; Witter, Stock, Okun, & Haring, 1985), 風習へのコミットメント (例, 福井, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018; 金児, 2004), 感謝の気持ち (例, McCullough, Emmons, & Tsang,

2002) に至るまで多岐にわたっている。こうした相関研究を経て、やがて主観的な幸福感を増幅するための介入研究が行われるようになった。その中でも効果が実証されたものとしては、感謝介入法(相川・矢田・吉野, 2013; Emmons, & McCullough, 2003) や好ましい経験を満喫する方法(Bryant, & Veroff, 2007), 最高の自分を思い浮かべる方法(King, 2001; Sheldon, & Lyubomirsky, 2006) などが挙げられる。

こうした主観的な幸福感を増進する介入の中でも、Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, & Fredrickson (2006) によるものは非常にユニークである。女子大学生 119 名を介入条件と統制条件の 2 群に割り付け、前者には一週間、その日に他人に親切にした行動の数を毎日数えて報告させ(これをカウンティング介入と呼ぶ)、介入期間前後の主観的な幸福感を両条件で比較した結果、カウンティング介入条件においてのみ主観的な幸福感が増進したことが分かった。本研究は、利他的な行動によって主観的な幸福感が増進するという介入研究(例, Alden, & Trew, 2013; Chancellor, Margolis, Jacobs Bao, & Lyubomirsky, 2018; Nelson, Della Porta, Bao, Lee, Choi, & Lyubomirsky, 2015) の流れを汲むものであると思われるが、実際の利他的行動を意図的に促進するのではなく、他人に親切にした回数を想起して数えるだけという非常に簡便で手間のかからない方法で一定の効果が得られたという点で、ユニークかつ興味深い介入であると思われる。

しかしながら、Otake et al. (2006) の実験協力者は女性に限定されており、男性における介入効果は未検討であった。メタ分析の結果から、もともと男性の方が女性に比べて利他的行動や向社会的行動の頻度が一貫して低いことが分かっており(Eisenberg, & Fabes, 1998), 本邦においてもほぼ同様の傾向が再現されている(菊池, 1988; 村上・西村・櫻井, 2016; 中里, 1985; 二宮, 2010; 太田・米澤, 2012) ことから、男性におけるカウンティング介入の有効性については議論の余地がある。そもそも、平常時の幸福感においても、女性の方が男性よりもやや幸福を感じやすいことが知られており(Hellevik, 2003; Inglehart, 2018; 筒井・大竹・池田, 2009; White, 1992), その背景にはモノアミン酸化酵素(MAOA) 遺伝子の関与といった生物学的背景も指摘されている(Chen et al., 2012)。一方、いずれも高齢者対象の研究であるという限界はあるものの、幸福感の源には性差があり、女性では悩みを相談できるような友人の数と人生満足度に正の相関が見られたのに対して、男性では両者の間に相関が

見られないという知見(Antonucci, Lansford, & Akiyama, 2001) や、女性は重要な他者との交流から、男性は目標や課題の達成からそれぞれ幸福感を得るという知見(大坊, 2002) がある。さらに、Otake et al. (2016) においても、幸福感の増加量が多い実験参加者と少ない者の間では、主観的な達成度に有意差がないことが報告されていることから、女性の幸福感の増進は課題の達成によるものではないことが示唆される。これらのことから、カウンティング介入は親切行動という他者とのつながりを意識させる課題を用いているため、女性には適切な介入であるかもしれないが、男性の主観的な幸福感を増進する力はないか弱いかもしれない。あるいは、過正当化効果やアンダーマイニング効果(Deci, 1971; Lepper, Greene, & Nisbett, 1973) として知られているように、他人に親切にするという行為も、それ自体が目的ではなく、幸福感を増進させるための手段に成り下がってしまったら、その効果も減弱あるいは消失してしまうかもしれない。そのため、強制的に他人に親切にするように指示した上で親切行動を数えさせる条件との比較も必要であると思われる。男性が課題の達成によって幸福感を得る傾向があるなら、むしろ強制的に親切行動をするように指示されて、その課題を達成したと感ずることで幸福感が高まると予測されるが、女性では無効か逆効果になることもあり得る。

北村(2012)は、Otake et al. (2006) のパラダイムを踏襲して、女性の協力者のみを対象に感謝条件と親切条件(カウンティング介入条件に相当)で介入し、いずれの条件においても幸福感の増進効果がなかったことを報告した。ところが、北村(2012)では、親切条件の参加者に対して積極的に周囲の人が喜ぶことをするように指示した上で、その親切行動の回数を数えさせたのに対して、Otake et al. (2006) のカウンティング介入は、親切行動をするように指示したり強制したりするものではなく、その日一日に自身が行った親切行動の回数を数えさせるだけというものであった。北村(2012)で採用した親切条件における介入は、親切行動を強制したせいで、本来のカウンティング介入ではなくなってしまったため、女性において幸福感を増進させる効果はなかったのかもしれない。そこで、本研究では自発的な親切行動を数えてもらうだけの本来のカウンティング介入条件と、親切行動をするように指示する強制的カウンティング介入条件を設定し、それらの幸福感に対する効果を男女で比較した。

また、Otake et al. (2006) における効果指標は、主

観的幸福感 (happiness) のみであった。しかしながら、主観的幸福感はどちらかというと移ろいやすい気分の要素が大きく、ライフイベントなどによって容易に左右される恐れがあると思われる。そこで、本研究では、効果指標として主観的幸福感に加えて人生に対する満足度 (life satisfaction) も同時に測定した。主観的幸福感、感情的要因との結びつきが強いに対して、人生満足度は金銭的な満足や社会の経済レベルとの結びつきが強い (Inglehart, 2018 山崎訳, 2019)。さらに、人生満足度は、「人生」という比較的スパンの長い概念を対象としているため、実験外のライフイベントによっても変化しにくい指標であると思われる。カウンティング介入の両指標に対する効果は異なる可能性があり、その効果が一過性のものでなく、より安定したものであれば、主観的幸福感よりも人生満足度における増進効果の方が強くなると思われる。女性は男性と比較して、最も一般的な気分障害であるうつ病の罹患率が一貫して高いこと (例, Brody, Pratt, & Hughes, 2018; Weissman, & Klerman, 1977) や、肯定的な感情表出が豊かであること (例, LaFrance, Hecht, & Paluck, 2003; McDuff, Kodra, Kaliouby, & LaFrance, 2017) から、女性においては主観的幸福感における増進効果の方が強いかもしれない。

以上から、本研究では、Otake et al. (2006) のパラダイムを拡張し、カウンティング介入の効果の性差を検討することに加えて、自発的な親切行動に対するカウンティング介入と親切行動をするよう指示された上で親切行動の数を数える強制的カウンティング介入の主観的幸福感と人生満足度に対する効果の比較を行った。本研究の仮説は以下の通りである。

仮説1：女性においては、通常のカウンティング介入により主観的幸福感や人生満足度が増進するのに対して、親切行動を強制する強制的カウンティング介入による効果は見られない。

仮説2：男性においては、強制的カウンティング介入により主観的幸福感や人生満足度が増進するのに対して、カウンティング介入による効果は見られない。

仮説3：仮説1で見られる傾向は、主観的幸福感を従属変数としたときの方が、仮説2で見られるそれは人生満足度を従属変数としたときの方が、それぞれ顕著である。

また、上記の効果の背景に、親切行動に対する認知や動機づけ、行動の増減が影響している可能性を探索的に検討する。なお、Otake et al. (2006) では、普段から幸福度が高い人はこの介入を通してさらに幸福感が増進する傾向があることが報告されたため、介入前の値を統制した上で、そうした効果の再現性を探索的に検討する。

## 方法

### 実験協力者：

縁故法によって、大学生142名 (男性69名、女性73名) の協力を得た。平均年齢は21.16歳 ( $SD = 1.11$ ) であった。ただし、回答に不備のあった者のデータを除外した上で、介入前後の調査のいずれにも回答した78名のうち、後述する課題に7日間の実験期間のうち5日以上取り組んだ57名分のデータを分析対象とした (ただし、欠損値があるため従属変数によって分析に使用した度数は異なる)。なお、実験参加日数は、本研究で用いた他の尺度得点との間に有意な相関を示さなかった。

### 実験条件：

実験協力者は、以下の3条件に無作為に割り付けられた。括弧内には最終的にデータ分析に使用した人数を記載した。1) カウンティング介入条件は、47名 (14名：男性9名、女性5名) からなり、毎日20時に「今日一日に人に親切にした行動」を数えてもらい、芝崎・近藤 (2006) が開発したリアルタイム評価支援システム (Realtime Evaluation Assistance System: 以後 REAS) 携帯版を用いて、その内容を簡単に報告してもらった。2) 強制的カウンティング介入条件は、48名 (17名：男性7名、女性10名) からなり、毎日8時に「今日一日、人に親切な行動を3回して下さい」と指示するメールを携帯電話に送信し、毎日20時に「今日一日に人に親切にした行動」を数えてもらい、その内容を簡単に REAS 携帯版で報告してもらった。3) 統制条件は、47名 (26名：男性9名、女性17名) からなり、他の2つの介入条件と同程度の負荷があつて、かつ情動価が中立的で、他者とのかわりが含まれないであろう課題として、毎日20時にその日の起床時間と昼食のメニューを想起するよう携帯電話のメールで尋ね、REAS 携帯版で報告してもらった。カウンティング介入条件と強制的カウンティング介入条件では、多くの者が1日当たり1~3個程度の親切行動を報告したが、一つも報告しなかった者も一定数存

在した。

#### 手続き：

実験期間は11日間で構成された。初日に、REAS携帯版を用いて、後述する尺度を含んだ質問票に携帯電話のWeb接続を通じて回答してもらった。2日目は、質問票調査の影響を弱めるための休養日として介入しなかった。3日目から9日目にかけて、それぞれの条件で設定した課題にREAS携帯版で回答してもらった。10日目は2日目と同様の理由で休養日とした。最後に、11日目にもREAS携帯版を用いて、質問票調査に回答を求めた。

#### 尺度構成：

効果指標として、以下の3つの構成概念を測定した。まず、Otake et al. (2006)と同様に、主観的幸福感を測定するために、Lyubomirsky, & Lepper (1999)によるSubjective Happiness Scaleの邦訳版(島井・大竹・宇津木・池見・Lyubomirsky, 2004)を用いた。本尺度は4項目7件法で構成されており、合計得点を主観的幸福感得点とした。

また、人生満足度を測定するために、Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985)によるthe Satisfaction With Life Scalesの邦訳版(角野, 1994)を用いた。本尺度は5項目7件法で構成されており、合計得点を人生満足度得点とした。

さらに、親切行動を測定するために、Otake et al. (2006)が用いた尺度を本研究のために邦訳して用いた。本尺度は、3項目5件法で構成されており、それぞれ自身の親切行動に対する動機づけ(「日々の生活の中で、親切でありたいし、他の人たちを助けたい」といつも思っている)、認知(「日々の生活の中で、いつも親切な行動をしたり、他の人たちを助けたりしていると自認している」、行動(「毎日親切な行いをしたり、他の人たちを助けたりしている」)の程度を測定している。これら3項目の合計得点を親切行動得点とした。

また、幸福感や親切行動に影響する可能性がある要因として、以下の2つの構成概念を介入前にのみ測定した。普段の向社会的行動の頻度を測定するために、向社会的行動尺度(菊池, 1988)を用いた。本尺度は20項目5件法で構成されており、合計得点を向社会的行動得点とした。心理的負債感を測定するために、心理的負債感尺度(相川・吉森, 1995)を用いた。本尺度は18項目6件法で構成されており、合計得点を心理的負債感得点とした。

なお、質問票には、不備があったため本研究では用

いなかった尺度も含まれていた。

#### 倫理的配慮：

著者の所属先には、卒業研究で行う調査や実験について研究倫理を審査する機関は存在しなかった。そこで、研究の趣旨や匿名性、データの保管と取り扱い、不参加や中断による不利益がないという任意性などについてインフォームド・コンセントが得られた協力者のみを対象に質問票調査と実験を行った。また、匿名性を確保するために、REAS携帯版使用時には、実験者が付与したID番号のみを用いて、氏名と紐づけしないよう配慮した。

## 結果

まず、使用した各変数について信頼性分析を行った結果、主観的幸福感得点(pre)で $\alpha=.736$ 、人生満足度得点(pre)で $\alpha=.767$ 、親切行動得点(pre)で $\alpha=.814$ 、向社会的行動得点で $\alpha=.847$ 、心理的負債感得点で $\alpha=.848$ となり、全ての尺度得点において概ね高い信頼性係数が得られた。各変数の基礎統計量と信頼性分析の結果をTable 1に示した。

次に、性別や条件によって、介入前の主観的幸福感や人生満足感、親切行動、さらには普段の向社会的行動や心理的負債感に違いがないか確認するために、それぞれの尺度得点を従属変数とした性別×条件の二要因多変量分散分析を行った結果、多変量検定の結果は全て非有意であり、いずれの主効果も交互作用も有意ではなかったことから、条件間で無作為割り付けによる偶然的な偏りがなかったことが分かった。そのため、以降の分析には向社会的行動や心理的負債感を共変量として用いなかった。なお、後の分析においてこれらの変数を共変量や統制変量としても結果に大差はなかったため報告しない。

#### 介入による主観的幸福感の変化

男女別の介入前後の主観的幸福感の変化をFigure 1に示した(エラー・バーは標準誤差)。男性ではカウンティング介入条件で大幅に主観的幸福感が減少したが、統制条件と強制的カウンティング介入条件では変化はほとんど見られなかった。女性では先行研究と同様にカウンティング介入条件で主観的幸福感が増進したのに対して、強制的カウンティング介入条件ではやや減少したことが分かった。

介入効果の条件間の差異を検討するために、まずは主観的幸福感得点を従属変数とし、測定時期×性別×

Table 1 基礎統計量と信頼性分析の結果

変数名	主観的幸福感 ( $\alpha=.736$ )											
	全体				男性				女性			
	pre		post		pre		post		pre		post	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
統制条件	19.19	4.61	19.15	4.85	18.00	5.52	17.89	5.75	19.82	4.10	19.82	4.33
カウンティング介入条件	20.14	3.92	18.50	4.18	21.22	3.56	17.11	3.26	18.20	4.15	21.00	4.85
強制的カウンティング介入条件	18.41	3.39	18.00	3.82	18.00	4.12	19.00	1.91	18.70	2.98	17.30	4.72
変数名	人生満足度 ( $\alpha=.767$ )											
	全体				男性				女性			
	pre		post		pre		post		pre		post	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
統制条件	17.80	5.87	20.08	5.88	13.75	6.11	17.50	5.93	19.71	4.83	21.29	5.62
カウンティング介入条件	21.50	4.99	18.14	5.57	22.67	5.34	16.22	4.87	19.40	3.91	21.60	5.50
強制的カウンティング介入条件	19.29	4.93	20.65	4.94	16.86	5.67	21.71	2.50	21.00	3.74	19.90	6.14
変数名	親切行動 ( $\alpha=.814$ )											
	全体				男性				女性			
	pre		post		pre		post		pre		post	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
統制条件	10.32	2.17	10.80	1.76	10.00	2.20	10.88	1.73	10.47	2.21	10.76	1.82
カウンティング介入条件	10.29	1.90	8.93	2.34	10.44	1.51	9.00	2.55	10.00	2.65	8.80	2.17
強制的カウンティング介入条件	10.69	2.85	9.19	2.56	10.33	3.78	9.33	1.21	10.90	2.33	9.10	3.18

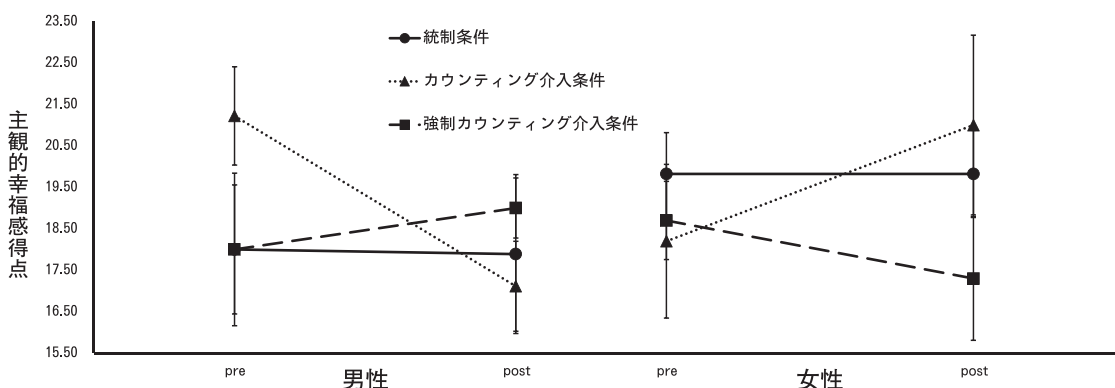


Figure 1 性別と条件による主観的幸福感の介入前後の変化

条件の3要因分散分析を行った結果、測定時期×性別×条件の二次の交互作用 ( $F(2, 51)=4.92, p<.05, \eta_p^2=.16$ ) のみが有意であり、他の主効果や一次の交互作用は有意ではなかった。本研究では、性別による効果の違いに関心があったことから、男女別に単純交互作用の検定を行った。その結果、男性において、測定時期×条件の交互作用が有意であった ( $F(1, 22)=3.98, p<.05, \eta_p^2=.27$ ) のに対して、女性ではいずれの主効果も交互作用も有意ではなかった。そこで、男性において条件毎に測定時期の単純主効果の検定を行った結果、統制条件と強制的カウンティング介入条件では、測定時期の主効果は有意ではなかったのに対して、カウンティング介入条件における測定時期の主効果のみが有意であり ( $F(1, 8)=5.77, p<.05, \eta_p^2=.42$ )、介入前後で主観的幸福感が有意に減少したことが分かっ

た。

### 介入による人生満足度の変化

次に、男女別の介入前後の人生満足度の変化を Figure 2 に示した (エラー・バーは標準誤差)。男性では統制条件と強制的カウンティング介入条件で人生満足度が増加したのに対して、カウンティング介入条件では減少した。一方、女性では統制条件とカウンティング介入条件で人生満足度がわずかに増加したのに対し、強制的カウンティング介入条件ではわずかに低下したように見えるが、その変化は統制群と同程度であり、男性に比較して微々たるものであった。

人生満足度得点を従属変数とし、主観的幸福感と同様に測定時期×性別×条件の3要因分散分析を行った結果、性別の主効果 ( $F(1, 50)=3.64, p<.10, \eta_p^2=.07$ )

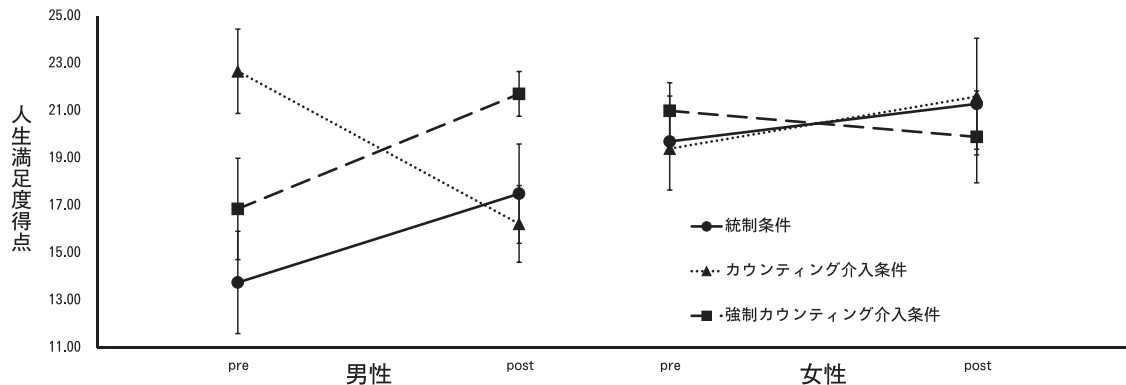


Figure 2 性別と条件による人生満足度の介入前後の変化

Table 2 変化量と介入前の値の相関分析結果

	人生満足度 変化量	親切行動 変化量	主観的幸福感 (pre)	人生満足度 (pre)	親切行動 (pre)
主観的幸福感変化量	.668***	.065	-.467***	-.340**	-.089
人生満足度変化量		.245†	-.204	-.588***	-.148
親切行動変化量			-.023	-.189	-.693***
主観的幸福感 (pre)				.621***	-.023
人生満足度 (pre)					-.084

†:  $p < .10$ , \*\*:  $p < .01$ , \*\*\*:  $p < .001$ 

が有意傾向であり、女性の方が全体的に人生満足度が有意に高かった。さらに、測定時期×条件の一次の交互作用 ( $F(2, 50) = 3.04, p < .10, \eta_p^2 = .11$ ) が有意傾向、測定時期×性別×条件の二次の交互作用 ( $F(2, 50) = 6.28, p < .01, \eta_p^2 = .20$ ) が有意であったため、主観的幸福感の場合と同様に男女別に単純交互作用の検定を行った。その結果、男性において測定時期×条件の交互作用 ( $F(2, 21) = 11.36, p < .001, \eta_p^2 = .52$ ) が有意であったのに対して、女性においてはいずれの主効果も交互作用も有意ではなかった。そこで、男性において条件ごとに測定時期の単純主効果の検定を行った結果、統制条件 ( $F(1, 7) = 22.18, p < .01, \eta_p^2 = .76$ ) とカウンティング介入条件 ( $F(1, 8) = 9.11, p < .05, \eta_p^2 = .53$ ) において測定時期の主効果が有意、強制的カウンティング介入条件においては有意傾向 ( $F(1, 6) = 4.18, p < .10, \eta_p^2 = .41$ ) であり、統制条件と強制的カウンティング介入条件では介入前後で有意に人生満足度が上がったのに対して、カウンティング介入条件では介入後に人生満足度が有意に下がったことが分かった。

#### 介入による親切行動の変化

さらに、親切行動自体が介入前後で増減している可能性を検討するために、親切行動得点を従属変数とし、測定時期×性別×条件の3要因分散分析を行った結果、いずれの主効果も交互作用も有意ではなかった。しか

しながら、測定時期×条件の交互作用がわずかに有意傾向に近かった ( $F(2, 49) = 2.31, p = .11, \eta_p^2 = .09$ ) ため、サンプルサイズの小ささに鑑みて、念のため交互作用パターンを確認したところ、統制条件では男性で増加したのに対して、女性では不変であった。それに対して、カウンティング介入条件と強制的カウンティング介入条件では性別にかかわらず減少したことが分かった。このことから、こうした介入によって親切行動の動機づけや認知、行動が低減する可能性が示唆された。

#### 介入前の値の統制後の効果

なお、こうした介入研究において効果を正しく検討するには、平均への回帰効果や高止まり効果の観点からも介入前の値を統制する必要があると思われる。そこで、まずは主観的幸福感と人生満足度、親切行動の介入後の値から介入前の値を減算することで変化量を算出した。いずれの変化量も正の値で増加すればするほど、介入の効果がより肯定的、負の値で減少すればするほど、より否定的であったことを示す。それぞれの変化量と介入前の値の相関分析の結果を Table 2 に示した。その結果、幸福感の変化量は人生満足度の変化量と有意な正の ( $r = .668, p < .001$ )、介入前の主観的幸福感 ( $r = -.467, p < .001$ ) や人生満足度 ( $r = -.340, p < .01$ ) とは有意な負の相関を示したが、親

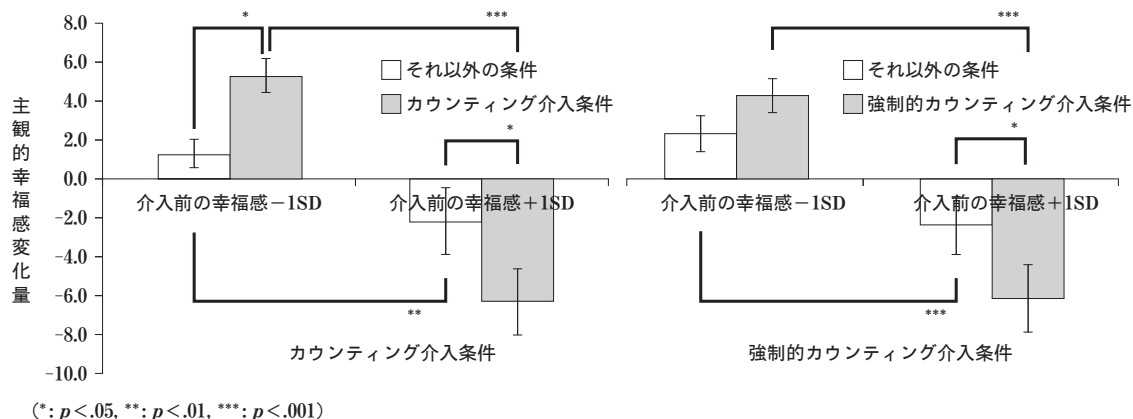


Figure 3 主観的幸福感の変化量に対する介入前の値と各介入条件の交互作用パターン

親切行動の変化量やその介入前の値とは無相関であった。人生満足度の変化量は、介入前の値との負の相関が有意 ( $r = -.588, p < .001$ ) であり、親切行動の変化量との正の相関が有意傾向 ( $r = .245, p < .10$ ) であった。親切行動の変化量は介入前の値と負の有意な相関 ( $r = -.693, p < .001$ ) を示した。介入前の幸福感と人生満足度の間には有意な正の相関 ( $r = .621, p < .001$ ) が見られたが、いずれも介入前の親切行動とは無相関であった。主観的幸福感と人生満足度は、介入前の値が高いほど、否定的に変化したことが分かった。また、主観的幸福感や人生満足度と親切行動の相関は弱く、幸福な人が普段から親切であるとは限らないことが分かった。

続いて、主観的幸福感と人生満足度、親切行動の変化量を従属変数、それぞれの介入前の値を統制変数、性別と条件を独立変数とした二要因共分散分析を実施したが、いずれの従属変数についても、条件と介入前の値の間に有意な交互作用が見られたため、平行性の仮定が満たされなかった。そこで、独立変数として、介入前の値とダミー変数化した性別と条件（多重共線性を回避するために、端点制約によるパラメーター化を行い、カウンティング介入条件は 1, 0, 強制的カウンティング介入条件は 0, 1, 統制条件は 0, 0 とコード化された）、それぞれの一次の交互作用項と二次の交互作用項も設定し、各変化量を従属変数とした重回帰分析を実施した。その際、条件の 2 つのダミー変数間の交互作用は一次従属の関係にあるため除外した。

まず、主観的幸福感について、介入前の値の主効果 ( $\beta = -.886, p < .001$ ) が有意ではあったが、介入前の値  $\times$  カウンティング介入条件 ( $\beta = -.473, p < .01$ ) と介入前の値  $\times$  強制的カウンティング介入条件 ( $\beta = -.332, p < .05$ ) の一次の交互作用も有意であった。

前者の単純傾斜の検定の結果、介入前の値が低い群では幸福感は増加しており、カウンティング介入条件の方がそれ以外の条件よりも有意に増加量が大きかった ( $p < .05$ ) のに対して、介入前の値が高い群では幸福感は減少しており、その減少量はカウンティング条件の方がそれ以外の条件よりも有意に大きい ( $p < .05$ ) ことが分かった。また、各条件における介入前の値の主効果はいずれも有意であった（カウンティング介入条件： $p < .001$ 、それ以外の条件： $p < .01$ ）。後者の単純傾斜の検定結果においても同様のパターンが見出され、介入前の値が低い群では幸福感は増加していたが、強制的カウンティング介入条件とそれ以外の条件には有意差がなかったのに対して、介入前の値が高い群では幸福感は減少しており、その減少量はカウンティング介入条件の方がそれ以外の条件よりも有意に大きい ( $p < .05$ ) ことが分かった。また、各条件における介入前の値の主効果はいずれも有意であった（強制的カウンティング介入条件： $p < .001$ 、それ以外の条件： $p < .001$ ）。分散分析の結果と異なり、性別を伴う交互作用はいずれも有意ではなかった。主観的幸福感の変化量に対する介入前の値  $\times$  カウンティング介入条件と介入前の値  $\times$  強制的カウンティング介入条件の 2 つの交互作用パターンについて、Figure 3 に示した。

次に、人生満足度について、介入前の値の主効果は有意 ( $\beta = -.837, p < .001$ ) であったが、性別  $\times$  カウンティング介入条件 ( $\beta = .280, p < .10$ ) と介入前の値  $\times$  カウンティング介入条件 ( $\beta = -.293, p < .10$ )、介入前の値  $\times$  強制的カウンティング介入条件 ( $\beta = -.381, p < .05$ ) の一次の交互作用も有意傾向または有意であった。まず、性別  $\times$  カウンティング介入条件の単純傾斜の検定の結果、女性ではカウンティング介入条件の主効果は有意ではなかったのに対して、男性ではカウンティング介入条件とそれ以外の条件（人生

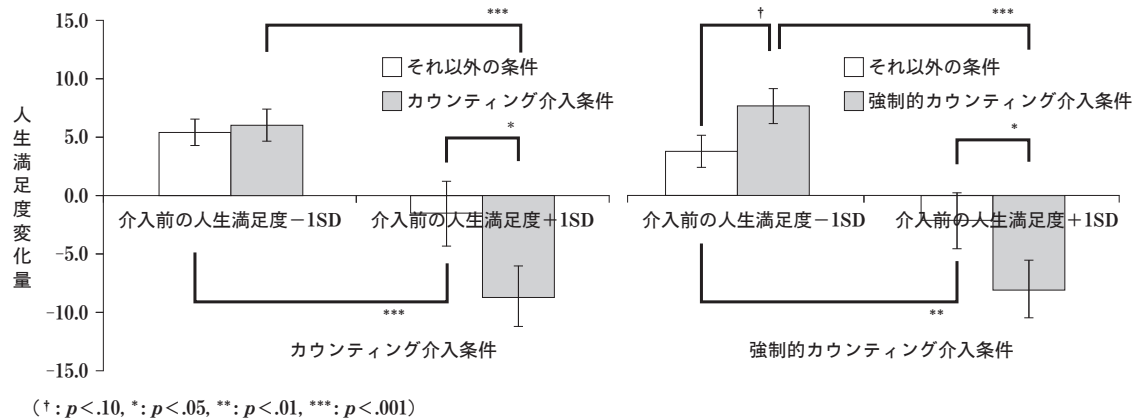


Figure 4 人生満足度の変化量に対する介入前の値と各介入条件の交互作用パターン

満足度は増加)の間で変化量に有意差 ( $p < .05$ ) があり、カウンティング介入条件では人生満足度の減少量が大きいことが分かった。この結果は、上述した分散分析の結果と一致していたため図示しなかった。それ以外に、性別を伴う交互作用は有意ではなかった。続いて、介入前の値×カウンティング介入条件と介入前の値×強制的カウンティング介入条件の単純傾斜の検定の結果、後者では、介入前の値が低い群では人生満足度は増加しており、強制的カウンティング介入条件の方がそれ以外の条件よりも有意傾向ではあるが増加量が大きかった ( $p < .10$ ) のに対して、介入前の値が高い群では人生満足度は減少しており、その減少量は強制的カウンティング介入条件の方がそれ以外の条件よりも有意に大きい ( $p < .05$ ) ことが分かった。また、各条件における介入前の値の主効果はいずれも有意であった (強制的カウンティング介入条件:  $p < .001$ , それ以外の条件:  $p < .01$ )。その一方で、前者では介入前の値が高い群で人生満足度が増加するという点では後者と同じであったが、カウンティング介入条件とそれ以外の条件に有意差はなかったのに対して、介入前の人生満足度の値が高い群では、後者と全く同じパターンで人生満足度は減少していた上に、カウンティング条件の方がそれ以外の条件よりも有意に人生満足度の減少量は大きい ( $p < .05$ ) ことが分かった。また、各条件における介入前の値の主効果はいずれも有意であった (カウンティング介入条件:  $p < .001$ , それ以外の条件:  $p < .001$ )。人生満足度の変化量に対する介入前の値×カウンティング介入条件と介入前の値×強制的カウンティング介入条件の2つの交互作用パターンについて、Figure 4 に示した。

最後に、親切行動について、カウンティング介入条件 ( $\beta = -.308, p < .01$ )、強制的カウンティング介入条件 ( $\beta = -.251, p < .05$ )、介入前の値 ( $\beta = -.962, p$

$< .001$ ) の主効果が有意であったが、介入前の値×カウンティング介入条件 ( $\beta = -.351, p < .05$ ) と介入前の値×強制的カウンティング介入条件 ( $\beta = -.304, p < .01$ ) の一次の交互作用も有意であった。いずれの単純傾斜の検定でも人生満足度についての介入前の値×カウンティング介入条件の単純主効果の検定結果とまったく同じパターンが見出され、介入前の値が低い群では親切行動は微増に過ぎなかったが、各介入条件の主効果は有意ではなく、いずれもそれ以外の条件と同程度の増加量であったのに対して、介入前の値が高い群では親切行動は減少しており、その減少量は各介入条件の方がそれ以外の条件よりも有意に大きい (カウンティング介入条件:  $p < .001$ , 強制的カウンティング介入条件:  $p < .001$ ) ことが分かった。また、介入前の値の主効果が、カウンティング介入条件 (カウンティング介入条件:  $p < .001$ , それ以外の条件:  $p < .001$ ) と強制的カウンティング介入条件 (強制的カウンティング介入条件:  $p < .001$ , それ以外の条件:  $p < .001$ ) のいずれにおいても有意であった。親切行動の変化量に対する介入前の値×カウンティング介入条件と介入前の値×強制的カウンティング介入条件の2つの交互作用パターンについて、Figure 5 に示した。

これらの結果から、各介入条件の効果は介入前の値によって正反対の方向で作用し、介入前の値が小さいほど肯定的、介入前の値が大きいほど否定的であることが分かった。介入前の値を統制することで、分散分析では見られていた性別ごとの介入の効果は、人生満足度を除いてほとんど消失してしまうことが分かった。

## 考察

本研究では、Otake et al. (2006) のパラダイムを拡張し、単に一日に行った親切行動を数えてもらうカウ



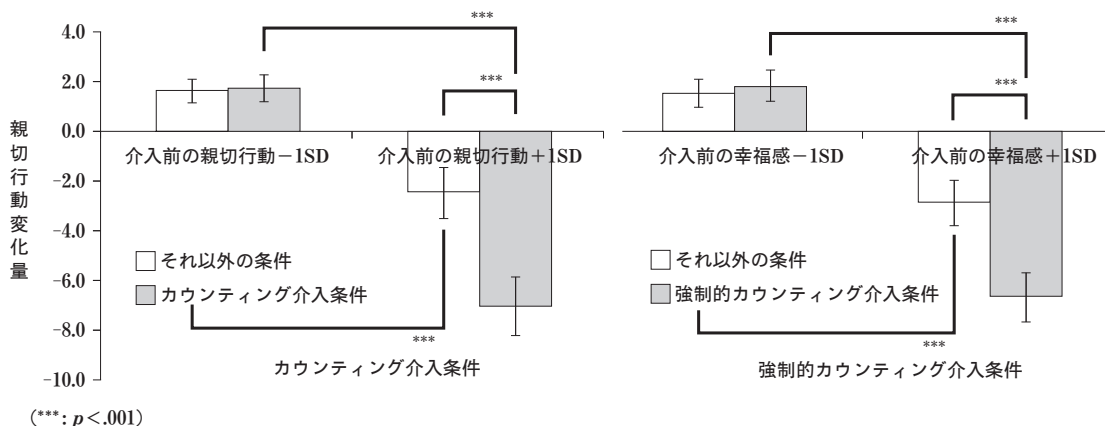


Figure 5 親切行動の変化量に対する介入前の値と各介入条件の交互作用パターン

ンティング介入と、強制的に親切行動を取るよう指示した上で数えてもらう強制的カウンティング介入の主観的幸福感と人生満足度に対する効果の性差を検討した。その結果、女性においては、Otake et al. (2006)の結果がほとんど再現されなかったのに対して、男性ではカウンティング介入によるネガティブな効果と、強制的カウンティング介入条件のポジティブな効果が確認された。ただし、変化量を従属変数、介入前の値を統制変数とした重回帰分析ではこの効果は消えてしまい、介入前の値と反対方向に変化することが分かった。そこで、通常の分散分析を根拠とした仮説の検討と、介入前の値を要因とした重回帰分析による変化量の分析結果の検討に分けて考察する。

#### 女性における介入効果（仮説1）

まず、仮説1「女性においては、通常のカウンティング介入により主観的幸福感や人生満足度が増進するのに対して、親切行動を強制する強制的カウンティング介入による効果は見られない」は支持されなかった。主観的幸福感においては、グラフ上ではOtake et al. (2006)と同様の結果が再現されたように見えるが、その変化は有意ではなかったのに加えて、人生満足度においては介入に対する効果はまったくなかったと言える。本研究の結果は、Otake et al. (2006)の知見の再現性に関する疑問を提起するものであると思われる。ただし、本研究ではカウンティング介入条件で5日以上実験に協力した者が5名しかいなかったため、効果を検討するにはサンプルサイズが小さすぎたのかもしれない。実際、主観的幸福感においては、グラフ上では仮説通りのパターンを示しているため、脱落者が極力少なくなるように何らかの工夫をした上での再検討が求められる。ただし、人生満足度を指標とした場合には、グラフ上でも介入前後でほとんど不変であった。

この結果は、一般的に男性よりも女性の方が人生満足度が高かったため、一種の高止まり効果が生じた可能性もあるものの、介入前の値を統制しても同様の結果であったため、女性におけるカウンティング介入の効果の不安定性や無効性の証左であると考えの方が自然であろう。

#### 男性における介入効果（仮説2）

続いて、仮説2「男性においては、強制的カウンティング介入により主観的幸福感や人生満足度が増進するのに対して、カウンティング介入による効果は見られない」については、ある程度支持されたと言える。主観的幸福感については、強制的カウンティング介入の効果は有意ではなかったが、人生満足度については有意であった。このことは、男性がある程度の難易度を有する何らかの課題を達成することで幸福感や満足感を覚えるという前提に立てば、説明は容易であると思われる。特に人生満足度については、統制条件でも有意な増加が見られたのは、この説明の追加的な証左であるとも考えられる。統制条件では、一週間もの間、毎日の起床時間と昼食内容を報告することが求められた。この課題は、完遂時に満足感を覚えさせる程度の労力が必要な課題であった可能性がある。また、男性ではカウンティング介入の効果は、無効であると仮説を立てたにもかかわらず、主観的幸福感と人生満足度のどちらに対してもむしろ否定的な効果が顕著であった。男性は、特に課題達成とは無関係な文脈で、他者とのつながりを感じさせられるだけというカウンティング介入に対して、例えば偽善性を意識させられるなど、何らかの居心地の悪さを感じさせられたのかもしれない。あるいは、男性では他者とのつながりが幸福感の根拠にならないという先行研究 (Antonucci et al., 2001; 大坊, 2002) から、親切行動が自己価値とは

結びついていない可能性が示唆される。男性においてはカウンティング介入が無効を通り越して、逆効果ですらあったことから、幸福感を増進する介入には性差を考慮する必要があることが示唆されたと言えるだろう。

### 主観的幸福感と人生満足度に対する効果の性差（仮説3）

最後に、仮説3「仮説1で見られる傾向は、主観的幸福感を従属変数としたときの方が、仮説2で見られるそれは人生満足度を従属変数としたときの方が、それぞれ顕著である」は、分散分析結果からは、ある程度支持されたと言える。男性においては、強制的カウンティング介入条件の主観的幸福感の増進効果が不十分であったのに対して、人生満足度の増進効果は十分であった。このことから、男性における強制的カウンティング介入の肯定的な効果は、人生満足度を指標とした方が、より安定して表れることが分かった。女性では、いずれも有意な介入効果は見られなかったが、むしろ主観的幸福感の増進効果において、Otake et al. (2006)の結果や仮説と同様のパターンが見られた。上述したように、女性の方が気分や感情の変動が大きく、感情体験が豊かであると思われるため、どちらかという気分要素の占める割合が大きい主観的幸福感の方で仮説に近い効果が見られたのかもしれない。

### 介入前の値を要因とした変化量の検討から

次に、それぞれの効果指標の介入前の値を独立変数、変化量を従属変数とした重回帰分析の結果について考察する。分析結果から、介入前の値を統制すると、一般的にカウンティング介入条件と強制的カウンティング介入条件の性別による効果の違いは消えてしまい、性別や条件にかかわらず、介入前の値によって効果の方向性が正反対になることが分かった。特に介入前の値が高かった者においては、一律で否定的な効果が見られ、その効果は介入前の値が低かった者における肯定的な効果を上回るということが分かった。また、介入前の値が高かった者における各介入条件の否定的効果は、他の条件を比較対象としたときに、より強くなることも分かった。

この結果は、Otake et al. (2006)による「幸福感の高い者は介入を通じてさらに幸福感が増進する」という結果とは正反対のものであり、介入効果の再現性に対する疑問を抱かせるのに十分であったと言える。こうした介入によって主観的幸福感や人生満足度、親切

行動が減少してしまうことが分かったことから、介入によるリスクについての議論が必要であろう。もともと、幸せな者は、特に負担感を覚えずに内発的に動機づけられて親切にふるまい、そのこと自体に心的報酬を得ているのだとすれば、介入によって親切行動を強制されるだけでなく、単に意識するだけでも、親切行動が目的から手段と化してしまうという過正当化効果が生じた可能性は否めない。親切行動をするように強制されなかったカウンティング介入条件においても、毎晩のように報告を求められるという課題を達成するための手段として人に親切にしなければならないと意識してしまったせいで、親切行動を外発的に動機づけられた行動と捉え直してしまった者が多かったのかもしれない。

さらに、いずれの介入条件でも統制条件よりドロップアウトが多かったことは特筆すべき事柄である。強制的介入条件では、1日当たり3回の親切行動をするよう指示したが、回数がやや多すぎることが負担になったことは想像に難くない。しかしながら、ドロップアウトの理由を回数の負担だけに帰すことはできないと思われる。特に、女性の統制条件では一人も脱落していないのとは対照的に、親切行動を強制していない通常のカウンティング介入条件のドロップアウト率が協力者の2/3にも及んだことから、親切行動を意識すること自体に、何らかの否定的な効果がある可能性が示唆される。また、ドロップアウトした女性参加者たちの中には、特に親切行動を行っていなかったり、想起できなかったりした者もいたことが想定される。近年、我が国ではかつてほど女性の性役割の選択は固定的ではなくさまざまな選択が可能になってきた(高林・沼崎, 2010)とはいえ、依然として作動性が低くて(例、謙虚、控えめ、おしとやか)、協働性が高い(例、優しい、面倒見の良い、世話好き)という伝統的なジェンダー・ステレオタイプ(沼崎・小野・高林, 2006)が根強く残っているという事実は否めない。ドロップアウトした女性参加者たちは、親切にした行動の数を毎日訊かれることで、伝統的なジェンダー・ステレオタイプに照らして、親切にできなかった自分に対して良心の呵責や恥を感じたり、罪悪感を覚えたりした可能性があり、その心理的負担感によって課題を継続する気力を殺がれたのかもしれない。最後まで協力してくれた者の中にも、同じように感じた者がいたせいで、カウンティング介入の肯定的効果が相殺されてしまった可能性もある。

### 介入への示唆

分散分析の結果からは、カウンティング介入の限界とともに、性別によって介入の種類を考慮すべきであることが示唆された。女性に対してカウンティング介入を実施するときには、意図的に親切行動を行う必要はないことや、一つも思い出せなくても気にする必要は全くないことを事前に周知しておくといった工夫が必要になるのかもしれない。本研究では実験の構成上、親切にした回数を毎晩報告してもらったが、実際の実践場面では誰かに報告する義務は発生しないので、こうしたことは問題にならない可能性もある。

次に、男性は女性よりも、幸福感の源を課題達成に求める傾向が強いという前提に従えば、課題内容としてあえて親切行動を選ぶ必要はなく、どのような課題でもよいことになる。本研究で、男性において強制的カウンティング介入の効果がやや薄かったのは、課題達成から得られる肯定的な効果の一部が親切行動を意識させられることによる否定的な効果によって相殺されたからかもしれない。一方で、女性において、強制的カウンティング介入条件の否定的効果が小さかったのは、その悪影響をある程度は相殺できる親切行動の肯定的効果が背景にあったからなのかもしれない。こうした点からも、幸福感を増進させる介入には、性差を考慮した慎重なパラダイムが求められる。

しかしながら、上述した重回帰分析の結果からは、介入前の水準の方が性別よりも強い影響力を持つことが分かった。そのため、既に十分に幸福であると感じている対象者にこうした介入を実施することの是非については慎重な議論が必要であろう。介入に際して、アンダーマイニング効果や過正当化効果が生じないような実施方法についての再検討が欠かせないと思われる。一方で、元の幸福感や人生満足度が低い対象者には肯定的効果が見られたことから、こうした介入が有効に作用する対象者のスクリーニングが必要である可能性が示されたと言える。そのためには、肯定的・否定的効果が生じる閾値を特定する必要があるだろう。

### 本研究の限界と今後の課題

本研究では、上述したように、各介入条件におけるドロップアウト率が高く、1週間の実験期間の大部分に参加した協力者が少なかった（142名→57名）せいで、検定に必要なサンプルサイズが得られなかった可能性がある。今後は介入期間を短縮するか、上述したように継続してもらうためのさらなる工夫を加えて、再検討する必要があると思われる。

また、本研究では介入による副作用とでもいうべき親切行動の減少が見られたが、この観察は介入前後に測定した親切行動の認知、動機づけ、行動について尋ねる尺度（Otake et al., 2006）の得点変化に基づいている。本来であれば、実際に7日間にわたって報告された親切行動の回数の推移を検討する必要があったと思われる。未検討であった理由としては、もともと、報告された親切行動の回数を分析対象にする予定がなかったために、データが複数ファイルに散逸してしまっており、紐づけて復元するのにかなりの困難が予想されたことと、強制的カウンティング介入条件では「今日一日、人に親切な行動を3回して下さい」と親切行動の回数を限定して教示したので、本当はもっとしたにもかかわらず3回分しか報告しない者がいるなど、真の姿を反映しているかどうか疑わしいことに加え、取り得る値の範囲も狭く、統計的検討に耐える程度の測定の妥当性が担保されないと思われたことの2点が挙げられる。今後は、報告された親切行動の回数を変数として扱えるように測定上の工夫をした上で、その回数が今回の結果を説明する根拠になり得るかを確認する必要があるだろう。

実は、Otake et al. (2006) と本研究のパラダイムには、一点だけ大きな違いがあった。前者では、介入の前後に1ヶ月の期間を空けて効果指標の測定をしていたのに対して、後者では1日しか空けていなかった。本研究でOtake et al. (2006) の結果が再現できなかった一因として、介入前後の期間の長さによる影響が否めない。Otake et al. (2006) では、調査後1ヶ月の間隔を置いて主観的幸福感を尋ねたため、介入による親切行動の減少や親切行動を意識することの弊害から回復した後の状態を測定することができたのかもしれない。この仮説の妥当性を検討するためには、介入から効果指標の測定までの期間を変動させて、こうした回復が生じたかどうか、生じたとしたらどの時点で生じたのかを観察しなければならないだろう。それには、経験サンプリング法のような方法で、介入直後から定期的にランダム測定を繰り返すことで、時系列変化を捉える必要があるだろう。

また、親切行動は高い幸福感を有する人々の心の内奥から自発的かつ非意図的に滲み出る行為であって、親切行動を意図的に増やしたり、意識して行ったりすることで幸福感が増進すると考えるのは、因果の方向性についての錯誤である可能性もある。幸福感と親切行動の因果関係を明確にするには、まず2時点で縦断調査を行い、交差遅延モデルによる分析を行う必要が

あるだろう。その結果、最初の調査時点の親切行動が、次の測定時点における幸福感を有意に増進するという明確な結果をもって、初めてこうした介入に結びつける根拠が得られることになるだろう。向社会的行動による幸福感増進効果について検討した27の介入研究のシステマティック・レビュー (Curry, Rowland, Van Lissa, Zlotowitz, McAlaney, & Whitehouse, 2018) によると、種々の向社会的行動が幸福感に及ぼす効果量の平均値は、 $d=0.28$  とやや低いことが分かっている。このうち、向社会的行動として親切行動 (act of kindness) のみを抽出して、筆者が再計算したところによると、その平均値はさらに下がり、 $d=0.17$  ( $SD=0.22$ ) であった。本研究で用いた変数に匹敵する変数 (主観的幸福感、人生満足度、主観的ウェルビーイング) を効果指標としたものに限って再計算しても、 $d=0.20$  ( $SD=0.20$ ) と低いままであった。こうした効果量の小ささも、親切行動を意図的に行ったり、意識したりすることの弊害に起因する可能性があるため、前述したような縦断調査からの知見の蓄積を待った上で、介入研究を進める必要があると思われる。

さらに、こうした介入の影響について、長期的なフォローアップ調査が必要であろう。幸福感は、遺伝のような生物学的要因にある程度規定されている (Ebstein, Novick, Umansky, Priel, Osher, Blaine, Bennett, Nemanov, Katz, & Belmaker, 1996; Hamer, 1996; Lykken, & Tellegen, 1996; Minkov, & Bond, 2017) と考えられており、何らかのライフイベントや介入によって一時的に上昇したとしても、やがてはその個人の固有の設定値に戻るという設定値仮説 (setpoint hypothesis; Headey, & Wearing, 1989) に鑑みると、こうした介入の効果が永続的であるとは考えにくい。こうした介入によって増進した幸福感のレベルが、親切行動を行わなくなった後も持続するのか、あるいは元のレベルに速やかに戻ってしまうのか、増進したレベルを維持するのに親切行動を行い続ける必要があるのか、そうであるとしたらどの程度の頻度で行い続ける必要があるのか、さらにはもっと長期的に親切行動を行い続けてもいずれは設定値に戻るのかなどについても詳細に検討する必要があるだろう。こうした疑問については、主観的幸福感を増進することを目的とした他の介入研究においても必須の視点であると思われるが、これまでのところ十分に検討されているとは言い難い。近年、上述した設定値仮説について、国家のような集団レベルでは当てはまるものの、個人レベルでは幸福感の安定的増加が見られることから、仮説自体

の修正が迫られているという現状もある (Diener, Lucas, & Scollon, 2006; Fujita, & Diener, 2005)。本研究がこうした議論の火付け役としての役割を果たすことを期待したい。

#### 附記

本研究の一部は、関西心理学会第124回大会において発表された (福井, 2012) が、その後、尺度得点の算出過程にミスがあったせいで、一部の結果に誤りがあったことが判明した。関係者の皆様に謹んでお詫びを申し上げますとともに、本稿をもって正確な報告に代えさせていただきたい。

#### 謝辞

本論文は、甲南大学文学部人間科学科卒業生の細川佳那さんと大槻朋子さんの卒業研究のために収集したデータと、卒業研究では使用されなかったデータを統合して再分析した上で、著者の責任において執筆したものである。お二人には、データの収集と整理に多大なご協力を得たことを、心よりお礼申し上げたい。

#### 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. 東京学芸大学紀要総合教育科学系 I, 64, 125-138.
- 相川 充・吉森 護 (1995). 心理的負債感尺度の作成の試み. 社会心理学研究, 11 (1), 63-72.
- Alden, L.E., & Trew, J.L. (2013). If it makes you happy: Engaging in kind acts increases positive affect in socially anxious individuals. *Emotion*, 13 (1), 64-75.
- Antonucci, T.C., Lansford, J.E., & Akiyama, H. (2001). Impact of positive and negative aspects of marital relationships and friendships on well-being of older adults. *Applied Developmental Science*, 5 (2), 68-75.
- Basso, M.R., Schefft, B.K., Ris, M.D., & Dember, W.N. (1996). Mood and global-local visual processing. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 2 (3), 249-255.
- Batson, C.D., Schoenrade, P., & Ventis, W.L. (1993). *Religion and the individual: A social-psychological perspective*. Oxford University Press.
- Boukes, M., & Vliegenthart, R. (2017). News consumption and its unpleasant side effect. *Journal of Media Psychology*, 29 (3), 137-147.
- Brody, D.J., Pratt, L.A., & Hughes, J.P. (2018). *Prevalence of depression among adults aged 20 and over: United States, 2013-2016*, pp. 1-8. US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics.

- Bryant, F.B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Calvo, E. (2005). *Does working longer make people healthier and happier?*. Chestnut Hill, MA: Center for Retirement Research at Boston College.
- Chancellor, J., Margolis, S., Jacobs Bao, K., & Lyubomirsky, S. (2018). Everyday prosociality in the workplace: The reinforcing benefits of giving, getting, and glimpsing. *Emotion, 18* (4), 507-517.
- Clark, A.E., & Oswald, A.J. (1994). Unhappiness and unemployment. *The Economic Journal, 104* (424), 648-659.
- Curry, O.S., Rowland, L.A., Van Lissa, C.J., Zlotowitz, S., McAlaney, J., & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology, 76*, 320-329.
- 大坊郁夫 (1980). 高齢化社会に向けての現地総合調査結果報告書 (山形高齢化問題研究会).
- Deci, E.L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of personality and Social Psychology, 18* (1), 105-115.
- DeNeve, K.M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin, 124* (2), 197-229.
- Diener, E.D., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49* (1), 71-75.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research, 57* (2), 119-169.
- Diener, E., Lucas, R.E.S., & Scollon, C.N., (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist, 61* (4), 305-314.
- Di Tella, R., MacCulloch, R.J., & Oswald, A.J. (2001). Preferences over inflation and unemployment: Evidence from surveys of happiness. *American economic review, 91* (1), 335-341.
- Ebstein, R.P., Novick, O., Umansky, R., Priel, B., Osher, Y., Blaine, D., Bennett, E.R., Nemanov, L., Katz, M., & Belmaker, R.H. (1996). Dopamine D4 receptor (D4 DR) exon III polymorphism associated with the human personality trait of novelty seeking. *Nature genetics, 12* (1), 78-80.
- 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.
- Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: Stability and change. *Journal of personality and social psychology, 88* (1), 158-164.
- 福井義一 (2012). 女性は小さな親切を数えるだけで幸せになれるが、男性は強制的に親切にさせないと幸せになれない? 関西心理学会第124回大会発表論文集, 38.
- 福井義一 (2013). 日本人の伝統的な風習が精神的健康や幸福感に及ぼす影響 (1) —風習の頻度を測定する尺度の作成及びその信頼性と妥当性の検討—. 関西心理学会第125回大会発表論文集, 38.
- 福井義一 (2014). 日本人の伝統的な風習が精神的健康や幸福感に及ぼす影響 (2) —性差の検討—. 関西心理学会第126回大会発表論文集, 39.
- 福井義一 (2015). 風習は不安になりやすい人の不適応を緩和できるか? —日本人の伝統的な風習が精神的健康や幸福感に及ぼす影響 (3) —. 関西心理学会第127回大会発表論文集, 76.
- 福井義一 (2016). 風習は依存的な人の不適応を緩和できるか? —日本人の伝統的な風習が精神的健康や幸福感に及ぼす影響 (4) —. 関西心理学会第128回大会発表論文集, 88.
- 福井義一 (2017). 日本人の伝統的な風習が精神的健康や幸福感に及ぼす影響 (5) —影響されやすさの影響—. 関西心理学会第129回大会発表論文集, 57.
- 福井義一 (2018). 日本人の伝統的な風習が精神的健康や幸福感に及ぼす影響 (6) —風習行動へのコミットメントのパターンの探索—. 関西心理学会第130回大会発表論文集, 38.
- Hamer, D.H. (1996). The heritability of happiness. *Nature genetics, 14* (2), 125-126.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social psychology, 57* (4), 731-739.
- Hellevik, O. (2003). Economy, values and happiness in Norway. *Journal of Happiness Studies, 4* (3), 243-283.
- Helliwell, J.F., (2003). How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. *Economic Modelling, 20* (2), 331-360.
- Inglehart, R. (2018). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton University Press.
- Inglehart, R. (2018). *Cultural evolution: People's motivations are changing, and reshaping the world*. Cambridge University Press. (山崎聖子 (訳) (2019). 文化的進化論: 人びとの価値観と行動が世界をつくりかえる. 勁草書房.)
- 角野善司 (1994). 人生に対する満足尺度 (the Satisfaction With Life Scales [SWLS]) 日本語版作成の試み. 日本教育心理学会第36回総会発表論文集, 192.
- 金児 恵 (2004). 日本人の宗教的態度とその精神的健康への影響: ISSP調査の日米データの二次分析から. 死生学研究, 3, 348-367.
- 菊池章夫 (1988). 思いやりを科学する—一向社会的行動の心理とスキル—. 川島書店.
- King, A.L. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27* (7), 798-807.
- 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, 45, 30-38.

- LaFrance, M., Hecht, M.A., & Paluck, E.L. (2003). The contingent smile: A meta-analysis of sex differences in smiling. *Psychological bulletin*, 129 (2), 305-334.
- Lepper, M.R., Greene, D., & Nisbett, R.E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the "overjustification" hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28 (1), 129-137.
- Lucas, R.E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (3), 616-628.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*, 7 (3), 186-189.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- 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.
- McDuff, D., Kodra, E., Kaliouby, R.E., & LaFrance, M. (2017). A large-scale analysis of sex differences in facial expressions. *PLoS one*, 12 (4), e0173942.
- Minkov, M., & Bond, M.H. (2017). A genetic component to national differences in happiness. *Journal of Happiness Studies*, 18 (2), 321-340.
- 村上達也・西村多久磨・櫻井茂男 (2016). 家族、友だち、見知らぬ人に対する向社会的行動. 教育心理学研究, 64 (2), 156-169.
- 中里至正 (1985). 道徳的行動の心理学. 有斐閣.
- Nelson, S.K., Della Porta, M.D., Bao, K.J., Lee, H.C., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2015). 'It's up to you': Experimentally manipulated autonomy support for prosocial behavior improves well-being in two cultures over six weeks. *The Journal of Positive Psychology*, 10 (5), 463-476.
- 二宮克美 (2010). 向社会的行動の判断. 菊池章夫・二宮克美・堀家一也・斎藤耕二 (編) 社会科の心理学／ハンドブック—人間形成への多様な接近—. pp. 277-290. 川島書店.
- 沼崎 誠・小野 滋・高林久美子. (2006). Sequential primingによるジェンダー・ステレオタイプの活性化の予備的検討. 人文学報, 369, 21-52.
- 落合龍史・大東俊一・青木 清 (2011). 大学生におけるSOC及びライフスタイルと主観的健康感との関係. 心身健康科学, 7 (2), 91-96.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B.L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361-375.
- 太田直美・米澤好史 (2012). 大学生の向社会的行動と友人関係及び自己像の形成との関連. 和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要, 22, 29-39.
- Powdthavee, N. (2008). Putting a price tag on friends, relatives and neighbours: Using surveys of life satisfaction to value social relations. *Journal of Socio Economics*, 37 (4), 1459-1480.
- Putnam, R. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. A Touchstone Book, New York.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R.M., & Funder, D.C. (2004). Personality and life satisfaction: A facet-level analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30 (8), 1062-1075.
- Seligman, M.E. (1998). Building human strength: Psychology's forgotten mission. *APA Monitor*, 29 (1), 1.
- Seligman, M.E. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions. *Psychologist*, 16, 126-127.
- Seligman, M.E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sheldon, K.M., Ryan, R.M., Rawsthorne, L.J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (6), 1380-1393.
- 芝崎順司・近藤智嗣 (2006). Webを利用した評価調査支援システムの開発と運用. 日本教育工学会論文誌, 29 (Suppl), 41-44.
- 島井哲志・大竹恵子・宇津木成介・池見 陽・Lyubomirsky, S. (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 (10), 845-853.
- 高林久美子・沼崎 誠 (2010). 女性による伝統的女性と非伝統的女性への偏見とステレオタイプの適用: 潜在レベルからの検討. 社会心理学研究, 26 (2), 141-150.
- Tsang, L.L.W., Harvey, C.D., Duncan, K.A., & Sommer, R. (2003). The effects of children, dual earner status, sex role traditionalism, and marital structure on marital happiness over time. *Journal of Family and Economic Issues*, 24 (1), 5-26.
- 筒井義郎・大竹文雄・池田新介 (2009). なぜあなたは不幸なのか. 大阪大学経済学, 58 (4), 20-57.
- Weissman, M.M., & Klerman, G.L. (1977). Sex differences and the epidemiology of depression. *Archives of general psychiatry*, 34 (1), 98-111.
- White, J.M. (1992). Marital status and well-being in Canada: An analysis of age group variations. *Journal of Family Issues*, 13 (3), 390-409.
- Witter, R.A., Stock, W.A., Okun, M.A., & Haring, M.J. (1985). Religion and subjective well-being in adulthood: A quantitative synthesis. *Review of Religious Research*, 26, 332-342.
- Yamasaki, S., Nishida, A., Ando, S., Murayama, K., Hiraiwa-Hasegawa, M., Kasai, K., & Richards, M. (2020). Interaction of adolescent aspirations and self-

control on wellbeing in old age: Evidence from a six-decade longitudinal UK birth cohort. *The Journal of*

*Positive Psychology*, Ahead-of-Print, 1-10.

## Do happy people really become happier through kindness? : Gender differences in counting kindness intervention

Yoshikazu Fukui

### **Abstract :**

This study extended the previous study by Otake et al. (2006), which conducted an intervention to enhance subjective happiness just by counting acts of kindness (called the counting intervention). We examined sex differences in the effects of the counting intervention on subjective happiness and life satisfaction by comparing the effects of the counting intervention and a coercive counting intervention. The participants in the latter condition were instructed to conduct three acts of kindness a day and count and report them every night. Undergraduate and graduate students ( $N=142$ ) were randomly assigned to the counting intervention, the coercive counting intervention, or the control condition during the one-week intervention. The results of men indicated a negative effect of the counting intervention and a positive effect of the coercive counting intervention, whereas these results were rarely replicated in women. However, the effects disappeared after controlling for pre-intervention values. Moreover, the intervention reduced subjective happiness, life satisfaction, and acts of kindness of participants with a high score for each of these before the intervention, regardless of gender. These results suggest that acts of kindness might have decreased after the intervention because of the over-justification effect resulting from the awareness of the acts of kindness.

**Key Words :** act of kindness, subjective happiness, life satisfaction, sex differences, positive psychology