

# ユーモア表出がソーシャルサポート及び 表出者の精神的健康に与える影響

—ユーモアの形態に着目して—

渡部美晴<sup>1)</sup> 稲畑陽子<sup>1)</sup> 妹尾香苗<sup>2)</sup> 境 泉洋<sup>3)</sup>

Effects of humor on mental health and social support  
-Focusing on the type of humor-

Miharu WATANABE<sup>1)</sup> Yoko INAHATA<sup>1)</sup> Kanae SEO<sup>2)</sup>  
Motohiro SAKAI<sup>3)</sup>

## Abstract

The purpose of this research was to examine the effect of humor on mental health and social support, focusing on the type of humor. The result of this study indicated that there was a significant difference between men and women only in offensive humor expression. Moreover, the high social support group indicated higher humor expression of all the forms than the low social support group. This result suggests that humor expression of all forms are useful to obtain social support. The low social support group had higher uneasiness and lower well-being than the high social support group. Therefore, social support is useful to promote the both of positive and negative mental health.

It was indicated that three kinds of humor expressions affect social support in path analysis. Furthermore, social support affects happiness and uneasiness. In this research, it was shown that the influence process of humor on mental health was different according to the form of humor expression.

Key words: humor, social support, mental health

---

<sup>1)</sup> 徳島大学大学院総合科学教育部

<sup>2)</sup> 愛媛大学大学院医学系研究科精神神経科学講座

<sup>3)</sup> 徳島大学大学院ソシオ・アート・アンド・サイエンス研究部

## 問題と目的

ユーモアは健康に良いものであるという考えは、メディアや日常生活を通して一般的な知識として受け入れられてきている。臨床場面における事例研究でも、ユーモアが患者の辛さを和らげ、治療に臨む気持ちを引き出す癒しとしての効果をもたらすとされている(上田, 2009)。また、伊丹(2000)は、日本で開発された森田療法を心理学的ベースとして、ユーモアを用いた生きがい療法(Meaningful Life Therapy)と称する、がんの心身医学的治療法を開発し、臨床場面への応用を行っている。実証的な研究として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(朝野ら, 2003; 細田・三浦, 2012)。

ユーモアとは非常に多様な意味をもつ概念であるが、本研究では塚脇ら(2011a)に従い、面白さや可笑しさを生起させる刺激を表す概念を「ユーモア」として用い、他者や自己を面白がらせたり可笑しがらせたりするために、ユーモアを使用する言動を「ユーモア表出」と定義する。

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が当てられてきている。Martin(2001)は、①笑うこと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事によってその程度を小さく再評価して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に大別して

いる。中でも、Ziv(1984)がユーモアは対人関係の中から花開くと述べている通り、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るとされている。しかし、ユーモアが社会的関係に与える影響について扱った研究は少なく(葉山・桜井, 2005)、さらなる研究が望まれている。

また、ユーモア感情を生起させるための表現には個人差が認められる。塚脇ら(2009a)は、使用されるユーモアの形態から、ユーモア表出が3つに類型化されることを示している。皮肉やからかいとといった攻撃的な形態のユーモアを使用する攻撃的ユーモア表出、自己の失敗談や未熟さに関する笑い話とといった自虐的ユーモア表出、駄洒落や言葉遊びとといった遊戯的な形態のユーモアを使用する遊戯的ユーモア表出である。塚脇ら(2011a)の研究において、遊戯的ユーモア表出と自虐的ユーモア表出は周囲からのソーシャルサポートを誘発することを通して、不安を低減することが示されている。一方で、攻撃的ユーモア表出は、ソーシャルサポートを阻害することを通して、不安を高めることが示されている。つまり、ユーモア表出の形態によって、ソーシャルサポートや精神的健康に与える影響も異なると考えられる。

さらに、ユーモアが精神的健康に与える影響には2つの側面があると考えられている。抑うつ、不安などのストレス状態と、主観的な良好さや生活の質である。精神的に健康であるためには前者のネガティブな精神的健康の低

減と後者のポジティブな精神的健康の向上が必要であり、個人の精神的健康状態を測定するためには、この両側面を考慮に入れる必要がある(加藤, 2001).

しかし、ユーモアの形態に注目したユーモア表出と精神的健康に関する研究では、主に抑うつや不安といったネガティブ側面に焦点が当てられている。上野(1992)によると、駄洒落や言葉遊びなどのユーモアは陽気な気分や雰囲気醸し出すとされているが、表出者自身のポジティブな精神的健康については扱われていない。そこで、本研究では精神的健康のポジティブな側面の指標として、主観的幸福感を用いる。主観的幸福感とは、QOL(Quality of Life)研究の発展の中で生まれてきたもので、QOLの主観的あるいは心理的側面といえる(石井, 1997)。具体的には、感情、家族、仕事など特定の領域に対する満足や人生全般に対する満足を含む広範な概念とされ、さらに主観的幸福感はある程度時間的安定性と、状況に対する一貫性を持つとされている(伊藤ら, 2003)。よって、長期間にわたる大学生生活を送り、生活スタイルも様々である大学生を対象とした調査において妥当な変数であると考えられる。

本研究では、塚脇ら(2009a)によって作成されたユーモア表出尺度を用いて、ユーモア表出がソーシャルサポートを媒介して、精神的健康のネガティブ、ポジティブ両側面に与える影響についてユーモアの形態に着目して検討する。

また、上野(2003)によると、男性は女性よりも異性を笑わせたいという意

識が強く、「笑わせなければならない」という意識を持っていることが報告されている。しかし、ユーモアと性差に関する研究はあまり行われていない(谷・大坊, 2008)。そこで、本研究では、ユーモアの特徴について検討する際に、表出者の性差にも焦点を当てることとする。

### 【仮説】

- ① ユーモア表出は男性の方が女性に比べて多く用いる。
- ② 攻撃的ユーモア表出をする人は、しない人に比べて、ソーシャルサポートが少ない。
- ③ 自虐的ユーモア表出をする人は、しない人に比べて、ソーシャルサポートが多い。
- ④ 遊戯的ユーモア表出をする人は、しない人に比べて、ソーシャルサポートが多い。
- ⑤ ユーモア表出は、ソーシャルサポートを媒介して、精神的健康に影響を与えている。

### 【方法】

#### 1. 調査対象者

A 県内の大学生 266 名の内、記入に不備のあったものを除く、249 名(男性 99 名、女性 150 名)。平均年齢は、19.39 歳( $SD=0.97$ )であった。欠損値については、尺度の 10%未満のものは項目の最頻値を代入し、10%以上のものは解析から除外した。

#### 2. 調査手続き

講義時間中に質問紙を配布・回収した。調査時期は 2012 年 11 月。質問

紙は個人が特定できないよう無記名・任意で行われることなど、調査に関する説明を事前に行い、同意を得た上で調査を行った。

### 3. 質問紙の構成

- ① フェイスシート：学年，年齢，性別の記入を求めた。
- ② ユーモア表出：塚脇ら(2009a)によって作成されたユーモア表出尺度を用いた。3つの下位尺度(攻撃的ユーモア「人を軽く皮肉ったりする」など，自虐的ユーモア「自分の欠点を笑いのタネにして話す」など，遊戯的ユーモア「わかりやすい駄洒落を言う」など)について，各5項目，計15項目について，「全く行わない」から「非常に行う」までの7段階で回答を求めた。
- ③ ソーシャルサポート：嶋(1991)の尺度項目では，サポート源として，12人の人物を定めて，それぞれについて評定を求めている。この部分を，塚脇ら(2011a)の研究をもとに「周囲の人たち」と修正し，サポート源の特定をせずに対人関係全般からのソーシャルサポートについて評定した。「おしゃべりなどをして楽しい時を過ごす」「個人的な悩み事について話し合える」など，12項目について，「全く当てはまらない」から「非常に当てはまる」までの5段階で回答を求めた。
- ④ 不安：清水・今榮(1981)によって作成されたSTAI(状態-特性不安検査)日本語版の特性不安の項目を用いた。「疲れやすい」「すぐに決心がつかず迷いやすい」など，20項目に

ついて，「全くそうでない」から「全くそうである」までの4段階で回答を求めた。

- ⑤ 主観的幸福感：伊藤・相良・池田・川浦(2003)によって作成された主観的幸福感尺度を使用した。「あなたは人生が面白いと思いますか」「自分がやろうとしたことはやりとげていますか」など，15項目について4段階で回答を求めた。

## 【結果】

### 1. 信頼性及び記述統計量

ユーモア表出尺度，ソーシャルサポート尺度，不安尺度，主観的幸福感尺度の全項目に対して，天井効果とフロア効果による偏りを検討した。その結果，不安の項目3「泣きだしたくなる」にフロア効果がみられたため，この項目を以後の分析から除外した。

次に，それぞれの変数について尺度の信頼性の検討を行った。その結果，すべての尺度で高い信頼性が認められた。これらの結果をTable1に示す。

Table 1. 各尺度における平均・標準偏差・信頼度

	全体(n=249)		$\alpha$
	Mean	SD	
攻撃的ユーモア	3.44	1.19	.87
自虐的ユーモア	3.97	1.28	.89
遊戯的ユーモア	3.35	1.11	.81
ソーシャルサポート	3.58	0.68	.91
不安	45.95	8.34	.84
主観的幸福感	34.15	4.63	.82

### 2. ユーモア表出における男女比較

攻撃的ユーモア表出，自虐的ユーモア表出，遊戯的ユーモア表出，それぞれに関して，性別を独立変数，ユーモア表出の得点を従属変数として， $t$ 検定

を行った。その結果、攻撃的ユーモア表出のみ、女性に比べて男性の得点の方が有意に高かった ( $t(249)=2.57$ ,  $p<.05$ )。自虐的ユーモア表出、遊戯的ユーモア表出に関しては有意差は認め

Table 2. 男性と女性のユーモア表出の平均値の比較

	男性( $n=99$ )		女性( $n=150$ )		$t$ 値( $df=247$ )
	Mean	SD	Mean	SD	
攻撃的ユーモア	3.67	1.14	3.28	1.14	2.57 *
自虐的ユーモア	4.02	1.36	3.93	1.23	0.51
遊戯的ユーモア	3.37	1.09	3.34	1.12	0.23

\*:  $p<.05$

られなかった。これらの結果を Table2 に示す。

### 3. ユーモア表出とソーシャルサポートの関連

攻撃的ユーモア表出、自虐的ユーモア表出、遊戯的ユーモア表出、それぞれに関して、平均 $+0.5SD$ を高群、平均 $-0.5SD$ を低群として群分けを行い、ソーシャルサポートの平均得点を各ユーモア表出の低群、高群で比較した結果、自虐的ユーモア表出において有意差が認められ( $t(170)=-2.04$ ,  $p<.05$ )、高群の得点が低群よりも高いことが示された。

攻撃的ユーモア表出、遊戯的ユーモア表出においても有意傾向が確認され(攻撃的ユーモア:  $t(153)=-1.73$ ,  $p<.10$ ; 遊戯的ユーモア:  $t(157)=-1.86$ ,  $p<.10$ )、高群の得点が低群よりも高いことが示された。

これらの結果を Table3~Table5 に示す。

Table 3. 攻撃的ユーモア表出低群高群におけるソーシャルサポートの平均値の比較

	攻撃的ユーモア低群( $n=82$ )		攻撃的ユーモア高群( $n=73$ )		$t$ 値( $df=153$ )
	Mean	SD	Mean	SD	
ソーシャルサポート	3.48	0.73	3.67	0.58	-1.73 †

†  $p<.10$

Table 4. 自虐的ユーモア表出低群高群におけるソーシャルサポートの平均値の比較

	自虐的ユーモア低群( $n=84$ )		自虐的ユーモア高群( $n=88$ )		$t$ 値( $df=170$ )
	Mean	SD	Mean	SD	
ソーシャルサポート	3.45	0.70	3.67	0.70	-2.04 *

\*:  $p<.05$

Table 5. 遊戯的ユーモア表出低群高群におけるソーシャルサポートの平均値の比較

	遊戯的ユーモア低群( $n=75$ )		遊戯的ユーモア高群( $n=84$ )		$t$ 値( $df=157$ )
	Mean	SD	Mean	SD	
ソーシャルサポート	3.41	0.71	3.61	0.65	-1.86 †

†  $p<.10$

### 4. ユーモア表出と精神的健康の因果モデル

塚脇ら(2011a)の分析結果を参考に、3種類のユーモア表出がソーシャルサポートに影響を及ぼし、さらに、ソーシャルサポートが不安と主観的幸福感に影響を及ぼすという因果モデルを想定して、パス解析を行った。第1水準は攻撃的ユーモア表出、自虐的ユーモア表出、遊戯的ユーモア表出、第2水準はソーシャルサポート、第3水準は不安、主観的幸福感である。

全変数間の相関係数を Table 6、標準偏回帰係数を Figure 1 の図中に示した。これらの結果と修正指標を参考に Figure 1 の図中のパス図を作成した。その結果、適合度指数は  $GFI=.988$ ,  $AGFI=.964$ ,  $RMSEA=.034$  となり採択

Table 6. 全変数間の相関係数

	1	2	3	4	5
1 攻撃的ユーモア表出	-				
2 自虐的ユーモア表出	.58 **	-			
3 遊戯的ユーモア表出	.46 **	.55 **	-		
4 ソーシャルサポート	.10	.27 **	.16 **	-	
5 不安	.04	.03	-.12	-.27 **	-
6 主観的幸福感	.05	.07	.17 **	.43 **	-.55 **

\*\* $p<.01$

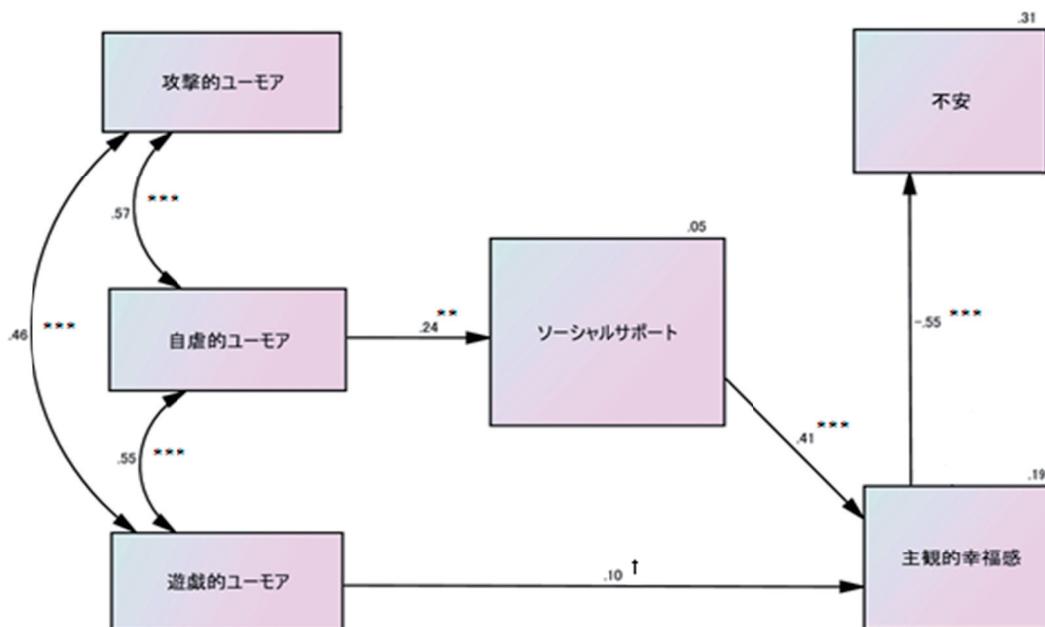


Figure1 . ユーモア表出と精神的健康の因果モデル

注1)  $\chi^2(7)=9.04$  , GFI=.988, AGFI=.964, RMSEA=.034  
 注2) †;  $p<.10$  \*\*;  $p<.01$  \*\*\*;  $p<.001$   
 注3) 有意なパスのみ図示している  
 注4)  $R^2$ を従属変数の右上に記す

基準に達したと判断した。

まず、3 類型のユーモア表出から、本研究で設定した媒介変数(ソーシャルサポート)において、自虐的ユーモア表出は、ソーシャルサポートに対して正の影響を及ぼしていた( $\beta=.24$ ,  $p<.01$ )。攻撃的ユーモア表出と遊戯的ユーモア表出からはソーシャルサポートに対して有意な影響は見られなかった。次に、ソーシャルサポートから不安、主観的幸福感への影響に関して、ソーシャルサポートは主観的幸福感に対して正の影響を及ぼしていた( $\beta=.41$ ,  $p<.001$ )。また、主観的幸福感は不安に負の影響を及ぼしていた( $\beta=-.55$ ,  $p<.001$ )。遊戯的ユーモア表出は

ソーシャルサポートを媒介せず、主観的幸福感に対して正の影響を及ぼしていた( $\beta=.10$ ,  $p<.10$ )。

**【考察】**

本研究の結果、攻撃的ユーモア表出においてのみ男女差が認められ、男性は女性よりも皮肉やからかいといったユーモアを使用することが示され、全ての形態のユーモア表出において、低群よりも高群の方がソーシャルサポートを多く受けていることが示された。また、ユーモア表出の形態によって、精神的健康に及ぼす影響過程が異なることが示された。

1. ユーモア表出における男女比較

ユーモアの形態ごとに男女差を比較したところ、女性よりも男性の方が攻撃的ユーモア表出を行っていることが示された。したがって、男性の方が、より過激な笑いや風刺、ブラックユーモアなどを好む傾向があるといえる。

Ziv(1984)の研究によると、ユーモアのセンスの発達において、人を攻撃したり支配したりすることは、女の子の場合には男の子の場合ほど肯定的に受け取られないため、女の子はそうした行動に出ることを慎むようになる。また、大学生に自分のお気に入りのジョークを書かせたところ、男性のあげたジョークには攻撃的または性的な機能のものが際立って多いのに対して、女性のあげたジョークは社会的または知的な機能のものが多かったという。本研究の結果もこれらを支持するものであった。強く、たくましくあることが男らしさ、上品で気遣いのできるものが女らしさとされる(高井・岡野, 2009)ことが、ユーモアの発達においても影響を与えているものと考えられる。

つまり、発達段階において男性は女性よりも、人を攻撃したり支配したりすることに対して寛容になり、その手段として攻撃的ユーモア表出をよく行うようになると考えられる。よって、仮説 1 は攻撃的ユーモアにおいてのみ支持された。

## 2. ユーモア表出とソーシャルサポート

攻撃的ユーモア表出高低群で、ソーシャルサポートの平均点を比較したところ、攻撃的ユーモア表出低群よりも、

高群の方がソーシャルサポートを多く受けていることが分かった。葉山・櫻井(2008)は、攻撃的ユーモア表出は、表面的に侮辱や攻撃の形態をとるため、社会的関係において危険が伴うと述べている。また、塚脇ら(2011a)は、このようなユーモア表出は、他者に悪い印象を与え、社会的関係を悪化させることを通して、周囲からのソーシャルサポートを阻害すると述べている。しかし、本研究では、攻撃的ユーモア高群の方がソーシャルサポートを多く得ていた。すなわち、仮説 2 は支持されなかった。しかし、攻撃的ユーモア表出であっても、他者や自己を支援されるために行われることもある(塚脇ら, 2009b)。塚脇(2011a)によると、支援的な動機に基づくユーモア表出は、周囲に対して好印象を与え関係性を円滑にすることを通して、ソーシャルサポートを誘発する可能性があると述べている。これらのことから、攻撃的ユーモア表出高群が低群に比べて、ソーシャルサポートを多く得ていたのは、ユーモア表出時の動機が関わっているためであると考えられる。支援的動機に基づいて、攻撃的ユーモア表出を行う者はソーシャルサポートを多く受ける可能性が考えられる。

自虐的ユーモア表出高低群で、ソーシャルサポートの平均点を比較したところ、自虐的ユーモア表出低群よりも、高群の方がソーシャルサポートを多く受けていることが示された。塚脇ら(2009b)は、自虐的ユーモアは他者を励ましたり、勇気付けたりするような支援的な動機によって多く行われること

を明らかにしている。塚脇(2011a)はこのようなユーモア表出は、周囲に対して好印象を与え関係性を円滑にすることを通して、ソーシャルサポートを誘発すると述べている。本研究においてもこれを支持する結果となった。

また、Ziv(1984)は自嘲的ユーモア(自分自身や自分の所属する集団をからかうユーモアで、自虐的ユーモアと同義)の機能として、自分の弱点をさらけ出した人を、助けて勇気づけたいという気持ちを起こさせることも十分考えられると述べている。さらに、誰もが持つ弱点をあえて持ち出して、それを笑う人に接すると、聞き手の中には同一視によって、その人に対する共感、評価、そして愛情さえもが生じるとも述べている。

つまり、自虐的ユーモア表出をする人は、他者を励ましたり、勇気づけたりすることを動機として使用することが多いと考えられる。また、そのような動機に基づいていなくても、自分の弱点をさらけ出すことで、他人の同情や共感を得ることができると、ソーシャルサポートを得る機会が増えるのだと考えられる。また、謙遜や自己卑下呈示が望ましいとされる日本的な文化的背景も関連しているのではないかと考えられる。これらの結果を受けて、仮説3は支持されたといえる。

遊戯的ユーモアにおいても、遊戯的ユーモア表出低群高群で、ソーシャルサポートの平均点を比較したところ、遊戯的ユーモア表出低群よりも高群の方がソーシャルサポートを多く受けていることが分かった。塚脇(2009a)にお

いて、遊戯的ユーモア表出を行う人の特性として愛他性が示されており、愛他的な性向の者は思いやりや善意に基づき、周囲の気分や雰囲気营造良好にするために遊戯的なユーモアを表出すると考えられている。Ziv(1984)は誰でも人を笑わせるときには、人から好かれていると感じるものだし、また、自分を喜ばせてくれる人を愛するものであると述べている。思いやりがあったり、場の雰囲気を和ませてくれたりする存在は、他者から慕われるため、遊戯的ユーモア表出をする人はソーシャルサポートを多く受けると考えられる。よって、仮説4は支持された。

### 3. ユーモア表出と精神的健康の因果モデル

ユーモア表出と表出者自身の精神的健康との関係における因果モデルの検討を行った結果、自虐的ユーモア表出は、周囲からのソーシャルサポートを誘発することを通して、主観的幸福感を高めることが分かった。また、自虐的ユーモア表出は精神的健康に対して、直接的なパスを引くことはできなかったことから、自己の失敗談や未熟さといった笑い話は、ソーシャルサポートを受けることで初めて精神的健康にポジティブな影響をもたらす可能性があると考えられる。自虐的ユーモア表出には自己の失敗談や未熟話といったものが含まれる。吉田・浦・黒川(2004)によると、自己卑下呈示に対する否定反応(すなわち好評価反応)が呈示者の自己評価をポジティブに変化させることを示している。また、村本・山口

(2003) は、他者からの自尊心サポートの予期があるからこそ、自己卑下傾向を示しつつも自尊心を傷つけずにいられるのかもしれないと述べている。これらのことから、自虐的ユーモア表出をする際、それをユーモアととらえて笑ってくれる存在、自虐ととらえてフォローしてくれる存在など、肯定的なフィードバックが予想できる状況にあってこそ、表出者自身の精神的健康にポジティブな影響を及ぼすと考えられる。つまり、自虐的ユーモア表出が精神的健康にポジティブな影響を及ぼすには、ソーシャルサポートが不可欠であると考えられる。

遊戯的ユーモア表出はソーシャルサポートを媒介せず、主観的幸福感に影響を与えていることが分かった。塚脇ら(2011a)によると、遊戯的ユーモア表出をすることで、ユーモア感情(面白さや可笑しさなどの感情)が喚起することが明らかにされている。ユーモア感情は基本的にはポジティブ感情であるため(Ziv, 1984)、直接的に主観的幸福感を高めるものと考えられる。そして、駄洒落や言葉遊びを使用すると、ソーシャルサポートの有無に関わらず、主観的幸福感を高めることができ、その結果不安も下がるという効果があると考えられる。

攻撃的ユーモア表出に関しては、ソーシャルサポート、精神的健康に対する影響はみられなかった。しかし、攻撃的ユーモア表出、自虐的ユーモア表出、遊戯的ユーモア表出には相関がみられた。この結果は、塚脇(2009a)と矛盾している。ただし、上野(1992)

のユーモア表出の分類に基づいた研究では、攻撃的ユーモア志向、遊戯的ユーモア志向、支援的ユーモア志向との間に有意な相関が示されている(本田・関, 2006)。また、上野(2003)によると、「ユーモアを好む場合、種類を問わず様々なユーモアに対して興味を持ちやすい傾向があり、また、遊戯的な笑いやユーモアを好む場合、人を支えたり、助けたりする支援的な笑いやユーモアも好みやすい傾向がある」とされている。さらに、塚脇(2011b)はユーモア表出の類型ごとにみた動機の構造を明らかにしている。全てのユーモア表出において示された動機は、他者の印象を操作するための“印象操作動機”と、他者を支援するための“他者支援動機”であった。このことから、各ユーモアに相関がみられたのは、共通の動機が存在していたためであると考えられる。

また、ユーモア表出から影響を受けたソーシャルサポートは、不安に直接的な影響は与えておらず、幸福感を媒介していることが分かった。先述したとおり、ユーモア感情は基本的にはポジティブな感情であるとされているため、ポジティブな指標である主観的幸福感を媒介したと考えられる。本研究において、先行研究では明らかにされていなかった、ユーモア表出が精神的健康のポジティブな側面へ及ぼす影響過程が示された。

### 【今後の展望と課題】

本研究ではユーモア表出が精神的健康に与える影響過程として、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を想定し、その指標としてソーシャルサポートを使用した。ソーシャルサポートの内容には様々な分類の仕方があるが、一般的にその種類は二つに分類される。一つはストレスの解決に直接役立つような資源の提供や、その資源についての情報を与えるといった「道具的サポート」、もう一つはストレスに苦しむ人の情緒や自尊心、自己評価を高めるよう働きかける形のサポートである「社会情緒的サポート」である(浦光, 1992)。このことから今後は、ソーシャルサポートの内容にも着目し、ユーモアがどのようなサポートを得るのに適しているか等を詳細に明らかにしていくことで、ユーモアの効果をより明確にできると考えられる。また、ソーシャルサポート以外にも、対人関係満足度や対人信頼度といった指標でも研究を行い、ユーモアのストレス低減過程を幅広く明らかにしていく必要がある。

また、本研究は塚脇ら(2009a)が作成した尺度を用いて、ユーモア表出で使われるユーモアの形態と精神的健康との関係を検討したものであり、ユーモア表出の動機と精神的健康との関係については扱っていない。塚脇ら(2009b)によって、ユーモアの動機は多面的であり、他者との関係性を構築するための“関係構築動機”、他者への不満や苛立ちを伝達や発散するための“不満伝達動機”、他者を励ましたり勇気づけたりするための“他者支援動機”、他者に対する自己の印象を操作するための“印象操作動機”、自己を励ました

り元気づけたりするための“自己支援動機”という5つが存在することが明らかにされている。そこで、今後の研究ではユーモア表出の動機も含めた研究を行う必要がある。今回の研究においても、攻撃的ユーモア表出高群が低群に比べてソーシャルサポートを多く得ており、これも、表出の動機が関連していると考えられた。つまり、塚脇(2009b)で指摘されているように、ユーモアの形態とユーモア表出の動機は相互に関連し合いながら表出者の精神的健康に影響を及ぼしている可能性があり、ユーモア表出の形態と、ユーモア表出の動機を組み合わせる必要があると考えられる。

#### 【引用文献】

- 朝野 聡・物部博文・中山勝廣・松波 慎介・鎌田英爾(2003). ユーモアに対する態度と精神的健康の関連性 工学院大学共通課程研究論叢, **40**, 67-76.
- 葉山大地・桜井茂男(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.
- 葉山大地・桜井茂男(2008). 過激な冗談の親和的意図が伝わるという期待の形成プロセスの検討 教育心理学研究, **56**, 523-533.
- 本田 圭・関 友作(2006). ユーモアに対する態度と対人意識に影響する要因の検討 茨城大学教育学部 紀要 (教育科学), **55**, 387-393.
- 細田幸子・三浦正江(2012). 大学生におけるユーモアコーピングと精神

- 的健康との関連 人間文化研究所  
紀要, **6**, 53-62.
- 石井留美(1997). 主観的幸福感の研究  
動向 コミュニティ心理学研究,  
**1(1)**, 94-107.
- 伊丹仁朗(2000). ガンの心身医学的治  
療の試み—生きがい療法—  
*Journal of International Society  
of Life Information Science*,  
**18(1)**, 162-171.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦  
康至(2003). 主観的幸福感尺度の  
作成と信頼性・妥当性の検討 心  
理学研究, **74(3)**, 276-281.
- 加藤 司(2001). 対人ストレス過程の  
検証 教育心理学研究, **49**,  
295-304.
- Martin, R.A. (2001). Humor,  
laughter, and physical health:  
methodological issues and  
research findings.  
*Psychological Bulletin*, **127**,  
504-519.
- 村本由紀子・山口 勤(2003). “自己卑  
下”が消えるとき—内集団の関係  
性に応じた個人と集団の成功の語  
り方— 心理学研究, **74(3)**,  
253-262
- 嶋 信宏(1991). 大学生のソーシャル  
サポートネットワークの測定に関  
する—研究 教育心理学研究,  
**39(4)**, 440-447.
- 清水秀美・今栄国晴(1981).  
STATE-TRAIT ANXIETY  
INVENTORYの日本語版(大学生  
用)の作成 教育心理学研究,**29(4)**,  
62-67.
- 高井範子・岡野孝治(2009). ジェンダ  
ー意識に関する検討：男性性・女  
性性を中心にして 太成学院大学  
紀要, **11**, 61-73.
- 谷忠邦・大坊郁夫(2008). ユーモアと  
社会心理学的変数との関連につい  
ての基礎的研究 対人社会心理学  
研究, **8**, 129-137.
- 塚脇涼太・深田博己・樋口匡貴(2011a).  
ユーモア表出が表出者の不安およ  
び抑うつに及ぼす影響過程 実験  
社会心理学研究, **51**, 43-51.
- 塚脇涼太(2011b). ユーモア表出の類型  
ごとにみた動機の構造 広島大学  
心理学研究, **11**, 49-56.
- 塚脇涼太・越 良子・樋口匡貴(2009a).  
ユーモア表出と自己受容, 攻撃性,  
愛他性との関係 心理学研究, **80**,  
339-344.
- 塚脇涼太・越 良子・樋口匡貴・深田  
博己(2009b). なぜ人はユーモアを  
感じさせる言動をとるのか?—ユ  
ーモア表出動機の検討— 心理学  
研究, **80**, 397-404.
- 上田真由美(2009). 入院中の子供へユ  
ーモアを活用する看護師の思い  
日本赤十字広島看護大学紀要, **9**,  
11-19.
- 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.
- 上野行良(2003). ユーモアの心理学—  
人間関係とパーソナリティ— サ  
イエンス社.
- 浦 光博(1992). 支えあう人と人：ソ  
ーシャル・サポートの社会心理学

- サイエンス社.
- 吉田綾乃・浦 光博(2004). 日本人の自己卑下呈示に関する研究：他者反応に注目して 社会心理学研究, 20(2), 144-151
- Ziv, A.(1984). *Personality and Sense of Humor*, New York: Springer Publish Company. (高橋保幸(訳) 1995. ユーモアの心理学 大修館. ).

(受付日2013年10月1日)

(受理日2013年10月10日)