

【個人研究】

対人ストレスユーモアコーピングにおける 心理学的健康への効果

石原 俊一*

The effects of humor coping with interpersonal stress on psychological health

Shunichi ISHIHARA

[Purpose] This study examined the effects of humor coping with interpersonal stress on the relationship between aggression, altruism, self-acceptance, and psychological health. [Method] Three hundred undergraduates (95 males and 205 females) completed a questionnaire that included the Japanese version of the Buss-Perry Aggression Questionnaire (BAQ), the Self-Compassion Scale, the Self-Acceptance Scale (SAS), the Humor Coping with Interpersonal Stress Scale (HCISS), and the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS).

[Result] Results of covariance structure analyses revealed that self-acceptance promoted positive aggression, such as verbal aggression, and inhibited negative aggression, such as physical aggression hostility, and anger. Verbal aggression promoted humor that alleviated anxiety and self-referencing humor. Verbal aggression also tended to alleviate depression. These findings suggest that positive aggression promotes the use of humor to cope with interpersonal stress and it also alleviates depression.

Key words : humor coping with interpersonal stress, aggression, altruism, self-acceptance, psychological health

対人ストレスユーモアコーピング、攻撃性、愛他性、自己受容、心理学的健康

序 論

ユーモアは、滑稽で面白い、あるいはばかばかしく不調和な考えや状況、出来事に対する認知や表現、鑑賞に関連したすべての事象 (Martin, 2000) および日常生活で頻繁に用いられる感情表出の1つであり、送り手からの刺激に対して、受け手が面白い、おかしいという知覚反応を示す過程、と定義されている (牧野, 2005)。ユーモアには、思いやりや親切心から生じる内容から攻撃的で嘲笑的な内容まで含まれ、広義の意味を持つ

包括的な概念として扱われているが、もっとも高いストレス軽減効果を示す要因は、この広義のユーモアではなく、フロイトによる狭義のユーモアであると指摘されている (高下・上野, 1991)。

狭義のユーモアとは、きわめてストレスフルな状況におかれた場合、見方を変えてその中からユーモラスな要素を見つけたり、苦境にいる自分自身を笑い飛ばしたりすることで自らを救うものであり、最高レベルの適応的な防衛機制とみなされている (フロイト, 1969; 1970)。

ユーモアは、情緒的な安静や安定にとって有益なものであり、種々のストレスの低減や不快な刺激に対する対処性を高めることが指摘されている。その効用は、痛みやストレスの緩和、心身の

* いしはら しゅんいち 文教大学人間科学部心理学科

健康問題の予防、対人コミュニケーションの円滑化など多岐にわたることが知られており、対人場面における笑いに関する研究も少なくはない。たとえば、対人場面の笑いの大半は会話中に起こり、また笑いながら話す現象は状況と強く関連し、多様な機能を持ち（桐田・遠藤，1999）、笑顔はより社会的で知性的として判断される（Matsumoto & Kudoh, 1993）。

また、社会的場面でお笑い番組を視聴する場合、相手との親密性が高い場合、番組への面白さが上昇し、一方で親密性が低い場合には、面白さが低下すると報告されており（志水，2000）、対人関係とユーモアは密接に関連している。さらに、ユーモアを用いることは、良好な人間関係の構築や維持に役立ち、ストレスの予防や低減につながると示唆される（葉山，2005）。

さらに、他者あるいは自己に対してユーモア感情を喚起させることを意図して、ユーモアを使用する言動は、ユーモア表出と定義され（塚脇，2011）、個人のユーモア刺激嗜好性や表出性を測定するユーモア志向尺度が開発されている（上野，1993；宮戸・上野，1996）。この尺度は、攻撃的ユーモア志向、遊戯的ユーモア志向、支援的ユーモア志向の3つの下位尺度から構成される。攻撃的ユーモア志向では、皮肉やからかいといった攻撃的な形態のユーモア刺激に対する嗜好性と表出性、遊戯的ユーモア志向では、駄洒落や言葉遊びといった遊戯的な形態のユーモア刺激に対する嗜好性と表出性、支援的ユーモア志向では、自己や他者を支援するためのユーモア刺激に対する嗜好性と表出性をそれぞれ測定する。各下位尺度と他の心理的傾向との関連性では、攻撃的ユーモア志向と攻撃性、遊戯的ユーモア志向および支援的ユーモア志向と愛他性に正の相関が認められている（上野，1992）。

その後、国外において個人のユーモアスタイルを測定するユーモアスタイル質問紙（Humor Style Questionnaire: HSQ）が開発された（Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, & Weir, 2003）。HSQは、親和的ユーモア、自己支援的ユーモア、攻撃的ユーモア、自己破滅的ユーモアの4下位尺度から構成される。親和的ユーモアは、主にジョークを言っ

て周囲を笑わせる傾向を測定しており、自己支援的ユーモアは、主にストレスフルな状況で自己を支援するためにユーモアを使用する傾向を測定しており、攻撃的ユーモアは、主にからかいによって他者を非難し攻撃する傾向を測定し、さらに、自己破滅的ユーモアは、主に過度な自虐を用いて周囲を笑わせる傾向を測定している。

また、攻撃的ユーモア志向は、他者を攻撃するユーモア刺激を表出する傾向と関連（上野，1993）ことが示唆されているが。その後の研究では、上記の関連性を部分的に支持するものの、ユーモア刺激の形態によっては思いやりや善意などの愛他性が関連していると指摘されており、一貫した結果は得られていない（楳本，2007）。

一方、ユーモア表出と人格特性の関連性を検討した研究では、攻撃性と攻撃的ユーモア表出、自己受容度と自虐的ユーモア表出および遊戯的ユーモア表出、愛他性と遊戯的ユーモア表出がそれぞれ正に関連していると報告されている（塚脇・越・樋口・深田，2009）。

また、遊戯的ユーモア表出と自虐的ユーモア表出は、周囲からのソーシャルサポートを通して、不安を低減することが示唆されており、攻撃的ユーモア表出は、周囲からのソーシャルサポートを阻害することを通して不安を高めることが示唆されている（塚脇・深田・樋口，2011）。

さらに近年では、対人場面におけるストレス事象に対して、互いの気持ちが和むようなおかしみを表出する、その状況についてジョークを言う、または笑って済ませる、などのユーモアによる対処方略である対人ストレスユーモアコーピングの研究が進められている。

ユーモアコーピングとは、ストレスフルな出来事に対処する手段としてユーモアを使用する対処方略である（Lefcourt & Martin, 1986；Martin & Lefcourt, 1983）。欧米においては、ユーモアコーピングと心理的健康に関する実証的研究が多数行われており、ユーモアコーピングと抑うつおよび不安に負の相関関係が示されている（Anderson & Arnoult, 1989）。また、ユーモアコーピングの使用頻度が高い場合、ストレスの頻度に関わらず、抑うつレベルを低く維持するが、ユーモア

コーピングが低頻度の場合、ストレッサーが増加するにつれ、抑うつが高まると報告されている (Martin & Lefcourt, 1984)。以上のことから、ユーモアコーピングは、心理的健康を維持または増進する効果があると考えられる。

また、本邦でも、大学生におけるユーモアコーピングのストレス緩和効果について検討されているが、ユーモアコーピングは、ストレス反応を低減しないことが報告されている (上野・高下・原口・津田, 1992)。欧米と日本における結果の不一致は、欧米のユーモアコーピングが、初対面でジョークを言い合うことで、緊張をほぐすなどの対処方略として機能している (木村, 2010) 一方、日本のユーモアコーピングは、人前で恥を経験した場合や対人ストレスを予防・軽減する場合の対処方略として機能しており、欧米と日本におけるユーモアコーピングとの間に文化的差異があると考えられている (楢本, 2007)。そこで、日本特有のユーモアコーピングを測定する対人ストレスユーモア尺度 (Humor Coping with Interpersonal Stress Scale : HCISS) が作成され、日本人特有のユーモアコーピングと心理的健康との関連を検討する必要性が指摘された (楢本・山崎, 2010)。

対人ストレスユーモアコーピングに関する研究では、社会的スキルが高いと自己受容感が高くなり、対人ストレスユーモアコーピングの不安緩和ユーモアと自虐的ユーモアは向上すると示唆されている。さらに、不安緩和ユーモアが高いと攻撃的ユーモア表出と遊戯的ユーモア表出が増大し、自虐的ユーモアが高いと自虐的ユーモア表出が増大することが示唆されている (我妻, 2012)。

以上の先行研究から、ユーモア表出およびユーモアコーピングと自己受容、攻撃性、愛他性との関連がみられることが示唆されている (上野, 1993; 塚脇他, 2009)。

しかしながら、これまでユーモア態度やユーモア表出と自己受容、攻撃性、愛他性などの人格特性との関連性は検討されているが、ユーモアコーピングとこれらの人格特性との関連について検討した研究はみられない。

以上のことから、本研究では、人格特性として攻撃性、愛他性、自己受容の3つの人格特性とユー

モアコーピングとの関連および心理的健康への影響を明らかにすることであり、以下の仮説が提唱できる。すなわち、攻撃性・愛他性・自己受容傾向が高いほど、ユーモアコーピングの使用が増加し、不安や抑うつが軽減される。以上の仮説を検証することが、本研究の目的である。

方 法

調査対象者

男子大学生95名 (平均年齢=19.58歳、 $SD=1.03$)、女子大学生205名 (平均年齢=19.46歳、 $SD=0.99$)、合計300名 (平均年齢=19.5歳、 $SD=1.00$) を対象に授業内の時間に集団で実施した。回収は、授業後直接手渡しあるいは、回収箱へ投入によって行った。調査期間は2013年10月3日から10月24日であった。

質問紙

日本版Buss-Perry攻撃性質問紙 (Japanese version of the Buss-Perry Aggression Questionnaire : BAQ) : 攻撃性を測定するための尺度であり、短気、敵意、身体的攻撃、言語的攻撃の4つの下位尺度によって構成されている。信頼性・妥当性の確認が行われており、24項目から構成されている (安藤・曾我・山崎・島井・嶋田・宇津木・大芦・坂井, 1999)。回答方法は、“非常によくあてはまる” から “まったくあてはまらない” の5段階評定を用いた。

思いやり尺度 : 思いやりの心理・行動傾向 (高社会的行動傾向) を測定する尺度で、22項目から構成されている (内田・北山, 2001)。回答方法は、“非常によくあてはまる” から “まったくあてはまらない” の段階評定を用いた。

自己受容尺度 : 自己受容が的確に捉える尺度 (塚脇・樋口・深田, 2009) で、とくに、ユーモア表出と関係がある自己の未熟さや欠点の自己受容を的確に捉えていることを目的として用いた。8項目から構成され、回答方法は、“非常によくあてはまる” から “まったくあてはまらない” の5段階評定を用いた。

対人ストレスユーモア対処尺度 (Humor Coping

with Interpersonal Stress Scale : HCISS) : 日本人向けの対人ストレス場面におけるユーモアコーピングを測定する尺度である(楳本・山崎, 2010)。12項目から構成され、回答方法は、“いつも行う”から“まったく行わない”の5段階評定を用いた。

Hospital Anxiety Depression Scale (HADS尺度) : が作成した。不安と抑うつを測定するための尺度であり、14項目のうち不安7項目、抑うつ7項目により構成されている(Zigmond & Snaith, 1983; 日本語版 北村俊則, 1993)。

結果処理法

日本版BAQ、思いやり尺度、自己受容尺度、HCISSについて、それぞれ因子分析(最尤法・プロマックス回転)および信頼性分析を行い、各因子得点を算出し、それぞれの因子得点を用いて、以下の分析を行った。

第1に、各尺度における心理的健康に対する効果を明らかにするために、①BAQの下位因子を従属変数、自己受容尺度の下位因子を独立変数とし、②HCISSを従属変数、BAQの下位因子を独立変数とし、③HCISSを従属変数、思いやり尺度を独立変数とし、④HADS尺度の下位因子を従属変数、HCISSの下位因子を独立変数とする重回帰分析をそれぞれ行った。第2に、重回帰分析から得られた結果を基にモデルを構成し、各尺度の因子得点を用いた共分散構造分析によりモデルの検証を行った。なお、分析には統計パッケージSPSS20およびAmos20を用いた。

結果

各尺度項目の因子分析

日本語版Buss-Perry攻撃性質問紙因子分析結果

日本語版Buss-Perry攻撃性質問紙の各質問において、因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行った。固有値1.0以上の基準で打ち切ったところ、6因子が抽出された。共通性が.10未満および因子負荷量が.30未満の基準に基づき4項目を削除し、再度因子分析を行い、因子解釈可能性を考慮して、4因子解を採用した。

第1因子は、“身体的攻撃 ($\alpha = .766$)”、第2因子は、“敵意 ($\alpha = .739$)”、第3因子は、“言語的攻撃 ($\alpha = .716$)”、第4因子は、“短気 ($\alpha = .731$)”とそれぞれ命名した。因子間相関は、.064から.540であった(Table 1)。

思いやり尺度因子分析結果

思いやり尺度の各質問において、因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行った。固有値1.0以上の基準で打ち切ったところ、7因子が抽出された。共通性が.10未満および因子負荷量が.30未満の基準に基づき7項目を削除し、さらに因子解釈可能性を考慮して、再度因子分析を行った結果4因子解を採用した。

第1因子は、“親切心 ($\alpha = .725$)”、第2因子は、“涙もろさ ($\alpha = .821$)”、第3因子は、“同情心 ($\alpha = .580$)”、第4因子は、“冷酷さ ($\alpha = .511$)”とそれぞれ命名した。因子間相関は.124から.603であった(Table 2)。

自己受容尺度因子分析結果

自己受容尺度の各質問において、因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行った。固有値1.0以上の基準で打ち切ったところ、1因子が抽出された。共通性が.10未満および因子負荷量が.30未満の基準に基づき2項目を削除し、さらに因子解釈可能性を考慮して、再度因子分析を行った結果1因子解を採用し、“自己受容 ($\alpha = .833$)”と命名した(Table 3)。

対人ストレスユーモア対処尺度因子分析結果

対人ストレスユーモア対処尺度の各質問において、因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行った。固有値1.0以上の基準で打ち切ったところ、2因子が抽出され、因子解釈可能性を考慮して、2因子解を採用した。

第1因子は、“不安緩和ユーモア ($\alpha = .868$)”、第2因子は、“自己ネタユーモア ($\alpha = .844$)”と命名した。因子間相関は.714であった(Table 4)。

重回帰分析結果

自己受容と攻撃性との関連

日本語版Buss-Perry攻撃性質問紙(BAQ)で得られた身体的攻撃因子得点を従属変数、自己受容尺度で得られた自己受容因子得点を独立変数として

Table 1 日本語版Buss-Perry攻撃性質問紙における因子分析の結果

質問項目	因子負荷量				h ²
	I	II	III	IV	
I 身体的攻撃 ($\alpha = .766$)					
挑発されたら、相手をなぐりたくなるかもしれない	.822	-.096	-.005	-.017	.598
人をなぐりたいという気持ちになることがある	.764	.038	-.002	-.074	.553
なぐられたら、なぐり返すと思う	.615	-.066	.031	.040	.379
嫌いな人に出会うことが多い	.350	.334	-.034	-.026	.318
たいした理由もなく、かっとなることがある	.321	.101	-.089	.295	.349
かっとなって、物を壊したくなることもある	.240	.224	-.066	.174	.265
II 敵意 ($\alpha = .739$)					
友人の中には、私のことを陰であれこれ言っている人がいるかもしれない	-.128	.849	-.035	-.006	.632
私を嫌っている人は結構いると思う	.083	.664	.095	-.063	.470
陰で人から笑われているように思うことがある	-.154	.646	-.101	.156	.454
私を苦しめようと思っている人はいない	.115	.423	.063	-.022	.233
III 言語的攻撃 ($\alpha = .716$)					
友人の意見に賛成できないときには、はっきり言う	-.061	.013	.764	-.016	.568
自分の権利は遠慮しないで主張する	.054	.051	.656	-.025	.444
意見が対立したときは、議論しないと気がすまない	.065	.027	.621	-.047	.392
誰かに不愉快なことをされたら、不愉快だとはっきり言う	-.099	-.140	.541	.227	.359
人とよく意見が対立する	.231	.196	.244	.013	.225
IV 短気 ($\alpha = .731$)					
かっとなることを抑えることが難しいときがある	-.080	.020	-.009	.812	.609
ちょっとした言い合いでも、声が大きくなる	-.037	.034	.131	.608	.422
いらいらしていると、すぐ顔に出る	.095	.063	.064	.452	.320
ばかにされると、すぐ頭に血がのぼる	.293	.003	-.074	.396	.354
相手が先に手を出したとしても、やりかえさない	.322	-.114	-.017	.350	.281
寄与率 (%)	23.246	8.824	5.579	3.479	
累積寄与率 (%)	23.246	32.071	37.650	41.128	
因子相関行列					
	II	.456			
	III	.168	.064		
	IV	.540	.527	.237	

強制投入法による重回帰分析を行った。その結果、重相関係数は $R = .261$ 、決定係数は $R^2 = .068$ ($F(1, 298) = 21.805, p < .01$)であった。自己受容と攻撃性の身体的攻撃に負の有意な関連が認められた。

日本版Buss-Perry攻撃性質問紙 (BAQ) で得られた敵意因子得点を従属変数、自己受容尺度で得られた自己受容因子得点を独立変数として、強制投入法による重回帰分析を行った。その結果、重相関係数は $R = .315$ 、決定係数は $R^2 = .100$ ($F(1, 298) = 32.941, p < .01$)であった。自己受容と攻撃性の敵意に負の有意な関連が認められた。

日本版Buss-Perry攻撃性質問紙 (BAQ) で得られた言語的攻撃因子得点を従属変数、自己受容尺

度で得られた自己受容因子得点を独立変数として強制投入法による重回帰分析を行った。その結果、重相関係数は $R = .193$ 、決定係数は $R^2 = .037$ ($F(1, 298) = 11.505, p < .01$)であった。自己受容と攻撃性の言語的攻撃に正の有意な関連が認められた。

日本版Buss-Perry攻撃性質問紙 (BAQ) で得られた短気因子得点を従属変数、自己受容尺度で得られた自己受容因子得点を独立変数として強制投入法による重回帰分析を行った。その結果、重相関係数は $R = .319$ 、決定係数は $R^2 = .102$ ($F(1, 298) = 33.811, p < .01$)であった。自己受容と攻撃性の短気で負の関連が認められた。

攻撃性と対人ストレスユーモアコーピングの関連
対人ストレスユーモア対処尺度で得られた不安

Table 2 思いやり尺度における因子分析の結果

質問項目	因子負荷量				h ²
	I	II	III	IV	
I 親切心 ($\alpha=.725$)					
人に対しては常に親切でいようと思う	.714	.041	-.238	.000	.371
頑張っている人を見ると応援したくなるほうだ	.696	.114	.056	-.195	.584
人を思いやることが何よりも大切だと思う	.599	-.110	.084	-.008	.386
つらい思いをしている人のために祈るような気持ちになることがある	.584	-.050	.093	.069	.416
泣いている子供を見たらついやさしく声をかけたくなる	.398	-.075	.092	.092	.215
II 涙もろさ ($\alpha=.821$)					
自分は涙もろいほうだとは思わない	-.080	.802	-.112	-.018	.537
映画やテレビドラマをみてよく泣く	-.079	.796	.110	.035	.702
もらい泣きしやすいほうだ	.132	.769	-.029	-.001	.647
III 同情心 ($\alpha=.580$)					
苦労話を聞くと心を打たれる	.029	-.017	.812	-.095	.645
人のつらい話を聞いても心からは同情できない	-.184	.031	-.379	-.089	.275
いわゆる“お涙頂戴もの”の映画は好きではない	-.033	.292	.345	.060	.307
IV 冷酷さ ($\alpha=.511$)					
弱い立場にある人も自分で何とかするべきだ	.026	-.061	-.201	.605	.355
仲間に入れない人がいてもそれはその人の責任だと思う	.089	.080	.066	.473	.298
一人一人の主張がぶつかることによって傷つく人がいても仕方がないと思う	-.040	.043	.104	.469	.254
寄与率 (%)	23.470	9.937	5.700	2.814	
累積寄与率 (%)	23.470	33.407	39.106	41.920	
因子相関行列					
	II	.319			
	III	.603	.520		
	IV	.177	.124	.237	

Table 3 自己受容尺度における因子分析の結果

質問項目	因子負荷量		h ²
	自己受容		
自己受容 ($\alpha=.833$)			
自分の弱さを抵抗なく自然に受け入れている	.756	.572	
自分には欠点があるが、それを受け入れている	.748	.560	
自分の弱点を一步退いて楽しみながら眺めることができる	.673	.453	
自分には良くない部分があるが特にそれにとらわれてはいない	.661	.437	
自分の弱い部分と向き合って生きている	.616	.379	
自分の風変わりなことや失敗を楽しみながら見つめることができる	.607	.369	
寄与率 (%)	46.167		
累積寄与率 (%)	46.167		

緩和ユーモア因子得点を従属変数、日本版Buss-Perry攻撃性質問紙 (BAQ) で得られた、身体的攻撃、敵意、言語的攻撃、短気、4因子得点を独立変数として強制投入法による重回帰分析を行った。その結果、重相関係数は $R=.326$ 、決定係数は $R^2=.106$ ($F(4, 295)=$, $p<.01$) であった。攻撃性の敵意および言語的攻撃と対人ストレスユー

モアコーピングの不安緩和ユーモアとの間に正の関連が認められた。また、攻撃性の身体的攻撃および短気と対人ストレスユーモアコーピングとの間に関連は認められなかった。

対人ストレスユーモア対処尺度で得られた自己ネタユーモア因子得点を従属変数、日本版Buss-Perry攻撃性質問紙 (BAQ) で得られた、身体的

Table 4 対人ストレスユーモア対処尺度における因子分析結果

質問項目	因子負荷量		h ²
	I	II	
I 不安緩和ユーモア ($\alpha = .868$)			
相手を怒らせてしまったときは、ユーモアを使って相手の怒りを和らげようとする	.862	-.234	.510
お互いの考えが合わないときは、ユーモアを使って相手と衝突しないようにする	.713	-.019	.489
相手と気まづくなったりしたら、何かおもしろいことを言って一緒に笑う	.699	.106	.605
人と話しているときに気まづい沈黙が流れたら、その場の雰囲気のを和ませるために笑いを取ろうとする	.698	.006	.493
人にばかにされたら、気の利いた冗談を言って切り返す	.652	.164	.604
言い過ぎたと思ったときは、ギャグを言って取り繕うとする	.601	.155	.519
II 自己ネタユーモア ($\alpha = .844$)			
自分のみっともないところを人に見られたら、笑って済ませる	-.063	.808	.585
人前で失敗すると、自分でも可笑しいと思って一緒に笑う	-.174	.741	.396
相手にからかわれたら、自分も面白がって一緒に笑う	.008	.687	.480
ドジなことをして人に鼻で笑われたときは、笑ってやり過ごす	.073	.589	.414
自分の間違いや失敗を人に見られたら、それをネタに笑いをとろうとする	.269	.561	.603
人前でけなされたら、けなされた内容にまつわるエピソード(逸話)を面白おかしく話す	.282	.477	.499
寄与率 (%)	45.177	6.454	
累積寄与率 (%)	45.177	51.632	

攻撃、敵意、言語的攻撃、短気、4因子得点を独立変数として強制投入法による重回帰分析を行った。その結果、重相関係数は $R = .358$ 、決定係数は $R^2 = .128$ ($F(4, 295) = 10.815$, $p < .01$)であった。攻撃性の身体的攻撃、敵意および言語的攻撃と対人ストレスユーモアコーピングの自己ネタユーモアとの間に正の関連が認められた。また、攻撃性の短気と対人ストレスユーモアコーピングの自己ネタユーモアとの間に関連は認められなかった。

愛他性と対人ストレスユーモアコーピングの関連

対人ストレスユーモアコーピング尺度で得られた不安緩和ユーモア因子得点を従属変数、思いやり尺度で得られて親切心、涙もろさ、同情心、冷酷さの4因子得点を独立変数として強制投入法による重回帰分析を行った。その結果、重相関係数は $R = .110$ 、決定係数は $R^2 = .012$ ($F(4, 295) = .906$, ns)であった。思いやりの親切心、涙もろさ、同情心、冷酷さと対人ストレスユーモアコーピングの不安緩和ユーモアとの間に関連は認められなかった。

対人ストレスユーモア対処尺度で得られた自己ネタユーモア因子得点を従属変数、思いやり尺度で得られた親切心、涙もろさ、同情心、冷酷さの4因子得点を独立変数として、強制投入法による重回帰分析を行った。その結果、重相関係数は

$= .230$ 、決定係数は $R^2 = .053$ ($F(4, 295) = 4.109$, ns)であった。思いやりの親切心、涙もろさ同情心、冷酷さと対人ストレスユーモアコーピングの自己ネタユーモアとの間に関連は認められなかった。

対人ストレスユーモアコーピングと心理的健康の関連

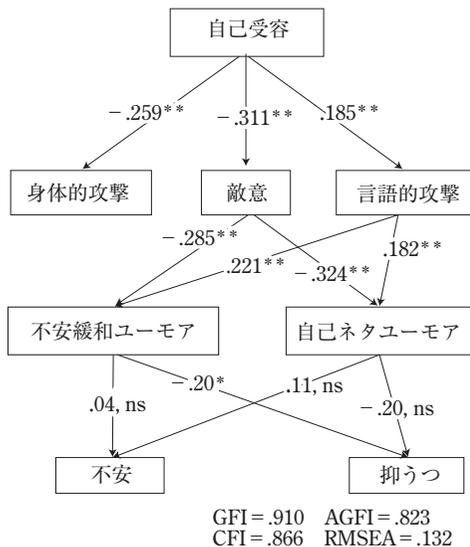
Hospital Anxiety Depression Scale (HADS尺度)で得られた不安因子得点を従属変数、対人ストレスユーモア対処尺度で得られた不安緩和ユーモア因子、自己ネタユーモア因子の2因子得点を独立変数として、強制投入法による重回帰分析を行った。その結果、重相関係数は $R = .149$ 、決定係数は $R^2 = .022$ ($F(1, 298) = 6.810$, $p < .01$)であった。対人ストレスユーモアコーピングの不安緩和ユーモアと自己ネタユーモアとHADSの不安との間に正の関連が認められた。

Hospital Anxiety Depression Scale (HADS尺度)で得られた抑うつ因子得点を従属変数、対人ストレスユーモアコーピング尺度で得られた不安緩和ユーモア因子、自己ネタユーモア因子の2因子得点を独立変数として、強制投入法による重回帰分析を行った。その結果、重相関係数は $R = .205$ 、決定係数は $R^2 = .042$ ($F(1, 298) = 13.070$, $p < .01$)であった。対人ストレスユーモアコーピングの不

不安緩和ユーモアと自己ネタユーモアとHADSの抑うつとの間に負の関連性が認められた。

以上の重回帰分析の結果を基に、モデルを構築し、共分散構造分析により適合度を検討した結果、自己受容から身体的攻撃に負の影響を示した ($\beta = -.259, p < .001$)。自己受容から敵意に負の影響を示した ($\beta = -.311, p < .001$)。自己受容から言語的攻撃に正の影響を示した ($\beta = .185, p < .01$)。敵意から不安緩和ユーモアに負の影響を示した ($\beta = -.285, p < .001$)。敵意から自己ネタユーモアに負の影響を示した ($\beta = -.324, p < .001$)。言語的攻撃から不安緩和ユーモアと自己ネタユーモアにそれぞれ正の影響を示した ($\beta = .221, p < .01; \beta = .182, p < .001$)。不安緩和ユーモアから抑うつに負の影響を示した ($\beta = -.259, p < .001$)。

モデルの適合度指標を算出したところ、GFI = .910, AGFI = .823, CFI = .866, RMSEA = .132とやや低い値がみられるものの比較的満足できる適合度が得られた。モデルをFigure 1に示す。



ns: no significant, *: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$

Figure 1 対人ストレスユーモアコーピングと心理的健康の関連性

以上のモデルから、自己受容度が高いことが身体的攻撃と敵意および短気を抑制し、自己受容度が高いことが言語的攻撃性を高めることが考えら

れる。また、自己受容によって高められた言語的攻撃性が対人ストレスユーモアコーピングの使用を促進し、そのことが心理的健康の指標の1つである抑うつを軽減させる傾向があることが考えられる。

考 察

自己受容から身体的攻撃、敵意に負の関連性を示した。高い自己受容は、自己の内的基準を志向し、自分自身を生かした個性的で主体的な生き方につながると考えられており(上村, 2007)、自己の未熟さをユーモアの対象とすることが健康な人格者の特徴としてあげられている(Maslow, 1954)。一方、身体的攻撃、敵意などの攻撃性は、他者に対する否定的な信念・態度であると考えられる。したがって、自己受容が、対人関係認知に関わるネガティブな攻撃性である身体的攻撃、敵意、短気を抑制すると考えられる。

自己受容から言語的攻撃に正の関連性を示した。このことは、適切な攻撃的側面と考えられる言語的攻撃が、客観的で冷静な行動と関連しており、自分自身の主張をはっきりと言語行動として表出することにつながる。したがって、自分自身を受け入れ、自分に自信があることで自己の明確な表出が可能であると示唆している(島井・山崎, 2002)。すなわち、自己受容はありのままの自分を受け入れることであり、自己受容の高さは、自分への自信につながると考えられる。したがって、自己受容が言語的攻撃を促進する結果となったと考えられる。

敵意から不安緩和ユーモア、自己ネタユーモアに負の関連性を示した。敵意とは、他者に対する猜疑的な見方や皮肉的でネガティブな認知の仕方、態度を表す概念とされ(Smith & Frohm, 1985)、高い敵意は、対人関係で怒りや恨みを頻繁に生じる内在的な攻撃性と考えられている(楳本・山崎, 2008)。対人ストレスユーモアコーピングは、対人場面におけるストレスフルな状況や雰囲気や和ませるための対処方略であるため、敵意が低いほど対人ストレスユーモアコーピングを使用する傾向にあると考えられる。

言語的攻撃から不安緩和ユーモア、自己ネタユーモアに正の関連を示した。攻撃的なユーモア表出は、他者と親密になることを動機として表出されると指摘されており (Lampert & Ervin-Tripp, 2006)、言語的攻撃に含まれる冗談やからかいは、場を和ませ、許容的な雰囲気を作り、それによって仲間同士の親密感や一体感が強められると考えられている。さらに、親密な関係の中で起こるからかいは、集団成員に楽しみを提供し、それを通して関係を強化する機能的働きを持っていると示唆されている (島井・山崎, 2002)。

また、前述のとおり、言語的攻撃の高さは、客観的で冷静な行動と関連しており、安定した人格特性と考えられる。したがって、ストレスフルな状況においても、場の雰囲気を和ませるなどのユーモアの表出を行うと考えられるため、不安緩和とユーモアが促進されると考えられる。

また、言語的攻撃は自己受容や自信との関連が考えられるため、自分自身をネタにしてユーモアを表出する自己ネタユーモアを促進すると考えられる。

以上のことから、他者と打ち解け親密になるためには、適度な言語的攻撃が必要であると考えられる。したがって、言語的攻撃は、他者との親密な関係形成のための適切な攻撃性を持ち、安定した人格特性であると考えられるため、対人ストレスユーモアコーピングを促進する傾向にあると考えられる。

不安緩和とユーモアから抑うつに負の関連を示した。欧米の先行研究においては、ユーモアコーピングと抑うつとの間に負の相関関係が示されており (Anderson & Arnoult, 1989)、ストレスフルと評価される対人場面において、対人ストレスユーモアコーピングを用いて、相手と一緒に笑ったり、互いの気持ちや和んだりするようなジョークを言うことで、対人ストレスの予防または低減を図ることができ、抑うつの低減につながると考えられている (楯本・山崎, 2011)。また、ユーモアコーピングの使用が高頻度の場合、ストレスの頻度に関わらず、抑うつレベルを低く維持するが、ユーモアコーピングの使用が低頻度の場合、ストレスが増加するにつれ、抑うつ

が高まると報告されており (Martin & Lefcourt, 1984)、対人ストレスユーモアコーピングを行うことは、ネガティブな感情表出の抑制を促進させると示唆されている。

しかし、本研究では、対人ストレスコーピングの中でも、不安緩和とユーモアのみ抑うつ軽減効果が認められた。これは、自己ネタユーモアは、高い自己受容と自信との関連性が示唆されていることから、不安や抑うつなどのストレス反応への影響は低いと考えられる。

以上のことから、不安緩和が抑うつを抑制する結果は、先行研究と一致し、対人ストレスコーピングの抑うつ軽減効果を示唆するものである。

引用文献

- 我妻梨沙 (2012). 対人ストレスユーモアコーピングとユーモア表出および人格特性との関連性 第25回日本健康心理学会論文集, 140.
- Anderson, C. A., & Arnoult, L. H. (1989). An examination perceived control, humor, irrational beliefs, and positive stress as moderators of the relation between negative stress and health. *Basic Applied Social Psychology*, **10**, 101-117.
- 安藤明人・曾我祥子・山崎勝之・島井哲志・嶋田洋徳・宇津木成介・大芦治・坂井明子 (1999). 日本語版Buss-Perry攻撃性質問紙 (BAQ) の作成と妥当性、信頼性の検討 心理学研究, **70**, 384-392.
- フロイト, S. 高橋義孝 (訳) (1969). ユーモア 井村恒郎・小此木 啓吾・懸田克躬・土井健郎 (編) フロイト著作集3人文書院.
- フロイト, S. 生松敬三 (訳) (1970). 機知—その無意識との関係— 井村恒郎・小此木啓吾・懸田克躬・土井健郎 (編) フロイト著作集4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.
- 楯本知子 (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— 総合人間科学, **7**, 11-19.

- 楳本知子・山崎勝之 (2008). 大学生における敵意と抑うつとの関係に意識的防衛性が及ぼす影響 パーソナリティ研究, **16**, 141-148.
- 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**, 9-104.
- 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.
- 木村洋二 (2010). 笑いを科学する—ユーモアサイエンスへの招待— 新曜社.
- 桐田隆博・遠藤光男 (1999). 会話における笑いの表出機能—“laugh-speak” に着目して— 電子情報通信学会研究報告, **451**, 1-7.
- Lampert, M. D. & Ervin-Tripp, S. M. (2006). Risky laughter: Teasing and female friends. *Journal of Pragmatics*, **38**, 51-72.
- Lefcourt, H. M., & Martin, R. A. (1986). *Humor and life stress: Antidote oadvesity*. New York: Springer-Verlag.
- 牧野幸志 (2005). 説得とユーモア表現—ユーモアの効果の生起メカニズム再考— 心理学評論, **48**, 100-109.
- Marin, R. A. & Lefcourt, H. M. (1984). Situational Humor Response Questionnaire: Quantitative Measur of Sense of Humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, **47**, 145-155.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, **45**, 1313-1324.
- Martin, R., 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. *Journal of Research in Personality*, **37**, 48-75.
- Martin, R. A. (2000). Humor and laughter. *Encyclopedia of psychology*, In A. E. Kazdin (Eds.) American Psychological Association. Pp202-204.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Matsumoto, D., & Tsutomu Kudoh, T. (1993). American-Japanese cultural difference in attribution of personality based on smiles. *Journal of Nonverbal Behavior*, **17**, 231-243.
- 宮戸美樹・上野行良 (1996). ユーモアの支援的効果の検討—支援的ユーモア尺度の構成— 心理学研究, **67**, 270-277.
- 島井哲志・山崎勝之 (2002). 攻撃性の行動科学—健康編— 株式会社ナカニシヤ出版.
- 志水 彰 (2000). 笑い—その異常と正常— 草書房.
- Smith, T. W., & Frohm, K. D. (1985). What's so unhealthy about hostility? Construct validity and psychosocial correlates of the Cook and Medly Ho Scale. *Health Psychology*, **4**, 503-520.
- 高下保幸・上野良重 (1991). ストレス緩和剤としてのユーモア 現代のエスプリ, **9**, 204-215.
- 塚脇涼太・深田博己・樋口匡貴 (2009). ユーモア表出と自己受容, 攻撃性, 愛他性との関係 心理学研究, **80**, 339-344.
- 塚脇涼太 (2011). ユーモア表出の類型ごとにみた動機の構造 広島大学心理学研究, **11**, 49-56.
- 塚脇涼太・越良子・樋口匡貴・深田博己 (2009). なぜ人はユーモアを感じさせる言動をとるのか?—ユーモア表出動機の検討— 心理学研究, **80**, 397-404.
- 塚脇涼太・深田博己・樋口匡貴 (2011). ユーモア表出が表出者自身の不安および抑うつに及ぼす影響過程 実験社会心理学研究, **51**, 43-51.
- 上村有平 (2007). 青年期後期における自己受容と他者受容の関連—個人志向性・社会志向性を指標として— 発達心理学研究, **18**, 132-138.
- 上野行良 (1992). ユーモア現象に関する諸研究と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 (1993). ユーモアに対する態度と攻撃性及び愛他性との関係 心理学研究, **64**, 247-254.

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.

Zigmond, A. S. & Snaith, R. P. 北村俊則 (訳) (1993).

Hospital Anxiety and Depression Scale (HAD尺

度) 精神科診断学, 4, 371-372.

【謝 辞】

本研究は、2013年度卒業生、椎名彩さんと吉村茜さんの各卒業論文の一部をまとめなおしたものです。椎名彩さんと吉村茜さんにご協力を頂き、ここに記して心より御礼申し上げます。

【抄録】

【目的】本研究の目的は、攻撃性、自己受容、愛他性と対人ストレスユーモアコーピングとの関連性および心理的健康への影響を検討することである。

【方法】調査協力者：男子大学生95名（平均年齢=19.58歳， $SD=1.03$ ），女子大学生205名（平均年齢=19.46歳， $SD=0.99$ ），合計300名（平均年齢=19.5歳， $SD=1.00$ ）であった。質問紙：日本版Buss-Perry攻撃性質問紙（Japanese version of the Buss-Perry Aggression Questionnaire：BAQ），思いやり尺度，自己受容尺度，対人ストレスユーモア対処尺度（Humor Coping with Interpersonal Stress Scale：HCISS），Hospital Anxiety Depression Scale（HADS尺度）を使用した。

【結果】共分散構造分析を行った結果、自己受容が適切な攻撃性である言語的攻撃を高め、身体的攻撃、敵意、短気といったネガティブな攻撃性を抑制する傾向が認められ、言語的攻撃が不安緩和ユーモアと自己ネタユーモアを促進し、抑うつを軽減する傾向が認められた。以上のことから適切な攻撃性は対人ストレスユーモアコーピングを促進し、抑うつを軽減させる傾向が示された。
