

心理療法における笑い

The Effect of Humor in Psychotherapy

濱松 志保

Shiho Hamamatsu

大妻女子大学大学院 人間文化研究科 臨床心理学専攻 修士課程

キーワード：笑い，ユーモア，心理療法

Key words：humor, laugh, psychotherapy

1. 研究目的

ユーモアとは「不適合や優越感情という特徴を少なくともひとつ含み，他者から面白いと判断され，楽しいという感情や笑い，微笑を生み出すコミュニケーション」と定義される（葉山，2005）。先行研究で、ユーモアの与える両価的影響が指摘されている。ユーモアの与えるポジティブな影響として、ユーモアを発すると自身の不安が低減すること（石原，2014）や、対人間の葛藤解決が促進されること（高岡ら，2018）が示されている。他方で、ユーモアの与えるネガティブな影響として、自己卑下的なユーモアは自身のストレスを強めること（築山ら，2015）や、不満の発散を動機とするユーモアを発すると心理社会的健康を悪化させる場合があること（塚脇ら，2011）、ときに対人関係を悪化させること（築山ら，2015）が指摘されている。このようにユーモアの与える影響の方向は様々であるが、いずれも自身の精神的健康や人間関係に作用するものであるため、心理療法にも大きな影響を与えると考えられる。

実際、ユーモアが心理療法に与える影響についてこれまで多くの専門家が述べてきた。たとえば河合隼雄（2001）は、心理療法において「笑いの効果は大きいと言わねばならない」と述べ、自身の心理療法で発生した笑いを7つに分類している。ユーモアを取り入れた心理療法も存在しており、「健康的なユーモアセンスを育むこと」を目標とするエリスの論理情動療法や、筋弛緩の代わりにユーモラスなイメージを思い浮かべることで不安を低減するヴェンテスの系統的脱感作法などがある。また、先行研究では治療者とクライアントが共に笑うことで生理的な同調が生まれ、それがラポール形成に寄与すること（Marci et al., 2004）や、

笑いがクライアントの不安や緊張を軽減し葛藤や感情の表出を促進すること（Mindess, 2001）、自身の問題について笑うことで問題を新しい視点で捉え直すきっかけにできること（椎野，2011）などが指摘されている。以上に挙げた通り、ユーモアは心理療法に影響を及ぼすだろうと考えられる。しかしながら日本において、実際の心理療法場面でのようなユーモアが発生しているかや、どのような影響を与えているかを検討した質的研究は少ない。

そこで本研究では、心理療法場面で発生する笑いにどのようなものがあるか、笑いが心理療法に与える影響はどのようなものかを検討することを目的とする。またこの研究により、実際の心理療法場面で発生した笑いを臨床材料とすることで、心理療法における笑いの影響について臨床的な知見を深めることができる。

2. 研究実施内容

本研究の調査対象者は臨床経験 10 年以上の臨床心理士、もしくは公認心理師の方で、5~7 名に実施する予定である。研究方法はインタビュー調査（1 人 60 分程度）である。インタビューは、メールまたは郵送にて事前にお送りする説明文書添付の「インタビューでお聞かせいただく質問項目」を基に実施する。なお、対面でのインタビュー調査を予定しているが、インタビュー調査実施時の新型コロナウイルスの影響や研究対象者の都合を考慮し、Zoom あるいは電話を用いたオンラインでのインタビュー調査も行う。インタビュー調査は半構造化面接法を用い、調査者の同意を得た上で、メモ及び IC レコーダーへの録音を行う。音声はネットワークから切り離された IC レコーダーで記

録し、第三者への漏洩を防ぐ。また、録音を断られた場合は筆記にて記録を残す。そして、得られたデータを逐語に起こし KJ 法に準じた内容分析を用いて分析する。なお、オンラインでのインタビュー調査を行う場合、インタビュー時のテキスト・音声及び映像は、Zoom による機能を使った記録は一切行わない。また、Zoom の使用については、ミーティングに入る際はパスワードを設定し、パスワードは厳重に管理する。研究の説明時点で、明らかになっている Zoom の脆弱性について、わかりやすく丁寧に記載する。以上の対応をもってしても Zoom での調査に抵抗がある場合は電話での調査に変更する。Zoom の場合も電話の場合も対面の場合と同様、ネットワークから切り離された IC レコーダーで記録し、第三者への漏洩を防ぐ。オンラインでのインタビュー調査の場合であっても、分析方法は対面時と同様である。

3. まとめと今後の課題

以上で述べた通り、本研究の目的は心理療法における笑いについてどのようなものがあるか、笑いが心理療法に与える影響はどのようなものであるかを検討することである。

今後の課題としては、本研究における笑いの定義を明確にすることである。笑いを映像から第三者目線で判断するのか、あるいはセラピストが体験した主観的笑い体験を対象とするのか、笑いの様々な研究を参考にして決定したい。また、それに基づいて具体的にどのように研究を実施するか、明確にしたいと考えている。

付記

本研究は大妻女子大学人間生活文化研究所の研究助成 (DB2122) 「中年期夫婦間ユーモアに関する探索的研究」を受けたものです。