

笑顔と笑いに関する文献研究

—心理臨床での実践を目指して—

(教育臨床講座) 相模 健人

A study of the literature on smile and laughter
—Towards a practical application in the clinical psychology field—

Takehito SAGAMI

(2020 年 9 月 1 日受理)

要約：本稿では笑顔、笑いに関する近年の研究動向を概観し、心理臨床で笑顔や笑いをどのように活用するかについて考察を行った。笑顔や笑いは非言語コミュニケーションとしての表情で表され、笑顔をつくることで好印象やストレス緩和に役立っていること、笑いについては心身のリフレッシュ、リラックス効果があり、心理臨床での活用が多く見られた。しかし、笑顔については心理臨床での活用がなされておらず、今後の検討が必要と考えられる。

キーワード：表情、笑顔、笑い

Keywords: Facial Expression, Smile, Laughter

1. はじめに

筆者が関わる心理臨床の現場では時折、笑顔や笑いに関する話題が取り上げられる。心理療法の目的自体、心理的問題に悩んでいるクライアントが自然に笑顔や笑えることを援助すると言っても過言ではないと考える。本稿では笑顔や笑いに関する近年の研究動向を概観し、心理臨床で笑顔や笑いをどのように活用するかについて考察する。なお、この分野に関する研究は多岐に渡り、また文化差も考えら

れるため、近年の国内の研究を中心にみていくこととする。

2. 表情についての研究

笑顔や笑いについては非言語的なコミュニケーションである。高木(2005)によると非言語コミュニケーションは言語的情報以外のコミュニケーションのことであり、表情・視線・姿勢・しぐさなど様々な種類があり、古くから大きな関心を集めたのは

「表情」の持つ意味が検討されている。表情が表される顔は生物学的属性(性別や年齢)、発話情報(口の動き)、人物の社会的属性、心理的状态(情動・意図・関心等)などの情報が含まれているとされ、20以上の表情筋を用いて意図的に表出できる表情は60種類以上と言われる。このような表情を説明する3つのアプローチとして中村(2000)は表情が多くの文化に共通し、人類に普遍的な性質をもち、感情に対応した表情を表出するための生物学的なプログラムがあると考え、Ekmanらによって提唱された神経文化モデル、顔全体の表出パターンとしての表情は表出者がおかれた文脈に生態学的に対応するための社会的動員が反映されたものであり、生物学的に備わるのは限定的な反射的行動に限られるとするFridlundの行動生態学的アプローチ、相互作用を仮定しつつ、社会文化的側面が感情現象をどのように構築しているかを検討する社会構成主義的アプローチを上げている。

このような表情について太田ら(2005)は前述した神経文化モデルにそって、恐怖、嫌悪、悲しみ、幸福の4つの感情を表す顔の表情の特徴を見出し、幸福の表情は①下脛が上がり、目が細くなる、②瞳が大きい、③眼の下や目尻に皺がみられる、④上唇は上がり、下唇は下がるため口が開いて歯が露出する、⑤鼻翼から口角にかけて皺あるいは溝が現れる、といった特徴があるとしている。さらに伊師(2011)によると悲しみ表情顔の魅力評価には真顔と共通する心理的な基準が使われており、幸福表情顔とは異なり、幸福の表情は独自であると考えられる。

このような幸福の表情と似通ったものとして喜びが考えられ、伊藤・吉川(2011)は顔の上部、下部に分けて表情認知について調査し、恐怖・喜びでは下部の効果が強いことが認められ、表情認知が全体としての顔によるものか、部分としての顔によるものかは、表情によって異なることを示している。感情表出の程度について調査した稲嶺・遠藤(2009)は喜びの表出の程度は男性も女性も私的状況(対友人)>私的状況(友人以外)>単独状況=公的状況の順で喜びの表出の程度が高く、すべての状況で、表出の程度は男性より女性のほうが高かったことを報

告している。

このように非言語コミュニケーションとしての表情で幸福や喜びが表され、それを心理臨床の面接場面で共有していると言える。

3. 笑顔に関する研究

ではその表情の中で笑顔に関する文献を検討する。

菅原ら(2007)は笑顔の多様性について平均笑顔画像の特徴量を段階的に変化させて表現し、幅広い笑顔表象と印象との関係性を評価する研究を行っている。それによると笑顔の特徴の印象評価の傾向は、男女の笑顔、同性間、異性間評価において際立った違いはみられず、性別や年代を問わず笑顔は肯定的な印象を与えることを明らかにしている。井上(2014)の研究でも同様に笑顔の印象が大学生・社会人とも、笑顔からは、明るく親しみやすく親切な印象を受ける者が多く、笑顔が初対面の相手に好印象を与える。益子・斎藤(2008)においても笑顔と真顔の印象は好感度因子に強く依存しており、菅原(2014)は笑顔について視覚感性に訴える優れたデザインで、心身を癒す力があるが、社会におけるコミュニケーション形態の急激な変化で笑顔をつくる力が低下していると指摘している。これらの研究から笑顔は良い印象を与えると言える。

益子ら(2011)はこれについて笑顔の変化が大きくなるほど活力性、支配性、女性らしさが高いと評定されるものの、好感度については変化が大きくなるほど低くなることと報告している。そして難波ら(2017)は本当に楽しい時の「真の笑顔」と意図的に作成した「偽の笑顔」の2種類の笑顔に対する観察者の認知判断の差異を調査し、「真の笑顔」が「偽の笑顔」よりも快次元の評定値が高くなった。さらに自由記述回答により「偽の笑顔」の方が「真の笑顔」より作り笑いであると判断されること分かった。これらから笑顔の度合いや変化によっても認知判断が異なってくると考えられる。

ではこの笑顔をどのように活用していくのが適切であろうか。木山ら(2019)は体育授業における教師の笑顔表出は授業評価に影響があり、よい授業を行

うにあたって教師の笑顔表出が重要であると述べている。また医療分野では看護師の笑顔の介入は対象者の循環動態の安定化とストレス緩和に有効であると示唆され(松本ら、2012)、多方面での笑顔の活用が望まれる。

さらにこの笑顔は会話にどのように関係してくるのであろうか。吉田(2001)は人工音声での言葉と顔の表情パターンに受け手の評価がどのように変化するかを調べ、笑顔は相手と円滑にコミュニケーションを進めるための潤滑油的な働きも含まれていると考察している。

宇佐川ら(2018)は実験協力者に笑顔を意識させずに表情操作を促す群と笑顔を意識させて表情操作を行う群を設定し、さらに笑顔の効果に対する信念の高低に分けて、感情の変化を測定し、笑顔の表情操作の効果の詳細について検討することを目的とした研究を行っている。その結果、笑顔の信念度が高い人は、笑顔を用いることによって生じる効果や結果に関する信念が高いため、笑顔の表情操作がポジティブ感情に対して有効に働いたと考えられる。

守(2013)は研究を概観しながら「笑顔を能動的にせよ受動的にせよ、『笑顔』を作ることは良い感情を引き起こすことにつながるということである。反対に、意味もなく『しかめ面』をすることは、他人ばかりでなく自分にとっても悪いことなのである」と述べており、日常生活への笑顔の活用を勧めている。

このように笑顔は好感度を与え、ストレス緩和に有効であるとされ、心理臨床での活用が望まれると考える。

4. 笑いに関する研究

では笑顔からもう一歩進んだ笑いに関する研究はどうだろうか。石原(2007)はおかしさを自然に感じて生じた笑いにおける自律神経系反応に及ぼす効果について検討し、心理状態においては自発的な笑いによりネガティブ感情が低下するとともにポジティブな感情が増加する効果を認めている。これにより笑いの心身へのリラックス効果があることを示

唆している。藤原(2015)は自発的な笑い条件において活動的快が高まることが示しており、笑いの身体面の効果としては笑い体験によるNK細胞活性、アレルギー反応といった免疫系に効果があったという報告が多く、笑いの精神的効果として、ストレスコーピング、不安ならびに緊張の緩和などの効果が報告されている(三宅・横山,2011)。これらにより、西松(2010)が述べるように笑いにはリフレッシュ並びにリラックス効果があるとされている。

また、笑いは伝染し、中村(2007)は表情を見ているだけでそれに対応する顔面筋が活動し、観察者が笑えば大頬筋を、怒っていれば皺鼻筋を収縮されると述べている。これを活用して伏見ら(2016)は撮影時に笑い声を提示して自然な笑顔を撮影するシステムを構築、効果を検討し、撮影者が笑っていると被撮影者の笑いを引き出す効果が大きいとしている。

最も笑いには自然な笑いを作り笑いがあり、両者の差異について李・渋谷(2011)は顔面表出の静的と動的の両方面かがあるとしている。池田(2017)はこの作り笑いについてパラノイアの側面から検討し、パラノイア傾向の高い人は、自己中心性に基づく作り笑いを行い、パラノイア傾向の低い人は、親密な相手に、社会的受容を意図した作り笑いを行っていることを見出している。

こういった笑いについては心理臨床でも実践、応用されている。石川(2018)は精神分析家においてユーモアの使用に対して疑いとアンビバレントな態度をとってきたとし、精神分析家によるユーモアの使用が問題となるのは、それが分析状況の破壊、すなわち、分析状況における三項関係の喪失をもたらすからと述べている。精神分析家によるユーモアの使用の鍵は、分析状況での三項関係の生成あるいは回復というユーモア使用の意図を明瞭にすることであるとしている。

浅田(2004)は心理臨床場面における笑いの取り扱いについて検討し、笑いには「攻撃」になると同時に「社交上の潤滑油」ともなる、つまり攻めにも守りにも用いられる重宝な、しかし取り扱い注意の

武器のようなものであるとし、その役割は、恐怖を鎮める効果、破壊や変化をもたらす効果、異化作用の効果があることを示唆している。笑いは臨床に効果的とされながらも、その取り扱いをめぐる、その困難や留意点が多くなることを、笑いのもつ両義性と橋渡し機能、第三の視点の観点から考察している。

森田(2018)は心理的援助に関する笑い研究とユーモアに関する研究の動向をまとめ、①精神疾患を有する人物に特徴的な笑いやユーモアを明らかにしようとする研究、②心理療法の技法としての笑いやユーモアの可能性を論じる研究、③パーソナリティ特性としての笑いやユーモアと精神的健康との関わりに着目する研究、④笑いやユーモアのストレス緩和効果に関する研究、⑤心理的資源をもたらす笑いやユーモアの作用に着目する研究に大別し、「ユーモアや笑いについて特筆すべきは、それらを体験すること自体が楽しい点である。(中略)慢性的な疾患や、日々の悩みを抱える人々にとって、長く続く治療を楽しいものにする笑いやユーモアには、治療へのコンプライアンスを高める効果も期待できる」と述べている。

このように笑いのリフレッシュ並びにリラックス効果を心理臨床では注意深く活用し、心理的炎上に役立っているとと言える。

5. おわりに

以上、笑顔、笑いが表れる表情から始まり、笑顔、割についての研究を概観してきた。笑いに関しては心理臨床での活用が検討されているのに比べ、笑顔はそれがなされておらず、今後、積極的活用が望まれると考えられる。

引用文献

浅田由美子 (2004) 心理臨床場面における笑いの取り扱い：その効用と実際、展望について。九州大学心理学研究, 5, 153-161.
 藤原裕弥 (2015) 笑い笑顔が心身の健康に及ぼす影響。安田女子大学紀要, 43, 67-75.
 稲嶺麻希子・遠藤光男 (2009) 感情の表情表出に

おける状況と性別の効果 一日本人大学生での検討
 一。感情心理学研究, 17(2), 134-142.

伏見遼平・福嶋政期・苗村健 (2016) 爆笑カメラ：笑い声により自然な笑顔を撮影するカメラシステム。ヒューマンインタフェース学会論文誌, 18(3), 153-161.

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, 6, 79-90.

井上清子 (2014) 表情が初対面の相手に与える印象。生活科学研究, 36, 183-194,

伊師華江 (2011) 表情顔の魅力評価に関わる心理的要因。知能と情報, 23(2), 211-217.

石原俊一 (2007) 自律神経系に及ぼす自発的笑いの実験的検討。『人間科学研究』文教大学人間科学部, 29, 51-59.

石川与志也 (2018) 精神分析状況におけるユーモアの治療的使用について。ルーテル学院研究紀要, 52, 13-25.

伊藤美加・吉川左紀子 (2011) 表情認知における顔部位の相対的重要性。人間環境学研究, 9(2), 89-95.

木山慶子・松倉海斗・小川勇之助 (2019) 体育授業における教師の笑顔表出と授業評価の関連性の検討：学習者の「楽しさの体験」の評価に着目して。群馬大学教育実践研究, 36, 117-124.

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, 81-93.

益子行弘・萱場奈津美・齋藤美穂 (2011) 表情の変化量と笑いの分類の検討。知能と情報, 23(2), 186-197.

益子行弘・齋藤美穂 (2008) 基本 6 表情の変化が印象に与える影響。日本心理学会第 72 回大会論文集, 693.

松本陸子・依由美子・漬井和子・驚藤愛・島谷智彦 (2012) 看護師の表情の違いが対象者のリラクゼーションに及ぼす影響 一健康対象者におけるバイタルサインおよび唾液 α -アミラーゼ活性値の変動について。広島国際大学看護学ジャーナル, 10, 15-25.

三宅 優・横山美江 (2011) 看護ケア領域におけ

る笑いの有効性に関する文献学的考察. 日本看護科学会誌, 31(3), 61-67.

守秀子 (2013) 「笑う門には福来る」表情フィードバック仮説とその実験的検証. 文化学園長野専門学校 研究紀要, 5, 61-66.

森田亜矢子 (2018) 心理的援助への笑いとユーモアの適用に関する研究の動向と課題—心理療法、精神疾患、ユーモアと笑いのセラピーに焦点をあてて—. 笑い学研究, 25, 17-41.

中村真 (2000) 表情と感情のコミュニケーション—表示規則と感情表出のモデル—. 心理学評論, 43(2), 307-317.

中村真 (2007) コミュニケーションにおける表情と感情判断—判断手がかりの利用方略の測定と感情の知能について—. 人文社会科学研究所年報, 5, 85-91.

難波修史・鏡原崇史・宮谷真人・中尾敬 (2017) 「真の笑顔」と「偽の笑顔」の違い—動きの順序が他者の情動認知に及ぼす影響—. 対人社会心理学研究, 17, 45-51.

西松央一 (2010) 笑いとはケア—笑いの治療力—. 日本保健医療行動科学会年報, 25, 35-40.

太田智美・田村真理子・有田真理子・木曾奈央子・佐伯行一 (2005) 表情分析—エクマンにより提唱されている表情の特徴との比較検討—. 滋賀医科大学看護学ジャーナル, 3(1), 20-24.

菅原徹 (2014) 笑顔の形状と表情筋活動の分析. 可視化情報, 34, 14-19.

菅原徹・笠井直子・佐渡山亜兵・上條正義・細谷聡・井口竹喜 (2007) 笑顔の多様性と印象の関係性分析. 日本感性工学会研究論文, 7(2), 401-407.

高木幸子 (2005) コミュニケーションにおける表情および身体動作の役割. 早稲田大学大学院文学研究科紀要第 1 分冊, 51, 25-36.

宇佐川志帆・田邊敏明 (2018) 笑顔に対する信念と表情操作の方法が感情に及ぼす効果. 山口大学教育学部研究論叢, 67, 1-10.

吉田弘司 (2001) 顔の表情が会話内容の真意性評価に及ぼす効果. 比治山大学現代文化学部紀要, 8, 155-161.

