

## ユーモアのストレス緩和効果の研究

1K07A214-8

指導教員 主査 山崎勝男先生 副査 正木宏明先生

[目的] ユーモアは精神的健康と関係があると考えられ、様々な研究によって精神的健康との関係が検証されてきた。とりわけユーモアとストレス反応との関連に注目した研究は多く、主に生理的指標、社会的指標、認知的指標の3つの指標からストレスが計測され、ユーモアとの関連が検討されてきた。そこで本研究では、種類別のユーモアが及ぼす精神的健康への影響としてストレスの緩和効果に着目し、その観点からユーモアの他者支援的側面を検討したい。その際、ストレスとユーモアとの関連を扱う研究において問題視されてきた(1)生理的ストレス測定手段、(2)ユーモアの多義性、(3)ユーモア刺激の統制の3点を考慮して、以下のように実験を計画することにする。

[方法] まず、COCOROMETERによって被験者の唾液中アマラーゼ活性を計測し、続けてSTAI状態不安尺度への回答を求めた。その後、被験者に難解なテストを行うという偽の実験趣旨を伝え、その内容や方法がノート型パソコンから再生されるので注意して聞くように教示した。次に4種類の教示ファイル(攻撃的ユーモア刺激が含まれる教示・遊戯的ユーモア刺激が含まれる教示・支援的ユーモア刺激が含まれる教示)のうち1つを再生し、おのおのの指示に従い2度に渡って鏡映描写課題を行った。課題終了後、まずCOCOROMETERで被験者の唾液中アマラーゼ活性を測定し、続けて状態不安尺度と操作チェック尺度から構成される質問紙に記入させた。被験者が記入を終えた時点で、実験は終了とした。実験終了後にデブリーフィングを行い、また実験の疑問点や感想を聞く時間を設けた。

[結果] 本研究の結果、ストレス負荷前にユーモアを感知することがストレスによるストレスの軽減に有効に作用し、また特に支援的ユーモアや遊戯的ユーモアを感知したときに、ストレスが低減されることが示唆された。攻撃的ユーモアについては、ストレスを低減させる

## A study of humor

宮本康矢

効果は見られなかった。遊戯的ユーモアが支援的ユーモアと同様にストレスを低減させたことは、仮説を支持しなかったが、遊戯的ユーモアを教示した被験者群が最も支援的ユーモアを感知していたことから、支援的ユーモアがストレス負荷時におけるストレスの緩和に関与していたと考えることが出来る。

[考察] このような結果が生じた理由として、2点あげることが出来る。第1に、遊戯的ユーモアと支援的ユーモアの類似性が挙げられる。種類別ユーモア感知尺度項目の主成分分析の結果、攻撃的ユーモア感知項目とそれ以外のユーモア感知項目の2つの成分しか抽出されなかったことは、被験者が支援的ユーモアを遊戯的ユーモアと混同して感知していた可能性を示唆している。これは、被験者が遊戯的ユーモア中に含まれる「他者を楽しませる」という意図を、支援的な意図から表出されたユーモア、すなわち支援的ユーモアであると解釈したことが背景にあると考えられる。したがって、ユーモア感知の段階では、ユーモアの支援的意図が遊戯的ユーモアにも支援的ユーモアにも含まれていると解釈される可能性があり、2つのユーモアをはっきりと区別することは困難であったと考えられる。宮戸・上野(1996)も遊戯的ユーモアと支援ユーモアの類似性を指摘しているが、一方で支援的ユーモアの独自の特徴として自己客観視を挙げている。しかし、ユーモアを感知する側としては、ユーモア表出者の自己客観視になんらかの支援性を見出すことは困難であったと考えられ、ユーモア感知の段階においては、遊戯的ユーモアと支援的ユーモアの差異を見出すことは難しいと思われた。第2に種類別のユーモア感知尺度の妥当性の問題が挙げられる。今回使用した項目は独自に作成したもので、3種類のユーモアの感知を測定する尺度として正確に機能したか否かについては疑問が残った。今後の研究で、種類別のユーモア感知尺度を改善してゆく必要があるだろう。

