

昨今、世の中のメディアでは「お笑いブーム」と言われ、テレビを付ければ様々な放送局でお笑い番組等のバラエティ番組が放送されている。そしてテレビ番組の放送が収録されたものやお笑い芸人のネタが収録されたDVDが販売されていることや、インターネット等でもバラエティ番組を視聴出来る程世の中に浸透しあふれている。

笑いにはストレス解消効果（大平 2003）やズレの理論（ジョン 1995）によると認知の修正させる効果がある。ここから、この笑いによる認知を修正させる効果と認知療法の効果は同様のものかと考え、本研究に至った。

本研究では、お笑い番組を視聴することで普段より笑うことにより、認知に変化を与えるか検討し、認知療法と同様の効果があるのかということについて検討する。

【実験方法】

面接を行い、内容は初回面接では自動思考を理解する練習、2回目以降はホームワークの振り返りを行い、毎回面接ごとに不合理な信念測定尺度で測定した。ホームワークではお笑い番組を観る前にその日にあった嫌な出来事・気分・自動思考・観た番組名・感想、どのぐらい笑えたか・番組を観た後の考え・今の気分を自作した日誌に記入してもらった。これを初回面接を含めて1ヶ月、計4回行い不合理な信念測定尺度の合計点数の変化を分析した。

【結果】

不合理な信念測定尺度の合計点数を初回と4週目を比較して上がった者、変わらない者、下がった者の3種類の傾向が見られた。この3種類の傾向を群として分け、上がった群を①群、変わらない群を②群、下がった群を③群として、群ごとに考察していった。

【考察】

①群の尺度の合計点数が上がった要因として考えられるものはホームワークの提出回数や「番組を観た後の考え」が浮かんでいない回があったこと、浮かんだとしても具体的な策が浮かんでいないことが挙げられる。②群では①群に比べるとホームワークの提出回数も多く、「番組を観た後の考え」が浮かんでいることが多い。これが尺度の点数が上がらなかった要因だと考えられ、低下しなかった要因は「番組を観た後の考え」に諦めの姿勢の考えが浮かんでいたことが多いことが挙げられる。③群では群の中で最もホームワークの提出回数も多く、「番組を観た後の考え」にポジティブな考えが浮かんでいることが多く、具体的な解決策も浮かんでいることが多かった。このことが尺度の点数を下げる要因になったのではないかと考えられる。

今回の実験結果ではお笑い番組を視聴して嫌な出来事について考え直すには認知療法と同様の効果があるとは言えず、お笑い番組の視聴だけでは認知の変化に限界がある。

しかし、日常生活に「笑い」を取り入れることで認知療法の効果は望めなくてもストレス解消効果やポジティブな考えを浮かばせることが出来るので精神の健康を保つには役立つはずである。また、実際に認知療法を行う際に「笑い」を取り入れることでも認知療法の効果を上げることの手助けになるのではないだろうか。