

# ユーモアと自己肯定感の関係

鳥居 完太 (22111241kt@tama.ac.jp)

## 1. 問題と目的

人間のコミュニケーションのひとつに、「ユーモア」を使って人を笑わせるという手段がある。そして、積極的にユーモアを使う人と、そうでない人がいる。

ユーモアを使う際、「このユーモアは相手に通じるのか」「通じたとして、笑いや和んだ雰囲気を与えることができるのか」と、多くのことを考える必要がある。これを乗り越えてユーモアを使う人は、自分に自信がある人であると考えている。

ユーモアを積極的に使う人とそうでない人の境界線はその人の自己肯定感にあるのではないかと考えた。

## 2. 先行研究紹介

塚脇・樋口・深田 (2009) が、ユーモアの種類を攻撃的、自虐的、遊戯的に分け、それらと人間の性格の尺度「自己受容」「攻撃性」「愛他性」との関係性を調査するという研究を行った。皮肉やからかいなど、いわゆる「人を傷つける笑い」である攻撃的ユーモア、自己の失敗や未熟さを笑い話にした「自分を傷つける笑い」である自虐的ユーモア、ダジャレや簡単な言葉遊びである、このユーモアを放つと一般的には場が凍る、「寒い」とされている遊戯的ユーモア、ユーモアは、この3種類に分けられる。人格特性とユーモアの関係を検討した結果、攻撃性が高い人ほど攻撃的ユーモアを使用する。攻撃的な人が攻撃的ユーモアをよく使用するというのは予想しやすい。攻撃をしたいという気持ちを皮肉やからかいとして昇華していると考えられる。愛他性が高い人ほど遊戯的ユーモアを使用する。誰かを元気づけたい、場を和ませたいと思う人、つまり愛他性が高い人は、遊戯的ユーモアをよく使用すると考えられる。自己受容度が高い人ほど自虐的・遊戯的ユーモアを使用する。自己の未熟さを客観視し、受け入れることによってユーモアとして昇華していると考えられる。

## 3. 研究目的

ユーモアを積極的に使う人は、自己肯定感が高いのか。ユーモアを使わない人は、自己肯定感が低いのか。

か。困難な状況に陥っても笑いを忘れない人は、その経験が自分自身を好きになることに繋がっているのかを調べたい。

## 4. 方法

多摩大生を対象に、アンケートを実施する。

投げかける質問に対して、「非常にあてはまる」から「全くあてはまらない」で回答してもらう。

ユーモアに関する質問は本郷(2019)のユーモアコーピング尺度を使用し、6件法で回答を求める。

自己肯定感を測定する尺度は、河越・岡田(2015)の「大学生の自己肯定感尺度」を使用し、5件法で回答を求める。

質問内容は、ユーモアの場合は「不安や心配事があっても、何か他の面白いことを考えて気持ちを切り替える」や「自分がうろたえてしまうような時には、何か笑えるものを探して気分を変える」など、困難な状況に陥った時にユーモアが心の支えになっているかを問うものとなっており、自己肯定感の場合は「自分の個性を受け入れている」「精神的には楽な気分である」といった、直感的に答えるようなものとなっている。

## 5. 結果予測

ポジティブなユーモアを積極的に使う人は、自己肯定感が高いと予想する。

ユーモアを使う際に立ち足はかかるハードルである、「ユーモアが通じるか」「通じたとして笑ってもらえるか」これを乗り越えられる人は、自己肯定感が高いと推察する。

## 6. 引用文献

本郷(2019). ユーモアコーピング尺度の作成と信頼性・妥当性及びユーモアスタイルとの弁別性の検討. *笑い学研究*, 26, 74-86.

河越・岡田(2015). 大学生の自己肯定感に及ぼす影響要因. *日本家政学会誌*, 66(5), 222-233.

塚脇・樋口・深田・(2009). ユーモア表出と自己受容, 攻撃性, 愛他性との関係. *心理学研究*, 80(4), 339-344.