

ウェルビーイングの脳内メカニズム解明に向けた感謝感情 介入：日本企業従業員のワーク・エンゲイジメント向上

国立研究開発法人情報通信研究機構 未来ICT研究所
脳情報通信融合研究センター 脳機能解析研究室

なわ のべると えいじ
Nawa Norberto Eiji



1. 背景：ウェルビーイングと感謝を科学する

充実した生き方とは何か。この問いは、古代ギリシアの哲学者たちをも悩ませてきた、長い歴史を持つ問いである。人生を全うしたいという思いや、幸せな毎日を歩みたいという願いは、時代や文化を越えて、人間にとって基本的な要求だと言えるだろう。価値観の多様化が進んだ現代社会において、理想の人生とは何かと問えば、その答えは人の数だけ存在する。しかし、重視する点や優先順位は人それぞれであっても、そこには共通する本質的な側面があると考えられる。例えば、健康で安心して暮らせることは、多くの人にとって人生の土台となる条件だろう。その上で、幸福感に満ちた時間を重ねたい、家族や仲間と良好な関係を築きたい、あるいは生きがいを感じられる活動に組み込みたいといった願いが重なり合う。個人によって重み付けは異なるものの、良き人生を形づくる基本的な軸には、確かな共通性が見られる。

では、こうした共通する軸は、どのようにすれば客観的に捉え、検証することができるのだろうか。実は、このような問いが実験科学の対象として、系統的かつ実証的に研究されるようになったのは、それほど古い話ではない。心理学の分野では、1990年代後半に1つの大きな転機が訪れた。そのきっかけとなったのが、当時アメリカ心理学会の会長に就任したマーティン・セリグマン博士による問題提起である。セリグマン博士は、心理学の研究の多くが、精神疾患やトラウマなど、人が不調を抱えた状態の原因解明や、その症状を和らげる方法に偏ってきたことを指摘した。言うまでもなく、個人の苦痛を軽減し、本人のみならず周囲の人々、更に社会全体に及ぶ様々なコストを抑えるという観点から、臨床心理学の研究は極めて重要な領域である。しかし同時に、いわゆる健常者を主たる対象とし、人が本来持つ可能性をいかに引き出せるのかという問いを十分に扱えてこなかったという意味で、心理学研究の射程には一定の限界が生じてきたとも言える。

こうした問題意識を背景に、セリグマン博士の提言をきっかけとして、心理学の中に新たな研究領域が展開されていった。精神的により充実した日々を送るために、どのような有効な方策が存在するのか。そうした方策は、寿命や健

康全般にどのような影響を及ぼすのか。すなわち、心身ともに良好な状態を意味する「ウェルビーイング」を、いかに高め、いかに高い水準で維持することができるのか。そして、その背後にある心理的・生理的メカニズムとは何か。こうした問いの解明を目標とする研究領域は、ポジティブ心理学、あるいはウェルビーイング科学と総称される。

この研究潮流の中で、私たちはウェルビーイングを支える脳内メカニズムの解明を目指している。そのための実験的操作の手掛かりとして、ウェルビーイングを高めうる心理的要因の1つである「感謝」という感情に注目してきた。感謝は、何らかの恩恵を受け取ったときに、それをもたらした他者に向けて生じる感情であり、日常生活の中で比較的よく経験されるものである。感謝感情の生じやすさに個人差があることは知られているが、先行研究では、感謝する頻度や強さが高いほど、ウェルビーイングと密接に関係する主観的幸福感や人生満足度が高いことが示唆されてきた。こうした知見の多くは、文化的背景による差異が指摘されているものの、複数項目からなる質問紙を用い、多数の参加者から得られた回答を統計的に分析する調査研究に基づいている。これらの調査研究では、複数の心理変数を同時に測定し、それらの間にどの程度の関連性が見られるかを検証する。

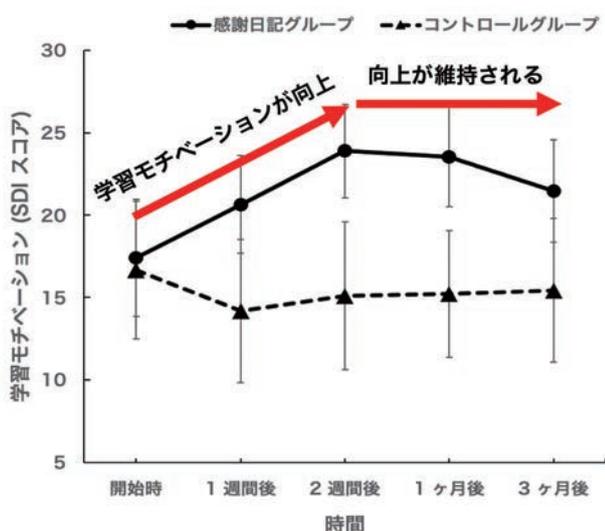
しかし、こうした研究は、変数同士の関連性を明らかにすることには有効である一方で、特定の要因がどのような過程を通じて因果的な影響を及ぼすのかを直接的に検証することには限界がある。そこで、この点を補う方法として、実験の枠組みの中で、日々の生活において感謝に意図的に注意を向けさせ、その結果として生じる心理的・行動的变化を検討する、いわゆる介入研究が重要な役割を果たしてきた。

2. 感謝介入とその効果：学生から社会人へ

自分の意思に基づき、意味を感じられる目標に向かって行動を選択し、前進していくことは、ウェルビーイングが高い人に共通して見られる特徴の1つだと考えられる。その際、そうした行動を支えるモチベーション（動機づけ）をいかに維持するかが、重要なポイントとなる。私たちが以前に行っ

た研究では、感謝に注意を向けて、記録することによって、学業に対するモチベーション（学習モチベーション）が向上することを示した*1。この介入実験では、近隣の大学に通う大学生及び大学院生に協力を依頼し、参加に同意した学生をランダムに2つのグループに分けた。2週間の介入期間中、一方のグループには、毎日、感謝が想起された出来事をオンライン実験システム上で記録するよう求めた。このような介入は、一般に「感謝日記」と呼ばれている。比較のため、もう一方のグループには、同じ期間に同様の手続きを経験してもらったが、感謝に関連する記録のみを行わないようにした。

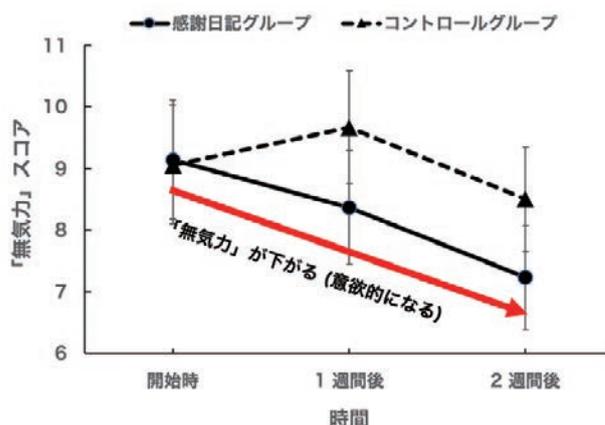
その結果、感謝日記を記録したグループのみで、学習モチベーションが有意に向上することが明らかになった（図1）。さらに、介入効果の持続性を確かめるため、事前に予告することなく、介入終了後1か月及び3か月にも同様の心理指標への回答を求めたところ、少なくとも3か月後においても効果が大きく減少していないことが確認された。



■ 図1. 感謝日記による学習モチベーションの向上。出典元：NICTプレスリリース「日々の感謝を記録することが学習モチベーションを向上させる」

学習モチベーションの評価尺度には、「外発的モチベーション」（社会的地位や報酬など、外部要因によって学習に取り組む動機づけ）、「内発的モチベーション」（学ぶこと自体の楽しさや好奇心によって学習に取り組む動機づけ）、「無気力」（学習の価値や意味を感じられず、学習への動

機づけが欠如した状態）という3つの下位尺度から構成される。詳細に分析した結果、感謝に注意を向けることによって向上した学習モチベーションは、主として無気力感の低下によって支えられていたことが明らかになった（図2）。無気力の低下は、感謝に注意を向けることで、学業そのものの意味づけが変化した可能性を示唆している。無気力感とは、学習の価値や意義を感じられず、行動への動機づけが希薄になった状態を指す。本結果は、感謝日記を通じて、家族や先輩など周囲からの支援、あるいは当たり前だと捉えていた学習環境の恩恵に気付く契機が生まれたことを示しているのかもしれない。そのような再意味づけが、学習への心理的距離を縮め、結果として無気力感の軽減につながった可能性が考えられる。



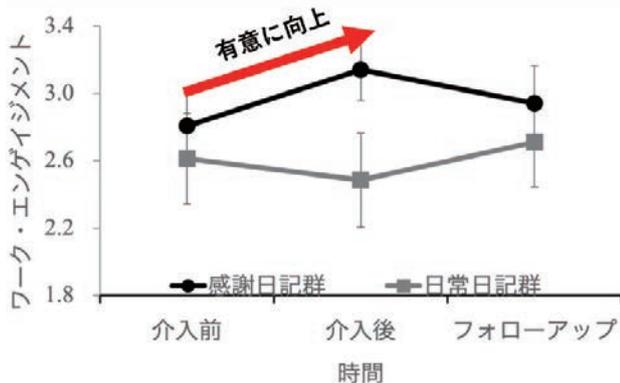
■ 図2. 感謝日記による無気力要因の変化。出典元：NICTプレスリリース「日々の感謝を記録することが学習モチベーションを向上させる」

本結果は、感謝日記のような取り組みを通じて感謝に注意を向ける機会を設けることで、学生の学習モチベーションを高めうることを示唆している。では、こうした効果は、会社勤めの社会人においても同様に見られるのだろうか。社会人の働きがい捉える指標としては、ワーク・エンゲイジメント（仕事に関連するポジティブで充実した心理状態）が広く用いられている。ワーク・エンゲイジメントが高い人ほど、仕事のパフォーマンスや創造性が高く、心身の健康状態も良好であることが知られており、その影響は個人のみならず、組織全体にとっても極めて重要であると考えられている。しかしながら、日本の従業員における働きがい

*1 詳細はNICTプレスリリース「日々の感謝を記録することが学習モチベーションを向上させる」をご参照いただきたい (<https://www.nict.go.jp/press/2021/05/13-1.html>)。



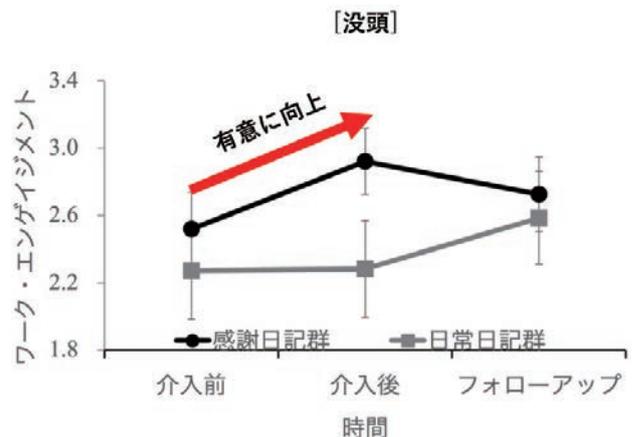
の水準は、国際的にみても低いことが繰り返し指摘されてきた。こうした背景を踏まえ、私たちが最近実施した研究では、日本国内の企業に勤務する社会人100名を対象に、12日間にわたりオンラインで日記を記入してもらった*2。参加者の業種は営業、コンサルタント、IT、製造、物流、金融など多岐にわたり、役職も一般社員（57.14%）、主任（28.57%）、部長（5.71%）、本部長（8.57%）と幅広かった。本研究でも、学生が対象とした実験と同様に参加者をランダムに2つのグループに分けた。一方には感謝日記を記録してもらい、もう一方のグループには日常で起きた出来事について、特定のテーマを設けず通常の日記を記録するように求めた。その結果、ワーク・エンゲイジメントの総合得点は、感謝日記を実施したグループにおいてのみ有意に向上したことが確認された（図3）。



■ 図3. 感謝日記によるワーク・エンゲイジメントの向上。出典元：NICTプレスリリース「日々の感謝を記録することでワーク・エンゲイジメントが向上」

ワーク・エンゲイジメントの評価尺度は、「活力」「熱意」「没頭」という3つの下位尺度から構成されている。詳細な分析の結果、今回観察されたワーク・エンゲイジメントの向上は、主に「没頭」の変化によって支えられていた（図4）。没頭とは、仕事に深く引き込まれ、時間を忘れるほど集中しながら、前向きで心地よい感覚を伴って業務に取り組んでいる状態を指す。感謝に注意を向けることで、仕事対

する認知の向け方を変化させた可能性が考えられる。すなわち、業務を単なる義務や負担として捉えるのではなく、自身の努力や周囲との関係性の中に位置付け直すことが促されたのかもしれない。



■ 図4. 感謝日記による「没頭」の向上。出典元：NICTプレスリリース「日々の感謝を記録することでワーク・エンゲイジメントが向上」

本実験では、比較対象グループにおいても日記の記録を行っていたため、日記内容に対して計量テキスト分析を実施した。頻出語分析の結果、感謝日記群では「ありがとう」「感謝」「優しい」「助かる」「手伝う」など、他者からの支援や助けに関連するポジティブな語が多く用いられていることが明らかになった。これらの語は、通常の日記群ではほとんど見られなかった。さらに、対応分析を用いて各日記において特徴的に使用された語を同定したところ、同様に一貫した結果が得られた（図5）。通常の日記では、「寒い」「終わる」「悪い」など、感情的に中立、あるいはネガティブな語が特徴語として抽出された。この結果は、感謝に意図的に注意を向けない限り、「ありがとう」や「感謝」といった言葉が自然に生じにくいことを示唆している。すなわち、感謝をあえて記録するという行為は、仕事の環境や周囲の人々から日常的に受けている支援に、改めて気付くプロセスを促進していると考えられる。

*2 本研究は一般社団法人応用脳科学コンソーシアム（CAN）の「Well-living for Well-being研究会」の1つの研究課題として実施し、（株）日本能率協会マネジメントセンター及び立命館大学稲盛経営哲学研究センターの支援を一部受けて行った。詳細はNICTプレスリリース「日々の感謝を記録することでワーク・エンゲイジメントが向上」をご参照いただきたい（<https://www.nict.go.jp/press/2025/10/06-1.html>）。

感謝日記方向		日常日記方向	
単語	カイ二乗距離	単語	カイ二乗距離
ありがとう	-1.819	寒い	1.386
感謝	-1.763	終わる	1.351
優しい	-1.705	今日	1.169
同僚	-1.580	悪い	1.156
助かる	-1.563	明日	1.076
手伝う	-1.548	寝る	1.076
対応	-1.383	使う	1.070
娘	-1.281	歩く	1.070
言う	-1.259	夜	1.042
自分	-1.218	お昼	0.948

■図5. それぞれの日記において特徴的に出現した単語を示す対応分析の結果。カイ二乗距離は、語の出現傾向がどちらのグループに特有であるかを示す指標であり、原点からの距離が大きいほど、特定のグループで特徴的に用いられた語であることを意味する。出典元：NICTプレスリリース「日々の感謝を記録することでワーク・エンゲイジメントが向上」

3. 限界と今後の課題

本研究には、いくつかの重要な限界がある。まず、複数の評価に用いた指標が、参加者自身による主観的評価を通じて捉えられた心理状態の変化に限定されている点である。感謝日記によって心理的状态に変化が生じたことは示唆されたものの、実際の行動がどの程度変化したのか、あるいは仕事上のパフォーマンスに具体的な影響が及んだのかについては、本研究からは明らかにできていない。今後は、行動指標や業務遂行に関する客観的な評価尺度を取り入れ、感謝に注意を向けることがどのような実質的な変化をもたらすのかを検討する必要がある。また、感謝介入がワーク・エンゲイジメントやモチベーションに影響を及ぼす心理的メカニズムについても、依然として十分に解明されていない。本研究の結果は、感謝に注意を向けることが学習モチベーションやワーク・エンゲイジメントを高める可能性を示唆しているが、その背後でどのような認知的・心理的プロセスが働いているのかについては、今後更なる検討が必要である。さらに、これらの結果は日本人サンプルを対象として得られたものであり、文化的背景や職場環境の

異なる集団に同様の効果が見られるかについては、今後の検討課題である。

加えて、本研究ではモチベーションやワーク・エンゲイジメントの向上が確認されたものの、それらがウェルビーイングそのものの向上につながったかどうかについては、現時点では明確な結論を得ていない。ただし、私たちの分析結果からは、日本人を対象とした場合、感謝への介入が、人格的成長や人生の意味といった側面を中心とする心理的ウェルビーイングと強く関連していることが示唆されている。これまでの感謝研究では、ポジティブ感情の増加や人生満足度の向上に主眼が置かれてきたが、今後はこうした、より深層的なウェルビーイングの側面にも注目する必要があるだろう。こうした側面は、古代ギリシアの哲学者アリストテレスが、人間にとっての善き生として論じた「ユーダイモニア」という概念にも通じるものでもある。

一方、こうした知見を実践的な介入として導入する際には、適用上の留意点についても検討する必要がある。感謝日記のような取組みは、比較的实践しやすいという利点を持つ一方で、個人差や向き不向きが存在することも、私たちの研究経験から明らかである。その背景には、感情への注意の向けやすさや、日常的な対人関係の在り方、仕事環境の構造的な違いなどが影響している可能性がある。こうした取組みは、実践者自身の意思に基づき、自主的に行われることが大前提となる点に留意しなければならない。外部からの強制や形式的な実施は、期待される効果を弱めるばかりか、場合によっては逆効果をもたらす可能性もある。感謝に注意を向けるという姿勢そのものが、自発的であることが重要であり、無理のない範囲で継続することで、やがて物事の捉え方や人生観に自然な変化が生じてくる可能性があるだろう。

本研究は、感謝に注意を向けるという行為が、学生や社会人のモチベーションや仕事への関わり方に影響を及ぼしていることを示した。将来的には、これらの知見を踏まえて、感謝介入を脳活動計測技術と融合した実験枠組みを確立し、ウェルビーイングを支える脳内メカニズムを多角的に解明する研究へと発展させていくことを目指している。