

心から笑うための条件についての一考察 A consideration about the method of laughed heartily

1K09B166-3 原 大輝

指導教員 主査 中村好男先生 副査 塩田琴美先生

<緒言>

私たちの普段の日常生活において笑いという現象はごく当たり前のよう存在している。例えば親しい友人と話しているとき、私たちはたくさん笑う。また居酒屋のそばを歩いてみると、たくさんの人々の笑い声が聞こえてくる。このように笑いという現象は私たちのごく身近に存在し、切っても切り離せない存在となっている。

しかし私たちはいつでも心から笑えるのだろうか。例えば親しく付き合っていた友人が不運にも交通事故に遭い意識不明の重体であることを知った直後の場合を考えてみてほしい。私たちはその事実を知ってもなお、普段と同じように他愛もないことで心から笑えるだろうか。また、インフルエンザに罹り40℃の熱を出した場合を考えてみてほしい。40℃の熱を出し食欲もなく家で寝たきりの状態で、普段と同じように心から人間は笑えるだろうか。

このように人間は誰しも笑う事ができる反面、感情が満たされたり楽しいときに表れる愉快な笑いに関してはいつでも享受できる訳ではないように感じる。角辻の一日の笑いの回数を計った実験では、健常者に比べて鬱病患者や精神分裂病患者は笑いの回数が圧倒的に少ないという結果が出ている。

そこで、本研究では人間が心から笑うにはどのような条件が存在するのかを、身体的もしくは心理的な要因から、考察していく。

<方法>

本研究は、質問紙調査による横断的研究を採用した。大学の友人や草野球の仲間、また両親の同僚等なるべく年代の偏りがないように選別し、82名の対象者に対してSF-8を参考にした笑いと心理的・身体的な質問を実施した。

本研究の質問項目としては、「年齢」・「性別」・「職業」、問1「過去1週間どのくらい心から笑ったか」、問2「過去1週間の身体的健康状態」、問3「過去1週間に、心から笑うことが身体的な理由でどのくらい妨げられたか」、問4「過去1週間に、心理的な問題にどのくらい

悩まされたか」、問5は「過去1週間に、心から笑うことが心理的な理由でどのくらい妨げられたか」を聞き、さらに全く妨げられなかったと回答した人以外にはどのような理由で笑えなかったのかを具体的に記述してもらった。

<結果>

過去1週間で身体的な理由で心から笑うことが全く妨げられなかったと回答した人は82名のうち27名で、それ以外の55名は少なくとも身体的な理由で笑いが妨げられているという結果となった。

また過去1週間で心理的な問題により心から笑うことが全く妨げられなかったと回答した人は無回答2名を除く80名のうち37名で、それ以外の43名は少なくとも心理的な問題で心から笑うことが妨げられているという結果となった。

<考察および結言>

心理的な問題によって心から笑うことが妨げられた人の具体的な心理状況については、「イライラ」や「不安」、「ストレス」等の言葉が目立った。この結果から、イライラや不安、ストレスを感じると人間は心から笑えなくなることが分かった。

また先ほどの結果から、身体的な問題と心から笑うことには少なからず関連性があるということがわかった。しかし、一見身体的な問題によって心から笑うことが妨げられると考えられるが、実は身体的な問題によって先ほど述べたような「イライラ」や「不安」、「ストレス」が生まれ、結果として心から笑えなくなっているケースも考えられる。

本研究の結果から、人間が心から笑うには「心理的にゆとりがある状態」が大きく関係していることが分かった。

心にゆとりを持つためには、私たちは周りの人間に相談する、自分の感情に素直になり我慢しすぎないようにして心理的な問題を抱えないようにしなければならない。そうすることで、「ストレス社会」に負けない、明るい社会になるだろう。