

ユーモアスタイルを用いたポジティブ心理学的介入の検討

研究者の所属・氏名等

フリガナ 氏名	タカオカ シノ 高岡 しの
所属等	静岡大学 学術院 人文社会科学領域 助教
プロフィール	名古屋大学大学院教育発達科学研究科にて修士学位（臨床心理学）を取得後、関西学院大学大学院文学研究科総合心理科学専攻博士課程後期課程を単位取得満期退学。関西学院大学大学院文学研究科大学院研究員を経て、椋山女学園大学人間関係学部心理学科に助教として着任。（現在は静岡大学学術院人文社会科学領域・助教） ユーモアを使用することの効用に関心を持ち、心理学的な視点からユーモアの応用を目指した研究活動を行っています。加えて実践研究では、発達障害のある幼児期から青年期の方やそのご家族への行動的支援、大学生の抑うつ予防プログラムなどに関わってきました。人がより健康に、より楽しく過ごすにはどうしたら良いのかについて日々考えています。

1. 研究の概要

ユーモアは古くからヒトの健康にとって良いものと考えられてきた。しかしこれまでの研究から、ユーモアには心身の健康に良い面と良くない面があることが明らかになってきた。本研究は、そのユーモアの多面性を盛り込んで、心身の健康を維持増進するためのポジティブ心理学的介入の開発を目的として実施している。

近年、ポジティブ心理学の分野からユーモアを介入に用いる研究が散見される。しかしながら、ユーモアは単一の概念として扱われ、その多面性は考慮されずにいるのが現状である。一方で、ユーモアと精神的健康に関する基礎的な研究は、1980年代からパーソナリティの研究を中心に多くの知見を積み重ねてきた。特にユーモアを精神的健康に有益なものとして分類しようとした Martin の 4 つのユーモアスタイルは、その後のユーモア研究に大きな影響を及ぼしている。本研究は、これらの心理学におけるユーモアの基礎的研究知見と実践とをつなぐものとして位置づけられる。

本研究の実施にあたり、平成 30 年度は予備的検討として、大学院生 11 名を対象に介入研究を行った。介入群と統制群に無作為に割り付け、介入群ではユーモアの多面性（4 つのユーモアスタイル）について心理教育を行った後、毎晩その日経験した“健康に有益であるとされているユーモア”についておもしろいと感じたものを書き出す課題求めた。統制群では、毎晩その日経験したことのうち最も印象に残っていることについて書き出す課題を求め、両群とも課題を 1 週間続けてもらった。介入の前後で普段使用するユーモア、幸福感や抑うつ症状などを測定し、変化を調べた。まだ十分な数のデータが集まっていないこともあり、現時点では効果を示すには至っていないが、今後も継続してデータを蓄積していく予定である。

2. 研究の動機、目的

報告者はこれまでヒトに特有の現象ともいえるユーモアについて、主に対人関係上のストレスとの関連から研究を行ってきた。ユーモアとは、「滑稽と思われたり人の笑いを誘うと考えられるような話や行動、そのようなおかしな刺激を創造し理解する心的過程、そしてその楽

しみににおける感情的な反応などのすべて」(Martin, 2007)と広く定義されている。ユーモアとストレスとの関係について検討した過去の研究の中には、ユーモアがストレスを緩和するという結果を示したものと(Lefcourt & Martin, 1986; 尾関ら、1994)、ユーモアは必ずしもストレスを緩和するわけではないという結果を示したもの(Newman & Stone, 1996; Nezu et al., 1988)が混在していた。このように結果が一貫しない要因の一つとしてユーモアを単一の概念として扱ったことが挙げられており、ユーモアを多側面から捉える試みがなされている。最も代表的なものとして、ユーモアを心身の健康に有益なものと有害なものに区別して捉えた4つのユーモアスタイル(Martin et al., 2003)がある。健康に有益なものとして、ジョークを言って周囲を笑わせるなど、肯定的な対人関係を促進する「親和的ユーモア(Affiliative humor)」とストレスのかかる状況でも面白い面に目を向ける「自己高揚的ユーモア(Self-enhancing humor)」があり、逆に基本的に有害なものとして、過度な自虐などで他人に迎合しようとする「自虐的ユーモア(Self-defeating humor)」とからかいなどで他人を攻撃する「攻撃的ユーモア(Aggressive humor)」が想定されている。これまで報告者はこの4つのユーモアスタイルを用いて、ストレスを感じる経験やそれに対する心身の反応との関連やwell-beingとの因果モデルの検討などを行ってきた。

ユーモアや笑いというと一般的にポジティブなものの印象が強いが、2000年前後から注目されてきたポジティブ心理学の分野ではユーモアはほとんど扱われてこなかった。それも前述したように、ユーモアにはポジティブな面だけでなくネガティブな面もあったからであるといわれている(雨宮、2015)。最近になり、ポジティブ心理学の分野からもユーモアを扱う研究が散見されるようになり、well-beingを高めるポジティブ心理学的な介入にも使用され始めている(e.g., wellenzohn et al., 2016)。ところが、そうした研究では依然としてユーモアはwell-beingに対して有益なものも有害なものも含んだまま扱われている。

そこで本研究では、ポジティブ心理学の分野で行われているwell-beingを高める介入をもとに、ユーモアの多面性を考慮にいて、well-beingに対して有益なユーモアの使用を促す介入を実施し、その効果を検討することを目的とした。

3. 研究の結果

研究参加者:大学院生11名を介入群と統制群に無作為に割り付け、介入群9名(男性1名、女性8名)、統制群2名(女性2名)であった。

測定指標:介入前後の測定尺度として、(1)日本語版ユーモアスタイル質問紙(HSQ)(吉田、2012)、(2)抑うつ尺度(CES-D)(Radloff, 1977; 島他、1985)、(3)主観的幸福感尺度(SHS)(Lyubomirsky & Lepper, 1999; 島井他、2004)、(4)日本語版Experiences Questionnaire(J-EQ)(栗原他、2010)を使用した。各測定尺度は、介入前後の2時点において測定を行った。

手続き:介入群についてはユーモアの4つのスタイルに関する心理教育を行った。その後、1日の中で経験した親和的ユーモアと自己高揚的ユーモアに関わる出来事を記入する課題を1週間毎晩行った。統制群については、1日の中で最も印象に残った出来事を記入する課題を毎晩行った。両群には1週間の記録をつけてもらうために、期間中の22時前後に携帯メールに研究実施者からリマインダーを送信した。

結果:現時点ではいずれの測定指標においても統計的に有意な効果は見られなかった。しかし傾向として、介入群ではポジティブなユーモア(親和的ユーモア、自己高揚的ユーモア)の得点が増加し、ネガティブなユーモア(攻撃的ユーモア、自虐的ユーモア)の得点が減少しており、抑うつ得点も減少していた。さらに参加者を募集し、十分な量のデータを収集した上で結果を公表する予定である。

4. これからの展望

本研究は途中段階であり、今後もデータの収集や手続きの精緻化を図っていくものです。しかし現時点においても、ユーモアに関する心理教育と使用に意識を向けてもらうことによって普段ユーモアを使う程度が増えるかもしれない可能性が垣間見えました。ユーモアの使用の程度はパーソナリティによるところが大きいと考えられていましたので、これはユーモア

研究にとって大きな希望です。

本研究で扱っているユーモアは誰にとっても身近なものであり、将来的には大人だけでなく、子どもにも実施できるような介入プログラムへと改変していくことも期待できます。また方法さえ確立できれば、well-beingを高めるために誰でも自分で行うことができるプログラムとして広く使っていただけるものです。ユーモアは研究においては一筋縄ではいかない複雑な現象で、悩まされることも多いですが、その分魅力的なテーマです。当面の私の目標は、このユーモアの魅力と効用を研究によって明らかにし、社会に発信することです。そして一人でも多くの人が笑顔で幸せを感じながら生きられる世の中になるためのユーモア研究を続けていくことが私の夢です。

5. 社会に対するメッセージ

本研究は先述したように、誰にとっても身近なものであるユーモアを well-being の向上に適用しようとするものです。well-being を高めると言われている介入方法はすでいくつかありますが、さらに笑顔を増やし、楽しんで行えればというのが私の願いです。この研究は今後、産業領域や福祉領域などでのメンタルヘルス対策にも大きく貢献する可能性を秘めています。また臨床心理学の分野においても、予防的介入として現場で応用することができるレベルにまで昇華できれば、より多くの人のお役に立てるのではないかと考えています。

若手研究者は即時的な成果を期待されます。非正規雇用や有期雇用が多いため、常に次の職場を考えなければならず、しかもそれには業績が必要だからです。そのような状況で、限られた研究費の中で、本当に自身の関心に合った研究ができることは多くないと思います。今回、奨励金のご支援をいただき、このチャレンジングな研究をスタートさせることができた経験は、研究者としてやっていけるかの不安のなか、本当にありがたいものでした。また式典では多くの企業の方々から私たち若手・女性研究者に対し直接応援のお言葉をいただいたのも、とても心強いものです。若手研究者が細々とでも自身の研究を継続していくことが、ひいては未来の発展につながっていくものだと思います。今後ともどうかご支援、応援をお願いいたします。この度はご支援賜り、本当にありがとうございました。