

## ユーモアと笑いの意味の再検討

——ユーモア行動（表出・感知）と社会的スキルとの関係を参考にして——

● 阿部 洋子<sup>1</sup>・仁平 舞<sup>2</sup>

### 1. 問題

#### (1) 笑いの医学的効果

プラシボー効果ではないかとの批判があるものの、笑うことは健康にプラスの効果をもたらすという研究が続けられている。その「笑い」を治療法として確立したといわれるのが、ジャーナリストとして著名なノーマン・カズンズである。カズンズは、50歳のときに「硬直性脊髄炎」という500人に1人しか治らないという難病にかかった。このときカズンズは、積極的な情緒は、積極的な化学反応を起こすのではないかと、そしてネガティブな情緒を持つことが、病気がなかなか治らないことと関係しているのではないかと考えるに至った。そしてネガティブな情緒の代わりに、ポジティブな情緒、例えば愛、希望、信仰、笑い、信頼、生への意欲などの「思い」を持つことが治癒力を増大させるのではないかと述べている。硬直性脊髄炎のカズンズにとって笑うということは、痛みを伴っていたはずだが、あえてそれを実践した訳である。その結果、カズンズは10分間腹を抱えて笑うと、2時間程度は痛みを感じなくなるという経験をし、そこから笑いには治癒力があり得ると述べていくことになるのである (Cousins, N.; 2001)。

さて、「笑い」が健康にプラスの効果を及ぼすという日本人の研究としては、岡山県のすばるクリニックの伊丹仁郎医師の実験がある。人間の体内に毎日3,000個ものガン細胞が発生している。しかし本格的なガンに至らないのは、体内にある50億個のナチュラル・キラー細胞 (NK細胞) が、ガン細胞を食いつぶしているためである。つまりNK細胞を活性化させて、体内の免疫機能を上げれば、ガンを予防・克服できるということになる。

では、どうすれば体内の免疫機能を上げることができるかという問いに対して、伊丹は、「笑う門には福来る」を医学的に実証するべく、いくつかの実験を実施した (伊丹仁郎; 1988)。例えば、大阪にある「難波グランド花月」で、被験者の血液を採取し、漫才を聞かせる前後で血液中の免疫成分の変化をみた。その結果、漫才を聞かせた後で免疫成分が増加することが実証されたと報告している。この実験結果から、伊丹は、明るく笑って、ユーモアの心と、前向きな心を持って生活することがガンの予防と治療に有効だと考え「生きがい療法」なるものを提唱し、治療現場で実践している。更に、伊丹によれば、心の底から笑うことができない場合は、「作り笑顔」でも同じ効果が出ることを実験によって証明している。一般的に考えれば、辛いとき、苦しいとき、悲しいときに、人間は笑顔でいることが困難であろう。しかし「笑う門には福来る」だと伊丹は語る。

また「生きがい療法」の中で、伊丹は、患者の学習プログラムとして「ユーモア・スピーチ」を導入している。これは、日常生活を題材に1週間に1つ、面白い話を書き留めて、家族や学会の席上で話すというものである。この方法は、ユーモアの題材になる事柄、楽しいことを探す

1 臨床心理学科准教授

2 臨床心理学科 (45回生)

ことで、病や悲しみに閉じこもりがち意識を、外界に向ける効果がある。また人前で話すことで、誰かが笑ってくれば、そのことで自分が役に立っていると感ずることもできると述べている（伊丹；1996）。

次に、リウマチの権威である吉野稔（日本医科大学教授）の研究がある。吉野は、1995年に日本医大病院に落語家を招待し、鎮静剤が手放せない重症のリウマチ患者に落語を聞かせた結果、血液中の痛みや炎症を起こす物質が減少したと報告している。わずか1時間笑ったことで、痛みが楽になり、しかもその後、3週間も鎮痛剤なしで生活することができたというのである。そして笑いは全身麻酔をかけたときと同様の状態を引き起こすようだと述べている（吉野稔一；2003）。

更に、村上和雄（筑波大学名誉教授）の研究（2008）では、笑いが遺伝子レベルで健康増進に有効だと主張している。村上は、伊丹や吉野と同様に、人間の持つ自然治癒力が、笑いによって活性化することを2002年から2007年にかけて、吉本興業の協力を得て、患者に漫才を聞かせて、その効果を見るという実験を行った。村上の仮説は、「笑うことで人間の遺伝子の働きがプラス方向に変化する」というもので、実験結果から、笑うとか楽しいという精神状態が、遺伝子レベルの変化を生じさせ、病気の治癒に効果が見られたと主張している。被験者の人数や実験条件が十分に統制されていないという批判もあるが、興味深い結果である。

## （2）ユーモアの辞書的意味

他者を笑い物にするという「いじめ」などの攻撃的ユーモアは、本来のユーモアなのだろうか。外来語が日本語として定着していく過程で、ずれが生じることはやむを得ないことである。歴史的な背景、語源の問題など様々な問題も改めて考え直す必要があるのではないだろうか。

そこで辞書で、どのような記載がされているかを調べてみた。まず『広辞苑 第六版』（新村出；2008）によれば、ユーモアとは、「上品な洒落やおかしみ。諧謔」と書いてある。「洒落」や「おかしみ」に「上品な」という意味が付加されていることに注目したい。ところで、諧謔は『広辞苑』（2008）で「おもしろい気のきいた言葉。おどけ。しゃれ。滑稽。ユーモア」と書いてあり、他者の欠点をあげつらうような意味合いは含まれていない。次に、『新明解国語辞典 第六版』（山田忠雄；2004）によれば、ユーモアとは「社会生活（人間関係における不要な緊張を和らげるの）に役立つ、婉曲表現によるおかしみ」と書いてある。ここではユーモアを対人関係における潤滑油として捉えていることに注目したい。

更に『オックスフォード英語辞典』でのユーモアの定義を上野行良（2003）は、「A. おもしろさを引き起こす行為や話や文の特性。奇妙、おどけ、滑稽、おかしみ、ふざけ。B. おかしい、おもしろいことをみつけたり、それを話や文や他のもので表現したりする能力。物事を冗談っぽく考えたり、扱ったりする力。純粋に知的なわけではなく、よく悲哀と同じような効果をもたらすことになる共感的な性質をもつ点でウィットと区別される」と書いている。

このように英語の辞書では日本語の辞書に書いてある「上品な」とか、対人関係における「潤滑油」のような意味合いが含まれていないことがわかる。他方、英語の辞書には知的側面というより「共感的で、悲哀を含む」という情緒的側面に注目した記載があり、その部分は日本語の辞書にはないことがわかる。いずれにしても、「ユーモア」の辞書的定義には、他者の失敗を嘲笑するという攻撃的な意味がみられない。但し、「おかしみ」や「面白いこと」の中身を、他人のした失敗や他人の不幸不運に焦点化して、笑いの対象にすると解釈することもできよう。しかし「上品な洒落やおかしみ」や「共感的な性質をもつ」という意味内容を考えれば、ユーモアの本

来的な意味は、現在、テレビのお笑い番組でなされている、他人の弱点や欠点を取り上げて、笑い物にするという意味ではないように思われる。

### (3) デーケンによる「本来のユーモア」とは

ところで、ユーモアについて、上智大学名誉教授のデーケン (Alfons Deeken) が興味深いことを述べている。デーケンは、自分の愛する人や自分自身が、死に瀕しているときや、末期ガンと宣告されたときに悲嘆に暮れている人々の心の救済を図るための「グリーフ (悲嘆) ケア」や「グリーフワーク (喪の作業)」やそうした人々がどのような心の経過を辿るのかという「グリーフプロセス」などの研究者、実践者である。そのデーケン (2005) が、本来のユーモアとは、愛と思いやりの表れだ。日本ではユーモアとジョークが混同されており、きついジョークは、言われた本人が傷つくことがあるので避けるべきだと述べている。デーケンは、こうしたジョークは低次元のものだとも述べている。即ち、ユーモア表現の根底に、愛と思いやりがあることを知っていれば、自分の失敗を笑うことはあっても、他人の失敗を笑うことはない。他者の失敗を笑うのは、ユーモアではなく、人間関係において疎外感を生み、優越感と劣等感を生じさせるものに過ぎないとも述べている。

更に、デーケンは、ドイツ語では「ユーモアとは《にもかかわらず》笑うこと」という有名な定義があると述べている。つまりユーモアとは、自分が苦しんでいるのにも関わらず、相手に対する思いやりとして笑いを示すという意味だ。相手を少しでも喜ばせようと微笑みかける優しい心遣いなのであり、これこそが深みのある真のユーモアだと述べている。それから、ユーモアが表現できるのは余裕があるからだと思うのは間違いである。ユーモアは自分が最も辛いときにこそ、発揮されなければならないと述べている。

またデーケンは、ドイツでは「くそ真面目」と同じような意味で「動物的真面目」という言葉があると指摘している。これはユーモアを持ってない人は、ユーモアという人間性を持ってない人という意味だと説明している。つまり、ただ真面目だけでは駄目で、ユーモアのセンスを身につけることが大切という意味であるが、そのユーモアの本来の意味は、前述した如くである。こうしたデーケンの発言は、彼自身が、ホスピスに勤務する看護師を対象にした教育をするなどの経験から出たものであろう。例えば、生真面目で、ユーモアに乏しく殆んど笑わない人は、燃え尽き症候群になってしまい、3か月ほどでホスピスを辞めてしまうことが多いことを知っているからこそその発言であり、それ故、この発言には重みがある。

### (4) 心理学の領域におけるユーモア研究

さて心理学の領域においても「笑い」や「ユーモア」に関する研究が行われている。例えば、上野行良 (1992) はユーモアを「おかしさ」、「おもしろさ」という心的現象だと定義し、漫画やジョークや喜劇といったユーモアを引き起こす刺激事象を「ユーモア刺激」と定義した。そしてユーモア刺激が表出され、それを認知することでユーモアが生起される「ユーモア現象」を6つに分類している。詳細は上野論文を参照されたいが、概略を述べると (1) 優越感情理論 (superiority theory: 他者の欠陥、失敗を嘲笑し、優越感を持つことと関連する理論。テレビのお笑い番組でみられる「ブラックユーモア」といわれるものなどが、他者を攻撃するユーモア刺激である)、(2) 不適合に関する理論 (incongruity theory: 不一致概念が意外な方法で結合されることで、ユーモアが生起されるとする理論)、(3) Freudの理論 (Freudはユーモア刺激を、機知、滑稽、諧謔の3つに分類した。その中で「諧謔」は自分自身の不幸不運を笑う場合を指す。これ

は強い不快感情が、諧謔を通して軽くなるからだと説明している)、(4) Berlyneの理論(ユーモアの生起を覚醒と関連づけている)、(5) 人間性心理学におけるユーモア(自己客観視や自己洞察と関連するユーモアで、Maslowによれば、自己実現的人間の表出するユーモア刺激は悪意や優越感とは関係ないとしている)、(6) ユーモアとストレス緩和(ユーモアや笑いによって精神の安定を保つことができる)などとなる。

次に上野(1992)は、従来のユーモア研究では、ユーモア表出の動機づけが検討されていないことを指摘した。その上で、ユーモア表出に焦点を置き、第1に「遊戯的ユーモア(陽気な雰囲気醸し出し、自己や他者を楽しませることを動機づけとして表出されるユーモア刺激によって生起される)」、第2に「攻撃的ユーモア(他者を攻撃したり、中傷したりすることを動機づけとして表出されるユーモア刺激によって生起される)」、第3に「支援的ユーモア(自己や他者を励まし、許し、心を落ち着けさせることを動機づけとして表出されるユーモア刺激によって生起される)」の3つのタイプのユーモアがあるとした。

更に上野(1992)は、ユーモア現象を「ユーモア表出(ユーモア刺激を表出すること)」と「ユーモア感知(ユーモア刺激を認知すること)」の2つに大別した。

また牧野(1997)は、上野のユーモアの分類(1992)を「ユーモア刺激の性質(遊戯的・攻撃的)」と「支援的機能の有無」の2つの軸に再分類した。それによれば、ユーモアを送り手が受け手(ときには、送り手自身も含む)を楽しませる目的で作出した刺激を受け手に伝達し、当事者(送り手かつ/あるいは受け手)がその刺激をおもしろい、おかしいと知覚する一連の過程と定義できるとしている。こうして牧野(1997)は、ユーモア・センス尺度の作成に至った(谷、大坊;2008)。

## 2. 目的

笑いの効果、ユーモアの意味の再確認を上述した。但し、デーケンのいう「ユーモアとは《にもかかわらず》笑うこと」という定義に沿って、実証的な研究をすることには限界がある。しかしユーモアの本来の意味が攻撃ではなく、支援であるはずだという視点から、現時点で可能な調査<sup>3</sup>を実施したいと考えた。

そこで、上野(1992)の分類に従って、ユーモアを①攻撃的ユーモア、②遊戯的ユーモア、③支援的ユーモアの3つのタイプとし、牧野(1997)の分類に従って、ユーモア行動を表出と感知の2次元として捉えることにした。そして様々なユーモアの要因のいずれが、社会的スキルの高さと関係があるかを検討することによって、デーケンのいう本来的なユーモア行動を感知・表出するためには、どうすればよいのかを考える一助としたい。

## 3. 方法

### (1) 調査手続き

調査は平成25年10月14日に、都内某女子大学において、講義時間中に実施された。大学の講義室を使用して、調査対象者に調査の協力を依頼した。調査者が口頭で研究の目的、調査実施上の留意点を教示した。教示終了後、直ちに調査対象者に質問紙を1部ずつ配布し、調査対象者の手

3 本研究における調査部分は、平成25年度臨床心理学科の卒業論文を一部加筆・修正したものである。なお紙数の都合により、「大学生用日常ストレスサー」に関する結果およびフェイス項目の結果の部分は割愛した。

元に行きわたったところで、回答を始めてもらった。調査対象者がすべての質問項目を回答し終わった時点で質問紙を回収した。

## (2) 調査対象者

- ① 調査対象者は、都内某女子大学の学部学生125名であった。
- ② 平均年齢：年齢幅は20～22歳 平均21.30才 (SD=0.54) であった。

## (3) 質問紙の構成

質問項目は、3つに分かれている。各項目の得点化については、以下の①、②の各項目、すべて5段階評定で、それぞれに1点、2点、3点、4点、5点とし、合計点を算出できるようにした。

### ① ユーモア行動尺度

牧野 (1997) による「ユーモア表出行動尺度 (15項目)」と「ユーモア感知行動尺度 (13項目)」の合計28項目を用いた。回答形式は、“ユーモア行動について以下の文章を読んで、あなた自身にどの程度あてはまりますか”と質問し、各記述文に対して「あてはまらない」(1点)、「あまりあてはまらない」(2点)、「どちらでもない」(3点)、「ややあてはまる」(4点)、「あてはまる」(5点)の5段階評定で回答するように求めた(合計得点:28~140点)。なお逆転項目が1項目だけあったが、それについては、質問紙作成の段階で文章の表現を反転させた。

牧野 (1997) は、上野 (1992) の作成した遊戯的ユーモア志向尺度、攻撃的ユーモア志向尺度、および宮戸・上野 (1996) が作成した支援的ユーモア志向尺度の各尺度項目を用い、それらを表出および感知行動に修正し、自らの「ユーモア行動尺度」を作成した。その調査用紙における表出行動は、(a)攻撃的ユーモア表出因子、(b)支援的ユーモア表出因子、(c)遊戯的ユーモア表出因子の3つの下位尺度から構成され、感知行動は、(a)攻撃的ユーモア感知因子、(b)遊戯的ユーモア感知因子、(c)支援的ユーモア感知因子の3つの下位尺度から構成されている。

### ② 社会的スキル尺度

菊池 (1998) による「KISS-18」(18項目)を用いた。回答形式は、“以下の文章を読んで、自分にどれだけ当てはまりますか”であった。各記述文に対し「いつもそうでない」(1点)、「たいていそうでない」(2点)、「どちらともいえない」(3点)、「たいていそうだ」(4点)、「いつもそうだ」(5点)までの5段階評定で回答を求めた(合計得点:18~90点)。菊池 (1998) による「KISS-18」を使用した理由は、様々な研究で使用されており、信頼性が高いと考えたからである。本尺度の下位尺度は、(a)初歩的なスキル、(b)高度のスキル、(c)感情処理のスキル、(d)攻撃に代わるスキル、(e)ストレスを処理するスキル、(f)計画のスキルの6つの下位尺度から構成されている。

### ③ フェイス項目

フェイス項目の内容は、年齢、学年、学科、居住状況、テレビのお笑い番組をよく見るか、テレビのお笑い番組を誰と見るかであった。

## 4. 結果

### (1) ユーモア表出行動尺度の因子構造 (Table 1)

ユーモア表出行動に関する質問項目15項目に対して因子分析を行った。主因子法（バリマックス回転）を実施し、スクリー法により2因子が求められた（第1因子の因子負荷量=4.670、第2因子の因子負荷量=3.438）。

第1因子の因子負荷量が高い項目は、「No.8 多少毒のあるユーモアを使うことがある」、「No.6 人を傷つけるような笑いをを用いることがある」、「No.10 過度な冗談を言うほうである」、「No.14 人をからかっておもしろがることもある」など、他者を攻撃するような「言葉でのユーモア」や、他者を攻撃する「行為でのユーモア」に関する項目であった。これは牧野(1997)の先行研究と同じ結果であり、この因子を「攻撃的ユーモア表出因子」と命名した。

第2因子の負荷量が高い項目は、「No.17 ちょっと寂しそうな人がいると、冗談などを言って笑わせたいくなる」、「No.16 人が喧嘩をはじめそうとき、ユーモアを使って仲を取り持つ」、「No.15 友人を励ますために、笑わせようとするところがある」、「No.18 自分が気がめいっているとき、人に冗談を言うところがある」などであった。これも牧野(1997)の先行研究と同様、人を助けるため、励ますためにユーモアを表出することに関する項目がまとまって抽出された。そこで、この因子を「支援的ユーモア表出因子」と命名した。

以上、「攻撃的ユーモア表出因子」と「支援的ユーモア表出因子」の2因子が抽出された。なお牧野(1997)の先行研究では第3因子として「遊戯的ユーモア表出因子」が独立した因子として抽出されたが、本研究では「遊戯的ユーモア表出因子」にあたる項目「No.23 単純で分かりやすいユーモアを言うところがある」が「支援的ユーモア表出因子」に組み込まれ、独立した因子としては抽出されなかった。

### (2) ユーモア感知行動尺度の因子構造 (Table 2)

次にユーモア感知行動に関する質問項目13項目に対して因子分析を行った。主因子法（バリマックス回転）を実施し、スクリー法により2因子が求められた（第1因子の因子負荷量=3.330、第2因子の因子負荷量=3.054）。

第1因子の因子負荷量が高い項目は、「No.24 おもしろい漫画やお笑い番組を見て楽しむところがある」、「No.25 単純でわかりやすいユーモアを聞いて楽しむ」、「No.27 人が物まねをするのを見て楽しむところがある」、「No.28 だじゃれをきいて笑うほうである」などであった。牧野(1997)の先行研究と同様に、たわいもないユーモアを楽しむ項目であった。そこで、この因子を「遊戯的ユーモア感知因子」命名とした。

第2因子の因子負荷量が高い項目は、「No.7 ブラックユーモアを見聞きして楽しむところがある」、「No.9 人を傷つけるような笑いを見聞きして楽しむ」、「No.13 友人を軽く皮肉ったジョークを聞いて楽しむところがある」、「No.3 過度な冗談を聞いて楽しむほうである」などであった。そこで、この因子を「攻撃的ユーモア感知因子」と命名した。

以上、「遊戯的ユーモア感知因子」と「攻撃的ユーモア感知因子」の2因子が抽出された。牧野(1997)の先行研究では第3因子として、「支援的ユーモア感知因子」が独立した因子として抽出されたが、本研究では「支援的ユーモア感知因子」にあたる項目「No.20 日常生活の中で面白いことを見つけようとする」が、「遊戯的ユーモア感知因子」に組み込まれ、独立した因子としては抽出されなかった。また、「No.20 嫌なことがあっても、その嫌なことの中におもしろさやおかしさを見つけるところがある」は、因子負荷量が低かったため、これ以降の分析から、

削除することにした。

### (3) 社会的スキルの因子分析 (Table 3)

菊池 (1998) による「KISS-18」について因子分析を行った。主因子法 (バリマックス回転) を実施し、スクリー法により 4 因子が求められた (第 1 因子の因子負荷量=7.092、第 2 因子の因子負荷量=1.416、第 3 因子の因子負荷量=1.307、第 4 因子の因子負荷量=1.038)。

第 1 因子の因子負荷量が高い項目は、「No. 18 仕事の目標を立てるのに、あまり困難を感じないほうですか」、「No. 14 あちこちから矛盾した話が伝わってきても、うまく処理できますか」、「No. 17 まわりの人たちが自分と違った考えをもっている、うまくやっていますか」、「No. 12 仕事の上で、どこに問題があるかすぐに見つけることができますか」などであった。何か問題が起きたとき、その問題にどのように立ち向かうか、または事前に回避する能力などを表す因子であり、この因子を「問題処理のスキル因子」と命名した。菊池の先行研究 (1988) で、「高度のスキル因子」だった「No. 2 他人にやってもらいたいことを、うまく指示することができますか」、「No. 16 何か失敗したときに、すぐに謝ることができますか」、また「感情処理のスキル因子」だった「No. 13 自分の感情や気持ちを、素直に表現できますか」、また「ストレスを処理するスキル因子」だった「No. 14 あちこちから矛盾した話が伝わってきても、上手く処理できますか」、「No. 17 まわりの人たちが自分たちと同じ考えを持っていても、うまくやっていますか」、また「計画のスキル因子」だった「No. 9 仕事をするときに、何をどうやったらよいか決められますか」、「No. 12 仕事の上で、どこに問題があるかすぐに見つけることができますか」、「No. 18 仕事の目標を立てるのに、あまり困難を感じないほうですか」が組み込まれた。

第 2 因子の因子負荷量が高い項目は、「No. 5 知らない人とでも、すぐに会話が始められますか」、「No. 15 初対面の人に、自己紹介が上手にできますか」、「No. 10 他人が話しているところに、気軽に参加できますか」であり、この因子を「会話のスキル因子」と命名した。菊池 (1988) の先行研究で、「初歩的なスキル因子」だった「No. 1 他人と話していてあまり会話が途切れないほうですか」、「No. 5 知らない人とでも、すぐに会話が始められますか」、「No. 15 初対面の人に、自己紹介が上手にできますか」、また「高度なスキル因子」だった「No. 10 他人が話しているところに、気軽に参加できますか」が組み込まれた。

第 3 因子の因子負荷量が高い項目は、「No. 11 相手から非難されたときにも、それを上手く片づけることができますか」、「No. 6 まわりの人たちとのあいだでトラブルが起きても、それを上手に処理できますか」、「No. 7 こわさや恐ろしさを感じたときに、それを上手く処理できますか」であり、この因子を「トラブル処理のスキル因子」と命名した。更に、菊池 (1988) の先行研究では「攻撃に代わるスキル因子」だった「No. 6 まわりの人たちとのあいだでトラブルが起きても、それを上手に処理できますか」、また「感情処理のスキル因子」だった「No. 7 こわさや恐ろしさを感じたときに、それを上手く処理できますか」、また「ストレスを処理するスキル因子」だった「No. 11 相手から非難されたときにも、それを上手く片づけることができますか」が組み込まれた。

第 4 因子の因子負荷量が高い項目は、「No. 8 気まずいことがあった相手と、上手に和解できますか」、「No. 4 相手が怒っているときに、上手くなだめることができますか」であり、この因子を「相手の感情を読みとるスキル因子」と命名した。菊池 (1988) の先行研究で、「感情処理のスキル因子」だった「No. 4 相手が怒っているときに、上手くなだめることができます

Table 1 ユーモア表出行動尺度 (15項目) の因子構造  
(主因子法・バリマックス回転)

No.	質問項目	第1因子	第2因子	h <sup>2</sup>	平均	SD
第1因子：攻撃的ユーモア表出因子						
8	多少毒のあるユーモアを使うことがある	0.794	-0.012	0.630	3.104	1.106
6	人を傷つけるような笑いをしていることがある	0.759	-0.023	0.577	2.464	1.126
10	過激な冗談を言うほうである	0.745	-0.014	0.555	2.304	1.094
14	人をからかっておもしろがることもある	0.730	0.005	0.534	2.912	1.185
4	友人を軽く皮肉ったりすることがある	0.725	0.025	0.526	2.992	1.139
1	きついことを言って人を笑うことがある	0.674	0.039	0.455	2.816	1.214
5	ブラックユーモアを言うことがある	0.670	0.101	0.459	2.848	1.157
12	批判精神のあるジョークやユーモアを用いることがある	0.613	-0.107	0.387	2.352	1.109
第2因子：支援的ユーモア表出因子						
17	ちょっと寂しそうな人がいると、冗談などを言って笑わせたくなる	-0.059	0.826	0.687	3.392	1.069
16	人が喧嘩をはじめそうなとき、ユーモアを使って仲を取り持つ	-0.061	0.752	0.570	3.032	1.077
15	友人を励ますために、笑わせようとすることがある	-0.043	0.735	0.542	3.784	0.930
18	自分が気がめいているとき、人に冗談を言うことがある	0.104	0.622	0.398	2.784	1.215
19	人をなぐさめるために、自分の失敗を面白おかしく語ることがある	-0.080	0.516	0.273	3.800	1.024
23	嫌なことがあるても、それを笑い飛ばして気分を晴らすことがある	0.045	0.508	0.260	2.944	1.214
21	単純でわかりやすいユーモアを言うことがある	0.058	0.439	0.196	3.496	0.972
	固有値	4.607	3.438			
	寄与率	30.710%	22.917%			
	累積寄与率	30.710%	53.627%			



Table 2 ユーモア感知行動尺度 (13項目) の因子構造  
(主因子法・バリマックス回転)

No.	質問項目	第1因子	第2因子	h <sup>2</sup>	平均	SD
<b>第1因子：遊戯的ユーモア感知因子</b>						
24	おもしろい漫画やお笑い番組を見て楽しむことがある	0.801	-0.044	0.644	4.136	1.027
25	単純でわかりやすいユーモアを聞いて楽しむことがある	0.794	-0.001	0.630	3.952	0.941
27	人がものまねをするのを見て楽しむことがある	0.789	-0.073	0.628	3.520	1.182
28	だじゃれをきいて笑うほうである	0.610	0.113	0.385	3.448	1.118
26	ささやかな日常の出来事をおもしろく描いた漫画を読んで楽しむ	0.471	0.034	0.223	3.488	1.311
20	日常生活の中で、面白いことをみつけようとする	0.418	0.021	0.175	3.760	0.962
<b>第2因子：攻撃的ユーモア感知因子</b>						
7	ブラックユーモアを見聞きして楽しむことがある	0.013	0.761	0.579	3.032	1.198
9	人を傷つけるような笑いを見聞きして楽しむことがある	0.073	0.717	0.520	2.264	1.079
13	友人を軽く皮肉ったジョークを聞いて楽しむことがある	0.070	0.704	0.500	2.568	1.110
3	過度な冗談を聞いて楽しむほうである	0.013	0.650	0.423	3.008	1.201
2	多少毒のあるユーモアを見聞きして楽しむことがある	0.064	0.586	0.348	3.584	1.079
11	きついことを言っているのが笑っているのを聞くことがあり	-0.061	0.546	0.302	2.048	0.991
22	嫌なことがあるけれども、その嫌なことの中におもしろさやおかしさを見つけていることがある	0.112	0.015	0.013	2.960	1.153
固有値		3.330	3.054			
寄与率		25.617%	23.494%			
累積寄与率		25.617%	49.111%			

Table 3 社会的スキル尺度（18項目）の因子構造  
（主因子法・バリマックス回転）

No.	質問項目	第1因子	第2因子	第3因子	第4因子	h <sup>2</sup>	平均	SD
第1因子：問題処理のスキル因子								
18	仕事の目標を立てるのに、あまり困難を感じないほうですか。	0.658	0.168	0.250	0.066	0.528	3.128	1.070
14	あちこちから矛盾した話が伝わってきてても、うまく処理できますか。	0.616	0.163	0.235	0.301	0.552	2.960	0.979
17	まわりの人たちが自分と違った考えをもっていて、うまくやっていますか。	0.573	0.114	0.308	-0.006	0.436	3.544	1.074
12	仕事の上で、どこに問題があるかすぐに見つけられることができますか。	0.557	0.158	0.179	0.238	0.423	2.960	0.995
9	仕事をするとときに、何をどうやったらよいか決められますか。	0.533	0.188	0.289	0.147	0.425	3.176	1.017
2	他人にやってもらいたいことを、うまく指示することができますか。	0.470	0.256	0.115	0.222	0.349	2.992	0.971
16	何か失敗したときに、すぐに謝ることができますか。	0.468	0.239	0.097	0.205	0.327	3.800	0.976
13	自分の感情や気持ちを、素直に表現できますか。	0.462	0.389	-0.162	0.143	0.411	3.184	1.207
第2因子：会話のスキル因子								
5	知らない人でも、すぐに会話が始められますか。	0.198	0.819	0.318	0.162	0.837	3.064	1.262
15	初対面の人に、自己紹介が上手にできますか。	0.311	0.712	0.121	0.090	0.627	2.904	1.187
10	他人が話しているところに、気軽に参加できますか。	0.148	0.563	0.308	0.246	0.494	2.736	1.206
1	他人と話していてあまり会話が途切れないほうですか。	0.234	0.423	0.039	0.288	0.318	2.936	0.948
第3因子：トラブル処理スキル因子								
11	相手から非難されたときにも、それを上手く片付けることができますか。	0.281	0.145	0.660	0.108	0.547	2.776	1.038
6	まわりの人たちとのあいだでトラブルが起きても、それを上手に処理できますか。	0.333	0.124	0.578	0.405	0.624	2.912	1.000
7	こわさや恐ろしさを感じたときに、それを上手く処理できますか。	0.212	0.286	0.544	0.270	0.495	2.712	0.914
第4因子：相手の感情を読み取るスキル因子								
8	気まづいことがあった相手と、上手に和解できますか。	0.172	0.371	0.122	0.696	0.667	2.800	1.078
4	相手が怒っているときに、上手くなだめることができますか。	0.189	0.103	0.239	0.659	0.538	3.080	1.036
3	他人を助けることを、上手にやれますか。	0.351	0.279	0.274	0.365	0.410	3.208	0.901
	固有値	7.092	1.416	1.307	1.038			
	寄与率	39.401%	7.868%	7.262%	5.766%			
	累積寄与率	39.401%	47.269%	54.531%	60.298%			

か]、また「攻撃に代わるスキル因子」だった「No. 3 他人を助けることを、上手にやれますか」、「No. 8 気まずいことがあった相手と、上手に和解できますか」が組み込まれた。

以上、菊池（1988）の先行研究とは異なり6因子ではなく、4因子が求められ、新たな構造をなしたため、質問項目に適していると思われる因子名を新たに命名した。

#### （４）相関分析（ピアソンの積率相関係数）

##### ① ユーモア行動（表出・感知）と社会的スキルとの相関（Table 4）

ユーモア表出行動尺度の「支援的ユーモア表出因子」と「社会的スキル」の4つの因子のそれぞれとの間に弱い正の相関がみられた。「問題処理のスキル因子」との間には、 $r=0.322$  ( $p<0.01$ )、「会話のスキル因子」との間に、 $r=0.386$  ( $p<0.01$ )、「トラブル処理のスキル因子」との間に、 $r=0.362$  ( $p<0.01$ )、「相手の感情を読み取るスキル因子」との間に、 $r=0.455$  ( $p<0.01$ ) が算出された。

##### ② ユーモア行動（表出・感知）の相互相関（Table 5）

牧野（1997）の先行研究では、「ユーモア表出行動尺度」の3つの因子、即ち「遊戯的ユーモア表出因子」、「攻撃的ユーモア表出因子」、「支援的ユーモア表出因子」と、「ユーモア感知行動尺度」の3つの因子、即ち「遊戯的ユーモア感知因子」、「攻撃的ユーモア感知因子」、「支援的ユーモア感知因子」の相関分析の結果は、表出と感知の対応する因子間で、相互に有意な相関が見られたと報告されている。

しかし本研究では、そのような対応関係のある相関関係は見られなかった。そもそも因子構造において、「ユーモア表出行動尺度」では2つの因子、即ち「攻撃的ユーモア表出因子」、「支援的ユーモア表出因子」が抽出され、「ユーモア感知行動尺度」では2つの因子、即ち「遊戯的ユー

Table 4 ユーモア行動（表出・感知）と社会的スキルとの相関関係（ $r$ =ピアソンの積率相関係数）

因子名	問題処理のスキル	会話のスキル	トラブル処理のスキル	相手の感情を読み取るスキル
攻撃的ユーモア表出	$r=-0.054$	$r=0.007$	$r=-0.033$	$r=-0.151$
支援的ユーモア表出	$r=0.322^{**}$	$r=0.386^{**}$	$r=0.362^{**}$	$r=0.455^{**}$
遊戯的ユーモア感知	$r=0.166$	$r=0.003$	$r=0.079$	$r=0.049$
攻撃的ユーモア感知	$r=0.108$	$r=-0.017$	$r=0.141$	$r=-0.015$

\*:  $p<0.05$  \*\* :  $p<0.01$

Table 5 ユーモア行動（表出・感知）相互の相関関係（ $r$ =ピアソンの積率相関係数）

因子名	攻撃的ユーモア表出	支援的ユーモア表出	遊戯的ユーモア感知	攻撃的ユーモア感知
攻撃的ユーモア表出	—	—	—	—
支援的ユーモア表出	$r=-0.001$	—	—	—
遊戯的ユーモア感知	$r=-0.015$	$r=0.359^{**}$	—	—
攻撃的ユーモア感知	$r=0.820^{***}$	$r=0.080$	$r=0.071$	—

\*:  $p<0.05$  \*\* :  $p<0.01$  \*\*\* :  $p<0.001$

モア感知因子]、「攻撃的ユーモア感知因子」が抽出されており、異なる因子構造が得られた。

さて、抽出された因子間の相関分析を実施したところ、「攻撃的ユーモア表出因子」と「攻撃的ユーモア感知因子」の間に、強い正の相関が見られた ( $r=0.820$ ,  $p<0.01$ )。また「支援的ユーモア表出因子」と「遊戯的ユーモア感知因子」の間には、弱い正の相関が見られた ( $r=0.359$ ,  $p<0.01$ )。

## 5. 考 察

本研究の目的は、「ユーモア表出行動尺度」の2因子、即ち①攻撃的ユーモア表出因子、②支援的ユーモア表出因子と、「ユーモア行動感知尺度」の2因子、即ち①遊戯的ユーモア感知因子、②攻撃的ユーモア感知因子、のそれぞれについて、「社会的スキル」の4つの因子、①問題処理のスキル因子、②会話のスキル因子、③トラブル処理のスキル因子、④相手の感情を読み取るスキル因子との関係性がどのようになっているかを見ることであった。

### (1) 因子構造

「ユーモア表出行動」と「ユーモア感知行動」の因子分析の結果は牧野(1997)の先行研究と異なる因子構造を得た。牧野(1997)の結果では、ユーモア表出行動では3つの因子、ユーモア感知行動でも3つの因子が抽出された。しかし、本研究では「ユーモア表出行動」も「ユーモア感知行動」も、それぞれ2因子が抽出された。

まず、「ユーモア表出行動」では、遊戯的ユーモア表出因子だった「No.23 単純で分かりやすいユーモアを言うことがある」が、支援的ユーモア表出因子に組み込まれた。その理由として「単純で分かりやすいユーモアを言う」こと、即ち、一寸した駄洒落などを表出する状況をどのようなものを想定していたのかということが関係しているのではないだろうか。つまり「単純で分かりやすいユーモアを言う」状況とは、遊び気分の状況というよりも、家族や友人といった「聞き手(=感知者)」が落ち込んでいるときに、励ましたり、明るい気分させたり、心を落ち着かせたりするためにユーモア刺激を表出するという状況を想定しているのではないだろうか。単純なユーモア表出は、正に支援の言葉や行為として表出することなのではないだろうか。複雑なユーモアは、落ち込んでいるときに「聞き手(=感知者)」に、容易に伝わるものではないだろうか。単純な表現であるからこそ、「聞き手(=感知者)」も楽しい気分になってもらえと考へ、表出するのではないだろうか。但しこの結果は、調査対象者が女子のみであることが関係しているかもしれない。しかし牧野(1997)の調査対象者は男女合計の結果しか提示されておらず、男女別の結果が出ていないので、比較検討することができないのは残念である。

次に「ユーモア感知行動」では、遊戯的ユーモア感知因子に、牧野(1997)の結果では、支援的ユーモア感知因子だった「No.20 日常生活の中で面白いことを見つけようとする」が組み込まれた。しかし、遊戯的ユーモア感知の項目は、そもそも「マンガやお笑い番組、ものまねを見て楽しむ」といった内容が含まれているので、むしろ「No.20」の項目が遊戯的ユーモア感知因子に組み込まれたのは当然のことではないかと考える。

### (2) 相関分析

①ユーモア行動(表出・感知)と社会的スキルとの相関分析の結果では、「支援的ユーモア表出因子」のみが「社会的スキル」の4つのすべての因子と正の相関がみられた。この結果は、支援的ユーモアを表出できるということと、対人関係において生じた問題を上手く処理する能力や、

上手くコミュニケーションをとることができる能力や、上手にトラブルを処理することができる能力や、上手に感情を読み取る能力が高いことが関係しているということではないだろうか。つまりユーモアに溢れた言葉や行為を取ることができる人ほど、豊富な対人スキルを持っているということである。このことは、上述したデーケンが、ユーモアを持っていることが対人支援活動をするにあたって重要な要素であることを指摘したことに繋がることである。その意味で「ユーモア」という言葉の意味内容を、駄洒落やブラックユーモアなどではなく、「上品な洒落やおかしみ」であったり、「共感的な性質をもつ言語や行為の表出」であったり、「根底に愛と思いやりがある表現」であったりするという、本来の意味として捉え直すことが重要だと考える。

②「攻撃的ユーモア表出因子」と社会的スキルとの相関分析の結果では、「社会的スキル」の4つの因子のいずれとも有意な相関関係が見られなかった。しかし、対人関係において生じた問題処理のスキルや、トラブル処理のスキルや、相手の感情を読み取るスキルにおいて、有意差はみられなかったものの、負の相関関係を示していることに注目したい。即ち、攻撃的ユーモアを表出する人は、社会的スキルが低い傾向にあるということである。これは、攻撃的ユーモアを表出する人は、上述したユーモアの6つの分類のうち、他者の欠点や失敗を嘲笑し、優越感を味わう「優越感情理論」として、ユーモアの意味内容を理解しているということなのかもしれない。他者を卑下するような表現をしても、いじり、冗談と言って済ませてしまう現代の「いじめ」の背景に、こうしたユーモアの意味内容の誤った理解があるのかもしれない。上述したデーケンの「日本人はユーモアとジョークを混同しているのではないか」という指摘に耳を傾ける必要があるのではないだろうか。

③「遊戯的ユーモア感知因子」と社会的スキルとの相関分析の結果では、有意差はみられなかったが「問題処理のスキル」と弱い正の相関が見られた。即ち、遊戯的ユーモアを感知する能力が高い人は、陽気な気分や雰囲気を楽しみ、感じるができることによって、周囲の人々との間に、何か問題が生じても、その状況に適した処理行動を取ることができるということではないだろうか。

④「攻撃的ユーモア感知因子」と社会的スキルとの相関分析の結果では、有意差はみられなかったものの、「会話のスキル」、「相手の感情を読み取るスキル」との間に弱い負の相関が見られた。即ち、攻撃的ユーモアを、自分の欠点を指摘されていると感知すればするほど、対人関係において萎縮し、臆病になってしまい、上手なコミュニケーションの発信者にも、受信者にもなることができなくなることなのかもしれない。ブラックユーモアがテレビのお笑い番組の中で、大いに取り上げられることで、あたかも攻撃的な言語や行為を、ネガティブな意味に感知する方が悪く、さらりと受け流せば済むことだというような社会的風潮が作られてはいないだろうか。つまり、攻撃された方が強くなればよいというような風土が形成されてはいないだろうか。もしそうであるならば、攻撃を表出する方は、一層、攻撃行動に対して鈍感で、無頓着になり、攻撃された方は、対人関係においてコミュニケーション・スキルを獲得し、発達させる機会を失ってしまうことになってはいないだろうか。他者を卑下するような言動は本来のユーモアではないことは、上述した如くである。そのためには、ユーモアの本来の意味を再検討することによって、穏やかな対人関係を形成する方向が見えてくるのではないかと考える。

## 6. 要 約

ユーモアや笑いが、健康にプラスの効果を及ぼすという研究結果が、プラシボ効果ではないかとの批判をされつつも、国内外で提供されている。ところでユーモアの辞書の記述は、日本語では「上品な洒落やおかしみ」であったり、英語では「おかしみの中に、共感的性質をもつ」であったりする。

ところが、現在の日本では、テレビのお笑い番組の影響であろうか、下ネタや他人の欠点を笑い物にすることがユーモアだと思われているのではないだろうか。このような日本人のユーモア表出行動に対して、「グリーンワーク（喪の作業）」の実践者として著名なデーケン（Deeken, Alfons）は、低次元なものだと批判している。そしてユーモアの根底には愛と思いやりがあると指摘している。

そこでユーモア行動の表出および感知と、社会的スキルとの関係を調査したところ、支援的ユーモア表出行動を取ることができる人ほど、コミュニケーション能力や、問題処理能力など様々な社会的スキル能力が高いことがわかった。即ち、ユーモアに溢れた言葉や行動を表出できることが、対人支援活動に有用であることが示唆された。他方、攻撃的なユーモア刺激に対して、感受性が高い人は、有意な相関をみるには至らなかったが、社会的スキルの中でも、コミュニケーションに関わるスキルの得点が低い傾向がみられた。即ち、ブラックユーモアや「いじり」や冗談という言葉のもとで、自身の欠点を笑われていると強く感じることによって、上手なコミュニケーションの発信者にも、受信者にもなることができなくなるというのが示唆されたのかもしれない。

## 引用文献

- Cousins, Norman, 1979, *Anatomy an illness as perceived by the patient: reflections on healing and regeneration.*, W.W. Norton & Company, Inc., (ノーマン・カズンズ著, 松田銃訳, 2001, 笑いと治癒力, 岩波現代文庫).
- アルフォンス・デーケン (Deeken, Alfons), 柳田邦男編著, 2005, “突然の死”とグリーンケア, 春秋社.
- 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.
- 掘洋道監修, 吉田富士雄編, 2001, 心理測定尺度集Ⅱ, サイエンス社.
- 伊丹仁郎, 1988, 生きがい療法でガンに克つ, 講談社.
- 伊丹仁郎, 1996, ガンを予防し克服する 凶解・生きがい療法, 産能大学出版部.
- 菊池章夫, 1988, 思いやりを科学する, 川島書店.
- 牧野幸志, 1997, ユーモア行動の構造に関する研究, 広島教育大学教育学部紀要, 第一部 (心理学), 46, 41-48.
- 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 (4), 270-277.
- 村上和雄, 2008, 笑う! 遺伝子——笑って、健康遺伝子スイッチ ON!
- 新村出編, 2008, 広辞苑 (第六版), 岩波書店.
- 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.
- 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ー, サイエンス社.
- 山田忠雄編, 2004, 新明解国語辞典 (第六版), 三省堂.
- 吉野慎一, 2003, 脳内リセット——笑いと涙が人生を変える, 主婦の友社.