

笑いのちから

～笑いは気分を変えるのか?～

宮戸 美樹

The power of laughter

～Dose the laughter change your mood?～

MIYATO Miki

問題と目的

1. 笑い・ユーモアの効果

私たちは日常的に笑い、笑うことによって「気分がすっきりした」「元気になった」と体感することも多い。また、「笑いは百薬の長」「笑いに勝る良薬なし」と言うことわざもあるように、古くから、笑いは心身の健康に良いものであると認識されていると言える。

上野(1992)は、ユーモアを「おかしさ」「おもしろさ」という心的現象を示すもの、ユーモア刺激を漫画やジョーク、喜劇などのユーモアを引き起こす刺激事象をユーモア刺激と定義し、ユーモア現象を、ユーモア刺激を表出する「ユーモア表出」、ユーモア刺激を認知することによってユーモアが喚起される「ユーモア感知」の2つに大別した。さらに、多くのユーモア刺激が一律にストレス緩和効果を持つと考えられていることが問題であると指摘し、ユーモア表出に焦点をおいてユーモア表出の動機づけから、ユーモアを遊戯的ユーモア、攻撃的ユーモア、支援的ユーモアの3つに分類している。そして、従来の研究を概観し、自己や他者を楽しませると言う動機づけにより表出される遊戯的ユーモアは気分転換の効果が、自己や他者を攻撃する動機づけにより表出される攻撃的ユーモアは優越感の獲得や攻撃によるカタルシスが、自己や他者を励まし、許し、心を落ち着ける動機づけにより表出される支援的ユーモアには主体性の維持や気分の平静という効果があると考察している。そして、ユーモアとストレス緩和効果に関する研究は、ユーモア刺激を感知した効果に関する研究に位置づけられるとした。

Martin(2007/2011)は、精神的健康を、①ネガティブ感情を調整しポジティブ感情を楽しむ能力、②ストレスに対処し変化に適応する能力、③他者との親密で有意義な持続する関係を築く能力という3つの能力から定義している。そして、ユーモアの精神的健康への影響として、①ユーモアセンスが、感情を制御し管理する能力に寄与することで精神的健康に有益に働く、②ユーモアをストレスのかかる生活経験のコーピングに用いることで精神的・身体的健康に有益に働く、③ユーモアが社会的な関係性に寄与し個人の心理的健康に影響を与える、ことを指摘している。さらに、Martin(2007/2011)は、ユーモアが健康に影響を及ぼすメカニズムを想定することが重要であるとし、5つのメカニズムを想定している。5つのメカニズムとは、①笑い(laughter)そのものの生理学的効果の結果として健康効果がもたらされるというもの、②ユーモアに伴って起こり笑いで表現されるポジティブ感情の生理学的な効果を通じて健康に

影響があると考えられるもの、③ユーモアが、認知的なメカニズムを通して心理社会的ストレスが健康に及ぼす悪影響を和らげることによる効果、④ユーモアによって、ソーシャルサポートが高まるなどの対人関係のメカニズムを通して間接的に健康に好影響を及ぼす可能性、⑤ユーモアが健康的なライフスタイルを促進するという、行動的メカニズムとしての健康への良い効果、である。この5つのメカニズムのうち、①笑い (laughter) そのものの生理学的効果の結果としての健康効果は身体的健康への効果、②ユーモアに伴って起こり笑いで表現されるポジティブ感情の生理学的な効果を通しての健康効果、③ユーモアが認知的なメカニズムを通して心理社会的ストレスが健康に及ぼす悪影響を和らげることによる効果は、精神的健康への効果と考えることができる。

葉山・桜井 (2005) は、ユーモアのストレス緩和の過程を3つに大別した Martin (2001) の分類案をもとに、ユーモアのストレス緩和過程をユーモアの程度が測定される指標によって、①血圧、心拍、笑い表出量等の生理的指標で測定された生理的過程、②ソーシャルサポートや他者との親密さの程度等の者期的指標で測定された社会的過程、③希望などの認知的指標で測定された認知的過程の3つに便宜的に分類し、心理学の分野におけるユーモアのストレス緩和効果に関する研究におけるユーモアのストレス緩和過程を概観している。

2. 身体的健康への効果について

笑いの身体的健康への効果については、笑いと免疫力や自己治癒力の向上や鎮痛効果などとの関連が検討されている。伊丹 (1990) は癌の心身医学的治療法として生きがい療法を開発し、身近な出来事をユーモアのある話として他人に話して笑わせ、自らも笑う「ユーモア・スピーチ」という方法を採用している。加えて、伊丹 (1994) は、漫才視聴という「笑い体験」によって内分泌系と免疫系の機能の変化を比較し、特にNK細胞活性の上昇という免疫機能への効果を明らかにしている。また吉野ら (1996) は、関節リウマチ患者と健常者の笑いによる神経内分泌・免疫系の変化を、落語鑑賞前後で比較検討し、関節リウマチ患者で笑うことが神経内分泌・免疫系に作用してその活動性を改善させ得ることを検証した。さらに、伊藤ら (2016) は、笑いと言後の血糖値の変動の関連について検討し、笑いに食後血糖の低下効果があることを示している。以上のような内分泌・免疫系への効果の他にも、健康における笑いの効果について文献学的考察をした三宅・横山 (2007) によると、身体的健康への笑いの効果として、疼痛の減少や睡眠パターンの改善、アトピー性皮膚炎の膨疹・紅斑反応の縮小など、さまざまな身体的健康への効果を示した研究がある。葉山・桜井 (2005) は従来の研究を概観し、生理的過程で重要なのは「笑い (laughter)」であるとし、その特徴として、特定の表情筋の無意識で不随意的な反応や快感情の表出があること、また、血圧の症状や心拍数増加などの生理的な反応があることを指摘している。さらに、笑うことにより自律神経への働きかけが起こり、筋肉の緊張と弛緩によってリラックスがもたらされることを示した研究などを紹介している。このよ

うに、多くの身体的健康への効果の実証研究では、「笑う」という行動による効果が扱われており、その効果機序については筋肉運動（伊藤ら, 2016）や、呼吸（広崎, 2010）、交感神経への作用（石原, 2007）などが示唆されている。一方、Takahashi（2001）は楽しい気分や笑いの主観的経験が笑いの免疫学的効果をもたらすとし、伊丹（2001）は、おもしろい・楽しいと感ずることがNK細胞の活性化という効果をもたらす可能性を示唆しているなど、笑うという行動以外での身体的健康への効果について検討した研究も数は少ないが見られる。

3. 精神的健康への効果について

笑いの健康への効果の2つ目の側面として、精神的健康への効果が挙げられる。宮戸・上野（1996）は、上野（1992）が表出の動機づけから分類した3種のユーモアのうち、自己や他者を励まし、許し、心を落ち着ける動機づけにより表出される支援的ユーモア志向だけがネガティブな出来事を受容しあきらめずに取り組もうとする持続性を介して、抑うつ的になることを防いでいることを明らかにした。その他、ユーモアセンスの認知的側面がストレス対処に有効であるという研究（高橋, 2003）など、個人の精神的健康に及ぼす影響についての研究は多くみられる。また、対人ストレスコーピングとしてのユーモアの効果（石原, 2014、楳本・山崎, 2010）やソーシャルサポートとユーモア感覚が関連しているという研究（段上・徳永, 2014）など、対人関係におけるストレスの緩和効果としてのユーモア感覚やセンスについて検討されている。これらの精神的健康への効果についての研究は、その多くが個人特性としてのユーモア感覚やセンスや、対人関係におけるユーモアの使用とストレス緩和や抑うつ・不安との関連を扱っており、笑うという行動と気分変化について検討している研究はほとんどみられない。

4. 笑いなのかユーモアなのか

笑いが表出されるプロセスとして石原（2007）は、①目の前に起きている事柄をおもしろいと認知する、②愉快的気持ちになる、③笑うという3段階があるとした。上述したように、笑い・ユーモアの健康への効果についての研究においても、身体的健康についてはその多くの研究は笑うという行動がもたらす効果を、精神的健康については個人の特性や好みなどユーモアという側面がもたらす効果について検討されている研究が多くみられる。このように、笑い・ユーモアの健康への効果については、効果を及ぼすもの、つまりその効果機序が、認知過程としての「ユーモア」なのか、表出過程としての「笑い」なのかについては、多くの議論が見られる。一方、作り笑いや作り笑顔でも効果があると言う指摘（田中ら, 2003）もあり、健康への効果をもたらすのが、「おもしろいと感じること」なのか、「笑うという行動（筋肉運動）」なのか、「笑顔という表情」によるものなのか、その効果機序についてはさまざまな見解がみられる。

5. 本研究の目的

本研究では、笑うという行動が心理的な側面である気分や感情の状態に変化をもたらすか、さらには、おもしろいと感じて笑うことが気分や感情状態の変化にどのような影響をもたらすかを明らかにすることを目的とする。

実証研究

1. 方法

1) 調査協力者：

首都圏の4年制大学の大学生314名（男性214名、女性100名）を分析の対象とした。

2) 視聴DVD：「漫才サミット」(YOSHIMOTO R and CCo.,LTD,2013)の中に収録されているサンドイッチマンの漫才。視聴時間は約12分。

3) 質問紙内容：

①Profile of Mood States 日本語短縮版（以下 POMS）：McNair によって開発された気分を評価する質問紙の日本語短縮版である。対象者がおかれた条件により変化する一時的な気分、感情の状態を測定する。「緊張-不安」「抑うつ-落ち込み」「怒り-敵意」「活気」「疲労」「混乱」の6つの気分尺度を動じに評価することが可能である。「次の各項目は、今のあなたの気分にとどの程度あてはまりますか？」「0. 全くなかった」から「5. 非常に多くあった」の中から、今のあなたの気分の状態に最も近い番号1つに○をつけてください」と教示し、5件法で回答を求めた。本研究では、漫才視聴による気分の変化について検討するため、DVDの視聴前後の2度にわたり POMS への回答を求めた。

②視聴した漫才の視聴経験の有無：視聴した漫才を過去に見たことがあるか、「1. 観たことはない」「2. 観たことがある」の2択で回答を求めた。

③視聴した漫才の評価：漫才を観てどう感じたかについて、「1. おもしろくなかった」「2. どちらでもない」「3. おもしろかった」の3件法で回答を求めた。

④視聴態度：DVD 視聴時の自分自身の様子について、「観ている時のあなたの様子について最もあてはまるもの1つを選んで数字に○をつけてください」と教示し、「1. 笑うことはなかった」「2. 表情が変わる程度に笑ったが声は出さなかった」「3. ときどき声を出して笑った」「4. 大笑いした」の4択で回答を求めた。

⑤フェイスシート：性別、学年、年齢を尋ねた。

4) 実施日時と手続き：

2017年7月と2018年7月。調査は大学の講義内で集団実施し、回答は無記名により行った。回答は中断しても良いことが伝えられた。

まず、質問紙配布と倫理的配慮に関する教示を行い、調査協力者は質問紙に書かれている個人情報保護とデータ管理に関する記述を読み、POMSに回答を記入した。記入後は白紙ページ

を開いたままにするように教示し、漫才を視聴した。漫才視聴後に再び質問紙への回答を記入した。視聴後の質問内容は、POMS、視聴した漫才の視聴経験、視聴した漫才の評価、フェイスシート、である。

2. 結果

1) 漫才視聴前後の気分・感情状態の変化について

漫才の視聴前後で気分・感情状態に変化がみられるかどうかを明らかにするために、視聴前の POMS 得点と視聴後の POMS 得点について、対応のある平均値の差の検定を行った(表1)。その結果、「緊張・不安」「抑うつ・落ち込み」「怒り・敵意」「疲労」「混乱」の得点は視聴前よりも視聴後の方が有意に低く、「混乱」の得点は視聴前よりも視聴後の方が有意に高いことが明らかになった。

表1 . 漫才視聴前後のPOMS得点の平均値の差の検定

気分状態		n	MEAN	SD	
緊張・不安	視聴前	314	7.26	4.78	t=15.28(313) ***
	視聴後		4.21	4.53	
抑うつ・落ち込み	視聴前	315	5.42	4.30	t=14.43(314) ***
	視聴後		3.08	3.75	
怒り・敵意	視聴前	314	3.28	3.52	t=12.71(313) ***
	視聴後		1.71	2.96	
活気	視聴前	311	5.77	4.47	t=-7.90(310) ***
	視聴後		7.51	4.61	
疲労	視聴前	315	10.49	4.94	t=18.57(314) ***
	視聴後		6.24	5.10	
混乱	視聴前	314	5.98	3.82	t=10.89(313) ***
	視聴後		4.38	3.49	

***P<.001

2) 性別ごとにみた漫才視聴前後の気分・感情状態の変化について

漫才の視聴前後で気分・感情状態の変化について、性差がみられるかどうかを明らかにするために、性別ごとに視聴前の POMS 得点と視聴後の POMS 得点について、対応のある平均値の差の検定を行った(表2)。その結果、視聴前と視聴後の気分の変化について、性差は見られないことが明らかになった。

表2 . 性別ごとにみた漫才視聴前後のPOMS得点の平均値の差の検定

気分状態			n	MEAN	SD		
緊張・不安	男性	視聴前	214	7.06	4.85	t=11.87(213) ***	
	女性	視聴後		4.13	4.61		
	女性	視聴前	99	7.73	4.62		t=9.65(98) ***
	男性	視聴後		4.43	4.38		
抑うつ・落ち込み	男性	視聴前	214	5.46	4.36	t=11.97(213) ***	
	女性	視聴後		3.05	3.86		
	女性	視聴前	100	5.36	4.16		t=8.02(99) ***
	男性	視聴後		3.17	3.53		
怒り・敵意	男性	視聴前	213	3.41	3.65	t=10.95(212) ***	
	女性	視聴後		1.73	3.00		
	女性	視聴前	100	3.03	3.22		t=6.46(99) ***
	男性	視聴後		1.69	2.88		
活気	男性	視聴前	210	5.85	4.70	t=-5.95(209) ***	
	女性	視聴後		7.50	4.86		
	女性	視聴前	100	5.65	4.00		t=-5.40(99) ***
	男性	視聴後		7.59	4.05		
疲労	男性	視聴前	214	10.79	4.77	t=15.63(213) ***	
	女性	視聴後		6.36	4.98		
	女性	視聴前	100	9.85	5.28		t=9.91(99) ***
	男性	視聴後		6.02	5.37		
混乱	男性	視聴前	213	5.86	3.76	t=8.56(212) ***	
	女性	視聴後		4.37	3.55		
	女性	視聴前	100	3.26	3.97		t=6.62(99) ***
	男性	視聴後		4.45	3.39		

***P<.001

3) 視聴した漫才への評価別にみた漫才視聴前後の気分・感情状態の変化について

漫才への評価によって漫才の視聴前後の気分・感情状態の変化に違いがみられるかどうかを明らかにするために、漫才が「1. おもしろくなかった」「2. どちらでもない」と回答した者を評価低群、「3. おもしろかった」と回答した者を評価高群と分類し、評価低群・評価高群ごとに、視聴前の POMS 得点と視聴後の POMS 得点について、対応のある平均値の差の検定を行った(表3)。その結果、評価高群は「緊張・不安」「抑うつ・落ち込み」「怒り・敵意」「疲労」「混乱」の得点は視聴前よりも視聴後の方が有意に低く、「混乱」の得点は視聴前よりも視聴後の方が有意に高いのに対して、評価低群では、「怒り・敵意」と「活気」の得点において、視聴前と視聴後の得点について有意差が見られなかった。

表3 漫才への評価別にみた漫才視聴前後のPOMS得点の平均値の差の検定

気分状態	評価		n	MEAN	SD	
緊張・不安	低	視聴前	25	6.40	4.70	t=2.25(24) *
		視聴後		4.24	4.81	
	高	視聴前	266	4.70	4.70	t=15.91(265) ***
		視聴後		4.35	4.35	
抑うつ・落ち込み	低	視聴前	25	3.88	3.42	t=2.17(24) *
		視聴後		2.48	2.42	
	高	視聴前	267	4.33	4.33	t=14.47(266) ***
		視聴後		3.74	3.74	
怒り・敵意	低	視聴前	24	3.04	2.54	t=2.08(23)
		視聴後		2.04	2.66	
	高	視聴前	267	3.37	3.37	t=12.73(266) ***
		視聴後		2.64	2.64	
活気	低	視聴前	25	6.36	5.26	t=-0.78(24)
		視聴後		7.00	4.84	
	高	視聴前	263	4.37	4.37	t=-8.29(262) ***
		視聴後		4.60	4.60	
疲労	低	視聴前	25	10.84	4.92	t=2.44(24) *
		視聴後		8.84	5.23	
	高	視聴前	267	4.95	4.95	t=19.10(266) ***
		視聴後		4.85	4.85	
混乱	低	視聴前	25	5.28	3.26	t=2.97(24) **
		視聴後		4.08	3.32	
	高	視聴前	266	3.81	3.81	t=10.23(265) ***
		視聴後		3.42	3.42	

*P<.05,**P<.01,***P<.001

4) 視聴時の笑い行動別にみた漫才視聴前後の気分・感情状態の変化について

視聴時に声を出して笑ったか声を出していないかという笑い行動によって、漫才の視聴前後の気分・感情状態の変化に違いがみられるかどうかを明らかにするために、DVD 視聴時の自分自身の様子について、「笑うことはなかった」「表情が変わる程度に笑ったが声は出さなかった」と回答した者を声を出して笑わず群、「ときどき声を出して笑った」「大笑いした」と回答した者を声を出して笑う群に分類し、視聴時の笑い行動ごとに、視聴前の POMS 得点と視聴後の POMS 得点について、対応のある平均値の差の検定を行った(表4)。その結果、視聴時に声を出して笑った群も声を出して笑わなかった群も「緊張・不安」「抑うつ・落ち込み」「怒り・敵意」「疲労」「混乱」の得点は視聴前よりも視聴後の方が有意に低く、「混乱」の得点は視聴前よりも視聴後の方が有意に高いことが明らかとなり、両群間に気分の変化の違いがないことが明らかになった。

表4 . 笑う行動別にみた漫才視聴前後のPOMS得点の平均値の差の検定

気分状態	行動	n	MEAN	SD		
緊張・不安	声を出して 笑わず	視聴前	101	7.53	5.17	t=5.95(100) ***
		視聴後		5.33	5.00	
	声を出して 笑う	視聴前	213	7.14	4.59	t=14.90(212) ***
		視聴後		3.69	4.21	
抑うつ・落ち込み	声を出して 笑わず	視聴前	101	5.77	4.40	t=6.37(100) ***
		視聴後		3.89	3.98	
	声を出して 笑う	視聴前	214	5.25	4.24	t=13.28(213) ***
		視聴後		2.69	3.58	
怒り・敵意	声を出して 笑わず	視聴前	100	3.71	4.29	t=5.71(99) ***
		視聴後		2.39	3.80	
	声を出して 笑う	視聴前	214	3.08	3.08	t=11.62(213) ***
		視聴後		1.39	2.41	
活気	声を出して 笑わず	視聴前	100	5.29	3.86	t=-2.57(99) *
		視聴後		6.39	4.52	
	声を出して 笑う	視聴前	211	6.00	4.73	t=-8.13(210) ***
		視聴後		8.05	4.57	
疲労	声を出して 笑わず	視聴前	101	11.23	4.95	t=7.99(100) ***
		視聴後		7.94	5.42	
	声を出して 笑う	視聴前	214	10.14	4.91	t=17.40(213) ***
		視聴後		5.44	4.74	
混乱	声を出して 笑わず	視聴前	101	6.15	4.24	t=4.36(100) ***
		視聴後		5.05	4.10	
	声を出して 笑う	視聴前	213	5.91	3.61	t=10.28(212) ***
		視聴後		4.07	3.12	

*P<.05,***P<.001

5) 漫才への評価と視聴前後の気分・感情状態の変化量について

漫才の評価によって、視聴前後の気分・感情状態の変化の程度に違いがあるかを明らかにするため、評価低群・評価高群ごとに、視聴後の POMS 得点から視聴前の POMS 得点を引いた気分得点の変化量について、平均値の差の検定を行った(表5)。その結果、「緊張・不安」「抑うつ・落ち込み」「怒り・敵意」「活気」「疲労」については、評価高群の方が評価低群よりも視聴前後の気分の変化が大きいが明らかになった。一方、「混乱」については、評価によって視聴前後の気分変化の程度に違いがないことが明らかになった。

表5 . 評価別にみた漫才視聴前後のPOMS得点の変化量の平均値の差の検定

気分状態		n	MEAN	SD	
緊張・不安	評価低	47	-1.60	4.01	$F=.002$
	評価高	267	-3.26	3.36	$t=3.044(312)$ **
抑うつ・落ち込み	評価低	47	-1.34	2.98	$F=.295$
	評価高	267	-2.50	2.82	$t=2.573(312)$ *
怒り・敵意	評価低	47	-0.85	2.26	$F=.825$
	評価高	267	-1.66	2.18	$t=2.322(312)$ *
活気	評価低	47	0.53	3.44	$F=.534$
	評価高	267	2.07	4.03	$t=-2.456(312)$ *
疲労	評価低	47	-1.81	3.51	$F=3.220$
	評価高	267	-4.69	4.01	$t=4.621(312)$ ***
混乱	評価低	47	-1.11	2.08	$F=.804$
	評価高	267	-1.64	2.66	$t=1.317(312)$

* $P<.05$,** $P<.01$,*** $P<.001$

6) 視聴態度と視聴前後の気分・感情状態の変化量について

視聴時に声を出して笑ったか声を出していないかという笑い行動によって、視聴前後の気分・感情状態の変化の程度に違いがあるかを明らかにするため、声を出して笑わず群と声を出して笑う群ごとに、視聴後のPOMS得点から視聴前のPOMS得点を引いた気分得点の変化量について、平均値の差の検定を行った(表6)。その結果、「緊張・不安」「活気」「疲労」「混乱」については、声を出して笑った群の方が声を出さなかった群よりも視聴前後の気分の変化が大きいことが明らかになった。一方、「抑うつ・落ち込み」「怒り・敵意」については、視聴態度によって視聴前後の気分変化の程度に違いがないことが明らかになった。

表6 . 笑い行動別にみた漫才視聴前後のPOMS得点変化量の平均値の差の検定

気分状態		n	MEAN	SD	
緊張・不安	声出して笑わず	101	-2.21	3.73	$F=.168$
	声を出して笑う	214	-3.43	3.38	$t=2.907(313)$ **
抑うつ・落ち込み	声出して笑わず	101	-1.88	2.97	$F=.179$
	声を出して笑う	214	-2.56	2.82	$t=1.951(313)$
怒り・敵意	声出して笑わず	101	-1.26	2.39	$F=.152$
	声を出して笑う	214	-1.69	2.12	$t=1.609(313)$
活気	声出して笑わず	101	1.08	4.26	$F=.878$
	声を出して笑う	214	2.15	3.85	$t=-2.235(313)$ *
疲労	声出して笑わず	101	-3.29	4.14	$F=.016$
	声を出して笑う	214	-4.71	3.96	$t=2.927(313)$ **
混乱	声出して笑わず	101	-1.10	2.53	$F=.025$
	声を出して笑う	214	-1.82	2.63	$t=2.293(313)$ *

* $P<.05$,** $P<.01$

3. 考察

1) 笑うことと気分・感情状態の変化について

漫才の視聴による気分・感情状態の変化については、POMSで測定される6つの側面のうち「緊張・不安」「抑うつ・落ち込み」「怒り・敵意」「疲労」「混乱」というネガティブな気分・感情は漫才の視聴前よ

りも視聴後の方が軽減され、「活気」というポジティブな気分・感情は増加していることが明らかとなった。また、これらの気分変化には性差は見られず、男女ともに漫才視聴によって、ネガティブな気分・感情は減少しポジティブな気分・感情は増加するという変化がもたらされていることが明らかとなった。従来の研究において、笑う行動によって免疫系・内分泌系への影響による健康への効果が検証されているが、生理学的指標だけではなく、気分・感情といった心理的指標においても、笑うことによる効果があることが示唆された。

2) 笑うことによる気分・感情状態の変化に声を出して笑うことが及ぼす影響について

笑いの健康への効果について、効果機序として笑う行動による筋肉運動や呼吸などが先行研究では指摘されている(伊藤ら, 2016, 広崎, 2010)。本研究では、声を出して笑ったか声を出して笑わなかったかによる気分変化の違いを検討した結果、両群ともに「緊張・不安」「抑うつ・落ち込み」「怒り・敵意」「疲労」「混乱」というネガティブな気分・感情状態は漫才の視聴前よりも視聴後の方が軽減され、「活気」というポジティブな気分・感情状態は増加しており、両群の変化には違いが見られなかった。

さらに、声を出して笑うか出さず笑わないかという行動の違いによって、気分の変化量に差があるかを検討した結果、「緊張・不安」「疲労」「混乱」「活気」は声を出して笑った方がその変化量が大きいことが明らかとなった。一方、声を出して笑うという行動によって、「抑うつ・落ち込み」と「怒り・敵意」の変化量に差がないことが示された。

POMS で測定される気分・感情の6側面のうち、「緊張・不安」「疲労」「混乱」「活気」の各側面は自律神経の働きがより関与する、生理的な過程としての気分・感情を測定していると考えられる。一方、「抑うつ・落ち込み」と「怒り・敵意」は、心理的な気分を表していると考えられる。従来の実証研究においても、生理的過程で重要なのは「笑い(laughter)」である(葉山・桜井, 2005)と指摘されており、笑うという行動は心理的な気分よりも生理的な過程としての気分・感情に強い影響をもたらすと考えられる。

3) 笑うことによる気分・感情状態の変化におもしろいと感じることが及ぼす影響について

ユーモア刺激(上野,1992)となる漫才を、おもしろいと感じるか否かによって、気分・感情状態の変化に違いがあるかを検討するために、おもしろいと評価した群と評価しなかった群による気分変化の違いを検討した結果、おもしろいと評価した群では「緊張・不安」「抑うつ・落ち込み」「怒り・敵意」「疲労」「混乱」というネガティブな気分は漫才の視聴前よりも視聴後の方が軽減され、「活気」というポジティブな気分は増加しているのに対し、おもしろいと評価しなかった群では「怒り・敵意」と「活気」について変化が見られなかった。また、おもしろいと評価したか評価しなかったかによって気分の変化量に差があるかを検討した結果、「緊張・不安」「抑うつ・落ち込み」「怒り・敵意」「活気」「疲労」については、おもしろいと評価した群の方が評価しなかった群よりもその変化量が大きいことが明らかとなった。一方、「混乱」については両群の変化量には差が見られなかった。

本研究で得られたこの結果は、おもしろいと感じることが、気分・感情の変化により強く影

響を及ぼしていることを示唆するものである。これは、Martin (2007/2011) が指摘したユーモアが健康に影響を及ぼす5つのメカニズムのうち、ユーモアに伴って起こり笑いで表現されるポジティブ感情の生理学的な効果を通じて健康に影響があると考えられるメカニズムを示したものと考えられる。また、ユーモアとストレス緩和効果に関する研究はユーモア刺激を感知した効果に関する研究に位置づけられるとした上野 (1992) の論考や、従来の実証研究で指摘されている、ユーモアのセンスや感覚、好みが精神的健康に効果をもたらすという知見 (宮戸・上野, 1996、高橋, 2003 など) と一致するものであり、気分を変化させることに対するユーモアの認知過程の効果機序が本研究の結果からも示唆された。

4)まとめと今後の課題

本研究では、笑うという行動が気分・感情の変化に影響を及ぼすか、その効果をもたらすものが、認知過程としての「ユーモア」なのか、表出過程としての「笑い」なのかに注目して検討を行い、笑うことが気分・感情変化に良い影響をもたらすことが明らかとなった。さらに、認知過程としての「ユーモア」は心理的な気分、表出過程としての「笑い」は自律神経が関与する生理的過程としての気分・感情に、より強い影響をもたらす側面に違いがある可能性が見出された。

今後は、これらの効果の違いについて、効果の持続性や個人特性との関連など、さらに検討を進めていくことが課題となる。

文献

- 段上朋子・徳永淳也 2014 企業社員におけるユーモア感覚、presenteeism と精神的健康度の関連 民族衛生, 83(3), 127-143
- 深田美香・加藤圭子 2000 ユーモア志向性と精神的健康の関連に関する検討—NK細胞活性を指標として— 鳥取大学医療技術短期大学部紀要, 32 59-66
- 葉山大地・桜井茂雄 2005 ユーモアのストレス緩和効果に関する研究の動向, 筑波大学心理学研究,30, 87-97.
- 石原俊一 2007 自律神経系に及ぼす自発的笑いの実験的検討 人間科学研究, 29 51-59
- 石原俊一 2014 対人ストレスユーモアコーピングにおける心理学的健康への効果 人間科学研究,36, 67-77
- 伊丹仁朗・昇幹夫・手嶋秀敦 1994 笑いと免疫能 心身医学, 34 (7) 566-571
- 伊藤俊・田中秀樹・大森安恵 2016 笑いによる血糖値の変化についての検討 東京女子医科大学雑誌, 86(5) 191-197
- 楯本知子・山崎勝之 2010 対人ストレスユーモア対処尺度(HCISS)の作成と信頼性、妥当性の検討 パーソナリティ研究, 18, 2, 96-104
- Martin,R.A. 2007 The psychology of Humor An Integrative Approach. Elsevier Inc.

(マーティン, R. A. 野村亮太・雨宮俊彦・丸野俊一(監訳)(2011). ユーモア心理学ハンドブック 北大路書房)

三宅優・横山美江 2007 健康における笑いの効果の文献学的考察 岡山大学医学部保健学科紀要,17, 1-8

宮戸美樹・上野行良 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

志水彰 1998 「笑い」の治癒力 PHP 研究所

高橋直哉 2003 ユーモアはストレス対処に有効か? :ユーモアセンスがストレス認知的評価に及ぼす影響 臨床死生学年報, 8, 75-83

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 (2) 112-120

横山和仁編著 2005 POMS 短縮版 手引きと事例解説 金子書房

吉野槇一・中村洋・判治直人・黄田道信 1996 関節リウマチ患者に対する楽しい笑いの影響 心身医学, 36(7) 560-564