

# 対人関係におけるユーモアと自己表現

## ——日本人のユーモアコーピング——

楳本知子

東亜大学 総合人間・文化学部 心理学研究室

E-mail: nkunugim@toua-u.ac.jp

的健康との関連を含めて検討することとする。

### 1. はじめに

ユーモア (humor) の効用は痛みやストレスの緩和、心身の健康問題の予防、対人コミュニケーションの円滑化など多岐にわたることが知られている。例えば、対人関係でユーモアを用いることは、良好な人間関係の構築や維持に役立ち、ストレス (stress) の予防や低減につながる (葉山・桜井, 2005)。相手への怒りを表出したり相手の失敗を指摘するときなどに、ユーモアをまじえて表現すれば、相手とのあつれきや衝突が回避され、ストレスが予防または低減されるのである (木野, 2000; 岸本, 1993)。

ストレスへの対処方略としてのユーモアはユーモアコーピング (humor coping) と呼ばれ、欧米を中心としてその有用性に関する実証的な研究が数多く積み重ねられてきた (Lefcourt, 2001)。日本人を対象としたユーモアコーピング研究では、欧米におけるユーモアコーピングの定義をそのまま導入しているが (五十嵐, 2002; 上野・高下・原口・津田, 1992)、ユーモアの種類や使い方には文化や社会による相違があるため (大島, 2006)、欧米で用いられているユーモアコーピングをわれわれ日本人も行っているのかという疑問が生じる。そこで、本稿ではまず欧米におけるユーモアコーピングとはどのようなものを捉え、そのうえで日本の文化や社会の特質を踏まえて日本人のユーモアコーピングのありようについて、精神

### 2. ユーモアの語源と定義

ユーモアという言葉は日常生活で広く使われているが、翻ってユーモアとはなにかと問われると、ユーモアを定義することは難題であるとされてきた (ジップ, 1995)。そもそも humour (humor) は「湿気」「体液」を意味するラテン語「フモール」に由来し、中世では医学用語として用いられていた (寺澤, 1997; 外山, 2003)。ヒポクラテスの四体液説では、血液、粘液、胆汁、黒胆汁の4つの体液のバランスが取れている状態が健康であり、例えば黒胆汁が増えすぎるとメランコリー気質になるように、ある種類の体液だけが多くなってそのバランスが崩れると人間の気質に変化が生じる、と考えられていた。humour という語は「体液」から体液の不均衡によって生じる「特異的な気質」を意味するようになり、さらにそうした特異的な気質をもつ「変わり者」を意味するようになった。17世紀に入ると、イギリスの劇作家ベン・ジョンソンが『気質喜劇 (comedy of humours)』を著し、変わり者が織りなす人間模様を描き出した。それが観客の笑いを誘い、humour がおかしみやおもしろさと結びついていった。その後、変わり者が見せるおもしろさや、それによって生じるおかしみや笑い自体を humour と呼ぶようになり、現在の humor の意味へと変遷を遂げた (寺澤, 1997; 外山, 2003)。

心理学における近年の研究では、ユーモアは滑稽でおもしろい、あるいはばかばかしく不調和な考えや状況、できごとに対する認知や表現、鑑賞に関連したすべての事象と定義されている (Martin, 2000)。ユーモアには思いやりの心に基づくものから攻撃的で嘲笑的なものまで含まれ、広義の意味をもつ包括的な概念として扱われている (Rush, 1998)。しかし、ストレスを軽減する効果をもっとも高いのは、この広義のユーモアではなくフロイトによる狭義のユーモアであると指摘されている (高下・上野, 1991)。

狭義のユーモアとは、きわめてストレスフルな状況におかれたとき、見方を変えてその中からユーモラスな要素を見つけたり、苦境にいる自分自身を笑い飛ばすことで自らを救うものであり、最高位の適応的な防衛機制と見なされている (フロイト, 1969, 1970)。メイ (1970) によると、ユーモアは直面する問題と自分自身の間の距離を客観的に認識し、しかもある見通しをもってその問題を眺めることのできる健康な方法である。また、オールポート (1982) では「真のユーモアは、自分が好むもの (自分自身や自分に関するすべてのものを含む) を笑えて、しかもなおそれらを愛することができる能力である。」と説明されている。ドイツにおける有名な定義「ユーモアとは、にもかかわらず笑うことである」(デーケン, 1995) にあらわされているように、狭義のユーモアとは他者も自分自身も傷つけることなく、苦境から自分自身を救い出し、健康に生きるために用いられるものである。この意味において、狭義のユーモアはストレスコーピング (stress coping: ストレスへの対処方略) としてもっとも効果的な機能を果たすと言える。

### 3. ユーモアコーピングと精神的健康の関係

#### 3-1. 欧米におけるユーモアコーピングと精神的健康に関する実証的研究

前述したように、ユーモアコーピングと精神

的健康に関する実証的な研究の多くは、欧米で行われてきた。先行研究において、ユーモアコーピングは、上述の狭義のユーモアが意味しているのと同様に、直面している問題と自分自身のあいだに距離を置き視点を転換して (Martin & Lefcourt, 1983)、直面する問題や自分の些細な欠点、弱点を笑い飛ばすことで困難な状況を克服しようとするやり方と定義されている (Martin, 1998; Thorson & Powell, 1991)。そして、横断研究ならびに縦断研究によって、ユーモアコーピングが精神的健康に対して正の影響をもつことが明らかにされている (Lefcourt, 2001)。

例えば、Deaner & McConatha (1993) は、ユーモアコーピングと抑うつとのあいだに弱いながらも負の相関 ( $r = -.19, p < .05$ ) があることを示した。Porterfield (1987) によると、階層的重回帰分析の結果、ユーモアコーピングは抑うつに対して負の直接効果をもつが、ネガティブな日常的出来事を介しての間接効果については認められなかった(注1)。また Anderson & Arnoult (1989) においても同様に、ユーモアコーピングが抑うつに対してネガティブな日常的出来事を介して間接効果をもつことは認められず、ユーモアコーピングは抑うつ感や敵意、不安といった不快な情動と負の相関関係にあること ( $r = -.23, p < .01$ ) が示されるに留まった(注2)。これに対して、Nezu, Nezu, & Blissett (1988) は、短期的な縦断研究によって、2ヵ月後の抑うつに対してユーモアコーピングがネガティブな日常的出来事を介して間接効果をもつことを明らかにした。ユーモアコーピングの使用頻度の高い人では、ネガティブな日常的出来事の多少にかかわらず2ヵ月後も抑うつは低レベルのまま保たれていたが、ユーモアコーピングの使用頻度の低い人は、ネガティブな日常的出来事が多くなるほど、2ヵ月後の抑うつが強まったのである (Nezu et al., 1988)。

このように、欧米における先行研究によって、ユーモアコーピングが精神的健康を維持または促進する効果をもつことは、実証的証拠とともに示されてきた。しかし、ユーモアコーピ

ングが精神的健康に直接的な効果をもつのか、あるいはネガティブな日常的出来事を介して間接的な影響を及ぼすのかに関して、先行研究の結果は一貫していない。この点に関して、ユーモアコーピング特有の機能が影響している可能性が考えられる。そこで、次節では、ユーモアコーピングの分類をめぐる問題から、ユーモアコーピングの機能について考えていきたい。

### 3-2. ユーモアコーピングの分類をめぐる問題 ——問題焦点型コーピングなのか、情動焦点型コーピングなのか——

ストレスコーピングにはさまざまな種類があるが、問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングの2つに大別される（ラザルス & フォルクマン, 1991）。前者はストレスの原因、すなわちストレス（stressor）に対して直接はたらきかけることでストレスを軽減しようとするものである。問題となっていることを解決しようとしてやり方を変えてみることや、問題や状況について別の見方から捉え直すことなどがこれに当たる。後者はストレスによって生じた抑うつ感や不安、イライラ、怒りなどの不快な情動を和らげ、調節することでストレスを軽減しようとするものである（Stephoe, 1991, 図1を参照）。

では、ユーモアコーピングは問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングのいずれに分類されるのであろうか。Lefcourt, Davidson, Prkachin, & Mills (1997) や Lefcourt (2001)

では、ユーモアコーピングは情動焦点型コーピングとしてストレス緩衝機能を果たすとされている。彼らの説明によると、コントロールのできないストレスフルな状況で、直面している問題と自分自身のあいだに距離をおいて眺めることは、経験されるネガティブな情動を低減させるのに有効である。

ここで、ユーモアコーピングの定義に立ち返ると、ユーモアコーピングには、直面している問題と自分自身のあいだに距離を置き視点を転換する、そしてストレスフルな状況自体やそこにいる自分自身を笑い飛ばす、という2つの内容が含まれている。Stephoe (1991) の分類に基づくと、ユーモアコーピングとは、自分自身が置かれているストレスフルな状況に対して見方を変え、その中からなにかしらおもしろいことを見つける、直面している問題をあまり深刻に考えたりしない、失敗した自分や自分の些細な欠点・弱点を問題にしないという問題焦点型の認知的アプローチであると同時に、そうした状況や自分自身を笑い飛ばすという情動焦点型の認知的アプローチでもあると考えられる。現に、Carver, Pozo, Harris, Noriega, Scheier, Robinson, Ketcham, Moffat, & Clark (1993) は、さまざまなコーピング方略を測定する質問紙 COPE の短縮版を用いた研究で、問題焦点型コーピングの認知的アプローチに分類される肯定的再構成とユーモアコーピングの間に、正の相関関係があることを示している ( $r=.30$ ,  $p<.05$ )。また、Dixon (1980) によると、ユー

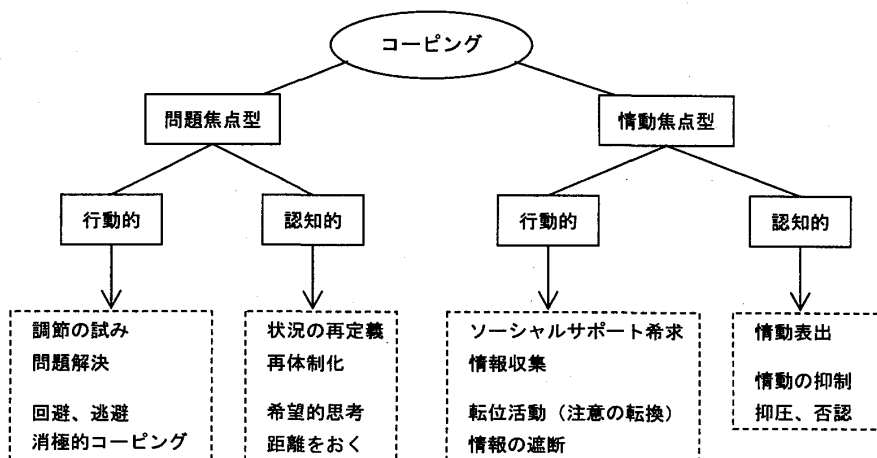


図1. ストレスコーピングの分類 (Stephoe, 1991 より改変)

モアコーピングのストレス軽減に対する有効性は、認知の転換とそれにともなう感情の質の変化によってもたらされる。したがって、ユーモアコーピングは問題焦点型ならびに情動焦点型コーピングという2つの機能を内包し、視点の転換という側面では前者として、笑い飛ばすという側面では後者として機能すると考えられる。

前節で指摘した問題は、ユーモアコーピングの精神的健康への影響が直接効果なのか、あるいはネガティブな日常的出来事を介しての間接効果なのかという点であった。ユーモアコーピングの問題焦点型機能は経験されるネガティブな出来事に対して働くため、精神的健康に間接的な効果をもたらす、また情動焦点型機能によってネガティブな情動が低減し、精神的健康に直接的な効果をもたらされると考えられる。ユーモアコーピングの機能は問題焦点型よりも情動焦点型の比率が高いと想定するならば、ネガティブな日常的出来事を介しての間接効果が見られることは少なくなる。そのために、先行研究における結果が一貫していないのかも知れない。いずれにしても、ユーモアコーピングは問題焦点型と情動焦点型の両方の機能を備えた、有用性の高いストレスコーピングであると言えよう。

#### 4. 日本人のユーモアコーピングとは

##### 4-1 社会文化的アプローチの視点

では、われわれ日本人も、このようなユーモ

アコーピングを行っているのであろうか。大阪商人の「泣いている暇があったら笑ろてこまして生きようやないか」という言葉は、苦境に陥っている自分自身を笑い飛ばして逆境や困難を乗り越えようとすることを意味するものであり（井上・織田・昇, 1997）、欧米でのユーモアコーピングに相当すると思われる。ところが、織田（1986）は、日本人には少し離れたところから第三者の目で自分自身を客観的に見る能力や、ものごとの二面性を捉える能力が欠けているため、このようなユーモアの使い方は少ないと論じている。また、大島（2006）は、文化や社会の性質によってユーモアの使い方や種類は異なり、ここに日本人にはユーモアのセンスがないと言われる所以があると指摘している。

文化や社会の特質の捉え方にはさまざまなアプローチがあるが、本稿では「文化コンテキスト (context culture)」および「集団主義」という視点から日本人のユーモアコーピングを考えていきたい。文化コンテキストとは Hall (1976) が提唱した概念で、物理的、社会学的および心理的な環境下で生活する人々が共有している情報や知識ならびに人々の同質性の度合いを意味する。文化コンテキストのレベルが高くなるにしたがって共有される情報や知識が多くなり、人々の同質性が高くなるため「言わなくてもわかる」文化になる（大島, 2006）。日本は代表的な高文化コンテキスト (high context culture: HCC) 社会であり、且つ集団主義社会である (Hall, 1976; Sueda & Wiseman,

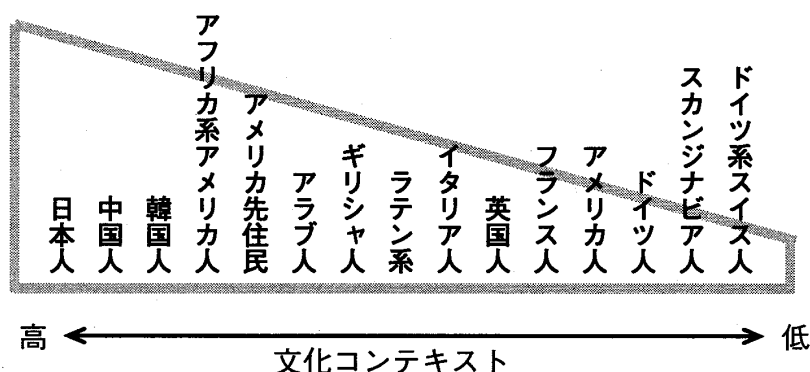


図2. 各国の文化コンテキストのレベル (プリブル, 2000 より改変)

1992, 図2を参照)。一方、文化コンテクストのレベルが低くなればなるほど、共有される情報が少なくなり、人々はそれぞれ個別の文化背景をもつため「言わなければわからない」文化になる(大島, 2006)。代表的な低文化コンテクスト(low context culture: LCC) 且つ個人主義社会としてアメリカが挙げられる(Hall, 1976; Sueda & Wiseman, 1992, 図2を参照)。

このような文化の違いはそれぞれのコミュニケーションスタイルに大きく影響し、さまざまな状況に反映されると考えられている(Sueda & Wiseman, 1992)。そこで本稿では「HCC対LCC」および「集団主義対個人主義」という視点から、欧米と日本におけるユーモアコーピングの共通点と相違点を整理し、日本人のユーモアコーピングのありようを見ていくことにする。

#### 4-2 「恥」に対するコーピング方略としてのユーモア

欧米が「罪」の文化であるのに対して、日本は「恥」の文化であると言われている(ベネディクト, 1972)。集団主義文化をもつ日本人は、他者からどのように見られているかを問題視するため、「恥」はアメリカ人よりも強く意識される(Sueda & Wiseman, 1992)。恥ずかしい、きまり悪いなどの言葉で表現される「恥」という意識は、人前で自分が何かしら行ったことを周りの人から笑われたときに生起する。そして人は「恥」を経験したとき、その「恥」に対してなんとか対処し、自分の自尊心や社会的立場、あるいは周りの人との関係を守ろうとする(菅原, 1998)。「恥」への対処行動には謝罪や言い訳、正当化などさまざまな種類があるが、「ユーモア」もその一つとして分類されている(Cupach, Metts, & Hazleton, 1986; 菅原, 1998)。「恥」への対処行動としてのユーモアは、「恥」を経験している人がその状況についてジョークを言ったり、「恥」自体を一笑に付すことを意味する(Cupach et al., 1986; Sueda & Wiseman, 1992)。

Sueda & Wiseman (1992) は「HCC対LCC」および「集団主義対個人主義」という文化的特徴を考慮し、「恥」への対処行動に関する日米の比較文化研究を行った。その結果、他者の期待に応えられなかったり、誤認が生じた状況で経験される「恥」に対して、日本人よりもアメリカ人の方が正当化、事実の説明、ユーモアおよび攻撃という対処行動を頻繁に行っていることが明らかにされた。また、「恥」への対処行動としてのユーモアは、日米いずれにおいても、上下関係よりも同等の関係でよく用いられていた(Sueda & Wiseman, 1992)。この研究では他者との関係が組織的集団内の同等関係だけでなく上下関係も含めて設定されているが、日本人のユーモアはHCC社会のなかでも特に文化コンテクストのレベルの高い家族や仲間といったウチ集団で用いられることが多い(大島, 2006)。そのために、日本人の「恥」への対処行動としてのユーモアの使用頻度が低まったとも考えられるが、たとえ使用頻度に差があるとしても、日本人もアメリカ人と同様に「恥」への対処行動としてのユーモアを行っていると言える。

「恥」が経験される状況についてジョークを言ったり「恥」自体を笑い飛ばすことにより、その状況から回避することができる(Cupach et al., 1986; Sharkey & Stafford, 1990)。また、それによって恥ずかしいという感情が払拭あるいは低減される(Nathanson, 1992)。さらに、ジョークで相手を笑わせたり自分もおもしろがって一緒に笑うことにより、自分の立場が笑われる側から笑わせる側に移行するため、人から笑われるという苦境におかれた自分自身を自ら救うことができる(大島, 2006)。笑われること自体が「恥」になる日本人にとって(大島, 2006)、「恥」への対処行動としてのユーモアは、問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングの両方の機能を合わせもつ有用性の高いコーピングであると言えよう。

#### 4-3 対人ストレスコーピングとしてのユーモア

また、文化コンテクストから見た日米のユー

モアの種類や使い方の違いについて、大島(2006)は社会言語学の立場からつぎのように論じている。アメリカのようなLCC社会は、異なる文化をもつ多民族社会であることが多い。このような社会で自己主張しながら他者と意思の疎通を図って良好な対人関係を築いたり、危機的な状況を回避したり困難な問題を克服する道具として、ユーモアの使用は高い有用性を示す。つまり、LCC社会において、ユーモアは自己を防御し適応して生きていくための手段や道具として用いられている。一方、HCC社会の日本では、共有される情報や知識が多く人々の同質性が高いため、言語によるコミュニケーションへの依存が低まり、自己主張や対人関係での緊張緩和を目的にしてユーモアが使用される必要性も少なくなる。その代わりに日本では「冗談を言い合える関係」と言われているように、ユーモアはウチ集団での人間関係を円滑に維持したり、親密性を高めるために用いられている(大島, 2006)。

このような日本人に特有なユーモアの使い方に関して、わずかであるが実証的な研究や調査が行われている。木野(2000)によると、日本人大学生を対象として、怒りの表出方法に関する調査を行った結果、同じクラブやサークルに所属する対象者と同性の先輩、同輩および後輩のいずれに対しても怒りを表出するときには、対人関係を損なわないような配慮がはたらき、ユーモアを用いた遠回しな言い方が多用されていた。また、「日本人と笑い」をテーマとした全国世論調査が2004年12月に朝日新聞によって実施されている。その報告書によると、有効回答者数1921名のうち61%の人がジョークや面白いしぐさで人を笑わせることを好み、76%の人が自分を一番笑わせてくれる相手として友人、恋人、家族および職場仲間を挙げている(中村, 2005)。一方で、他者の弱点や欠点、あるいは高齢者や弱者を笑うといった攻撃的な笑いに対して、半数近くの人が不快感を示している(中村, 2005)。

以上のことから、日本人はもっぱらウチ集団における対人関係のあつれきや衝突を回避し、

対人関係を円滑に維持するための潤滑油として、互いの気持が和むようなユーモアを用いていると考えられる。日本人の場合、対人関係を修復するためにユーモアを用いることは少ないと言われているが、相手との関係がいくぶん気まずくなった程度であれば、ユーモアを用いた対人関係の修復は、アメリカ人よりは少ないものの日常的に行われているようである(大島, 1998, 2006)。したがって、日本人のユーモアコーピングの第二の特徴は、ウチ集団での対人関係で経験されるストレスを予防または低減するために、すなわち対人ストレスコーピング(interpersonal stress coping, 加藤, 2000)として機能していることであると言えよう。

#### 4-4 日本人のユーモアコーピングの特徴

これまで述べてきたことをまとめると、日本人は対人場面で経験される「恥」に対処するために、またウチ集団における対人ストレスを予防あるいは低減するためにユーモアコーピングを行っていると考えられる。つまり、日本人のユーモアコーピングは対人関係で機能することを特徴とすると見えよう。

欧米においてもユーモアは対人関係でさまざまな社会的機能を果しているが(ジップ, 1995)、欧米と日本ではその機能の仕方に違いがあると指摘されている(大島, 2006)。個人主義社会の欧米では、対人関係がなんらかの目的を達成するための手段として重要視されているのと同様に、対人関係におけるユーモアも主に手段として機能する。初対面の相手との関係を作ったり対人緊張を緩和したり、あるいは対人関係で生じた問題の解決を図るために、ユーモアが用いられているのである。それに対して、集団主義社会の日本では対人関係そのものが重要である。「冗談を言い合える関係」という言葉にあらわされているように、ユーモアは初対面の相手との関係を築く手段としてではなく、ウチ集団内である程度構築された対人関係を円滑に維持するために用いられている(大島, 2006)。

以上のように、日本人のユーモアコーピングには「恥」への対処と対人ストレスの予防・低

減という2つの側面があるが、いずれも対人関係で機能することを特徴とする。その機能の仕方は「恥」への対処という側面では、見方を変えて笑い飛ばすという点で欧米におけるユーモアコーピングと共通しているが、対人ストレスの予防・低減の側面に関しては欧米には見られない日本人独特のものであると考えられる。いずれにしても日本人のユーモアコーピングは、欧米でユーモアコーピングと呼ばれているものとは意を異にする、日本人に特有のものであると言えよう。

## 5. ユーモアコーピング研究の今後の課題

「恥」の意識の強さは精神的健康に対して負の影響をもつことが明らかにされている(有光, 2001)。また、日常生活で出合うストレスフルな状況の多くは対人関係に起因し、それによってもたらされる影響はネガティブで強い(橋本, 2006)。日本人特有のユーモアコーピングは経験される「恥」ならびに対人ストレスに対処する方略であるため、精神的健康の維持や促進に役立つと推測される。しかしながら、その実証的な証拠を提示しようにも、日本人のユーモアコーピングを測定する尺度が存在しない。したがって、まず求められるのは、日本人のユーモアコーピングの測定尺度を新たに開発し標準化することである。

現在さまざまな心理尺度が開発され使用されているが、妥当性と信頼性(注<sup>3</sup>)が十分に確認された尺度はどのくらいあるのであろうか。尺度開発の多くの先行研究では、 $\alpha$ 係数などを用いて尺度の内的整合性を検討し、検査-再検査法により安定性の検討を行っている。したがって、尺度の信頼性についてはある程度のレベルが満たされていると考えられる。しかし、問題は尺度の妥当性である。当該尺度以外の尺度との相関によって評価される基準関連妥当性(あるいは併存的妥当性)の検討のみを行って当該尺度の妥当性が確認された、と報告する研究が昨今多く見受けられる。このような場合、外的基準として用いられた尺度の妥当性はどれほど

のレベルであるのかが問題になる。基準関連妥当性の検討結果は、明らかな外的基準として採用された尺度の妥当性に依存するからである。Cronbach & Meehl (1955) が指摘しているように、複数の異なる方法によって妥当性が確認されてはじめて、研究の使用に耐え得る尺度として標準化されたことになる。そのためには、基準関連妥当性以外に、仲間評定といった他者による観察や実験的行動観察を行ったり、経験抽出法 (Experience Sampling Method, Csikszentmihalyi, Larson, & Prescott, 1977) を用いて日常生活における内的な経験や行動を体系的に測定することにより、尺度の妥当性を複合的に検討する必要がある。

このような問題点を踏まえて、今後の研究で日本人のユーモアコーピングを測定する精度の高い尺度を開発することが求められる。そして、それにより、われわれ日本人の精神的健康に対するユーモアコーピングの影響を実証的に検討することが可能になれば、精神的健康を維持および促進するための新たな介入プログラムが設計され、実施へとつながるものと期待される。

## 注

- (1) 論文中に偏回帰係数および標準偏回帰係数は記載されていない。ユーモアコーピングを測定した Coping Humor Scale (CHS) と Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) による抑うつ得点との単相関に関しては  $r = -.17$ ,  $p < .05$  と報告されている。
- (2) 論文中に偏回帰係数および標準偏回帰係数は記載されていない。
- (3) 尺度の信頼性には内的整合性と安定性が含まれる。

## 引用文献

- オールポート, G.E. 詫摩武俊・青木孝悦・近藤由紀子・堀正 (訳) (1982) パーソナリティ-心理学的解釈 新曜社
- Anderson, C.A., & Arnoult, L.H. (1989) An examination of perceived control, humor, irrational beliefs, and positive stress as

- moderators of the relation between negative stress and health. *Basic and Applied Social Psychology*, **10**, 101-117.
- 有光 興記 (2001) 罪悪感、恥と精神的健康の関係  
健康心理学研究, **14**, 24-31.
- ベネディクト, R. 長谷川松治 (訳) (1972) 定訳  
菊と刀——日本文化の型—— 社会思想社
- Carver, C.S., Pozo, C., Harris, S.D., Noriega, V., Scheier, M.F., Robinson, D. S., Ketcham, A.S., Moffat, Jr.F.L., & Clark, K.C. (1993) How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Psychology*, **65**, 375-390.
- Cronbach, L. J., & Meehl, P. E. (1955) Construct validity in psychological tests. *Psychological Bulletin*, **52**, 281-302.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R., & Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth and Adolescence*, **6**, 281-294.
- Cupach, W.R., Metts, S., & Hazleton, V. Jr. (1986) Coping with embarrassing predicament: Remedial strategies and their perceived utility. *Journal of Language and Social Psychology*, **5**, 181-200.
- Deaner, S.L., & McConatha, J.T. (1993) The relation of humor to depression and personality. *Psychological Reports*, **72**, 755-763.
- デーケン, A. (1995) ユーモアは老いと死の妙薬  
講談社
- Dixon, N. F. (1980) Humor: A cognitive alternative to stress? *Stress and Anxiety*. Vol. 7 In I. G., Sarason & C. C. Spielberger (Eds.) Washington, D.C.: Hemisphere. pp.281-289.
- フロイト, S. 高橋義孝 (訳) (1969) ユーモア 井村恒郎・小此木啓吾・懸田克躬・高橋義孝・土井健郎 (編) フロイト著作集3 人文書院
- フロイト, S. 生松敬三 (訳) (1970) 機知——その無意識との関係—— 井村恒郎・小此木啓吾・懸田克躬・高橋義孝・土井健郎 (編) フロイト著作集4 人文書院
- Hall, E.T. (1977) *Beyond Culture*. New York: Anchor Books.
- 橋本 剛 (2006) ストレスをもたらす対人関係 谷口弘一・福岡欣治 (編) 対人関係と適応の心理学——ストレス対処の理論と実践—— 北大路書房 pp.1-18.
- 葉山大地・桜井茂男 (2005) ユーモアのストレス緩和効果に関する研究の動向 筑波大学心理学研究, **30**, 87-97.
- 五十嵐透子 (2002) 看護者と看護学生のユーモアセンスの比較: 多面的ユーモア尺度を用いて 日本精神保健看護学会誌, **11**, 50-57.
- 井上 宏・織田正吉・昇 幹夫 (1997) 笑いの研究——ユーモア・センスを磨くために—— 日本実業出版社
- 加藤 司 (2000) 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究, **48**, 225-234.
- 木野和代 (2000) 日本人の怒りの表出方法とその対人的影響 心理学研究, **70**, 494-502.
- 岸本 弘 (1993) ヒトと機械と動物のシュミレーション考察 学文社
- ラザルス R.S. & フォルクマン S. 本明 寛・春木 豊・織田正美 (監訳) (1991) ストレスの心理学——認知的評価と対処の研究—— 実務教育出版
- Lefcourt, H. M. (2001) *Humor: the psychology of living buoyantly*. New York: Plenum Publishers.
- Lefcourt, H. M., Davidson, K., Prkachin, K. M., & Mills, D.E. (1997) Humor as a stress moderator in the prediction of blood pressure obtained during five stressful tasks. *Journal of Research in Personality*, **31**, 523-542.
- Martin, R. A. (1998) Approaches to the sense of humor: A historical review. *The sense of humor: Explorations of a personality characteristics*. In W. Rush (Ed.) Mouton De Gruyter Walter pp.15-60.
- Martin, R. A. (2000) Humor and laughter. *Encyclopedia of psychology*, In A. E. Kazdin (Ed.) American Psychological Association. pp.202-204.
- Martin, R.A., & Lefcourt, H.M (1983) Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, **45**, 1313-1324.
- メイ, R. 小野泰博 (訳) (1970) 失われし自我をもとめて ロロ・メイ著作集1 誠信書房
- 中村 純 (2005) 日本人のユーモアセンス、6割が「いい線ッス」 朝日総研リポート **177**, 2-13.
- Nathanson, D.L. (1992) *Shame and pride*



- Affect, sex and the birth of the self.*  
New York: W.W.Norton & Co Inc.
- Nezu, A.M., Nezu, C.M., & Blissett, S.E. (1988) Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 520-525.
- 織田正吉 (1986) 笑いとユーモア 筑摩書房
- 大島希巳江 (1998) 日米比較調査の報告——ユーモアの使用域と笑いへの意識—— 笑い学研究, 5, 38-46.
- 大島希巳江 (2006) 日本の笑いと世界のユーモア——異文化コミュニケーションの観点から 世界思想社
- Porterfield, A.L. (1987) Does sense of humor moderate the impact of life stress on psychological and physical well-being? *Journal of Research in Personality*, 21, 306-317.
- プリブル, C.B. (2000) 21世紀に向けて異文化コミュニケーション ナカニシヤ出版
- Rush, W. (1998) Foreword and overview Sense of humor: A new look at an old concept. *The sense of humor: Explorations of a personality characteristics.* In W. Rush (Ed.) Mouton De Gruyter Walter pp.3-14.
- Sharkey, W. F., & Stafford, L. (1990) Responses to embarrassment. *Human Communication Research*, 17, 315-342.
- Steptoe, A. (1991) Psychological coping, individual differences and physiological stress responses. *Personality and stress.* In C.L. Cooper & R.Payne(Eds.) Chichester: Wiley pp. 205-233.
- Sueda, K., & Wiseman, R. L. (1992) Embarrassment remediation in Japan and the United States. *International Journal of Intercultural Relations*, 16, 159-173.
- 菅原健介 (1998) 人はなぜ恥ずかしがるのか——羞恥と自己イメージの社会心理学 サイエンス社
- 高下保幸・上野良重 (1991) ストレス緩和剤としてのユーモア 現代のエスプリ, 9, 204-215.
- 寺澤芳雄 (編) (1997) 英語語源辞典 研究社
- Thorson, J.A., & Powell, F.C. (1991) Measurement of sense of humor. *Psychological Report*, 69, 691-702.
- 外山滋比古 (2003) ユーモアのレッスン 中公新書
- 上野良重・高下保幸・原口雅浩・津田 彰 (1992) ストレス緩和要因としてのユーモアのセンス 人間性心理学研究, 10, 69-76.
- ジップ, A. 高下保幸 (訳) (1995) ユーモアの心理学 大修館書店