

糖尿病患者の日常生活とユーモアとの関係

The Relationship Between Daily Life and Humor in Diabetic Patients

池田 由紀

【要約】糖尿病患者の日頃の生活とユーモアの関係を明らかにするため、2型糖尿病患者59名を対象に質問紙を用いた面接調査を行った。対象者の中で日頃の生活の中におもしろいと思うことがあると回答した40名(67.8%)のおもしろいと思う内容の自由回答の傾向をみた。また、日頃の生活の中におもしろいと思うことがある群とない群との2群で、基本的属性及び血糖コントロール状態、ユーモア刺激事例に対する反応、ユーモア志向度について比較検討した。

結果、糖尿病患者が日頃生活の中に見出しているおもしろいことは、散歩などの活動が一番多く、次に読書などの物を通して楽しむことであった。また、日頃の生活の中におもしろいと思うことがある群とない群での有意な差がみられたのは、ユーモア刺激5事例中、1事例で「落語」、ユーモア志向度3種類中、支援的ユーモアであった。血糖コントロール状態および基本的属性では有意な差がなかった。

【キーワード】2型糖尿病患者、ユーモア刺激、ユーモア志向度

I. はじめに

「ユーモア」という語を広辞苑で調べてみると、「上品な洒落、おかしみ」と解説されている。ユーモアはさまざまに定義づけられているが、ユーモアは非常に個人的なものであるから、しばしばその効用の観点から定義づけられている。治癒力を促進するユーモアの側面を考慮しての定義では、Jolene M¹⁾は、ユーモアとは悩みを軽減するような楽しい感情、微笑み、笑いをもたらすように刺激を認知的に評価することに基づいておこる対処戦略の一つであると定義づけた。ユーモアの心理的機能としては、緊張や不安、敵意、怒りからの解放をもたらし、ストレスに対処することができるようになる²⁾。また、Judy L³⁾は、日常生活で出会うストレスフルな状況においてユーモアを実践することは、より重要であると述べている。

長期経過を特徴とする慢性疾患患者は、生涯にわたって療養をつづけていかなければならない。中でも糖尿病患者は、今やセルフケア能力は欠かせないものとなってきた。しかし、日々セルフケアを実施していくことは自己との戦いでもあり、さまざまストレス、困難を

伴うものである⁴⁾。糖尿病患者の心理的負担が強いほどセルフケアへのアドヒアランスが低く、HbA_{1c}が高いことが証明されている⁵⁾。毎日セルフケアを実践しなければならぬストレスフルな状況において、糖尿病患者がユーモアを利用することにより自己を客観的に、肯定的にとらえることができ、ストレスに対処できるのではないかと考える。

本研究の目的は、糖尿病患者の日頃の生活とユーモアの関係を明らかにすることにより、セルフケア能力が維持向上できるような看護介入の糸口としてのユーモアを探ることにある。

II. 定 義

ユーモアを「おかしさ、おもしろさ」という、心的現象を示すものとして定義⁶⁾する。漫画やジョークや喜劇といったユーモアを引き起こす個々の刺激事象をユーモア刺激とする。笑いは情動の身体反応の一種であり、必ずしもユーモアによって引き起こされるものではない。

Ⅲ. 方 法

1. 対象

A県の総合病院に外来通院している2型糖尿病患者で、罹患してから1年以上経過しており、調査の主旨に同意が得られた59名を対象とした。

2. 調査方法

対象者の外来受診時に空き時間を利用し、外来待合室にて質問紙を用いて個別に面接調査を実施した。

3. 調査項目

1) 日頃の生活の中に①おもしろいと思うことの有無、②おもしろいと思う内容、③笑いの有無

2) ユーモア刺激への反応傾向：ユーモアを生起させるユーモア刺激として5事例(表1)を使用した。事例1「漫才」と事例2「なぞなぞ」はなぞかけと言葉のパズルで笑いを呼ぶ、事例3「言葉遊び」は同音異義語でありもっとも単純な笑い、事例4「落語」は動作の取り違えにより笑いを呼ぶ、事例5「意外性」は聞き手の先入観や思いこみで落ちをつくるジョークであると紹介⁷⁾されている。

事例毎に、「ぜんぜんおもしろくなかった」を1点、「あまりおもしろくなかった」を2点、「どちらともいえない」を3点、「まあまあおもしろかった」を4点、「非常におもしろかった」を5点として算出した。

3) ユーモア志向度：上野ら⁸⁾によって開発されたユーモアに対する態度の3側面である、遊戯的ユーモア志向、攻撃的ユーモア志向と支援的ユーモア志向の程度を測定する24項目の尺度を使用した(表2)。ユーモア志向尺度は、ユーモアの好みを考慮にいれ、ユーモアを好む程度を測定しており、ユーモアの対人的な機能や意義を検討するのに有用である。

採点法は「あてはまる」を1点、「あまりあてはまらない」を2点、「どちらでもない」を3点、「ややあてはまる」を4点、「あてはまる」を5点とし、下位尺度ごとに総点を算出するものである。

4. 分析方法

1) 日頃の生活の中におもしろいと思うことがあると回答した者のうち、おもしろいと思う内容の自由回

答について類似するものをグループ化し、その傾向をみた。

2) 日頃の生活の中におもしろいと思うことがあると回答した群とおもしろいと思うことはないとは回答した群に分け、基本的属性と血糖コントロール状態、ユーモア刺激反応、ユーモア志向度について、Mann-WhitneyのU検定、カイ2乗検定を行った。検定結果に関しては有意水準5%以下と示されたものについて、有意差が認められると判断した。

なお、統計的解析には統計パッケージSPSSのBase9.0Jを使用した。

Ⅲ. 結 果

1. 全対象者59名についての基本的属性

年齢は44歳から88歳で平均年齢66.0歳(SD9.4)、罹病期間は1年以上から40年で平均罹病期間は10.2年(SD7.9)であった。また、性別では、男性37名(62.7%)、女性22名(37.3%)であった。

配偶者の有無については、配偶者がいる人46名(78.0%)、いない人13名(22.0%)で、家族との同居の有無では、有りが44名(74.6%)、無し15名(25.4%)であった。

糖尿病治療としてインスリン療法を実施している人は16名(27.1%)で、そのうち11名(18.6%)が自己血糖測定も実施していた。

血糖コントロール状態として、面接調査日における空腹時血糖値(FBS)、ヘモグロビンA1c値(HbA_{1c})を指標にした。空腹時血糖(FBS)140mg/dl以下が21名(35.6%)、141mg/dl以上が38名(64.4%)、HbA_{1c}値6.5%以下が18名(32.2%)、6.6%~7.9%が18名(30.5%)、8.0%以上が22名(37.3%)であった。

2. 日頃の生活の中でのおもしろさ

日頃の生活の中で、「おもしろいと思うことがあるかどうか」という問いに対しては、あると回答があった人は40名(67.8%)、ないと回答があった人は19名(32.2%)であった。おもしろいと思うことがあると回答のあった40名が日頃の生活の中でおもしろいと思う内容(重複回答)は以下の通りであった。①活動すること(旅行、散歩、畑仕事)と回答があったのは20名、②物を通して楽しむ(テレビ鑑賞、読書、裁縫)

表 1. ユーモア刺激 5 事例

事例 1 「漫才」

「交通巡査」は夢路いとし・喜味こいしの代表作である。いとしが違反した歩行者、こいしが交通警官という役。こいしの交通警官がいとしの住所、姓名、家族関係などを聞く。

いとし「ぼくの下に兄がいます」 こいし「兄は上やろ」

いとし「兄は下です」 こいし「兄は上」

いとし「ぼくが 2 階にいて、兄は 1 階にいますねン」 こいし「それから…」

いとし「妹がオトコです」 こいし「妹は女やろ」

いとし「名前オト子いいますねン」

事例 2 「なぞなぞ」

食パンとジャムパンとサンドイッチが歩いていた。うしろからメロンパンが「おい」と呼ぶと、食パンだけが振り向いた。なぜか。 答え：耳があるのは食パンだけ。

事例 3 「言葉遊び」

アメリカに滞在し始めたばかりの日本の商社員が、ニューヨーク行きの切符を買おうとして、「ツー・ニューヨーク」というと、窓口の係員が切符を二枚出した。切符は 1 枚でいいのだが、「～行きの」というのを「ツー」と言ってしまったために、「2」と受け取られたのだ。「～行の」という場合の前置詞は「フォー」だったと気がつき、「フォー・ニューヨーク」と言い直すと今度は切符を 4 枚出してきた。商社員がうろたえて、日本語で「えーと、えーと」とつぶやくと係員は切符を 8 枚出した。

事例 4 「落語」

落語の「こんにゃく問答」（大阪題「餅屋問答」）は、動作の意味の取り違いがモチーフになっている。こんにゃく屋のおやじがある事情から寺の臨時住職になる。そこへ旅の雲水がやってきてこんにゃく屋のおやじに禅問答をしかけた。おやじが黙っていると、無言の行をしていると受け取った雲水は、ゼスチャーで質問する。こんにゃく屋はそれにゼスチャーで応じる。問答は三段階になっている。まず、雲水は両方の人さし指と親指で丸を作って示す。それに答えて、こんにゃく屋は両手で大きな円形を作ってみせる。雲水が両手の指（十本）をひろげて見せると、こんにゃく屋は片手の指（五本）をひろげる。雲水が三本の指を出す。こんにゃく屋は目の下に人さし指の先を当てる。雲水は問答に負けて逃げて行く。それぞれのゼスチャーの問いと答えの意味を、雲水は次のように受け取った。

「大和尚の胸中はいかに」 「大海のごとし」

「十方世界は」 「五戒で保つ」

「三尊の弥陀は」 「目の下にあり」

同じゼスチャーの応酬をこんにゃく屋は次のように受け取った。

「おまえの店のこんにゃくは

これくらいの大きさだろう」 「いや、こんなに大きい」

「十でいくらだ」 「五百文」

「三百文に負けろ」 「あかんべえ」

事例 5 「意外性」

ある夜、妻が急に産気づいたので、婦人科の医師に往診してもらった。医師はカバンを提げて駆けつけてくれた。医師は、妻が寝ている部屋に入ったが、しばらくしてドアの外に顔を出し、夫に「ベンチかヤットコありませんか？」夫がベンチを渡すと、「ハンマーはありますか？」またしばらくして「ノコギリがあったら貸してください」夫はたまりかねて「いったい、家内をどうしようというんですか」 「私のカバンが開かないんです」

表2 ユーモア志向尺度

＜支援的ユーモア志向＞

1. ちょっと寂しそうな人がいると冗談などを言って笑わせたい。
2. 人をなぐさめるために、自分の失敗をおもしろおかしく語ることがある。
3. 友人を励ますために笑わせようとする。
4. 人を救うようなユーモアが好きだ。
5. 嫌なことがあっても笑いとばせる。
6. あわてたり、騒いだりしている自分をこっけいに感じて人と笑うことがある。
7. 人がけんかを始めそうとき、ユーモアを使って仲をとりもつ。
8. 気がめいるようなときでもユーモアで自分を励ます。

＜攻撃的ユーモア志向＞

1. 笑いには多少毒があったほうがおもしろい。
2. 友人を軽く皮肉ったりして楽しむことがある。
3. 過激な冗談が好きだ。
4. ブラックユーモアが好きだ。
5. きついことを言って人を笑うのは嫌いだ。
6. 変わっている知人の話をよく笑いのタネにする。
7. 人を傷つけるような笑いは嫌いだ。
8. まじめな話をよくちやかす。

＜遊戯的ユーモア志向＞

1. 単純でわかりやすいユーモアが好きだ。
2. もっと人を笑わせたい。
3. 人のものまねを見るのが好きだ。
4. だじゃれを言うのが好きだ。
5. ささやかな日常をおもしろく描いた漫画が好きだ。
6. 人間くささのある笑い話や、ユーモアが好きだ。
7. ドタバタな漫画やお笑い番組が好きだ。
8. もっと笑いたいたいと思うことがある。

と回答があったのは16名、③人と関わること（友人、孫）と回答があったのは8名であった。

また、おもしろいと思うことがあると回答のあった40名の中で、「毎日笑うかどうか」という問いに対しては、毎日笑うという人は31名（77.5%）、毎日笑わないが週に1～2回は笑うという人が5名（12.5%）で、他の4名（10%）は月1～2回と回答していた。

3. 日頃の生活の中のおもしろさとユーモア

日頃の生活の中でおもしろいと思うことがあると回

答した群とおもしろいと思うことがないと回答した群、2群間の比較結果は以下の通りであった。

1) 基本的属性及び血糖コントロール状態（表3）

日頃の生活の中におもしろいと思うことがあると回答した群とおもしろいと思うことはないとは回答した群における、基本的属性（性別についてのみ、カイ2乗検定）と血糖コントロール状態に関しては、特に有意な差はみられなかった。

表3 基本的属性と血糖コントロール状態

平均値（標準偏差）			
	おもしろいと思うことがある(n=40)	おもしろいと思うことがない(n=19)	検定結果
性別 ¹⁾	男 24 女 16	男 13 女 6	n.s.
年齢	67.4歳(9.4)	63.2歳(8.8)	n.s.
闘病期間	10.1年(7.5)	10.6年(9.1)	n.s.
HbA _{1c}	7.5%(1.4)	7.2%(1.4)	n.s.
FBS	172.2mg/dl(61.4)	154.3mg/dl(55.9)	n.s.

¹⁾ χ^2 検定(度数)

2) ユーモア刺激5事例について（表4）

ユーモア刺激5事例中、事例4「落語」のみ、おもしろいと思うことがある群のほうが得点が高く、有意な差がみられた。他の4事例については、有意な差はみられなかった。

表4 ユーモア刺激5事例の2群比較

平均値（標準偏差）			
	おもしろいと思うことがある(n=40)	おもしろいと思うことがない(n=19)	検定結果
事例1「漫才」	3.58(1.11)	3.26(0.93)	n.s.
事例2「なぞなぞ」	3.33(1.12)	3.00(1.05)	n.s.
事例3「言葉遊び」	2.90(1.41)	2.89(1.14)	n.s.
事例4「落語」	3.78(1.14)	3.05(1.02)	p<0.05
事例5「意外性」	3.62(1.03)	3.26(0.99)	n.s.

3) ユーモア志向度について（表5）

ユーモア志向度3種類の中では、遊戯的ユーモア志向度および攻撃的ユーモア志向度については有意な差はなかった。しかし、支援的ユーモアについては、日頃の生活の中におもしろいと思うことがある群の方がおもしろいことがない群より得点が高く有意な差がみられた。

表5 ユーモア志向3種類の2群比較

	平均値(標準偏差)		検定結果
	おもしろいと思うこと ある(n=40)	おもしろいと思うこと ない(n=19)	
支援的ユーモア志向度	26.12(5.94)	21.84(8.04)	p<0.05
遊戯的ユーモア志向度	26.57(4.51)	25.31(5.39)	n.s.
攻撃的ユーモア志向度	15.80(5.85)	16.89(6.48)	n.s.

Ⅲ. 考 察

ユーモアはストレスと強い相関があると言われ最近注目を浴びてきている。人は、日常生活の中でのストレスからは免れず、いかにストレスマネジメントを図るかが大きな課題となってきた⁹⁾。特に糖尿病患者は、食事や運動といった生活全般においてコントロールが必要とされ、長期にわたり病と向き合いながらセルフケアを実行しなければならない。糖尿病患者の日頃の生活とユーモアとの関係を探ることが今回の研究の目的であった。

1. 糖尿病患者の日常生活の中でのおもしろさ

今回の調査では、対象の糖尿病患者の約7割が生活の中におもしろいと思うことがあり、さらにその40名中31名が毎日笑うということがわかった。「笑い」もユーモアの重要な一要素でもある¹⁰⁾。おもしろいと感じるその内容については、活動すること、物を通して楽しむこと、人と関係することであった。おもしろいと思うことは、その人にとって趣味であったり、また日常些細なことであったり、非常に個別的である。糖尿病患者にとっては、活動することや、物を通して楽しむこと、また人との関わりがあるということは、日頃のストレスフルな中で一時的ではあるかもしれないが、おもしろいと思うことに気持ちが向いていることであり、それは非常に大切なことと思われる。がんの患者に生きがい療法を実践している伊丹¹¹⁾は、うつ、悲しみ、ストレスなどの情動的には正反対と考えられる笑いとはNK活性、CD4/8比に関連する変動があったと報告している。糖尿病患者への心理・社会的援助において、その人にとっておもしろいと思うことを日常生活のなかに見つけていけるような働きかけは、不安・ストレス・抑鬱などの免疫に対するマイナス要因への対処法とともにユーモア・笑いなどのプラス要因

を活用する方法を見つける一助となるのではないかと考える。

2. 刺激事例としてのユーモア

ユーモア刺激は多種あり、その利用の仕方や好みは多様で個人によつての差が大きいものであるが、今回代表とされる5つの異なった刺激を呈示した。その中でも「落語」は、日頃の生活の中におもしろいと思うことがある群とない群ではある群に得点が高く有意に差があった。言葉と同じように動作などについても取り違いが起こるのが「落語」である。このユーモア刺激事例に有意な差があったことは、おもしろいと思うことがある群は、ない群よりも言語・動作の取り違いについてをおもしろいと判断していることがわかる。このようなユーモア反応を起こす刺激を探ることは、さらにおもしろいと思うことを見つけるきっかけとなると考える。

今回の調査では、ユーモア刺激が5事例しかないもので、事例呈示としては少ないと思われる。また今回の5事例は遊戯的ユーモア傾向のものであったので、今後は刺激事例についての検討が必要であると思われる。

3. 糖尿病患者のユーモア志向

今回の調査では、支援的ユーモア志向についてのみ日頃の生活の中でおもしろいと思うことがある群とない群において有意な差が認められた。上野は、ユーモア表出に焦点をおき3種類に分類しているユーモアの中でも支援的ユーモアは、「困難や失敗、災難などネガティブな状況において絶望感や動揺によって主体性を失うことを防ぎ、平静さや落ち着きへのきっかけを与える効果をもつもの」とされる。支援的ユーモアは、糖尿病患者がネガティブな状況のとき有効に作用してくれるものである。さらに上野¹²⁾は、ストレスとユーモアとの関連について述べている。攻撃的ユーモアはストレスの原因か、その代替物を攻撃することで一時的な満足を得ようとするもので、ストレス緩和効果は一時的である。遊戯的ユーモアは笑いを生起することで気分転換を促すものであり、一時的で問題に直接アプローチするものではないため逃避的な傾向もあると考えられる。これらに対し、支援的ユーモアは自己の問題を客観視するものであり、主体性を維持し、余裕を与える効果があり、ストレスに対して最も効果があ

るであろうと述べている。このことから、日頃の生活の中におもしろいと思うことを見出している糖尿病患者のストレス対処には、支援的ユーモアが有効に働く傾向であることが伺われた。

中川ら¹³⁾によれば、糖尿病患者はセルフケアを実行していく要因として、知識よりも心理・社会的面を重視しているという。糖尿病患者の看護として、セルフケア能力が維持向上でき、セルフケアの実行ができるよう支援していく糸口として、ユーモアの中でも支援的ユーモアが有効ではないかと考えられる。

4. 本研究の問題点と今後の方向性

本研究においては、糖尿病患者が日頃の生活の中におもしろいと思うことがある人は、おもしろいと思うことがない人に比べて、ストレス対処に有効に働くであろうと思われる支援的ユーモア志向が強いことがわかった。

しかし、支援的ユーモア志向がどの程度糖尿病患者のストレスに対して効果があるのか、また支援的ユーモア志向と血糖コントロール状態との関連性については言及できなかった。

今後は、さらに対象者数を増やし、支援的ユーモアがどういった場面で活用されるのか、看護介入において支援的ユーモアをどのように利用することがストレス対処としてはよいのかを検討していきたい。

文 献

- 1) Jolene M.Simon. : Humour and the older adult : implications for nursing. Journal of Advanced Nursing, 13, 441-446, 1988.
- 2) 上野行良 : ユーモア現象に関する諸研究とユーモア分類化について, 社会心理学研究, 7 (2), 113, 1992.
- 3) Judy L.Bellert. : Humor A therapeutic approach in oncology nursing, Cancer Nursing, 12 (2), 65-75, 1989.
- 4) 石井均 : 糖尿病の心理学的アプローチ (2) —セルフケア行動開始の援助— プラクティス, 14 (2), 112-115, 1997.
- 5) Polonsky WH, et al : Assessment of diabetes-related distress, Diabetes Care, 18, 754-760, 1995.
- 6) 上野行良 : ユーモア現象に関する諸研究とユーモア分類化について, 社会心理学研究, 7 (2), 112, 1992.
- 7) 井上宏他 : 笑いの研究 —ユーモアセンスを磨くために, フォー・ユー, 172-189, 1997.
- 8) 宮戸美樹, 上野行良 : ユーモアの支援的効果の検討 —支援的ユーモア志向尺度の構成—, 心理学研究, 67 (4), 270-277, 1996.
- 9) Ricard S.Lazarus Susan Folkman : Stress, Appraisal, and Coping, 1984, 本明寛, 他監訳, ストレスの心理学—認知評価と対処の研究, p.361-391, 実務教育出版, 2000.
- 10) 松岡武 : ユーモリストとはこんな人間のことをいう<スタッフ教育にユーモアを取り入れる>, ヘッドナース, 8 (2), 66-75, 1993.
- 11) 伊丹仁朗他 : 笑いと免疫能, 心身医, 34 (7), 566-571, 1994.
- 12) 上野行良 : ユーモア現象に関する諸研究とユーモア分類化について, 社会心理学研究, 7 (2), 118, 1992.
- 13) 中川禮子他 : 糖尿病患者のセルフケアの促進因子に関する研究, 東京医大看護研究紀要, 19, 37-42, 1997.