

「笑いに関する多面的考察」

講演者： 山田敏之 昭和 13 年生まれ 三重県桑名市出身
昭和 36 年 東京大学工学部応用物理学科（物理工学コース）卒業
同年 ソニー株式会社入社、以来 70 歳に至る迄ソニー圏に勤務、工学博士
平成 17 年 『役に立つ落語ーソニーエンジニアが名人芸に学んだこと』（新潮社）上梓
現在 鎌倉淡青会「咄の会」世話人代表、学士会落語会委員、など

要旨：「笑い」は人間固有のもので、多種多様な側面を持つ。笑いの解明は古代ギリシャの哲学的考察に端を発し、多くの哲学者や文学者の関心の的となってきたが、一つの定義ですべてを尽くすことは難しい。近年に至って、心理学や医学など様々な学問的研究の対象となり、国際的にも我が国でも「笑い学」が発展している。本講演ではそうした笑いの多様な側面の概略を述べ、医学的効用の一端を紹介する。なお、講演者はその方面の専門の研究者ではなく、単なる好事家として読み漁った浅薄な知識を請売りするに過ぎないことをお許し願いたい。

(1) 笑いのさまざま

i. 笑いの分類

さまざまな分類が考えられているが、講演者がまとめた案を一例として示す。

- 不随意（本能的）の笑い — 自分自身の中の笑い（その原因は他者にある場合が多い）
 - 滑稽感による笑い： ユーモア・ウィット・ジョークなどによる笑い
 - 感情に伴う笑い： 歓喜の笑い、快適・安堵の笑い、軽い驚きの笑い、泣き笑い、苦笑い
 - 生理的な笑い： 擦られた場合の笑い、薬物などによる笑い
 - 随意（意図的）の笑い — 他者（主に対面する相手）に向けた笑い
 - 社交上（善意・儀礼・追従 etc.）の笑い： 愛想笑い、作り笑い、諂い笑い
 - 感情を隠す笑い： 照れ笑い、繕い笑い、はにかみ笑い；不幸や恐怖を無化する笑い
 - 優越を誇示する笑い： 豪傑笑い、尊大な笑い
 - 攻撃性や悪意を秘めた笑い： 皮肉・侮蔑・嘲弄の笑い、不気味な笑い、いやらしい笑い
- また、笑い（声や身振り）の大きさにより“哄笑・爆笑”から“微笑み”に至る幅がある。

ii. 笑いを表す言葉

大別すれば“笑い”（laugh）と“微笑み”（smile）に区分されるが、細かいニュアンスの違いを示す多くの言葉がある。日本語では様々な形容詞、特にオノマトペ（擬音語・擬態語）を用いて、極めて多様な笑いを表現するという他言語にはない大きな特徴がある。

漢字の「笑」はもとは若い巫女が舞う姿を写した象形文字という。竹冠ではなく若い女の髪を示す草冠が本来の形であったとも言われるし、竹冠に犬を書くこともある。「咲」も同義で、花が咲くという使い方は日本独自の国訓である。中国では多様な笑いのニュアンスを表すため、70 ほどの異なる文字がある。また笑いに関係するいろいろな四字熟語（含笑入地、虎溪三笑、笑比河清、拈華微笑、褒似一笑、・・・）を紹介する。英語でも幾つかの異なる単語があるが、擬音語に由来するもの（cackle, giggle, guffaw, snicker, snigger, titter, etc.）が多い。

iii. 笑い と 国民性

何をどう笑うかは民族・地域・性別・年齢・教養・社会的地位その他の属性によって異なる。日本人は人前で他人から笑われることを恥と考える、悲しい時でも人前では微笑を浮かべる、困った時に笑ってごまかす、などといった独特の文化を持つ。海外では日本人にはユーモアがないと言われることも多いが、必ずしもそうとはいえない。

国(民族)によって特徴的なエスニックジョークが知られているし、イギリス人＝ユーモア、フランス人＝エスプリ、アメリカ人＝ジョークと特徴づけられることもある。また国(民族)による人間の性格の違いはジョークの対象となることが多い。

iv. “笑い” という名のつく様々な事象

人間の笑い声に似た声を出す“笑い翡翠”、食べると笑い出す“笑い茸”、吸うと陶酔感を覚える“笑気ガス”(N₂O)など直接的な名称、口を開いて笑う様に擬した“笑い目地”、“膝が笑う”、“山咲う”、笑いと性の関係を示唆する“笑い絵”、“笑い道具”など、様々な事象が知られているし、お笑い芸人には「笑い飯」、「笑組」など直截的な名前を持つ者もいる。

(2) 笑いとは何か

i. 「笑い学」の発展

笑いの考察は古代ギリシャにおける哲学的思索に始まり、近世以降心理学や文学の面での検討が加わり、さらに近年では歴史学・社会学・文化人類学・民俗学など、生理学・脳科学・医学など、芸術学・言語学など、多種多様な学問およびそれらの学際分野において広範な研究がなされるようになった。最近に至って「国際ユーモア学会」「日本笑い学会」などを中心に、国内外で「笑い学」が発展しつつある。日本では関西地方、特に関西大学を中心に活発な活動が展開されている。

多様性の一つの傍証として、鎌倉市立図書館の蔵書から「笑い学」に関連する書籍についてその分類番号を調べてみたところ、「0類 総記」と「5類 技術」を除くすべての類目に亘っている稀有な例であることが分かった。(注：講演中にスクリーンに表示する統計は2014年時点のものであり、また書籍の選定には多少の恣意性を伴っているため、厳密なものではない)

ii. 笑いは人間固有の行為

笑いは人間固有のものであり、類人猿を除いて動物には笑いが認められない。一見笑いに似た動作が見られる場合もあるが、それらは人間の笑いとは別種のものであると言われる。たとえば馬が笑いに似た動作(フレーメン反応)をするのは性的な興奮状態に関係あるといわれる。

iii. 笑いの起源

- ・ 笑いは人間に固有のものであるとされるが、その萌芽的なものは類人猿にも見られる。
- ・ アルカイックスマイル(古代人の笑い)とエンジェルスマイル(新生児の笑い)の相似性
cf. 「個体発生は系統発生を繰り返す」(ヘッケルの反復説)
- ・ 旧約聖書では物笑い、嘲笑いといったニュアンスが多い。サラの笑いといサクの命名。
新約聖書にはキリストが笑ったという記述がない。(外典には少しある)
- ・ 古事記における笑い：天岩戸における八百万の神々の笑い ⇒ 笑い と 性の 関連性
- ・ 今に伝わる古代の笑い儀式(「笑酔人神事」など) ⇒ 笑いの呪術的意味合い

iv. 笑いの定義—哲学的考察

ギリシャ時代より「笑いとは何か」に様々な説が主張されてきたが、下に主な例を挙げる。

- ・ **優越理論（嘲笑理論）**—アリストテレス、ホッブスほか、
他に対する自己の優越性を認識し、相手を嘲り、攻撃するものと捉える説。（笑い＝悪）
- ・ **ズレ理論（不調和理論）**—カント、ショーペンハウエルほか
予期や概念と現実の間に生じるズレ（特に価値の低い方へのズレ）が笑いを生むという説。
- ・ **放出理論**—スペンサー、フロイトほか
抑圧されていた感情エネルギーが解放されるときに笑いが生まれるとする説。
- ・ **硬直性理論**—ベルクソン
しなやかであるべき人間に機械的なこわばりを生じた際、社会的に正手段として生まれる。
などが挙げられるが、一つの理論ですべての笑いを定義することはできない。

v. 生理学・脳科学・心理学などからの考察

- ・ 笑いは顔面筋肉、横隔膜、声帯の3つの協調的な動作によってもたらされる。それらの動きを定量的に測定し、笑いを定量化、類型化する試みが進んでいる。**笑いの単位（aH）**まで出来ている。（aHはアッハと読み、大爆笑すると1秒当たり5アッハ程度という）
- ・ fMRI, PET, PETなどの脳測定技術により、脳科学的な笑いの解明が進んでいる。
- ・ 楽しいから笑うのか、笑うから楽しいのかという議論（**キャノン・バード説 vs. ジェームズ・ラング説**、およびそれらを足し合わせたようなシャクター・シンガー説）がある。
- ・ 他人の笑うのを見ることによって笑いが生じる「**ミラー効果**」がある……落語を一人で聴くより、寄席などで大勢の客と一生に聴く方がよく笑う。

（3）笑いは百薬の長

i. 笑い療法の父＝ノーマン・カズンズ

サタディ・レビュー誌の元編集長ノーマン・カズンズは、1964年に膠原病の一種で治癒率が500分の1という難病に罹った際、喜劇を観て笑うことを心掛けることによって克服した。その後患った心筋梗塞も同様手段で乗り越えた。それが笑いの医学的効用への関心を高めるのに役立ち、医学の専門家によりさまざまな実証実験が行われるようになった。

ii. 各種の病に対する治療・予防効果（p.4の最後に記してある大阪府発行の冊子を参照されたい）

- ・ **癌**…笑うことにより、NK（ナチュラルキラー）細胞の活性度が正常値に近づき、ガンに対する抵抗力が増すことが確認された。（1992 伊丹・昇）
- ・ **リウマチ**…笑うことにより、コルチゾール、インターロイキンなどの値が健常者のレベルに戻り、症状が軽減された。（1995 吉野）
- ・ **糖尿病**…笑うことにより、食事後の血糖値上昇の抑制が確認された。（2003 村上）
- ・ その他、笑うことにより、脳の血流量が増え、 α 波、 β 波が増えること、胎児にも良い影響を与えること、ストレス解消効果があること、便秘にも効くこと、その他様々な効果が観測されている。
- ・ 薬物療法に比較して、笑いには ①即効性がある、②副作用がない、③薬代が不要などといった利点がある。また作り笑いでもある程度の効果があるとされる。ただし医薬でも同じだが、一定期間反復して笑いを継続しなければ、効果が持続性を持たないと思われる。
- ・ 貧乏を苦にせず笑い飛ばすことで「金欠病」も克服できる！（笑いの無化作用）

iii. 笑い療法の実践者

- ・ 「寄席のある病院」の経営者**桂前治**（中島英雄）＝十代目桂文治の弟子（平成24年没）
医師兼落語家の**立川らく朝**（福澤恒利）＝立川志らくの弟子（平成27年真打昇進）
- ・ 「笑い療法士」という資格があり、「ホスピタルクラウン」という職もある。またヨガに笑いを取り入れた「ラフターヨガ」も各所で行われている。（⇒「鎌倉山ラフターヨガクラブ」）
- ・ 「笑い与健康学会」「日本ホスピタルクラウン協会」などという団体もある。

iv. 死に至る笑い

「笑い癩」という言葉があるが、発作的な笑いが止まらず死に至った例が幾つか知られている。有名なのは『吾輩は猫である』にも記されている古代ギリシャのクリュシッポス。ロバが銀の井から無花果を食べるのを見て笑いが止まらず死んでしまったという。

(4) 笑う門には福来る

ここで述べたような雑学知識は笑いを楽しむためには全く不要。親しい人たちが集い、腹の底から笑えば、脳が活性化し、ストレスが解消して心も明るくなり、病気も自ずから逃散する。皆さん一緒に愉しく笑って福を呼び込み、明るい人生を送りましょう！！

時間が許す限り、笑いの実例を幾つかビデオで紹介する。

以上

参考資料 ……右の【 】内は蔵書している鎌倉市図書館の場所を示す。興味ある方はご覧いただきたい。

<一般的な解説書>

- 「笑いの研究 ―日本文学の洒落性と滑稽の発達―」 麻生磯次 （東京堂 1947）
「日本人の笑い」 宇井無愁 （角川選書 1969） 【中央】
「笑いの構造 感情分析の試み」 梅原 猛 （角川選書 1972）

<哲学的考察>

- 「笑いについて」 マルセル・パニョル 鈴木力衛訳 （岩波新書 1953） 【中央】
「笑い」 アンリ・ベルクソン 林 達夫訳 （岩波文庫 1976） 【腰越】
「笑いの戦略」 足立和浩 （河出書房新社 1984）
「現代思想 Vol.12-2 特集＝笑い 何がおかしいの？」 （青土社 1984）

<ユーモア・ジョークその他>

- 「日本人の笑い 庶民の芸術にただよう性感覚」 暉腹康隆 （光文社 1961）
「笑いとうモア」 織田正吉 （筑摩書房 1979） 【中央】
「ジョークの哲学」 加藤尚武 （講談社現代新書 1987） 【腰越・深沢・玉縄】
「ユーモアと笑いの至福」 松枝 至 （平凡社 1989）
「キリスト教と笑い」 宮田光雄 （岩波新書 1992） 【中央・玉縄】
「笑う大英帝国 ―文化としてのユーモア―」 富山太佳夫 （岩波新書 2006） 【中央】

<日本笑い学会>

- 「笑いの世紀 日本笑い学会の15年」 日本笑い学会編 （創元社 2009） 【腰越】

<医学的効用>

- 「笑いとう癒力」 ノーマン・カズンズ 松田 銑訳 （岩波書店 1996） 【中央】
「笑いがニッポンを救う ―生涯現役でピンピンコロリ―」 江見明夫 （日本教文社 2006）
「脳を活性化する「笑い」の力」 中島英雄 （小学館 2007） 【腰越】
「万病のストレスを解消する！ 泣き笑い健康法」 吉野慎一 （中経出版 2009）
「笑いの力 笑って生き生き」 井上 宏 （関西大学出版部 2010） 【大船】
「大阪発笑いのススメ」(大阪府) <http://www.pref.osaka.lg.jp/attach/4002/00029624/waraisasshi.pdf>

・・・他多数。