

笑いによるストレス解消効果の研究

Effects of laughter on stress responses

1K09A148-5

指導教員 主査 岡 浩一朗 先生

田中 翔子

副査 中村 好男 先生

【緒言】

現代を特徴づけるものは、社会に蔓延するストレスと言われている。個人として元気に生きるためには、社会の動静をどのように受け止め、ストレスを少なくするかが重要な問題になっている。厚生労働省は、ストレスが多いと風邪などの感染症にかかりやすくなること、心臓病などの病気にかかりやすくなることを述べている。そこで、ストレス社会を重大な問題とし様々なストレス解消法を紹介している。また、様々なストレス解消の研究も行われている。その中でも笑いによるストレス解消効果の研究があり効果があることも明らかにされている。笑いというものは今、医療の現場でもその効果が注目されているほどである。また、笑いは一般的にも良いイメージが定着している。

そこで本研究では先行研究にも使用され、効果が認められている「吉本新喜劇」を観賞するということに着目し、その中でも手軽に観賞することができるDVDを取り入れストレス解消にどれほど効果があるのかを調べた。また、同時に「吉本新喜劇」の観賞経験がある人、観賞経験がない人ではストレス解消効果に違いがあるのかを検討した。

【方法】

対象者：早稲田大学に所属する大学生 22 名

実験内容：吉本新喜劇のDVD（茂造の「秘密の結婚行進曲」）の観賞前に簡単なアンケートに答えてもらった。アンケート内容は（性別、年齢、出身地、観賞経験の有無）である。次に唾液アミラーゼモニターとチップを使用し唾液を採取してもらった。その後、DVDを観賞してもらい、観賞後に観賞前と同様に唾液を採取しもう一度アンケートに答えてもらった。観賞後のアンケート内容は（DVDはおもしろかったかの質問に、はい いいえのどちらか選択してもらうものとDVDの感想の自由記述）であった。

【結果】

対象者の属性：大学 22 名（男子 12 名 女子 10 名）出身地：（島根県、3 名 栃木県、3 名 滋賀県、2 名 岐阜県、2 名 千葉県、2 名 富山県、2 名 福井県、2 名 奈良県、1 名 和歌山県、1 名 埼玉県、1 名 山形県、1 名 岩手県、1 名 兵庫県、1 名）であった。

吉本新喜劇の観賞経験：観賞した経験があると答えた人が 22 名中 13 名（男子 5 名 女子 8 名）であった。観賞した経

験がないと回答した人が 22 中 9 名（男子 7 名 女子 2 名）であった。観賞した経験がある人のみに答えてもらった経験回数は 13 名中 13 名が 5 回以上と観賞した経験があると答えた。

観賞後の感想：DVD 観賞後のアンケートで吉本新喜劇はおもしろかったかの質問に対しては 22 名中 22 名がはいと答えた。また、感想の自由記述も「楽しかった」、「また見たい」などと答えた人がほとんどだった。

ストレス値：2 要因の分散分析を行った結果、観賞の主効果（ $F(1, 20) = 0.09, n.s.$ ）、観賞経験の主効果（ $F(1, 20) = 83.58, n.s.$ ）、観賞と観賞経験の交互作用（ $F(1, 20) = 17.60, n.s.$ ）、いずれにおいても有意な差が認められなかった。

【考察】

本研究の目的は、吉本新喜劇を観賞し、笑うことでストレス解消に効果はあるものかを調べるものだった。本研究の結果からは、吉本新喜劇を観賞することによるストレス値の有意な低下は認められなかった。また、鑑賞経験がある人、鑑賞経験がない人でのストレス値の差も認められなかった。しかし、感想では、吉本新喜劇を見て面白かった、また見てみたいなどの良い印象の意見が多く、人間が生きていく中で笑うということがどんなに必要かわかった。数値ではみられなかったが、ストレスが軽減される、スッキリする、気が楽になった気持ちが和らいだなどと感じた人がたくさんいるのも事実である。効果が認められなかった原因として人数や見るメンバー、DVDに良い印象をもてなかった、環境の違いによるもの、出身地の違い、食事の影響など様々な要因が考えられる。しかし笑いにはストレスの解消効果にとどまらず様々な健康法にも使用されていることがこの研究を通してわかった。このことから笑いうことは大切なものだということが考えられた。また、今後の課題として、観賞するメンバーを性別や学年に分けて行い、天候も晴れの日に統一して行うべきだと考える。また、観賞時間も食事時間などは避けて統一して行うべきだと考える。そして吉本新喜劇をDVDではなく直接舞台を見に行くことでストレス値に差がでたのではないかと考えられるので今後このことに注意してもう一度同じ研究を行う必要がある。