

日本人向けユーモアスタイル質問紙の作成と ユーモアの心理的効用の検討

村木 美有¹⁾・山口 一²⁾

¹⁾ ハートフル川崎病院

²⁾ 桜美林大学大学院心理学研究科臨床心理学専攻

On the Development of a Humor Styles Questionnaire for Japanese and Psychological Effects of Humor.

Miyu Muraki, Hajime Yamaguchi

¹⁾ Medical Corporation Heartful-Kawasaki Hospital

²⁾ J.F.Oberlin University Graduate School of Psychology Department of Clinical Psychology

キーワード：ユーモア，ユーモアスタイル，心理的効用

抄録：本研究では，Martin *et al.* (2003) の 4 つのユーモアスタイルを踏まえて，今までの日本語版 HSQ の問題点を改善した日本人向け HSQ を作成し，日本人ユーモアの心理的効用の違いについて検討した。首都圏の A 大学に通う 18 歳～ 25 歳の学生を調査対象者とし，質問紙調査を実施した。内的一貫性の高い項目を選定するための予備調査を実施した。本調査では，予備調査で選定された項目とオリジナル HSQ 項目の意味に近く一部修正した吉田版 HSQ を使用し，原著のスタイルを踏襲しつつも今までの翻訳版より信頼性，妥当性の高い日本人向けユーモアスタイル質問紙の作成を目指した。また，日本人のユーモアの心理的効用について調査するために，精神的回復力尺度（小塩ら，2002），成人用ソーシャルスキル自己評定尺度の「関係開始」・「関係維持」・「主張性」の 3 因子（相川ら，2005），Rosenberg 自尊感情尺度（Mimura *et al.*, 2007；内田ら，2010）を使用し，日本人向け HSQ との相関を検討した。結果，作成した新尺度は最終的に「親和的」，「自己高揚的」，「自虐的」，「攻撃的」の 4 因子 25 項目が抽出された。4 つの因子は，既存の日本語版 HSQ と比較して各項目の因子負荷量が高く，Cronbach の α 係数も高い結果となり，改善されたと考えられる。ただし，「攻撃的ユーモア」は 4 項目のみで，Cronbach の α 係数も .71 と低かった。下位尺度間の相関では，「自己高揚的ユーモア」と「自虐的ユーモア」との間のみ正の相関が示された。男女差について t 検定を行い検討したところ，「自虐的ユーモア」・「攻撃的ユーモア」については女性よりも男性の方が有意に高い

結果が示された。以上の結果より、本研究で作成した日本人向け HSQ は、既存の翻訳版 HSQ より因子負荷量が高い項目が集まり、高い内の一貫性が示された。次に心理的効用の結果については、「親和的ユーモア」は他者との関係維持に加え肯定的な未来志向に対して、「自己高揚的ユーモア」は自己に対する効果に加え関係開始にも正の相関が認められた。以上のことから日本においてもポジティブなユーモアの使用は自己やコミュニケーションに良い影響があることが考えられた。一方、「自虐的ユーモア」や「攻撃的ユーモア」については、「自虐的ユーモア」は $r = .20$ 以上の相関を示したものはなく、「攻撃的ユーモア」はソーシャルスキルの「関係維持」との間に弱い負の相関が示されたのみで、Martin (2006 野村他訳 2011) の先行研究と比べ、マイナスの効果が限定されていた。今後、「攻撃的ユーモア」の項目の再検討、対象を幅広い地域や世代にすること、他の心理的効用との関連を調査することが課題である。

I. 問題と目的

私達の日常生活の中でユーモアは様々な言い回しとして馴染んでいる。広辞苑（第六版，2008）で記されているユーモアとは「上品な洒落やおかしみ。諧謔」，また新明解国語辞典（第六版，2004）では「社会生活（人間関係における不要な緊張を和らげるの）に，役立つ婉曲表現によるおかしみ」と，対人関係における潤滑油として捉えられている。一方，オックスフォード英語辞典（第 8 版，2010）では，ユーモア (Humor) とは，「楽しい気持ちを引き起こすような行動や話や書かれたものの性質。たとえば，風変わりなもの，滑稽さ，冗談，おかしさ，おもしろさ」と定義されている。以上のように，日本語でのユーモアはポジティブな意味として記され，英語の辞典ではポジティブな意味だけではなく他者への攻撃を含めたネガティブな意味も含めたものとして記されており，日本と海外のユーモアの意味が異なっていることが考えられる。それ故に，ユーモアの定義が曖昧となり，一貫した結果が得られずに研究が困難となってしまうことが問題点としてあげられている（椎野，2012）。

カナダの Martin *et al.* (2003) は，ユーモアには自己と他者に肯定的あるいは否定的な要素があると主張し，ユーモアを 4 つのスタイルに分類した。また，これらの 4 つのユーモアスタイルに分類する尺度として，1195 名を対象に質問紙調査を実施，予備項目 60 項目から最終的に 32 項目が抽出された Humor Styles Questionnaire（以下；HSQ）を作成した。まず，肯定的な影響を与えるポジティブユーモアには，「親和的ユーモア」と「自己高揚的ユーモア」が挙げられる。「親和的ユーモア」とは，他者を楽しませたり，関係を促進したり，対人間の緊張を和らげるために，面白いことを言ったり，冗談を言ったり，気の利いたことを目的とする他者に対して肯定的なユーモアである。「自己高揚的ユーモア」とは，直面するストレスや困難に対してさえユーモラスな捉え方を維持し，感情調整のメカニズムとした自己に肯定的なユーモアである。これらのユーモアは Martin (2006 野村他訳 2011) による先行研究で自己に対して対人関係を築く上でもプラスな効果が示されたと報告が上っており，日本でも効果的であることが期待される。一方，否定的な効果を与えるネガティブユーモアには「自虐的ユーモア」と「攻撃的ユーモア」が挙げられる。「自虐的ユーモア」は，自らを過度に犠牲にして

面白い行動をとったり、言ったりすることによって、他者を楽しませることから、自己に否定的なユーモアである。「攻撃的ユーモア」とは、他者を批判や攻撃、からかうときに用いるため、他者に否定的なユーモアである。これらのネガティブユーモアはポジティブユーモアと異なり、自己に対しても対人関係を築く上でもマイナスの影響をもたらすと述べている。以上の4つのユーモアスタイルを基に、Guo & Martin. (2007) はカナダと中国のHSQとユーモアコーピングを比較するため、中国人の大学生を対象に検討した。その結果、HSQの4つのスタイルについて、カナダでは「攻撃的ユーモア」と「自虐的ユーモア」については、女性より男性の方が高い結果が示されたが、中国での結果について性差は見られなかった。一方で、ユーモアコーピングについては、カナダには性差が見られなかったが、中国は女性よりも男性の方が、使用率が高い結果が示された。また、中国とカナダの世代別による検討を行ったところ、「親和的ユーモア」と「攻撃的ユーモア」に関しては、中高年齢者よりも若年齢者の方が使用率が高い結果が示された。さらに、精神症状に関する90項目の質問で構成されているSCL-90との関連について検討をしたところ、「親和的ユーモア」、「自己高揚的ユーモア」、コーピングユーモアとの間に負の相関、「攻撃的ユーモア」と「自虐的ユーモア」に関して正の相関が示された。また、Paul *et al.* (2008) は、HSQと抑うつとの関連を検討したところ、抑うつと「親和的ユーモア」、「自己高揚的ユーモア」との間に負の相関が示された。ポジティブユーモアの中でも、「親和的ユーモア」より「自己高揚的ユーモア」の方が、強い負の相関が示された。一方、自虐的ユーモアとの間に正の相関が示されたが、「攻撃的ユーモア」との間には関連性が示されなかった。

日本では、木村・津川・岡 (2008) が大学生268名を対象に質問紙調査を実施し、Martin *et al.* (2003) のオリジナル版HSQと同じ4因子、26項目からなるHSQ邦訳版を作成している。しかし、各因子負荷量の値をみると因子負荷量の値が.35以下の項目が除外されずに含まれている点、Cronbachの α 係数が、「親和的ユーモア」は $\alpha = .83$ 、「自虐的ユーモア」は $\alpha = .78$ 、「自己高揚的ユーモア」は $\alpha = .73$ 、「攻撃的ユーモア」は $\alpha = .60$ と、ネガティブユーモアについての値がやや低い点についてはMartin *et al.* (2003) と異なる結果となった。また、ユーモアスタイルの下位尺度の相関についても、「親和的ユーモア」と「自虐的ユーモア」、「自己促進的ユーモア」との間に正の相関、「自己促進的ユーモア」と「攻撃的ユーモア」との間に正の相関が示され、こちらもオリジナル版HSQと異なった結果であるといえる。

吉田 (2012) は、木村ら (2008) が作成した日本語版の問題点を指摘した上で、心理学関連の講義受講者と社会人向けのユーモアセミナー受講者の計327名を対象に、Martin *et al.* (2003) のHSQを翻訳し直しHSQ日本語版を作成した。吉田 (2012) が木村ら (2008) が作成したHSQ邦訳版の問題点として挙げているのは、因子パターンの他にも、「自己高揚的ユーモア」と「攻撃的ユーモア」において、オリジナルよりもかなり項目数が少ないこと、さらに木村ら (2008) が翻訳した日本語にはやや誤解を招く部分があることである。その結果、木村ら (2008) と同じく探索的因子分析を行ったところ、Martin *et al.* (2003) や木村ら (2008) と同様、4因子32項目とオリジナル版HSQと同じ因子数と項目数からなる尺度となっている。しかし、各

因子負荷量を確認すると、「親和的ユーモア」は .82 から .44, 「自虐的ユーモア」は .80 から .25, 「自己高揚的ユーモア」は .71 から .36, 「攻撃的ユーモア」は .65 から .09 と、オリジナル版 HSQ と異なり .40 以下の負荷量の項目がいくつか含まれている。*Cronbach* の α 係数を確認すると、「親和的ユーモア」が $\alpha = .84$, 自虐的ユーモアが $\alpha = .80$, 「自己高揚的ユーモア」は $\alpha = .77$, 「攻撃的ユーモア」が $\alpha = .66$ と、こちらもオリジナル版 HSQ と比べて低い値が示された。また、ユーモアスタイルの下位尺度の相関の結果では、「親和的ユーモア」が「自虐的ユーモア」, 「自己高揚的ユーモア」との間に中等度の相関, 「攻撃的ユーモア」との間に弱い正の相関, 「自虐的ユーモア」は「攻撃的ユーモア」との間にやや強い正の相関, 「自己高揚的ユーモア」との間に弱い正の相関が示された。木村ら（2008）の結果と同様, 「親和的ユーモア」が「自虐的ユーモア」と, 「自己高揚的ユーモア」が「攻撃的ユーモア」と関連が見られたことは, *Martin et al.*（2003）と異なる結果であるといえる。

以上の結果より, オリジナル版 HSQ より低い因子負荷量, α 係数の数値, 各因子の項目数など, *Martin et al.*（2003）の HSQ を翻訳した日本語版には問題点がある。これらの HSQ 日本語翻訳版の研究の問題点は, HSQ を作成したカナダの文化の違いが関連している可能性がある。例えば, 日本の文化において, 「攻撃的ユーモア」の一つであるブラックジョークはあまり使われていない。個々のユーモアスタイルを分類したことについては合理性があるが, カナダで作られたオリジナル版 HSQ をそのまま邦訳したものが日本人のユーモア感覚にも通じるか疑問が生じる。よって, 文化の違いによってユーモア表現が国によって異なる可能性があり, 日本人の感覚にあったユーモア表現があることが考えられる。

そこで, 本研究では, *Martin et al.*（2003）が呈示したポジティブ・ネガティブの 4 つのユーモアスタイルを想定した上で, 内容的により日本人のユーモア表現に合致し, 内的一貫性を持った項目を収集することを目的として予備調査を実施する。また, *Martin*（2006 野村他訳 2011）は, ユーモアには①ネガティブ感情を調整し, ポジティブ感情を楽しむ能力, ②ストレスに対処し, 変化に適応する能力, ③他者との親密で有意義な持続する関係を築く能力があり, これらの能力はユーモアと精神的健康を検討する上で大切であると述べている。そこで, 本調査では予備調査の結果を踏まえて日本人向け HSQ を作成し, 以上の *Martin*（2006 野村他訳 2011）が呈示したユーモアの 3 つの能力を基に, 日本人によるユーモアスタイルが精神的回復力, またソーシャルスキルにどのような関連があるのか検討することとする。なお, 日本人で最もユーモアを使用する世代は青年期であり（中村, 2005）, 青年期は最も精神的に不健康になる時期であるといわれている。そのため, 青年期のユーモアを取り上げることが重要であると考えられる。したがって, 本研究では予備調査・本調査共に青年期（18 歳～25 歳）のユーモアについて調査する。

Ⅱ. 予備調査

1. 目的

今までの日本語版 HSQ の問題点を改善した日本人向け HSQ 尺度を作成するために, 4 つの

ユーモアを測定するために内的一貫性の高い項目を選定する。

2. 対象と方法

予備調査、本調査とも桜美林大学の研究倫理委員会の承認を得て行われた（申請承認 No13058）。調査対象者は、本調査と同じ都内 A 大学に通う 18 歳～25 歳の日本人学生とした。

予備尺度の項目作成の方法は、Martin *et al.* (2003) の 4 つのユーモアスタイルである「親和的ユーモア」、「自己高揚的ユーモア」、「自虐的ユーモア」、「攻撃的ユーモア」を基に、その内容が日本人の感覚にも当てはまりそうな項目を先行研究から選定あるいは独自に作成した。次に 4 つの因子と項目内容が一致するか、臨床心理を専門とする大学教員 1 名及び臨床心理学を専攻する大学院生 3 名で検討し、合計 40 項目を予備尺度の候補とした。

A 大学で授業を持つ教員に、事前に研究実施者が直接調査説明を行い、承諾を得た。承諾を得られた教員の講義終了時に調査用紙を配布し、質問紙に関する口頭説明を研究実施者が 5 分程度行った。その際、「任意の調査であること」、「学生が質問紙への回答を放棄し、たとえ未記入の質問紙を提出しても、学生に不利益が生じるようなことはなく、成績に一切関係がないこと」、「未記入のものを提出することに抵抗を感じた学生には、個人で質問紙を破棄しても構わない」ことを説明した。質問紙には無記名で回答してもらい、翌週に講義場所の出入り口に回収ボックスを設置し、講義終了後に回収した。

3. 調査用紙

① 日本人向け HSQ 予備尺度候補数 40 項目

Martin *et al.* (2003) の 4 つのユーモアスタイルである「親和的ユーモア」、「自己高揚的ユーモア」、「自虐的ユーモア」、「攻撃的ユーモア」を基に、その内容が日本人の感覚にも当てはまりそうな内容の計 40 項目である。HSQ (Martin *et al.*, 2003) 原法に基づき、「まったくあてはまらない (1)」から「非常にあてはまる (7)」の 7 段階評定とする。なお、逆転項目の場合、その逆で評定とする。

② 邦訳版 Humor Styles Questionnaire (木村ら, 2008), 4 因子, 26 項目

Martin *et al.* (2003) が開発した HSQ を木村ら (2008) が邦訳版として開発された 4 つのユーモアスタイルを測る尺度である。他者との親和的なコミュニケーションを目的として使用される「親和的ユーモア」、自分自身を元気づける為の「自己促進的（自己高揚的）ユーモア」、自分をけなして他者とコミュニケーションを取る「自虐的ユーモア」、相手をけなし、攻撃したりする「攻撃的ユーモア」の 4 因子で構成されている。各下位尺度はそれぞれ、「親和的ユーモア」8 項目、自虐的ユーモア 7 項目、「攻撃的ユーモア」6 項目、「自己促進的ユーモア」5 項目の計 26 項目で構成されており、全てランダムに振り分けた。「まったくあてはまらない (1)」から「非常にあてはまる (7)」の 7 段階で評定する。なお、逆転項目の場合、その逆で評定とする。

開発時の *Cronbach* の α 係数は、「親和的ユーモア」 $\alpha = .83$, 「自己促進的ユーモア」 $\alpha = .73$, 「自虐的ユーモア」 $\alpha = .78$, 「攻撃的ユーモア」 $\alpha = .60$ であった。

③ フェイスシート

フェイスシートでは、学生の年齢、学生の性別、学生の所属を記入してもらった。

4. 結果

調査用紙はA大学の学生 309 名に配布した。そのうち、回収されたものは 142 名であり、回収率は 46% であった。その中で、26 歳以上の学生、回答に不備があったもの、その他の調査尺度において欠損が 2 か所以上あるものを除いた。結果、合計 130 名（男性 40 名、女性 90 名、平均年齢 20.57 歳）を分析対象とした（有効回答率 91%）。

項目を選定する為、Martin *et al* (2003) と同様に 4 つのユーモアスタイルに分類されると仮定して因子分析を行ったところ、Martin *et al* (2003) のいう 4 つのユーモアスタイルに相応した項目に分類されたため、そのまま 4 因子とした。その結果から内的一貫性の高い 30 項目を候補として採用した。

Ⅲ. 本調査

1. 目的

予備調査で選定した 30 項目と、吉田 (2012) が作成した吉田版 HSQ で使用されている項目を混合して、より信頼性が高い日本人向け HSQ を作成する。また、新たに改訂した日本人向け HSQ の妥当性を検討するべく、Martin (2006 野村他訳 2011) が挙げた「ユーモアと心理的健康を検討する上で重要な 3 つの条件」を基に、精神的回復力およびソーシャルスキル、自尊感情との関連について検討する。

2. 方法

2014 年 9 月～10 月に質問紙による調査を実施した。調査対象者は、予備調査と同様に世代によってユーモアの感覚が異なることが想定されるため、対象年齢を限定し、18 歳～25 歳の都内 A 大学の日本人学生とした。予備調査の結果を踏まえ、吉田 (2012) が作成した吉田版 HSQ の項目と独自に作成した項目を混合した項目を日本人向け HSQ 予備尺度とした。また、妥当性を検討するべく、ユーモアと精神的回復力およびソーシャルスキル、自尊感情との関連について検討した。

A 大学で授業を受け持つ教員に、事前に研究実施者が直接調査説明を行い、承諾を得た。承認を得られた教員の講義終了時に調査用紙を配布し、調査を施行した。質問紙に関する口頭説明を研究実施者が 5 分程度行った。その際、「任意の調査であること」、「学生が質問紙への回答を放棄し、たとえ未記入の質問紙を提出しても、学生に不利益が生じるようなことはなく、成績に一切関係がないこと」、「未記入のものを提出することに抵抗を感じた学生には、個人で

質問紙を破棄しても構わない」ことを説明した。質問には無記名で回答してもらい、翌週にて講義場所の出入り口に回収ボックスを設置し、講義時間終了後に回収した。

3. 調査用紙

① 予備調査の結果で一部改訂した日本人向け HSQ 予備尺度項目

本尺度は、予備調査で一貫性が高いと判断した 30 項目である。回答方法は、オリジナル版 HSQ と同様の「まったくあてはまらない (1)」から「非常にあてはまる (7)」の 7 段階評定とした。なお、逆転項目の場合、その逆で評定とする。

② 日本語版ユーモアスタイル質問紙 (吉田, 2012)

本尺度は、Martin *et al.* (2003) が作成した HSQ の日本語版 (以下、吉田版 HSQ) であり、木村ら (2008) の邦訳版 HSQ の問題点を改良したものである。Martin *et al.* (2003) のオリジナル版 HSQ と同様に「親和的ユーモア」、「自己高揚的ユーモア」、「攻撃的ユーモア」、「自虐的ユーモア」各 8 項目、合計 32 項目で構成されている。項目内容が自分に最も当てはまると思う程度を「まったくあてはまらない (1)」から「非常にあてはまる (7)」の 7 段階評定とする。なお、逆転項目の場合、その逆で評定とする。

③ 精神的回復力尺度 (小塩・中谷・金子・長峰, 2002)

本尺度は、レジリエンスの状態にあるものを心理的特性に反映する尺度として、小塩らが開発した尺度である。新しい出来事に興味や関心をもち、さまざまなことにチャレンジしていかうとする「新奇性追及」(7 項目)、自分の感情調整をうまく制御することができる「感情調整」(9 項目)、明るくポジティブな未来を予想し、その将来に向けて努力しようとする「肯定的な未来志向」(5 項目) の 3 因子、21 項目から構成されている。項目内容が自分に最も当てはまると思う程度を「いいえ (1)」から「はい (5)」の 5 段階で評定する。なお、逆転項目の場合、その逆で評定とする。

④ Rosenberg 自尊感情尺度 (Mimura & Griffiths, 2007 ; 内田・上埜, 2010)

本尺度は、自尊感情を測定する自己記入式尺度である。自己評価を測定する尺度として、Rosenberg の Self Esteem Scale を Mimura・Griffiths (2007) が日本語版に邦訳した尺度 10 項目から構成されている。項目内容が自分に最も当てはまると思う程度を「強くそう思わない (1)」から「強くそう思う (4)」の 4 段階で評定する。なお、逆転項目の場合、その逆で評定とする。

⑤ 成人用ソーシャルスキル自己評定尺度 (相川・藤田, 2005)

本尺度は、相川・藤田 (2005) が「コミュニケーション・スキル」の側面を自己評定法で測る目的で作成された尺度であり、6 つの下位尺度の合計 35 項目で構成されている。本研究では、対人スキルの側面として、初対面の人同士が出会ったときには必要な「関係開始スキル」、す

でに出来上がっている対人関係を維持するのに必要な「関係維持スキル」、相手の意思を尊重しながらも、自分の意思を抑えることなく相手に伝える「主張性スキル」の3因子19項目のみで調査を行った。項目内容が自分に最も当てはまると思う程度を「ほとんどあてはまらない(1)」から「かなりあてあまる(4)」の4段階で評定する。なお、逆転項目の場合、その逆で評定とする。

⑥ フェイスシート（年齢、性別、所属）

回答者の年齢・性別、また所属を記入してもらった。今回は青年期を対象とした調査のため、26歳以上の回答者がいた場合、それらの回答は除外した。

5. 分析方法

日本人向け HSQ 予備尺度、吉田版 HSQ、精神的回復力尺度、成人用ソーシャルスキル自己評定尺度、自尊感情尺度について、探索的因子分析を行った。また Cronbach の α 係数を算出し、内的整合性を確かめた。今回新たに作成した日本人向け HSQ 尺度の妥当性および吉田版 HSQ より有効であるかを検討するため、日本人向け HSQ 尺度、吉田版 HSQ と自尊感情尺度、精神的回復力尺度、成人用ソーシャルスキル自己評定尺度の相関を検討した。

6. 結果

(1) 回収率と分析対象

調査用紙はA大学の学生456名に配布した。そのうち、回収されたものは267名であり、回収率は58%であった。その中で、26歳以上の学生、回答に不備があったもの、その他の調査尺度において欠損が2か所以上あるものを除いた。結果、合計226名（男性78名、女性148名、平均年齢20.03歳）を分析対象とした（有効回答率85%）。

(2) 日本人向け HSQ 予備尺度候補項目と吉田版 HSQ を合わせた因子分析と信頼性、下位尺度間相関

日本人向け HSQ 尺度候補項目と吉田版 HSQ を合わせた項目について、平均値と標準偏差を算出し、得点分布を確認したところ天井効果、床効果が認められた項目を削除した。また、内容が重複している項目が3つ存在していた為、これらを削除し、合計40項目を分析対象とした。

次に、40項目に対して、因子分析を行った。スクリープロットの結果から、4因子構造が妥当であると考えられた。そこで再度、4因子と仮定し、最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った。その結果、因子負荷量が.40満たない項目合計10項目を削除した。また、事前に想定して作成された項目が、異なる下位因子に分類されてしまったものについても削除した。因子ごとの Cronbach の α 係数を算出したところ、削除すると α 係数が高くなる項目を削除し、最終的には25項目が抽出された（表1）。

第1因子8項目（「仲の良い友達と大いに笑いあったり冗談を言い合ったりする」等）は、

表 1. 日本語版ユーモアスタイル質問紙の因子分析 (最尤法・プロマックス回転)

		因子			
No	項 目	I	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ
<第1 因子：親和的ユーモア>					
5	ふだんは人に冗談を言ったり、面白がらせることを好まない（－）	.71	.00	-.01	.06
28	仲の良い友達と大いに笑いあったり冗談を言い合ったりする	.71	-.04	.03	-.05
26	ふだんは人と一緒に笑ったり冗談を言い合ったりはしない（－）	.70	-.15	-.11	.06
18	友達と冗談を言い合うことはあまりない（－）	.64	.00	-.03	.20
20	自分についての面白い話をして、人を笑わせることは減多にしない（－）	.60	-.01	.14	.15
17	友達や家族と面白い話を共有して楽しむことが好きだ＊	.58	.01	-.08	-.14
33	人を笑わせることは楽しい	.57	.12	.12	-.15
29	大勢で笑い合えることが好きだ＊	.57	.25	-.01	-.03
<第2 因子：自己高揚的ユーモア>					
25	落ち込んでいるとき、ユーモアで自分を元気づけることができる	.03	.89	-.08	.03
24	一人でみじめな気分のあるときには、何か面白いことを考えて自分を元気づけようとする	.03	.88	-.05	.02
3	私の経験では、困難に対処する状況でおもしろい面を考えることは非常に効果的であることが多い	.09	.58	.10	-.01
13	辛いときこそ笑うことで、気持ちを楽にさせようとする＊	.02	.57	-.01	-.15
2	困難な状況になった時こそ、愉快なことを考える＊	.07	.56	-.05	-.05
19	混乱したりみじめなときでも、たいていの状況について何らかの滑稽な点を見出して、自分の気持ちを楽にしようとする	-.08	.48	.12	.05
23	人生をユーモラスにとらえているので、必要以上に心が乱れたり、落ち込んだりすることがない（－）	-.23	.43	.05	.10
<第3 因子：自虐的ユーモア>					
43	家族や友達を笑わせるなら、しばしば自分をけなすことに夢中になる	-.04	-.03	.81	-.10
42	私は必要以上に自分をネタにして人を笑わせたり面白がらせたりする	.04	-.05	.81	-.02
22	友達や家族と気持ちよくやっていく私のやり方は自分を笑いものにすることである	-.17	.10	.64	.15
10	冗談を言ったり、面白くみせようとしている時、しばしば自分をコケにしすぎる	.07	-.03	.59	-.05
31	自分をコケにして友達や家族の笑いが取れると、気分が良い＊	.02	.11	.58	.13
4	相手が楽しんでくれれば、自分の失敗談をたくさん話しても構わない＊	.26	-.12	.41	-.14
<第4 因子：攻撃的ユーモア>					
41	どんなに面白くても、誰かの気分を害するような冗談は言わないし笑わない（－）	.02	-.04	-.01	.74
30	たとえ友達がみんな誰かのことをからかっている、決してそれには加わらない（－）	.21	-.04	.01	.64
40	誰かを非難したり、こき下ろしたりする手段として、ユーモアを使うのは好まない（－）	-.11	.05	.00	.57
37	自分のユーモアのセンスで、だれかを攻撃したり、傷つけたりすることはない（－）	.00	-.02	-.03	.53
累積寄与率（％）		15.7	29.0	38.8	44.1
α 係数		.84	.83	.80	.71
		I	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ
I		—	.07	.18	-.09
Ⅱ			—	.25	-.08
Ⅲ				—	.13
Ⅳ					—

(-): 逆転項目, *: 今回追加された新しい項目

オリジナル版 HSQ の「Affiliative humor」に該当する項目であるため、「親和的ユーモア」($M = 5.43$, $SD = 0.89$)と命名した。第 2 因子 7 項目（「落ち込んでいるとき、ユーモアで自分を元気づけることができる」など）は、オリジナル版 HSQ の「Self-enhancing」に該当する項目であるため、「自己高揚的ユーモア」($M = 3.55$, $SD = 1.05$)と命名した。第 3 因子 6 項目（「家族や友達を笑わせるなら、しばしば自分をけなすことに夢中になる」など）は、オリジナル版 HSQ の「Self-defeating」に該当する項目であるため、「自虐的ユーモア」($M = 3.91$, $SD = 1.00$)と命名した。第 4 因子 4 項目（「どんなに面白くても、誰かの気分を害するような冗談は言わないし笑わない」など）は、オリジナル版 HSQ の「Aggressive humor」に該当する項目であるため、「攻撃的ユーモア」($M = 3.52$, $SD = 1.03$)と命名した。

Cronbach の α 係数は「親和的ユーモア」は $\alpha = .84$ 、「自己高揚的ユーモア」は $\alpha = .83$ 、「自虐的ユーモア」は $\alpha = .80$ と高い値が示された。一方、ネガティブユーモアである「攻撃的ユーモア」は $\alpha = .71$ は他の 3 つの下位尺度と比べ低い値が示された。

下位尺度間相関の結果では、「自己高揚的ユーモア」と「自虐的ユーモア」($r = .25$, $p < .01$)との間に弱い正の相関が示されたが他の下位尺度間では相関が見られなかった。

(3) 日本人向け HSQ 尺度の男女差の検討

日本人向け HSQ 尺度の 4 つの下位因子について t 検定を行い、男女差を検討した。結果、「攻撃的ユーモア」($t = 2.74$, $df = 224$, $p < .01$)と自虐的ユーモア ($t = 2.07$, $df = 224$, $p < .01$)について女性より男性の方が有意に高い得点が示していた。「親和的ユーモア」($t = -1.01$, $df = 224$, $n.s.$)、「自己高揚的ユーモア」($t = 0.26$, $df = 224$, $n.s.$)、に関しては、男女の得点差は有意ではなかった (表 2)。

表 2. 日本人向け HSQ 尺度 男女別の平均値と SD および t 検定の結果

	女性 (N = 148)		男性 (N = 78)		t 値
	M	SD	M	SD	
親和的ユーモア	5.47	0.86	5.35	0.94	- 1.01
自己高揚的ユーモア	3.54	1.02	3.58	1.12	0.26
自虐的ユーモア	3.81	0.94	4.09	1.08	2.07 **
攻撃的ユーモア	3.39	0.96	3.78	1.12	2.74 **

** $p < .01$

(4) 日本人向け HSQ 尺度と各尺度の相関

日本人向け HSQ 尺度の 4 つの下位尺度と精神的回復力尺度、ソーシャルスキル尺度、自尊感情尺度との相関を表 3 に示す。

「親和的ユーモア」は、精神的回復力尺度の「肯定的な未来志向」($r = .23$, $p < .05$)、ソーシャルスキルの「関係開始」($r = .27$, $p < .01$)、「関係維持」($r = .32$, $p < .01$)との間に弱い正の相関が示された。「自己高揚的ユーモア」は、ソーシャルスキルの「関係開始」($r = .47$,

$p < .01$), 「自尊感情」($r = .51, p < .01$) との間に中程度の正の相関, 精神的回復力尺度の「肯定的な未来志向」($r = .37, p < .01$), 「感情調整」($r = .32, p < .01$) との間に弱い正の相関が示された。「自虐的ユーモア」は 0.2 以上の相関を示したものはなかった。「攻撃的ユーモア」はソーシャルスキルの「関係維持」($r = -.34, p < .01$) との間に弱い負の相関が示された。

表 3. 日本人向け HSQ と心理的効用に関連する尺度との相関

	精神的回復力			ソーシャルスキル			
	肯定的な 未来志向	感情調整	新奇性追求	関係開始	関係維持	主張性	自尊感情
親和的	.23 *	-.01	.17	.27 **	.32 **	.17	.16
自己高揚的	.37 **	.32 **	.17	.47 **	.14	.19 *	.51 **
自虐的	-.08	-.15	-.09	.13	-.09	-.03	-.19 *
攻撃的	-.15	-.09	-.15	-.02	-.34 **	-.16	-.01

* $p < .05$ ** $p < .01$

Ⅳ. 考察

本研究では, 新しい日本人向けユーモアスタイル質問紙の作成と, 日本人のユーモアの心理的効用について検討した。予備調査では, Martin *et al.* (2003) の研究と同じ 4 つのユーモアスタイルに分けられると予想し, 木村らの邦訳版 HSQ (2008) に加えてオリジナル版 HSQ の 4 つのユーモアスタイルを基に新たに項目を追加し, その結果を因子分析し, 日本人向けの HSQ 尺度の候補項目を選定した。次に本調査では, 予備調査の結果を踏まえ, オリジナル版 HSQ と同じ 32 項目で構成されている吉田版 HSQ (2012) に予備調査で選定した 30 項目を加えて調査を行い, 日本人向け HSQ を完成させた。

まず, 因子分析の結果, 今回の尺度についても 4 つのユーモアスタイルに分類された。「攻撃的ユーモア」以外の 3 つのユーモアスタイルに関しては, 吉田版 HSQ (2012) の項目のうちの因子負荷量が高い項目に加えて今回作成された新しい項目が 2 つずつ追加され, 合計 25 項目が抽出された。新しい尺度は, Martin *et al.* (2003) の研究と比較すると, 累積寄与率, 項目数, 「攻撃的ユーモア」の α 係数がやや低い値となった。しかし, 既存の日本語版 HSQ と比較すると, よりユーモアの幅広い項目の内容で構成され, より因子負荷量が高い項目が集まり, 累積寄与率, α 係数が向上した。また, 下位尺度間相関に関しては, 完成した日本人向け HSQ 尺度は, 「自己高揚的ユーモア」と「自虐的ユーモア」に関しては .20 以上の相関が示されたが, それ以外の相関が示されなかった。つまり, 最終的に抽出された日本人向け HSQ 尺度は, それぞれの下位尺度が独立しており, 4 つのユーモアスタイルについてより個別に検討することが可能となった。

以上より, 既存の日本語版 HSQ よりも有用性の高い日本語版 HSQ の改訂版が完成したと考えられる。これにより, 日本人のユーモアをより適切に検討することが可能となったと考えら

れる。

また、男女差を検討したところ、「攻撃的ユーモア」と「自虐的ユーモア」に関しては、女性より男性の方が有意に高い結果が示された。Guo & Martin. (2007) の研究では、カナダでの「攻撃的ユーモア」と「自虐的ユーモア」については女性よりも男性の方が高い結果が示された。吉田 (2012) の研究では、「攻撃的ユーモア」は Guo & Martin. (2007) の結果と同じ、女性より男性の方が高い結果が示されたが、「自虐的ユーモア」については、男性より女性の方が高い値が示されていた。よって、「攻撃的ユーモア」に関しては Martin *et al.* (2003)、吉田 (2012) と同じ結果が得られたことから、日本とカナダとの間に、攻撃的ユーモア表出に関して共通点がある可能性が高くなったと考えられる。一方、「自虐的ユーモア」に関しては、Martin *et al.* (2003) と同じ結果であったが、吉田 (2012) の研究とは異なる結果が示された。これについては、新しい項目内容が追加されたことが影響したと考えられる。一定した結果が得られていないため、今後さらに研究が必要であると考えられる。

次に、今回作成した尺度の 4 つの下位尺度と精神的回復力尺度、ソーシャルスキル尺度、自尊感情尺度との相関を調べ、4 つのユーモアスタイルと関連する事項を検討した。

Martin *et al.* (2003) のオリジナル版 HSQ の結果では、対人関係で最も有効なユーモアスタイルは、「親和的ユーモア」であることが示されていた。今回の結果では、「親和的ユーモア」は、精神的回復力の「肯定的な未来志向」とソーシャルスキルの「関係開始」「関係維持」との間に有意な正の相関が見られたことから、対人関係を構築し維持することに関連したユーモアスタイルであるという結果が示されたが、一方で、「感情調整」、「新奇性追求」、「主張性」と関連がないことから、必ずしも個人の感情の調整や主張に良い影響を与えるとは言えないユーモアであると考えられる。続いて、「自己高揚的ユーモア」は、「肯定的な未来志向」、「感情調整」、「関係開始」、自尊感情との間に有意な正の相関が見られた。Martin *et al.* (2003) の結果によると、「自己高揚的ユーモア」は直面するストレスや困難に対してさえユーモラスな捉え方を維持し、感情調整のメカニズムとした際に有効なユーモアスタイルであることが示されている。今回の結果より、直面した困難やストレスに対して、自分を励ますユーモアの効果だけではなく、自分の気持ちを大切にされた状態で、「親和的ユーモア」よりも他者との関係も構築することに関連するユーモアスタイルであることが示された。つまり、ポジティブユーモアの心理的効用に関しては、「親和的ユーモア」は関係維持と相関が出ており、関連があるが、関係開始や、精神的回復力、自尊感情といった点については「自己高揚的ユーモア」の方が、関連が強いと考えられる。

次に、ネガティブユーモアについて述べる。「自虐的ユーモア」については、諸尺度との間に .20 以上の相関は見られなかった。「攻撃的ユーモア」については、今回で得られた結果では、「関係維持」について負の相関が示された。この結果については、特に「自虐的ユーモア」に関しては、Martin *et al.* (2003) が提示した結果と異なっている。Martin *et al.* (2003) の結果では、「攻撃的ユーモア」は、敵意および攻撃性と正の相関があった。「自虐的ユーモア」については、特性不安、抑うつ、敵意、攻撃性に関して正の相関、自尊感情、幸福感、社会的支援

をした際の低い満足感について、負の相関が示された。つまり、カナダでは、「自虐的ユーモア」が最も心理的にマイナスな効果を与えられるスタイルであることがいえる。今回の結果では、「自虐的ユーモア」については、心理的諸尺度と相関が見られなかったことから、カナダと日本で、「自虐的ユーモア」のとらえ方の違いが考えられ、日本では「自虐的ユーモア」はネガティブなものではない可能性が考えられた。

また、下位尺度間の相関についてもカナダと日本で異なる結果が示された。Martin *et al.* (2003) の研究では、「自虐的ユーモア」は「攻撃的ユーモア」と関連が示されていた。しかし、今回の結果では、「自虐的ユーモア」は一番心理的効用にプラスな効果を与える「自己高揚的ユーモア」と正の相関が示された。つまり、日本での「自虐的ユーモア」は、状況によって、自己を励ます作用と関連していることが考えられる。

以上、今回の尺度を用いてユーモアの心理学的効用を調査したところ、カナダ人のユーモア使用と日本人のユーモア使用が異なる可能性が出てきた。一方で Martin (2006 野村他訳 2011) の主張するポジティブユーモアを多く使用することが対人関係や自己にとって良いことであることと同様の結果となったとも言える。劉 (2012) も、ユーモアがある人は、笑いを使って、自分自身の気持ちや他者との関係を円滑に調整し、仲を取り持つ特徴があると主張している。また、ユーモア表出について、渡部ら (2013) の研究によると、ポジティブユーモアは直接主観の幸福感を高められるものだと主張されている。つまり、もっとも高いストレス場面である対人場面において、ユーモアを上手に使用出来れば、対人スキルを向上と共に、自他ともにポジティブな効果が期待できる。今後臨床的にも様々な場面でユーモアを使用することを促すような介入が有効であると考えられた。

今後の課題について、まず改訂版作成については、「攻撃的ユーモア」について大きく改善されなかったことが問題点としてあげられる。「親和的ユーモア」、「自己高揚的ユーモア」、「自虐的ユーモア」に関しては今回新たに項目が作成された内容が追加されたが、「攻撃的ユーモア」に関しては新しい項目を増やすことができなかった。この点について、日本人に合った「攻撃的ユーモア」の内容作成の困難さから生じた結果であるといえる。今後も、調査を続け、より日本人向けの HSQ に改訂版を検討する必要がある。また、今回は4つのユーモアスタイルに分類されたが、他にもユーモアスタイルが存在する可能性は否定できない。もう少し幅広くユーモアについて検討をする必要があるといえる。

さらに今回は尺度の改訂だけではなく、特定の心理的効用を取り上げて調査を行ったが、他の心理的効用を取り上げて、もっと詳細に今後も検討する必要がある。調査対象者についても、今回の調査では、特定の大学の18歳から25歳のみを対象とした調査であった。今後日本人のユーモアを調査する際は、世代や地域などもっと広範囲で検討することが必要である。幅広い世代と地域を取り上げることで、日本人が使うユーモアの心理的効用についても、さらに詳しく検討することが可能になるだろうと考えられる。

付記

本研究の実施にあたり、調査にご協力いただきました先生方および学生の皆様に深く感謝を申し上げます。

引用文献

- 相川 充・藤田正美 (2005). 成人用ソーシャルスキル自己評定尺度の構成. 東京学芸大学紀要教育学科, **56**, 87-93.
- Guo,H,C.,Martin,R.A. (2007). A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students. *Humor-International Journal of Humor Research*. **20**, 215-234.
- Joanna Turnbull Ed. (2010). Oxford Advanced Learner's Dictionary 8th Edition. *Cornelsen Verlag Gmbh*.
- 木村真依子・津川律子・岡隆 (2008). 邦訳版 Humor Styles Questionnaire 作成および信頼性・妥当性の検討. 精神医学, **50**, 151-157.
- Martin, R.A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in personality*, **37**, 48-75.
- Martin,R.A. 著 (2006). The Psychology of Humor: An Integrative Approach. Academic Press. 野村亮太・雨宮俊彦・丸野俊一 (監訳) (2011). ユーモア心理学ハンドブック. 北大路書房.
- Mimura C & Griffiths P. (2007). A Japanese version of the rosenberg Self-Esteem Scale : Translation and equivalence assessment. *Journal of Psychosomatic Research*, **62**, 589-594.
- 中村 純 (2005). 日本人のユーモアセンス, 6 割が「いい線ッス」. 全国世論調査報告 朝日新聞 04 年 12 月面接調査.
- 新村 出 (編) (2008). 広辞苑, 第 6 版. 岩波書店.
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治 (2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性 —精神的回復力尺度の作成. カウンセリング研究, **35**, 57-65.
- Paul, A.F., Jaylene, B., Martin, R.A., David, J., Dozois, A. (2008). Humor styles and personality-vulnerability to depression. *Humor-International Journal of Humor Research*, **21**, 179-195.
- 劉 瑩 (2012). 職場におけるユーモアがレジリエンスに及ぼす影響過程. 九州大学行動システム科学, 修士論文.
- 椎野 睦 (2012). ユーモアの自己支援の効果と抑うつとの関連性. 立正大学心理学研究年報, **3**, 83-90.
- 内田智宏・上埜高志 (2010). Rosenberg 自尊感情尺度の信頼性および妥当性の検討—Mimura & Griffiths 訳の日本語版を用いて. 東北大学大学院教育学研究科研究年報 **58**, 257-266.
- 渡部美晴・稲畑陽子・妹尾香苗・境 泉洋 (2013). ユーモア表出がソーシャルサポートおよび表出者の精神的健康に与える影響—ユーモアの形態に着目して— 徳島大学 人間科学研究, **21**, 49-60.
- 山田忠雄 (編) (2004). 新明解国語辞典第六版. 三省堂.
- 吉田昂平 (2012). 吉田版 HSQ 質問紙の作成. 笑い学研究, **19**, 56-66.