

大学生におけるユーモアコーピングと精神的健康との関連

An Examination of Humor Coping and the Mental Health of University Students.

細田幸子 (東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科)

三浦正江 (東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科)

Sachiko HOSODA (Tokyo Kasei University)

Masae MIURA (Tokyo Kasei University)

要 旨

本研究は、ユーモアコーピングと精神的健康との関連を検討し、ユーモアコーピングの有用性について考察することを目的として行われた。ユーモアコーピング、コーピング、心理的ストレス反応、身体的ストレス反応、ネガティブな日常的出来事およびポジティブな日常的出来事を測定する尺度を用いて、大学生 355 名を対象に調査を実施した。相関係数を算出した結果、ユーモアコーピング尺度とコーピング尺度の下位尺度である問題解決、認知的再解釈および情緒的サポート希求、ポジティブな日常的出来事尺度の下位尺度である友達、アルバイト・サークルおよび恋愛との間に正の相関が認められた。ストレス反応尺度、ネガティブな日常的出来事尺度との間には、相関は認められなかった。また、2 要因分散分析の結果、ユーモアコーピングには性別や学年による違いはみられないことが示唆された。

Abstract

The aim of this study was to examine the association between humor coping and mental health and discuss its usefulness. The investigation sought to measure humor coping, coping, psychological stress response, physical stress response, negative daily events, and positive daily events with 355 university students as the subjects. The scale of humor coping scores was positively correlated with “a solution to problem solving”, “cognitive reinterpretation”, and “emotional support”, seeking the lower coping scale and “friends”, “part-time jobs and club activities” and “love” from the lower part of the positive daily events scale. In contrast, no correlation was recognized between the scale of humor coping scores and the scale of the stress response and negative daily events. Furthermore, examination for possible sex and school year differences in the humor coping scale suggested no such differences existed.

キーワード：ユーモアコーピング、精神的健康、大学生

Key words : humor coping, mental health, university students.

I 問題と目的

近年、心理社会的不適応状態を呈する大学生の割合が増加し、それに起因する長期留年や休退学などの問題が深刻化している（平野，2005）。それらの原因の1つとして、大学生が日常生活において経験する学業や対人関係、職業選択などのストレスが指摘されている（及川・坂本，2007）。このことから、大学生を対象とした数多くの心理的ストレス研究が行われてきた（たとえば坂本・西河，2002；高比良，1998 など）。

近年の心理的ストレス研究の多くは、Lazarus & Folkman（1984）の心理学的ストレスモデルに基づいており、認知的評価やコーピングなどの媒介変数に注目して、研究が行われてきている（三浦・坂野・上里，1998）。その中でも、個人がストレスに対して行う対処行動、すなわちコーピングは、ストレス反応の表出を規定する重要な媒介変数の1つとして、これまでに多くの研究において取り上げられてきている（たとえば中村・上里，2004；岡田，2002；加藤，2001 など）。コーピングには様々な種類があるが、その中の1つにユーモアコーピング（humor coping）があり、いくつかの研究が行われている（楳本・山崎，2010）。ユーモアコーピングとは、ストレスフルな出来事に対処す

る手段としてユーモアを使用することを指す（Martin & Lefcourt, 1983）。ストレスフルな出来事や状況について冗談を言う、笑い飛ばす、その中から面白いことを見つける等が挙げられる。

欧米においては、ユーモアコーピングと精神的健康に関する実証的研究が多く行われている（Mesmer, 2001; Lodico, 1998; Martin & Lefcourt, 1984 など）。たとえば、Marziali, McDonald, & Donahuc（2008）や Anderson & Arnoult（1989）は、ユーモアコーピングと抑うつおよび不安との間に負の相関関係を示している。また、Porterfield（1987）は、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ことを示唆している。さらに、Martin & Lefcourt（1984）は、ユーモアコーピングを使用する頻度が高い人は、ストレスの多少に関わらず抑うつは低レベルのままであるのに対して、ユーモアコーピングを使用する頻度が低い人は、ストレスを多く経験するほど抑うつが強まると報告している。これらのことから、ユーモアコーピングは、精神的健康を維持または促進する効果があると考えられる。

一方、我が国においては、上野・高下・原口・津田（1992）が大学生におけるユーモアコーピングのストレス緩和効果を検討し、ユーモアコーピングはストレ

ス反応を低減しないと報告している。上野他 (1992) は、欧米のユーモアコーピングの定義に基づいて検討を行っているが、楯本 (2007) は、日本人のユーモアコーピングは、人前で恥を経験した時や対人ストレスを予防・軽減する時の対処方略として機能していると述べ、ユーモアコーピングの欧米と日本における文化的差異を指摘している。そして、楯本・山崎 (2010) は、日本人特有のユーモアコーピングを測定する対人ストレスユーモア対処尺度 (Humor Coping with Interpersonal Stress Scale : 以下HCISSとする) を作成し、日本人特有のユーモアコーピングと精神的健康との関連を検討する必要性を指摘している。しかし、未だに日本人特有のユーモアコーピングと精神的健康との関連を検討している研究は見当たらない。

そこで、本研究では、ユーモアコーピングと精神的健康との関連を検討し、ユーモアコーピングの有用性について考察することを目的とする。

II 方法

1. 調査対象者

4年制共学大学に通う大学生 1～4年生 355名 (男性156名、女性195名：1年生105名、2年生105名、3年生91名、4年生27名、不明4名)。

2. 調査内容

(1) 対人ストレスユーモア対処尺度 (Humor Coping with Interpersonal Stress Scale : 以下HCISSとする：楯本・山崎, 2010)

ユーモアコーピングを測定する尺度であり、信頼性・妥当性の確認が行われている。12項目から構成されており、各項目について、4件法 (まったく行わない = 0、あまり行わない = 1、ときどき行う = 2、よく

行う = 3) で回答を求めた。項目内容を Table 1 に示す。

(2) コーピング尺度特性版 (General Coping Questionnaire : 以下GCQとする：佐々木・山崎, 2002)

一般成人を対象としたコーピング尺度であり、「感情表出」「情緒的サポート希求」「認知的再解釈」「問題解決」の4下位尺度32項目から構成されている。信頼性と「認知的再解釈」の妥当性の確認が行われている。各項目について4件法 (まったく行わない = 0、あまり行わない = 1、ときどき行う = 2、よく行う = 3) で回答を求めた。項目内容を Table 2 に示す。

(3) 心理的ストレス反応尺度 (Stress Response Scale : 以下SRS-18とする：鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野, 1997)

一般成人を対象とした心理的ストレス反応を測定する尺度であり、信頼性・妥当性の確認がされている。「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」の3下位尺度18項目から構成されており、各項目について4件法 (まったくちがう = 0、いくらかそうだ = 1、まあそうだ = 2、その通りだ = 3) で回答を求めた。項目内容を Table 3 に示す。

(4) 大学生用ストレス自己評価尺度 (尾関, 1993)

一般成人を対象としたストレス反応を測定する尺度であり、信頼性・妥当性の確認がされている。「抑うつ」「不安」「怒り」「情緒的混乱」「引きこもり」「身体的疲労感」「自律神経系の活動性亢進」の7下位尺度から構成されているが、本研究では「身体疲労感」「自律神経亢進」の2下位尺度10項目を抜粋して用いた。各項目について、4件法 (あてはまらない = 0、ややあてはまる = 1、かなりあてはまる = 2、非常にあてはまる = 3) で回答を求めた。項目内容を Table 4 に示す。

Table 1 H C I S S (楯本・山崎, 2010) の項目内容

自分間違いや失敗を人に見られたら、それをネタにして笑いを取ろうとする。 お互いの考えが合わないときは、ユーモアを使って相手と衝突しないようにする。 人前でけなされたら、けなされた内容にまつわるエピソード(逸話)をおもしろおかしく話す。 相手からかわれたら、自分もおもしろがって一緒に笑う。 自分のみっともないところを人に見られたら、笑ってすませる。 相手と気まづくなったりしたら、なにかおもしろいことを言って一緒に笑う。 人と話しているときに気まづい沈黙が流れたら、その場の雰囲気なごませるために笑いを取ろうとする。 人にばかにされたら、気の利いた冗談を言って切り返す。 人前で失敗したりすると、自分でも可笑しいと思って一緒に笑う。 言い過ぎたと思ったときは、ギャグを言って取り繕おうとする。 ドジなことをして人に鼻で笑われたときは、笑ってやりすごす。 相手を怒らせてしまったときは、ユーモアを使って相手の怒りをやわらげようとする。

Table 2 G C Q特性版 (佐々木・山崎, 2002) の項目内容

<p>感情表出</p> <p>嫌だと感じていることを表情に出す 思っていることを態度に出す 嫌なのだという態度をとる 自分の気持ちを表情にあらわす 不快を感じていることを態度にあらわす 困っているという顔をする やりきれなさを態度に出す 思っていることを顔に出さないようにする※</p>	<p>認知的再解釈</p> <p>状況の明るい面を見ようとする 問題について良い方向へ解釈しようとする 問題の中で明るい要素を探そうとする 悪い事態の中でも希望がもてそうところに着目する 経験していることの中で良い点を見ようとする 嫌な経験の中でも望ましい点に目を向ける 起こった出来事を肯定的に捉えようとする 事態について肯定的に受け止める</p>
<p>情緒的サポート希求</p> <p>身近な人に励ましてもらおう 親しい人に気持ちの支えになってもらおう だれかにあたたかい言葉をかけてもらおうとする だれかになぐさめてもらおう 自分の気持ちを親しい人に受け止めてもらおう だれかと一緒にいて安心感を得ようとする 友人に自分の立場を分かってもらおう 人を頼らないようにする※</p>	<p>問題解決</p> <p>起こった出来事が解決へ向かうように懸命に取り組む 問題解決に専念する 悪い状況を打開しようといろいろ試してみる 状況が変わるように手をつくす 困難な状況を変えるために最善の方法をとろうとする 困難を乗り越えるために努力する 事態が悪化しないように積極的にはたらきかける 直面している状況に対してはたらきかけないようにする※</p>

Table 3 S R S -18 (鈴木ら, 1997) の項目内容

<p>抑うつ不安</p> <p>悲しい気分だ 何となく心配だ 泣きたい気持ちだ ・ 気持ちが沈んでいる 何もかもいやだと思う なぐさめて欲しい</p>	<p>不機嫌・怒り</p> <p>怒りっぽくなる 怒りを感じる 感情を抑えられない ・ くやしい思いがする 不愉快だ いらいらいする</p>
<p>無気力</p> <p>いろいろなことに自信がない よくないことを考える 話や行動がまとまらない 根気がない ひとりでいたい気分だ 何かに集中できない</p>	

(5) ネガティブな日常的出来事尺度大学生版 (細田・眞鍋・三浦, 2011)

大学生を対象としたネガティブな日常的出来事の経験頻度を測定する尺度であり、信頼性・妥当性の確認がされている。「対人関係」「恋愛」「学業」「アルバイト」「サークル」の5下位尺度22項目から構成されており、各項目について4件法(まったくなかった=0、あまりなかった=1、ときどきあった=2、よくあった=3)で回答を求めた。項目内容を Table 5 に示す。

Table 4 本研究で使用したストレス自己評価尺度 (尾関, 1993) の項目内容

<p>身体的疲労感</p> <p>動作が鈍い 体がだるい 脱力感がある 体が疲れやすい 頭が重い</p>	<p>神経系の活動</p> <p>動悸がする 耳鳴りがする 呼吸が苦しくなる 胸部がしめつけられる 吐き気がする</p>
--	--

(6) ポジティブな日常的出来事尺度大学生版 (細田・眞鍋・三浦, 2011)

大学生を対象としたポジティブな日常的出来事の経験頻度を測定する尺度であり、信頼性・妥当性の確認がされている。「友達・外出」「アルバイト・サークル」「学業」「恋愛」の4下位尺度22項目から構成されており、各項目について、4件法(まったくなかった=0、あまりなかった=1、ときどきあった=2、よくあった=3)で回答を求めた。項目内容を Table 6 に示す。

3. 実施時期

2010年10月下旬～12月中旬

4. 手続き

集団法で調査を実施し、その場で調査用紙を回収した。

Table 5 ネガティブな日常的出来事尺度（細田・眞鍋・三浦, 2011）の項目内容

恋愛	恋人が自分を理解してくれないこと 恋人と喧嘩すること 恋人と気持ちが離れたと感じること 恋人や好きな人とうまくいかないこと 恋人が人に迷惑をかけること
自己対人	人から理解されなかったこと 人づきあいがうまくいかないこと 自分の内面の欠点に気づかされること 人の信用を失ったこと 人を傷つけること 自分の行動を反省すること
学業	レポートや課題が多いこと レポートや課題が上手く出来ないこと 授業がきついこと 勉強で思ったような成果が挙げられないこと
アルバイト	アルバイトで思ったような働きができないこと アルバイト先の客に不愉快な態度を取られること アルバイト先に折り合いの悪い人がいること アルバイトが忙しいこと
サークル	サークルの友人の嫌な面に気づくこと サークルの人間関係が良くないこと サークルの練習がうまくいかないこと

III 結果

回答に不備があった17名を除いた338名（1年生男子68名、女子55名、2年生男子29名、女子72名、3年生男子34名、女子53名、4年生男子15名、女子12名）を分析対象とした。

1. ユーモアコーピングと各変数との関連

(1) HC I S S と G C Q

HC I S S と G C Q との関連を調べるために、相関係数を算出した（Table 7）。その結果、HC I S S と G C Q の「感情表出」を除く全下位尺度との間に有意な正の値が認められた。

(2) HC I S S と S R S -18、ストレス自己評価尺度

HC I S S と S R S -18、ストレス自己評価尺度との関連を調べるために、相関係数を算出した（Table 8）。その結果、有意な値は得られなかった。

(3) HC I S S とネガティブな日常的出来事尺度

HC I S S とネガティブな日常的出来事尺度との関連を調べるために、相関係数を算出した（Table 9）。その結果、有意な値は得られなかった。

Table 6 ポジティブな日常的出来事尺度（細田・眞鍋・三浦, 2011）の項目内容

恋愛	恋人と順調に付き合っていること 恋人・好きな人とデートすること 恋人・好きな人が優しくしてくれること 恋人・好きな人と連絡(電話、メール、手紙など)を取り合うこと 恋人・好きな人と前よりももっと仲良くなれること 「好きだよ」と言われること
友達・外出	友達と食事に行くこと 友達と遊びに行くこと 友達に誘われること(食事、遊びなど) 遊びに行く予定ができること 友達から連絡(電話、メール、手紙など)がくること おいしいものを食べること/飲むこと
アルバイト	アルバイト先やサークルで仕事がうまくできること アルバイト先のお客さんとうまくコミュニケーションがとれること アルバイトやサークルの仕事や作業、運営を覚えること アルバイトやサークルで、自分の努力の成果が周りに認められること アルバイト先やサークルで人間関係が広げること 収入が入ること
学業	テストの得点や成績の評価が高いこと 成績が上がること 課題やレポートが終わること 勉強がよくわかること

Table 7 H C I S S と G C Q との相関係数

	HCISS	感情	問題	認知	情緒	GCQ
HCISS	—					
感情	-.043	—				
問題	.236 ***	-.022	—			
認知	.350 ***	-.008	.631 ***	—		
情緒	.150 **	.245 ***	.183 ***	.229 ***	—	
GCQ	.206 ***	.643 ***	.380 ***	.587 ***	.748 ***	—

$p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Table 8 H C I S S と S R S -18、ストレス自己評価尺度との相関係数

	HCISS	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力	SRS	身体	神経	StR
HCISS	—							
抑うつ・不安	-.059	—						
不機嫌・怒り	-.066	.751 ***	—					
無気力	-.025	.814 ***	.705 ***	—				
SRS	-.056	.938 ***	.895 ***	.912 ***	—			
身体	-.059	.621 ***	.544 ***	.671 ***	.667 ***	—		
神経	-.054	.429 ***	.420 ***	.412 ***	.459 ***	.591 ***	—	
StR	-.064	.603 ***	.549 ***	.627 ***	.647 ***	.923 ***	.856 ***	—

*** $p < .001$

Table 9 H C I S S とネガティブな日常的出来事尺度との相関係数

	HCISS	対人	恋愛	学業	バイト	サークル	hassles
HCISS	—						
対人	-.005	—					
恋愛	.089	.377 ***	—				
学業	.058	.387 ***	.162 **	—			
バイト	.103	.265 ***	.311 ***	.192 ***	—		
サークル	.083	.379 ***	.316 ***	.189 ***	.213 ***	—	
ネガティブ	.094	.774 ***	.690 ***	.584 ***	.605 ***	.586 ***	—

*** $p < .001$

Table 10 H C I S S とポジティブな日常的出来事尺度との相関係数

	HCISS	友達	バイト・サークル	学業	恋愛	uplifts
HCISS	—					
友達	.374 ***	—				
バイト・サークル	.190 ***	.444 ***	—			
学業	.021	.202 ***	.399 ***	—		
恋愛	.144 **	.338 ***	.397 ***	.287 ***	—	
ポジティブ	.267 ***	.697 ***	.789 ***	.546 ***	.782 ***	—

** $p < .01$, *** $p < .001$

(4) H C I S S とポジティブな日常的出来事尺度

H C I S S とポジティブな日常的出来事尺度との関連を調べるために、相関係数を算出した (Table 10)。その結果、H C I S S とポジティブな日常的出来事尺度の「学業」を除く全下位尺度との間に有意な正の値

が認められた。

2. ユーモアコーピングにおける性差・学年差

ユーモアコーピングの性別および学年による違いを検討するために、性別と学年を独立変数、H C I S S

Table 11 H C I S S の学年別、性別の平均値、標準偏差と分散分析結果 (N=338)

	1年生		2年生		3年生		4年生		全体		学年主効果 得点範囲	性主効果	交互作用	
	男 (N=55)	女 (N=55)	男 (N=29)	女 (N=72)	男 (N=34)	女 (N=53)	男 (N=15)	女 (N=12)	男 (N=146)	女 (N=192)				F 値
HCISS	19.32 (6.46)	19.65 (7.50)	20.04 (8.23)	20.42 (6.48)	18.50 (7.20)	19.09 (7.71)	21.00 (4.09)	19.92 (6.92)	19.45 (6.81)	19.80 (7.12)	0~36	0.73ns	0.00ns	0.10ns

()は標準偏差

Sの得点を従属変数とする2要因分散分析を行った (Table 11)。その結果、性別主効果、学年主効果、交互作用のいずれにおいても有意な値は認められなかった。

IV 考察

本研究の目的は、ユーモアコーピングと精神的健康との関連を検討し、ユーモアコーピングの有用性について考察することであった。

1. ユーモアコーピングと精神的健康の関係

第1に、HCISSとGCQとの相関係数から、HCISSとGCQの「感情表出」を除く全下位尺度との間に有意な正の相関が得られた。特に、「認知的再解釈」および「問題解決」との間に関連がみられた。すなわち、ユーモアコーピングは、問題そのものへのコーピングと深く関連していることが示唆される。Kuiper, Martin, & Olinger (1993) においてもユーモアコーピングと直面的対処との間に正の相関があることが報告されているため、ユーモアコーピングと問題解決型コーピングの関連性は先行研究と一致するものといえよう。また、ストレスフルな状況の明るい面を見ようとする、ストレスフルな出来事から自分にとってプラスになることを探そうとするといった「認知的再解釈」は、ユーモアコーピングと内容が類似しているため、関連がみられたことは妥当だといえる。したがって、ユーモアコーピングは、ストレスフルな状況・出来事に対して積極的にはたらきかけるコーピングとして有効に機能すると考えられる。

ただし、ユーモアコーピングが機能する場面は主に対人場面であり、その他のコーピングと比較して使用が限られている。また、HCISSと各ストレス反応尺度との相関係数からは関連が認められず、欧米の先行研究 (たとえば Marziali *et al.*, 2008 など) とは異なる結果となった。以上のことから、日本人におけるユーモアコーピングは、対人場面における問題焦点型コーピングの補助的な対処法略として機能していると考えられる。具体的には、対立している相手との関係を改善しなければならぬ際に、気の利いた冗談を言っ

て話しかけるといった状況が考えられよう。このように、ユーモアコーピングは補助的な役割をもつことから、ストレス反応との直接的な関連は認められなかった可能性がある。

これらに対し、ユーモアコーピングと「感情表出」との間には関連がみられなかった。このことは、楳本 (2007) の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両方の機能を備えているという見解を支持しない結果であるといえよう。「感情表出」は、感情の中でも嫌悪感や不快感といったネガティブな感情を表情や態度にあらわす内容であるため、ストレスフルな状況やそこにいる自分自身を笑い飛ばすといったポジティブな認知的転換の要素が含まれているユーモアコーピングとは関連がない可能性がある。

第2に、HCISSとネガティブな日常的出来事との相関は認められなかった。Nezu, Nezu, & Blissett (1988) においても、ユーモアコーピングとネガティブライフイベントの間には関連性がないことが報告されており、先行研究と同様の結果となった。したがって、ネガティブな日常的出来事の経験とユーモアコーピングの実行程度には、関連がないと考えられよう。

一方、HCISSとポジティブな日常的出来事との相関係数からは、HCISSとポジティブな日常的出来事尺度の「友達・外出」および「アルバイト・サークル」との間に有意な正の相関が認められた。Fredrickson (2001) は、ポジティブな感情を経験することによって個人の思考や認知、行動のレパートリーを広げる働きをもつという拡張-形成理論 (broaden-and-build theory) を提唱している。そして、ポジティブな感情は、一般的にポジティブな日常的出来事を経験することによって生じると考えられる。拡張-形成理論に当てはめて考えれば、ポジティブな日常的出来事・感情の経験により認知や行動のレパートリーが広がることで、コーピングにおいてユーモアを用いるという結果が得られる可能性が考えられる。また、楳本 (2007) は、日本人のユーモアコーピングは、対人関係において機能することが特徴だと述べていることから、友達やアルバイト、サークルなどの対人関係でユ

ユーモアコーピングが実行されやすいと考えられる。

大島 (2006) は、日本人におけるユーモアは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ると指摘している。友達と遊ぶ、食事に行くという状況やアルバイト先の客とのコミュニケーションをとる状況では、相手からかわれる、相手の前で失敗するということが生じた場合、相手との良好あるいは無難な関係を保とうという認知が機能し、相手からかわれても一緒に笑う、失敗をしても笑ってやりすごすといったユーモアコーピングを実行することが多いと考えられる。そのため、ユーモアコーピングは、対人関係におけるポジティブなコミュニケーションをとる際の、またこれらの対人関係を維持する際の一助となる可能性がある。しかし、本研究からは、相手との良好な関係を保とうという認知が働いているかどうかやユーモアコーピングと拡張-形成理論の関連は明らかでない。ユーモアコーピングとポジティブな日常的出来事との関連性を検討した研究は本研究以外に見受けられないため、さらなる検討の必要があろう。

2. ユーモアコーピングの性別および学年による違い

H C I S S の性差および学年差を検討するために2要因分散分析を行ったところ、学年主効果、性別主効果、交互作用のいずれにおいても有意な値は認められなかった。このことから、H C I S S の性別や学年による違いはないことが示唆された。

Martin & Lefcourt (1984) は、ユーモアコーピング得点に性差はないことを報告している。これに対し、楳本・山崎 (2010) は、集団法調査におけるH C I S S 得点は、男性に比べて女性の方が高いと述べ、性差を示唆している。しかし、楳本・山崎 (2010) は、自己記録法によるユーモアコーピングの実行頻度の調査も実施しており、その検討では女性に比べて男性の方が得点が高く、調査研究とは逆の結果が示されている。したがって、楳本・山崎 (2010) は、ユーモアコーピングの性差の問題は今後も更に検討していく必要があると指摘している。

以上のことを総合すると、本研究においてはユーモアコーピングの性差・学年差はないことが示唆されたものの、一概に結論づけることはできないと考えられる。楳本・山崎 (2010) が指摘しているように、さらに研究データを蓄積して検討を重ねていく必要がある。

3. 今後の課題

今後の課題としては、まず第一に、ユーモアコーピ

ングの分類が明らかとなっていないことが挙げられる。本研究において、ユーモアコーピングと問題焦点型コーピングとの関連が示唆された。しかし、H C I S S とG C Q の下位尺度である「情緒的サポート希求」との相関係数の値は、慣習的な相関係数の評価基準(山田・村井, 2004) に照らし合わせるとほとんど相関がないという解釈になることから、情動焦点型コーピングとの関連はみられない可能性が示唆される。楳本 (2007) 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両方の機能を備えていると指摘しているが、本研究はこの見解を支持しない結果となった。また、欧米の研究においては、ユーモアコーピングは問題焦点型コーピングに分類されるという見解 (Carver et al., 1993 など) と情動焦点型コーピングに分類されるという見解 (Lefcourt, Davidson, Prkachin, & Mills, 1997 など) の2つがあり、一貫した結果が得られていない。これらのことから、ユーモアコーピングが問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングのどちらに分類されるのか、あるいは両方の機能を有しているのかということについては、さらに検討する必要があると考えられる。

次に、本研究の結果のみで我が国におけるユーモアコーピングについての見解を一般化することはできないということが挙げられる。ユーモアコーピングは、我が国における研究が数少ないうえに、文化的差異によって特徴が異なる可能性があるため、国外のデータをそのまま適用することの問題が指摘されていた。このことから、本研究においてユーモアコーピングと精神的健康との関連を検討したことは、意義があったといえよう。しかし、本研究の対象となったのは、主に心理学や理学療法を学ぶ大学生であったため、サンプリングの偏りが結果に影響した可能性が考えられる。そのため、本研究で得られた結果のみでユーモアコーピングの一般的な見解を述べることはできない。したがって、今後はより多様な学部の大学生を対象に調査を実施し、検討を重ねていくことが期待される。

〈引用文献〉

- 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.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American*

- psychologist, 56, 218-226.
- 平野優子 (2005). 大学低学年生におけるデイリー・ハッスルと入学前後のストレスフルで重大な出来事との関連 学校保健研究, 47, 201-208.
- 細田幸子・眞鍋 瞳・三浦正江 (2011). 大学生における日常的出来事尺度の作成—ポジティブおよびネガティブな視点から—日本カウンセリング学会第44回大会発表論文集, 161.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1995). 対処法略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成 教育相談研究, 33, 41-47.
- 加藤 司 (2001). コーピングの柔軟性と抑うつ傾向との関係 心理学研究, 72, 57-63.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A., & Olinger, L. J. (1993). Coping humor, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 25, 81-96.
- 楯本知子 (2007). 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— 総合人間科学, 7, 11-19.
- 楯本知子・山崎勝之 (2010). 対人ストレスユーモア対処尺度 (HC I S S) の作成と信頼性、妥当性の検討 パーソナリティ研究, 18, 96-104.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer. (R. S. ラザルス・S. フォルクマン (共著) 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.
- Lodico, C. A. (1998). An investigation of the efficacy of a stress-management intervention that utilizes humor as a central aspect of the program. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 58, 4457.
- Martin, R. A. & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of Humor as a Moderator of the Relation Between Stressors and Moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1313-1324.
- Martin, R. A. & Lefcourt, H. M. (1984). Situational Humor Response Questionnaire: Quantitative Measure of Sense of Humor *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 145-155.
- Marziali, E., McDonald, L. & Donahuc, P. (2008). The role of coping humor in the physical and mental health of older adults. *Aging & Mental Health*, 12, 713-718.
- Mesmer, P. J. (2001). Use of humor as a stress coping strategy by para-professional youth care workers employed in residential group care facilities. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 61, 587.
- 三浦正江・坂野雄二・上里一郎 (1998). 中学生が学校ストレスに対して行うコーピングパターンとストレス反応との関連 ヒューマンサイエンス リサーチ, 7, 177-189.
- 中村菜々子・上里一郎 (2004). 中高年の日常苛立ち事に対するコーピングのパターンとストレス反応との関係 健康心理学研究, 17 (1), 18-28.
- 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.
- 及川恵・坂本真士 (2007). 女子大学生を対象とした抑うつ予防のための心理教育プログラムの検討—抑うつ対処の自己効力感の変容を目指した認知行動的介入—教育心理学研究, 55, 106-119.
- 岡田佳子 (2002). 中学生の学校ストレスに関する研究 (5) —コーピング・パターンと心理的ストレス反応の関係について—日本教育心理学会総会発表論文集, 44, 329.
- 大島希巳江 (2006). 日本の笑いと世界のユーモア ダブル—異文化コミュニケーションの観点から—世界思想社.
- 尾関友佳子 (1993). 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂—トランスアクションナルな分析に向けて—久留米大学大学院比較文化研究科紀要年報, 1, 95-114.
- 坂本真士・西河正行 (2002). 大学生における抑うつ気分のコントロールに関する予防的取り組み—グループワークを利用した心理教育プログラムの開発—大妻女子大学人間関係学部紀要 人間関係学研究, 3, 227-242.
- 佐々木恵・山崎勝之 (2002). コーピング尺度 (G C Q) 特性版の作成および信頼性・妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, 49, 399-408.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997). 新しい心理的ストレ

ス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究、4、22-29。

高比良美詠子 (1998). 対人・達成領域別ライフイベント尺度 (大学生用) の作成と妥当性の検討 社会心理学研究、14、12-24。

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。

山田剛史・村井潤一郎 (2004). よくわかる心理統計 ミネルヴァ書房。

付 記

本研究は、東京家政大学人間文化研究所学内プロジェクト研究推進費の助成を受けて行われた。

謝 辞

本研究を実施するにあたり、目白大学の高橋 稔先生と広島国際大学の菱村 豊先生にご助力をいただきました。心より感謝いたします。そして本研究にご協力いただきました多くの学生の皆様に心より御礼申し上げます。