健康な笑いづくりの方法について

福岡大学　人文学部

髙　下　保　幸

KUBOTE WARAI-KOU(KUBOTE Laughers Club)is the friendly group whose members meet together in the foot of Mountain Kubote once a month and laugh voluntarily to promote their health. This study aims at finding the way of spontaneous laughing of the group members and the differences between voluntary laughs and happy-felt laughs.

As the first step of this investigation, two hundred and seventy-nine subjects watched the video-taped voluntary laughter scene (about five minutes)of the members and appreciated the laughs in comparison with natural laughs. It is suggested that voluntary laughs of the group members is regarded as exaggerated in both strength and length. And so, observing repeated laughter didn't raise energetic arousal(or evoke positive mood) as the previous studies of humor indicated the stress-moderating effects of humorous experiences and laughing.

1　緒　言

1．1　笑い・ユーモア療法の実践

これまで巷間で「笑う門には福来る」といわれてきた笑いやユーモア体験がもたらす幸福、すなわち効用のひとつが健康を支援し維持することであろう。その効用の現代における実証の先駆けは、ようやく1970年代に米国のジャーナリストであるノーマン・カズンズ（Norman Cousins）が自らが罹患した膠原病を喜劇映画を視聴しジョーク集を看護婦から読んでもらうことに伴う笑いやユーモア体験を通して治癒したというエピソード[1)]にみられる。これを発端として、笑うことやユーモア体験が、呼吸・循環機能や免疫機能を活性化する、肯定的なものの見方へ転換させる、対人関係を宥和化するなどの身体、感情、認知、社会の諸側面からストレスを緩和し健康を維持することが、多くの実験や調査によって確かめられている[2)]。

これらの研究成果をふまえて、笑うことやおかしさ（ユーモア）を体験をすることが健康支援の手軽な方法のひとつとして、食事の制御、各種の運動やスポーツ、自律訓練法などのセルフコントロール法などとならんで、日常生活に取り入れられようとしている。こうした笑いによる健康づくりの実践をより積極的に目指した先駆的な活動が「求菩提（くぼて）わらい講」である。

1．2　求菩提わらい講の健康づくり活動

求菩提わらい講は、福岡県の東部、周防灘に面する豊前市の求菩提山の山麓で毎月1回、男女の会員20名ほどが参加して「一緒に」車座になって笑うことで健康づくりを進める親睦団体ならびにその活動である（図1）。

この月例会での笑う活動が笑う人自身の健康に即時的に及ぼす効果に関しては、（質問票「日本版POMS」[3)]による測定では）その場で笑うことが不快な気分や感情を軽減して快適な気分をより高揚させるという意味での精神的健康をもたらすものであった。またわらい講での笑う活動や訓練が日常生活に及ぼす効果として、ほとんどの会員が全般的に適応した健康な生活を送っていること（質問票「日本版GHQ精神健康調査票」[4)]による測定）、さらには楽天的なものの見方をするようになったこと（日常生活での効用に関する調査に基づく）などがあげられている[5)]。

1．3　求菩提わらい講の会員の笑いのつくり方

この月に1回の月例会で会員がうまく笑う方法としては、他の人の笑いをひきがねにする、つまりは他の人の笑いにつられて笑うという要領を会員の多くが用いるものであった（表1）。このことから、こうした一緒に笑う会合に直接に参加しなくても側でみているだけで、笑ったり楽しんだりして、特に精神的健康によい影響をうけるように思われる。ただし、わらい講での笑いは基本的にはつくった笑い、作為の笑いであることから、人から好意的に受け入れ

図1「求菩提わらい講」の笑い場（視聴ビデオの1シーン）

Voluntary Laughter for Promoting Good Health

Yasuyuki Takashita

Faculty of Humanities, Fukuoka University

表1「求菩提わらい講」の会員の笑いのつくり方

（会員18名中各項目を選択した人数　複数回答）

アッハッハッなどの声を出すようにする	16（88.9%）
車座になった向かい側の人の笑っている様子や顔をみる	15（83.3%）
まず「大きく」息を吸うことから始める	11（61.1%）
はく息をできるだけ長く続くようにする	10（55.6%）
体の上体（腰から上）を前後にゆするようにする	10（55.6%）
リーダーや上手な人の笑っているのをまねしようとする	9（50.0%）
はく息を強く断続して出すようにする	8（44.4%）
楽しい、愉快なことを思い浮かべる	8（44.4%）
腹の筋肉をゆるめるようにする	7（38.9%）
顔の特に目や口を笑う表情にする、つくる	7（38.9%）
笑い出すときに背筋を伸ばして少しそり返るようにする	6（33.3%）
頭を前後にゆするようにする	6（33.3%）
車座になった向かい側の人の笑い（声）に自分の笑い（声）が合うようにする	4（22.2%）
無心になる	4（22.2%）
笑っているうちに自然におかしくなる	2（11.1%）
アッハッハッよりもウワッハッハッと声を出す	1（ 5.6%）

（高下、1997から）

られないこともあるのではないかと推測される。

1．4　研究の目的

ここでは、わらい講の会員が一緒に笑っている場面のビデオ録画を被験者（大学生）に視聴させることで、不快な気分の解消、逆に快適な気分を高揚させる効果があるか、さらには観察者として大学生がわらい講の笑いをふだんの楽しいときの笑いに近いものとしてみなすかを確認することで、今後の笑いを取り入れた健康づくりの活動を進める上での手がかりとする。

2　実　験

2．1　被験者

大学の２つの講義クラス（「心理学」の講義）の受講生である男性 103 名、女性 172 名。年齢は 18 歳から 26 歳の範囲で、大半が１年生である。

2．2　提示刺激

「求菩提わらい講」の月例会（平成９年 11 月 16 日日曜日、午前 11 時開始）での女性 13 名、男性２名の出席会員が車座になって一緒に笑うセッションを８ミリビデオカメラで収録した（図１）。車座になっている全景から始まって、座っている各会員の上半身ならびに顔面の笑う様子を横に移動するショットで撮影した。会員が声を合わせて笑い始めてから全体の笑いがおさまるまでが５分 10 秒ほどの時間であった。

この笑いビデオの効果を比較するための「笑いを喚起しない」対照用ビデオとして、放送大学の講義ビデオ・ライブラリーのなかの「数量化」に関する講義の第１回入門編の冒頭の約５分ほどを提示した。この講義ビデオのほとんどの時間が、男性講師が教卓から語りかける形式で推移した。

この２種のビデオは、半暗室照明下の講義室の正面の大型スクリーンに投影して被験者に提示された（図２）。

2．3　わらい講の笑い場面に対する評定

わらい講の笑い場面のビデオを被験者が視聴して、その笑いに対して感じた印象を、「ふだん自分や他の人が笑っている場合」との比較によって、「笑いの顔面表情の強さ」「笑う表情の左右対称性」「笑い声の大きさ」「笑い声の高さ」「笑うときの体の動き」「１回の笑いの時間」「笑いが繰り返し持続する時間」「全般的印象」に関して５段階（１が「非常に強い」「大きい」など、５が「非常に弱い」「小さい」など）で評定を求めた。

さらに「わらい講の笑っている人が楽しそうにみえるか」「笑っているのを見ていて被験者自らが笑ったか」「楽しくなったか」についても５段階（１が「大いにそうである」、５が「まったくそうでない」）で評定を求めた。

2．4　笑い場面の視聴による気分の変化の測定

笑いビデオと講義ビデオの各々の視聴が被験者の２種類の気分、「緊張覚醒 Tense Arousal：TA」ならびに「エネルギー覚醒 Energetic Arousal：EA」の変化に及ぼす影響を「日本語版 UMACL（UWIST 気分形容詞チェックリスト）」[6、7]に対する自己評定によって測定した。緊張覚醒とは緊張などのストレス状態、不快な気分の状態にあるもので、「緊張している」「びくびくしている」など 10 項目の形容詞によって測定される。他方エネルギー覚醒とは活動的な状態、快適な気分の状態にあるもので、「活動的である」「元気がある」などの 10 項目の形容詞にあてはまる程度で評定される。合計 20 項目と項目数が少ないことから、その場の、そのときの気分の測定に利便性のある尺度である。石田ほか[7]の実験研究では、ユーモアのあるア

図２「求菩提わらい講」の笑い場 のビデオ視聴

ニメ（スラップスティック形式のコメディ・アニメ）のビデオの視聴後は緊張覚醒の低下とエネルギー覚醒の上昇が、単調な講義のビデオ視聴後は逆に緊張覚醒は高まりエネルギー覚醒の低下がみられた。本研究での笑いビデオと講義ビデオの視聴実験でも、同様の効果がみられると期待された。なお比較条件としてビデオ提示前の覚醒の水準の調査を行った。

2．5　ユーモアのセンスと感情表出性の測定

笑いビデオを視聴する際に、わらい講の会員の笑いにつられて笑ったり楽しんだりする被験者の背景にあると思われる資質として、「ユーモアのセンス」と「感情表出性」について測定した。

「ユーモアのセンス」尺度[8]は15項目の質問紙で、ユーモラスな刺激に気づく程度に関する「メタメッセージに対する感受性」、ユーモアを価値あるものとみなす程度の「ユーモアに対する好み」、笑いを含めた情動全般に関してその情動を表出する程度である「情動の表出性」の３つの下位尺度から構成される。

もうひとつの被験者の資質として取りあげた「感情表出性」とは、対人場面で適切に感情を表出できる程度を意味するもので、「電話ででもたやすく感情を表すことができる」など全部で13項目に対して自分があてはまる程度を回答する「感情表出的コミュニケーションテスト Affective Communication Test : ACT」[9]によって測定した。

ユーモアのセンスのなかでも特に情動の表出性の側面が高い人、ならびにACTによる感情表出性の高い人が笑いビデオを刺激として自ら笑ったり進んでユーモア体験を求める傾向のある人ではないかと予測された。

2．6　手続き

大学の300人収容の大講義室と150人収容の中講義室での２つのクラスの講義のなかで調査を行った。覚醒に関しては、まずビデオ提示前に、次いで２種類のビデオの各提示（２つのクラス間で順序を入れ替えた）後に調査した。わらい講の笑いに対する評定は、笑いビデオ提示後の覚醒の調査に続いて被験者に求めた。最後に「ユーモアのセンス」「ACT」の順序で各調査票の回答を求めた。

3　結果と考察

3．1　わらい講の笑いに対する評定

わらい講の笑いに対して「ふだんの自分や他の人が笑っている場合」との比較による評定に関して被験者全体の平均値は、顔面表情の強さ（M=1.68, *SD*=0.84）、顔面表情の左右対称性（M=3.65, *SD*=1.05）、声の大きさ（M=1.33, *SD*=0.65）、声の高さ（M=1.60, *SD*=0.73）、笑うときの体の動き（M=1.71, *SD*=0.84）、１回の笑いの時間（M=1.74, *SD*=0.85）、笑いが繰り返し持続する時間（M=1.36, *SD*=0.73）、全般的印象（M=1.48, *SD*=0.78）のほとんどの項目で５段階評定の１（「非常に強い」「非常に大きい」など）と２（「やや強い」「やや大きい」など）の間にあった（評定段階１を「非常にきれい」とした「顔面表情の左右対称性」の評定平均値は3.65で「やや歪んでいる」に近い判定であった）。全体としてわらい講の笑いはふだんの自然の笑いよりも、誇張されている、やや歪んでいる、笑い声も唐突に大きく、かん高い、異様に体が動く、ひとつの笑いも妙に長い、５分間も持続することが普通ではないと見なされたと言えよう（図３）。このようにわらい講の笑いをふだんの笑いから区別する手がかりは、過剰な強度という量的な面での違いにあったが、調査項目にもある表情の対称性の有無などの微妙な質的違いによっても見分けている可能性もうかがわれた。

以上のようにかなりの被験者がわらい講の笑いを自然の笑いとして認めていないことと関係してか、評定の平均値が「笑っている人が楽しそうにみえる程度」について2.63（*SD*=1.24）、「笑っているのを見ていて自分も笑ったか」について3.03（*SD*=1.29）、「楽しくなったか」について

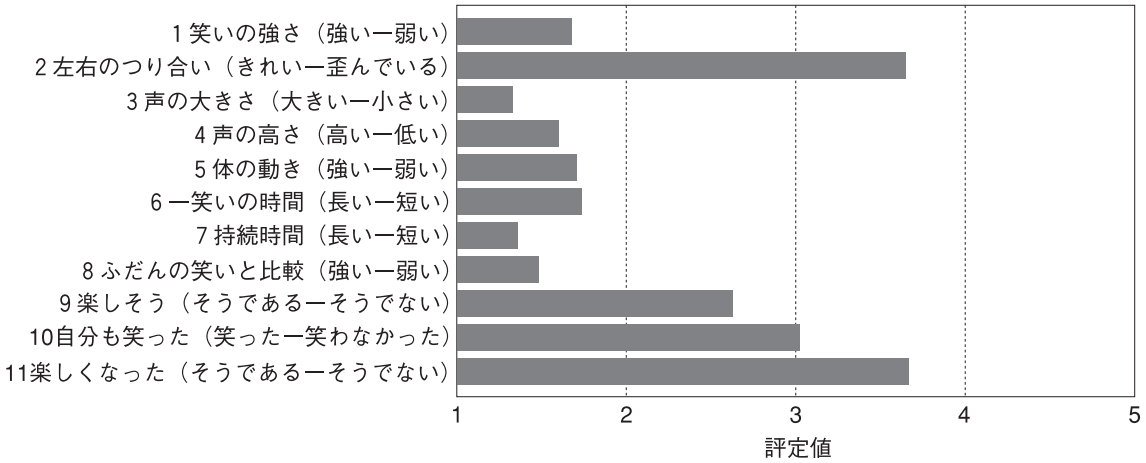

図３「求菩提わらい講」の笑いに対するふだんの笑いとの比較による評定

3.67 (*SD*=1.23) と５段階評定の３（「いずれでもない」）の前後に位置しており、笑いビデオの視聴によって笑いと陽気さが強く引き起こされたとは言えない（図３）。またこの３項目の評定の標準偏差が大きかったことから、笑い視聴による笑いの喚起や気分の変化の程度の個人差が大きいことがうかがわれた。

３．２　笑いの視聴が気分の変化に及ぼす効果

ビデオ視聴前、そして２種類のビデオ視聴後の緊張覚醒とエネルギー覚醒の変化をみた（図４）。

まず不快な気分状態を示す「緊張覚醒」についてビデオ視聴前 (M=19.28)、講義ビデオ視聴後 (M=18.25)、笑いビデオ視聴後 (M=20.39) の平均値の間に有意な差がみられた (F=19.66, df=2,548, p <.01)。多重比較 (テューキの HSD 検定) すると、講義ビデオ視聴後、ビデオ視聴前、笑いビデオ視聴後の順により高くなっていた (p<.01)。予測に反して笑いビデオ視聴後がより不快なストレス状態にあった。

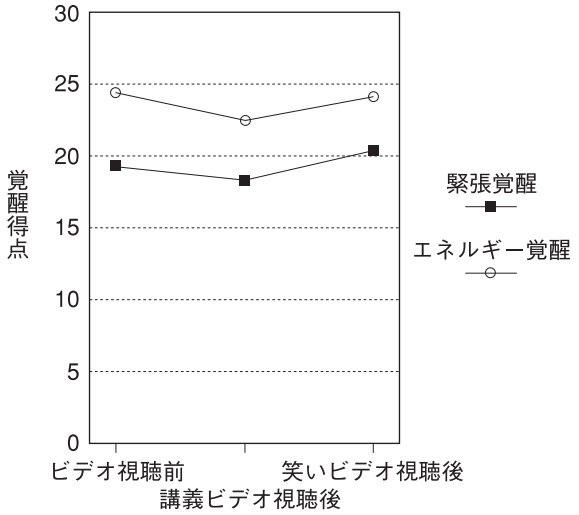

図４　笑いビデオ視聴と講義ビデオ視聴による緊張覚醒とエネルギー覚醒の変化

また快適な気分状態に対応する「エネルギー覚醒」についてビデオ視聴前 (M=24.41)、講義ビデオ視聴後 (M=22.49)、笑いビデオ視聴後 (M=24.25) の平均値の比較をすると有意な差がみられた (F=18.85, df=2,548, p<.01)。多重比較 (テューキの HSD 検定) によると、ビデオ視聴前ならびに笑いビデオ視聴後は講義ビデオ視聴後よりも有意に高かった (p<.01)。このエネルギー覚醒については笑いビデオ視聴による快適な気分の促進効果があったが、ビデオ視聴前の水準からの上昇はなくて不十分な効果でしかなかった。

３．３　わらい講の笑いに対する反応の個人差

全体として笑いビデオ視聴による不快な気分の軽減ならび快適な気分の促進という効果がみられなかった理由として、笑いビデオの視聴による功罪が相半ばすることが推測される。すなわち笑いビデオのなかの笑いにひかれて笑う人、逆に反発や反感をもって笑えない人に分かれるのではないかと考えられる。そこで笑いビデオ視聴後にビデオ視聴前に比べてエネルギー覚醒が上昇して緊張覚醒が低下した人 (それぞれ１得点以上の上昇と低下) ――「快覚醒喚起群」(男性 25 名、女性 29 名)、逆にエネルギー覚醒が低下して緊張覚醒が上昇した人 (それぞれ１得点以上の低下と上昇) ――「不快覚醒喚起群」(男性 21 名、女性 46 名) を取り出した。

わらい講の笑いの評定に関しては、快覚醒喚起群 (M=3.54) の方が不快覚醒喚起群 (M=4.00) よりも「笑い顔が歪んでいる」とはみなさなかった (t=2.69, df=119, p<.01)。また「笑っている人たちは楽しそうである」(快

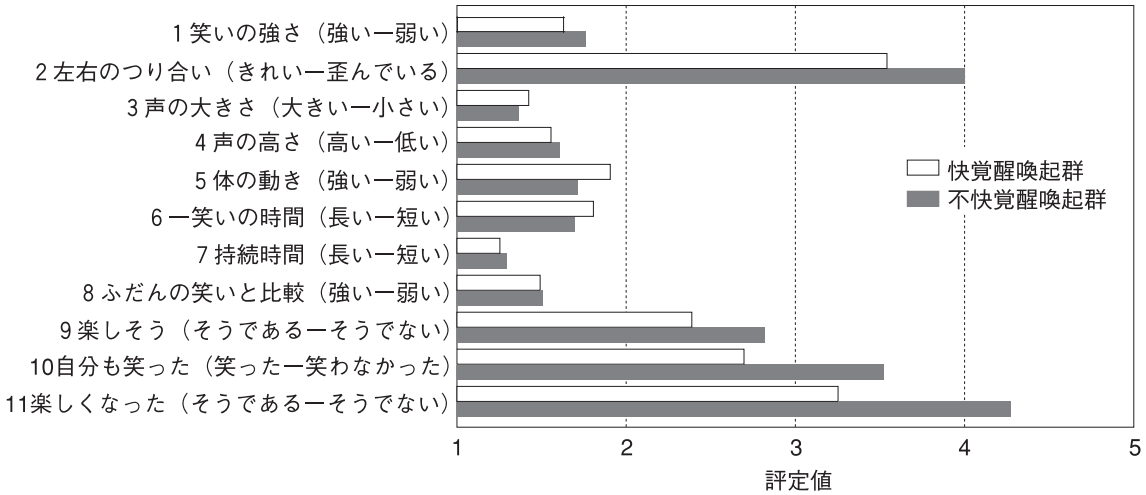

図５　快覚醒喚起群と不快覚醒喚起群による「求菩提わらい講」の笑いに対するふだんの笑いとの比較による評定

覚醒喚起群 M=2.39、不快覚醒喚起群 M=2.82; t=2.26, df=119, p<.05)、「自分も笑った」(M=2.70 と M=3.52 ; t=3.54, df=119, p<.01)、そして「楽しくなった」(M=3.26 と M=4.27 ; t=4.93, df=119, p<.01) についても、快覚醒喚起群の方がより肯定的な評定をしていた(図５)。

笑っている人を好意的にみて自らも笑い楽しむから、よい気分や覚醒に転じたと推測することができよう。ただこのように笑いに志向させる人的資源として予測されたユーモアのセンスや感情表出性の２つの側面については、両群間で差がみられなかった。ここでは笑い志向性の違いを発生させる何らかの要因が他にあるのではないかと提起するにとどめておく。

４　総　括

「求菩提わらい講」の会員は、笑いをつくる訓練のなかからその笑いをふだんのの笑いに近づけて、それを健康維持に生かそうと試みている。ただ現状ではまだ作為の強い笑いであり、外部からの観察者の多くはふだんの笑いに比べて過剰な強度と持続性がみられることから不自然な笑いとみなしている。この外部からの評価はこれからの自然な笑いづくりをするための重要な手がかりとなろう。

また人が笑っているのを見ているだけで気分が軽くなる効用があるかに関しては、提示する笑いの素材として用いたわらい講の笑いが不自然であまり受け入れられなかったためか部分的にしか確認されなかった。ただ被験者の大学生のなかには、その不自然な笑いでもつられ笑いを促される人もかなりいた。こうした「笑い志向性」の背景にある人的要因は、本調査で取りあげた限りのユーモアのセンスや感情表出性とは関連がみられず、他に探索の目を向けるべき問題として残された。

(引用文献)

1) Cousins, N. : Anatomy of *an Illness as Perceived by the Patient*. W.W.Norton & Company, New York, 27-48, 1979.［カズンズ，N.(松田 銑 訳)，：笑いと治癒力，岩波書店，東京，1996，1-30 頁.］

2) 髙下保幸，上野良重，：ストレス緩和剤としてのユーモアのセンス，現代のエスプリ，No.290，204-215 頁，1991.

3) 横山和仁，荒木俊一，：日本版 POMS の手引き，金子書房，東京，1994.

4) 中川泰彬，大坊郁夫，：日本版 GHQ 精神健康調査票――手引，日本文化科学社，東京，1985.

5) 髙下保幸：「求菩提わらい講」の健康づくり活動について，健康文化 (明治生命厚生事業団健康文化研究助成論文集)，No.3，75-84 頁，1997.

6) Matthews, G., Jones, D.M. & Chamberlain, A.G. : Refining the measurement of mood : The UWIST Mood Adjective Checklist. *British Journal of Psycholgy*, **81,** 17-42, 1990.

7) 石田多由美，髙下保幸，原口雅浩，ほか１名，：日本語版 UMACL の検討――ユーモア体験が EA、TA に及ぼす効果，九州心理学会第 54 回大会発表論文集，26 頁，1993.

8) 上野良重，髙下保幸，原口雅浩，ほか１名，：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 頁，1992.

9) 大坊郁夫，：非言語的表出性の測定：ACT 尺度の構成，北星学園大学文学部論集，**28**，1-12 頁，1991.