

夫婦を対象としたユーモアコーピングトレーニングの有効性¹

—高自己愛者への介入に注目して—

The Effects of Humor Coping Training for Married Couples: Focusing on Intervention for Narcissists

阿部晋吾²

ABE Shingo

本研究の目的は、夫婦を対象にユーモアを高めるためのトレーニング(介入)を実施することで、高自己愛者の対人ストレスユーモアコーピングに変化は見られるかを確認することであった。夫婦749組、1498名を対象に、Web上で事前・事後調査の実施および介入の教示を行った。その結果、限定的ではあるがWebを通じての介入の有効性が確認された。また、介入効果は自己愛傾向の影響を受けないことが示唆された。

夫婦間での葛藤はさまざまな否定的な効果をもたらす。多くの研究で、夫婦間葛藤が夫婦それぞれの身体的、精神的健康に悪影響を及ぼすだけでなく、子どものストレスや不適応にも影響を及ぼすことが明らかとなっている(Gottman & Silver, 1999; 川島, 2013を参照)。こうした夫婦間葛藤の原因の一つとして、コミュニケーションの問題が考えられる。夫婦間コミュニケーションの研究(Gottman & Levenson, 1992)によれば、会話内の肯定的／否定的感情の比率は夫婦関係満足を予測することが明らかとなっている。一般的な人間関係においても怒り感情の表出は、相手にどのように受けとめられるかによってその後の関係を悪化させることがある(阿部・高木, 2005; 2007)。つまり、結婚生活におけるパートナーへの怒りなどの否定的な感情は、夫婦関係満足を低減させる可能性がある。では、どのような個人が怒りを感じ、それを表出しやすいのだろうか。本研究では怒りと関連する性格特性として、自己愛傾向をとりあげる。

自己愛傾向は、自己中心的、自己肥大、支配的、そして操作的な対人志向を持つ傾向として定義されている(Paulhus & Williams, 2002)。自己愛傾向が高い個人は、自己評価の「高さ」と「不安定さ」を併せ持つため、些細なことにも傷つきやすく、自己防衛的に怒りを表出しやすいことが知られている(Bushman & Baumeister, 1998)。また、実験室実験だけでなく、日常生活においても自己愛傾向が高い個人はより頻繁に怒りを表出しやすい(日比野・湯川・小玉・吉田, 2005)。しかし、本人にとっては自己防衛のための正当な手段と感じられる怒りの表出も、相手からは不当な加害行為と判断されることも多く、特に高自己愛者はその危険性が大きい(阿部・高木, 2006)。つまり、高自己愛者の怒り表出に対して相手も怒りを感じ、結果として、当事者双方が自分の正当性と相手の不当性を訴えて怒りを表出し、対人葛藤がエスカレートすることになる。

高自己愛者の攻撃を抑制する要因に関してはこれまでも研究が進められている(例えば, Thomaes, et al., 2009など。詳細は阿部, 2011を参照)。しかし、その多くは実験室での単発的な攻撃を指標としたもので、日常場面においても適用できるかは十分に検討されていない。そこで本研究では日常場面にお

¹ 本論文はJSPS 科研費 JP24730610 の助成を受け実施された研究の一部をもとに作成したものである。

² 梅花女子大学心理こども学部心理学科

るユーモアを取り上げる。ストレスフルな対人場面で、互いの気持ちが和むようなおかしみを表出する、その状況についてのジョークを言う、または笑ってすませるという形でユーモアを使う対処方略のことを、対人ストレスユーモアコーピングという(梶本・山崎, 2010)。夫婦関係においても, **Gottman and Silver(1999)**は有効なリペアアテンプト(修復努力。夫婦間での問題のあるコミュニケーションを解決する方法)の一つとして、ユーモアを取り上げている。梶本・山崎(2010)は、日本人に特有のユーモアコーピングを測定するために、対人ストレスユーモア対処尺度を開発し、対人ストレスの予防および低減と、対人場面で経験される恥への対処という2つの特徴が融合した1因子構造を確認している。

ユーモアによるストレスコーピングは、全般的には外向的で安定したパーソナリティと正の相関を示し、反社会性や神経症傾向とは負の相関を示す(Martin, 1996)。その一方, **Veselka et al. (2010)**によれば、自己愛傾向は自虐的ユーモアや攻撃的ユーモアとの相関はみられず、親和的ユーモアとの間に正の相関がみられている。また, **Abe and Ota (2014)**においては、自己愛傾向が怒りの表出に影響を及ぼす一方で、ユーモアコーピングは怒りの表出に負の影響を及ぼしていたが、自己愛傾向とユーモアコーピングの間には、弱いながらも正の相関が確認されている。

ところで、ユーモアをトレーニングによって高めることは可能であろうか。**Mcghee (2010)**は、7つの習慣からなるユーモアトレーニングを開発している。この書籍を用いたトレーニングは、各章においてそれぞれのユーモアに関する解説、ユーモア記録、グループセッション、自宅で行う課題からなる。たとえば、「習慣6: 自分自身を軽く見て、自分自身を笑う」の章においては、ユーモア記録では自分を笑い飛ばすことについて、現時点の自分を笑い飛ばす能力について、子ども時代とその影響について、それぞれ10個程度の課題が挙げられており、それについて書き出す。グループセッションは、自分を笑うことについてグループ内でディスカッションしてパートナーと話し合うことを推奨し、最後に自宅で行う課題として、「自分の嫌いなリストの中から軽いもの一つを選び、毎日誰かに話そう」「失敗や恥ずかしい状況を共有することを始めよう」「自己卑下的ユーモアを身につけよう」など、10の宿題が用意されている。ただし、このユーモアトレーニングを用いた研究はこれまでにはほとんど行われていない(雨宮, 2016)。

本研究の目的

本研究では、自己愛傾向によってもたらされる夫婦葛藤を抑制する要因として、対人ストレスユーモアコーピングを取り上げ、夫婦を対象とした2時点での質問紙調査を実施する。本研究の目的は、夫婦を対象にユーモアを高めるためのトレーニング(介入)を実施することで、高自己愛者の対人ストレスユーモアコーピングに変化は見られるかを確認することである。

方 法

調査時期・実施方法・対象者

Web上で調査の実施および介入の教示を行った。調査会社(株式会社クロス・マーケティング)を通じてモニター登録者に調査依頼し、夫婦749組、1498名の回答を得た。調査には夫婦双方が同じ質問項目に回答した。2014年7月に事前調査を実施し、その2週間後に事後調査を実施した。

質問項目と調査の手続き

事前調査では、自己愛傾向(小西・大川・橋本, 2006; 35項目で、「1.全くあてはまらない」から「6.非

常にあてはまる」までの6件法; 夫 $\alpha = .96, M = 3.15, SD = 0.78$, 妻 $\alpha = .96, M = 2.95, SD = 0.72$), ユーモアコーピング(楮本・山崎, 2010; 12項目で, 「1.まったく行わない」から「5.いつも行う」までの5件法; 夫 $\alpha = .95$, 妻 $\alpha = .93$, 尺度得点の平均値および標準偏差は結果に記載)を測定すると同時に, 対象者を夫婦単位で無作為に折半し, ユーモアコーピングの獲得を促す課題を提示する条件(介入条件)と, 課題を提示しない条件(統制条件)を設けた。介入条件では, 夫婦双方ともに Web 画面上で Table1 に示す5つの介入課題(McGhee, 2010 をもとに作成)を提示し, 2週間, 日常生活の中で実施するよう教示した。課題の説明をすべて読んだことを確認するために, ウェブ画面上ではそれぞれの文章の最後にチェックボックスを用意し, チェックを入れてもらった。また, 事前調査後1週間が経過した時点で, 介入群にはリマインダーメールを送り, 課題の説明を再提示した。このような課題形式による介入は, ユーモアトレーニングに関してはこれまでに用いられた知見はないが, 他の心理特性の獲得においては有効であることが確認されている(たとえば, Muraven, Baumeister, & Tice, 1999)。

Table 1 介入課題の教示文

<p>ふだんの生活の中で次のことを意識して, 実行するようにしてください。順番通りではなく, 取り組みやすいものからでかまいませんので, 可能な限り, すべて実行するようにしてください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「自分の好きでないところ」を話す: 自分の「嫌いなところ」「気にしているところ」を書きだして, そのリストの中で話しやすいものから, 誰かに打ち明けてください。 2. 失敗や恥ずかしい体験について話しあう: 過去の失敗や恥ずかしい体験の笑い話を, 自分から話したり, 他の人に話してもらったりしてください。 3. 自分をからかうギャグや面白い一言を考えて, 使ってみる: 自分が気にしていることについての「自虐ネタ」を考えて, 誰かに言ってください。 4. 気まずい状況を, 面白く切り抜ける方法を考える: 日常生活の中でトラブルが起こりそうな状況をイメージして, そのときに面白い一言や気のきいた行動でとっさに対応できる方法を, いくつか考えてください。 5. 自分のことを笑い飛ばすのが上手な人を観察する: ものごとを真剣にとらえ過ぎず, 受け流せる人を見つけて, じっくり観察してください。また, なぜ自分を笑い飛ばせるのか, そのことをどう思っているか, 本人に聞いてください。
--

2週間後の事後調査において, ユーモアコーピングを再度測定した(夫 $\alpha = .95$, 妻 $\alpha = .94$, 尺度得点の平均値および標準偏差は結果に記載)。その際, 介入群には, 上記5つの課題を, どの程度実行したか(独自に作成した5項目で, 「1.全然実行できなかった」から「4.よく実行できた」までの4件法。Table2)について回答を求めた。

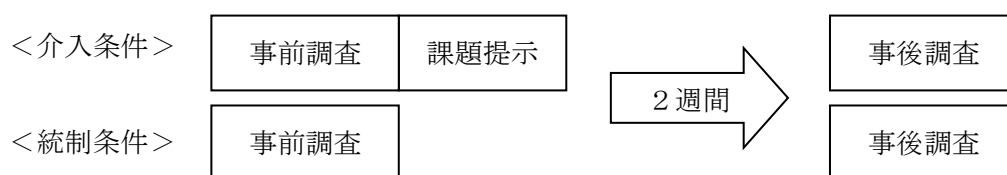


Figure 1 各条件における調査の流れ

結 果

課題の実行度

課題の実行度について、平均値、標準偏差を Table2 に示す。いずれの課題においても平均値は2点台の前半であった。

Table 2 ユーモア課題の実行度の平均値および標準偏差

	夫		妻	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
自分の好きでないところを話す	2.09	0.79	2.19	0.82
失敗や恥ずかしい体験について話しあう	2.19	0.84	2.29	0.86
自分をからかうギャグや面白い一言を考えて、使ってみる	2.25	0.88	2.08	0.81
気まずい状況を、面白く切り抜ける方法を考える	2.23	0.82	2.14	0.83
自分のことを笑い飛ばすのが上手な人を観察する	2.12	0.81	2.14	0.82

トレーニング効果の検討

各条件における夫婦それぞれの事前・事後のユーモアコーピングの平均値および標準偏差を Table3 に示す。

Table3 ユーモアコーピング(事前・事後)の平均値および標準偏差

	統制条件				介入条件			
	夫		妻		夫		妻	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
ユーモアコーピング事前	2.51	0.73	2.61	0.68	2.61	0.76	2.49	0.69
ユーモアコーピング事後	2.55	0.72	2.63	0.70	2.68	0.79	2.60	0.73

夫婦ペアデータの APIM (Actor Partner Interdependence Model)を行うために、階層線形モデルを用いた (Table4)。事後のユーモアコーピングを従属変数とし、自分と配偶者それぞれの自己愛傾向および事前のユーモアコーピング、性別(夫 = -0.5, 妻 = 0.5 でコード化)を統制変数として投入した上で、条件(統制 = -0.5, 介入 = 0.5 でコード化)の効果を検討した。また、条件と各要因との交互作用項も投入した。

その結果、統制変数としての事前のユーモアコーピングは、自分だけでなく ($\beta = .62, p < .01$)、配偶者の効果も有意であり ($\beta = .05, p < .05$)、自分や配偶者の事前のユーモアコーピングが高いほど、事後のユーモアコーピングが高くなることが明らかとなった。条件の効果は有意傾向であり ($\beta = .04, p < .10$)、介入条件の方が事後のユーモアコーピングが高かった。自己愛(自分・配偶者)と性別の効果はいずれも有意ではなかった。条件と各要因との交互作用も、いずれも有意ではなかった。

Table 4 階層線形モデルの標準化係数 (従属変数 = ユーモアコーピング事後)

ユーモアコーピング事前(自分)	.62	**
ユーモアコーピング事前(配偶者)	.05	*
自己愛(自分)	-.01	
自己愛(配偶者)	.03	
性別	.00	
条件	.04	†
ユーモアコーピング事前(自分) × 条件	.02	
ユーモアコーピング事前(配偶者) × 条件	.01	
自己愛(自分) × 条件	.02	
自己愛(配偶者) × 介入	.02	
性別 × 介入	-.01	
R^2	.42	

** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

課題の実行度とユーモアコーピング(事前・事後)との関連

事前のユーモアコーピングと課題の実行度との相関分析を行った結果、以下に示す結果が得られた。いずれの項目においても有意な正の相関がみられ、事前のユーモアコーピングが高い個人ほど、これらの課題を実施しやすいことが明らかとなった。

Table 5 ユーモアコーピング事前と課題の実行度との相関分析

	ユーモアコーピング事前	
	夫	妻
自分の好きでないところを話す	.14**	.26**
失敗や恥ずかしい体験について話しあう	.17**	.29**
自分をからかうギャグや面白い一言を考えて、使ってみる	.25**	.27**
気まずい状況を、面白く切り抜ける方法を考える	.26**	.40**
自分のことを笑い飛ばすのが上手な人を観察する	.25**	.37**

** $p < .01$

次に、事前のユーモアコーピングを統制した上で、事後のユーモアコーピングと課題の実行度との偏相関分析を行った結果、いずれの項目においても有意な正の相関がみられ、これらの課題を実施するほど、事後のユーモアは高いことが明らかとなった。

Table 6 ユーモアコーピング事後と課題の実施度との偏相関相関分析(ユーモアコーピング事前を統制)

	ユーモアコーピング事後	
	夫	妻
自分の好きでないところを話す	.26**	.30**
失敗や恥ずかしい体験について話しあう	.32**	.27**
自分をからかうギャグや面白い一言を考えて、使ってみる	.38**	.34**
気まずい状況を、面白く切り抜ける方法を考える	.36**	.34**
自分のことを笑い飛ばすのが上手な人を観察する	.35**	.31**

** $p < .01$

考 察

本研究の目的は、夫婦を対象にユーモアを高めるためのトレーニング(介入)を実施することで、高自己愛者を含めた個人の対人ストレスユーモアコーピングに変化は見られるかを確認することであった。

その結果、条件の効果は有意傾向となり、介入条件と統制条件の間で大きな差がみられたわけではないが、限定的ではあるものの、Webを通じての介入の有効性が確認された。また、自己愛傾向と条件との交互作用はみられなかったことから、この介入効果は自己愛傾向の影響を受けず、高自己愛者に対しても適用可能であることが示唆された。その他に、事後のユーモアコーピングに対する事前のユーモアコーピングの効果は、自分自身はもちろん、配偶者の効果も有意であることが明らかとなった。本研究における介入課題は他者とのやりとりを前提としているものが多く、その相手は配偶者に限定しているわけではないが、身近な存在である配偶者のユーモアコーピングがもともと高いことが、夫婦間でのやりとりの中で自分のユーモアコーピングを高めることに役立つのかもしれない。なお、性別の効果・交互作用はみられなかったため、夫婦(男女)による効果の差はないことも明らかとなった。

補足的に、課題の実施度とのユーモアコーピングとの関連について検討したところ、もともとユーモアコーピングが高いと課題をよく実施する傾向がみられた。本人が持つユーモア特性によって、課題の取り組みやすさには差がみられるようである。また、課題を実施するほど、事後のユーモア得点が高くなる傾向も確認され、これもトレーニングの有効性を間接的に示唆するものといえよう。

本研究では、非常に簡便な教示のみで、ユーモアトレーニングに一定の効果がみられた。効果量としては大きくないものの、この方法はコストが少なく、集団に対して一斉に実施できる点では費用対効果は高いといえる。一方、トレーニング効果によるユーモアコーピングの向上が、怒りの低減や結婚満足度の向上に寄与しているのかについては今回検討できていないため、さらに検討が必要である。また、課題を実施するほど効果は高まるものの、その実施度は全般的に十分とはいえなかった。今後は課題の内容の再吟味とともに、課題実施を促す方法についても改善が必要である。また、本研究で使用した指標はあくまでも自己報告にもとづくものであり、その客観性、正確性についても検討の余地がある。

今後は、介入効果の定着を確認するための長期のフォローアップも必要であろう。また、ユーモアコーピングの向上についても、パートナー、あるいは第三者からの評価も必要と思われる。

引用文献

- 阿部晋吾 (2011). 自己愛と攻撃・対人葛藤 小塩真司・川崎直樹(編) 自己愛の心理学 金子書房 pp.167-183.
- Abe S., & Ota J. (2014). Narcissistic husbands should have a sense of humor: The effects of humor coping on narcissistic anger expression in marriage. *17th European Conference of Personality Abstract*, 318.
- 阿部晋吾・高木修 (2005). 怒り表出の対人的効果を規定する要因：怒り表出の正当性評価の影響を中心として 社会心理学研究, 21, 12-20.
- 阿部晋吾・高木修 (2006). 自己愛傾向が怒り表出の正当性評価に及ぼす影響 心理学研究, 77, 170-176.
- 阿部晋吾・高木修 (2007). 被害者が示す怒りに対する加害者の認知的・行動的反応を規定する要因 社会心理学研究, 22, 258-266.
- 雨宮俊彦 (2016). 笑いとユーモアの心理学:何が可笑しいの? ミネルヴァ書房
- Bushman, B., & Baumeister, R. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 219-229.
- Gottman, J & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York: Three Rivers Press.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 221-233.
- 日比野桂・湯川進太郎・小玉正博・吉田富二雄 (2005). 中学生における怒り表出行動とその抑制要因：自己愛と規範の観点から 心理学研究, 76, 417-425.
- 川島亜紀子 (2013). 『Yahoo!知恵袋』に見る夫婦間葛藤解決方略 千葉大学教育学部研究紀要, 61, 185-191.
- 小西瑞穂・大川匡子・橋本宰 (2006). 自己愛人格傾向尺度(NPI-35) 作成の試み パーソナリティ研究, 14, 214-226.
- 楯本知子・山崎勝之 (2010). 対人ストレスユーモア対処尺度(HCISS)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.
- Martin, R. A. (1996). The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. *Humor: International Journal of Humor Research*, 9, 251-272.
- McGhee, P. (2010). *Humor as survival training for a stressed-out world: The 7 humor habits program*. AuthorHouse.
- Muraven, M., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: building self-control strength through repeated exercise. *The Journal of Social Psychology*, 139, 446-57.
- Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The dark triad of personality: Narcissism, machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36, 556-563.
- Thomaes, S., Bushman, B. J., de Castro, B. O., Cohen, J. L., & Denissen, J. J. A. (2009). Reducing narcissistic aggression by buttressing self-esteem: an experimental field study. *Psychological Science*, 20, 1536-1542.
- Veselka, L., Schermer, J. A., Martin, R. A., & Vernon, P. A. (2010). Relations between humor styles and the Dark Triad traits of personality. *Personality and Individual Differences*, 48, 772-774.