

ユーモアのストレス緩和効果に関する研究の動向

筑波大学大学院（博）人間総合科学研究科 葉山 大地

筑波大学心理学系 桜井 茂男

A review of the moderating effect of humor on stress

Daichi Hayama and Shigeo Sakurai (*Institute of psychology, University of Tsukuba, Tsukuba, 305-8572, Japan*)

The purpose of this paper is to review empirical studies that indicate that humor has a positive role in moderating stress. A great number of researchers have argued that humor moderates stress, by having a positive influence on psychological and physical health. However, we cannot claim to have a complete understanding of how this moderating process actually takes place. To clarify this process, we first utilize the theoretical perspective suggested by Martin (2001) that we should divide the process of humor moderating stress into three sub-processes (the cognitive process, the physiological process, and the social process). Secondly, we highlight some of the weaknesses and limitations of the existing empirical studies from Martin's perspective. Finally, we argue that, in some senses, humor can possibly be harmful to mental health.

Key words: humor, sense of humor, stress, health

ユーモア（笑いを含む）は健康に良いものであるという考えは、メディアなどを通じて一般的な知識として受入れられてきている。心理学の分野でユーモアが健康を促進する効果について研究が行われ始めたのは、1970年代からである。例えば、臨床場面における事例研究（Grotjahn, 1971; Rosenheim & Golan, 1986; Venis et al., 2001）において、ユーモアが治療者と患者の関係を良好にしたり、笑うことが緊張を緩和したりするという結果が報告されている。さらには、アメリカでは1988年に American Association for Therapeutic humor (AATH) と呼ばれる協会が設立され、臨床場面への応用が試みられている（例えば Frinzini, 2000, 2001）。また、実証的な研究では、ユーモアと抑うつとの関係に着目した研究が増加している（Abel, 1998; Deaner & McConatl, 1993; Nezu, Nezu & Blissett, 1998; Thorson & Powell, 1994）。

特に近年では、これまで十分な説明がなされてこなかった、ユーモアがストレスを緩和する過程に焦

点当てられてきており、Martin (2001) は大別して3つの過程にまとめている。3つの過程とは、(1) 笑うこと (laughter) によって免疫系や内分泌系に影響を与え、ストレスを低減するという生理的過程、(2) 自己の直面した重大な問題に対して、ユーモアを用いることによって、その程度を小さく再評価することでストレスを低減する認知的過程、(3) 社会の中での対人関係などにユーモアを用いてストレスを低減する社会的過程である。

しかし、この分類はあくまで提案にとどまり、Martin (2001) は特定の基準に従った具体的な分類を行っていない。そこで本論文では、彼の分類案をもとにして、ユーモアの程度がどのような指標によって測定されているかによって、ストレスを緩和する過程を3つに分類する。すなわち、血圧、心拍、笑い表出量等の生理的指標で測定されたストレス緩和効果を生理的過程、ソーシャルサポートや他者との親密さの程度等の社会的指標で測定されたストレス緩和効果を社会的過程、希望 (hope) など

の認知的指標で測定されたストレス緩和効果を認知的過程とそれぞれ便宜的に呼ぶこととする。

本論文の構成としては、これらの分類をもとにして、ユーモアがストレスを緩和する過程をそれぞれ概観すると共に問題点をみていく。そして、最後にユーモアのストレス緩和効果研究の今後について論じる。

1 ユーモア及びユーモアセンスの定義

具体的にユーモアのストレス緩和効果を概観していく前に、ユーモア及びユーモアセンス (sense of humor) について述べる必要がある。

1-1 ユーモアの定義

ユーモアの定義は多岐にわたっており、研究者の立場や理論によって、ほとんど無数に存在する。代表的な理論は、ユーモアは不適合によって引き起こされるというものである。不適合とは「期待と実際に起こったこととの間の葛藤 (Shultz, 1976)」と定義される。この理論に関連して Koestler (1964) は、ユーモアは異元結合 (bisociation) という、ある状況や観念を従来の習慣や常識とは一致しない二つの関係枠で知覚することによって起こると述べている。

他の有力な理論として、ユーモアとは他者の失敗を嘲笑し、優越感を得た時に起きるものであるという優越感情理論 (superiority theory) が挙げられる。この理論の代表的存在である Hobbes (1961) は、笑いは「他の人の中になにか不格好なものがあるのを知り、それとの比較でとつぜん自己を賞賛することによって、引き起こされる (水田訳, p.107)」と述べている。

しかしながら、上述した理論はそれぞれユーモアの一側面のみを扱ったものであり、ユーモアを「ある個人にとっておもしろさ、愉快さを知覚させるような言葉、動作、考えに含まれる特性 (McGhee, 1979)」とより広く定義する傾向が強まっている。現在のユーモア研究においては、ユーモアの広義が主流になっており、より柔軟な定義である「他者から面白いと判断され、楽しいという感情や笑い、微笑みを生み出すようなすべてのコミュニケーション (Robinson, 1978)」という定義が受け入れられている。

これらの流れをもとにして、本論文ではユーモアを「不適合や優越感情という特徴を少なくともひとつ含み、他者から面白いと判断され、楽しいという感情や笑い、微笑みを生み出すコミュニケーション」

と定義する。

1-2 ユーモアセンスの定義

ユーモアと同様、ユーモアセンスの定義も多様であり、ほとんどの研究者はユーモアセンスが多次元からなるという見解を支持している (Kuiper & Martin, 1998; Martin, 2001; Thorson & Powell, 1993)。例えば、Thorson & Powell (1993) は、ユーモアセンスを、ユーモアを創造し、社会的に利用する能力、コーピングとして使用する能力、ユーモラスな人に対する態度、そしてユーモアそのものに対する態度という4つの要素から構成されていることを明らかにしている。

最近の研究では、ユーモアセンスを笑いやすさ (Martin & Lefcort, 1983) や 陽気さ (Ruch & Carrell, 1998) などパーソナリティ特性として定義する流れがみられるが、ユーモアセンスを、ユーモアを理解して楽しむことができるというユーモアを鑑賞する能力 (Svebak, 1974) やユーモアを創造する能力 (Ziv, 1980) などの、能力とみなす定義が主流である。

本論文では、ユーモアセンスは多次元であるという Thorson & Powell (1993) の指摘や、ユーモアセンスを個人の有する能力としてみなす定義を参考にして、ユーモアセンスを「他者をおもしろがらせたり、他者のユーモアを理解したりするために必要な能力、及びコーピングとして使用できる能力」と定義する。

なお、ユーモアセンスという用語が各先行研究において異なるユーモアセンスの構成要素を示すために用いられており、本論文でそれらをユーモアセンスと総称すると混乱を招く恐れがある。そこで各研究で扱われる特定の要素 (例えばユーモア理解や陽気さ) をできるだけ明示して述べていくこととする。

2 認知的過程に関する研究

認知的過程において、ユーモアは対人場面で実際に話されるものではなく、ある状況や出来事に対して面白さを見いだしたり、ユーモアを考えたりすることを指している。Henman (1998) が紹介した、ベトナム戦争においてベトナム軍の捕虜になった米兵のインタビューは、個人内で自己に対してユーモアを用いることが十分なストレス緩和効果を持つことをもっとも顕著に示している例である。多くの米兵が収容所で他者との接触を一切禁止された独房監禁に少なくとも数日から数ヶ月のあいだ収容されて

いたが、彼らの多くはユーモアが過酷な状況で生き抜くために重要な役割を果たし、耐性 (hardiness) を持続させる効果を持っていたと証言した。収容所でユーモアが果たす役割に関して、Frankl (1947) がアウシュビッツ収容所の経験を描いた「夜と霧」においても、「自己維持のための闘いにおける心の武器である」と表現されている。

さらに Westburg (1999) は、ユーモアの使用が個人のネガティブな考えを抑え、人々が希望 (hope) を持つことを促すことを示唆している。Vilaythong (2003) は、Thorson & Powell (1993) の作成した全般的なユーモアセンスを測定する Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) と希望の程度を測定する The Snyder State Hope Scale (SSHS) を比較することによって、全般的なユーモアセンス得点の高さと希望の高さに低いながら有意な相関 ($r = .16, p < .05$) があることを報告している。

2-1 認知—情動的転換によるストレス緩和効果

Freud (1905) は、ユーモアは危機に対して防衛的メカニズムを持つことを指摘しており、自己受容と自己の犯した失敗の過小評価をするという点で自嘲とは異なるものであると述べている。この考えを発展させた Dixon (1980) は、心理学の研究対象としてユーモアのストレス緩和効果をはじめて提唱した。

彼は、戦争下の最前線に配置された兵士たちの様子から、ユーモアを用いてあるストレスフルな出来事に対して別の解釈を見つけないという認知の変換が、ストレス対処において主要な役割を果たす可能性を報告した。

ユーモアによってストレスフルな出来事を軽くみなすことができれば、不安や恐怖などの情動は低減するという、ユーモアが認知—情動的転換効果を持つことは多くの研究で報告されている (Martin & Lefcourt, 1983, 1984)。例えば、Martin & Lefcourt (1983) は、「緊張する状況にいる時に、わたしはしばしば何か面白いことを探す」等の、ストレスフルな状況でユーモアを対処方法として用いる程度を測定する Coping Humor Scale (CHS) を作成し、尺度得点が高い回答者ほどネガティブな出来事と Profile of Mood States によって測定された気分の乱れの間に低い相関しかみられないことを明らかにした。

ユーモアを用いて自己の直面している状況の脅威の程度を減少させることがストレスを緩和するとい

う考えを支持するものとして、Lazarus & Folkman (1984) の提唱したストレスの認知的評価理論が挙げられる。このモデルは、ある出来事に対する個人の評価がそのストレスの程度を決定するというものである。

2-2 距離化 (distancing) によるストレス緩和効果

問題そのものの重大さを再評価するとともに、自分自身と自己の直面している問題との間に距離を置くこともユーモアは可能にする。Lefcourt (1996) はこのような自己の経験を離れた視点から眺めるユーモアを「視点取得的ユーモア (perspective-taking humor)」と名付けた。ここで注意すべきことは、ユーモアを用いて問題と距離を置くことは引きこもり (withdrawal) とは異なるものであり (Porteous, 1988; Rim, 1988), Lefcourt (1996) は視点取得的ユーモアは情動的反応を低減しつつ、積極的にストレスフルな状況に向かっていくことを許すものであると述べている。Lefcourt (1996) は視点取得的ユーモアが高い被験者はコントロール不可能なストレスフルである課題において、より速やかに血圧が低下することを実験的に検証した。

また、Allport (1960) は、自分自身の感情を理解し、自己を対象にして笑うことができることは神経症患者において治癒への前進である、と述べている。これは Snyder (1974) が提唱した、自己の感情や状態を意識し、制御する自己モニタリング (self-monitoring) と関係がある。Turner (1980) はユーモアを実際に作成させることによって、ユーモア作成ができる被験者ほど自己モニタリングの程度が高いことを明らかにした。

2-3 自己支援的ユーモアによるストレス緩和効果

上野 (1992) によると、人間性心理学の領域において、ユーモアは成熟した人格に伴うものであり、自己実現的人間の特徴のひとつであるという。宮戸・上野 (1996) は自己を励ますものとしてのユーモアに着目し、支援的ユーモア志向尺度を作成した。宮戸・上野 (1996) によると、支援的ユーモアとは「自己洞察や自己客観視を伴うため、ネガティブ事象において主体性を失うことを防ぎ、平静さや落ち着きへのきっかけを与える」ものであり、支援的ユーモア志向が高いとネガティブ事象に対する受容性が高まり、抑うつ性が低くなるという結果を示した。

2-4 これまでの研究の課題と問題点

視点取得のユーモアや支援的ユーモアなどのユーモアを実際に作成させ、その作成数やユーモアの内容とストレスの変化を扱った研究がないことがもっとも重要な問題であろう。Lefcourt (1996) が行った研究では、被験者に Far Side Cartoon と呼ばれる漫画を呈示し、その漫画の面白さの評定や漫画の理解度を視点取得のユーモアの得点としてストレスの程度と比較している。しかしながら、ストレスフルな状況を認知的にユーモラスに捉え直すという過程において必要とされるのは、自分自身をユーモアの対象とした視点取得のユーモアを作成できるかどうかである。つまり、重要なのはユーモアを鑑賞したり理解したりすることではなく、自らがユーモアを創造することであろう。

また、CHS (Coping Humor Scale) や支援的ユーモア志向尺度という従来もちいられてきた質問紙にも問題が存在する。例えば CHS は、「もし私がおっとユーモアセンスを持っていたら、私の人生はより楽になるに違いない」という項目の信頼性が低く、Martin (1996) はこの項目を削除した残りの6項目を用いて測定するべきであるという指摘をしている。

宮戸・上野 (1996) が作成した支援的ユーモア志向尺度は女子大学生を対象として作成されているが、多くの研究 (Johnson, 1991; Myers & Rogers, 1997; Thorson & Powell, 1993; Thorson & Powell, 1997) で、女性は男性に比べてユーモアを言わず、聞くことを好むという男女差が報告されていることから尺度構成が偏っている可能性がある。また、項目の中には「人がけんかを始めそうな時、ユーモアを使って仲をとりもつ」というように対人的なユーモアの使用に関する項目が存在しているため、厳密に自己洞察や自己客観視のみを測定しているとみなすことがむずかしい。

3 社会的過程に関する研究

これまでの研究では、社会的状況においてユーモアがもつストレス緩和効果に直接焦点が当てられることは極めて少なかった。しかし、お互いに笑い合うという行為はすでに母子関係の初期から始まっており、ユーモアは社会的関係の上に成り立つものである。Ziv (1980) は「ユーモアは対人関係の中から花開く」と述べており、ユーモアが対人関係においてどのような効果を持つかを明らかにすることは重要であろう。

3-1 対人関係を円滑にすることによるストレス緩和効果

ユーモアの使用が集団内の対人関係を円滑にする効果があることが、親密さ (Murstein & Brust 1985; Hamps, 1992: 1994) や共感 (Hamps 2001) を扱った研究によって支持されている。また、Masten (1986) はユーモアと有能感 (competence) との関係を取り上げ、他者を笑わせたり、ともに笑ったりすることは、自己の有能感を高めることにつながることを明らかにした。なぜなら、相手が笑うことは他者との相互作用的関係がうまく築けているという自信になるからである (Brazelton, 1961)。Oberklaid (1979) によると、気性が難しく笑わせづらい幼児をもつ母親は不満足さや抑うつ気分を強く感じるという。

Bloch et al. (1983) や Grotjahn (1971) は、ユーモアが円滑な対人関係を構築するのを助ける効果に着目し、ユーモアを集団療法に導入した。彼らは集団で笑うことは親密感や所属感、暖かさ、そして友情を促進することを明らかにした。

さらに、笑いを共有することは親近感を高めるという結果が、初対面の同性の被験者に共同で課題を行わせた Fraley & Arone (2004) の研究からも示されている。この効果はユーモアを通してお互いの視点を共有しあう自己拡張 (self-expansion) と、ユーモアによって不快なものから気を逸らすことによってもたらされているという。

3-2 ソーシャルサポートの受けやすさへの影響

ソーシャルサポートという社会的資源の多さがストレスフルな出来事と心理的健康を媒介していることは、これまで多くの研究で指摘されてきている (Quittner et al., 1990; King et al., 1998)。ソーシャルサポートとは、「特定の個人が、特定時点で、彼・彼女と関係を有している他者から得ている、有形・無形の援助 (稲葉, 1987)」と定義されている。ユーモア研究において、Lefcourt (2001) や Martin (2002) は、ユーモアセンスの高さとソーシャルサポートの受けやすさの関係を指摘している。これらの関係を直接的に扱った研究はないものの、ユーモアセンスが高い人物ほどソーシャルサポートが受けやすくなるという仮説は親密さや共感との関係を考慮すれば十分に納得できるものである。Ziv (1980) は、ユーモアには集団内のメンバー間の距離を小さくする機能があるため、緊迫した状況のときに特に重要であると述べており、ユーモアとソーシャルサポートとの関係を強く示唆している。

ソーシャルサポートとユーモアの関係を扱ったものとして、統合失調症患者を対象とした Gelklopf et al. (1993) の研究が挙げられ、笑うことはソーシャルサポートの受けやすさに関係することが報告されている。

3-3 他者との葛藤を低減することによるストレス緩和効果

ユーモアが集団内での円滑な人間関係を形成するのに役立つのに加えて、他者との葛藤を低減させる効果があることが指摘されている。例えば、木野(2000)は、相手への怒りの表出においてユーモアを用いた遠回しの表出は日本人において多用されることを明らかにしている。加えて、岸本(1993)は、相手が何か間違いを犯した時に、相手の失敗をあまりにストレートに指摘すると相手との軋轢が生じるため、楽しさを含んでいるユーモアを用いることで相手との関係を悪くせずすむと述べている。

また、ユーモアが説得に及ぼす効果を扱った研究も行われている (Markiewicz, 1974)。我が国でも、ユーモアの広告効果の研究 (李, 1995, 1996) によってユーモアの説得効果が実証されている。ユーモアが説得を容易にするとすれば、自己の要求を相手に受け入れさせやすくし、自己の欲求を満たすことによりストレスの軽減がもたらされるだろう。説得におけるユーモア知覚の効果は、ユーモアが相手に対する注意を高め、好意的な態度をもたらすという考察が一般的であるが、Belch & Belch (1984) によって提唱された注意分散効果仮説によるとユーモア知覚は受けての注意を分散させ、メッセージやソースに対する反論の生成を抑制し、否定的反応を減少させることによって説得効果を高めるという。

3-4 これまでの研究の課題と問題点

社会的過程に関する研究のもっとも大きな問題は、ユーモアとストレスの関係を扱った研究の数がかなり少ないことである。特にユーモアがソーシャルサポートの受けやすさにどのように影響を与えるかを扱う研究はなく、さらなる研究が望まれる。

従来の研究の問題点として、親密化を扱った多くの研究では主にどれくらい良く笑うかという程度やユーモア刺激をどれほど面白いと思うかという側面に重点が置かれている点が挙げられる。例えば、Hamps (1992) の研究において、ユーモアセンスを測定するために Martin & Lefcourt (1983) の作成した Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) が用いられているが、この尺度は様々な状況でその個人がどれほど笑いや微笑を表出するか

を測定するものである。従来の研究では、ユーモアを他者にうまく話せる能力が親密化やソーシャルサポートの受けやすさにどのような影響を与えるかはほとんど扱われていないのである。

Murstein & Spitz (1974) は、「面白がらせること」が友人関係において必要であることを明らかにしており、他人を面白がらせることに直接的に関係するユーモアを作成する能力と親密化の関係を明らかにすることは今後の課題といえよう。

また、対人場面においてユーモアを用いた場合とユーモアを用いなかった場合でその後の対人関係にどのような違いが生じるかを扱った研究はないため、長期的な研究を行う必要があるだろう。

4 生理的過程に関する研究

生理的過程で重要なのは「笑い (laughter)」である。笑いの特徴としては、眼輪筋や大頰筋等における特定の表情筋の無意識で不随意的反応や快感情の表出があることが挙げられる。さらに血圧の上昇、心拍数増加などの生理的な反応もみられる。

1979年に Cousins が出版した「笑いとは治療 (anatomy of an illness)」がベストセラーになったのを契機として、笑い及びユーモアが身体的健康に及ぼす効果が広く注目されるようになった。この本は、不治の病とされる膠原病を患っていた Cousins が、毎日笑うこととビタミンCの摂取のみで病を完治させた過程が描かれている。

4-1 ユーモアによる筋肉組織の弛緩効果

ユーモアや笑うことが身体に対して多様な効果を持つことが多くの研究から明らかにされつつある。たとえば、Fry (1994) は、笑うことによって心拍数が増加し、それによって酸素の供給量が増加すると論じている。笑い表出中は呼気 (expiration) が吸気 (inspiration) を上回るため、通常の呼吸では排出できない肺の中に溜まったままの残留空気 (二酸化炭素など) を効率よく排出することができるという。また、Fry & Savin (1988) や Lefcourt et al. (1997) はこのような心肺活動の変化によって高血圧を解消する効果があることを明らかにした。これは、笑い表出が心筋の活動が一時的に血圧の上昇を引き起こすが、笑い終わった後には笑う前よりも血圧が低下するためである。

さらに、笑うことは自律神経に働きかけることによって一時的に全身を緊張させ、胸部の筋肉に緊張が集中する。その結果、他の筋肉の緊張が弱まり、リラックスするのである。このような筋肉に対する

笑いの効果はジョギングなどの運動と同様であることが Snowball & Szano (1999) や Szano (2003) の研究で実証されている。

4-2 分泌系・免疫系への影響によるストレス緩和効果

笑うことによって分泌系の活動に変化が生じることも明らかにされており、Berk et al. (1988) は、笑うことによって交感神経の働きを抑え、副交感神経の働きが高められ、コルチゾールやノルアドレナリンといったストレスホルモンの分泌が抑制されることを示した。

また、ユーモアが免疫系へ及ぼす影響も注目されている。免疫系とは身体に対する有毒な物質やウイルスなどを撃退し、心身の健康を保つ役割を担っている器官である。強いストレスは免疫系の活動を抑え、身体的疾患に罹りやすくなるという (Stone et al., 1994)。このようなストレスによる免疫系の活動抑制に対して、ユーモアが免疫系の働きを強める効果を持つことが明らかにされている (Kimata, 2004)。特に我が国では、NK細胞 (natural killer cell) と呼ばれる免疫細胞の働きが笑いによって活性化されるという研究が盛んである (西田, 2001)。

吉田 (2003) は、人間の前頭葉は著しく発達し、睡眠だけでは疲労を回復できない可能性があることを指摘し、脳内リセット理論 (brain reset mechanism) を提唱した。この理論は、笑うことによって前頭葉の活動が著しく低下するため、前頭葉にかかるストレスが減少し、その結果として神経・内分泌・免疫系の異常が正されるというものである。

4-3 ユーモアによる鎮痛効果

ユーモアと身体的健康を扱ったこれまでの研究 (Bruehl, 1993; Weaver & Zilma, 1994; Weisenberg, Raz & Hener, 1998) から、陽気さを伴う笑いが鎮痛効果を持つことが明らかにされている。このような鎮痛効果は筋肉弛緩や免疫機能、分泌系へ影響を与えることでもたらされる。たとえば、Fry (1971, 1977) は、ユーモアが鎮痛効果を持つエンドルフィン (endorphins) の生成を助けることを明らかにしている。また、筋肉の緊張は痛みを増加させるが、笑うことによって筋肉の緊張を低減し、一時的な鎮痛効果をもたらされるという (Smith, 1986)。

ユーモアが鎮痛効果を持つ他の可能性として、Melzack & Wall (1965) の提唱したゲート制御理論 (gate control theory) が挙げられる。ゲート制御と

は、痛みに関する神経インパルスを制御することである。この理論によると、経験や注意、情動などが痛みの知覚に影響を与えるとされ、強い情動を伴うユーモアは痛みの伝達を抑制することができるという。

4-4 覚醒水準低下によるストレス緩和効果

Berlyne (1969) や Koestler (1964) は、笑うことによって覚醒水準低下がもたらされると主張した。覚醒水準の低下は、ストレス反応のひとつである闘争-逃走反応 (fight-flight reaction) の低減と密接に関係している。

笑いによる緊張緩和、リラックス効果は行動療法の系統的脱感作法 (systematic desensitization) にも用いられている (Smith, 1973; Vetsis, 1973)。例えば、Vetsis et al. (2001) は実験の手続きを用いてユーモアによる系統的脱感作法と通常脱感作法を比較し、通常の手続きと同等の効果が得られることを明らかにした。

4-5 これまでの研究の課題と問題点

笑うことが身体的健康に影響を与えるという生理的過程を扱う上でもっとも注意すべきことは、笑いとう微笑 (smile) の区別である。微笑の特徴は、快感情の表出が無く、顔面においても随意的な反応のみで笑顔が作られる点である。さらに心拍数の増加などの反応も存在しない。Overeem et al. (2004) は作り笑いと本当の笑いの比較を行い、呼吸器官に影響があるのは本当の笑いだけであるという結果を提出した。また、発声を伴う笑いは発声を伴わない笑いと比較して、明らかにポジティブな反応を増加させたという結果を示す研究も行われている (Bachorowski & Owren, 2001)。

これまでの研究では実験者が被験者の表情を評定しておらず、笑いと微笑が明確に区別されていたとは言いがたい。さらに言えば、実験で用いられていたユーモラスなビデオや音源が十分に被験者の笑い表出を促すものであったかも疑問である。

Martin (2001) は、これまで行われたユーモアと身体的健康に関する実験における問題点を詳しく論じた。例えば、問題の1つとして実験における統制群が上げられている。ほとんどの研究では、統制群を情動的に中性に興味深い刺激を呈示される群としているが、このような群と実験群との比較だけでは想定された効果が本当に笑いによるものなのか不明瞭である。例えば測定された効果がユーモアや笑い表出によってもたらされることを明らかにするためには、情動的に中性な群との比較だけではなく、喜

びなどのポジティブな情動を喚起させた群との比較や、不安や恐怖などネガティブな情動を喚起させた群との比較する実験を行わなくてはならない。

一方、被験者の笑い表出の測定の妥当性が問題視され始めている。例えば、Devereux (2000) は実験においても実験者の存在によって、被験者の笑い表出が変化するという実験者効果があることを指摘している。彼は、人が笑いを表出するのはユーモア刺激の面白さによるのではなく、他者の存在などの状況に合わせて表出量を変化させているという結果を示した。また、児童は一人でいるときより集団でいるときのほうが笑い表出量が多いことが明らかになっている (McGhee, 1979)。このように被験者がユーモラスな映像を見て笑ったとしても、被験者が陽気な気分になったとは限らないのである。

加えて、近年の研究ではユーモアによる身体的影響は短期的なものであることが示されており、今後は長期的な身体的変化を測定する縦断的研究が必要である。例えば、Rotten (1992) や Yoder & Haude (1995) が行った長寿とユーモアの関係性を調査するような研究を今後は多く行っていくことが望まれる。

5 ユーモアのストレス緩和効果研究の今後

本論文ではユーモアのストレス緩和効果について論じてきたが、いくつかの研究ではユーモアのストレス緩和効果が見出されないという結果が示されている (Porterfield, 1987; Safranek & Schill, 1982)。さらに、Martin et al. (2003) は、自己を打ち負かすようなユーモアは自尊心の低さやソーシャルサポートの低さと関係があることを明らかにしており、ユーモアは場合によっては有害でさえあるという結果も報告され始めている。本論文の最後として、このユーモアの両義的な効果についてユーモアの内容とユーモアの使われる状況という観点から論じていく。

5-1 ユーモアの内容の重視

近年ではユーモアのストレス緩和効果を明らかにするためには、能力やパーソナリティ特性としてのユーモアセンスだけではなく、個人がどのような内容のユーモアを好むのかに焦点を当てるべきだという主張がなされている。たとえば、上野 (1992) はユーモアを攻撃的ユーモア (風刺, ブラックユーモア, 嘲笑, 自虐), 遊戯的ユーモア (だじゃれ, スラップスティック), 支援的ユーモア (自己客観視, 自己洞察を含む刺激, 問題を軽く見る刺激) という

3つに分類した。上野によると支援的ユーモアだけがストレスを緩和する効果があるという。

また、Martin et al. (2003) は、ユーモアの内容という観点からユーモアセンスを測定するユーモアスタイル質問紙 (Humor Styles Questionnaire 以下 HSQ) を作成した。HSQ ではユーモアスタイルは親和的ユーモア (affiliative humor), 自己促進的ユーモア (self-enhancing humor), 攻撃的ユーモア (aggressive humor), 自己を打ち負かすユーモア (self-defeating humor) に分けられる。Martin et al. (2003) は親和的ユーモアや自己促進的ユーモアが不安や抑うつと負の相関がある一方で、攻撃的ユーモアや自己を打ち負かすユーモアは不安や抑うつと正の相関があることを明らかにした。

5-2 様々な状況によるストレス緩和効果の変化

ユーモアのストレス緩和効果を扱った研究においてストレスの程度を考慮にいれた研究はほとんどないが、Abel (1998) は、ストレスの程度によってユーモアが異なった効果を持つことを明らかにした。また、不安の程度が高すぎる状況だと、ユーモアは不安がより穏やかな程度になるまで起こらないことが明らかにされている (Freud, 1905; Levine & Abelson, 1959; Thorson & Powell, 1993)。

生理的過程の節で述べたように、前頭葉がユーモア行動に重要な役割を演じている。そのため、強いストレスがかかる状況においては、前頭葉がストレスによって機能不全を起こし (Ledoux, 1995)、その結果として前頭葉の働きが低下し、ユーモアを生成することが困難になることが考えられる。

Levine & Abelson (1959) は、高いストレスを感じて不安である状況の時に他者からユーモアを言われた場合に、不快感が増し、より不安が強まることを明らかにしている。このように高いストレス下ではユーモアは逆に有害となる可能性がある。臨床的研究においても、患者との関係が確立されていない状況下でユーモアを用いることにリスクが存在することを Kubie (1971) や Franzini (2001) は論じている。

6 まとめ

ユーモアは日常生活の多くの場面に関わっており、ユーモアの働きや有効性を明らかにしていくことは精神的そして身体的健康の向上に繋がるだろう。加えて、Cann et al. (2000) が提案しているように、ユーモアは不安や抑うつ等のネガティブな情

動が起こった後ではなく、それらの情動が起こることを予防するものとして最もよく作用するのではないかと考えられる。ユーモアがもつ予防的効果が明らかになれば、日常生活の中で精神疾患を予防することへの利用が可能になる。

しかしながら、ユーモアのストレス緩和効果、及び予防的効果に期待が持たれる一方で、Levine & Abelson (1959) や 上野 (1992), Martin et al. (2003) が指摘したようにユーモアは万能の効果を持つわけではなく、状況や内容によっては精神的健康に有害でさえある。そのため、ユーモアが有益な効果を発揮するためには適切な場面、適切な程度でユーモアを用いることが必要である。このような、ユーモアの両義的効果の研究も今後さらに行っていくことが望まれる。

心理学としてのユーモア研究はまだ歴史が浅いが、様々な分野で応用できる可能性を持つ。ただし、そのためには、社会的過程に対する理論的考察の不足やユーモアセンスの定義の不明瞭さ、実験的手法の不備の多さなど残された課題が多いこともすでに述べたとおりである。ユーモア研究者はより正確な理論的枠組みと慎重な方法論を追求していかなければならない。

引用文献

- Abel, M.H. 1998 Interaction of humor and gender in moderating relationships between stress and outcomes. *Journal of Psychology*, 132, 267-276.
- Allport, G.W. 1960 *The individual and his religion*. New York: Macmillan.
- Bachorowski, J. & Owren, M.J. 2001 Not all laughs are alike: Voiced but not unvoiced laughter readily elicits positive affect. *Psychological Science*, 12, 252-257.
- Belch, G.E. & Belch, M.A. 1984 An investigation of the effects of repetition on cognitive and affective reactions to humorous and serious TV commercials. *Advances in Consumer Research*, 11, 4-10.
- Berlyne, D.E. 1969 Laughter, humor, and play. In G.Lindzey & E.Aronson (Eds.), *The handbook of social psychology*, Vol.3 Reading. Mass: Addison-Wesley.
- Berk, L.S., Tan, S.A. & Fry, W.F. 1989 Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter. *American Journal of the Medical Sciences*, 298, 390-396.
- Bloch, S., Browning, S. & McGrath, G. 1983 Humour in group psychotherapy. *British Journal of Medical Psychology*, 56, 89-97.
- Brazelton, T.B. 1961 Crying in infancy. *Pediatrics*, 29, 579-588.
- Bruehl, S.C., Carlson, C.R. & McCubbin, J.A. 1993 Two brief intervention for acute pain. *Pain*, 54, 29-36.
- Cann, A., Calhoun, L.G. & Nance, J.T. 2000 Exposure to humor before and after an unpleasant stimulus: Humor as a preventative or a cure. *Humor: International Journal of Humor Research*, 13, 177-191.
- Cousins, N. 1979 *Anatomy of an illness*. W.W. Norton & Company Inc.
- Derner, S.L. & McConatha, J.T. 1993 The relation of humor to depression and personality. *Psychological Reports*, 72, 755-763.
- Devereux, P.G. & Ginsburg, G.P. 2001 Sociality effects on the production. *Journal of General Psychology*, 128, 227-240.
- Dixon, N.F. 1980 Humor: A cognitive alternative to Stress? In I.G. Sarason & C.D. Spielberger (Eds.), *Stress and Anxiety* Vol.7, Pp.281-289. Washington, DC: Hemisphere.
- Frankl, V.E. 1947 *Ein psycholog erlebt das lonzentrationlager* verlag. Fur Juced und volk. 霜山徳爾 (訳) 1961 夜と霧 みすず書房.
- Fraley, B. & Aron, A. 2004 The effect of a shared humorous experience on closeness in initial encounters. *Personal Relationships*, 11, 61-78.
- Franzini, L.R. 2001 Humor in therapy: The case for training Therapists in its uses and risks. *Journal of General Psychology*, 128, 170-193.
- Franzini, L.R. 2000 Humor in behavior therapy. *Behavior Therapist*, 23, 23-41.
- Frued, S. 1905 Jokes and their relation to the unconscious. J. Stachey (Eds.), 1960 *The standard edition of the complete psychological works of Sigumond Freud*, London, Hogarth press.
- Fry, W.F. 1971 Laughter: Is it the best medicine? *Stanford Medicine Department*, 10, 16-20.
- Fry, W.F. 1977 The appeasement function of mirthful laughter. In A.J. Chapman, & H.C. Foot. (Eds.), *It's a Funny Thing, Humour*. Oxford: Pergamon.
- Fry, W.F. 1994 The biology of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, 7, 111-

- 126.
- Fry, W.F. & Savin, W.M. 1988 Mirthful laughter and blood pressure. *Humor: International Journal of Humor*, 1, 49-62.
- Gelkopf, M., Sigal, M. & Kramer, R. 1993 Therapeutic use of humor to improve social support in an institutionalized schizophrenic inpatient community. *Journal of Social Psychology*, 134, 175-182.
- Grotjahn, G. 1971 Laughter in group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 21, 234-239.
- Hamps, W.P. 1992 Relation between intimacy and humor. *Psychological Reports*, 71, 127-130.
- Hamps, W.P. 1994 Relation between intimacy and the multidimensional sense of humor scale. *Psychological Reports*, 74, 1360-1362.
- Hamps, W.P. 2001 Relation between humor and empathic concern. *Psychological Reports*, 74, 1360-1362.
- Henman, L.D. 2001 Humor as a coping mechanism: Lessons from POWs. *Humor: International Journal of Humor Research*, 14, 83-94.
- Hobbes, T. 1651 *Leviathan*, Harmondsworth: Penguin. 水田 洋 (訳) 1982 リヴァイアサン 岩波書店.
- 稲葉昭英・浦 光博・南 隆男 1987 「ソーシャルサポート」研究の現状と課題 哲学, 85, 109-149.
- Johnson, A.M. 1991 Sex differences in the jokes college students tell. *Psychological Reports*, 68, 851-854.
- Kimata, H. 2004 Reduction of allergen-specific IgE production by laughter. *European Journal of Clinical Investigation*, 34, 76-77.
- King, L., King, D., Fairbank, J.A., Keane, T.M. & Adams, G.A. 1998 Resilience-recovery factors in post-traumatic stress disorder among female and male Vietnam veterans: Hardiness, postwar social support, and additional stressful life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 420-434.
- 木野和代 2000 日本人の怒りの表出方法とその対人的影響 心理学研究, 70, 494-502.
- 岸本 弘 1993 心と発達 ヒトと機械と動物のシミュレーション考察 学文社.
- Koestler, A. 1964 *The act of creation*. New York: Macmillan.
- Kubie, L. 1971 The destructive potential of humor in psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 127, 861-866.
- Kuiper, N. & Martin, R. 1998 Is sense of humor apposite personality characteristic? In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a Personality Characteristic*. Berlin/New York: Mouton de Gruyter, Pp.159-178.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Ledoux, J. 1998 *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotion a life*. Touchstone Books.
- Lefcourt, H.M., Davidson, K., Shepherd, R., Phillips, M., Prlachin, K. & Mills, D. 1996 Perspective-taking humor: Accounting for stress moderation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 373-391.
- Lefcourt, H.M., Davidson, K., Prlachin, K. & Mills, D. 1997 Humor as a stress moderator in the prediction of blood pressure obtained during five stressful tasks. *Journal of Research in Personality*, 31, 523-542.
- Lefcourt, H.M. 2001 *Humor: The psychology of living buoyantly*. Plenum Publishers.
- Levine, J. & Abelson, R. 1959 Humor as a disturbing stimulus. *Journal of General Psychology*, 60, 191-200.
- Markiewicz, D. 1974 Effects of humor on persuasion. *Sociometry*, 37, 407-422.
- Martin, R.A. 1996 The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. *Humor: International Journal of Humor Research*, 9, 251-272.
- Martin, R.A. 2001 Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127, 504-519.
- Martin, R.A. 2002 Is laughter the best medicine?: Humor, Laughter, and Physical Health. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 216-220.
- Martin, R.A. & Lefcourt, H. 1983 Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1313-1324.
- Martin, R.A. & Lefcourt, H. 1984 Situational humor response questionnaire: Quantitative

- measure of sense of humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 145-155.
- Martin, R.A., Patricia Puhlik-Doris, Larsen, G., Gray, J. & Kelly, W. 2003 Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75.
- Masten, A.S. 1986 Humor and competence in school-aged children. *Child Development*, 57, 461-473.
- McGhee, P.E. 1979 *Humor: Origins and development*. San Francisco: Freeman.
- Melzack, R. & Wall, P.D. 1965 Pain mechanisms: a new theory. *Science*, 150, 971-979.
- 宮戸美樹・上野良行 1996 ユーモアの支援的効果の検討：支援的ユーモア志向尺度の構成 心理学研究, 67, 270-277.
- Murstein, B.I. & Brust, R.G. 1985 Humor and interpersonal attraction. *Journal of Personality Assessment*, 49, 637-640.
- Murstein, B.I. & Spitz, L.T. 1974 Aristotle and friendship: A factor-analytic study. *Interpersonal Development*, 4, 21-34.
- Myers, S.A., Ropog, B.L. & Rodgers, R.P. 1997 Sex differences in humor. *Psychological Reports*, 81, 221-222.
- Nezu, A.M., Nezu, C.M. & Blissett, S.E. 1988 Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 520-525.
- 西田元彦・大西憲和 2001 笑い と NK 細胞活性の変化について 笑い学 研究, No.8.
- Oberklaid, F. 1979 Letter. *Medical Journal of Australia*, 2, 486-487.
- Overeem, S., Taal, W., Gezici, O. & Lammers, G. 2004 Is motor inhibition during laughter due to emotional or respiratory influences? *Psychophysiology*, 41, 254-258.
- Porteous, J. 1988 Humor as a process of defense: the evolution of laughing. *Humor: International Journal of Humor Research*, 1, 63-80.
- Porterfield, A.L. 1987 Does sense of humor moderate the impact of life stress on psychological and physical well-being? *Journal of Research in Personality*, 21, 306-317.
- Quitner, A.L., Glueckauf, R.L. & Jackson, D.N. 1990 Chronic parenting stress: Moderating versus mediating effects of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1266-1278.
- 李津娥 1995 広告におけるユーモア知覚の効果研究に関する一考察－既存研究の展望と今後の課題 慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要, 42, 1-7.
- 李津娥 1996 広告効果に及ぼす知覚されたユーモアの影響－消費者の広告評価及び製品関与の影響を中心として 社会心理学研究, 12, 135-145.
- Rim, Y. 1988 Sense of humor and coping style. *Personality and Individual Differences*, 9, 559-564
- Robinson, V.M. 1978 Humor in nursing. In C.E. Carlson & B. Blackwell (Eds.), *Behavioral concepts and nursing intervention*. Prager Publishers. Pp.129-150.
- Rosenheim, E. & Golan, G.G. 1986 Patients' reactions to humorous interventions in psychotherapy, *American Journal of Psychotherapy*, 40, 110-124.
- Ruch, W. & Carrell, A. 1998 Trait cheerfulness and the sense of humor. *Personality and Individual Differences*, 24, 551-558.
- Rotten, J. 1992 Trait humor and longevity: Do comics have the last laugh? *Health Psychology*, 11, 262-266.
- Safranek, R. & Schill, T. 1982 Coping with stress: Dose humor help? *Psychological Reports*, 31, 222.
- Shultz, T.R. 1976 A cognitive-developmental analysis of humour. In A.J. Chapman & H.C. Foot (Eds.), *Humor and laughter theory research, and applications*, Transaction Publishers. Pp.11-36.
- Smith, R.E. 1973 The use of humor in the counter conditioning of anger responses: A case study. *Behavior Therapy*, 4, 576-580.
- Smith, D.P. 1986 Using humor to help children with pain. *Children's Health Care*, 14, 187-188.
- Snowball, J. & Szano, A. 1999 Anxiety, affect and exercise: Preliminary evidence lends supports to the distraction hypothesis. *Journal of Sports Science*, 17, 67-68.
- Snyder, M. 1974 The self-monitoring expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 526-537.
- Stone, A.A., Valdo, Arsdottir, S.C., Jandorf, L. & Neale, J.M. 1987 Evidence that secretory IgA

- antibody is associated with daily mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 988-993.
- Svebak, S. 1974 A theory of sense of humor. *Scandinavian Journal of Psychology*, 15, 99-107.
- Szano, A. 2003 The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35, 152-162.
- Thorson, J.A. & Powell, F.C. 1997 Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53, 605-619.
- Thorson, J.A. & Powell, F.C. 1993 Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49, 13-22.
- Thorson, J.A. & Powell, F.C. 1993 Sense of humor and dimensions of personality. *Journal of Clinical Psychology*, 49, 799-809.
- Thorson, J.A. & Powell, F.C. 1994 Depression and sense of humor. *Psychological Reports*, 75, 1473-1474.
- Turner, R.G. 1980 Self-monitoring and humor production. *Journal of Personality*, 48, 163-172.
- 上野行良 1992 ユーモア現象に関する諸研究とユーモアの分類化について 社会心理学研究, 7, 112-120.
- 上野行良 1993 ユーモアに対する態度と攻撃性及び愛他性との関係 心理学研究, 64, 247-254.
- Ventis, W.L. 1973 Case History: The use of laughter as an alternative response in systematic desensitization. *Behavior Therapy*, 4, 120-122.
- Ventis, W.L., Higbee, G. & Murdock, S. 2001 Using humor in systematic desensitization to reduce fear. *Journal of General Psychology*, 128, 241-253.
- Vilaythong, A., Arnau, R., Rosen, D.H. & Mascaro, N. 2003 Humor and hope: Can humor increase hope? *Humor: International Journal of Humor Research*, 16, 79-89.
- Weaver, J. & Zillmann, D. 1994 Effects of humor and tragedy on discomfort tolerance. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 632-634.
- Weisenberg, M., Raz, T. & Hener, T. 1998 The influence of film-induced mood on pain perception. *Pain*, 76, 365-375.
- Westburg, N.C. 1999 Humor and hope: Using the hope scale in outcome studies. *Psychological Reports*, 84, 1014-1020.
- Yoder, M.A. & Haude, R.H. 1995 Sense of humor and longevity: Older adults' self-ratings compared with ratings for deceased siblings. *Psychological Reports*, 76, 945-946.
- 吉田槇一 2003 笑いの治癒力ー脳内リセット理論に基づいてー 臨床精神医学, 32, 953-957.
- Ziv, A. 1980 *Personality and sense of humor*. Springer Publish Corporation. 高下保幸(訳) 1995 ユーモアの心理学 大修館.
- Zuk, G.H., Boszormenyi-Nagy, I. & Heiman, E. 1963 Some dynamics of laughter during family therapy. *Family Process*, 2, 302-311.
- Zuk, G.H. 1964 A further study of laughter in family therapy. *Family Process*, 3, 77-89.

(受稿3月22日：受理5月31日受理)