

## 社会的相互作用におけるコーピングとしてのユーモア研究の展望

著者	高岡 しの, 松見 淳子
雑誌名	人文論究
巻	62
号	2
ページ	25-42
発行年	2012-09-20
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10236/11000">http://hdl.handle.net/10236/11000</a>

# 社会的相互作用における コーピングとしてのユーモア研究の展望

高岡 しの・松見 淳子

## 1. はじめに

ちょっとしたユーモアが会話を通して人間関係を円滑にしたり、不快な出来事から距離を取ることを可能にすることがある。古くから一般的にユーモアは精神的健康に良い影響を持つと考えられ、その前提のもとで心理学の各分野からも多くの研究がなされてきた（上野，1992）。しかし、ユーモアという概念の定義そのものが難解であること（Escarpit, 1963；Ziv, 1984）、あるいはその現象の複雑さもあり、心理学分野における理論体系などの構築は未だ十分とはいえず大きな課題とされている（森田，2008）。

ユーモアと精神的健康との関連を検討した研究では、ストレスの緩和や抑うつ感の低減に効果的であるとするものが1980年代より海外を中心にみられる（e.g., Martin & Lefcourt, 1983；Nezu, Nezu, & Blissett., 1988）。特にストレスに対処する際にユーモアを使用するコーピングユーモアについては、多くの実証的な研究が行われてきた（e.g., Lefcourt, 2001）。近年では、対人満足感（Bippus, Young & Dunbar, 2011；Cann, Zapata & Davis, 2011）やソーシャルサポート（Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir, 2003；Martin, 2007）、孤独感（Nezlek & Derks, 2001）など社会的変数との関連について関心が集まっている。また、対人相互作用におけるユーモアに焦点を当てた研究も増えてきたのに伴い、対人関係の中で使用されるユーモアのコーピング効果（Nezlek & Derks, 2001；Manne, Ostroff, Sherman, Heyman, Ross, &

Fox, 2004) や、対人関係におけるストレスへの対処としてのユーモア (Campbell, Martin, & Ward, 2008) などにも注目され始めている。

しかし、ユーモアの機能的な使い方やストレス緩和に有効なタイプのユーモアというのは文化や社会の性質によって異なるものであり (大島, 2006), 海外の知見をそのまま日本へ導入することは困難である。本稿ではまずユーモアとストレスとの関連を扱った主な研究と、対人相互作用場面で扱われるユーモアについて概観し、今後期待されるユーモア研究について考察する。

## 2. ユーモアの定義

日本語で“ユーモア”というと、ドタバタ喜劇やナンセンスジョークなどわかりやすい「お笑い」ではなく、とんちが効いているような高尚なあるいは上品なおもしろさを想像させる。確かに、広辞苑第五版によれば、ユーモアは「上品な洒落やおかしみ。諧謔。」とある。しかし、これらの「上品な」といった限定的な意味は、日本語でいうユーモアが独自に有するニュアンスであり (上野, 2003), 本来のユーモアにはそうした限定的な意味はなく、ユーモアはおかしさ全般を指す言葉として用いられるのが一般的である (Martin, 2007)。

1990年代以降、日本の心理学分野においてもユーモアが研究対象として扱われるようになり、研究の数も増加してきているが (牧野, 2005), その定義は必ずしも一致しているわけではない。それまでのユーモア研究を概観し、ユーモアをその使用動機から3つに分類することを試みた上野 (1992) は、ユーモアを「おもしろい、おかしいといった心的現象」と定義し、今日でも日本のユーモア研究において最も一般的な定義として用いられている (上野, 2003)。このほかにも、「送り手が受け手 (ときには、送り手自身も含む) を楽しませるため作り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」 (牧野, 1997), 「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、楽しいと言う感情や笑い、微笑を生み出すコミュニケーション」(葉山・桜井, 2005), 「“おもしろい”, “おかしい” という言葉で表わされる特有の主観的経験, 中枢・自律神経系における覚醒を含んだ神経生理学的反応, 表情や発声による特有の身体的表出(笑い)を典型的な構成要素とする一過性の感情反応一般を指すもの」(伊藤, 2009) など, コミュニケーションや感情といった様々な側面から多様な定義が使用されてきている。ユーモアに関する研究が進むにつれ, ユーモアの定義も細分化されてきている。例えば, 笑いなどの反応の誘因となる刺激としてのユーモアを「ユーモア刺激」, またユーモアが喚起されるプロセスを「ユーモアプロセス」とするなどが挙げられる(伊藤, 2009)。

本稿では, ユーモアを「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おける感情的な反応などのすべて」(Martin, 2007) と広義に定義し, 個人特性を表わす際には, 「ユーモアセンス」と表記する。

### 3. ユーモアのストレス緩和効果

何か困難に直面した場合に, ユーモアを使って自身にふりかかるかもしれない苦悩に対処できるということが長年にわたって主張されてきた(e.g., Freud, 1928)。Dixon (1980) はその困難をストレスと言い換え, ユーモアがストレス状況において視点をを変えることを助け, 状況の認知的再評価を可能とすることでストレス反応を経験しにくくなると述べている。これを受け, Martin and Lefcourt (1983) をはじめとして, ユーモアのストレス緩和効果に関する実証的な研究が今日まで数多く行われてきており, ユーモアセンスがある人ほど, ストレッサーとなるようなネガティブなライフイベントを経験しても, ネガティブな気分になりにくいということが, いくつかの調査や実験によって示されている。

例えば Martin and Lefcourt (1983) は, ユーモアセンスがストレスフル

なライフイベントの有害な影響を低減するという仮説のもとで3つの研究を行っている。一連の研究は大学生を対象としており、この一年に経験したネガティブなライフイベントとここ一ヶ月の感情状態を尋ねているが、ユーモアセンスについてはそれぞれの研究で異なる指標を用いている。研究1では **Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ)**、状況的ユーモア反応尺度；**Martin & Lefcourt, 1984**) と **Sense of Humor Questionnaire (SHQ)**、ユーモアセンス尺度；**Svebak, 1974**) の二つの既存尺度に加え、新たに作成された **Coping Humor Scale (CHS)**、ユーモア対処尺度；**Martin & Lefcourt, 1983**) の3つの尺度をそれぞれユーモアセンスの指標としている。

状況的ユーモア反応尺度 (**SHRQ**) は、日常の様々な状況の中でどのくらい笑ったり冗談を言ったりしているのかについて尋ねる尺度であり、21項目で構成されている。例えば、「あなたは何人かの友人と映画、あるいはテレビ番組を見ていました。そしてあなたは特におもしろいシーンを見つけたのですが、だれもそのシーンがおもしろいと気付いてくれませんでした。」といった状況が提示され、参加者はその状況にいたとしたらどの程度楽しさを経験するかを「楽しまないと思う」から「心から笑うと思う」までの5段階で回答するものである。信頼性、妥当性ともに十分であることが確認されていた。ユーモアセンス尺度 (**SHQ**) は3つの下位尺度を有し、各7項目、計21項目から成っていた。周囲にあるユーモラスな刺激に気付く程度を測る「メタ・メッセージへの感受性」尺度と、ユーモアに対する個人的な好みを尋ねる「個人的な好み」尺度については信頼性、妥当性共に確認されているが、ユーモアを含む感情を表現する程度を尋ねる「情動の表出」尺度については内的整合性が低く、ユーモアの尺度としての表面的妥当性も低かったため、分析からは除外されている。ユーモア対処尺度 (**CHS**) は、ストレスに対するコーピングとしてのユーモアの使用について尋ねるものである。「たとえ困難な状況の中においても、私はたいてい何か笑ったり冗談にできることを見つけられる」といった内容の項目7つから成り、それぞれについてどの程度あてはまるかを4段階で評価を求める。ユーモア対処尺度 (**CHS**) は、内的整合性は比較的低いも

の、再検査信頼性は十分に高いことが示されており、構成概念妥当性も確認されている。

研究2では、Turner (1980)の方法にならい、古いテニスシューズや薬の瓶など様々な身の周りのものについて3分間でできるだけユーモラスに説明させるという課題を行い、全体のおもしろさとおもしろい点を合成してユーモア生産得点とし、ユーモアセンスの測度とした。研究3では、参加者にストレスのかかるような映像を視聴させ、その視聴中に映像の内容をユーモラスに語らせるという課題を行い、その語りのおもしろさについての評価得点でユーモアセンスを示した。

それぞれの研究において、ネガティブなライフイベント得点とユーモアセンスの各得点を独立変数、気分を従属変数とする階層的重回帰分析を行った結果、ユーモアセンス尺度(SHQ)の下位尺度である「メタ・メッセージへの感受性」以外の5つのユーモアセンス(状況的ユーモア反応尺, SHRQ; ユーモア対処尺度, CHS; 個人的な好み, ユーモアの生産性, 語りのおもしろさ)の得点が高い参加者の方が、低い参加者よりもネガティブなライフイベントとネガティブな気分との関連が弱いという結果が得られている。つまり、ユーモアセンスの高い人はストレスfulな出来事に会っても、ネガティブな気分が喚起されたり、維持されることが少ないということである。しかし、ユーモアセンスがネガティブライフイベントとネガティブ感情の関連を予測するということは示されたものの、ユーモアがストレスを緩和するプロセスが不明であることや、ユーモアのどのような側面がストレスに効果的であるのかといった疑問が多く残っていた。

Lefcourt and Martin (1986)ではユーモアの使用によるストレス緩和効果について大学生を対象に実験を行っている。Martin and Lefcourt (1983)と同様にストレスを与える映像を見せ、視聴時に実施する課題について、実験参加者を①ユーモラスに語らせる、②ユーモラスではなく知的に語らせる、③何も語らせないという3つの条件に振り分けた。課題後の気分尺度の得点について分散分析を行ったところ、女性においてはユーモラスに語らせる条件にお

いて、知的に語ったり、何も語らないよう教示された条件に比べてネガティブな気分の得点が有意に低かった。また、課題前のユーモア対処尺度得点で高低2つのグループに分けると、ユーモア対処尺度得点の高いグループにおいてユーモラスに語らせる条件がそうでない2つの条件に比べてネガティブな気分得点がありに低いということが示されている。概してユーモアセンスの高い人はストレスがかかる状況であってもネガティブな気分を経験しにくいといった結果が報告されているが、男子大学生80名を対象に実験を行った **Newman and Stone (1996)** では、必ずしもユーモアセンスが高い者がストレスに強いわけではないことを示している。ストレスフルな映像を見る課題において、ユーモアセンスの高低(2)×ユーモラスに語る条件・深刻に語る条件(2)の4条件を設定し、課題前から課題後にかけて気分や覚醒の程度、生理指標などを用いて、ユーモア産出のストレス緩和効果を検討している。その結果、ユーモアセンスが低く、普段はストレスコーピングのためにユーモアを使わないと思われるような人にとってもユーモアがコーピング方略として効果的である可能性が示唆されている。

実験的アプローチに限らず、調査による研究も非常に多く行われている。しかしながら、その結果は必ずしも一貫していない。**Nezu et al. (1988)** では、ある時点におけるストレスとユーモア対処尺度(CHS)や状況的ユーモア反応尺度(SHRQ)の得点が2ヶ月後の精神的な健康(ここでは抑うつと不安)を予測するかを検討しているが、抑うつについては予測するものの、不安では関連がみられていない。**Overholser (1992)** ではユーモアセンスの指標としてユーモア対処尺度(CHS)だけではなくユーモアの理解力やユーモアの生産力についても同時に質問紙調査で検討している。その結果、ユーモアセンスの高い女性参加者においてストレスと抑うつが正の関連を持つことが示され、ユーモアのストレス緩和効果は確認されなかった。ユーモア対処尺度(CHS)で測定されるユーモアセンスはネガティブなライフイベントが心身へ与えるネガティブな影響を緩和しないという報告も存在している(**Anderson & Arnoult, 1989**; **Porterfield, 1987**)。海外だけに限らず日本においても、例

例えば上野・高下・原口・津田（1992）では、ユーモアセンスがあると自己評価している人はそうでない人よりも日常のストレスに対してストレス反応が生じにくいという仮説のもと質問紙調査を行っている。ユーモアセンスの指標は **Martin and Lefcourt（1983）**でも用いられた3つの尺度（ユーモアセンス尺度，**SHQ**；状況的ユーモア反応尺度，**SHRQ**；ユーモア対処尺度，**CHS**）を日本語に翻訳し、日本語版尺度として構成された日本語版ユーモア自己評価尺度（上野，1990）を使用していた。この尺度には、「メタメッセージに対する感受性」「ユーモアに対する好ましさ」「状況によるユーモア反応質問紙」「ユーモアによる対処尺度」の4つの下位尺度が含まれており、すべて4段階で評定を求めている。ストレスの測定に関しては、尾関（1990）の「大学生用ストレス自己評価尺度」からストレス尺度とストレス反応尺度を使用している。その結果、「ユーモアに対する好ましさ」、「メタメッセージに対する感受性」、「ユーモアによる対処尺度」の3つの下位尺度について、得点の高い調査参加者の方が得点の低い参加者よりも、いくつかのストレス反応について得点が低いことが示されたものの、不安、怒り、引きこもりなど、一部に限定的なものであった。

以上のように、ユーモアとストレスとの関連については、結果は一貫しておらず、ユーモアのストレス緩和効果を支持する結果ばかりではない。その原因としては、以下の2つの可能性が指摘されている。1つはユーモアがコーピングとして有効であるストレスとあまり有効ではないストレスが存在する可能性である。**Lefcourt, Davidson, Prkachin and Mills（1997）**は、コントロール不可能で受動的なストレス状況においてユーモアがストレスをより緩和すると指摘している。したがって、ユーモアのコーピング効果を検討する際には、対象とするストレス状況のコントロール可能性を視野に入れることも必要であると考えられる。もう1つは、ユーモアは単一の概念ではなく様々な側面を持つものであり、ストレス緩和に役立つのはユーモアの一側面に過ぎない、あるいは、ストレス緩和に効果的な種類のユーモアというのが限定される可能性が指摘されている（**Martin & Lefcourt, 1983**；**Martin, 2007**）。こう



した指摘を受け、ユーモアを多側面から捉える試みの一つに、4つの下位尺度を備えた **Humor Style Questionnaire** (Martin *et al.*, 2003) の開発が挙げられる。この質問紙については次項で詳しく述べる。

#### 4. 対人相互作用におけるユーモア

##### 4.1 ユーモアスタイル質問紙 (Humor Style Questionnaire) の開発

Martin *et al.* (2003) は新たな尺度を開発するにあたり、ユーモアとウェルビーイングとの関連について過去の理論的、客観的な研究に関する文献を調べたが、そのほとんどの筆者が、ユーモアの明確に定義された理論を系統立てて説明していなかったと述べている。しかし、ウェルビーイングに対して適応的、有益なもの和不適応的、有害なものがあるということは説明されてきていた (e.g., Freud, 1928 ; Ziv, 1984)。そこで、これまでの文献で議論されていた要素を盛り込み、日常で使われるユーモアの機能について以下のように概念化を図った。ユーモアを対人関係の維持、調整などの対人的機能とストレス対処などの個人内機能の2つの側面からとらえ、「優しい・善意ある (肯定的)」-「有害な・傷つける (否定的)」という軸と「自己を高める (個人内機能)」-「対人関係を良くする (対人的機能)」という軸の2次元で4つの機能のユーモアを想定したのである。それをもとに、個人がそれぞれのユーモアをどの程度使用する傾向を持っているかを測定するためにユーモアスタイル質問紙 (**Humor Style Questionnaire : HSQ**) が開発された。

ユーモアスタイル質問紙 (HSQ) は4つの因子から成り、各8項目、計32項目から構成されている。第1は親和的ユーモア (**affiliative humor**) で、「私は人を笑わせることが楽しい」といった項目を含み、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機能を持っていた。第2は自己高揚的ユーモア (**self-enhancing humor**) で、「もし混乱したり不幸な気持ちの時は、その状況について何か面白いことを考えて気持ちを楽にしようとする」というような困難な状況でもユーモラスな展望を維持するような項目で

構成されていた。このスタイルのユーモアは、ストレスフルな状況でも出来事の面白い面に目を向け、自己の否定的感情をコントロールする機能があるとされている。第3は攻撃的ユーモア (**aggressive humor**) であり、嘲りやからかいなどによって他者を非難し攻撃する機能を有し、「もし嫌いな人がいたら、私はしばしば彼らをけなすためにユーモアやからかいを使う」といった項目で表わされた。第4は自己卑下的ユーモア (**self-defeating humor**) で、「もしそれが自分の家族や友人を笑わせるのなら、私は喜んで自分を貶めるだろう」という、自己を犠牲にするようなユーモアが集まっていた。過度な自虐などを用いて人の歓心を買ひ、迎合する機能を有している。また、信頼性や各因子の構成概念妥当性については十分であることが確認されている (**Kuiper, Grimshaw, Leite & Kirsh, 2004 ; Martin et al., 2003**)。

ユーモアスタイル質問紙 (**HSQ**) が開発されてから今日まで、パーソナリティや精神的健康をはじめとする様々な変数との関連が検討されてきている。肯定的なユーモアスタイルである親和的ユーモアと自己高揚的ユーモアは、快活さや自尊心、心理的ウェルビーイングなどと正の関連を持っており、抑うつや不安などネガティブな感情とは負の関連を持っている。逆に否定的なユーモアスタイルとされている攻撃的ユーモアは敵意や攻撃性と正の関連が、自己卑下的ユーモアは抑うつや不安、敵意、攻撃性、精神科的症状と正の関連、自己効力感や心理的健康と負の関連がそれぞれあることがわかっている (**Martin et al., 2003 ; Erickson & Feldstein, 2007**)。自己高揚的ユーモアは適応的なユーモアとしてコーピングユーモアと概念的に近く、自己高揚的ユーモア尺度の得点とユーモア対処尺度 (**CHS**) の得点との間には中程度の正の相関が確認されている (**Kuiper et al., 2004**)。自己高揚的ユーモア尺度はユーモア対処尺度よりも高い信頼性を有しており、今後、コーピングユーモアに関する研究でさらに使用されることが期待される (**Martin, 2007**)。また、ユーモアスタイル質問紙は自己報告式の尺度としての利用にとどまらず、4つのユーモアスタイルを元に行動評定の項目も作成され、対人相互作用間にどのスタイルのユーモアが使用されているかといった行動的データの分析にも利用されている

(e.g., Campbell *et al.*, 2008)。ユーモアスタイル質問紙は多数の言語に翻訳して使用されているが、4 因子の構造は他文化においても再現されている (e.g., Chen & Martin, 2007)。日本語版についても、作成、および信頼性、妥当性の検討が急がれるところである。

#### 4.2 対人相互作用とコーピングユーモア

それまで各尺度によって測定する側面は異なっても単一のものとして捉えられてきたユーモアセンスは、ユーモアスタイル質問紙 (HSQ) が開発されて以降、個人が普段よく使う傾向のあるユーモアスタイルとして多角的に捉えられることが可能となった。しかし、依然として研究の多くは他の変数との相関関係を明らかにするに留まっていた (e.g., Kuiper *et al.*, 2004; Yip & Martin, 2006)。こうしたアプローチは、様々な他者との相互作用を一般化してしまうものであり、相互作用におけるユーモアの実情を明らかにするためには、日常における相互作用やユーモアの使用、その時の気分などを「リアルタイム」に近い形でデータ収集を行う必要があると考えられている (Martin, 2007)。Nezlek and Derks (2001) では、コーピングとしてのユーモアの使用と日々の社会的生活や一般的な心理的適応の関連を検討することを目的として、大学生 286 名を対象に日誌法の一つである **Rochester Interaction Record (RIR)** を用いて、10 分以上続いた社会的相互作用の記録を二週間にわたって収集している。同時にユーモアセンスの測度としてユーモア対処尺度 (CHS)、その他抑うつ、社交不安、孤独感、ソーシャルスキルなどについての尺度を用いて調査を行った。RIR では相互作用について続いた時間や関わった人数などの記録だけでなく、その相互作用が起こっている間の楽しさや自信、相手との親密さについても記録を求めている。階層線形モデリングで分析を行った結果、ユーモア対処尺度 (CHS) の得点が高い調査参加者は、日常における対人相互作用の満足感を高く評価しやすく、相互作用が起こっている間、他者とのやりとりに関して自信を感じていることが明らかとなっている。また、ユーモア対処尺度 (CHS) 得点と相互作用における楽しさ、自信、相

相互作用の持続時間との関連が強いほど抑うつ得点は低くなる傾向であった。

またコーピングとしてのユーモアを実際の対人相互作用場面の中で検討した研究も行われ始めている。**Manne et al. (2004)** では、乳がんの治療を受けている女性とそのパートナー 148 組を対象に、がんに関する話題について、あるいは関係性についての一般的な話題についてそれぞれ 10 分間ずつディスカッションさせ、録音データをコーディングし、分析している。発言は、心理的虐待、苦痛を維持する帰属、敵意、不快な感情、撤退、承認、関係を強化する帰属、自己開示、ユーモア、問題議論の 10 のコードに分類され、乳がん患者の発言に対するパートナーの反応によって癌に特有な心理的苦痛の程度がどのように異なるかが検討されている。その結果、パートナーの反応が自己開示的またはユーモラスであった場合に患者の心理的苦痛の程度に差があり、パートナーのユーモラスな反応が起こりやすいグループの方が患者の癌に関する心理的苦痛は低いことが明らかとなっている。

どのような社会的相互作用の中でどのようにユーモアが用いられるとき、ストレスへのコーピングとして効果的であるのかといった研究はまだ限られているため (**Martin, 2007**)、今後さらに研究の余地があるところといえよう。

#### 4.3 対人ストレスコーピングとしてのユーモア

これまでのコーピングユーモアの研究では、ユーモアが効果的なストレス者とそうでないストレス者があるという指摘はなされていたが (**Lefcourt et al., 1997**)、そのほとんどが全般的なストレス者であったり、ネガティブなライフイベントを対象にしており、ストレス者が限定されることは少なかった。日常生活における様々なストレス状況の中でも、対人ストレス状況は最も遭遇頻度が高く、われわれを困らせるものであり (**加藤, 2008**)、自分だけではコントロールするのが難しい状況の一つであると考えられる。近年では、夫婦やカップルなどを対象に、普段から意見の合わない事柄についてのディスカッションなどストレスフルな課題を行い、その相互作用内で観察されるユーモアについての研究なども見られるようになってきた。**Campbell et al. (2008)**

では、大学生のカップル 98 組を対象に、ディスカッション課題中に使用されるユーモアのスタイルと課題後のカップルの関係や気分などとの関連を検討している。その結果、議論中にパートナーが親和的ユーモアをよく使い、攻撃的ユーモアをあまり使わなかった人は、関係により満足しており、知覚された親密性も高く、良い問題解決ができていたことが明らかになった。Manne *et al.* (2004) や Campbell *et al.* (2008) など海外の対人相互作用におけるユーモア研究では、夫婦間や恋人間など親密な他者との二者関係のなかで使われるユーモアについて扱われている。一方、日本においてはより一般的な対人関係において経験される対人ストレスへの対処方略としてユーモアが使用されることがある。対人ストレス状況において産出されるユーモアと心理的ストレスとの関連について、Takaoka (2012) では一般大学生を対象に場面想定法を用いて検討している。同性の友人とのストレス場面のシナリオを提示し、その状況を調査参加者自身がユーモラスにやり過ごすためにはどのように反応すると思うかを自由記述で最大 5 つ、またその状況における心理的ストレスについて Stress Response Scale-18 (SRS-18; 鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野, 1997) へ回答を求めた。自由記述の回答については KJ 法 (川喜多, 1967) によって大きく 5 つのカテゴリー (遊戯的ユーモア, 自虐的ユーモア, 受動的ユーモア, 攻撃的ユーモア, 自己中心的ユーモア) に分類され、カテゴリーごとのユーモア産出数と SRS-18 の下位尺度得点との相関分析が行われている。男女で関連の仕方に違いはあるものの、例えば、男性では遊戯的ユーモア、女性では自虐的ユーモアのように他者との関わりのなかで使用されるようなカテゴリーのユーモアと心理的ストレス反応の 1 つである無力感の間に有意な負の相関関係が確認されるなどの結果が得られている。

関係の開始や修復にユーモアを用いる欧米の文化と異なり、日本でユーモアを使用するためには「冗談を言い合える関係」というように、まずある程度親しい人間関係が前提とされたり、また、笑い合える、冗談を言い合える関係が良い人間関係の指標となることもある (大島, 2006)。こうした指摘を受け、楯本 (2007) は日本人のコーピングユーモアに特徴的な点を 2 点挙げている。

第1の特徴はユーモアがすでにある人間関係を円滑にしたり、あるいはさらに親密性を高めるために用いられるという、ユーモアの使い方の特徴であり、第2の特徴は、対人場面で日本人がよく経験する「恥」を含め、対人関係の中で経験される対人ストレスを予防または低減するためのコーピング方略としてユーモアが機能していることである。この日本人に特有なコーピングユーモアについてさらに検討するために、楳本・山崎（2010）では「自分の間違いや失敗を人に見られたら、それをネタにして笑いを取ろうとする」など、12項目で構成される対人ストレスユーモア対処尺度（HCISS）が作成され、信頼性、妥当性が検討されている。最近では、対人ストレスユーモア対処尺度（楳本・山崎，2010）を用いた調査研究も散見されるようになったが（e.g., 楳本・山崎，2011；細田・三浦，2012），より対人相互作用のなかで見られるような、日本人に特徴的なコーピングユーモアについての知見を蓄積していくことが望まれる。

## 5. おわりに

日本人にはユーモアのセンスがないというステレオタイプが一般的に知られているが（大島，2005），日本人は本当にユーモアセンスがないのだろうか。大島（2006）は、日本人が誰にでもわかる「出来合い」のジョークを好んで使わないため、あるいは、日本人の使用するユーモアが既にできた人間関係のなか、つまり“ウチ”に向けたものであり、そもそも海外に発信しても理解されることが難しいために、“ユーモアのない日本人”というイメージが定着したのではないかと考察している。既に述べたように、日本人のユーモアは、会話の中、親しい対人関係の中で用いられるという特徴があり、使用されるユーモアも2人以上での会話形式のやりとりか個人の体験談という2つのパターンに集約される（大島，2006）。多くの人が情報や知識を共有している日本のような高コンテクスト社会において、より個人的なつながりや共感を求めて“ウチ”での会話や体験談でユーモアが使用されるというのはごく自然なこと

である（大島，2006）。つまり，日本人にはユーモアセンスがなかったり，ユーモアを使わないのではなく，欧米とは違った形や機能，違った文脈で使われているのであり，それが特に出来上がった人間関係における対人相互作用の文脈の中で顕著だということである。

対人相互作用におけるユーモアには，日本に比べて非常に多くのユーモア研究が行なわれている欧米においてさえ，まだ目を向けられはじめたばかりである。日本においては対人相互作用中のユーモアについてだけでなく，ユーモアと他の対人関係に関わる変数（例えば，対人満足感や社会的スキル，ソーシャルサポートなど）との関連についても，実証的なデータは非常に少ないのが現状である（e.g., 谷・大坊，2008）。しかしながら，これまで見逃されがちであった日本人に合ったユーモアの特徴を考慮に入れ，日本文化に適した会話の中で用いられるようなユーモアについて研究を進めていくことは，現代人を悩ませている対人ストレスの緩和やひいては予防について考えていく上で有用なことである。RIRなどの時系列に沿って繰り返し日常における対人相互作用のデータを集めたり（Nezlek & Derks, 2001），あるいは実際の相互作用場面の行動観察を行う（Campbell *et al.*, 2004）など，海外ですでに確立されている方法は，これから対人相互作用におけるユーモア研究を行っていく上で大きな助けとなる。対人関係の維持やコミュニケーション能力の向上など，幅広く応用できることが見込まれるユーモア研究について，今後，実証的研究に基づいた知見を蓄積していくことが必要であると考えられる。

#### 引用文献

- Anderson, C. A., & Arnoult, L. H. (1989). An examination of perceived control, humor, irrational beliefs, and positive stress as moderators of the relation between negative stress and health. *Basic and Applied Social Psychology* 10, 101-117.
- Bippus, A. M., Young, S. L., & Dunbar, N. E. (2011). Humor in conflict discussions: Comparing partners' perceptions. *Humor: International Journal of Humor Research*, 24, 287-303.
- Campbell, L., Martin, R. A., & Ward, J. R. (2008). An observational study of hu-

- mor use while resolving conflict in dating couples. *Personal Relationships*, 15, 41-55.
- Cann, A., Zapata, C. L., & Davis, H. B. (2011). Humor style and relationship satisfaction in dating couples : Perceived versus self-reported humor styles as predictors of satisfaction. *Humor : International Journal of Humor Research*, 24, 1-20.
- Chen, G., & Martin, R. A. (2007). A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students. *Humor : International Journal of Humor Research*, 20, 215-234.
- 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.
- Erickson, S. J., & Feldstein, S. W. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress, and well-being. *Child Psychiatry & Human Development*, 37, 255-271.
- Escarpit, R. (1963). *L'humour*. Paris : PUF. (エスカルピ, R. 蜷川親善訳『ユーモア』白水社〔文庫クセジュ〕, 1961)
- Freud, S. (1928). *Der Humor*. *International journal of psychoanalysis*, 9, 1-6. (S. フロイト 高橋義孝訳 1969 ユーモア〔フロイト著作集3〕人文書院)
- 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.
- 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.
- 伊藤大幸 (2009). 感情現象としてのユーモアの生起過程 - 統合的モデルの提案 - 心理学評論 52, 469-487.
- 加藤司 (2008). 対人ストレスコーピングハンドブック 人間関係のストレスにどう立ち向かうか. 京都 : ナカニシヤ出版.
- 川喜多二郎 (1967). 発想法. 東京 : 中央公論新社.
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C., & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine : Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor : International Journal of Humor Research*, 17, 135-168.
- 楳本知子 (2007). 対人関係におけるユーモアと自己表現 - 日本人のユーモアコーピング - 東亜大学総合人間・文化学部 総合人間科学, 7, 11-19.
- 楳本知子・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, 96-104.
- 楳本知子・山崎勝之 (2011). 対人ストレスユーモアコーピングが敵意, 意識的防衛



性と抑うつに及ぼす影響. 心理学研究, 82, 9-15.

Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. New York : Kluwer Academic Pub.

Lefcourt, H. M., Davidson, K., Prkachin, K. M., & Milis, D. E. (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., & Martin, R. A. (1986). *Humor and life stress: Antidote to adversity*. New York : Springer-Verlag.

牧野幸志 (1997). ユーモアの行動の構造に関する研究 広島大学教育学部紀要 第一部 (心理学), 46, 41-48.

牧野幸志 (2005). 説得とユーモア表現-ユーモア効果の生起メカニズム再考. 心理学評論, 48, 100-109.

Manne, S., Ostroff, J., Sherman, M., Heyman, R. E., Ross, S., & Fox, K. (2004). Couples' support-related communication, psychological distress, and relationship satisfaction among women with early stage breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*, 660-670.

Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humour as a moderator of the relation between stressors and moods, *Journal of Personality and Social Psychology, 45*, 1313-1324.

Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1984). Situational Humor Response Questionnaire: Quantitative measure of sense of humor. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*, 145-155.

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. Detail Only Available, *Journal of Research in Personality, 37*, 48-75.

Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor*. Tokyo : Elsevier Academic Press.  
(R. A. マーティン 丸野俊一ら監訳 2011 ユーモア心理学ハンドブック 北大路書房)

森田亜矢子 (2008). 心理学におけるユーモア研究 笑いの科学, 1, 29-36.

Newman, M. G., & Stone, A. A. (1996). Does humor moderate the effects of experimentally-induced stress?. *Annals of Behavioral Medicine, 18*, 101-109.

Nezu, A. M., Blissett, S. M., & Nezu, C. M. (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.

- Nezlek, J. B., & Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction. *Humor: International Journal of Humor Research*, 14, 395–413.
- 大島希巳江 (2005). 高コンテクスト社会と低コンテクスト社会のコミュニケーションにおけるユーモア. *笑い学研究*, 12, 29–39.
- 大島希巳江 (2006). 日本の笑いと世界のユーモア—異文化コミュニケーションの観点から. 京都: 世界思想社.
- Overholser, J. C. (1992). Sense of humor when coping with life stress. *Personality & Individual Differences*, 13, 799–804.
- 尾関友佳子 (1990). 大学生のストレス自己評価尺度. 久留米大学大学院紀要比較文化研究 1, 9–32.
- Porterfield, A. L. (1987). Does sense of humor moderate the impact of life stress in psychological and physical well-being?. *Journal of Research in Personality*, 21, 306–317.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討. *行動医学研究*, 4, 22–29.
- Svebak, S. (1974). Revised questionnaire on the sense of humor. *Scandinavian Journal of Psychology*, 15, 328–331.
- Takaoka, S. (2012). Humor Production and Mental Health in Interpersonal Stressful Situations. 20th European Congress of Psychiatry, Prague, Czech Republic.
- 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.
- Turner, R. G. (1980). Self-monitoring and humor production. *Journal of Personality*, 48, 163–172.
- 上野良重 (1990). 大学生のユーモア自己評価尺度の日本語版作成の試み. 久留米大学大学院紀要比較文化研究, 1, 40–53.
- 上野良重・高下保幸・原口雅浩・津田彰 (1992). ストレス緩和要因としてのユーモアのセンス. *人間性心理学研究*, 10, 69–76.
- 上野行良 (1992). ユーモア現象に関する諸研究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 (2003). ユーモアの心理学—人間関係とパーソナリティ—. 東京: サイエンス社.
- Yip, J. A. & Martin, R. A. (2006). Sense of humor, emotional intelligence, and social competence. *Journal of Research in Personality*, 40, 1202–1208.

Ziv, A. (1984). *Personality and sense of humor*. New York: Springer Publishing Company. (アブナー・ジップ 高下保幸訳 1995 ユーモアの心理学 大修館書店)

——高岡しの 大学院文学研究科博士課程後期課程——

——松見淳子 文学部教授——