

心理臨床場面における笑いの取り扱い：その効用と 実際，展望について

浅田，由美子
九州大学大学院人間環境学府研究科

<https://doi.org/10.15017/3580>

出版情報：九州大学心理学研究. 5, pp.153-161, 2004-03-31. 九州大学大学院人間環境学研究院
バージョン：
権利関係：

心理臨床場面における笑いの取り扱い

—その効用と実際, 展望について—

浅田由美子 九州大学大学院人間環境学府 研究科

On handling of laughter and smile in psychotherapy situation —the review study about its effects and practice—

Yumiko Asada (*Graduate school of human-environment studies, Kyushu university*)

The aim of this study is to review the literature about laughter and smile in clinical situation and to examine its effects and practice further. Many literatures showed people feel the effects of laughter. Statistical analysis showed the effects of mental health both in the pleasure smile and the forced smile. On the other hand, opinion was divided on actual handling of laughter and smile in clinical situation. It was because laughter and smile aroused only in the "here and now" relationship and it can't be seen. It was considered laughter and smile have the elements of "the ambivalence" between death and reborn, satisfaction and release, affirmation and denial etc., "the bridging elements", and "the third position" and these elements are also important in the psychotherapy situation. Thus, the laughter and smile is necessary to be understood by considering it in clinical situation. And it provided useful perspective for the therapists to consider how the therapist catch and accept the meaning of laughter and smile.

Keywords: laughter and smile, psychotherapy situation, review

I 問題と目的

古来から笑いは、人々の生活とともにあった。現代でも、笑いを見聞きしない日はなく、我々は笑いとともに生きているといっても過言ではないだろう。「笑う門には福来る」という諺は、笑うことはよいことだという笑いの積極的意義が、人々の間に浸透していることを示している。笑いには何らかの効用があると信じる人は少なくない。そもそも、笑いには価値があるのだろうか。もしあるとしたら、臨床においても笑いを取り扱うことは重視されているのであろうか。

笑いの取り扱いは古代から人々の関心事であった。一方で、古代ローマ時代を生きた修辞家、クインティリアヌス (BC30-100年ごろ) は「多くの試みにもかかわらず、笑いとは何かを説明した人はいない」と嘆いた (モリオール, 1995) が、その状況は今日でもあまり変わっていない。また、ベルグソンも「笑いとは何を意味するものであるか。…アリストテレス以来、お偉い思想家達がこのちっぽけな問題と取り組んできたが、この問題はいつもその努力を潜り抜け、すり抜け、身をかわし、またも立ち直るのである (1899)」と述べている。様々な人が笑いが何であるかを突き止めようと試みているにもかかわらず、このように掴みがたいものであるのは、なぜであろうか。

浅田 (2001) は、非臨床群と臨床群を対象とし、笑い

たいのに笑えない心性や笑いたくないのに笑う心性について検討した。これをテーマにしたのは、身近な人のみならず、筆者が実際に臨床場面でお会いした方の訴えに着想を得たからであった。そのため、心理臨床における笑いの取り扱いが筆者の関心事であり、その考察が心理臨床に何らかの形で生きるのではないかと考える。本研究では、心理臨床における笑いの取り扱いについて焦点を当てることにする。臨床心理学領域で笑いを取り扱った研究が少なく、それでも笑いを研究対象としていく以上、臨床以外の文献も含めて全体的な外観を振り返り、まとめる作業は不可欠である。そこで、本研究では、まず笑い一般に関する著書や文献から、笑いを捉え、見つめなおすことを目的としたい。そして、臨床心理学的な観点から笑いについての文献をまとめ、臨床における笑いの取り扱いを考えることとする。その中で、笑いはどのように捉えられているのか、笑いの取り扱いをめぐって何がどこまでなされているのか、それが困難だとしたら、どのような要因が考えられるかについて考察する。このような概観と考察によって、臨床と笑いとの関係についての歩みを深めていく一助としたいと考えている。

II 臨床領域以外の文献から

(1) 日本の笑い

まずは、日本の笑いについて、その意味から少し触れ

たい。漢字の表現において笑いは、嘲笑、哂笑（しんしょう）、大笑、嗤笑（ししょう）、哄笑（こうしょう）、冷笑、憫笑、失笑、苦笑、含笑、微笑、爆笑など、さまざまである。これは一口に笑いといっても多種多様で、一言では表現しきれぬ笑いの複雑さを示している（塚崎、1960）。日本では、エムもワラフも「笑」と書く。ワラフの語源は、ワラハ（童）と関係があるとも言われているが、山路（佐藤編、1977）によると、ワル（割・裂）に関係をもった語という。『時代別・国語大辞典・上代篇』（1967）には「エムが顔をほころばせる表情の面をいうのに対して、ワラフは声をあげて哄笑する意であろう」とある。なお、浅田（2001）では、笑顔も声に出す笑いも両方を含めて『笑い』として取り扱ったが、このことは慎重に考えたい点である。どちらをも取り扱うことが、日本人特有の笑いを考えるとき、有効な面もあるだろうし、一方では自由度が高い分、細やかな違いが見えにくくなる可能性もあるであろう。

山口（1979）は、わけのわからない恐怖を押さえるのも有効な手段としての笑いがあり、そのような時に笑いに結びつくような行為、とんでもない行為が出てくるという。『古事記』や神話の中で、天照大神が岩戸隠れをしまい、真つ暗な中で混沌が支配し恐怖におそわれたときに、アメノウズメノミコトがセックスをあらわにした踊りをする、神々は笑い、それがきっかけとなって岩戸が開かれ、世界に光が再び差し込んだという儀礼の中に現れているという。日本文学で最初に登場する笑いが、このようなものということは興味深い。世界が闇に包まれ破壊してしまいそうなときに、考えられない恐怖の事態に、考えられないような行為で対峙し、そこで笑いが生まれ、明かりを取り戻すというのだ。ここに笑いのもつ効用、「恐怖を鎮める働き」をみることができる。

飯沢（1977）は、笑いを「文明や社会の歪みを問い返し、打ち砕く一つの強力な武器」と捉え、その破壊、変化をもたらす効果を論じている。飯沢によると、江戸時代以来、笑いや笑いに關する芸術は、日陰の花であった。笑いは常にタブーであり、日本の笑いは「殆ど取り締まられてきた」が、これを宇井（1969）は、明治は「笑ってはいけない時代」であり、その延長上に「昭和の『笑いたくても笑へない』」時代が、さらには「笑いを失った戦時体制」が到来し、笑いを取り扱えない規制の中で「戦前の『世界一ユーモアのない国民』が作り上げられた」という。本来『攻撃の武器』である有声の笑いに対し、柳田国男（1995）のいう女性の「咲（えみ）」、「無声のホホエミ」がいつしかとって代り「ジャパニーズ・スマイル」という一種「奇妙で不可解な」笑いを日本人は生み出していった。これは、深作（1969）の「日本の社会の中に、何か大笑いを抑制する重い圧力がある」と

の指摘にもつながる。これら日本人独自の笑いの特徴、すなわち、ユーモアを感じていないにもかかわらず、無声で微笑むことや、大笑いに対する抑圧、などの指摘は、先行研究（浅田、2001）で明らかになった、笑いの葛藤項目、例えば「場に合わせて、とりあえず笑っている自分がいやになる」（笑いの作為化への嫌悪感）や「自分は、自分が面白いと感じるほどは、笑えていない気がする」（笑いの抑制による不全感）などとも関連している心性と思われる。

（2）日本文化における笑いの表出

笑顔が文化圏を問わず、ほぼ100%笑顔として認識されることが先行研究で示されており（エクマン、1973）、笑いのもつコミュニケーションの役割の重要性を示している。一方で、笑いのもつ意味が文化で共通のものというわけではない。バリ島のある部族では、当然怒りを感じていると思われる場面で、また、アフリカのある部族では、明らかに悲しい場面で笑っていたとの報告がある（野村、1994）。このように、笑いの表出と文化は関係が深く、文化的取り決めによってつくられるほほえみは「社交上の笑い」、つまり一種の「ウソの笑い」である。ジャパニーズ・スマイルは外国の人々に「何を考えているのかわからない不可解な笑い」と捉えられやすい。中村（1991）は、日本人はアメリカ人に比べて、嫌悪などの否定的感情を表出してはいけないという文化的機制をもっていることを実験で示している。イエスマンとも揶揄され、ノーという拒絶の意思表示をあらわしにくいとされる日本人は、嫌悪など相手の拒絶を伝えるような、否定的感情をもつ表情を隠すためにほほえむのではないかと推測される。「相手にいやな思いをさせたくない」心性は、確かに日本人に特徴的で、ジャパニーズ・スマイルとは、そのためにニヤニヤ笑ってみたものの、かえって不可解な笑いと取られ、結果的に「相手にいやな思い」を与えることも多いという皮肉な結果を生んでいるといえる。もう一つ、ジャパニーズ・スマイルのみられることの多いのは、言葉などの関係で、何かよく事情のわからないときに、とりあえずほほえむという場合である。これはやはり何も答えないことによって、相手に不快感や当惑を起こすのを避け、「相手を不快に思いませんよ」というメッセージを送る意図でされているのであろう。だが、結果的にそれが相手に伝わっているかは疑問である。日本人は「言わないでもわかってほしい」との万能的な思いが強い分、表情などで意思を伝えたい欲求も、他の民族に比べて強いのかも知れない。だとすれば、気持ちの葛藤や表情へのこだわりが日本人に起きやすいことも推測される。

また、井上（1984）は、社会の構造を大きくタテ型の社会とヨコ型の社会に分ける。タテ型は身分や階級、年

功序列や学歴序列など何らかの権威につながるタテ軸が社会の骨格を成し、ヨコ型は個人性が強く、権威の序列を持たず個人同志が結ぶヨコ軸が中心である。タテ型社会では一般に笑いは抑圧される。それは笑いのもつ「価値無価」の作用によりタテ型社会を支える権威が「笑いとばされて」その力を失うからである。日本の封建時代のサムライ型社会では「三年に一度、片頬で笑う」というように、笑いを禁じることで秩序維持の一助とし、軍隊でも笑いは禁物であった。権威や威厳のタテ軸を取り払うのが自己愛の勝利でもある「優越の笑い」であり、風刺などがこれにあたるだろう。一方ヨコ型社会では、社会的秩序にかわって個人間の友好関係が大切なため、当然「社交上の笑い」を中心に笑いが多用される。どのような社会でもこのタテ型とヨコ型が入り交ざっているが、時代や地域によりその割合は様々で、これがある程度笑いを規定している。現在の日本の地域でいえば、大阪の方が東京よりヨコ型社会の割合が大きい。歴史的には東京は江戸時代の武士社会のタテの関係の残る部分が多いが、商人の町として発達した大阪は商人の社会では金を持って客になる人を大切に、利益をあげることが生活の基盤で、名誉や権威は重大な関心事ではない。このため商人社会では、経済的関係を横に広げようとするのが盛んで、笑いが好んで利用されてきたが、これが現代の笑いのあり方にも影響を残していると井上は述べている。笑いには序列と抑圧、笑いの禁止のタテ軸と、個人と社交性、笑いの奨励というヨコ軸の、正反対の軸があるとも言え、笑いの「正反対のものが出会い、重なる」要素をみることができる。

(3) 異化としての文学・笑い

文学の中にみる作者のユーモアや笑いが、文学評論家の研究のものでは多い。作家の開高(1991)は「文学者の第一の資格はユーモアであると思う。…笑いは本能であり、したがって批評の最高の表現である」と述べ、文学にとって重要な要素としての笑いやユーモアを強調した。また、19世紀のロシア作家、ニコライ・ゴーゴリを研究している後藤(1981)は「文学を考えることはすなわち笑いを考えることであり、笑いについて考えてゆけばすなわち文学について考えることになってしまう。…笑いは、文学の部分であると同時に、それなしには文学全体を考えることが不可能であるという意味においては、文学が、笑いの部分でもある」と述べる。さまざまな思いを言葉に移しかえて表現する文学において、なぜこのように笑いの重要性が強調されるのであろうか。それには笑いの機能が関係していると思われる。後藤(1981)は、ドストエフスキーの『おかしな人間の夢(1877)』について「悲劇としての「現実」が、「喜劇」に変換され、生の恥辱が「笑う⇔笑われる」道化に「異化」され

ている。つまり彼は「生の恥辱」を「道化」という形に書きあらわした」と述べ、「「反日常」的な「異常」を、一「平凡」な「日常」の形に「異化」する方法を「笑いの方法」として提唱した。この「異化」という語は、ロシア・ソ連の批評家で作家であったシクロフスキー(1893-1984)が、文学の方法論として提唱したものである。作家の大江も、『小説の方法』(1978)の中で「日常・実用の言葉が「異化」されることによって、文学表現の言葉となる。…異化は、ありふれたものとして眼にとまらなくなっている事物を、あらためていちいち意識にきざみつけられるようにする表現の手續きである」と述べている。また文学などの芸術の中に面接の芸との共通項を見出そうと試みる前田(1999)は「異化作用というのは…日常みなれた表現に、ある「よそよそしさ」を与えることによって違った感じを起こさせ、そのものを一層よく感じ得るようにさせる手法のことである。つまり文学や演劇は、「実」の世界の言葉を、いかにして「虚」の世界へ導くかという加工の上に成り立っている。…つまり、虚構と現実の世界とにまたがって、両者を自由に行き来する「中間」の領域のうえに「芸」は成り立っている」と述べている。そして、さらにはそれと心理面接との共通点を見出す。「あくまで面接者という「実」の存在でいて、しかも「虚」の存在にもなり得る二重性をもった「面接者」との関係をとおしての体験は、言葉のもつ社会性も加わることで、日常の実際の感情体験や行動と結びついてゆく可能性をもっている」と述べ「面接における虚と実」を提唱している。笑いとは文学や芸術においては、異化作用、変換を生み出す二重性、虚と実とを行き来する間の領域と、笑いとは心理面接との接点が垣間みられる。

以上のことから、笑いには「攻撃」になると同時に「社交上の潤滑油」ともなる、つまり攻めにも守りにも用いられる重宝な、しかし取り扱い注意の武器のようなものであることや、「正反対のものが出会い、重なる」要素があることが示唆される。またその役割は、恐怖を鎮める効果、破壊や変化をもたらす効果、異化作用の効果があることなどが、示唆された。

III 笑いのメカニズムとその効果

以下に、精神医学や心理学での笑いのメカニズムについての先行研究を提示する。笑いがどのように捉えられ、研究がどこまで進んでいるのか、笑いの持つ効果などをみていきたい。

(1) 笑いのルーツ・表情

精神医学や心理学の方面で笑いの研究者は少なく、笑いは大きな主題ではない。精神生理学において、笑いの

表情をつくる筋肉、主に表情筋の働きや、笑いに伴う自律神経の変化や、それらの源とされる脳の中核については研究が行われ、かなりの知識が蓄えられてきている(志水・1994)。志水は表情の進化を系統発生的にたどり、「今のところ笑いの存在が確実なのは霊長類であるサルやチンパンジー、ヒトにおいてのみ」という。そのサルの表情には、「社交上の笑い」と「快の笑い」という“ヒトの二種類の笑いの原型”である、「劣位の表情」と「遊びの表情」が観察され、サルの段階にいたるまでの笑いの起源は、「口のなかにはいった有害なものを吐きだそうとする」「防衛反応」にあるという。笑いはほとんどが顔の表情(主に目と口)で判断される。笑いの主役である大頬骨筋とは、口角を引きあげ、笑い顔に特有の口の形を作り上げるが、この筋肉が生命体に対してどのような貢献をしてきたものかはわかっていない。ただし、この筋肉の哺乳の際の役割は注目に値する。乳首に吸いついて乳汁を吸い取る一連の動作は、口輪筋という筋肉だけでは完結せず、最後の大仕事である「吸い取る」というところで大頬骨筋が参加するのである。これは、乳首に「吸いつく」だけではなく、乳汁を「吸い取って」はじめておいしさを味わい、授乳の快感を得られるということを考え合わせると、この笑いの主役である大頬骨筋には、「よいもの、快感を味わい、取り入れる」機能があるといえよう。この他にも、笑い声の分析(群・1985)や笑いの大きさや数を数量的に筋電図(志水・1994)や度数計(角辻・1967)ではかって調べる試みや、FACSという表情を記号化する方法での表情の精密判定の試み(エクマン・1992)なども行われている。

(2) 笑いの分類

笑いの分類の試みも多く行われてきた。最も普遍的な分類としては笑い声の有無で「笑い(Laughter)」と「ほほえみ(Smile)」にわけられるやり方がある。また皮肉な笑いなどに代表される「意志の笑い」と、楽しくて爆笑するなどの「感情の笑い」というわけ方もよく用いられる。志水(2000)は、笑いを「快の笑い」「社交上の笑い」「緊張緩和の笑い」に三分類し、さらに快の笑いは「①本能充足の笑い②期待充足の笑い③優越の笑い④不調和の笑い⑤価値逆転・低下の笑い」に、社交上の笑いは「①協調の笑い②防衛の笑い③攻撃の笑い④価値無化の笑い」に、緊張緩和の笑いは「①強い緊張がゆるんだときの笑い②弱い緊張がゆるんだときの笑い」に、下位区分されている。例えば「くすぐられて笑う」場合は、弱い緊張とその緩和のためであり「緊張緩和の笑い」に含まれる。くすぐりは自分でしてもおかしくないが、これは緊張そのものがおこらないため、初対面の人や嫌いな人にくすぐられても、不安と驚きで強く緊張するのみで、緩和がないから笑わない。適度に親しい人にくす

ぐられて笑うのは、くすぐりによる緊張が相手に対する信頼のために、適度に弛緩するためであると言う。このように、人という場面で生じる笑いでは、一緒にいる相手との関係性を抜きにしては語れない。筆者による面接調査(浅田, 2001)でも「気まずい人といると、本当は面白いと思っているときに、笑いたくても笑えない」の意見があり、笑い合える関係性が相手との間にあるかが、笑いが生起する際に重要な要素となっていた。また笑うことは、人と一緒に快を共有する能力と関係があることが示唆された。また角辻(1996)は、発達の見地から笑いを「正常な笑い」と「異常な笑い」にわけ、さらに「正常な笑い」を細かく分類した。また織田(1979)は、笑いを「人を刺す笑い…ウイット」「人を楽しませる笑い…コミック」「人を救う笑い…ユーモア」の三つに分類している。フロイト(1905)は笑いを機知・滑稽・ユーモアに三分類し「機知の場合、われわれは通常なら禁止された感情や思考を抑圧するためにもちいられるエネルギーを節約する。また滑稽なものにたいする反応にあつては、思考におけるエネルギーの消費を節約する。そしてユーモアにあつては、感情におけるエネルギーの消費を節約する」と述べている。研究者により笑いの分類は様々で、笑いの複雑さ、概念の大きさが感じられる。

(3) 笑いの理論

笑いは多くの原因による多種類の精神活動の変化が最終的には笑い、笑顔といった共通の形をとっているため、一元的なメカニズムが抽出できないものと思われる。笑いの心的メカニズムについての三つの有力な理論は、プラトン、ホップズらの「優越の理論」、パスカル、カント、ショーペンハウアーなどの「ズレの理論」、スペンサー、フロイトらが支持する「放出の理論」である。哲学者ベルグソンによるこわばりの理論も、ズレの理論と放出の理論を統合し多少の新しい要素を付け加えたものと思われる。また、人はなぜ笑うのかについては、意見も分かれるところと思われるが、たとえば志水(2000)は「人はコミュニケーションのためと、生体の維持機能のために笑うのであろう」と推測している。

(4) 内面と表出とのずれ

先行研究においてうつ病の人は、生後最初に出現した「快の笑い」は減少するが「社交上の笑い」は失っていないことが示されている(阪本・1992, 1995)。うつ病に落ちる人の病前性格として、勤勉、几帳面、まじめ、責任感が強いなどのほか、他人に対する心遣いが強く、良好な関係を保とうとする傾向が大きいことが指摘され(志水・2000)、礼儀正しい態度や、人の見る目を気にするなどの形であらわれるが、このような傾向も表出と関連があると思われる。彼らは気分が落ち込み、話したく

なくても、相手を大切に、微笑みを浮かべ対応する(志水・2000)。またうつ病の中でも特に若い女性に多いのが「ほほえみうつ病」「仮面うつ病」だと言われている。彼らは内面はかなり苦しんでいても、表面上は明るく振舞ってしまう(鈴木・2000)。他人から見たら一見自然に見える表情も、本人にしてみたら、内面とのずれを大きく感じつつも、努力して表情を作っていることもあるだろう。だがうつ状態を経験することが決して稀なことではないように、これらは決して特殊なものではない。押見(2000・2002)は、公的自己意識(他人からみられている自分の行動スタイルやしぐさ、容姿に注意を向けて自己を意識しやすい傾向)と作り笑いの間に正の相関を見出している。したがってこのような「笑いたくなくても笑わねばならない」思いは、多くの人を経験する、共有できる体験と思われる。筆者の先行研究(浅田, 2001)でも、抑うつ傾向と笑いたくないのに笑う葛藤には正の相関が男女ともにみられ、特に女性にはその傾向が顕著であった。

以上、笑いのもつ効果や特徴を、主に笑いのメカニズムの観点からみてきた。笑いのもつ「吐き出す」防衛反応と「取り入れる」充足反応という正反対の要素は、生体の維持機能の効果をもつと思われる。また、相手との間に緊張と信頼があって初めて生じるくすぐりの笑いは、相手との関係性を反映し、コミュニケーションの効果をもつと思われる。生体の維持と人との関わりの機能は大切なものであり、笑いには、人が生きていく上で基本的な効果、要素があるといえる。また、笑いは意図的につくれるものであるという特徴をもつため、表出した表情と実際の内面とのずれが生じやすい現象である事も確認された。

IV 心理臨床場面での笑いの取り扱いの実際

実際の心理臨床場面では、笑いは具体的にはどのように捉えられ、どのように取り扱われているのだろうか。笑いの捉えられ方や取り扱いを考えてみる。

(1) ターミナルケアにみる笑い

臨床領域でユーモアや笑いの積極的活用の意義について論じているものでは、ターミナルケアに関する文献が多い。最愛の人を失った人、末期の病の子どもたち、癌やエイズなどの病気の人について、その苦しみや悲しみ、不安をユーモアが和らげてくれるというのが主旨である。ノーマン・カズンズ(1986)が、自らの難病を笑いで治したという体験を出版して以降、世界中で「明るい心の生理学」が研究され、いまやその学問は精神神経免疫学という心身医学の先端分野に変貌を遂げている。アレン・クライン(2001)は「私は決してユーモアで悲しみにフ

タをしようとか、笑いで涙を拭おうと言っているのではない。私が言いたいのは、死や死別の悲しみには、笑いと涙の両方が必要だということだ。耐え難い状況をユーモアに助けられて耐え抜いてきた人たちが、他にも大勢いる(p6)」と多くの実例を交えて述べている。また黒川(2002)も高齢者を対象としたケアとして、笑いが効果的に働くとしている。ターミナルケアやホスピス、死の臨床などで特に笑いの効果や価値が強調されていることを考えると、笑いとは、人が体験する最も大きな苦痛である喪失や喪の苦しみに接し、乗り越えていくことと、深い関係があるものと思われる。笑いが喪の作業に関係し、死の臨床領域で特に接点のあるものとして語られているとなると、自然と心理療法のテーマとも関連することとなってくる。笑いが本当に回復や病床での助けとなるのであろうか。

(2) 笑い与健康

ユーモアや笑いは、ストレスを緩和して健康をもたらすとされている(高下・上野, 1991ほか)。医学的な研究としては、人がユーモアのある話を聞いておもしろいという気持ちになって笑った場合、笑うことはガンに対する抵抗力を高めると同時に、膠原病・リウマチの免疫異常も改善させる効果があることがわかっている(伊丹, 吉野, 1997)。ユーモアや笑いによる緊張の軽減、すなわちカタルシス効果が示されたとの報告もある(Scheff, T.J. & Scheele, S.C. 1980・高下, 1987)。また、おかしさを感じなくとも、つまり表情で笑顔を作るだけでも、体内の自然治癒力(免疫力)が強まるという調査結果もある(伊丹, 1997)。このような数値的な立証結果もあって、おかしみを感じて笑うこと、また、表情としての笑顔を保つことのもつポジティブな意義、その効用を主張する研究は増えている。

(3) 心理臨床における笑いの取り扱い

このように、ユーモアや笑いがストレスを緩和し、健康をもたらすことが、先祖の知恵や我々の日頃の実感だけではなく、数値的にも明らかとなっている。具体的に笑いを臨床場面で取り扱うことが効果的とも思われる。では、臨床場面で笑いはどのように取り扱われているであろうか。笑いの効果や大切さが主張されているにもかかわらず「それが実際であるかを説得する事例は、それほど数多く見られない(高下・上野, 1991)」のが現状である。カズンズが闘病中、具体的にしたことは、喜劇映画を見たりユーモア集を読んだりして笑いを日課としたことであった。アレン・クラインが紹介している事例も、ユーモアやジョークを言って自分自身や看護者や家族を笑わせるなど、とにかく面白いことを探そうとする点は共通しているが、具体的な取り扱いの実際は見当た

らない。医師としてガンや難病の治療にあたっている伊丹 (1997) は「心理療法といえば難しい専門知識を必要とすると考えられがちですが、ユーモアはだれにでも簡単にでき、しかも即効性がある、すぐれた心理療法のひとつなのです」と述べ、心理学的側面からガンや病気の治療効果を高める試みとして、ユーモア・スピーチを取り入れた、生きがい療法に取り組んでいる。しかしこの方法も、個人がユーモラスなことを話すということで、具体的にどのようにしてユーモラスな視点を見つけていけるかの指標や、生じた笑いをどう取り扱うかについての規定はない。高下・上野 (1991) も「ユーモア、そして笑うことは、人間に普遍的にみられる行動形式であることから、特別の訓練や手段を必要としない簡便なストレス対処法としてもっと用いられるべきであろう」としながらも「しかし、その実践に際しては、ただ笑えばよいというものではなく、誰もが柔軟に笑えないからこそ、ストレスがもたらされるという逆説的な困難さがみられる」と指摘している。笑いを取り扱うことが効果的であるとしながら、しかも、それは「誰にでもできる簡単なこと」としながらも、笑いの取り扱いとなると、具体的には論じられていない、または論じられないのは、なぜであろうか。臨床における笑いの取り扱いが困難だとしたら、それはどうしてなのであろうか。臨床場面で生じる笑いの意味を考えてみたい。

(4) 悩む場にもちこまれる笑い、その「両義性」

楽しいから笑う、笑うから楽しいとも言われるが、我々のいる臨床現場には、順調で喜びに溢れた人がやってくるわけではない。大抵は笑えない悩みや主訴を抱えて、やってこられる。面接で我々は、その悲しく苦しい気持ちをわかろうと感じたり、一緒に考えたりしていく。そのような臨床場面での笑いとはどのようなものであろうか。友定 (1993) は、カウンセリング場面で「とても悲しいことを笑顔で話す人」がいることを例に取り「悲しみや寂しさに笑顔が伴うことがある」と述べる。「耐え切れない状況になった時、それでもそれを人に話さなければならない時には笑顔を浮かべるだろうし、そうしなければ話せないだろう」と述べ、これは「自分を守ってくれる笑顔」であり「自分が他者に向かうのに必要」な、自己防衛の笑いとして述べる。確かに、考えてもどうしようもなく、絶望的なだけである時「笑うしかない」というように、おかしくもないのに笑う場合がある。「このような笑いによっては、本質的な解決が不可能である事も事実 (宮野, 1977)」だが、そうせざるを得ないときというのがあろう。椎名 (1976) は「恐怖映画を見ているとき、人は一層笑いやすくなる。…現在襲われている恐怖の感情から、何とかして自由になり救われたいと観客は望んでいるからだ。だからその恐怖からちょっとでも解

放してやった瞬間、人々は笑うのである」と述べる。つまり、面白いからと言うより、恐ろしいから尚一層その現実から自由になりたい思いで笑うことがあるし、その笑いは恐怖や不安といった現実からの逃避と否認、怯える自己への慰めとも言えるであろう。そこには前述した、笑いの「恐怖を鎮める働き (山口, 1979)」がある。深刻な外傷体験を語っている面接中にもかかわらず、笑い出す人もいる。距離が取れなくなる恐怖、考えることの苦痛に耐えられない逃避や防衛としての笑いが、そこにある。ここで「女子高校生コンクリート詰め殺人事件」の公判記録 (佐瀬, 1990) を例示する。ある日暴行を加え続けていたその女性が死んでいるのに気づいた際「きみはどうした？」と裁判官に問われた少年は「自分と次郎先輩は、笑いました」「よくわからないんですけど、とにかく、大声というか。なんで笑ったのか、よくわかんないんですけど…」と答える。「もちろん、楽しくて笑ったわけじゃないよね」との問いは肯定したという。友定 (1993) は、これはわずかながら残っていた自我が防衛に転じたもので、「自己の崩壊」を防ぐ笑いであるという。くずれてバラバラになってしまいそうな自分を持ちこたえようとする自我の働きがそこにある。これは現実とつながることへの否認、遮断とも言えるし、小此木 (2001) の「Smile はリラックスした時の充足感であるが、Laugh はもっと激しい性質のもので、サディスティックな解放感であり、苦痛を中断、遮断してしまう作用がある」との見解とも関係があると思われる。木村 (1983) は「リアリティキャンセル機能」をもつ笑いは「《現象学的リアリティを生理学的にキャンセルする》脅威のメカニズム」と述べている。笑いには「充足を求めつながりをもつことと、解放を求めつながりを遮断すること」の正反対の要素が同時に存在する両義性があるといえよう。笑いが生じる時、それは、親密さや一体感を深め、つながるためかもしれないし、ばらばらになりそうなものを何とかつなぎ止めておこうとするものかもしれないし、つながりに耐えられず、遮断するためのものかもしれない。北山 (1986) は「精神分析的な治療場面で、患者が無意識の内容を治療者により示されるとき、笑いによってその解釈の正確さを証言することがある」というフロイトの観察 (フロイト, p159, 1905) は、ヒステリー患者の治療研究以来のものである」と述べている。面接場面で笑いが生じた際には、それは「その場にいる二人にしか味わう事ができないものであり、だからこそ一般化し公表する形にすることが難しい (小此木・2001)」ものではあるが、その笑いが結果としてつながるためのものか、つながりを絶つためのものか、それがどのような背景で、いつ、どのようにして発せられたものであるかをそこで考えることは、臨床家にとって有用な視点であると思われる。

(5) 笑いのもつ「橋渡し機能」

笑いとは、破壊と再生、遮断と充足などと、正反対なものからできた一対と関連があると思われる。それはすなわち笑いが両義的、葛藤的であることを示しており、一つを受け入れれば片方は受け入れられず見えにくくなることをも意味している。吉良（1994）は笑いの臨床的意義を事例を用いて論じている。それによれば「共に笑う」体験は親密感や肯定の要素を持つのに対し、一步間違えば「セラピストに笑われる」体験、つまり「自分そのものを笑われ、否定される体験」となる危険性を孕んだものでもある。このように笑いには、肯定と否定という両極の対を併せもち、だからこそ、非常に有効に用いられる可能性をもつと同時に、その取り扱いの困難さや難しさをも考慮する必要があるのである。また、吉良（1994）は笑いのもつ隠蔽作用についても留意点としてあげている。「笑いはクライアントの気分を一気に楽にさせる作用をもつがゆえに…葛藤的な体験内容を不問に付し、見えにくくする作用をもっている」し、ここで大事なものは「葛藤体験をしばらく不問に付すことは、必ずしも不適切であったとは言えないであろう」ことである。セラピストはクライアントの笑いを受け止めつつ、一方では「笑いには、葛藤体験を見えにくくする作用があることを、自覚しておく必要がある」のである。このように、笑いは「虚」と「実」のような、両極の体験を持ち合わせながら、それらは同時には絶対に扱えない性質のものようである。そしてこのことが、すっきりと笑えない、割り切れない笑いの両義的、かつ葛藤的な性質を意味しているし、だからこそ、臨床での笑いの取り扱いを困難にしているものと思われる。一つだけをつかむのではなく、どちらにも触れながら、その両極の間を揺れることができるようになるとき、人は笑えるようになり、それが、行き来できる自由性を帯びた「橋渡し機能（北山，1986）」となるのではないだろうか。北山は「精神的な臨床では、自由な連想と遊びの中でユーモア、比喩、そして冗談の使用が技法として活用されることが多く、その場合も多義性が重視される。言葉の心身両義性や、表面的な意味と深層の意味などを橋渡しする言葉の曖昧さが楽しまれるとき、意味の間に有機的連関が生じて体験され、分断されやすい意味の隙間が埋められることも多い（1986）」と述べている。

(6) 「第三の視点」としての笑い

笑いにはもう一つ、大切な要素があると思われる。チャーリー・チャップリンは「人生はクローズアップで見れば悲劇。ロングショットで見れば喜劇（p24）」と言っている（クライン，2001）。「樹を見て森を見ず」というように、人は意思どおりに動いているようでも、細かく見ると実際は矛盾や葛藤、ずれが多い。そのうえ、渦中の人

はそれに気づいていないままでいるので、苦しいのかもしれない。「対象に近すぎるからそのおかしさが見えない」という私たちの近眼は、おそらく深刻な現代病の一つである（p24）」とアレン・クライン（2001）も述べている。認知を変えるためには、顔を上げ、今までの固定化された姿勢から自由になり、視点を逸らす必要があるであろう。フロイトは「『私』から『私を超えたもの』への視座の転換がユーモアである（1928）」と述べている。小此木（2001）もこれを踏まえ「語り手の意図を越えたところにユーモアの力があり、それこそが本質的なものである。『私』がいかに『私を超える』か、というテーマがユーモアにはある。カウンセリングであること自体、目に見えないものを扱うこと自体がユーモアと思える」と述べている。作家の織田（1991）も「固定した思考から解かれると、複眼で自在に物を見ることが出来る。一方からばかりでなく、複数の視線でものを見ると、それまで見落としていたことが見えてくる。視線で大切なものは、自分をもう一人の自分が観察する第三者の目を持つことである。第三者の目で自身を戯画化したのが、漱石の『我輩は猫である』であり、古くは貫之の『土佐日記』であった。漱石はそのために猫の目を借り、貫之は妻らしい架空の女性を設定した。第三者の目で自分と他人を等分に見ると、われも人も同じように愚かな存在であることがわかる。そのとき、弱さをやさしく包む微笑が生まれる。笑えない場合にも笑うことができる。成熟したユーモアとはまた、そういうものであろう」と述べている。団（1991）は「おかれた深刻きわまった状況も、第三者的に見れば、笑える事態であることはよくみかける。それに当事者が渦中で気付くことは、一般性の覚知、自己の相対化に他ならない。面接の場において、ユーモア感覚を回復する関わりは、すぐれて治療的であるといえよう」と述べている。このように、笑いやユーモアは、視点の転換、今までの視点から離れた別の見方、第三の視点を得て可能となるものという多くの意見がある。そして、その第三の視点というものも、笑いの大切な要素であるとともに、面接の大切な要素でもと思われる。だけれども、面接の中で、目に見えない第三の視点を取り扱うことが具体的に説明しようとしても困難であるように、笑いのもつ第三の視点を具体的に取扱うこともまた、同じ理由で、困難なことと思われる。

以上、笑いは臨床に効果的とされながらも、その取り扱いをめぐっては、その困難や留意点が多くなることを、笑いのもつ両義性と橋渡し機能、第三の視点の観点から考察した。

V ま と め

心理臨床場面における笑いについて考えるために、心

理学に限らず、臨床以外の文献を含めて見直し考察した。笑いの効用は人々の実感として、多くの文献に示されており、数値的結果からは、快の笑いでも作り笑いでもその効果が示唆された。一方で、その具体的な取り扱いをめぐっては、詳細な方法や一致した見解はない。それは笑いとその場の関係の中で「今ここで」生じるからこそ生きるもので、目に見えないものであるからと考えられた。

何が笑いの取り扱いを難しくしているのかを考えるため、笑いの機能や要素に目を向けてみた。笑いの要素を「死と再生」「つながりの充足と解放」などの笑いのもつ割り切れなさ、「葛藤・両義性」や、その葛藤を生きるようになること、すなわち「橋渡し機能」や「第三の視点」であると考えるとき、それは臨床場面での面接とも、共通の関連をもつものと考えられた。今後、臨床場面では笑いの葛藤や両義性を抱え、考慮していく必要があると思われる。また、その場で生じた笑いの意味を臨床家がどう捉え、どう受け止めていくかも、有用な視点であると考えられた。

笑いを考えてみることは「芸術が最終的には、説明がつかないようなもので、笑いは最終的に人間の非常に深い部分から出てきているから、とっつき易いけど、しかし、考えれば考えるほどわからなくなる」と山口(1979)が述べるように、笑いについて考えることが、そもそも矛盾との出会いである。その人の人間性、生きることにまさに関わってくるもの、それが笑いであり、笑いのもつ魅力と困難ではないかと考える。

引用文献

- アレン・クライン 1997 片山陽子訳 笑いの治療力 創元社
- アレン・クライン 2001 片山陽子訳 笑いの治療力Ⅱ ユーモアと死と癒し6 創元社
- 浅田由美子 2001 笑いの葛藤に関する一研究 ～「笑う」心性、「笑えない」心性について～ 平成13年度九州大学大学院修士論文
- 浅田由美子 2002 笑いの葛藤と不適応感 日本青年心理学会第10回大会大会発表論文集
- ベルグソン 1938 笑の哲学 廣瀬哲士訳 東京堂
- 団 士郎 1991 ヒトコマ漫画における笑いの成り立ちと家族面接における笑顔 長谷川啓三編 心理療法におけるユーモア 現代のエスプリ No.287 241-244
- ドストエフスキー 1877 おかしな人間の夢 作家の日記2 新潮社版ドストエフスキ全集18巻収録 533 新潮社
- H・ベルグソン 1899 笑い 林達夫訳 6 岩波書店
- 深作光貞 1969 日本人の笑い 岩波文庫
- 飯沢 匡 1977 武器としての笑い 岩波新書
- 井之口章次 1994 日本の笑い行事 言語23, 34-35 大修館書店
- 井上 宏 1984 笑いの人間関係 講談社
- 伊丹仁朗 1997 笑い—心と免疫をつなぐもの 創元社
- 伊丹仁朗 1988 生きがい療法でガンに克つ 講談社
- 後藤明生 1981 笑いの方法 あるいはニコライ・ゴロリ 219-258 中央公論社
- 上代語辞典編集委員会編 1967 時代別・国語大辞典・上代篇 三省堂
- John Morreall 1983 Talking Laughter Seriously. New York State University of New York Press.
- J・モリオール 1995 ユーモア社会を求めて：笑いの人間学 森下伸也訳 3 新曜社
- 開 高健 1991 衣食足りて文学は忘れられた!? 文学論 中央文庫 216-218
- 角辻 豊 1967 顔の表情の筋電図学的研究 精神神経学雑誌69, 1101-1119
- 角辻 豊 1996 笑いのちから—ストレス時代の快楽学— 家の光協会
- 木村洋二 1983 笑いの社会学 50 世界思想社
- 吉良安之 1994 自責的なクライアントに笑いを生み出すことの意義 クリアリング・ア・スペースの観点から 心理臨床学研究第11巻第3号 201-211
- 北山 修 2002 ユーモア 編集代表 小此木啓吾 編集監事 北山修 精神分析辞典 473-474
- 北山 修 1986 冗談と比喩—フロイトの機知研究から学ぶ— 精神分析研究第29巻5号 287-304
- 黒川由紀子 2002 高齢者臨床におけるケア—遊び、笑い、色(特集：高齢者の心理臨床) 臨床心理学第2巻第4号 447-452
- 前田重治 1999 「芸」に学ぶ心理面接法—初心者のための心覚え— 誠信書房
- 宮野光男 1977 椎名文学における<笑い>と<ユーモア> 笠間書院
- 群 史郎 1985 笑い声の音響的性質 視聴覚外国語研究8, 21-48
- 中川米造 1979 笑い泣く性：文化心理学コースリー 玉川大学出版部
- 野村雅一 1994 変容する笑いの文化 言語23, 28-33 大修館書店
- ノーマン・カズンズ 松田鉄訳 1986 私は自力で心臓病を治した 角川選書
- 織田正吉 1979 笑いとユーモア ちくま文庫
- 織田正吉 1991 ユーモア感覚—その構造と機能 長谷川啓三編 心理療法におけるユーモア 現代のエ

- スプリ No.287 229-237 至文堂
- 小此木啓吾 2001 精神分析からみた機知・おかしさ・笑い 第8回日本語臨床研究会 大会ワークショップ発表
- 大江健三郎 1978 小説の方法 岩波書店 4
- 押見輝男 2000 社会的スキルとしての笑い 立教大学心理学研究 42 31-38
- 押見輝男 2002 公的自己意識が作り笑いに及ぼす効果 心理学研究第73巻第3号 251-257
- P. エクマン, W. V. フリーゼン 工藤力編訳 1973 表情分析入門 誠信書房
- レイモンド・A・ムーディー 林サオダ訳 1995 ユーモアの治癒力とは? Imago (イマーゴ) Vol6-3 特集—笑い 145-153
- 阪本栄他 1992 うつ病者の笑いのポリグラフィー的研究 臨床精神医学21 1045-1050
- 阪本 栄 1995 うつ病者の笑いの精神生理学的研究 大阪大学医学雑誌 47 21-32
- 佐瀬 稔 1990 うちの子が、なぜ! 16-17 草思社
- サラ・コフマン 港道隆ら訳 1998 人はなぜ笑うのか? フロイトと機知 人文書院
- 佐藤泰正編 1977 文学における 笑い 笠間書院
- 佐藤泰正編 1977 「猫」の笑いとその背後にあるもの—「我輩は猫である」に関する一考察 笠間書院
- Scheff, T.J. & Scheele, S.C. 1980 Humor and catharsis: The effect of comedy on audiences. In P.H. Tannenbaum (ed.), The entertainment functions of television. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- S・フロイト 1905 機知—その無意識との関係 フロイト著作集4巻 生松敬三訳 人文書院 237-421
- S・フロイト 1928 ユーモア フロイト著作集3巻 高橋義孝訳 人文書院 406-411
- 椎名麟三 1976 笑いについて 椎名麟三全集19 184 冬樹社
- 志水彰 角辻豊 中村真 1993 笑いの精神生理学 ころの科学48, 32-38, 日本評論社
- 志水彰 角辻豊 中村真 1994 人はなぜ笑うのか 笑いの精神生理学 講談社
- 志水彰 2000 笑い その異常と正常 勁草書房
- 鈴木映二 2001 最近のうつ病診断と分類 ころの科学97 14-21
- 高下保幸 1987 アニメ鑑賞時のユーモア反応としての心拍変化 日本心理学会第51回大会発表論文集 393
- 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290 204-215
- 友定啓子 1993 幼児の笑いと言達 勁草書房
- 塚崎 進 1960 笑いの誕生—日本人の心にあるもの— 社会思想研究会出版部刊 13
- 宇井無愁 1969 日本人の笑いの条件 角川選書
- 山口昌男監修 1993 反構造としての笑い NTT出版
- 山口昌男 1984 笑いについて ロアジール1979初出 笑いと言脱 4-22 筑摩書房
- 柳田国男 1995 笑いの練習 世界は笑う 新・ちくま文学の森/鶴見俊輔ほか編; 13 筑摩書房