

心理療法における笑いについての探索的研究

Exploratory research of laughter 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 : Laughter, Humor, Psychotherapy

1. 問題と目的

心理学において、おかしみを感じて笑うとネガティブな感情が弱まる (Moran, 1996)、笑うと分泌系・免疫系に影響してストレスが緩和される (Berk et al., 1988) といった、笑いの精神的健康への効果が示されている。また対人関係については、円滑にする場合と、逆に悪化させる場合があること (高岡ら, 2018 ; 築山ら, 2015) が指摘されている。さらに心理療法における笑いについて、長年の臨床経験をもとに河合 (2001) はクライアントの強い防衛や頑なさを打開できる点や、クライアントが自身の問題と距離を置くのに役立つという点で治療的に意味深いものであるとした。より実証的な研究では、心理療法で発生する笑いは、セラピスト—クライアント関係を良好にすること、クライアントが自身の問題から心理的距離を取るのを促進すること、クライアントの問題に対する認知に変化を起こすこと (椎野, 2011 ; 幕田, 2009) が示されている。しかしながら心理療法における笑いがセラピスト—クライアント関係を悪化させる、といった笑いのもたらす負の影響や、心理療法において笑いを扱う際に気を付けている点については検討されていなかった。そのため本研究は、心理療法における笑いにどのようなものがあるか探索的に検討しその現象を記述すること、また笑いが心理療法にもたらす影響を検討するために行われた。

2. 方法

臨床経験 5 年以上の臨床心理士および公認心理師の方 6 名に対して 60 分～90 分の半構造化面接を実施した。なお本研究では、青年および成人を

対象とした心理療法における笑いを分析対象とするため、調査対象者は該当する心理療法の経験がある方とした。調査後、録音データをもとに逐語データを作成した。逐語データは KJ 法に準じた内容分析を用いて分析した。

3. 結果と考察

以下ではセラピストを Th, クライエントを Cl と表記する。笑いの種類はまず行為者によって 3 個の中カテゴリ (Cl が笑う, 2 人で笑う, Th が笑う) に分けられた。さらに笑いの質ごとに 12 個の小カテゴリ (愛想笑い, 苦笑い, 自嘲, 嘲笑う, 照れ笑い, 辛すぎて笑うしかない, 楽しく笑う, 納得して笑う, 緊張緩和の笑い, あえて笑いで返す, 苦笑い, 不自然さを感じて笑う) が見出された。これにより, Cl が 1 人で笑う場面や 2 人で笑う場面以外に Th のみが笑う場面があることが明らかになった (図 1)。また Th は Cl の笑いと同調すべきかどうか考えてから反応していることが示された。さらに, Th が Cl の発言に対しあえて笑いで返すという、笑いの積極的利用を行う場合があることが明らかになった。

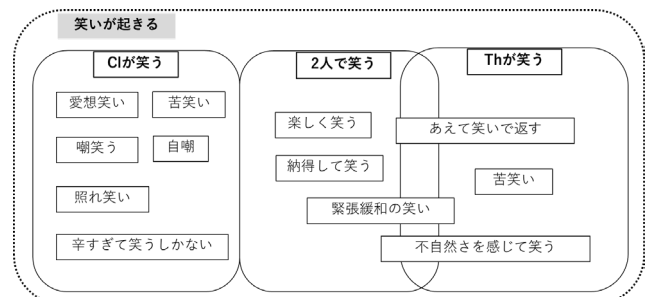


図 1. 笑いが起きる

また、笑いの影響について記述するため、笑いの効果と、笑いに派生して起きる、心理療法における一連の事象についてカテゴリを生成した。その結果、アセスメントの種類として8つの小カテゴリ (CIの性格・気質を笑いからアセスメントする、笑いはCIの対処法の1つと考える、Thが笑いからCIの問題についての理解を深める、笑いからCIの状態を推測する、笑いをバロメーターにする、CIがThを観察していると思われる、CIのニーズを把握する、Th自身の防衛としての笑いを解釈する)が見いだされた。また、笑いの効果として6つの小カテゴリ (笑い合ってラポールが形成される、笑いの癒し効果、問題を客観視する機会になる、共通認識が定まる、感情を共有できる、健康度が上がる)が見いだされた。笑いが起きるとThはその笑いを味わったり、アセスメントしたりしていた。Thはそのアセスメントや感想をもとにたとえば笑いをCIの防衛と考えて解釈を行うのか、またはCIの笑いについて触れるのはまだ早すぎると考えて今後も注意深く観察するに留めるのかといったことを決定していた。Thは笑いが起きた面接を終えると、笑いについて記録をとり、再び笑いに対するアセスメントを深めたり、笑いに対するThの対応から生じた心理療法の展開を思い返して、笑いについての理解を深めていた。またThは笑いが起きた面接を一回ごとに振り返るだけでなく、ケース全体の流れから改めて笑いについて理解しようとしていた。これにより、笑いに対するThの理解がさらに深まっていた。

本研究ではThが笑いに対する対応を失敗したり、あるいはThの笑いがCIを傷つけ、Th-CI関係を後退させたと思われるといった笑いの失敗が見られた。そのような場合には、Thは笑いの失敗について動揺しつつも、それをなんとか治療的なものとすべく対応することが示された。またこのような失敗の経験からThは笑いの持つ潜在的な危うさに対する理解を深めていた。

以上に述べたように、笑いが起きると様々な事象が付随して生起することが明らかになった。また、笑いの効果は笑いの生起後に行われる面接の展開すべてに継続的にもたらされていた。このように笑いが心理療法に強く、長期的な影響をもたらすのは、笑いが前意識的あるいは無意識的なものであるためと考えられる。そのためThは笑いを他の防衛と同様に面接の初期に扱うのは難しい等、

笑いは慎重に扱うべきだと考えると推察される。また、面接中にどちらか一方が笑い出した際、その笑いは無意識的であると感じられ、言葉より直接的に相手へ影響を与えたと考えられる。

さて本研究において特筆すべきは、Thの笑いの失敗が見られたにも関わらず、笑いの効果に負の効果が見られなかったことである。これは心理療法という場における二者関係が特殊なためと考えられる。心理療法でTh(あるいは両者)は治療関係を良好にしようと尽力する存在である。そのため笑いが失敗し一度関係が後退してもThがそれをなんとか良い展開に結びつけようと努力するため、結果として笑いは心理療法に良い影響のみを与えていると考えられる。一方でCIはThの笑いに傷ついていたがThに伝えなかった、といった潜在的失敗が起きているためとも考えられる。この場合、ThはCIの傷つきを知らないため、それをフォローすることが難しく、また治療関係の後退や中断の理由が笑いの失敗であることを知ることができないため、笑いが負の影響を与えていてもThがそれを認識できないだろうと考えられる。

4. まとめと今後の課題

本研究により心理療法における笑いには様々な種類があることが明らかになった。またThは笑いをアセスメントして心理療法に活かそうとしており、その結果笑いは心理療法に良い影響を与えていることが示された。

しかしながら本研究はThの主観に基づいた研究であった。CI側の体験について理解するためには心理療法の場面を録画したデータを用いて検討したり、CIに調査を行うといった手法を用いて検討を行う必要があるだろう。

付記

本研究は、令和4年度の大妻女子大学生命科学研究の倫理審査委員会の承認を得て行った(番号:04-010)。また、大妻女子大学人間生活文化研究所令和4年度大学院生研究助成(B)(課題番号:DB2231)より助成を受けて行った。

主要参考文献

- [1]幕田 果央(2009). 心理療法場面における笑いとその効用 島根大学教育学部心理臨床・教育相談室紀要, 6, 119-130.