

ユーモア

「笑う門には福来たる（笑門来福）」
ということわざがあります。『広辞
苑（第六版）』によると、「いつもに
こにこして笑いが満ちている人
の家には自然と福運がめぐって来
る」と書かれています。どうやら
「笑う」ことの中には希望があるよ
うです。

ユーモアと笑い

普段の生活の中で、私たちは何か

横浜国立大学

宮戸美樹

に対して「おもしろい」と感じた時
に笑います。冗談やギャグなどの刺
激を「おもしろい」と感じれば笑い
ますが、おもしろいと感じなければ
笑わない（笑えない）のです。です
から、「笑い」には「おもしろい」と
感じる「こと」が必要なのです。

人間の心の動きを研究する学問で
ある心理学の世界では、「ユーモア」
をおもしろみやおかしさを意味する
言葉として使い、「おもしろいと感じ
る」心の動きの研究が行われてき

ました。上野行良（二〇〇三）は、
ユーモアを、何のために使うかとい
う観点から、①誰かを攻撃すること
を目的にしたブラックジョークや人
を笑いのにするような刺激によつ
て生み出される「攻撃的ユーモア」、
②人を楽しませたり、和やかな雰囲
気にしたりすることを目的にダジャ
レや言葉遊びなどの刺激によって生
み出される「遊戯的ユーモア」、③
落ち込むことや辛いことがある時に
気持ちを支えることを目的に生み出
される「支援的ユーモア」に分類し
ました。この三種のユーモアを眺め
てみると、「支援的ユーモア」が希
望をもたらしにくれそうです。

心理学研究にみる ユーモアと希望

人間の正常で健康な側面を重視す
る心理学の分野である人間性心理学
では、ある種のユーモアは自分を失
うことなく平静を保たせる働きや、
成熟した人の特徴でもある自分を客
観視する力を示すなど、人のこころ
を支える側面をもつ、と考えられて
います。この人間性心理学が言うあ

る種のユーモアは、上野が分類した
「支援的ユーモア」と似ているよう
に思えますが、本当にそうなのか、
は実証されていません。そこで、ユ
ーモアに対する態度と抑うつ感との
関係を調べたところ、支援的ユーモ
アを好んでよく使う態度は「嫌なこ
とがあってもあきらめず、頑張り続
けようとする気持ち」や「悪いこと
があっても仕方ない、人生そんなこ
ともあるさ、と思える気持ち」を強
め、その結果として抑うつ感を低く
しているということが分かりました。
そして、この働きは遊戯的ユーモア
や攻撃的ユーモアにはみられない支
援的ユーモア独自の働きでした。そ
してもう一つ、支援的ユーモア独自
の働きとして、支援的ユーモアを好
む人ほど自分自身を客観視する傾向
があることが分かりました。落ち込
むことや辛いことがある時に、気持
ちを支えるために楽しいことを考え
たり、人を励ますために笑わせよう
とする態度（＝支援的ユーモア）は、
私たちが辛い状況で自分を失わず、
辛さに負けずに乗り越えるための力
となるのです。

映画に描かれるユーモアと希望

映画の中にもユーモア（「おもしろい・楽しいと感じること」）が人に希望をもたらすことが描かれています。『ライフ・イズ・ビューティフル』では、絶望的で恐怖に圧倒される強制収容所の生活の中で、息子は父親の楽しもうとする発想や話術によってその生活を「おもしろい」と感じて楽しみながら過ごします。そして解放されるその日まで、息子は希望を失うことなく過酷な日々を生き延びることができました。『パッチ・アダムス トゥルー・ストーリー』は、治療の一環としてユーモアで患者を楽しませることが重要だと考えて実践した実在の医師がモデルとなった映画ですが、「ユーモアは人が希望を失わずに生きるために力を与えてくれる」ことに改めて気づかされます。これらの映画に描かれているのは、まさに楽しむことが絶望や恐怖の中にあっても希望をもたらし、人のこころを救う、そんなユーモアの力です。

笑うことがもたらす希望

アメリカの著名なジャーナリストのノーマン・カズンズが、回復する見込みが少なく宣告された自身の難病の治療に「二〇分間大笑いすることを取り入れたところ、全身の痛みが緩和され数か月後には回復を遂げたという報告が、笑うことが健康にもたらす効果について研究されるようになったきっかけの一つと言われています。日本でも、漫才や喜劇などで大いに笑った前後でNK細胞（ガンへの免疫力）の活性が高まることや痛みに苦しむリウマチ患者さんが笑った後には痛みの程度が低くなること、アレルギー疾患の患者さんのアレルギー反応が弱まることなど、笑うと症状が軽減したり改善したりすることが実験によって明らかにになりました。「健康のために運動しましょう」とよく言われますが、笑うという身体的な活動も私たちの体に良い影響を与えることが分かりました。では、何もかもがとおもしろいと感じられないとき、笑えな

いときはどうしたらよいのでしょうか？ ここまでは「おもしろいから笑う、おもしろくなければ笑えない」と考えてきましたが、実は、作り笑顔でもその表情筋の動きから脳は楽しいと勘違いしてポジティブな気持ちになったり、おもしろくなくても「わっはっは」と笑うことが楽しい気持ちを生み出したりすることが研究で明らかになっています。「まずは笑ってみる」ことの中にも希望が見つかりそうです。

三つの希望のトリセツ

日々の生活の中で、嬉しいことや楽しいこともあれば、悲しいことや悔しいこと、腹が立つこともあるでしょう。先が見えない、夢も希望もないと絶望的な気持ちになることもあるかもしれません。そんなときのために三つの「トリセツ」をお伝えして終わりにしたいと思います。①失敗や挫折も、ひと呼吸おいて視点を変えてみましょう。クスツと笑えて「大丈夫」と思えるかもしれません。②辛い時や気持ちが沈む時も楽

しいことを見つけて笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって前に進もうと思えるでしょう。楽しいことが見つからなくても声を出して笑ってみましょう。気持ちが軽くなつて楽しいと感じる余裕が生まれるかもしれません。③ちょっとした笑いを人と共有してみましょう。あなたの笑顔で相手が笑顔に、相手の笑顔であなたが笑顔になって、その場には明るい気持ちが生まれるでしょう。私たちの希望……それは大丈夫と思えること、楽しいと感じられること、誰かと明るい気持ちを分かち合えること。そこから、前を向き、前に進もうと思う力が湧いてくるのです。

参考文献

- 上野行良（二〇〇三）『ユーモアの心理学——人間関係とパーソナリティ』サイエンス社
- 木村洋二編（二〇一〇）『笑いを科学する——ユーモア・サイエンスへの招待』新曜社