

大学生のゆとり感，ユーモア態度と生活習慣，セルフエスティームに関する研究

豊島 綾子¹⁾ 村松 常司²⁾ 廣 紀江³⁾
 藤猪 省太⁴⁾ 平野 嘉彦⁵⁾

【要旨】本研究では，大学生のゆとり感，ユーモア態度，生活習慣，セルフエスティームを調査し，相互の関連を追究した結果，以下に示す知見を得た。ゆとり感の因子分析では「将来への見通し」，「余暇時間」，「仲間関係」，「日常生活」，「家庭環境」の5つの因子が抽出され，5つの因子で全変動の40.6%が説明できた。ユーモア態度の因子分析では「攻撃的な笑い」，「単純な笑い」，「人を励ます笑い」，「自分を励ます笑い」の4つの因子が抽出され，4つの因子で全変動の50.1%が説明できた。男女とも生活習慣の良い者ほどゆとり得点が多く，セルフエスティームの高い者ほどゆとり感があった。男子は女子より攻撃的ユーモアが強いことが認められた。以上のように，ゆとり感については生活習慣，セルフエスティームのいずれとも関連が認められ，生活習慣が良い者，セルフエスティームが高い者ほどゆとり感が高く，ゆとりのある生活を送っていることが示された。

キーワード：大学生，ゆとり感，ユーモア態度，生活習慣，セルフエスティーム

I. はじめに

心の豊かさをもたらすためには「ゆとり」のある生活を送ることが大切であり，日本では，完全週休二日制・労働時間の短縮など，「ゆとり社会」を実現させるための様々な政策が成されている¹⁾。平成15年の国民生活白書の雇用の状況²⁾をみると，パート・アルバイト者数は過去10年間継続して増加しており，正社員については被雇用者全体の就業時間が減少している一方で，週60時間以上働く人が増加しており，国の政策とは逆にゆとりのある生活の実現は遠いように感じられる。

森下³⁾は日本の社会が日本人の笑いを奪っているとし，また，日本の学問や教育には笑いがなく，教育が笑いの感覚すら奪い去ろうとしていると指摘している。笑いやユーモアを一言で説明することは困難であるが，笑いがユーモアの一種であることははっきりしている⁴⁾。今日までに，笑いやユーモアが，人間に好ましい心理

的反応をもたらすことについては，多くの研究で明らかにされている⁵⁾。しかし，笑いやユーモアと生活習慣との関連をみたものは少ない。

本研究では，大学生がどのようなゆとり感やユーモア態度を持っているかを調査するとともに生活習慣，セルフエスティーム⁶⁾との関連を追究し，大学生の保健管理に資することを目的とした。

II. 調査方法

1. 調査対象

調査対象は愛知県内2大学と東京都内の2大学の計4大学の1年生～4年生475人であり，年齢分布は18歳～24歳であった。

2. 調査時期ならびに調査方法

平成15年6月～7月にかけて無記名質問紙法によって行い，各大学での授業時を利用してその場で記入させ，回収した。

3. 調査内容

(1) 生活習慣

生活習慣として1) 睡眠時間，2) 朝食摂取，3) 間食摂取，4) 栄養バランス，5) 運動頻度，6) 飲酒頻度，7) 余暇時間，8) ストレ

¹⁾ 株式会社フィールコーポレーション

²⁾ 愛知教育大学保健管理センター

³⁾ 学習院大学スポーツ健康科学センター

⁴⁾ 天理大学体育学部

⁵⁾ 京都外国語大学体育教室

スの解消, 9) 喫煙習慣を調査した。

(2) セルフエスティーム

セルフエスティームの測定にはRosenbergのセルフエスティーム尺度日本語版10項目⁷⁾を使用した。セルフエスティーム⁶⁾は自尊心あるいは自己評価を表しており、生活習慣を始めとする行動が好ましい状況である者ほどその得点が高い。

(3) ゆとり感

ゆとり尺度には古川らのゆとり感尺度45項目⁸⁾を参考にして、42項目を大学生用に選択して使用した(表2参照)。

(4) ユーモア態度

ユーモア尺度には上野らのユーモア態度尺度24項目⁹⁾を用いた(表3参照)。

4. 分析方法

(1) 生活習慣得点

生活習慣9項目について、好ましい状況に1点、好ましくない状況に0点を与え、合計点を生活習慣得点とした。

なお、各習慣の好ましい状況は以下に示す通りとした。

- 1) 睡眠時間: 「7時間」, 「8時間」
- 2) 朝食摂取: 「ほぼ毎日食べる」
- 3) 間食摂取: 「あまりとらない」, 「とらない」
- 4) 栄養のバランス: 「非常に気をつけている」
- 5) 運動頻度: 体育の授業以外で「ほぼ毎日する」, 「週に3~4日運動する」
- 6) 飲酒状況: 「以前飲んでしたが今は飲まない」, 「飲んだことがない」
- 7) 余暇時間: 「とてもある」, 「まあまあある」
- 8) ストレス解消: 「できる」, 「まあまあできる」
- 9) 喫煙習慣: 「以前は吸っていたが今は吸わない」, 「吸わない」

(2) セルフエスティーム得点

セルフエスティーム尺度10項目について、それぞれ4段階で回答させた¹⁰⁾。各項目の得点の合計をセルフエスティーム得点とした。

(3) ゆとり感

ゆとり感については4段階で回答させ、配点は「全くそうだ」4点、「ややそうだ」3点、「やや違う」2点、「全く違う」1点とし、各項目の合計をゆとり得点とした。

(4) ユーモア態度

ユーモア態度については4段階で回答させ、

配点は「当てはまる」4点、「やや当てはまる」3点、「あまり当てはまらない」2点、「当てはまらない」1点とし各項目の合計をユーモア得点とした。ユーモア態度は攻撃的ユーモア態度、遊戯的ユーモア態度、支援的ユーモア態度の3つに分けて比較した。

5. 比較方法

データ処理に当たっては統計パッケージSPSS for Windows ver. 10を使用した。各回答の割合の比較には χ^2 検定を、2群間における平均値の差の検定にはt検定を、多群間における平均値の差の検定には一元配置分散分析(Bonferroni, 5%水準)を行った。また、ゆとり感とユーモア態度についての特性を明確にするためにそれぞれ因子分析を行い、バリマックス回転後の因子負荷量を比較した。

III. 調査結果

1. 全体ならびに性別比較

(1) 好ましい生活習慣(表1)

好ましい割合が最も高かったのは「喫煙習慣がない」の90.9%であり、以下「朝食をほぼ毎日とる」, 「ストレスを解消できる」が続き、最も低いのは「栄養のバランスに気をつける」の8.3%であった。性別に比較して男子の方が有意に高かったのは「間食をとらない」, 「週に3~4日以上運動する」, 「栄養のバランスに気をつける」の3項目であり、また、女子の方が有意に高かったのは「喫煙習慣がない」, 「朝食をほぼ毎日とる」, 「飲酒をしない」の3項目であった。

(2) 生活習慣得点

生活習慣得点の平均(標準偏差, 以下省略)は男子4.2(1.5), 女子4.1(1.3)であり、性差はみられなかった。

(3) セルフエスティーム得点

セルフエスティームは男子27.0(4.9), 女子26.2(4.4)であり、性差はみられなかった。

(4) ゆとり感に関する項目(表2)

ゆとり感の中では「家庭内はうまくいっている」の80.9%が最も高く、以下「感謝したくなることが多い」, 「私には遊び心がある」, 「他人のため、心遣いする余裕がある」が続いた。最も低いのは「私の知らないことはそれほど多くない」の27.5%であった。性差の認められたのは16項目みられ、「家庭内はうまくいっている」を始め10項目は女子の方が高く、「周囲にとらわれず

表1. 性別にみた好ましい生活習慣の比較

好ましい生活習慣	性別			男女の比較 χ^2 検定
	男子 N(%)	女子 N(%)	合計 N(%)	
喫煙習慣がない	152 (78.8)	277 (99.3)	429 (90.9)	P<0.01
朝食をほぼ毎日とる	116 (60.4)	221 (79.2)	337 (71.5)	P<0.01
ストレスを解消できる	135 (69.9)	192 (69.1)	327 (69.4)	N.S.
間食をとらない	126 (65.3)	132 (47.3)	258 (54.7)	P<0.01
ゆっくりとくつろぐ時間がある	105 (54.4)	144 (51.6)	249 (52.8)	N.S.
好ましい睡眠時間	49 (25.4)	77 (27.6)	126 (26.7)	N.S.
週に3~4日以上運動する	71 (36.8)	36 (12.9)	107 (22.7)	P<0.01
飲酒をしない	29 (15.0)	64 (22.9)	93 (19.7)	P<0.05
栄養のバランスに気をつける	23 (12.0)	16 (5.8)	39 (8.3)	P<0.05
対象者の人数	193 (100.0)	279 (100.0)	472 (100.0)	-

比較： χ^2 検定により好ましい生活習慣の割合を性別に比較した。df=1

に自由に生きている」を始め6項目は男子の方が高かった。ゆとり得点は男子111.8 (15.2)，女子113.4 (14.1) であり，性差はみられなかった。(5) ユーモア態度に関する項目 (表3)

ユーモア態度の中では「単純でわかりやすいユーモアが好きだ」の83.1%が最も高く，以下「人を救うようなユーモアが好きだ」，「人間くささのある笑い話や，ユーモアが好きだ」が続いた。最も低いのは「人を傷つけるような笑いは好きだ」の16.9%であった。性差の認められたのは11項目であり，男子の方が高かった項目は「友人を軽く皮肉ったりして楽しむことがある」をはじめ7項目であり，女子の方が高かったのは「単純でわかりやすいユーモアが好きだ」をはじめ4項目であった。

表3に示すように，ユーモア態度の上位には遊戯的ユーモアと支援的ユーモアが占め，下位には攻撃的ユーモアが占めた。3つのユーモア態度ごとに性別に比較してみると，遊戯的ユーモアでは2態度に有意差がみられ，「単純でわかりやすいユーモアが好きだ」は女子に高く，「だじゃれを言うのが好きだ」は男子の方が高かった。支援的ユーモアでは4態度に有意差がみられ，「人を救うようなユーモアが好きだ」をはじめ3態度が女子に高く，「暗い気分でもユーモアで自分を励ます」の一つが男子に高かった。攻撃的ユーモアにおいては5態度に有意差がみられ，いずれも男子の方が高かった。

全体のユーモア得点は男子63.7 (10.6)，女子62.4 (9.1) であり，性差はみられなかった。攻撃的ユーモア得点は男子19.4 (4.9)，女子17.2 (4.0) であり，男子の方が高く (P<0.01)，遊戯

的ユーモア得点は男子22.9 (4.6)，女子23.6 (4.9) であり，性差はみられなかった。支援的ユーモア得点は男子21.2 (4.9)，女子21.7 (4.2) であり，性差はみられなかった。

2. 生活習慣別比較

生活習慣の善し悪しで比較するために，生活習慣得点の平均値4.2，標準偏差1.4から，平均値-1SD以下の0~2点の者を「好ましくない生活習慣群」，平均値+1SD以上の6~9点の者を「好ましい生活習慣群」，その中間の3~5点の者を「中間的生活習慣群」とした。

(1) 生活習慣得点からみたゆとり得点 (表4)

男子のゆとり得点は生活習慣中群・高群が低群より有意に高く，女子では生活習慣高群が低群・中群のいずれよりも有意に高かった。

(2) 生活習慣得点からみたユーモア得点 (表5)

男子のユーモア得点は生活習慣低群が有意に高く，女子では生活習慣群別には有意差はみられなかった。

3. セルフエスティーム別比較

セルフエスティームの高低によって比較するために，セルフエスティーム得点の平均値26.5，標準偏差4.6から，平均値-1SD以下の21点以下の者を「低群」，平均値+1SD以上の32点以上の者を「高群」，その中間の22~31点の者を「中群」とした。

(1) セルフエスティーム得点からみたゆとり得点 (表6)

男女ともゆとり得点はセルフエスティーム3

表2. ゆとり感が「ある」と答えた者の割合

順位	ゆとり	性別		合計 (N=472)
		男子 (N=193)	女子 (N=279)	
		N(%)	N(%)	N(%)
1	家庭内はうまくいっている	140 (72.5)	242 (86.7)**	382 (80.9)
2	感謝したくなることが多い	147 (76.2)	233 (83.5)*	380 (80.5)
3	私には遊び心がある	157 (81.3)	222 (79.6)	379 (80.3)
4	他人のため、心遣いする余裕がある	143 (74.1)	234 (83.9)**	377 (79.9)
5	いつも向上しようと心がけている	159 (82.4)	213 (76.3)	372 (78.8)
6	人生について考える余裕がある	136 (70.5)	232 (83.2)**	368 (78.0)
7	交友関係は豊かだ	136 (70.5)	230 (82.4)**	366 (77.5)
8	健康に恵まれている	139 (72.0)	221 (79.2)	360 (76.3)
9	老後のことは不安ではない	140 (72.5)	215 (77.1)	355 (75.2)
10	何事も楽しんでやっている	133 (68.9)	216 (77.4)	349 (73.9)
11	私の生活は充実している	135 (69.9)	193 (69.2)	328 (69.5)
12	自分の自由になる時間がある	128 (66.3)	199 (71.3)	327 (69.3)
13	私の生活は安定している	122 (63.2)	203 (72.8)*	325 (68.9)
14	たいてい自分のペースで事を運んでいる	131 (67.9)	191 (68.5)	322 (68.2)
15	たいていの事には対処できる	131 (67.9)	189 (67.7)	320 (67.8)
16	何か新しいことを始める意欲が十分ある	130 (67.4)	189 (67.7)	319 (67.6)
17	私には大きな目標がある	136 (70.5)	177 (63.4)	313 (66.3)
18	精神的に安定している	122 (63.2)	189 (67.7)	311 (65.9)
19	責任が重くていやになることはない	123 (63.7)	186 (66.7)	309 (65.5)
20	美しい環境に恵まれている	106 (54.9)	190 (68.1)**	296 (62.7)
21	感情を素直に表すことができる	116 (60.1)	177 (63.4)	293 (62.1)
22	住んでいる家は十分な広さがある	119 (61.7)	170 (60.9)	289 (61.2)
23	気に入らないことはあまりない	99 (51.3)	179 (64.2)**	278 (58.9)
24	私は今の生活に満足している	110 (57.0)	165 (59.1)	275 (58.3)
25	安らぎのある生活を送っている	99 (51.3)	163 (58.4)	262 (55.5)
26	精神的な余裕がある	100 (51.8)	145 (52.0)	245 (51.9)
27	何をすることも選択肢の幅は広い	103 (53.4)	141 (50.5)	244 (51.7)
28	頭を離れない心配事はない	92 (47.7)	140 (50.2)	232 (49.2)
29	周囲にとらわれずに自由に生きている	108 (56.0)**	114 (40.9)	222 (47.0)
30	休暇は十分にある	83 (43.0)	132 (47.3)	215 (45.6)
31	メリハリがある	98 (50.8)*	114 (40.9)	212 (44.9)
32	いやなことはとにかくしない	108 (56.0)**	101 (36.2)	209 (44.3)
33	経済的な余裕がある	76 (39.4)	128 (45.9)	204 (43.2)
34	頭を空っぽにしていることがよくある	86 (44.6)	116 (41.6)	202 (42.8)
35	家族や友人とよく旅行に出かける	56 (29.0)	130 (46.6)**	186 (39.4)
36	先の見通しはだいたいつく	82 (42.5)*	92 (33.0)	174 (36.9)
37	家族水いらずで過ごすことが多い	47 (24.4)	122 (43.7)**	169 (35.8)
38	私は自分に自信がある	85 (44.0)**	76 (27.2)	161 (34.1)
39	たくわえは十分ある	58 (30.1)	86 (30.8)	144 (30.5)
40	休暇が好きなきに取れる	63 (32.6)	80 (28.7)	143 (30.3)
41	人生設計はしっかり立てている	52 (26.9)	89 (31.9)	141 (29.9)
42	私の知らないことはそれほど多くはない	64 (33.2)*	66 (23.7)	130 (27.5)

比較： χ^2 検定によりゆとり感の割合を性別に比較した。

df=1, *: P<0.05, **: P<0.01

表3. ユーモア態度に「当てはまる」と答えた者の割合

順位	ユーモア	性別	男子	女子	合計
			(N=193)	(N=279)	(N=472)
			N(%)	N(%)	N(%)
1	単純でわかりやすいユーモアが好きだ	ユ	145 (75.1)	247 (88.5)**	392 (83.1)
2	人を救うようなユーモアが好きだ	シ	144 (74.6)	243 (87.1)**	387 (82.0)
3	人間くささのある笑いやユーモアが好き	ユ	150 (77.7)	236 (84.6)	386 (81.8)
4	もっと人を笑わせたい	ユ	144 (74.6)	214 (76.7)	358 (75.8)
5	人のために自分の失敗を語ることがある	シ	126 (65.3)	215 (77.1)**	341 (72.2)
6	友人を励ますために笑わせようとする	シ	136 (70.5)	205 (73.5)	341 (72.2)
7	ドタバタな漫画やお笑い番組が好きだ	ユ	133 (68.9)	203 (72.8)	336 (71.2)
8	もっと笑いたいと思うことがある	ユ	130 (67.4)	203 (72.8)	333 (70.6)
9	日常をおもしろく描いた漫画が好きだ	ユ	126 (65.3)	203 (72.8)	329 (69.7)
10	笑いには多少毒があった方がおもしろい	コ	131 (67.9)	175 (62.7)	306 (64.8)
11	慌てたりする自分を笑うことがある	シ	110 (57.0)	185 (66.3)*	295 (62.5)
12	人のものまねを見るのが好きだ	ユ	113 (58.5)	168 (60.2)	281 (59.5)
13	寂しそうな人がいると笑わせたい	シ	111 (57.5)	169 (60.6)	280 (59.3)
14	変な知人の話をよく笑いのネタにする	コ	116 (60.1)	153 (54.8)	269 (57.0)
15	友人を皮肉ったりして楽しむことがある	コ	118 (61.1)*	142 (50.9)	260 (55.1)
16	嫌なことがあっても笑いとはせる	シ	88 (45.6)	129 (46.2)	217 (46.0)
17	人の喧嘩をユーモアで仲をとりもつ	シ	77 (39.9)	106 (38.0)	183 (38.8)
18	だじゃれを言うのが好きだ	ユ	86 (44.6)**	91 (32.6)	177 (37.5)
19	過激な冗談が好きだ	コ	92 (47.7)**	71 (25.4)	163 (34.5)
20	暗い気分でもユーモアで自分を励ます	シ	74 (38.3)*	82 (29.4)	156 (33.1)
21	ブラックユーモアが好きだ	コ	72 (37.3)**	66 (23.7)	138 (29.2)
22	まじめな話をよくちやかす	コ	60 (31.1)	76 (27.2)	136 (28.8)
23	きついことを言って人を笑うのは好きだ	コ	72 (37.3)**	60 (21.5)	132 (28.0)
24	人を傷つけるような笑いは好きだ	コ	46 (23.8)**	34 (12.2)	80 (16.9)

比較： χ^2 検定によりユーモア態度の割合を性別に比較した。

df=1, *: P<0.05, **: P<0.01

シ：支援的ユーモア, ユ：遊戯的ユーモア, コ：攻撃的ユーモア,

表4. 生活習慣得点からみたゆとり得点

生活習慣	ゆとり得点	男子		女子	
		人数	平均値(標準偏差)	人数	平均値(標準偏差)
生活習慣得点	低群	23	104.3 (14.1)	25	107.3 (11.0)
	中群	113	112.6 (15.5)	194	112.8 (13.8)
	高群	35	113.4 (13.5)	34	121.2 (15.4)
一元配置分散分析		-	P<0.05	-	P<0.01
多重比較		-	低<中・高	-	低・中<高

表5. 生活習慣得点からみたユーモア得点

ユーモア得点 生活習慣		男 子		女 子	
		人数	平均値(標準偏差)	人数	平均値(標準偏差)
生活習慣得点	低 群	22	66.5 (12.3)	25	60.0 (10.2)
	中 群	124	64.1 (10.1)	201	62.6 (8.5)
	高 群	33	59.7 (10.3)	37	63.7 (10.9)
一元配置分散分析		-	P<0.05	-	N.S.
多重比較		-	N.S.	-	N.S.

表6. セルフエスティーム得点からみたゆとり得点

セルフエスティーム ゆとり得点		男 子		女 子	
		人数	平均値(標準偏差)	人数	平均値(標準偏差)
セルフエスティーム得点	低 群	27	100.2 (15.2)	47	101.4 (13.3)
	中 群	114	110.2 (11.8)	172	114.3 (11.8)
	高 群	29	129.4 (13.1)	35	124.4 (14.4)
一元配置分散分析		-	P<0.01	-	P<0.01
多重比較		-	低<中<高	-	低<中<高

表7. セルフエスティーム得点からみたユーモア得点

セルフエスティーム ユーモア得点		男 子		女 子	
		人数	平均値(標準偏差)	人数	平均値(標準偏差)
セルフエスティーム得点	低 群	30	61.4 (11.5)	53	62.0 (8.4)
	中 群	115	64.1 (9.8)	174	62.3 (9.2)
	高 群	31	65.4 (12.2)	33	63.0 (9.8)
一元配置分散分析		-	N.S.	-	N.S.
多重比較		-	N.S.	-	N.S.

群間には有意差がみられ、いずれもセルフエスティーム高群が最も高かった。

(2) セルフエスティーム得点からみたユーモア得点(表7)

男女ともユーモア得点はセルフエスティーム3群間には有意差はみられなかった。

4. 因子分析による比較

(1) ゆとり感に関する項目(表8)

ゆとり感42項目を用いて因子分析を行った。これは1.7以上の固有値に対応する5つの因子負荷量であり、第一因子には「先の見通しはだいたいつく」、「人生設計はしっかり立てている」などが挙げられ「将来への見通し」因子とした。第二因子には「休暇は十分にある」、「自分の自由になる時間がある」などが挙げられ「余暇時間」因子とした。第三因子には「私には遊び心がある」、「交友関係は豊かだ」などが挙げられ

「仲間関係」因子とした。第四因子には「私は今の生活に満足している」、「私の生活は充実している」などが挙げられ「日常生活」因子とした。第五因子には「家族や友人とよく旅行に出かける」、「家族水いらずで過ごすことが多い」などが挙げられ「家庭環境」因子とした。これら5つの因子で全変動の40.6%が説明された。

(2) ユーモア態度に関する項目(表9)

ユーモア態度24項目を用いて因子分析を行った。これは1.3以上の固有値に対応する4つの因子負荷量であり、第一因子には「友人を軽く皮肉って楽しむことがある」、「過激な冗談が好きだ」などが挙げられ「攻撃的な笑い」因子とした。第二因子には「人間くささのある笑い話やユーモアが好きだ」、「日常をおもしろく描いた漫画が好きだ」などが挙げられ「単純な笑い」因子とした。第三因子には「友人を励ますために笑わせようとする」、「人のために自分の失敗

表8. ゆとり感に関する因子負荷行列

ゆとり感	因子	将来への見通し	余暇時間	仲間関係	日常生活	家庭環境
34. 先の見通しはだいたいつく		0.632				
23. 人生設計はしっかり立てている		0.585				
42. たいていの事には対処できる		0.555				
33. 私は自分に自信がある		0.533				
27. 私には大きな目標がある		0.499				
38. メリハリがある		0.493				
19. 新しいことを始める意欲がある		0.463				
11. 向上しようと心がけている		0.456				
41. 何をすることも選択肢の幅は広い		0.450				
6. 休暇は十分にある			0.767			
3. 自分の自由になる時間がある			0.693			
15. 休暇が好きなきに取れる			0.625			
16. 安らぎのある生活を送っている			0.605			
5. 私には遊び心がある				0.471		
12. 交友関係は豊かだ				0.460		
21. 感情を素直に表すことができる				0.426		
35. 私は今の生活に満足している					0.608	
26. 私の生活は充実している					0.564	
32. 何事も楽しんでやっている					0.448	
22. 家族や友人とよく旅行に出かける						0.521
2. 家族水いらずで過ごすことが多い						0.499
10. 家庭内はうまくいっている						0.498
固有値		8.6	2.8	2.1	1.8	1.7
変動率 (%)		20.5	6.7	5.0	4.3	4.1
累積変動率 (%)		20.5	27.2	32.2	36.5	40.6

因子負荷量0.426以上のものを掲載

を語ることがある」などが挙げられ「人を励ます笑い」因子とした。第四因子には「暗い気分でもユーモアで自分を励ます」、「人の喧嘩をユーモアで仲をとれもつ」などが挙げられ「自分を励ます笑い」因子とした。これら4つの因子で全変動の50.1%が説明された。

IV. 考 察

(1) ゆとり感

ゆとりは余裕のあること、窮屈でないことを言い、通商産業省¹¹⁾のゆとり社会の基本構想には、「ゆとりとは心身に余裕や落ち着きが感じられ、精神的に余裕のある心の豊かさ」を指すものであるとされており、こうした心身の安らぎは、豊かな生活環境の下、個々人が将来の不安なしに自分自身の確固たる立脚点を持ち、主体的、創造的に物事に関わりを持つことによって

得られるとされている。

本研究の大学生のゆとり感の因子分析では5つの因子を抽出した。前述の「豊かな生活環境」は「余暇時間」因子・「日常生活」因子に、「将来の不安なし」は「将来への見通し」因子に、「主体的、創造的に物事に関わりを持つ」は「仲間関係」因子・「家庭環境」因子にそれぞれ大別できる。中でも「将来への見通し」因子は全変動の20.5%を占め、ゆとりを持つうえで重要であることが窺えた。

本研究の大学生のゆとり感で最も割合の高かった項目は「家庭内はうまくいっている」の80.9%であり、性別では男子72.5%、女子86.7%であった。性別にみて、女子の方が有意に高かったゆとり感「家庭内はうまくいっている」を始めとする10項目であり、一方、男子が有意に高かったゆとり感「周囲にとらわれずに自由に生きている」を始めとする6項目であり、ゆとり感には性差がみられた(表2参照)。この

表9. ユーモア態度に関する因子負荷行列

ユーモア態度	因子	攻撃的な笑い	単純な笑い	人を励ます笑い	自分を励ます笑い
2. 友人を軽く皮肉って楽しむことがある		0.750			
3. 過激な冗談が好きだ		0.684			
4. ブラックユーモアが好きだ		0.684			
1. 笑いには多少毒があった方がおもしろい		0.681			
6. 友人の話をよく笑いのネタにする		0.510			
14. 人間くささの笑い話やユーモアが好き			0.699		
13. 日常をおもしろく描いた漫画が好きだ			0.597		
15. ドタバタな漫画やお笑い番組が好きだ			0.569		
9. 単純で分かりやすいユーモアが好きだ			0.493		
19. 友人を励ますために笑わせようとする				0.745	
18. 人のため自分の失敗を語ることがある				0.662	
17. 寂しそうな人がいると笑わせたい				0.639	
20. 人を救うようなユーモアが好きだ				0.519	
24. 暗い気分でもユーモアで自分を励ます					0.693
23. 人の喧嘩をユーモアで仲をとりもつ					0.645
21. 嫌なことがあっても笑い飛ばせる					0.588
22. 慌てたりする自分を笑うことがある					0.420
固有値		5.5	3.4	1.8	1.3
変動率 (%)		23.0	14.0	7.6	5.4
累積変動率 (%)		23.0	37.1	44.7	50.1

因子負荷量0.420以上のものを掲載

性差の生じる要因については本研究においては不明であり、今後の追究が必要と考える。

生活習慣得点別にゆとり感をみると、男女とも生活習慣得点高群のゆとり得点が高かった。すなわち、好ましい生活習慣をおくっている者のゆとり感が高いことを示している。また、セルフエスティームの得点別にゆとり感をみると、男女ともセルフエスティーム得点の高い者のゆとり得点が高かった。遠藤ら¹²⁾はセルフエスティームとは自己に対する肯定的、または否定的な態度であるとしており、前者は自分に好意を持ち、後者は自分をあまり良く思っていないことを意味するとしている。セルフエスティームの高い人はあるがままの自分を受け入れ、それを愛することができるので、自分自身の欠点や限界に臆することなく直面することができる。また、他人との関係においても、必要以上に気を遣ったり防衛的になったりせず、自分を尊重できるのと同時に相手を尊重することができるとしている。逆に、セルフエスティームの低い人は自分の存在そのものに罪悪感を感じ、必要以上に気を遣ってしまうことが多く、または、そのような苦しみから逃れるために、誇大な自己像を創り上げ、殻の中に閉じこもってし

まうこともあるとしている¹³⁾。一般的に、セルフエスティームは高いことが良いとされており⁶⁾、今後、セルフエスティーム向上の視点からゆとり感を追究することは極めて有意義であると考えられる。

今あちらこちらで「ゆとり社会」が謳われている。「ゆとり社会」とは自分のペースで自分らしい生き方ができる社会のことであり¹⁴⁾、「生活にゆとり」があるかどうかは個人個人の物の見方や考え方によるところが大きく、「経済的ゆとり」、「時間的ゆとり」、「空間的ゆとり」の3つがほどよく確保され、それぞれのゆとりについて充足度が高いとき、心に豊かさがもたらされると言える¹¹⁾。

(2) ユーモア態度

辻村¹⁵⁾は「ユーモア」を面白いもの、滑稽なもの、笑うべきもの、馬鹿げたもの、頓智、諧謔をうみだしたり、伝えたりする性質を示すものとしている。森下¹⁶⁾は、ユーモアは人間の最も高度な精神活動のひとつであるとしており、また、森下^{17) 18)}は、「笑い」とは「笑い」として認知される身体活動のことであり、生理的にも心理的にも有意義なものであり、社会的なコミュニケーションの場で生まれる現象であるとし

ている。

本研究の大学生のユーモア態度の因子分析では4つの因子を抽出した。上野ら⁸⁾はユーモアを「攻撃的ユーモア」、「遊戯的ユーモア」、「支援的ユーモア」の3つに分類し、「攻撃的ユーモア」は自己や他者を攻撃したり中傷したりすることで楽しむもの、「遊戯的ユーモア」は自己や他者を楽しませるための日常的でたわいのないもの、「支援的ユーモア」は自己や他者を励まし、許し、心を落ち着かせるためのものであるとしている。本研究では、「攻撃的な笑い」因子が「攻撃的ユーモア」に、「単純な笑い」因子が「遊戯的ユーモア」に、「人を励ます笑い」因子・「自分を励ます笑い」因子が「支援的ユーモア」にそれぞれ一致し、同様に3タイプに分類することができた。

本研究の大学生のユーモア態度の中で最も割合の高かった項目は「単純でわかりやすいユーモアが好きだ」の83.1%であり、性別では男子75.1%、女子88.5%であり、性差がみられた。これは、女子よりも男子の方がユーモアに対する意識が強く、他人を笑わせる努力に熱心である¹⁹⁾ために、男子は単純でわかりやすいユーモアでは物足りないと感じているのではないかと考えられる。

攻撃的ユーモアにおいては8項目中5項目に性差がみられ、いずれも男子の方が攻撃的ユーモアを好む割合が高く、また、攻撃的ユーモア得点においても男子の方が高いことが認められた。大島²⁰⁾は、男と女とでは脳そのものの攻撃性に差があるとし、男脳は女脳よりも攻撃性があることを指摘している。本研究の大学生のユーモア態度に関しても、男子は女子より攻撃的であることが窺われた。支援的ユーモアと遊戯的ユーモアについては性差はみられていない。

生活習慣の善し悪しでみたユーモア態度得点には男子の生活習慣得点低群のユーモア態度得点が高かったが、女子においては差はみられなかった。今後の追究が必要と考える。笑うという行為の中でかなりの分量を占めるものに習慣的な笑いが挙げられる²¹⁾が、これは日常生活の中で無意識のうちに行っているものであり、生活習慣の善し悪しとの関連は少ないと考えられる。また、セルフエスティーム得点からユーモア態度をみても、男女ともに差はみられなかった。

近年、伊丹ら²²⁾は、笑い・ユーモアとナチュラルキラー(NK)細胞活性に関する実験(3時間の漫才、漫談、喜劇の見物をして大いに笑う体験をする)を行い、漫才や喜劇で笑いを経験した直後のNK細胞活性は有意に上昇し、その変

化は免疫療法剤の注射による効果よりも即効的であったと報告している。また、精神神経免疫学の分野では、笑い・ユーモアがNK細胞活性を含む種々の免疫学的防御力を増進させて、結果的にがん治療の効果を高めることが報告されている²³⁾。これらの知見には、笑い・ユーモアが我々の健康生活に極めて大切であることが示されており、今後、さらに笑い・ユーモアの健康影響への研究が必要と考える。

V. まとめ

本研究では、大学生のゆとり感、ユーモア態度、生活習慣、セルフエスティームを調査した。その結果、ゆとり感については生活習慣ならびにセルフエスティームとの関連が認められ、生活習慣が好ましい者ほど、セルフエスティームが高い者ほどゆとり感が高く、ゆとりのある生活を送っていることが分った。また、攻撃的ユーモアは女子より男子の方が強いことが示された。

VI. 参考文献

- 1) 通商産業省産業政策局(1991): ゆとり施策の基本方向, 産業活力を推進力とする「ゆとり社会」の実現, ゆとり社会の基本構想, 16-18, 通商産業調査会, 東京
- 2) 内閣府(2003): 雇用者の状況, デフレ下で厳しさを増す若年雇用, 国民生活白書, デフレと生活, 若年フリーターの現在, 65-70
- 3) 森下伸也(1996): ユーモアとしての社会学, ユーモアの社会学, 80-112, 世界思想社, 京都
- 4) ロベール・エスカルピ(1987): なぜユーモアは定義できないのか, 不可能な定義, ユーモア(蜷川親善訳), 7-10, 白水社, 東京
- 5) Holland N. Norwood(1982): Laughing. A Psychology of Humor. Cornell University Press
- 6) 村松常司, 鎌田美千代, 佐藤治子, 川畑徹朗(2003): セルフエスティームについて, IRIS HEALTH, Vol.2, 3-9
- 7) 松下覚(1969): Self-imageの研究, 日本教育心理学会, 第11回総会発表論文集, 280-281
- 8) 古川秀夫, 山下京, 八木隆一郎(1993): ゆとり(感)尺度, ライフスタイル, 心理

- 測定尺度集「(堀洋道監修, 吉田富二雄編), 406-411, サイエンス社, 東京
- 9) 上野行良, 宮戸美紀 (1996) : ユーモア態度尺度, 自己開示・事故呈示, 心理測定尺度集。(堀洋道監修, 山本真理子編), 266-270, サイエンス社, 東京
 - 10) 村松常司, 鎌田美千代, 佐藤和子, 村松園江, 川畑徹朗 (2001) : 健康習慣とセルフエスティームの調査研究, 愛知教育大学保健体育講座研究紀要, 25号, 1-10
 - 11) 通商産業省産業政策局 (1991) : ゆとりの考え方, ゆとり社会の基本的な考え方, ゆとり社会の基本構想, 4-6, 通商産業調査会, 東京
 - 12) 井上祥治 (1992) : 自己概念, セルフエスティームの心理学, 自己価値の探求 (遠藤辰雄・井上祥治・蘭千壽編), 48-56, ナカニシヤ出版, 京都
 - 13) 菅佐和子 (1984) : SE (Self-Esteem) について, 看護研究, 17(2), 117-123
 - 14) 藤岡 惇 (1989) : ゆとり社会の条件, 資本主義はどこへ行く, ゆとり社会の創造, 新資本論入門12講 (基礎経済科学研究所編), 225-227, 昭和堂, 京都
 - 15) 辻村 明 (1957) : ユーモアと笑い, 1-2, みすず書房, 東京
 - 16) 森下伸也 (2003) : ユーモピアの希望, ユーモアの人間学, もっと笑うためのユーモア学入門, 202-204, 新曜社, 東京
 - 17) 森下伸也 (2003) : ユーモアの概念-笑いの諸類型, もっと笑うためのユーモア学入門, 26-30, 新曜社, 東京
 - 18) 森下伸也 (2003) : 笑いの社会的公用①, 笑いとコミュニケーション, 笑いは何に役立つか, もっと笑うためのユーモア学入門, 84-85, 新曜社, 東京
 - 19) 森下伸也 (2003) : ユーモア力は甲斐性のリトマス試験紙, ユーモアの人間学, もっと笑うためのユーモア学入門, 168-171, 新曜社, 東京
 - 20) 大島 清 (1987) : 攻撃性に見る大脳機能の相違, 男脳・女脳, 愛と憎しみのメカニズム, 106-122, 祥伝社, 東京
 - 21) 森下伸也 (2003) : 習慣的な笑い, ユーモアの概念-笑いの諸類型, もっと笑うためのユーモア学入門, 42-47, 新曜社, 東京
 - 22) 伊丹仁郎, 昇 幹夫, 手嶋秀毅 (1994) : わらいと免疫能, 心身医学, 34(7), 565-571
 - 23) 森本兼曩 (1997) : ストレスとガン免疫力, ストレス危機の予防医学, ライフスタイルの視点から, NHKブックス782, 145-161, 日本放送出版協会, 東京