

# 意図的な親切行為がもたらすポジティブな心理的効果の検討

## Examining the Positive Psychological Effects of Intentional Acts of Kindness

加藤 理絵

KATO Rie

### 要 約

毎年国連により行われている世界幸福度ランキングにおいて、日本の幸福度は高いとは言えない。幸福度を決定する項目、寛容さは、ボランティアや慈善活動の多さでも評価されるが、内閣府による 2022 年度の「市民の社会貢献に関する実態調査」報告書において、1 年間にボランティア活動を「したことがある」と回答した者は全体の 17.4%、「したことがない」と回答した者は 82.6% であり、日本人の親切行為、利他行動への関心度の低さが示されている。そこで本研究では大学生を対象に意図的な親切行為、利他行動を行うエクササイズ Random Acts of Kindness を実施し、そのポジティブな心理的効果の検討を行った。その結果、エクササイズの事前事後で主観的幸福感 ( $t = -2.778, p < .01$ )、ポジティブ感情 ( $t = -3.637, p < .01$ )、達成感 ( $t = -2.695, p < .01$ ) の増大、抑うつ度 ( $t = 13.625, p < .01$ ) の減少が見られた。

**キーワード**：ポジティブ心理学、Well-being、親切行為、利他行動

### 問題と目的

2011 年から毎年国連により行われている世界幸福度ランキングにおいて、我が国は比較的経済的に豊かな国であるにもかかわらず 50 位前後を推移しており、幸福度の高い国であるとは言えない。また、幸福度を決定する上で寛容さは社会的支援と並び重要な項目であるとされるが、2022 年度の内閣官房の「孤独・孤立対策担当室参考資料」によれば、寛容さについて日本は近年世界 130 位前後であり、G7 の中では最も順位が低いとされている ([https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/juten\\_keikaku/dai7/siryou2.pdf](https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/juten_keikaku/dai7/siryou2.pdf))。

寛容さはボランティアや慈善活動の多さ、つまり他

者への親切行為、利他行動の多さでも評価される。日本人のボランティア活動の実態については、2022 年度における内閣府の「市民の社会貢献に関する実態調査」([https://www.npo-homepage.go.jp/uploads/R4\\_shimin\\_report.pdf](https://www.npo-homepage.go.jp/uploads/R4_shimin_report.pdf)) により報告されている。その報告によると、2021 年の 1 年間にボランティア活動を「したことがある」と回答した者は全体の 17.4% (3170 人中 552 人)、「したことがない」と回答した者は 82.6% (3170 人中 2618 人) とある。ここにも日本人の親切行為、利他行動への関心度の低さが示されているといえよう。

他者への寛容さ、親切行為、利他行動は幸福度を決定する上で重要な項目であり、実際、先行研究においても、親切行為、利他行動を行うことで幸福度が向上したり、抑うつ度、不安感が軽減したりといったポジティブな心理的効果があることが明らかとなっている。

例えば、Dunn et al. (2008) は、人々がお金をどのように使うかが人々の収入の多さと同じくらい重要であると主張し、他人のためにお金を使うことは、自分のためにお金を使うことよりも人々の幸福にプラスの影響を与えるのではないかとという仮説を立てて研究を行った。その結果、自分自身のためよりも他者のためにお金を使った者の方がより幸福度が高くなるということが明らかとなった (Dunn, 2008)。

また、Chancellor et al. (2018) の研究では、親切行為を他者に対して行う人 (ギバー) と受け取る人 (レシーバー) は、短期的および長期的の両方において、相互に幸福の恩恵を受けることが明らかとなった。具体的には、レシーバーはその後2ヵ月にわたり幸福を感じるようになり、ギバーは抑うつが減り、自分の人生と仕事に満足するようになった上、副次的に、親切行為、利他行動が促進された (Chancellor et al., 2018) という。

そして、Alden and Trew (2013) の社会不安を持つ人々を対象として介入を行った研究の結果では、親切な行為に従事した参加者は人と関わる社会行動が増加し、それは研究参加後の4週間にわたって持続したこと、また彼らの人間関係に対する満足度は増加し、人との関わりを回避する傾向も減少したことが明らかとなっている。

大学生等、若い世代を対象とした親切心に纏わる心理的介入の研究では、Otake et al. (2006) の日本人大学生を対象とした研究がある。この研究の結果では、自分が幸福であると捉えている者ほど、親切な行動を認識し、それを実行に移すスコアが高く、幸福であると捉える者ほど、親切の数のカウンティングを行うことで、より親切になり、感謝するようになったという結果が示されている。

しかしながら、Otake et al. (2006) の研究を拡張した福井 (2021) の研究では、自発的なカウンティング介入 (自発的に行われた親切行為の回数を数えてもらう) と強制カウンティング (あらかじめ親切行為をするよう指示された上でその回数を数えてもらう) 2つの介入条件についての比較を行った結果、女性においてはOtake et al. (2006) の結果がほとんど再現されず、男性では自発的なカウンティング条件では否定的な効果が、強制的カウンティング条件では肯定的な効果が確認されたという。さらに福井 (2021) の研究では、全体としてはカウンティングを行う介入により、主観的

幸福感や人生満足度、親切行為が減少してしまうという残念な結果も示された。

福井 (2021) の研究における自発的なカウンティング条件のエクササイズでは「今日一日に人に親切にした行動」を振り返って書くという過去に焦点を当てたものであり、強制的カウンティングのエクササイズはあらかじめ朝に「今日一日に、人に親切な行動を3回してください」と指示され、夜に「今日一日で実際に人に親切にした行動」をカウンティングするエクササイズである。

Otake et al. (2006)、福井 (2021) の研究では結果として過去どれだけの親切行為が行われたかを問うものであった。これらに対し、寺田・津川 (2022) は、未来に取り組む親切行為を思いつくことによっても効果が得られるのではないかとという仮説から、今後1週間でできる利他行動を予想させ、その予想するという行為がポジティブ、ネガティブ感情にどのような影響を及ぼすかについて検討を行っている。その結果、ポジティブ感情は介入前よりも高まり、ネガティブ感情は介入前より介入後に低くなった (寺田・津川, 2022) という。

寺田・津川 (2022) の研究においては、1週間で実験参加者が可能であるという利他行動を思いつくよう指示しただけであるという点で、結果としての報告を必要とするOtake et al. (2006)、また福井 (2021) の強制カウンティング条件よりも強制的な印象は薄いとは考えられる。また、思いつくことに焦点が当てられており、結果にはこだわらないところも特徴的である。寺田・津川 (2022) の研究のこのような結果から、親切行為、利他行動を思いつく、自ら意図するということ自体にもポジティブな心理的效果が期待される。その一方で、寺田・津川 (2022) の研究では、持続的ではなくその時点の一時的なポジティブ感情の促進、ネガティブ感情の減退に焦点を当てているため、持続的なポジティブな心理的效果には繋がらないという可能性も懸念される。

その点、Lyubomirsky et al. (2004) がカルフォルニア大学の学生を対象に行ったRandom Acts of Kindness (以下RAK) エクササイズはバランスが良いと考えられる。

実際にこのエクササイズの実施が参加者の幸福感に比較的持続的にプラスの影響を与えることを支持する結果が得られている。このエクササイズは具体的には

次のように行われる。参加者は1週間の始まりに自ら思いついた親切行為のうち5つを決定し調査者に報告し、1週間後それが実践できたかどうかについて振り返り報告する。実際に親切行為、利他行動が実践できなかったとしても問題はなく、自分が意図した5つの親切行為以外のことで出来たと思ったことがあれば、それも調査者に報告する。これを6週間続けるというものである。

学生自身が親切行為を思いつくようにするという点においては、福井 (2021) が行った強制カウンティング条件と類似しているといえるだろう。ただし、RAKでは、5つの親切行為は、他人のためになったり、他人を喜ばせたりする行動とされ、通常、与える側に何らかのコストがかかるものである（例：誰かのために食事を作る、献血、庭仕事を手伝う、高齢者や障害者や妊婦に自分の席を提供する等）ものの、それらは、些細なことでも構わず、自分自身の自由な選択であり、実践できなくても問題はないことが参加者に伝えられる (Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S., 2004)。

RAKは親切な行動を行うことを調査者より指示はされるものの、その内容は参加者自らが自由に決定できること、つまり参加者自身の意図に基づくものであるということ、また、実践できなかったとしても問題はなく、成功した回数のカウンティングを報告するわけではないことから、自らの意図で行っている感覚が強く、結果を出すことを強要されているという印象が薄いことが特徴的であると考えられる。

その一方でRAKは、6週間続ける必要がある。6週間のエクササイズを実施するというのは参加者にとって負担は大きいと考えられ、ドロップアウトしてしまう参加者が増える可能性も否めない。

しかしながら先行研究の結果において、RAKを行っていないグループは6週間の間に幸福度が減少していたにもかかわらず、RAKを行った参加者は6週間のエクササイズ実施期間に幸福度が上昇し、終了後3週間ほどはその効果が維持されたことから、このエクササイズが参加者の持続的な幸福感にプラスの影響を与えることが示されている。

これらの先行研究の結果を踏まえ、本研究では、他者への寛容さが少なく、親切行為、利他行動への関心が低いと言われる日本人の学生を対象に、強要ではなく、行為を意図的に行っているという感覚が強く、持続的なポジティブな心理的効果があると考えられる

RAKを実施し、その効果の検討を行うこととした。

## 方 法

都内大学の心理学関連科目を履修した大学2～4年生129名のうち約107名がエクササイズに参加した（実施時期2022年9月～12月）。

授業において、RAKについての説明を行い、エクササイズの事前事後の調査については任意の参加であること、調査への参加の有無は成績とは無関係であること、得られたデータは統計的に処理され、個人の特定はできないこと、データは研究目的にのみ使用されることを伝え、内容を理解し、同意を得た参加者107名中最後までエクササイズに取り組み、調査に参加し全体（87名）平均19.83歳、男性（20名）平均21歳、女性（67名）平均19.6歳を対象として調査を行った。

エクササイズ事前事後の調査はFormsを使ったWebアンケート調査を用いて行った。使用した尺度は以下の通りである。

- ・日本語版人生に対する満足度尺度（以下SWLS）：角野（1994）によって邦訳されたthe Satisfaction With Life Scale (Diener, E, et al., 1985) の日本語版であり、5つの質問項目（7件法）からなる。人生に対する満足度、主観的幸福感を測定することが可能である。
- ・日本語版Beck抑うつ度尺度（以下BDI）：林・瀧本（1991）により邦訳されたBeck Depression Inventory (Beck, A. T, et al., 1974) の日本語版である。最近の1週間における抑うつ状態の重症度を測定する自己記入式尺度であり、21の主要な抑うつ症状に関する質問項目（4件法）からなる。
- ・日本語版PERMA-Profiler尺度：伏島・塩谷（2018）により邦訳、標準化されたButler, J., and Kern, M. L. (2016) のThe PERMA-Profilerの日本語版である。PERMA-Profilerは、Positive emotion（ポジティブな感情）、Engagement（物事への積極的関わり）、Relationship（他者との良い関係）、Meaning（人生の意味）、Accomplishment（達成感）、Overall（全体）、Negative emotion（ネガティブな感情）、Health（健康）、Lonely（孤独）の合計9つの尺度から構成される。本研究では、参加者のポジティブな心理が具体的にどのように変化するかについて検討を行うことを目的としたこと



から、上記9つの尺度のうち、Overall、Negative emotion、Lonelyの3つを除いた6つの尺度を用いた。

尚、本研究は所属機関の倫理審査の承認を得たものであり、調査への参加は受講者の自由意思に基づき途中で中止することも出来る旨を質問紙Forms、及び口頭において教示した。

得られたデータについてはそれぞれの尺度得点について調査時期（エクササイズ事前×エクササイズ事後）によるt検定を行った。データの統計的分析はSPSS (Ver.26) を用いて行った。

本調査に先立ち、本研究では以下の仮説を立てた。先行研究の結果においてRAKエクササイズの実施が参加者の幸福感にプラスの影響を与えることを支持する結果が得られている (Lyubomirsky et al., 2004) から、

仮説1：「RAKエクササイズ実施前事後において、SWLS、および、PERMA-Profilerの平均値は上がる」

および、多くのポジティブ心理学的介入における結果として、幸福感の上昇と、抑うつ度の低下はセットで得られることが多いことから、

仮説2：「RAKエクササイズ実施前事後において、BDIの平均値は下がる」

## 結 果

本研究の結果、SWLS ( $t = -2.778, p < .01$ )、BDI ( $t = 13.625, p < .01$ )、及び、日本語版 PERMA-ProfilerにおけるPositive emotion ポジティブな感情 ( $t = -3.637, p < .01$ )、Accomplishment 達成感 ( $t = -2.695, p < .01$ ) においてRAKの事前事後において平均値に有意な差

が見られた(表1参照)。

このような結果から、仮説1：「RAKエクササイズ実施前事後において、SWLS、および、PERMA-Profilerの平均値は上がる」は一部支持された。また、仮説2：「RAKエクササイズ実施前事後において、BDIの平均値は下がる」は支持されたといえよう。

## 考 察

本研究の結果、まず、仮説1：「RAKエクササイズ実施前事後において、SWLS、および、PERMA-Profilerの平均値は上がる」は一部支持されたといえよう。

具体的には、エクササイズの事前事後において、SWLSの平均値の向上が見られた(図1参照)。これは先行研究の結果と同様に、エクササイズに参加することは、学生の人生への満足度、主観的幸福感を上げることにも貢献することを支持する結果となった。親切行為、利他行動はそれを意図、またそれを行う者のWell-beingの向上に貢献することが改めて明らかとなったと言える。

次に、エクササイズの事前事後においてPERMA-Profiler尺度の平均値はPositive emotion (図3参照)、Accomplishment (図4参照) においてのみ向上が見られた。

まず、Positive emotionは喜び、誇らしさ、安堵などポジティブな感情を意味する。参加者はエクササイズを行い、親切行為、利他行動を意図したり、実際に行ったりすることで、誰かに感謝される喜びや、自分自身が誰かの役に立っているという誇らしさや安堵などを感ずることが促進されたのではないかと考えられ

表1 SWLS、抑うつ度、PERMA-Profilerの事前事後の平均値および標準偏差の推移

項目	事前平均値 (SD)	事後平均値 (SD)	df	t 値	r
SWLS	19.56 (5.73)	20.9 (5.62)	86	-2.778**	0.007
BDI	43.63 (8.98)	32.85 (9.88)	86	13.625**	0.00
Positive emotion	16.82 (5.85)	18.25 (4.93)	86	-3.637**	0.00
Engagement	20.79 (5.12)	21.06 (4.87)	86	-0.567	0.57
Relationships	18.76 (6.20)	19.46 (4.93)	86	-1.496	0.14
Meaning	15.49 (6.71)	16.34 (6.40)	86	-1.747	0.08
Accomplishment	16.17 (5.31)	17.31 (4.14)	86	-2.695**	0.008
Health	18.45 (7.23)	18.61 (5.98)	86	-0.351	0.73

\*\*=  $p < .01$



図 1 SWLSの平均値推移

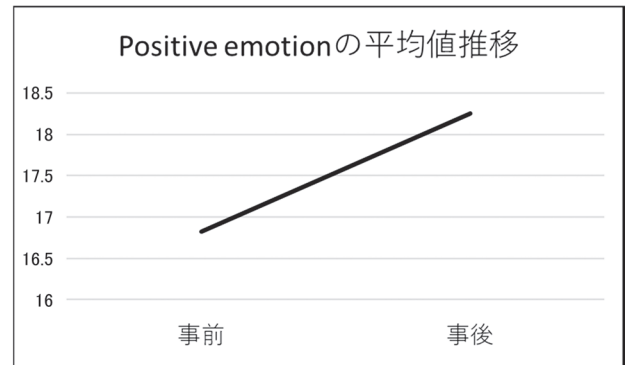


図 3 Positive emotionの平均値推移

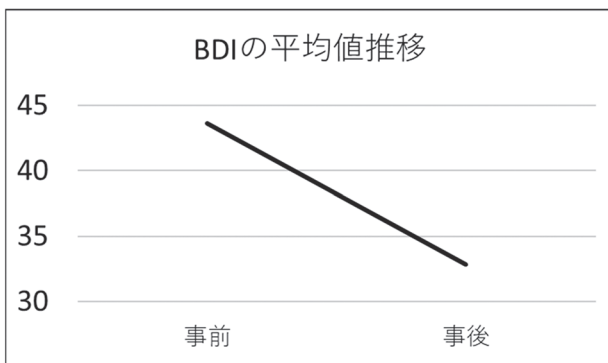


図 2 BDIの平均値推移



図 4 Accomplishmentの平均値推移

る。

次に、Accomplishmentに関してであるが、この要素は何かを達成した気持ち、何かを成し遂げつつあるという感覚の強さを示す。エクササイズは6週間という比較的長期にわたるコミットメントが求められることであること、また、他者のためになることを成し遂げられたと参加者が感じたことにより、この平均値が上昇したのではないかと考えられる。

一方で、PERMA-Profiler尺度の他の要素については平均値において統計的に有意な数値は得られなかった。

まず、Engagementに関しては、熱中、集中する、フロー、ゾーンに入る状態を示すことから、今回のエクササイズにはあまり関係しない要素であったことから、エクササイズ事前事後においてこの要素については大きな変化は見られなかったのではないかと考えられる。

次にRelationshipであるが、この要素は良い人間関係を持っているという感覚を示す。仮説設定時はエクササイズにおける利他行動、親切行為を行う対象とし

ては学生の身近な人間関係になると推察されたことから、参加者の人間関係に影響するのではないかと考えられた。しかし、今回の分析結果では平均値の上昇は見られたものの、統計的に有意な平均値の差は見られなかった。この理由として、親切行為の対象は、学生によって異なっているものの、その対象において見知らぬ人、これまで面識がなかった人も多く含まれていた可能性が考えられるだろう。

今回のエクササイズでは、調査者が挙げた利他行動、親切行為の例として、「献血」、「高齢者や障害者や妊婦に自分の席を提供する」なども入っていたことから、実際、利他行動、親切行為の対象者が普段参加者の持つ人間関係とは異なっていた可能性も考えられる。その結果、今回のエクササイズの事前事後において自分自身の人間関係への評価が上がったとは実感できなかったのではないかと推察される。

次にMeaningである。この要素は、人生における意味、意義を感じることであり、何か自分よりも大きなものに奉仕している感覚、生きがいを持っていることを示す。本エクササイズは利他行動という自分以外の

何かに貢献している感覚という意味では共通する部分があるため、Meaningはエクササイズにより向上することが期待されたが、結果として平均値は向上したものの、統計的に有意なものとはならなかった。

Turner, J et al. (2023) は、子どもや若い世代のWell-beingやメンタルヘルスとPREMAの関連についての先行研究において、特にMeaningに関して検討されたものが少ないことを指摘している。このことからMeaningはPositive emotion等とは異なり、長期的視野で自分の幸せを捉える必要があることから、特に若い世代においてはなかなか実感を得られにくいWell-beingの要素であると推察される。今回のように若い参加者にとっては、エクササイズを通して意図したり、実施したりした利他行動、親切行為自体が彼らの生きがいや人生の意味を与えるほどには貢献しなかったであろう。

Healthは文字通り、身体的な健康に関する要素である。心と体に関する健康はリンクしているものの、今回のエクササイズでは実際に身体的な健康の変化を実感するところまでは至らなかったと考えられる。

このような結果から、利他行動、親切行為を意図し、行うことは、彼らのポジティブな感情を高め、誰かのために役立つことへの達成感を得ることへと繋がり、彼らの人生への満足度や主観的幸福感を高めるものの、彼らの人間関係の良さへの実感や、生きがい感や身体的健康度を高めることへの直接的な効果はあまり得られないということが明らかになったといえよう。

次に、仮説2「RAKエクササイズ実施事前事後において、BDIの平均値は下がる」については支持されたといえる(図2参照)。

RAKを行った先行研究(Lyubomirsky et al., 2004)においては、特に抑うつ度の減少についての効果は検討されていなかった。しかし、利他行動、親切行為におけるエクササイズを行った先行研究(Alden & Trew, 2013; 寺田・津川, 2022)においてはネガティブな行動、感情を抑制、減退したという結果が得られていることから、本研究においても抑うつ度について検討を行ったところ、実際にエクササイズ事前事後において、学生の抑うつ度は低下した。

Alden and Trew (2013) の社会不安を持つ人々を対象として行われた利他行動、親切行為の研究の結果において、親切的な行為に従事した参加者は、社会的行動の増加、社会的回避が減少したということが明らかと

なっている。今回のエクササイズの例でも、利他行動、親切行為には、前述したように、「献血」、「高齢者や障害者や妊婦に自分の席を提供する」など、見知らぬ他者との社会的な関わりにチャレンジすることなどを意図したり、実践したりした学生もいたことであろう。このことは達成感と同時に、「自分も他者の役に立つことができる」つまり「社会において価値がないわけではない」という自らのネガティブな評価を減じることに効果があったのではないかと考えられる。

以上のことから、RAKの事前事後において人生への満足度、主観的幸福感の向上、抑うつ度の低下、また、ポジティブ感情の増大、達成感の増大が見られたことから利他行動、親切行為を意図し、実践するRAKには、大学生のWell-beingの向上、メンタルヘルス悪化の予防において一定のポジティブな心理的効果があると言える。RAKを今後、大学生等、若い世代の心理教育に取り入れることには意義があると考えられる。

しかしながら一方で、本研究における今後の課題として、以下のような改善点が必要であると考えられる。

まず1点目に、エクササイズの実施期間についてである。今回のエクササイズは6週間に及ぶものであったことから2割の学生がドロップアウトしてしまった。研究調査への参加は任意であり、エクササイズ自体への参加も長期に渡り、積極的には促すことができなかったことで、学生の心理教育効果の利益享受が減ってしまったと考えられる。今後、このような心理教育の効果と負担のバランスをとるためにもエクササイズ実施期間の短縮により効果がどのように異なるかについても検討する必要があるだろう。

2点目に自己肯定感についての検討の必要性である。自己肯定感は、もともと教育領域と心理学領域で使用されていた言葉であり、その概念は、使用する文脈や研究者によって様々である(吉森, 2023)。しかし共通する見解として「自分の存在、価値を認め、受け入れることができるということ」にあるといえる。さらに多くの先行研究において自己肯定感は、主観的幸福感や人間関係等、人々のWell-beingに大きく影響する重要な要素であることが明らかとなっている(吉森, 2016; 松井・佐藤, 2017; 破魔・浅枝他, 2020; 岡山, 2023)。

2017年の文部科学省中央教育審議会資料によれ



ば、日本の若者は諸外国と比較し自己肯定感が低いとされている。(https://www.mext.go.jp/b\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/\_icsFiles/afieldfile/2017/06/23/1387211\_08\_1.pdf)。

本研究では、利他行動、親切行為のエクササイズ  
の若者の Well-being を高める効果について検討を行った。結果として、彼らの人生への満足度、主観的幸福感  
は上昇し、ポジティブな感情や、達成感も上昇した。また、抑うつ度が低下することも明らかとなった。

そして、改めてこの効果が得られたのは、利他行動、親切行為を意図し、実施することが、自らが誰かの役に立ち、存在する価値があると感じること、自分は善いことのできる人間であるというポジティブな気持ちに結び付き、彼らの自己肯定感が上昇したことに起因しているのではないかという仮説が得られた。利他行動、親切行為のエクササイズは、自己肯定感を向上させ、そのことが、彼らの Well-being の増大を促進するのではないだろうか。

今後の研究においては、この自己肯定感がエクササイズの効果への介在要因としてどう影響しているのかについても検討を行う必要があるだろう。

3点目は効果の持続性の検討である。今回、エクササイズに6週間を要したことから、持続的効果について検討を行うことが出来なかった。より効果的なエクササイズの発展のためにも今後の課題として1点目のエクササイズに要する期間についての検討を含め、効果の持続に関するより詳細な検討を行う必要があるだろう。

## 引用・参考文献

2022 年度内閣官房 孤独・孤立対策担当室参考資料  
https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/juten\_keikaku/dai7/siryou2.pdf

2022 年度内閣府 NPO 法人 市民の社会貢献に関する実態調査報告書  
https://www.npo-homepage.go.jp/uploads/R4\_shimin\_report.pdf

2017 年文部科学省 中央教育審議会（第 112 回）資料 3-2 自己肯定感を高め、自らの手で未来を切り拓く子供を育て  
https://www.mext.go.jp/b\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/\_icsFiles/afieldfile/2017/06/23/1387211\_08\_1.pdf

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.

Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: the hopelessness scale. *Journal of consulting and clinical psychology*, 42 (6), 861.

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6 (3).

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.

Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319 (5870), 1687-1688.

福井義一. (2021). 幸福な人は本当に親切行為を通じてますます幸福になるのか？—親切行為カウンティング介入の性差— 甲南大学紀要. 文学編, 171, 221-235.

伏島あゆみ & 塩谷 亨. (2018, September). PERMA-Profilier 日本語版の心理統計量の検討—成人標本 251 名を用いて—. In 日本心理学会大会発表論文集 日本心理学会第 82 回大会 (pp. 2AM-033). 公益社団法人 日本心理学会.

破魔幸枝, 浅枝麻夢可, 原久美子. (2020). 青年期における自己肯定感と対他者との意識に関連する要因の検討. 神戸常盤大学紀要, (13), 93-99.

林潔, 瀧本孝雄. (1991). Beck Depression Inventory (1978 年版) の検討と Depression と Self-efficacy との関連についての一考察 (人文・社会科学篇). 白梅学園短期大学紀要, 27, 43-52.

角野善司. (1994, August). 人格 3015 人生に対する満足尺度 (the Satisfaction With Life Scale [SWLS]) 日本版作成の試み. In 日本教育心理学会総会発表論文集 第 36 回総会発表論文集 (p. 192). 一般社団法人 日本教育心理学会.

Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Sheldon, K. M. (2004). Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Tests of two six-week interventions. Unpublished data, Department of Psychology, University of California, Riverside.

松井洋, 佐藤哲康. (2017). 小学校, 中学, 高校, 大学時代, そして将来の幸福感: 学校生活, 学校教育, 人生生活満足度, 価値観との関係. 川村学園女子大学研究紀要, 28(2), 85-95.

Nelson, S. K., Della Porta, M. D., Jacobs Bao, K., 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.

- 岡山ひとみ. (2023). 子どものウェルビーイングを高める研修開発プログラム 成長し続けるチームとしての学校を目指して. 学校改善研究紀要, 5, 108-119.
- 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.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. *Positive psychology in practice*, 127-145.
- 寺田和永 & 津川秀夫. (2022). 利他行動の予期がポジティブ・ネガティブ感情に及ぼす影響. In 日本心理学会大会発表論文集 日本心理学会第 86 回大会 (pp. 2AM-023). 公益社団法人 日本心理学会.
- Turner, J., Roberts, R., Proeve, M., & Chen, J. (2023). Relationship between PERMA and children's wellbeing, resilience and mental health: A scoping review. *International Journal of Wellbeing*, 13 (2).
- 吉森丹衣子. (2016). 大学生の自己肯定感における対人関係の影響: コミュニケーションを重視して. *国際経営・文化研究*, 21(1), 179-188.
- 吉森丹衣子. (2023). 教育領域と心理領域における自己肯定感の概念に関する検討. *淑徳大学人文学部研究論集*, 8, 141-149.



## Examining the Positive Psychological Effects of Intentional Acts of Kindness

KATO Rie

### Abstract

According to the annual World Happiness Rankings conducted by the United Nations, Japan exhibits a relatively low level of happiness. The Rankings measure generosity, a factor that contributes to happiness, through the frequency of volunteer and charitable activities. However, the 2022 Report on Citizens' Social Contribution by the Cabinet Office reveals that only 17.40% of respondents reported participating in volunteer activities within the past year, while 82.60% indicated no involvement. This report suggests a low level of interest in acts of kindness and other altruistic behaviors among Japanese people. In the current study, we examine the positive psychological effects of the Random Acts of Kindness exercise, wherein Japanese university students engage in intentional acts of kindness and altruistic behavior.

In the Random Acts of Kindness exercise, participants think of five acts of kindness at the start of the week and reflect on whether they have practiced them after one week. Participants continue this exercise for six weeks. Although acts of kindness and altruistic behavior are those that benefit or please others, they can be as trivial as donating blood or offering one's seat to older adults, people with disabilities, or pregnant women.

The results of this study show a significant increase in subjective well-being,  $t(86) = -2.778$ ,  $p < .01$ , positive emotions,  $t(86) = -3.637$ ,  $p < .01$ , and achievement  $t(86) = -2.695$ ,  $p < .01$ , accompanied by a decrease in depression  $t(86) = -13.625$ ,  $p < .01$ . The results show that the Random Acts of Kindness exercise, in which acts of kindness are performed intentionally, has a positive psychological effect on the well-being of university students and prevents mental health problems.

These findings suggest that interpersonal generosity enhances self-perceived emotions associated with happiness; thus, the results have noteworthy implications for improving emotional well-being.

**Key words:** positive psychology, well-being, acts of kindness, altruistic behavior