

第80回土曜公開講座

ユーモア感覚から心の健康を考える

神戸学院大学心理学部 岡村 心平

今回の講師は、臨床心理学の研究者です。公認心理師、臨床心理士として、学校現場や心療内科、産業分野などで心理支援に従事してきました。専門は人間性心理学、特にE. ジェンドリンの開発した「フォーカシング」という心理療法です。フォーカシングは、悩みごとや気がかりについて誰もが漠然と感じうる身体感覚（フェルトセンス）に注目する技法で、カウンセリング場面だけでなく、日常場面でも実践できます。また、カウンセリングのエッセンスをより多くの人に伝えるために、広く親しみのある言葉遊び（なぞかけやたとえ）を交えた「ユーモア」の機能についても研究してきました。心の健康の維持増進に関する知見を通じて、ユーモア感覚を生かしたワークショップや市民講座を実施しています。

心の健康に関するユーモアの効果については、これまで多くの研究が知られています。笑いやユーモアによる免疫機能の向上、アレルギー症状や疼痛の緩和、リラクゼーション効果、ストレス対処、対人関係の向上などです。またアメリカの心理学者A. マズローは、歴史に名を残す優れた業績を残し、一個人の人格として非常に成熟した「自己実現」を果たした人物の特徴として、健全なユーモア感覚を持っていることを挙げています。社会的にも、そして一個人としても、健康で豊かな生活を送るためには、ユーモアは欠かせないものといえるでしょう。

新型コロナウイルス感染拡大により、私たちの日常は激変し、これまでとは異なる生活様式が求められるようになりました。感染予防策や在宅勤務など、生活様式の変化は、大きなストレスをもたらします。見通しの立ちづらい状況、不安をかきたてられる連日のメディア報道、感染者や医療従事者などへの誹謗中傷…このような過酷な状況下で、いかにして心の健康を維持しながら暮らしていけるのでしょうか。

臨床心理学や精神医学の知見を参照しましょう。オーストリア出身のユダヤ系の精神科医V・フランクルは、第二次世界大戦下においてアウシュビッツ強制収容所へ送られ、壮絶な体験をされます。この体験はのちに『夜と霧』という邦訳で知られる著作となり、今なお世界中で読まれ続けています。過酷な強制労働が続く中、明日、自分が処刑されるかもしれない。フランクルは、そのような極限状況の中で、自分自身を保つための重要な武器の1つとして「ユーモア」を挙げています。

極限状況においても、捕虜同士でお互いに冗談を言い合ったり、看守にユニークなあだ名をつけたりと、手に負えないほどの不安や恐怖に対処する方法として、ユーモアは実際的な効力を持っていたのです。フランクルは自身の提唱した「ロゴセラピー」というフォーカシングと同じ人間性心理学分野の心理療法で、これを「逆説思考」という名称で技法化しています。人間はつい不安の原因になる対象から目を背けてしまいがちですが、フランクルは逆説的に、あえてその不安な感情や、それをもた

らす事態にしっかりと臨む必要があると説きました。不安から目を逸らさないためには、不安と適切な距離をとる必要があります。ユーモアが持つ「距離化 (distancing)」の機能により、自分と問題との間に適切なスペースが生まれます。問題に圧倒され我を失いつつある事態から、自分を取り戻し、適切に問題と向き合い続けることを、ユーモアが支えてくれるのです。

感染予防対策として、人との距離を一定に保つ「ソーシャル・ディスタンシング」が徹底されるようになりました。コロナ以後の時代において、私たちは、ストレスや不安に関しても、適切な「心の距離」をとることが一層求められています。今回の講演では、心の健康を大切にしながらストレスとうまく関わるために、ユーモアに関する心理療法の知見をもとに、心の健康に関する話題について、具体的なエピソードを交えながらご紹介します。