

# 社会的な笑いによるストレスへの影響

渡辺諒<sup>1</sup>・工藤大介<sup>1</sup>

(1: 東海学院大学)

## 要 約

本研究では「愛想笑い」、すなわち笑いが発生しないところに自らが笑いを表現することによって、その前後で人はストレス反応を感じるのではないかという観点から検討を行った。大学生を対象とし、先輩や上司がふざける・ジョークを言うといった状況にどのように対応するかといった刺激を使用し、質問紙調査を行った。その際、質問紙を2パターン(面白いと判断されたもの・面白くないと判断されたもの)用意し、質問に回答する前後で、現在のストレス反応を自己評価させた。分析の結果、面白くない刺激が提示された場合、参加者のストレス反応が提示前より提示後のほうが大きくなるということが明らかとなった。また、身近な先輩や職位が自分より遥かに高い上司ほど、愛想笑いを示す傾向も示唆された。

キーワード: 社会的笑い, 愛想笑い, ストレス反応, 社会的相互作用

(2021.9.21 受稿 査読審査を経て 2021.12.22 受理)

## はじめに

### 研究の背景

複雑多様化する現代社会において、多種多様なストレス反応が人間に影響を及ぼしていると言われている。そのストレス反応が長時間持続することで、生活習慣病をはじめとするさまざまな病気を発症する原因となることが指摘されている(石原, 2019)。そうした日常生活において生じるストレス反応を低減する1つの重要な要素として、表出行動があげられる。

人は一般的に生活をしていく上で、他者と関わることでさまざまな感情が生起される。喜び・怒り・悲しみ・驚きなど、生起した感情によって、笑う・泣く・怒るなどとそれに対応する表出行動が決定される(石原, 2019)。

そして、その表出行動はストレス反応を低減する重要な1つの要因とされている。その中で特に「笑う」という表出行動を取り上げる。実際、広崎(2002)は自発的に笑顔を作ることがストレス反応の対処法として有効かどうか、ストレス課題を導入した実験を行っている。その際、笑顔を作ることによっても、ストレス反応によって低下した「活動性」が増し、ストレス反応で増加した「疲れ」が減少していた。これらのことから、笑うことと同様に笑顔を作ることでもストレス反応は軽減されるのではないかと考えることができる。

## 先行研究より

織田(1986)や柴原(2006)は、笑いを起こす原因を「可笑しさ」と呼び、可笑しさによって生起させられた感情を「笑い」と呼ぶとしている。しかし、ひとえに「笑い」といってもその内容は多種多様で、例えば、冷笑・嬌笑・嘲笑・苦笑・失笑・微笑・艶笑・憫笑・哄笑・爆笑などの漢語調や、更には大笑い・高笑い・苦笑い・嘲笑い・薄笑い・空笑い・馬鹿笑い・愛想笑い・忍び笑い・思い出し笑い・含み笑い・泣き笑い・作り笑い・せせら笑い・さげすみ笑いなどの和語調まで、快さの笑いから軽蔑や恥ずかしさを含む笑いに至るまで多数存在している(中村, 2002)。

また、藤原(2013)によると、笑いは快感情を伴うかどうか、笑顔でいることを意識できるかどうかによって3つに分類することが可能とされている。1つ目は快感情を伴い笑顔でいることを意識できる自発的笑いである。2つ目は、快感情を伴わず意識して作られる意図的笑顔(作り笑い)である。3つ目は、pen-holding法(Fritz et al., 1988)によって、笑顔を作っていることを意識させることなく作られる機械的笑顔である。

他にも、藤原(2013)は、自発的笑いが健康に及ぼす効果に関する研究についてレビューを行っている。例えば、NK細胞(ナチュラルキラー細胞: 全身をパトロールしながら、がん細胞やウイルス感染細胞などを見つけ

次第攻撃するリンパ球の一種)の活性が高まるとする報告(伊丹他, 1994)や、否定的感情が改善されるとする報告(Takahashi et al., 2001)などがあり、自発的笑いが身体的・精神的健康に肯定的な影響を及ぼすとされている。

意図的な笑顔に関する研究でも同様に、看護師のバーンアウトスコアの低下に関する報告(田中他, 2003)や、NK細胞活性の上昇(西田・福島, 2012)などが報告されており、健康への肯定的影響がある可能性が示唆されている。機械的な笑顔に関する研究では、風刺マンガをより面白いと評価する(Fritz et al., 1988; Strack et al., 1988)などが報告されている。しかしながら、自発的笑いに関する研究と比較して、意図的な笑顔や機械的な笑顔が身体的・精神的健康に及ぼす影響を検討した研究は少ない。

では、そもそも意図的な笑顔を他者に見せることには、社会生活を営む上で、どのような意義があるのだろうか。また、意図的な笑顔に有用性はあるのだろうかという疑問が生じる。例えば池田(2017)は、笑顔を見せることに成功すれば、対人関係は好ましいものにできるという。また、李・渋谷(2011)は快感情を伴わない笑いについては、心理臨床場面において、内面と表出のずれに関して注目されているとしている。そして、うつ状態にある人は「快の笑い」が減少するが、「社交上の笑い」は失っていないことについて報告されている(坂本・河崎・志水, 1992; 坂本, 1995)。たとえうつ状態にある人でも、対人関係を良好にする機能を持ち合わせているのだと考えられる。

他にも、てんかん患者を対象とした研究の結果、自発的笑いと言図的な笑顔の脳内機序が異なり、その原因が快感情の有無にある可能性を指摘している。このような脳内機序の違いは、笑いの身体的健康や精神的健康への影響の認められ方の違いを生じさせている可能性を示唆している(藤原, 2015)。しかし、意図的な笑いと言図的な笑いとの関係性における意図的な笑いについてほとんど検討がなされてこなかった。したがって、本研究では、意図的な笑いに着目した。また、これらの先行研究から、人間が対人関係を良好にしようとする際に、行う行為である、快感情の伴わない意図的な笑顔、すなわち愛想笑いを人々はどのような認識のもとで行っているのかを検討する。他にも、先行研究では愛想笑いについて、随意的な偽笑顔(Non-Duchenne Smile; 田中・小山・小川・石黒, 2017)としている。そこで、本研究では、愛想笑

いは、対人関係を良好にする手段の一つであるが、快感情が伴っていない随意的な笑いであると定義した。以上より、快感情を伴わず意識して作られる意図的な笑顔(愛想笑い)が、精神的健康(ストレス反応)にどのような影響を与えているのか、愛想笑いが生じた際に感じる人々のストレス反応の変化について検討していく。

### 本研究における目的と仮説

これらを踏まえて、意図的な笑顔つまり愛想笑いがストレス反応に与える影響について検討を行っていく。本研究における仮説として、①快感情を伴う自発的な笑いだとストレス反応は低下する、②しかし意図的な笑いだとストレス反応が高くなり、③その対象が目上の人になればなるほど愛想笑いの頻度が増える、を設定した。

以上より、本研究ではふざける・ジョークを言う人の年齢や立場によって愛想笑いの程度に差があるのか、また、愛想笑いが生じることによるストレス反応への影響を検討していくことを目的とする。

## 方法

### 参加者

東海学院大学の学生 283 名(男性 191 名, 女性 88 名)を対象とした。平均年齢は 19.17 歳( $SD=2.62$  歳)であった。事後的な検定力分析(2 要因混合計画)を行ったところ、 $1-\beta=0.99$  となり、十分な検定力を保持したサンプルサイズといえる。

### 調査時期・場所

2020 年 7 月に東海学院大学内の教室で実施した。

### 刺激

本研究で使用した刺激については、会社での先輩や上司にあたる人物が、ジョークなどを言う場面を用い、愛想笑いが生じやすい状況を想定した。愛想笑いを生じさせる刺激として 2 種類の質問紙を設定した。質問紙のパターンについては、パターン 1(面白いと判断したもの)とパターン 2(面白くないと判断したもの)を作成した。刺激以外の条件(先輩や上司の立場、年齢等)については両パターンで統一した。質問紙内で使用した刺激の作成手順については以下に示す。

Table 1 質問紙パターン1 (面白いと判断したもの) で用いた刺激項目

項目 1	上司(サラリーマン・53 歳)	みーんみんみんみんみん, みーんみんみんみんみん
項目 2	上司(サラリーマン・45 歳)	この机, 母親のかかとぐらい固いわ
項目 3	上司(社長・58 歳)	五島列島だけでも買い取れんか?
項目 4	上司(3 年先輩・27 歳)	ドラフト 9 位みたいな顔立ちやん
項目 5	上司(部長・44 歳)	ねえねえ, カニってチョコシしか出さんよね?
項目 6	上司(部長・44 歳)	ねえねえ → 次ページでイラストを提示

Table 2 質問紙パターン2 (面白くないと判断したもの) で用いた刺激項目

項目 1	上司(サラリーマン・53 歳)	どーもージャスティンビーバーでーす
項目 2	上司(サラリーマン・45 歳)	野外学習で, すき焼き出されたときくらい困ったわ
項目 3	上司(社長・58 歳)	日本語しゃべれる? ほんやくこんにゃくがないとわからないよ
項目 4	上司(3 年先輩・27 歳)	夢はサラリーマンみたいな顔立ちやん
項目 5	上司(部長・44 歳)	ねえねえ, 岐阜の阜って岐阜にしか使われてないよね?
項目 6	上司(部長・44 歳)	ねえねえ → 次ページでイラストを提示

まず、調査者が笑いを生起させると考えられるワードを作成し、その一つ一つを項目として抽出した。それらの項目について、面白いと考えられるものおよび、面白くないと考えるものに分類を行った。項目の分類については KJ 法 (e.g., 川喜田, 1967, 1986, 1997) を参考にした方法を用いた。分類は、大学生 2 名と教員 1 名の合議により実施された。分類結果と実際に使用した項目については、Table 1 と Table 2 に示す。

パターン 1: 6 項目のうち 5 項目の先輩・上司の発言について、面白いと判断した刺激を用いた。

パターン 2: 6 項目のうち 5 項目の先輩・上司の発言について、面白くないと判断した刺激を用いた。

パターン 1 とパターン 2 のうち、項目 6 についてはパターン 1, パターン 2 共にも同じ刺激を用いた。

## 測度

先輩や上司がふざける・ジョークを言った時への対応を問う 3 項目で構成されていた。上司の職位や年齢は KJ 法を参考にした方法で設定した。選択肢は、①面白かったから笑う、②面白くなかったけど笑っておく、③面白くないから笑わない、④その他 (自分なりの回答を記入してください) であり、③に近づくほどネガティブな反応を示すものであった。また、質問の開始前に調査参加者のストレス反応 (パーセント) を回答した後、質問紙終了後のストレス反応 (パーセント) も回答してもらい質問紙の前後でストレス反応に変化が生じるのかを測定した。その他の評定については今回の調査では欠損

値扱いとした。

## 手続き

2020 年 7 月に東海学院大学の学生を対象に質問紙調査を行った。質問紙はパターン 1 (面白いと判断したもの) とパターン 2 (面白くないと判断したもの) をランダムで配布し、回答を求めた。まず実験開始前のストレス反応度についてパーセンテージで (0~100) で回答を求め、6 つの刺激に対する反応の回答後に、もう一度ストレス反応度についてパーセンテージで (0~100) 回答を求めた。パターン 1 は 148 名、パターン 2 は 135 名であった。

## 研究倫理

本研究は、東海学院大学「人を対象とする研究」に関する倫理審査の承認を受けている (番号: 2021-12)。

## 結果

### 質問紙のパターンと刺激項目による愛想笑いの程度の検討

質問紙のパターンと刺激項目 (冗談を言う上司の年齢と地位) の違いによる愛想笑いの程度を検討するために、2 要因混合計画の分散分析を実施した。主効果については、パターンによる主効果が 10% 水準で有意傾向であった ( $F(1, 153) = 3.84, p = .052, \eta_p^2 = .03$ )。また、刺激項目による主効果が有意であり ( $F(5, 765) = 8.61, p < .001, \eta_p^2 = .05$ )、交互作用は 10% 水準で有意傾向であった ( $F(5, 765) = 2.19, p = .056, \eta_p^2 = .01$ )。

### 社会的な笑いによるストレスへの影響

パターンによる主効果が有意傾向であったので Holm 法による多重比較を行ったところ、パターン 1 とパターン 2 の間に 10%水準の有意傾向ではあるが差が見られた ( $t(153) = -1.96, p = .052, d = -.32$ )。つまり、パターン 2 の方がより愛想笑いを返す反応が示された。また、

刺激項目ごとの主効果が有意であったため、Holm 法による多重比較を行ったところ、項目 1 と項目 3 ( $t(153) = -4.04, p < .001, d = -.43$ )、項目 1 と項目 4 ( $t(153) = -4.52, p < .001, d = -.48$ )、項目 1 と項目 5 ( $t(153) = -6.06, p < .001, d = -.60$ )、項目 2 と項目 4 ( $t(153) = -3.02, p < .05,$

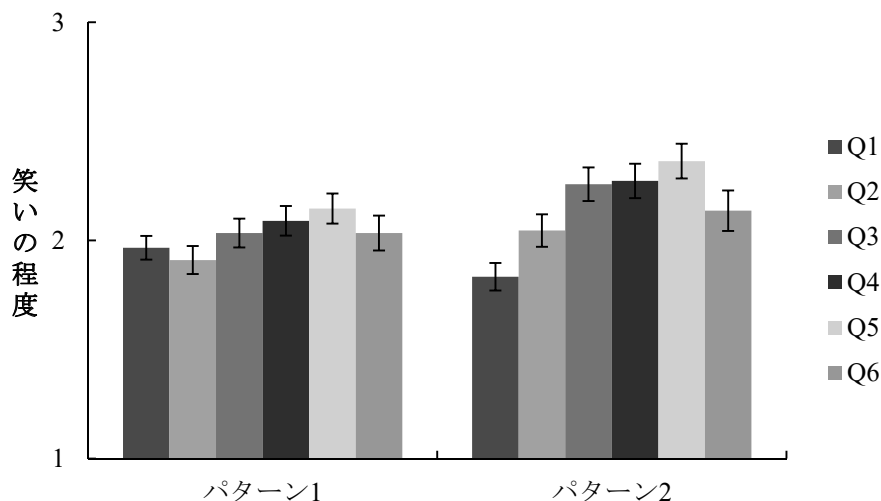


Figure 1 質問紙のパターンと刺激項目による愛想笑いの程度

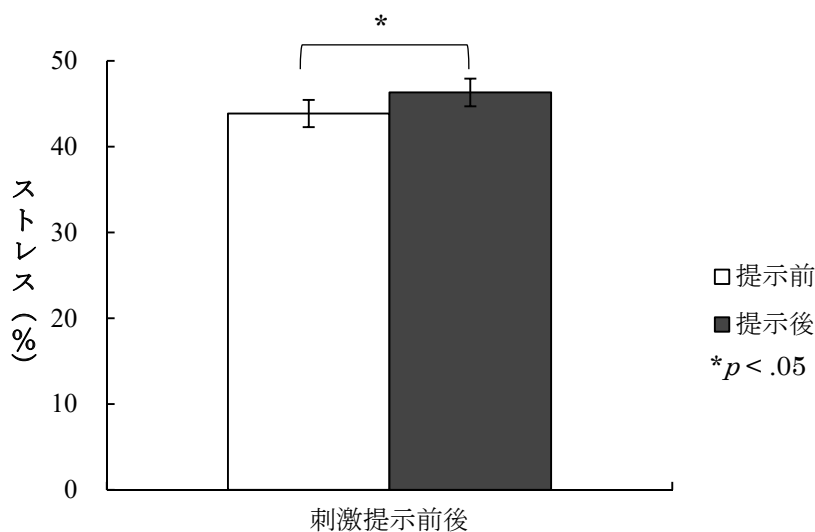


Figure 2 刺激提示前後におけるストレス反応の変化

$d = -.32$ )、項目 2 と項目 5 ( $t(153) = -4.44, p < .001, d = -.44$ )の間に有意差が確認された。つまり、自身により近い立場の先輩や、社長や部長といった自分よりも遠い立場の相手からの反応であると、愛想笑いを返す傾向が示された。

交互作用が 10%水準で有意傾向であったので、単純主効果を見ていくと、パターン 1 の場合は有意傾向 ( $F(5, 765) = 2.06, p = .072, \eta_p^2 = .02$ )であり、パターン 2 の場

合では、単純主効果が有意 ( $F(5, 765) = 7.88, p < .001, \eta_p^2 = .11$ )であった。パターン 1 について刺激項目ごとに多重比較を行ったところ有意差は認められなかった。一方パターン 2 について刺激項目ごとに Holm 法による多重比較を行ったところ、項目 1 と項目 3 ( $t(153) = -4.60, p < .001, d = -.74$ )、項目 1 と項目 4 ( $t(153) = -4.66, p < .001, d = -.76$ )、項目 1 と項目 5 ( $t(153) = -5.97, p < .001, d = -.90$ )、項目 1 と項目 6 ( $t(153) = -2.99, p < .05, d = -.47$ ),

項目 2 と項目 5 ( $t(153) = -3.36, p < .05, d = -.50$ ) の間に有意差が認められた。つまり、面白いジョークを言うパターン 2 の場合に、自身に近い立場の先輩や、社長や部長といった自分よりも遠い立場の相手からの反応であると、より愛想笑いを返す傾向が示された (Figure 1)。

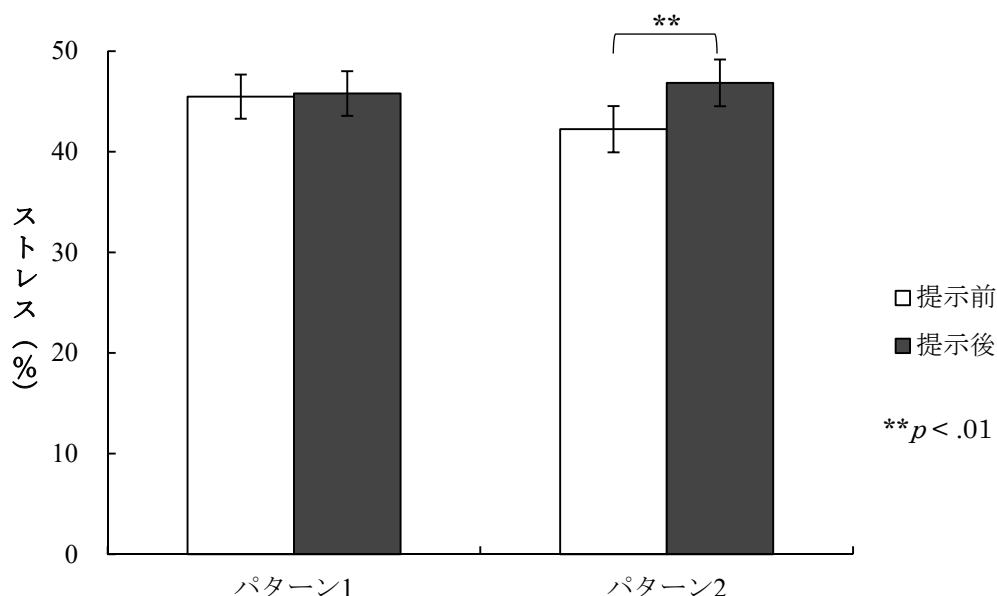


Figure 3 質問紙のパターンによる刺激提示前後のストレス反応の変化

( $F(1, 274) = 0.13, ns, \eta_p^2 = .01$ ), 刺激提示前後の主効果が有意であった ( $F(1, 274) = 4.74, p < .05, \eta_p^2 = .02$ )。また、パターンと刺激提示前後の交互作用が 10%水準で有意傾向であった ( $F(1, 274) = 3.61, p = .059, \eta_p^2 = .01$ )。そのため、刺激提示前より刺激提示後の方がストレス反応が有意に高くなっていることが示された (Figure 2)。次に、単純主効果の検定を行ったところ、パターン 2 の提示前後で単純主効果が有意であった ( $F(1, 274) = 7.96, p < .01, \eta_p^2 = .06$ )。単純主効果が有意であったため、Holm 法を使った多重比較を実施したところ、パターン 2 の提示前より提示後の方がストレス反応が有意に高かった ( $t(274) = -2.82, p < .01, d = -.17$ )。つまり、パターンによる刺激提示前後でのストレス反応を比較すると、面白くないパターンの場合、提示後にストレス反応が高まっていくことがわかる (Figure 3)。

## 考察

### 愛想笑いによるストレス反応への影響

本研究では、快感情を伴う自発的な笑いとストレス反応が低下し、愛想笑いのような意図的な笑いとスト

### 愛想笑いによるストレス反応に対する影響の検討

笑いによるストレス反応への影響を検討するため、2 要因混合計画による分散分析を行った。まず、質問紙のパターンによる刺激提示前後のストレス反応について見ていく。パターンによる主効果は有意ではなかったが

レス反応が高くなると予想した。調査の結果、快感情を引き起こすような刺激よりも、快感情を伴わないような刺激の提示前後で、ストレス反応が高くなっているという結果を得ることができた。

三宅・横山 (2007) によると、笑いの精神的効果として、ストレスコーピング、不安、緊張の緩和などの効果が明らかにされ、医療者側が患者に接する時に笑いを取り入れることで、ペインコントロール、ストレス軽減を図れる可能性が示唆されている。また大平 (2003) は、笑いはストレス解消のためのよい手段である可能性があり、さらに、日頃から笑う頻度が多いほどストレス解消効果は高くなることを示唆している。他にも、広崎 (2002) では、笑うことと同様、笑顔を作ることによってストレス解消効果が得られる可能性が示唆されている。このように、先行研究では笑いは基本的にはストレス反応に対して、ポジティブな影響があるものとして論じられてきている。しかし、本研究で得られた知見からは、快感情の伴わないような刺激では、笑顔を作ることによって、逆にストレス反応が高まることが確認された。つまり、必ずしも笑いが健康に良い影響を与えるわけではないという可能性が示唆された。



### 愛想笑いを向ける対象による影響

また、笑いの対象が目上になればなるほど愛想笑い、意図的な笑いの頻度が増えるという予想をしたが、調査の結果、社長や部長といった自分よりも遠い立場の相手と、三年先輩といったように、近い立場の人に対して、愛想笑いの頻度が高まるといった結果であった。一方で、中間の立場の人に対してはあまり愛想笑いが生じないという結果であった。これらのことから、快感情の伴わない意図的な笑いである愛想笑いは、立場が身近であればあるほど、また遠ければ遠いほど生じる頻度は高くなるということが明らかになった。

では、なぜ関係性の距離が近い・遠いと極になった場合に愛想笑いが生じるのだろうか、その原因を検討していく。まず、渡邊ら(2018)は、内閣府(2013)が行った調査を分析し、15~29歳で、ニート・ひきこもり・不登校・高校中退のいずれかまたは複数の経験のある若者と、そうでない若者を比較した。その結果、円滑な社会生活を営むことが困難であったと認知している者は、特に自己への否定的な認知と対人関係に対する苦手意識の項目を困難の理由とする回答が多かった。

また、谷(2006)によると、Eriksonの心理社会的発達段階説より、青年期は自分に対するアイデンティティ感情を自分のものとし、その感情がぼやけて曖昧になることを克服する時期で、「社会的現実」と密接な関係をもつとしている。この時期に重要な仲間集団やリーダーシップのモデルになるような社会的な対人関係の中で、青年は自分自身の性格や将来の生き方を模索し、独自のアイデンティティを確立していく。

したがって、自分の指導や評価を行い、深い関係性を構築する可能性が高い、近い立場の三年先輩といった人に気を遣い愛想笑いをする頻度が多くなるといった結果になったと考えられる。

一方で、上司といった高い立場の人間に対しては、その反応に対して例え面白くなくとも愛想笑いを返すのは自明ではあるが、その理由を考えていきたい。上司といった自分よりも立場の高い人間には、ソーシャル・パワー・ベース(以下SPBと略称)というものがあり、French & Raven(1959)は、SPBは従業員の組織態度(職務満足、組織コミットメント等)や職務意図に重要な影響を与えることを示唆している。French & Raven(1959)はSPBについて5つの分類(強制パワー、報酬パワー、正当性パワー、専門性パワー、準拠性パワー)を行った。例えば、強制パワーは従業員が上司の指示に従わなかった場

合、上司は従業員に罰を与えることができるという従業員の近くに基づくパワー(罰の恐怖)や、正当性パワーは、上司は従業員の行動を規定し支配する権利があるという従業員の信念に基づくパワー(影響を与える権利)などといったように上司と部下の関係性にはこのようなパワーが存在し、社長や部長といった権威が強くなるほどパワーは強くなり、部下は愛想笑いをする頻度が高くなる結果となったと考えられる。

### 本研究における制約と今後の課題

本研究では、自分が部下だという設定で上司からふざけられたり、ジョークを言われたりという1対1の状況での意図的な笑いストレス反応についての関連性をという研究であった。まず、刺激に関してKJ法的な手法により作成を行った。KJ法は評定の場に評定者の主観に強く影響を受けるため、刺激の面白い・面白くないといった判断は数少ない評定者に依拠する部分が多い。そこで、今後は予備調査を実施した分類を行うべきであると考えている。

次に、今回刺激で用いた上司の年齢や立場は系統的に設定されたものではなかった。さらに、立場によって言っている冗談も異なるものであり、本研究では上司の年齢と立場、項目内容が交絡している可能性が高い点を制約として挙げておく。

そして、同じ年齢や立場の集団の中で行われる愛想笑いや、自分が上の立場で、下の立場の人とうまくやっていくための意図的な笑い、初めて会った人との最初のトークに愛想笑いをを用いる頻度など様々な状況、場面における愛想笑いの頻度とストレス反応についての関連性を今後の課題としたい。また、質問紙では測ることのできない、それらの状況での行動についての観察等も今後の課題であると考えている。

### 謝辞

本研究を進めるにあたり、質問紙作成を手伝って頂いた同ゼミの末廣華紗音さん、快く被験者を務めてくれた東海学院大学の学生の皆様に厚く御礼申し上げます。

### 注

1. 本稿は第一著者の2020年度卒業論文を加筆・修正したものである。

## 引用文献

- 藤原裕弥 (2013). 笑いが身体的・精神的健康に及ぼす影響. 感情心理学研究, 21, p.36.
- 藤原裕弥 (2015). 笑いと笑顔が心身の健康に及ぼす影響. 安田女子大学紀要, 43, pp.67-75.
- 広崎真弓 (2002). 笑いとストレス解消効果—精神生理学的検討—. 笑い学研究, 9, pp.158-159.
- French, J., & Raven, B. H. (1959). The Bases of Social Power. In D.Cartwright (Ed.), *Studies in Social Power* (pp.150-167). Ann Arbor, MI: Institute for Social Research.
- 伊丹仁朗・昇幹夫・手嶋秀毅 (1994). 笑いと免疫能. 心身医学, 34, pp.566-571.
- 池田善英 (2017). 作り笑いに及ぼすパラノイアの効果. 経営論集, 12, pp.13-23.
- 石原俊一 (2019). 受動的対処事態における自発的笑いの生理心理学的効果. 人間科学研究, 40, pp.25-43.
- 川喜田次郎 (1967). 発想法—創造性開発のために. 中央公論社.
- 川喜田次郎 (1986). KJ 法—渾沌をして語らしめる. 中央公論社.
- 川喜田次郎 (1997). KJ 法入門コーステキスト 4.0. KJ 法本部・川喜田研究所.
- 三宅優・横山美江 (2007). 健康における笑いの効果の文献的考察. 岡山大学医学部保健学科紀要, 17, pp. 1~8.
- 内閣府政策統括官(共生社会担当) (2013). 若者の考え方についての調査(ニート, ひきこもり, 不登校の子ども・若者への支援等に関する調査).
- 中村明 (2002). 笑いのセンス. 岩波書店.
- 西田元彦・福島裕人 (2012). 作り笑い(整膚と笑いヨガ)による健康効果: 心理学的,免疫学的,内分泌学的指標から. 笑い学研究, 19, pp.67-74.
- 織田正吉 (1986). 笑いとユーモア. ちくま文庫.
- 大平哲也 (2003). 笑いのストレス解消効果についての研究. 笑い学研究, 10, p.157.
- 李珊・渋谷昌三 (2011). 社会的笑いに関する心理学研究の動向. 目白大学心理学研究, 7, pp.81-93.
- 坂本栄 (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, pp.21-32.
- 坂本栄・河崎健人・志水彰 (1992). うつ病者の笑いのポリグラフィ的研究. 臨床精神医学, 21, pp.1045-1050.
- 柴原直樹 (2006). 笑いの発生メカニズム. 近畿福祉大学紀要, 7, pp.1-11.
- Strack, F., Martin L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, pp.768-777.
- Takahashi, K., Iwase, M., Yamashita, K., Tatsumoto, Y., Ue, H., Kuratsune, H., Shimizu, A., & Takeda, M. (2001). The elevation of natural killer cell activity induced by laughter in a crossover designed study. *International Journal of Molecular Medicine*, 8, pp.645-650.
- 田中一品・小山直毅・小川浩平・石黒浩 (2017). ロボットの情動的かつ社会的表情による人との親密さの強化. 情報処理学会論文誌, 59, pp.622-632
- 田中愛子・市村孝雄・岩本テルヨ (2003). 笑いが免疫機能等に与える影響. 山口県立大学看護学部紀要, 7, pp.121-125.
- 谷芳恵 (2006). 青年の規範意識と問題行動について. 神戸大学発達・臨床心理学研究, 5, pp.71-80.
- 渡邊美咲・岩瀧大樹・山崎洋史 (2018). 心理的居場所感が対人ストレスコーピングに与える影響—青年期のシャイネスに注目して—. 群馬大学教育実践研究, 35, pp.337-346.
- 山田あすか (2007). ひとは、なぜ、そこにいるのか「固有の居場所」の環境行動学. 青弓社.

## Effects of Social Laughter on Stress

WATANABE Ryo & KUDO Daisuke  
Tokaigakuin University

### Abstract

In this study, we examined whether people feel stress before and after ingratiating laughter. A questionnaire survey was conducted on university students using stimuli such as how they respond to situations in which their seniors or superiors joke or make jokes. They were asked to self-evaluate their current stress before and after answering the questions. The results of the analysis showed that when the uninteresting stimuli were presented, the stress of the participants increased more after the presentation than before. It was also suggested that participants tended to show more affectionate smiles toward their close seniors and superiors who were much higher in rank than themselves.

Keywords : social laughter, ingratiating laughter, stress, social interaction