

## 学 位 論 文 要 旨

氏 名 梶 原 佳 子

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

学位論文要旨（和文2,000字又は英文1,000語程度）

本研究は、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効果を、文献研究と三つの調査研究を通して検討したものである。近年、健康や教育の目標は、疾病の予防や不調の軽減にとどまらず、人々のウェルビーイングの実現へと広がっている。本研究はウェルビーイングを、快の増大と苦痛の低減に関わるヘドニア的側面と、意味・目的・自己実現や良好な心理的機能に関わるエウダイモニア的側面の二側面から捉え（Ryan & Deci, 2001）、前者を抑うつ・不安・ストレスといったメンタルヘルスおよび感情状態によって、後者を自己受容・人格的成長・人生の目的・積極的な他者関係などからなる心理的ウェルビーイング（Ryff, 1989）によって把握した。Ryff（1989）のモデルにおいて自己受容は、自己の良い面と悪い面を含めて自己を肯定的に受け入れる態度とされる。本研究は、この自己受容を、個人の内面だけで完結するのではなく、他者との関係のなかで支えられる関係的な心理的機能として捉えた。OECDや文部科学省のウェルビーイング枠組みも社会的つながりの質を重視していることから、本研究は、自己に対する肯定的・受容的態度と社会的つながりとの関連に着目した。そして、こうした自己受容と社会的つながりを日常のなかで育み、調整する現象として、笑いに注目した。笑いには、ユーモアや娯楽により生じる笑い、会話や対人接触のなかで相手とのやりとりで埋め込まれた社会的相互作用による笑いがある。従来の笑い研究は身体的健康やメンタルヘルスの増進を中心としており、社会的相互作用による笑いが心理的ウェルビーイングに与える効果、およびその過程で自己受容と社会的つながりが果たす役割は、十分に検討されてこなかった。そこで本研究は、社会的相互作用による笑いが、相互受容と安心感を介して自己受容と社会的つながりを支え、エウダイモニア的な心理的ウェルビーイングを高めるという連鎖を作業仮説とし、これを三つの調査から検討した。まず、女子短期大学生293名を対象に、自己評価的意識と自己認知の諸側面の関連を分析した。その結果、自己受容は、外見や能力といった比較されやすい側面だけでなく、まじめさや優しさといった内面的側面、およびそれらを他者から認められたいという意識と結びついていた。自己受容は個人内に閉じた自己評価ではなく、他者から内面的資質を受け入れられる経験を通して形成・維持される関係的な心理的機能であることが示された。次に、成人500名を対象としたオンライン調査により、日常生活における笑いの頻度および笑いが生じる状況と、心理的指標との関連を検討した。笑いの頻度が高いほどメンタルヘルスは良好で、心理的ウェルビーイングも高かった。さらに笑いの状況を区別すると、娯楽による笑いはストレス認知や抑うつの低減というヘドニア的效果を示したが、心理的ウェルビーイングとは関連せず、むしろ人格的成長と負の関連を示した。これに対し、社会的相互作用による笑いは、抑うつの低減に加えて、自己肯定感・人格的成長・人生の目的・積極的な他者関係の高さと関連し、ヘドニア的側面とエウダイモニア的側面の双方に関わることが示された。笑いの量だけでなく、笑いが生じる社会的文脈という質的側面が、その心理的効果を規定することが示唆された。そして社会的相互作用による笑いを促進する実践である笑い療法「笑匠」の受講者303名を対象に、受講前後の心理的变化を検討した。受講後には、肯定的気分の上昇と抑うつ気分・不安気分の低下というヘドニア的側面の改善に加えて、自己受容・自己開示的態度・有能感（TS尺度）および首尾一貫性感覚（SOC）の各下位尺度の上昇というエウダイモニア的側面の向上が確認された。この結果は、笑匠が単に人を笑わせる技法ではなく、自己開示と相互受容に基づく受容的な関係を通して相手自身の内側から笑いを引き出し、自己受容と心理的資源を高める実践であることを示している。

以上より、社会的相互作用により生じる笑いは、一時的な気晴らしやストレスの低減というヘドニア的效果にとどまらず、相互受容と場の安全性の確認を通して自己受容と社会的つながりを支え、エウダイモニア的な心理的ウェルビーイングを高める関係的資源としての機能すると考えられる。本研究の意義は、笑いの心理的効果に「どのような状況で誰と生じる笑いなのか」という質的観点とヘドニア／エウダイモニアの区別を導入し、ウェルビーイングの政策的枠組みが重視する社会的つながりと自己への肯定的・受容的態度を、日常の相互行為としての笑いを通して結びつけた点にある。ただし、本研究は横断的調査と対照群のない前後比較に基づくため、検討した過程は因果モデルではなく作業仮説として位置づけられる。また、ヘドニア的側面のうち生活満足度は測定しておらず、因果の方向性の検証とともに今後の課題である。