

学 位 論 文 審 査 の 結 果 の 要 旨

1. 申請者氏名	梶原 佳子
2. 審査委員	主 査：（滋賀大学 教授） 渡部雅之 副主査：（鳴門教育大学 教授） 葛西真記子 委 員：（滋賀大学 教授） 若松養亮 委 員：（滋賀大学 教授） 太田拓紀 委 員：（滋賀大学 教授） 大平雅子
3. 論文題目	社会的相互作用により生じる笑いの心理的効果に関する研究
4. 審査結果の要旨	学校教育実践学専攻学校教育臨床連合講座梶原佳子氏から申請のあった学位論文について、兵庫教育大学学位規則第16条に基づき、下記のとおり審査を行った。 論文審査日時：令和8年8月10日（月） 14時05分～15時05分 場 所：Zoomによるオンライン実施 1. 学位論文の構成と概要 第1章 問題の所在と研究の目的 第1節 問題の所在 第2節 ウェルビーイングの多元性と心理的ウェルビーイング (1) OECDの多元的ウェルビーイング枠組みと測定指標 (2) エウダイモニアと心理的ウェルビーイング (3) 教育におけるウェルビーイング (4) 心理的ウェルビーイングと自己に対する肯定的・受容的態度 第3節 笑いの定義と論考の変遷 (1) 笑いの論考と研究基盤の変遷 (2) 個人的感情反応からコミュニケーション・シグナルへ (3) 笑いの社会機能 第4節 笑いが健康に与える効果と笑いの概念整理 (1) 笑いが身体的健康および心理的健康に与える効果についての介入研究 (2) 笑いが身体的健康および心理的健康に与える効果についての観察研究 (3) 笑いが生じる状況が身体的健康に与える効果についての観察研究 (4) 笑い療法が身体的健康および心理的健康に与える効果 第5節 研究の目的 第2章 自己受容と他者との関係（社会的つながり）についての検討 第1節 目的 (1) 自己肯定感と自己受容の概念整理

- (2) 自己評価的意識と他者のまなざし
- (3) 自己受容と他者とのつながりを検討する意義

第2節 方法

- (1) 対象と実施時期および手続き
- (2) 倫理的配慮
- (3) 調査尺度
- (4) 分析方法

第3節 結果と考察

- (1) 比較・評価としての自己評価的意識
- (2) 自己受容と内面的側面の承認
- (3) 社会的つながりと自己受容

第3章 日常生活における笑いが心理的健康と心理的ウェルビーイングに与える影響についての検討

第1節 目的

第2節 方法

- (1) 対象と手続きおよび実施時期
- (2) 倫理的配慮
- (3) 調査尺度
- (4) 分析方法

第3節 結果と考察

- (1) 笑いの頻度が心理的健康に与える効果
- (2) 笑う状況が心理的健康と心理的ウェルビーイングに与える効果

第4章 社会的相互作用による笑いを促進するための「笑医」受講者の心理的変化についての検討

第1節 目的

第2節 方法

- (1) 対象と実施時期および手続き
- (2) 倫理的配慮
- (3) 調査尺度
- (4) 分析方法

第3節 結果と考察

第5章 全体的考察と今後の課題

第1節 本章の要約

- (1) 第1章の要約
- (2) 第2章の要約
- (3) 第3章の要約
- (4) 第4章の要約

第2節 全体的考察

- (1) 自己受容の关系的機能：社会的相互作用により生じる笑いの効果の理論的基盤
- (2) 社会的相互作用により生じる笑いの固有の心理的效果
- (3) 笑いの心理的效果におけるヘドニアとエウダイモニアの区別
- (4) 統合：社会的相互作用により生じる笑いが心理的ウェルビーイングを高める過程

第3節 本研究の意義

第4節 本研究の限界と今後の課題

引用文献

本論文は、社会的相互作用により生じる笑いが心理的健康および心理的ウェルビーイングに与える影響を、理論的整理と実証研究によって明らかにすることを目的とした。近年、健康や教育の目標は疾病予防や学力向上にとどまらず、身体的・精神的・社会的に良好な状態を指すウェルビーイングの実現へと拡張されてきた。その中で、日常のポジティブ感情、とりわけ笑いが重要な役割を果たす可能性が指摘されている。

第1章では、まず笑いに関する理論的背景と研究史を整理し、笑いを単なる個人的感情反応ではなく、他者との関係性を調整する社会的コミュニケーション・シグナルとして位置づけた。さらに、OECDの枠組みをもとにウェルビーイング概念の多元性を整理し、特に心理的ウェル

ビーイングが自己受容、人格的成長、人生の目的、積極的な他者関係といったエウダイモニア的側面を含む概念であることを明確にした。加えて、笑いの健康効果に関する先行研究を概観し、身体的健康への影響は多く検討されている一方で、社会的相互作用としての笑いが心理的ウェルビーイングに与える影響については十分に明らかにされていないという課題を提示した。

第2章では、女子短期大学生を対象とした質問紙調査により、自己受容と社会的つながりの関係を検討した結果、自己受容は外見や能力といった比較されやすい側面ではなく、「まじめさ」や「優しさ」といった内面的側面が他者から認められる経験と関連していることが示された。このことから、自己受容は個人内の評価ではなく、他者との関係性の中で形成される関係的機能であると解釈された。

第3章では、成人を対象とした調査により、笑いの頻度および笑いが生じる状況と心理的健康・心理的ウェルビーイングとの関連が分析された。その結果、笑いの頻度が高いほど抑うつ・不安・ストレスが少なく、自己肯定感や人格的成長、人生の目的、対人関係の得点が高かった。また、笑いの状況に着目すると、娯楽による笑いは主にストレス軽減と関連していた一方で、他者との相互作用により生じる笑いは、自己受容や積極的な他者関係などの心理的ウェルビーイングと有意に関連していた。

第4章では、笑いの社会的相互作用を促進する実践として「笑医」を取り上げ、その受講前後の変化を検討した結果、自己受容、自己開示、有能感の向上とともに、抑うつ・不安の低減、さらに首尾一貫性感覚の向上が確認された。これにより、笑いが単なる気分改善にとどまらず、対人関係を介して心理的資源を高める可能性が示された。

第5章では、以上の知見を統合し、社会的相互作用により生じる笑いが心理的ウェルビーイングを高める過程を理論的に整理した。その過程は、笑いが相互受容や安心感、所属感といった関係的経験を非言語的に伝達し、それが自己受容の形成を支え、結果として人格的成長や人生の目的といったエウダイモニア的ウェルビーイングの向上につながるというものであった。また、本研究の意義として、笑いの効果を従来のストレス軽減といったヘドニア的側面にとどめず、エウダイモニア的ウェルビーイングの向上として位置づけた点、さらに笑いの「量」ではなく「誰とどのように笑うか」という質的側面の重要性を示した点が挙げられた。

本研究の限界として、主に横断的データに基づくため因果関係の特定が困難であること、笑いの質を十分に測定できていないこと、対象者の偏りや自己報告データの限界などが指摘された。また、笑医研究においては統制群が存在しない点も課題とされた。今後の課題としては、縦断研究や実験研究による因果関係の検証、笑いの質を測定する尺度開発、多様な対象集団への適用、教育・医療現場での応用研究の深化などが必要であると整理された。

以上より、社会的相互作用により生じる笑いは、他者との関係の中で自己受容を支える経験を生み出し、心理的ウェルビーイングを高める重要な心理的資源として機能していたことが示された。これは、ウェルビーイングが個人内の状態にとどまらず、日常的な対人相互作用の中で生成されるものであることを示唆する結果であった。

2. 審査経過

本論文の主要部分は、2編の査読付き学術論文として、日本学術会議協力学術研究団体の全国学会誌である『人間性心理学研究』（単著、日本人間性心理学会、1994年）及び『健康レクリエーション研究』（単著、日本健康レクリエーション学会、2025年）で構成される。これらの研究成果の内容及び学位論文全体の内容の審査を踏まえ、5名の審査委員が討議した結果、以下のとおり判断した。

(1) 【研究態度】

本研究は、笑いとウェルビーイングとの関係という明確な課題設定のもと、理論的検討と実証研究を段階的に積み重ねながら、問題の所在を丁寧に深化させていた。特に、従来の身体的健康中心の笑い研究に対し、心理的ウェルビーイングへの影響という新たな視点を据え、自己受容や社会的つながりとの関連にまで射程を広げて検討していた点に、課題追究の粘り強さが認められた。複数の調査・分析を通じて研究課題に一貫して向き合っており、真摯な研究態度がうかがえた。なお、笑いの質的差異に関する概念の精緻化と測定方法の検討が、今後の課題とされた。

(2) 【論理性】

本論文は、理論的背景、概念整理、実証分析、総合的考察という構成に沿って、整合的かつ論理的に展開されていた。特に、第1章でのウェルビーイング概念と笑いの理論の整理を踏ま

え、第2章で自己受容の関係性を明確にし、第3章・第4章で社会的相互作用により生じる笑いの効果を実証的に検証する流れは一貫しており、論理構成を一貫させようとする工夫が認められた。さらに、第5章では各章の知見を統合して仮説的モデルとして整理するなど、全体として論理的整合性が整った論文であった。ただし、第2章において笑いを直接扱わない実証研究の結果が報告され、第3章への接続にも多少無理が感じられたことが課題である。

(3)【情報探索力】

本研究では、哲学的古典から現代心理学、医学的研究、政策文書に至るまで幅広い文献が収集されており、研究テーマに必要な情報を計画的に探索していたことが認められた。特に、笑いの理論、ウェルビーイング研究、教育政策、疫学的研究など異なる領域の知見を適切に組み合わせ、文献選定の妥当性が高かった。また、先行研究を単に紹介するだけでなく、その限界を指摘し、本研究の位置づけを明確化している点において、批判的考察も適切に行われていた。

(4)【構想力】

本論文は、社会的相互作用としての笑いというテーマに基づき、理論的検討と実証研究を有機的に結びつけた構想がなされていた。第1章で問題の所在と理論的背景を整理し、第2章で基盤となる自己受容の構造を明らかにし、さらに第3章と第4章で調査および介入の両面から検証する設計は、研究目的に即した適切な論文構成であった。加えて、第5章でその成果を統合し、理論的モデルとして提示するなど、全体として計画的かつ説得力のある研究構想が認められた。今後は、介入研究における統制条件の設定や研究デザインのさらなる厳密化により、主張の妥当性をさらに高める努力が求められる。

(5)【オリジナリティ】

本研究は、笑いの心理的効果を従来のストレス軽減といったヘドニア的側面にとどめず、自己受容や社会的つながりを媒介とした心理的ウェルビーイングの向上として捉えた点に独自性が認められた。特に、笑いの「量」ではなく「社会的相互作用の中での質」に着目した分析は、新たな視点を提供するものであった。また、「笑医」という実践の検証を通じて理論と応用を結びつけており、医療・地域支援の分野への応用可能性を示した点でも学術的意義が高い研究であった。ただし、教育実践への具体的適用方法は明確に述べられておらず、今後の展開が望まれる。

3. 審査結果

以上により、本審査委員会は、梶原佳子氏が提出した学位論文が博士（学校教育学）の学位を授与するにふさわしい内容であると評価し、全員一致で合格と判定した。