

ユーモア志向性と精神的健康の関連に関する検討

— NK細胞活性を指標として —

深田美香・加藤圭子

Mika FUKADA and Keiko KATO

An examination of the relation between preference for supportive humor
and psychological health : The index of natural killer cell activity

情動ストレスが、視床下部を中心とした情動性自律反応、すなわち神経内分泌系と自律神経系の反応を介して、免疫系に影響を及ぼす¹⁾ことが知られている。情動ストレスのような過度の不快な情動だけでなく、笑いやユーモアといった高度な快情動も免疫系に影響するといわれている。笑いが免疫機能に好ましい影響を与える¹⁾ことや笑いが病気の予後に良好な結果を生むという臨床的な報告²⁾もなされている。笑いやユーモアの心理的機能としては、緊張や不安、敵意、怒りなどから解放され、情動ストレスに対処しやすくなり、精神的な健康に影響を及ぼしているという報告もなされている³⁾。

ユーモアのストレス緩和効果に関する実証的な研究が最近増加してきており、ユーモア刺激に反応する傾向を質問紙などにより測定し、不安や抑鬱、精神的な健康度との関連が検討されている³⁾。しかし、必ずしも仮説を支持しない結果もあり、ユーモアのストレス緩和効果については一貫した結果は得られていない。この理由として、上野⁴⁾はユーモアをすべて一律に扱っている研究デザインの問題を指摘している。そして、ユーモア刺激を表出する動機により遊戯的ユーモア、攻撃的ユーモア、支援的ユーモアの三種に分類している⁵⁾。遊戯的ユーモアは自己や他者を楽しませるために、攻撃的ユーモアは自己や他者を攻撃するために、支援的ユーモアは自己や他者を励まし、許し、心を落ち着けるために、それぞれ表出されたユーモア刺激により喚起されるという⁵⁾。そして、この三種のユーモア刺激のうち、否定的な事象 (negative event) への耐性や精神的な健康状態と関連するのは支援的ユーモアであると考察している⁵⁾。

ユーモアの支援的効果については、支援的ユーモア

を志向し表出することが、否定的事象に対する耐性を強め、結果として抑鬱状態になるのを防いでいたという宮戸ら³⁾の研究結果を参考に、否定的な事象への耐性を二側面に分けて考えることとする。第一は、失敗や否定的な出来事に対して動揺して自分を見失うことなく、感情的な現実拒否や自己卑下などを起こさない余裕をもつ否定的事象の受容性の程度である。第二は、困難や逆境など否定的な出来事があっても容易に挫折したり放棄したりしないで、最後まで解決の努力をする否定的事象における持続性の程度である。

精神的健康状態としては、第一に、ユーモア感覚と抑鬱や不安などの関係を検証した従来の研究を参考に、抑鬱状態を取り上げることにする。第二の指標として、精神免疫学的に注目されている非特異的免疫の一つであるNatural Killer (NK) 細胞活性を指標とする。

以上の観点から、本研究では、三種のユーモア志向と精神的健康、非特異的免疫活性との関連を分析し、支援的ユーモアが健康に影響を及ぼしているかどうかを検証する。すなわち、支援的ユーモア志向が二種の否定的事象への耐性を媒介に抑鬱状態を抑制するかどうかを検討する。ついで、支援的ユーモア志向がNK細胞活性に与える影響について検討することを目的とした。

対象および方法

本研究の趣旨を説明し、同意の得られた本学の学生20名を対象とし、平成11年7月26日午後1時30分から午後2時の間に実施した。

NK細胞活性の測定はSRL株式会社に委託し、⁵¹Cr遊離法によった。なお、NK細胞活性の基準値は18～

40%である。

ユーモア志向尺度は宮戸と上野によるユーモア志向尺度を用いた³⁾。ユーモア志向尺度は支援的ユーモア志向尺度、遊戯的ユーモア志向尺度、攻撃的ユーモア志向尺度の三尺度からなる。各々8項目からなり、“あてはまらない”から“あてはまる”までの5件法で回答を求めた。本尺度は上野や宮戸³⁾により構成概念の妥当性と信頼性が確認されている。

否定的事象への耐性は宮戸ら³⁾による否定的事象の受容性尺度(10項目)と否定的事象における持続性尺度(6項目)を用いた。受容性尺度は、失敗や否定的

な事象に対し、動揺して自分を見失うことなく、精神的に余裕を保つことができる程度を測定する項目で構成されている。持続性尺度は、困難や逆境にあっても、耐えて目的をやり遂げることのできる特性を測定する項目で構成されている。

抑鬱性は、抑鬱状態を測定することにより精神的健康の指標とするため、Zungの自己評価式抑うつ尺度(Self-Rating Depression Scale)の日本語版⁶⁾を使用した。本尺度は信頼性と妥当性が検討され、精神的健康度を測定する尺度として実証研究に使用されている。“ほとんどあてはまらない”から“非常にあては

表1. ユーモア志向得点の主成分分析の結果と項目平均

支援的ユーモア	$\alpha=0.7628$	負荷量	共通性	Mean±S.D.
3	ちょっと寂しそうな人がいると冗談などを言って笑わせたくなる	0.919	0.844	3.30±1.03
9	友人を励ますために笑わせようとする	0.765	0.585	3.56±0.76
21	人が喧嘩を始めそうなき、ユーモアを使って仲をとりもつ	0.762	0.580	3.05±1.10
24	気がめいるようなときでも、ユーモアで自分を励ます	0.689	0.475	2.75±1.07
6	人をなぐさめるために、自分の失敗をおもしろおかしく語ることがある	0.570	0.325	3.60±1.31
15	嫌なことがあっても笑いとばせる	0.495	0.245	3.60±1.05
12	人を救うようなユーモアが好きだ	0.468	0.219	4.10±0.79
18	あわてたり、騒いだりしている自分を滑稽に感じて人と笑うことがある	0.132	0.017	4.05±0.76
	固有値	3.291		
	寄与率	41.14%		
遊戯的ユーモア	$\alpha=0.4031$	負荷量	共通性	Mean±S.D.
7	人のものまねを見るのが好き	-0.890	0.729	3.36±1.18
13	ささやかな日常をおもしろおかしく描いた漫画が好きだ	0.778	0.605	4.10±0.55
22	もっと笑いたいなど思うことがある	0.614	0.377	4.45±0.89
4	もっと人を笑わせたい	0.445	0.198	3.60±1.14
16	人間くささのある笑い話や、ユーモアが好きだ	-0.392	0.153	4.15±0.88
19	ドタバタな漫画やお笑い番組が好きだ	-0.275	0.075	4.10±0.91
10	だじゃれを言うのが好きだ	-0.272	0.073	2.70±1.22
1	単純でわかりやすいユーモアが好きだ	0.198	0.039	4.47±0.50
	固有値	2.314		
	寄与率	28.92%		
攻撃的ユーモア	$\alpha=0.4521$	負荷量	共通性	Mean±S.D.
20	人を傷つけるような笑いは嫌だ *	0.903	0.815	1.75±0.97
14	きついことを言って人を笑うのは嫌いだ *	0.723	0.522	2.60±1.19
8	過激な冗談が好きだ	0.648	0.419	3.30±1.13
17	変わってる知人の話をよく笑いのタネにする	0.551	0.304	3.95±1.05
23	まじめな話をよくちやかす	-0.388	0.151	2.45±1.05
5	友人を軽く皮肉ったりして楽しむことがある	0.269	0.024	3.85±0.88
2	笑いには多少毒があった方がおもしろい	0.186	0.034	4.05±0.76
11	ブラックユーモアが好きだ	0.056	0.003	3.05±0.89
	固有値	2.322		
	寄与率	29.02%		

* 逆転項目

まる”までの4件法で回答を求めた。

質問紙調査による回答は、構成概念を検討するため主因子法による主成分分析を行い、信頼性係数(Cronbach' α 係数)算出した。その後、主成分分析による主成分得点とNK細胞活性値を用い、ユーモア志向性が精神的健康状態定に及ぼす影響を検討するため、ステップワイズ法による重回帰分析を行った。統計的解析にはSPSS 10.0J for windows Base Systemを使用した。

結 果

1 ユーモア志向性 (表1)

1) 支援的ユーモア志向性

主成分分析の結果、8項目の因子負荷量は項目18が0.132と低値を示したがそれ以外の項目は0.45以上であった。8項目の累積寄与率も41.14%であり、8項目の概念妥当性はある程度支持されることが確認された。また、Cronbach' α 係数は0.7628であり、尺度の信頼性も支持された。

項目別の平均得点をみると、項目12「人を救うようなユーモアが好きだ」が最も高く、項目24「ユーモア

で自分を励ます」が低かった。全体的に3~4点を示しており、支援的ユーモア志向が高いといえる。

2) 遊戯的ユーモア志向性

8項目の因子負荷量は0.890~0.198であり、4項目が0.4以下であった。8項目の累積寄与率も28.92%、また、Cronbach' α 係数は0.4031であり、尺度の構成概念妥当性、信頼性ともにも十分とはいえなかった。

項目10「だじゃれを言うのが好きだ」の得点が2.70で最も低かった。8項目中、5項目が4点台であり、遊戯的ユーモアに対する志向性も高いといえる。

3) 攻撃的ユーモア志向性

8項目の因子負荷量は0.903~0.056であり、4項目が0.4以下であった。8項目の累積寄与率も29.02%、また、Cronbach' α 係数は0.4521であり、尺度の構成概念妥当性、信頼性ともにも十分とはいえなかった。

攻撃的ユーモアの志向性は支援的、遊戯的ユーモア志向性に比べ、得点は低かった。4点台が1項目のみで、残りの7項目は1~3点台であり、とくに項目20「人を傷つけるような笑いは嫌いだ」が最も得点が低かった。

表2. 否定的事象における受容性得点と持続性得点の主成分分析の結果と項目平均

否定的事象の受容性	$\alpha=0.8053$	負荷量	共通性	Mean \pm S.D.
11 ちよつとくらいの失敗は気にしない		0.817	0.668	3.65 \pm 1.31
4 どんな人生でもいいことは必ずあると思う		0.734	0.538	4.70 \pm 0.47
2 小さなことでも気にかかる方だ *		0.717	0.515	2.60 \pm 1.16
12 物事に失敗はつきものだ		0.706	0.499	4.60 \pm 0.60
7 失敗が多くてもあきらめがつく		0.698	0.488	3.32 \pm 1.20
6 人の欠点があまり気にならない		0.589	0.347	3.30 \pm 1.17
15 自分が失敗することは許せない *		0.587	0.344	3.80 \pm 1.11
14 人が失敗を繰り返すのはあたりまえである		0.539	0.290	3.95 \pm 1.10
9 人生はいいときもあれば悪いときもある		0.397	0.158	4.80 \pm 0.41
1 失敗は成功のもとだと思う		0.328	0.107	4.60 \pm 0.50
	固有値	3.955		
	寄与率	39.55%		
否定的事象における持続性	$\alpha=0.8067$	負荷量	共通性	Mean \pm S.D.
13 つらいことがあっても頑張り通すことができる		0.900	0.810	3.65 \pm 0.88
5 簡単には挫折しない		0.836	0.699	3.65 \pm 1.04
16 困難にぶつかるとかえって頑張ろうと思う		0.788	0.621	3.50 \pm 0.95
3 頑張れば道は開けるものだと思う		0.687	0.472	4.45 \pm 0.69
10 失敗してもあきらめない		0.681	0.464	4.30 \pm 0.80
8 物事がなかなかうまくいなくても最後までやってみることが大切だと思う		0.291	0.084	4.50 \pm 0.69
	固有値	3.150		
	寄与率	52.51%		

* 逆転項目

2 否定的事象への耐性 (表2)

1) 否定的事象の受容性

10項目の因子負荷量は0.817~0.328であり、2項目が0.4以下であった。10項目の累積寄与率は39.55%であり、概念妥当性はある程度支持されることが確認された。また、Cronbach' α 係数は0.8053であり、尺度の信頼性も支持されたと判断する。

項目別の平均得点をみると項目9「人生はいいときもあれば悪いときもある」の得点が最も高く、項目2「小さなことでも気にかかるほうだ」が最も低かった。社会的な望ましさの影響を受けやすい項目1、4、9、12の得点が高い傾向があった。しかし、自分自身の現実的な生活に関連が深い項目2、7の得点が低いことから、否定的な事象に対して必ずしも受容できていないことが伺われる。

2) 否定的事象における持続性

6項目の因子負荷量は0.900~0.291であり、項目8のみが0.4以下であった。6項目の累積寄与率は52.51%、また、Cronbach' α 係数は0.8067であり、尺度の構成概念妥当性、信頼性ともにも支持された。

6項目の得点平均は3.5以上であり、否定的な事象に対して容易に挫折したり放棄したりせず、努力しつ

づける持続性は高いことが伺える。

3 抑鬱性 (表3)

項目9「普段よりも動悸がする」は全員が「ほとんど当てはまらない」と回答したため解析から除外した。19項目の因子負荷量をみると、10項目が0.4以下であり、19項目の累積寄与率24.91%であった。本尺度は20項目の抑鬱状態像因子に基づき質問項目が設定されており、正常対象群、神経症患者群、鬱病患者群間で比較検討され、信頼性と妥当性が証明されている。3群を分別するという意味において妥当とされているため、抑鬱状態を直接、本研究対象者の精神的健康の指標とすることには無理があるかもしれないが、今回は、主成分得点を以後の解析に用いることにより各項目の負荷量を反映すると考える。尺度の信頼性についてはCronbach' α 係数が0.7659であり、信頼性は支持された。

項目別にみると、項目4「夜よく眠れない」(1.20±0.41)、項目13「落ち着かず、じっとしてられない」(1.30±0.47)の得点が低かった。反対に、項目2「朝方は一番気分が良い」(3.35±0.81)、項目17「役に立つ人間だと思う」(2.95±0.76)の得点が高かった。

表3. 抑鬱性得点の主成分分析の結果と項目平均

抑鬱性	$\alpha=0.7659$	負荷量	共通性	Mean±S.D.
20	日頃していることに満足している *	0.793	0.629	2.55±0.94
18	生活はかなり充実している *	0.776	0.603	2.20±0.89
16	たやすく決断できる *	0.725	0.526	2.65±1.09
14	将来に希望がある	0.687	0.472	2.15±1.04
12	いつもとかわりなく物事がやれる *	0.651	0.424	2.10±0.64
11	気持ちはいつもさっぱりしている *	0.651	0.424	2.50±0.89
2	朝方はいちばん気分がよい *	0.532	0.283	3.35±0.81
19	自分が死んだほうが他の者は楽に暮らせると思う	0.522	0.273	1.70±0.73
3	泣いたり、泣きたくなる	0.453	0.206	1.65±0.81
13	落ち着かず、じっとしてられない	0.380	0.144	1.30±0.47
8	便秘している	-0.374	0.140	1.25±0.72
1	気が沈んで、憂鬱だ	0.371	0.138	1.65±0.93
15	いつもよりいらいらする	0.352	0.124	1.45±0.51
5	食欲は普通だ *	0.349	0.122	1.90±0.91
4	夜よく眠れない	0.280	0.078	1.20±0.41
6	異性と一緒にいると楽しい *	0.242	0.058	2.40±0.94
10	何となく疲れる	0.212	0.045	1.90±0.97
17	役に立つ人間だと思う *	0.185	0.034	2.95±0.76
7	やせてきたことに気付く	0.105	0.010	1.45±0.94
		固有値	4.733	
		寄与率	24.91%	

「9 ふだんよりも動悸がする」は全員が「ほとんどあてはまらない」と回答したため分析から除外した

表4. NK細胞活性値とユーモア志向性得点

	NK細胞活性値		
	高値 (N=6)	基準内 (N=11)	低値 (N=3)
支援的ユーモア	30.34±3.90	28.09±4.08	23.00±7.21
遊戯的ユーモア	31.83±3.06	30.95±3.74	29.00±1.73
攻撃的ユーモア	23.00±3.16	25.90±3.70	25.66±3.78

4 NK細胞活性 (表4)

対象者全員のNK細胞活性は、基準値である18～40%の範囲内が11名、基準値より高値であった対象者が6名、低値であった対象者が3名であった。最低値は10%、最高値は56%であった。対象者全員の平均は32.95±12.64%であった。NK細胞活性が基準範囲であった11名の支援的ユーモア得点の平均は28.09±4.08、基準より高値であった6名の平均は30.34±3.96、低値であった3名の平均は23.00±7.21であり、NK細胞活性が高い対象者の支援的ユーモア得点が高い傾向が認められたが、統計的有意差は認めなかった。

5 ユーモア志向が健康度に及ぼす影響

全変数の主成分得点間の相関係数を表5に示した。NK細胞活性と支援的ユーモアの間には正の相関が認められ(0.465)、遊戯的ユーモア、攻撃的ユーモアとの間では有意とはいえないが負の値を示した。また、支援的ユーモアは否定的事象の受容性と否定的事象における持続性との間に高い正の相関が認められた。否定的事象の受容性と否定的事象における持続性との相関が高く、否定的事象に対する受容性と簡単に挫折しない態度には関連がみられた。

ユーモア志向性(説明変数)が否定的事象への耐性

(目的変数)に及ぼす影響を検討した。重相関係数は、否定的事象の受容性が $R=0.796$ ($P<.001$)、否定的事象における持続性が $R=0.624$ ($P<.01$)であった。支援的ユーモアに対する志向性は否定的事象に対する持続性と受容性に影響を及ぼしているが、攻撃的、遊戯的ユーモアとの関連は認めなかった(図1)。

次に、否定的事象への耐性(説明変数)が抑鬱性(目的変数)に及ぼす影響を検討した。重相関係数は $R=0.581$ ($P<.05$)であり、否定的事象に対する持続性が抑鬱性に影響を及ぼしていた(図2)。

ユーモア志向性(説明変数)が、NK細胞活性(目的変数)に及ぼす影響を検討した。その結果、支援的ユーモアに対する志向性がNK細胞活性に影響しており、攻撃的ユーモア、遊戯的ユーモアによる影響は認めなかった(図3)。

考 察

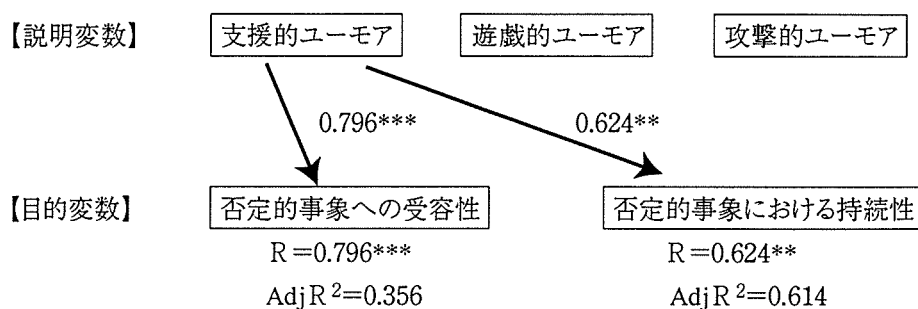
ユーモア志向と抑鬱性、NK細胞活性との関連について以下の点が明らかにされた。

第一に、三種のユーモア志向のうち、支援的ユーモアが否定的な事象における受容性や持続性に影響を与えていた。そして、否定的な事象における持続性が抑

表5. 変数間の相互関係(Spearman)

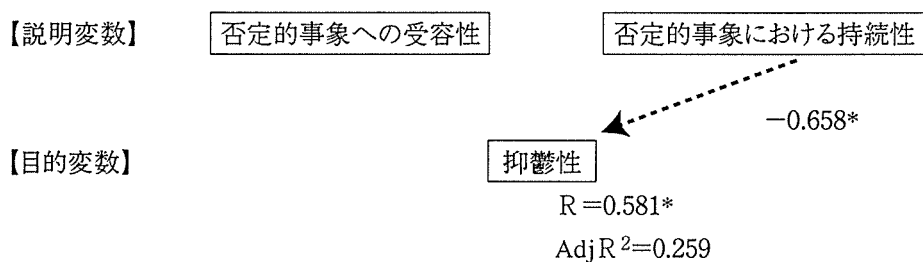
NK細胞活性	支援的ユーモア	遊戯的ユーモア	攻撃的ユーモア	否定的事象の受容性	否定的事象における持続性	抑鬱性
NK細胞活性	0.465*	-0.082	-0.273	0.425	0.399	-0.309
支援的ユーモア		0.049	-0.246	0.796**	0.624**	-0.413
遊戯的ユーモア			-0.249	-0.169	-0.05	0.202
攻撃的ユーモア				-0.048	-0.128	-0.057
否定的事象の受容性					0.724**	-0.575**
否定的事象における持続性						-0.362
抑鬱性						

図1 ユーモア志向が否定的事象への耐性へ及ぼす影響(ステップワイズ法による重回帰分析)

R: 重相関係数 AdjR²: 調整済み決定係数

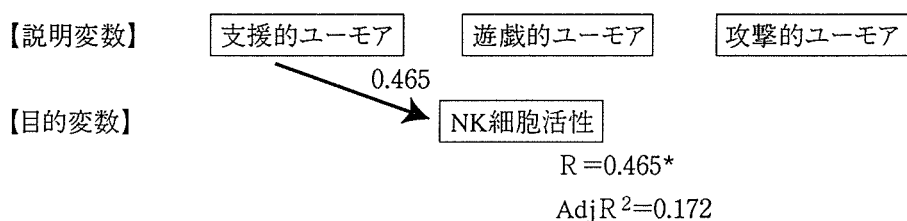
図中矢印上の数字は有意な標準偏回帰係数 ** P<0.01 *** P<0.001

図2 否定的事象への耐性が抑鬱性へ及ぼす影響(ステップワイズ法による重回帰分析)

R: 重相関係数 AdjR²: 調整済み決定係数

図中矢印上の数字は有意な標準偏回帰係数 * P<0.05

図3 ユーモア志向がNK細胞活性へ及ぼす影響(ステップワイズ法による重回帰分析)

R: 重相関係数 AdjR²: 調整済み決定係数

図中矢印上の数字は有意な標準偏回帰係数 * P<0.05

鬱性を抑制していた。つまり、支援的なユーモアを志向し、表出することが、否定的事象に対して対処し続けることにつながり耐性を強め、結果として抑鬱状態になることを防いでいた。一方、遊戯的ユーモアと攻撃的ユーモアには、抑鬱状態を抑制する働きは認めら

れなかった。この結果は、宮戸ら³¹⁾による女子大生154名を対象とした研究とほぼ同様であった。ユーモアの生起には楽しさを求める享乐的な姿勢が求められるが、そこに自己を客観視し、洞察しようとする傾向が加わり、はじめてユーモアの支援効果をもたらされ

ると推察している³⁾。支援的ユーモアは自己や他者を精神的に励まし、支えようとする意図性が高く、支援的ユーモアを志向し表出することが、否定的な出来事に対する耐性を強め、結果として抑鬱状態になることを防いでいるといえる。宮戸らの研究³⁾では、否定的事象の受容性も抑鬱状態を抑制する働きが示されたが、今回の重回帰分析では、否定的事象の受容性が抑鬱状態に影響を及ぼしているという結果は得られなかった。しかし、否定的事象の受容性と抑鬱性の間の相関係数は -0.575 であり、負の相関があることから両者には何らかの関係があることが示唆された。

第二に、三種のユーモア志向のうち、支援的ユーモアがNK細胞活性に影響しており、他の2種のユーモアは影響を及ぼしていなかった。抑鬱状態に対する支援的ユーモア志向の影響も合わせて考えると、支援的ユーモアの有する効果と役割は、遊戯的ユーモアあるいは攻撃ユーモアとは明らかに異なっている。支援的ユーモアは、自己客観視や自己洞察を伴うが故に、否定的事象に遭遇しても主体性を失わず、否定的事象を受容でき、解決への努力を持続させている³⁾。そして、そのことが、間接的に抑鬱状態を低減させ、精神的健康状態の維持や促進に効果を与えている。

中高年糖尿病患者のユーモア志向の実態についての調査⁷⁾をみても、血糖コントロール状態が悪い人ほど、ユーモア志向尺度の得点が低かった。このことから、ストレスの多い療養生活を長期にわたり続けていくためには、自己客観視や自己洞察を伴う支援的ユーモアを生活の中で身に付けていくことが有効であると述べている⁷⁾。

以上のことから、ユーモアの効果と役割により、ユーモアを分類して論じることの必要性が明らかにされた。

第三として、NK細胞活性に支援的ユーモア志向性が影響を及ぼしているという結果が得られたが、NK細胞活性には非常に多くの要因が影響しており、単純に支援的ユーモア志向が高いというだけでNK細胞活性が高いとはいえない。NK細胞は、リンパ球の一種で、抗原を非特異的に攻撃する自然免疫と呼ばれる免疫反応を起こす働きをしている。快情動を生む脳内の部位は中隔野をはじめとして扁桃体、視床下部の外側部など大脳辺縁系を中心に広く分布していると考えられている¹⁾。この快刺激部位の電気刺激でNK細胞活性が高まることが動物実験で認められている¹⁾。おそ

らく、快情動は交感神経の緊張を解して免疫系に好影響を与えるのではないかと推察されている。しかし、免疫系はいうまでもなく単独で機能しているのではなく、交感神経系経路でアドレナリン、ノルアドレナリンの免疫調整作用、内分泌系経路としてグルココルチコイドの免疫抑制作用を受けており、免疫制御システムは非常に複雑である。ユーモアという心的現象と免疫系の働きを直接的な関係で単純に説明することは不可能である。今回の研究では、支援的なユーモアを好み、表出することが精神的な健康につながるという実証的研究を、免疫系の働きにより検討していく可能性を探るため、NK細胞活性を指標として試みた。

NK細胞活性の日内変動についての報告では、早朝に高い値を示し、午後に向けて低下傾向を辿るとされている²⁾。今回の調査は午後1時30分から午後2時のNK細胞活性の値を用いたため、日内変動としては下降し始めた値と考えることができる。また、NK細胞活性が基準値より高値であった6名の対象者の支援的ユーモア志向性得点は、統計的な有意差は認めなかったが、低値であった3名に比べ高かった。今回の結果だけでは明言できないが、交感神経系や内分泌系の働きとともに非特異的免疫であるNK細胞活性を精神的健康状態の指標に加え、検討していくことの有用性が示唆された。

伊丹らの笑いによるNK細胞活性の変動に関する研究²⁾によると、3時間の笑い体験によりその上昇がみられ、現在臨床で使用されている代表的免疫療法剤の一つであるOK432の皮内注射によって誘起される上昇速度よりはるかに早いという。この結果を考慮すると、NK細胞活性はかなりの変動があり、今後、ユーモア志向性などの個人特性と免疫活性の関係を検討するためには、長期的な免疫活性の評価を行う必要がある。

今後の課題としては、以下の2点が挙げられる。第一に、本研究では調査対象者大学生に限られているため、より幅広い被験者に対して調査を行う必要がある。第二に、NK細胞活性に影響を与える要因について幅広く調査し、時間的な変動を含めて考えていく必要がある。

要 約

大学生20名を対象にし、ユーモアに対する志向性と精神的健康の指標としての非特異的免疫反応との関連について検討した。その結果、三種類のユーモアのう

ち、自己や他者を励まし、心を落ち着けるために表出される支援的ユーモアに対する志向性が否定的事象に対する持続性の強さを介し、抑鬱性を低く押さえていた。また、個人特性としてのユーモア志向性が精神的健康に関連していた。NK細胞活性を精神的健康の指標とするためには免疫系、神経系、内分泌系など多数の指標と合わせてNK細胞活性の働きを検討していく必要がある。

本研究に際し、調査対象者としてご協力いただきました皆様、データ収集にご協力頂きました本学部南前恵子先生、松浦治代先生、細田紀子先生、島津純子先生、本学部看護学科23期生遠藤智弘様に深謝致します。

文 献

- 1) 神庭重信、こころと体の対話 精神免疫学の世界、文春新書、142-160、1999
- 2) 伊丹仁朗、昇幹夫、手嶋秀毅、笑いと免疫能、心身医学、34、566-571、1994
- 3) 宮戸美樹、上野行良、ユーモアの支援的効果の検討—支援的ユーモア志向尺度の構成—、心理学研究、67、270-277、1996
- 4) 上野行良、ユーモアに対する態度と攻撃性及び愛他性との関係、心理学研究、64、247-254、1993
- 5) 上野行良、ユーモア現象に関する諸研究とユーモアの分類化について、社会心理学研究、7、112-120、1992
- 6) 福田一彦、小林重雄、自己評価式抑うつ性尺度の研究、精神神経学雑誌、75、673-679、1973
- 7) 池田由紀、慢性病患者のユーモア志向度とセルフケア能力との関連性の検討—中高年糖尿病患者のユーモア志向の実態—、財団法人 笹川医学医療研究財団 看護職員等研究報告、6、129-131、1998
- 8) Angeri A, Gatti G, Masera R, et al, Chronobiological aspects of neuroendocrine-immune interactions, Int J Neuro sci, 51、341-343、1990

Summary

In this study, we investigated attitudes towards humor and the relationship among attitudes, mental health and natural killer cell activity. Twenty healthy subjects answered the questionnaires consisting of (1) items about attitudes toward humor, (2) items about resistance to negative events and (3) items about depression. We also measured blood natural-killer cell activity. The main findings were as follows: (1) of the three types of humor (aggressive, playful and supportive), only a preference for supportive humor correlated with resistance to negative events and depression, and (2) the tendency of supportive humor to influence natural killer cell activity.

In the future, it will be necessary to perform a long term study with many subjects on the influence humorous attitudes have on the immune system.