

## 自伝的記憶としての感動体験と体験後の変化 に関する探索的検討

—日本・中国の大学生および社会人への半構造化面接を通して—

Constructs and Influences of Moving Experiences as Autobiographical Memories:  
an Exploratory Study in Japan and China

趙 丹寧\*

ZHAO, Danning

自伝的記憶とは、日常生活の中で経験した個人的に意味のある出来事に関する記憶である（神谷，2002）。本研究は個人の記憶に残る非常に深い感動体験，つまり自伝的記憶としての感動体験に着目し，体験の内容および体験後に人に生じる変化について，日本と中国で探索的検討を行った。日本人と中国人（大学生と社会人）各20名に半構造化面接を行い分析した結果，日中ともに下記の結果が得られた。（1）感動的な出来事は人間関係，達成とライフイベントであり，（2）感動する時に喜び，解放感などのポジティブな感情が多く生じる中，寂しさ，不安，悲しみなどのネガティブな感情も混在し，（3）体験後から現在までの間，「自己肯定・向上と希望の形成」，「身近の人への接近・援助態度の形成」，「利他的・博愛的意識の高まり」，「自己・他者・世界に対する理解の深まり」，「人生の統制不能感」といった変化が生じていた。そのような変化と自伝的記憶の機能との関係も考察された。自伝的記憶としての感動体験は，人生に持続的な影響を及ぼし，幸福感を高めるなど，人がより良く生きることにつながる可能性が示唆された。

キーワード：感動（being moved），自伝的記憶（autobiographical memories），日本人と中国人（Japanese and Chinese）

### 問 題

我々の多くは感動をした経験がある。孤独と疲労で生きる気力も感じない時に真剣な支援或いは温かい言葉を受けたこと，長らく不遇な境地にいた後に日の目を見たこと，子供の誕生或いは親しい人の葬式で万感の思いを抱いたこと…様々の出来事によって，人は感動をし，熱いものが胸にこみ上げ，心が清泉に洗われるような経験をする。また，それらの感動体験は発生当時に我々に変化をもたらすだけでなく，記憶の中にとどまって，ある時ふいに頭の中に浮かび，今の我々に何か語りかけようとする。この研究は，人の記憶に残る深い感動体験<sup>1</sup>とは何か，および体験後の変化は

\* ちょう・たんねい，埼玉大学国際室留学生相談室非常勤相談員，感情心理学，文化心理学

<sup>1</sup> 「感動体験」とは，感動という感情を感じた体験であるとする。

何かについて、日本人と中国人を対象に、半構造化面接を通して探索的に検討する。

### 感動体験とは

辞書において、感動は「深く物に感じて心を動かすこと」（広辞苑，2008）と定義される。感動体験の研究においては、英語の「Being moved」とサンスクリット語の「Kama Muta」が主に使われている。感動は一種の愛着関連感情（attachment-related emotion）であり、集団への帰属や他者とのつながり、つまり人間の基本的な動機づけと関係があり（Koelsch, Jacobs, Menninghaus, Liebal, Delius, Scheve, & Gebauer, 2015）、芸術との関係性も深い（Konečni, 2005）にもかかわらず、研究の蓄積はまだ薄い。

これまでの研究では、感動体験の定義について、（1）喚起事象、（2）喚起要因、（3）感情と身体反応といった面から検討されてきた。

**感動を喚起する事象** 先行研究において、親子の愛情や友人との友情など重要な人間関係の出来事や、誕生、死、結婚、離別など重大なライフイベントの出来事、成功や失敗など達成の出来事や、および自然現象、芸術作品など（Cova & Deonna, 2014；Kuehnast, Wagner, Wassiliwizky Jacobsen, & Menninghaus, 2014；Landmann, Cova, & Hess, 2019；Menninghaus, Wagner, Hanich, Wassiliwizky, Kuehnast, & Jacobsen, 2015）が報告されている。

**感動を喚起する要因** 感動的な事象は、自分が深く関わる或いは共感し（戸梶, 2001, 2010；Tokaji, 2003）、社会規範、道徳観念と自己理想に合致し（Menninghaus et al., 2015）、個人の方では及ばない（加藤・村田, 2013；Menninghaus et al., 2015；Schindler, 2016；Tan, 2009）物事であるとされる。また個人の要因として、想像的感情移入と他者理解の傾向のパーソナリティをもつ人が感動しやすい（橋本・小倉, 2002）ことも報告されている。

**感動する時の感情・身体反応** 感動は基本的にポジティブな感情価である（Seibt et al., 2018；Zickfeld, Schubert, Seibt, & Fiske, 2019）が、その中には様々なポジティブ感情（喜びなど）とネガティブ感情（悲しみなど）が混在し（Kuehnast et al., 2014；Menninghaus et al., 2015）、強烈な感情で緊張から緩和への過程を経る（戸梶, 2001, 2010；Tokaji, 2003）。また感動は、上記の様々な感情に伴い、涙（Schere, Zentner, & Schacht, 2001-2002）、鳥肌（Benedek & Kaernbach, 2011）、胸が熱くなり心臓がドキドキし喉が詰まる（Cova & Deonna, 2014）などの身体反応も伴うとされている。

以上の研究を総括すると、感動体験は次の三側面の要素を併せ持つ感情体験であると考えられる。

（1）友情や親子の愛など重要な人間関係、生や死などの重大なライフイベント、達成といった人生の出来事や自然・芸術に対して、（2）自己の深い関与或いは共感、自分の力の限界に対する意識、および社会・集団の規範・価値観との合致感がある時に感じる、（3）ポジティブ感情がメインであるが、ネガティブ感情も混在する混合感情であり、身体反応も伴う。従って本研究においても、以上の三側面の要素を感動体験の定義とする。

本研究は、人間関係、ライフイベント、達成などの「人生の出来事」に関する感動体験を研究対象とする。Menninghaus, et al. (2015) に基づけば、人生の出来事以外にも、自然現象や芸術作品に起因する感動体験もある。自然現象や芸術作品に対する感動は、個人の感性や事前知識などに大き

く影響される可能性がある。また、文学などの芸術作品に起因する感動は、作品の素材と手法両方に関わるため、分析は複層的になると考えられる。そのため、人生の出来事と自然・芸術は分けて研究するほうが適切であると考え、今回は自然と芸術を除外することとした。

### 自伝的記憶としての感動体験

以上の先行研究は、感情誘発による実験、および回想による調査という二つの手法で感動体験を検討してきた。実験は、参加者にビデオを見せることなどにより、感動を誘発した直後に回答してもらうので、捉えたのは感動体験そのものである。調査は、参加者に「人生の感動体験」を回想させるため、捉えたのは記憶された感動体験である。記憶された体験は多くは正確に想起される（e.g., Ross & Buehler, 1994）ことが報告されている。そのため、実験で得た感動体験自体および調査で得た記憶された感動体験について、ほぼ一致した結果を得ており、両者はほとんど区別されていない。しかし記憶の中で体験が変容し得るため、今後研究の成果が蓄積されていくにつれ、両者を分けて検証するのも必要になってくると考えられる。

記憶には、自伝的記憶がある。自伝的記憶（autobiographical memory）とは、日常生活の中で経験した個人的に意味のある出来事に関する記憶であり（神谷, 2002）、自己と深く関わるのが特徴である（Brewer, 1986）。過去の感動体験は日常生活の中で経験されるものであり、自己が深く関わるという性質から考えると、自伝的記憶であると推察される。感動体験の先行研究においても、佐々木・皆川（2013）と速水・陳（1993）は、回想による調査で検討する感動体験を自伝的記憶として捉えている。本研究もそのような立場を取り、半構造化面接で参加者が回想した感動体験を自伝的記憶として捉える。

### 自伝的記憶としての感動体験がもたらす変化

近年の研究から、感動体験は人に様々な変化をもたらすことが示されてきた。

実験研究より、人が感動した直後に起きる変化が示されてきた。アメリカ人成人の実験では、感動体験を想起した実験群は、喜び体験を想起した統制群より、多く UNICEF に寄付しようとする（Cova & Deonna, 2014）ことが報告された。19カ国の成人の実験では、無私な援助などのビデオを鑑賞または感動体験を筆記することによって感動した実験群は、悲しみ、畏敬、愉快などの感情を体験した統制群より、他者への援助意識と他者とのつながり意識が高かった（Zickfeld et al., 2018）。ドイツ人大学生の実験では、親子の愛情やスポーツの達成、就職成功などのビデオを見て感動した実験群は、コメディを見た統制群より、社会にいる一般の人を助けたい、家族や友人と一緒にいたいなどの他者への援助意識、他者とのつながり意識が高い上に、人生で何かを達成したいという自己向上の動機づけも高かった（Landmann et al., 2019）。この Landmann らの研究から、援助やつながりの対象は身近の人と社会一般の人に分かれることも見られた。以上をまとめると、人は感動した直後に、身近の人や社会の人への接近・援助などの利他的行動と意識が高まり、および何かを達成したいといった自己向上意識も高まることが示されてきた。

一方、感動体験は感動した直後に、人に一時的な変化をもたらすだけでなく、その記憶によって

持続的な変化をもたらしていく可能性があるのか。感動は自伝的記憶であるなら、自伝的記憶の機能を有すると考えられる。自伝的記憶には三つの機能があり、様々な動機づけや態度形成をするという方向づけ (directive) 機能、自分の一貫性を確認するという自己 (self) 機能、他人に自分の思い出を語ることによって対人関係を形成し維持するという社会 (social) 機能が指摘されている (Bluck, 2003 ; Bluck, Alea, Habermas, & Rubin, 2005 ; Pillemer, 2003)。その中で特に方向づけ機能は、現在の問題解決や将来の計画策定に役立ち、やる気などを動機づけたり、様々な人生態度を形成させたりする (Pillemer, 2003 ; 佐藤, 2008)。そのため、自伝的記憶である感動体験も、感動した直後に変化が生じるだけでなく、変化が持続し、さらに現在の人生に影響を及ぼす可能性が考えられる。戸梶 (2004) も、感動体験に関わる記憶が貯蔵されているうちに精緻化し、様々な効果 (変化) を持続させ、その後個人の問題意識に関連する目標行動を始発させる可能性を指摘している。

自伝的記憶としての感動体験がもたらす変化、つまり過去の感動体験がもたらす変化について、回想による調査研究が行われてきた。上記の実験研究で得られた利他的行動・意識と自己向上意識は、調査研究でも確認された。戸梶 (2004) は、自分の何かを変えた感動体験について、大学生に質問紙調査を行った。過去の感動体験は、人間愛・関係改善といった他者志向・受容、やる気・肯定的思考・自己効力感といった自己向上の動機づけなどを促進していたことが示された。他の日本人大学生の調査では、感動を頻繁に経験する人は、対人関係満足度と自己共存意識や、達成動機が高く (楠本・長ヶ原, 2004)、感動体験の累積は人生の目的、人格的成長、積極的な人間関係などの心理的な wellbeing (幸福感) を促進し (澤口, 2012)、過去の感動体験は困難場面の対処行動、忍耐強さ、対人関係の形成といった特性的自己効力感を高める (畑下・瀬戸, 2012) ことが報告された。日本人小学生の調査では、過去の感動体験は自己効力感や自己肯定意識を高めることが報告された (佐伯・新名・服部・三浦, 2006)。これらの研究を見ると、自己に関する意識の変化において、自己向上意識以外に、自分肯定意識の高まりも示されていた。また戸梶 (2004) は、上記変化以外に、異なる価値観との出会いによる認知的枠組みの更新をも示した。この結果は他の研究にも支持された。Cova and Deonna (2014) は感動体験が人に中心的価値観<sup>2</sup>を再確認させる面もあるが、人の価値観体系を再編する可能性もあることを指摘している。以上をまとめると、自伝的記憶としての感動体験は、人に自己肯定と自己向上の意識・行動の促進、利他的意識・行動の促進、および認知的枠組みの更新や価値観の再確認・再編といった持続的な変化をもたらすことが示されてきた。

以上のように、自伝的記憶としての感動体験は人の認知的枠組み・価値観体系を更新させて、自己や他者、世界に対する理解を深め、目標に向けての行動の動機づけを持続的に促進する可能性が推察される。またそのようにして、自己や他者、世界に対する肯定的な捉え方が形成されたり、利他的でポジティブな行動傾向が促進されたりすることで、自分の生活に対する充実感や幸福感にも、一定の影響を及ぼすと考えられる。そのため、自伝的記憶としての感動体験がもたらす変化を明らかにすることにより、様々な感動体験を利用した学校の教育法や心理療法などを開発し、人々がよ

<sup>2</sup> 「中心的価値観」 (core values) とは、ある道徳的な集団が持っている最重要で神聖なる価値観であり、その価値観は他のより世俗的な価値観と比較、交換、あるいは混合されることはない。(Cova & Deonna, 2014)

り良く生きるために貢献する提言ができると考えられる。

### 自伝的記憶としての感動体験と体験後の変化における文化的普遍性

近年、文化に着目した感動体験の実証研究も進められている。Fiske らはノルウェー、アメリカ、日本、中国など世界各地で実験、日記、民俗学などの研究を行った結果、感動体験は文化的慣習に左右される部分もあるが、社会的な絆への認知、ポジティブな感情価、身体反応、向社会的動機づけおよび言語ラベルといった五つの普遍的特徴を有することを指摘した (Fiske et al., 2017 ; Seibt et al., 2018 ; Zickfeld et al., 2018 ; Zickfeld et al., 2019)。その中の向社会的動機づけは、感動した後の変化であり、他者に自分の愛情を伝えたい、特別な良いことをしてあげたい、他者を抱きしめたい、他者とのつながりをより強く感じるといった内容であり、つまり他者への援助・接近意識の高まりを指すものである。

文化心理学の研究では、東アジア文化圏のサンプルとして日中は共に挙げられ、文化が近似しているとされる (Henrich, Heine, & Norenzayan, 2010)。前述した Zickfeld et al. (2018) の 19 カ国研究でも、東アジアでは日本と中国の二カ国を対象として取り上げている。その研究では、Gandong (感动) という中国語が使われている。Gandong (感动) は「外界の物事に突き動かされ、同情や思慕など多数の感情を引き起こす感情である」(新華辞典) と定義される。Gandong (感动) の文字、意味と用法は日本語と非常に近似しているため、中国の感動体験や体験後の変化は日本と共通性が高い可能性が考えられる。

日中の共通性を明らかにすることにより、感動体験が東アジア文化における普遍性を把握することができ、教育法や心理療法などの応用にも基礎的な知見を提供できると考えられる。しかし、中国の感動体験および体験後の変化について、前述した Zickfeld et al. (2018) と Seibt et al. (2018)、および Wang (2010) が哲学の視点から道徳感動の定義を論じた研究があるのみで、それら以外にはほとんど見当たらない。

### 本研究の目的

したがって本研究では日本人と中国人を対象に半構造化面接を行い、人生の出来事に対する最も深い感動体験を回想してもらい、出来事の内容、感動時の感情と身体反応、および体験後の変化を探索的に検討する。

なお、今回は日中で初めて行った探索的研究であり、自伝的記憶としての感動体験の全体像を見るために、幅広い年齢層の感動体験を収集することにした。そのため、社会人と大学生の両方を研究対象とした。

### 方 法

機縁法により、日本においては、東京都内およびその近郊に住む 20 名より、インタビューの協力を得た。内訳として、男性は 9 名、女性は 11 名であり、その中で大学生は 6 名、社会人は 14 名

であった。日本人の平均年齢は38.9歳であり、標準偏差は14.2であった。中国においては、東部の江蘇省および上海に住む20名より、インタビューの協力を得た。内訳として、男性は7名、女は13名であり、その中で大学生は9名、社会人は11名であった。中国人の平均年齢は32.0歳であり、標準偏差は12.9であった。

#### 調査期間

調査は2016年4月から6月にかけて実施した。

#### 調査方法

1対1の形式で、半構造化面接による聞き取り調査を行った。一人あたりの面接時間は約30分から45分間であった。面接は、対象者が希望する場所あるいは電話で行った。著者は事前に研究概要・目的・所要時間の目安を伝え、面接時に回答者への説明と回答者の承諾を得て、面接内容をICレコーダーに録音した。

#### 調査内容

半構造化面接の冒頭で改めて研究概要と目的を説明した上で、協力者の個人属性について確認した。その後、「人生の出来事（あなた自身や周りの人々に起こった出来事に限定し、自然や芸術を含まない）に対する非常に深い感動体験」について、面接を行った。項目は以下の通りであった。

- (1) 感動体験の概要（最近の深い感動体験と人生の最も深い感動体験各1個）。
- (2) 感動体験が起きる際の感情と身体反応。
- (3) 感動体験が起きてから現在までの間、自分の考え方と振る舞い方において生じた変化。

#### 結果と考察

ICレコーダーによる面接記録を元に、各出来事の概要をまとめた上で分類をした。また、全てのケースについて、感情、身体反応および体験後の変化に関するキーワードを抽出して分類し、各分類を概念化した。はじめは日中別々に分類を試みたが、ほぼ同様なカテゴリーになるため、日中のデータを合わせた上で分類をした。分類する際に、心理学専門の大学院生3名が合議により抽出して分類した後に、心理学専門の大学教員1名が確認し、相違がある場合は再度合議を行い、最終的な分類結果を確定した。

#### 自伝的記憶としての感動体験

**出来事の内容** 「感動的な出来事の内容」に関する発言（74個）を抽出し、以下の4カテゴリーに分類した。「人間関係」（67.4%）、「達成」（21.7%）、「ライフイベント」（10.9%）と「その他」（1.4%）であった。結果の一覧をTable 1に示す。

Table1  
「感動的な出来事の内容」の分類結果

上位分類	下位分類	例	度数	(%)
人間関係	犠牲を払っての援助	大学受験時、ケガをしていた父が見送ってくれた話	12	(16.2)
	窮地での支援	上司が自分の進学に力を貸した話	9	(12.2)
	見返りを求めない親切さ	道に迷った時に、地元の人に助けられた話	7	(9.5)
	見守られていたことの実感	小さい子供に手紙をもらった話	9	(12.2)
	送別時のやさしさ	送別会で同僚たちに励まされた話	7	(9.5)
	家族の絆の共有	両親に自分の感謝と敬意を表した話	4	(5.4)
	再会時のなつかしさ	職場の元同僚との偶然な再会の話	2	(2.7)
		全体	50	(67.6)
		日本	19	(25.7)
		中国	31	(41.9)
ライフイベント	出産	姉の出産の話	4	(5.4)
	子どもの成長	甥の誕生日に甥の作文を読んだ時の話	3	(4.1)
	ケガからの回復	絶望的なケガから奇跡的に回復した話	1	(1.4)
		全体	8	(10.8)
		日本	6	(8.1)
		中国	2	(2.7)
達成	悲願の達成	自分が大学に合格した話	8	(10.8)
	自分への承認	友人が実は自分のことを認めていた話	7	(9.5)
		全体	15	(20.3)
		日本	13	(17.6)
		中国	2	(2.7)
その他	尊敬できる人	ユヌスさんの話を聞いて尊敬した話	1	(1.4)
		全体	1	(1.4)
		日本	1	(1.4)
		中国	0	(0.0)
総数			74	(100.0)

記憶された感動的な出来事は、「人間関係」といった他者とのつながりを深く感じ取るものが大半を占め、続いて「達成」といった自分が成功した或いは肯定された経験に関するものが多く挙げられていた。その他、「ライフイベント」といった人生の尊さやはかなさを実感するものも見られた。

感動的な出来事の中で、「人間関係」が最も多く、「ライフイベント」も見られたという結果は、先行研究 (e.g., Kuchnast et al., 2014 ; Menninghaus et al., 2015) の知見と一致し、「達成」が見られたのも先行研究 (e.g., 戸梶, 2004 ; 畑下・瀬戸, 2012) の知見と一致した。また、「達成」の中で、ほとんどが自分の達成であるのは、今回測定したのは自伝的記憶としての感動体験であるため、自分の達成の出来事が他者の達成よりも、深く記憶に残る可能性が推察される。

このように、自伝的記憶としての感動体験とは、主に自分を囲む環境や対人関係との結びつきを深く感じ取ったり、またその中で自分を肯定されたりするという経験の中で生じる感情体験である

ことが示された。

**感情と身体反応** 「感動体験中の感情」に関する発言（105 個）を抽出し、11 カテゴリーに分類した。結果の一覧を Table 2 に示す。

Table2  
「感動体験中の感情」の分類結果

分類	発言例	度数 (%)		
		全体	日本	中国
喜び	会えてうれしい	31 (29.5)	19 (30.2)	12 (28.6)
解放感	力を出し切って、解放感があった	18 (17.1)	13 (20.6)	5 (11.9)
驚き	びっくりして意外だった	16 (15.2)	9 (14.3)	7 (16.7)
緊張・興奮	大声で叫びたかった	11 (10.5)	5 (7.9)	6 (14.3)
幸せな気分	幸せに浸っていた	9 (8.6)	7 (11.1)	2 (4.8)
寂しさ	広報活動ももうすぐ終わってしまう、ちょっと寂しい	6 (5.7)	4 (6.3)	2 (4.8)
不安	ちゃんと元気な子が生まれるかなと不安もあった	5 (4.8)	3 (4.8)	2 (4.8)
悲しみ	悲しくて	4 (3.8)	1 (1.6)	3 (7.1)
恥ずかしさ	先生は私の為に反則したので、少し気まずくもあった	3 (2.9)	1 (1.6)	2 (4.8)
罪悪感	申し訳ないと思った	1 (1.0)	0 (0.0)	1 (2.4)
懐かしさ	懐かしくて	1 (1.0)	1 (1.6)	0 (0.0)
	総数	105 (100.0)	63 (100.0)	42 (100.0)

「感動体験中の身体反応」に関する発言（79 個）を抽出し、8 カテゴリーに分類した。結果の一覧を Table 3 に示す。

Table3  
「感動体験中の身体反応」の分類結果

分類	発言例	度数 (%)		
		全体	日本	中国
涙	大粒の涙が静かに流れ出てきた。	29 (36.7)	14 (31.1)	15 (44.1)
温かい感じ	淡くて温かい	25 (23.8)	18 (40.0)	7 (20.6)
熱い感じ	心が急に熱くなって	11 (10.5)	6 (13.3)	5 (14.7)
心が動かされた感じ	心の中で何か突き動かされた思いをした	7 (6.7)	4 (8.9)	3 (8.8)
心痛	心がかすかの痛みを感じた	2 (1.9)	0 (0.0)	2 (5.9)
心臓の鼓動	心臓の鼓動が激しくなって思わず飛び上がりたくなった	2 (2.5)	2 (4.4)	0 (0.0)
笑顔	思わず顔がにやけてしまった	2 (2.5)	1 (2.2)	1 (2.9)
全身の震え	少し震えていた	1 (1.3)	0 (0.0)	1 (2.9)
	総数	79 (100.0)	45 (100.0)	34 (100.0)



感情の面では、喜び、解放感が最も多く、その他、幸せな気分などもあり、全体的にはポジティブ感情が多かった。また、不安や寂しさ、悲しみなどのネガティブ感情も見られた。感動体験は基本的にポジティブであるが、ネガティブ感情も混在する混合感情であることが示され、これまでの先行研究と一致した。また、驚きや緊張・興奮という感情の緊張状態、および解放感という感情の緩和状態が見られたのは、戸梶（2001, 2010）の知見と一致しており、感動体験に緊張から緩和への過程が存在することを示唆している。リラクゼーション技法の1つである漸進的筋弛緩法（Progressive Muscle Relaxation）（Jacobson, 1929）の過程と似ているため、感動体験は緊張や不安を緩和させるような心理療法に応用できる可能性が考えられる。一方、今回は回想による報告であるため、緊張と緩和の前後関係が見られず、今後は実験を通して、さらに詳しく調べることが有意義であると考えられる。身体反応の面では、涙が最も多く、心臓の鼓動などもあり、先行研究と一致している。最も多い涙について、悲しみが原因として考えられるが、涙が自律神経のバランスを副交感神経のほうへシフトさせる（e.g., 有田, 2007）という知見を踏まえると、感動時の涙は緊張から緩和への過程と関わる可能性も考えられる。

**感動体験後の変化** 「体験後の変化」に関する発言（188 個）を抽出して、以下の 5 カテゴリーに分類した。「自己肯定・向上と希望の形成（37.2%）」、「身近の人への接近・援助態度の形成」（19.7%）、「利他的・博愛的意識の高まり」（18.6%）、「自己・他者・世界に対する理解の深まり」（16.0%）、「人生の統制不能感」（8.5%）であった。結果の一覧を Table 4 に示す。

Table4

## 「感動体験後の変化」の分類結果

上位分類	下位分類	発言例	度数	(%)
自己肯定・向上と希望の形成	自信が増え、動じなくなる	自信を持つようになった。	28	(14.9)
	現状を改善する努力	自分の生活を見直した。	13	(6.9)
	楽観的になる	明るく開けた。	12	(6.4)
	新しいチャレンジをする	新しいバイトを始めた。	9	(4.8)
	人からの評価を気にしなくなる	人にどう思われても良いと思った。	4	(2.1)
	将来の計画を立てる	将来について考えるようになった。	4	(2.1)
		全体	70	(37.2)
	日本	37	(19.7)	
	中国	33	(17.6)	
身近の人への接近・援助態度の形成	身近の人に接近する	頻繁に実家に帰るようになった。	11	(5.9)
	出来事に関わった人の理解と愛情を深く感じる	娘は理解してくれている。	10	(5.3)
	身近の人を援助する	家族の若い人達を励ますようになった。	9	(4.8)
	身近の人を喜ばせる	サブライズパーティを友人達にもやってあげようと、企画したりした。	4	(2.1)
	感動をもたらした人に配慮する	母がまた「一緒に」と言う時、私は以前ほどきっぱり断らなくなった。	3	(1.6)
		全体	37	(19.7)
		日本	17	(9.0)
	中国	20	(10.6)	
利他的・博愛的意識の高まり	社会にいる人を援助したい	助けがほしいような人がいると、すぐに応えた。	9	(4.8)
	周りの人を大事にしたい	職場の人を大事にしようと思った。	9	(4.8)
	他人の気持ちを理解し寄り添う	もっと注意深く（仕事先の）子供達を見るようになった。	7	(3.7)
	社会にいる人に信頼感を持つ	助けを求めれば必ず誰かが助けてくれる。	6	(3.2)
	周りの人との心の距離が近くなる	自分の好意をずっと出せるようになった。	4	(2.1)
		全体	35	(18.6)
		日本	12	(6.4)
	中国	23	(12.2)	
自分・他者・世界に対する理解の深まり	他人に対し新たな見方を持つ	妹に対する見方が少し変わった。妹の中に強さはあると思った。	14	(7.4)
	社会に良い面があると思う	世の中に良い人がいる。	8	(4.3)
	努力は報われ、人生はチャレンジすべきだと思う	努力だけすればよい。	6	(3.2)
	自分の欲求を把握する	あの時は私が最もメンツを重要視する歳頃だった。	2	(1.1)
		全体	30	(16.0)
		日本	14	(7.4)
		中国	16	(8.5)
人生の統制不能感の深まり	世の中に難しい、悪い、悲しいことがあると気づく	一つのグループをまとめて活動することは難しい。	9	(4.8)
	自分のできなかったことに気づき、残念に思う	それを思う度に、心が痛む。	5	(2.7)
	人間は簡単に変わらないことに気づく	でも変わらないところがあって。	2	(1.1)
		全体	16	(8.5)
		日本	4	(2.1)
		中国	12	(6.4)
		総数	188	(100)

自信が増えて自分を肯定したり、または現状を改善したりといった「自己肯定・向上と希望の形成」が最も多く、次いでは他者への援助・接近意識として、「身近な人への接近・援助態度の形成」と「利他的・博愛的意識の高まり」が多かった。それらの結果は先行研究（戸梶，2014）と一致し

た。他には、「自己・他者・世界に対する理解の深まり」は、自分や他者・世界に対する新たな理解やこれまでの価値観の再確認といった内容を含んでおり、戸梶（2004）が指摘した異なる価値観との出会いによる認知的枠組みの更新、および Cova and Deonna（2014）が指摘した価値観体系の再編と中心的価値観の再確認と一定の対応をしていると考えられる。

一方、体験後はポジティブな変化ばかりではなく、自分の限界を感じ、世の中に思い通りに行かないこと、人生をコントロールできないことを痛感したというネガティブな「人生の統制不能感」も生じた。この結果は、今回の研究で初めて確認できた。そもそも感動は人間の力が及ばないという認知評価により喚起されるという知見（加藤・村田，2013；Menninghaus et al., 2015；Schindler, 2016；Tan, 2009）を踏まえると、感動体験が記憶の中で貯蔵されているうちに、そのような限界感が人生の統制不能感として深まっていったことも不自然ではないと考えられる。

以上の体験後の変化は、前述した自伝的記憶の方向づけ機能とも整合している。自伝的記憶の方向づけ機能は、進路選択や自分の態度が生まれるきっかけとなる出発点（original events）と転換点（turning points）としての機能、自分の態度に強い影響を与えた基準点（anchoring events）としての機能、その出来事を経験した時と似た状況で類推的に想起され、行動や判断を促す類推（analogous events）の機能があり、それらの機能は人の成長を形作っていく（Pillemer, 2003）。Table4の発言例からも見られるように、体験後の変化についての発言は、出発点、転換点、基準点、類推それぞれの機能にあたるものが見られた。また、方向づけ機能には、想起された記憶から教訓や洞察を引き出すという「意味付け」（meaning making）機能もあり、それらの教訓や洞察は深い自己理解につながるとされる（McLean, 2003；Thorne, McLean, Lawrence, 2004）。「自己肯定・向上と希望の形成」および「自己・他者・世界に対する理解の深まり」における自己理解は、その意味付け機能に由来するとも考えられる。このように、自伝的記憶としての感動体験は、人生に影響を及ぼす重大な方向付けの機能を有するといえよう。

体験後の変化は、人がより良く生きることにつながる可能性があるのか。まず、感動体験は多くのポジティブな変化が生じさせるため、人がより良く生きることにつながることを推察される。例えば、「自己肯定・向上と希望の形成」について、自分を肯定することは自己効力感（Bandura, 1997）を高め、自分を向上させる行動と希望を持つことは、個人の資源を形成させ、可能性を広げることにつながることを考えられる。「身近の人への接近・援助態度の形成」と「利他的・博愛的意識の高まり」について、利他的な行動は脳の報酬系の活動を高め（Moll, Krueger, Zahn, Pardini, de Oliveira-Souza, & Grafman, 2006）、主観的幸福感を向上させるとされる（e.g., Borgonovi, 2008; Post, 2005; Thoits & Hewitt, 2001）。また、「自己・他者・世界に対する理解の深まり」について、それらの理解は心理臨床の重要概念である自己受容（伊藤，1991；上田，1996）と他者受容（沢崎，1985）における重要な要素である。一方、わずかではあるが、「人生の統制不能感」というネガティブな変化も生じている。これは人に両面的な影響を及ぼしていく可能性がある。例えば Rotter（1966）の Locus of control（統制の所在）という概念によれば、個人の人生態度には自分の行動がある成果をもたらすと信じる内的統制と、外的な力が結果を左右すると信じる外的統制がある。外的統制の強い人は自分に対する統制感が低く、そして過去、現在と未来に対してネガティブな評価

をする（杉山，1994）。人生の統制不能感は外的統制が強い人生態度なので，人に自信を失わせ，ネガティブな人生展望をさせる可能性が考えられる。一方，人生の統制不能感は諦めにつながることも考えられ，諦めることは精神的健康を促進する面もある（e.g.，菅沼，2014）。そのため，「人生の統制不能感」は人にポジティブな影響を及ぼす可能性も考えられる。前述した感動体験の累積は幸福感を促進する（澤口，2012）などの知見と合わせてみると，自伝的記憶としての感動体験は，人がより良く生きることに貢献する可能性が高いと推察され，体験後の各変化（効果）に応じた教育現場或いは臨床の応用を検討することは有意義であろう。

### 各変数における日中の共通性

分析の当初に，各変数について日本と中国のデータを別々に分類した結果，分類されたカテゴリがほぼ同じであることが分かった。つまり，自伝的記憶としての感動体験や体験後の変化においては，日中は共通した構成要素を持つことが示された。各変数における日中それぞれの値は，Table1からTable4まで示されている。それらの値を見ると，日中間は文化差も存在するが，共通した部分のほうがはるかに多いことが明らかである。

### まとめ

自伝的記憶としての感動体験は，出来事の内容，感情・身体反応，および体験後の変化について，日本と中国は共通する構成要素をもつことが明らかになった。自伝的記憶としての感動体験により，人はこれまでにはない広い視点から自分や世界を理解したり，自己の生き方を受容したり，他者との関係を深めようとしていたり，あるいは人生のネガティブな側面に気づいたりするなど，感動体験から得た意識や理解などを深め，広げていくことが推察される。また感動体験はそうにして，人の幸福感を高めることなど，より良く生きることもつながる可能性を持つことも推察される。

今後の課題として，以下の二点を挙げる。

第一に，今回は感動体験の全体像を見るために，幅広い年齢層を研究対象にした。一方，年齢により発達段階と課題が異なるため，感動する出来事や体験後の変化も異なる可能性があるため，今後は各年齢層に対し，詳細な検討を行っていくことが望ましい。

第二に，今回の研究結果をもとに，今後は日本と中国でより大規模な調査を行い，量的に検証することが望ましい。

### 利益相反に関して

本論文に関して，開示すべき利益相反関連事項はない。

### 付記

本研究は，2016年度筑波大学人間総合科学研究科に提出した修士論文の一部を加筆・修正したも

のである。

## 謝辞

筑波大学人間系藤桂准教授と菅原大地助教のご指導とご助言に感謝致します。また、インタビューで大切な人生体験を共有して下さった 40 名の日本人と中国人に感謝致します。

## 引用文献

- Bandura, A. (1997) . Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman.
- Benedek M, & Kaernbach C. (2011) . Physiological correlates and emotional specificity of human piloerection. *Biological Psychology*, 86, 320–329.
- Bluck, S. (2003) . Autobiographical memory: exploring its functions in everyday life. *Memory*, 11, 113-123.
- Bluck, S., Alea, N., Habermas, T., & Rubin, D. C. (2005) . A TALE of three functions: The self-reported uses of autobiographical memory. *Social Cognition*, 23, 91-117.
- Borgonovi, F. (2008) . Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine*, 66, 2321- 2334.
- Brewer, W. F. (1986) . What is autobiographical memory? In D. C. Rubin (Ed.) , *Autobiographical memory* (pp. 25–49) . Cambridge: Cambridge University Press.
- Cova, F., & Deonna, J. (2014) . Being moved. *Philosophical Studies*, 169, 447–466.
- Diener, E., & Diener, M. (1995) . Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985) . The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Fiske, A. P., Seibt, B., & Schubert, T. W. (2017) . The sudden devotion emotion: Kama muta and the cultural practices whose function is to evoke it. *Emotion Review*, 11, 74–86.
- Henrich, J., Heine, S.J., & Norenzayan, A. (2010) . The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, 33, 61–135.
- Jacobson, E., (1929) . Progressive relaxation. The University of Chicago Press : Chicago and London
- Koelsch, S., Jacobs, A., Menninghaus, W., Liebal, K, Klann-Delius, G., von Scheve, C., & Gebauer, C. (2015). The Quartet Theory of Human Emotions: An Integrative and Neurofunctional Model. *Physics of Life Reviews*, 13, 1-27.
- Konečni VJ. (2005) . The Aesthetic Trinity: Awe, Being Moved, Thrills. *Bulletin of Psychology and the Arts*, 5, 27–44.
- Kuehnast M, Wagner V, Wassiliwizky E, Jacobsen T, Menninghaus W. (2014) . Being Moved: Linguistic Representation and Conceptual Structure. *Frontiers in Psychology*, 5, 1242.
- Kwan, V. S. Y., Bond, M. H., & Singelis, T. M. (1997) . Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038–1051.
- Landmann, H., Cova, F., & Hess, U. (2019) . Being moved by meaningfulness: Appraisals of surpassing internal standards elicit being moved by relationships and achievements, *Cognition*

- and Emotion*, 33, 1387–1409.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Fontaine, J. (2008) . Mapping expressive differences around the world: the relationship between emotional display rules and individualism versus collectivism. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 39, 55–74.
- McLean, K. C. (2005). Late Adolescent Identity Development: Narrative Meaning Making and Memory Telling. *Developmental Psychology*, 41, 683–691.
- Menninghaus, W., Wagner, V., Hanich, J., Wassiliwizky, E., Kuehnast, M., & Jacobsen, T. (2015) . Towards a psychological construct of being moved. *PLOS One*, 10, 1–33.
- Moll, J., Krueger, F., Zahn, R., Pardini, M., de Oliveira-Souza, R., & Grafman, J. (2006). Human fronto-mesolimbic networks guide decisions about charitable donation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 103, 15623–15628.
- Oishi (2002) . The experiencing and remembering of well-being: A cross-cultural analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1398-1406
- Pillemer, D.B. (2003) . Directive functions of autobiographical memory: The guiding power of the specific episode. *Memory*, 11, 193 - 202.
- Post, S. G. (2005) . Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12, 66-77.
- Ross, M. & Buehler, R. (1994) . Creative remembering. In U. Neisser & R. Fivush (Eds), *The remembering self: Construction and accuracy in the self-narrative*, (pp. 205-235) . Cambridge: Cambridge University Press.
- Rotter, J.B. (1966) . Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28.
- Scherer, K. R., Zentner, M. R., & Schacht, A. (2001-2002). Emotional states generated by music: An exploratory study of music experts. *Musicae Scientiae, Spec Issue*, 149–171.
- Schindler, I. (2016) . Gibt es uneigennützige Emotionen? Charakteristika und Funktionen von emotionaler Bewegtheit. 50. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie Leipzig.
- Seibt, B., Schubert, T. W., Zickfeld, J. H., Zhu, L., Arriaga, P., Simão, C., ... & Fiske, A. P. (2018) . Kama muta: Similar emotional responses to touching videos across the United States, Norway, China, Israel, and Portugal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 55–74.
- Tan, E. S. H. (2009) . Being moved. In D. Sander & K. R. Scherer (Eds.) , *Oxford Companion to emotion and the affective sciences, series in affective science* (pp. 74) . Oxford: Oxford University Press.
- Thoits, P. A. & Hewitt, L. N. (2001) . Volunteer work and wellbeing. *Journal of Health and Social Behavior*, 42, 115- 131.
- Thome, A., McLean, K.C., Lawrence, A.M. (2004) . When remembering is not enough: reflecting on self-defining memories in late adolescence. *Journal of Personality*, 72, 513-541.
- Tokaji, A. (2003) . Research for determinant factors and features of emotional responses of

- “kandoh” (the state of being emotionally moved) . *Japanese Psychological Research*, 45, 235–249.
- Wang, Q. J. (2010). Being morally moved and the starting points of moral consciousness. *Philosophical Researches*, 10, 100–110.
- Zickfeld, J. H., Schubert, T. W., Seibt, B., Blomster, J. K., Arriaga, P., Basabe, N., ... Fiske, A. P. (2018) . Kama muta: Conceptualizing and measuring the experience often labelled being moved across 19 nations and 15 languages. *Emotion*, 19, 402–424.
- Zickfeld, J. H., Schubert, T. W., Seibt, B., & Fiske, A. P. (2019) . Moving through the literature: What is the emotion often denoted being moved? *Emotion Review*, 11, 123-139.
- 有田秀穂 (2007) . 涙とストレス緩和 日本薬理学雑誌, 129, 99-103.
- 伊藤美奈子 (1991) . 自己受容尺度作成と青年期自己受容の発達の变化 : 2 次元から見た自己受容発達プロセス 発達心理学研究, 2, 70-77.
- 神谷俊次 (2002) . 感情とエピソード記憶 高橋雅延・谷口高士 (編) 感情と心理学 (pp. 100-121) 北大路書房
- 加藤樹里・村田光二 (2013) . 有限の顕現化と社会的価値の志向性が悲しみを伴った感動に及ぼす影響 心理学研究, 84, 138-145.
- 楠木恭子・長ヶ原誠 (2004) . 大学生の「感動」に影響を及ぼす要因に関する質的・量的研究 神戸大学発達科学部研究紀要, 11, 279-288.
- 橋本巖・小倉丈佳 (2002) . 青年期における感動体験と共感性の関係 愛媛大学教育学部紀要, 48, 57-73.
- 畑下真里奈・瀬戸美奈子 (2012) . 大学生における感動体験が自己効力感に及ぼす効果 総合福祉研究科学, 3, 97–104.
- 速水敏彦・陳恵貞 (1993) . 動機づけ機能としての自伝的記憶—感動体験の分析から— 名古屋大学教育学部紀要, 40, 89-98.
- 佐伯怜香・新名康平・服部恭子・三浦佳世 (2006) . 児童期の感動体験が自己効力感・自己肯定意識に及ぼす効果 九州大学心理研究, 7, 181–192.
- 佐々木智美・皆川直凡 (2013) . 大学生・大学院生が想起する感動体験の特徴の分析—自伝的記憶としての感動体験— 鳴門教育大学情報教育ジャーナル, 10, 21-28
- 佐藤浩一 (2008) . 自伝的記憶の機能 佐藤浩一・越智啓太・下島裕美 (編) 自伝的記憶の心理学 (pp.60-75) 北大路書房
- 澤口右京 (2012) . 大学生の感動体験と精神的健康、心理的 well-being の関係 : 共分散構造分析による因果モデルの検討, *Journal of the Japanese Society of Health and Behavior Sciences*, 11, 1-9.
- 沢崎達夫 (1985) . 自己受容に関する文献的研究 (2) : 自己受容と関連する諸要因について 教育相談研究, 23, 43–56.
- 菅沼慎一郎 (2014) . 諦めることに対する認知尺度の作成と検討 臨床心理学, 14, 81-89.
- 新村出 (2008) . 広辞苑 第六版. 岩波書店 : 東京



- 杉山成 (1994) . 中学生における一般的統制感と時間的展望の関連性 教育心理学研究, 42, 415-420.
- 戸梶亜紀彦 (2001) . 「感動」喚起のメカニズムについて. 認知科学 8(4): 360-368.
- 戸梶亜紀彦 (2004) . 「感動」体験の効果について—一人が変化するメカニズム— 広島大学マネジメント研究, 4, 27-37.
- 戸梶亜紀彦 (2010) . 感動と心理の変容 海保博之・松原望 (監) 感情と思考の科学事典 (pp. 290-291) 朝倉書店.
- 上田琢哉. (1996). 自己受容概念の再検討-自己評価の低い人の“上手なあきらめ”として. 心理学研究, 67, 327-332.