

## 心理臨床と笑い

——コロナの時代における効果的な笑いの活用——

福島 裕人

### I. はじめに

2020年は新型コロナウイルス感染症（COVID-19、以下新型コロナと記す）が世界的に猛威を振るい、私たちの生活だけでなく心身の健康にまで大きな影響を及ぼす事態となった。日本におけるPCR検査陽性者数は2021年1月2日現在で、238,012人、死亡者数3,514人となっている（厚生労働省、2021）。いっぽう世界中では感染者数83,963,772人、死者数1,827,540人と推計されている（NHK、2021）。2020年末より先進国の一部においてはワクチン接種が開始されたが、世界中多くの人々に行き渡るまでにはまだまだ時間がかかることが予想される。今我々人類はウィルスという見えない敵を前にして大きな危機に直面しているといえよう。

ところで、このような状況は規模の大小はあるにせよ東日本大震災後の関東・東北地方とも類似しているかもしれない。当時多くの人々は放射線被ばくという見えない敵を前に怯え、市民の生活や心身の健康が脅かされる事態となった。筆者は、東日本大震災後の2012年初頭に緊急派遣スクールカウンセラーとして福島県の小学校にて児童とその保護者及び教職員への心理支援活動を行った。その模様は拙稿（福島、2012）にまとめたが、そこでは震災というトラウマ体験や放射線被ばくへの不安から生じた心身への影響についての問題だけでなく、既に震災前から抱えていた症状や家族間の問題が、震災を契機に悪化するという状況がみられたことを報告した。これと同じような現象はおそらく昨今の新型コロナ感染症の拡大状況下において世界中でみられるのではないだろうか。

新型コロナの拡大は世界規模で社会経済のみならず、我々の心身や人間関係にも影響を及ぼしている。ハラリ（2020）も、新型コロナウイルスは単なる医療危機ではなく、深刻な経済的、政治的危機をもたらすが、私が恐れるのはむしろウィルス自体より憎しみ、貪欲、無知といった人類の内なる悪魔のほうだと述べている。新型コロナ感染症の拡大に伴い、私たちはニューノーマルとよばれる新たな常識を受容せざるを得ず、生活の様々な場面において価値観の変容を迫られている。その代表が三密（密閉、密集、密接）の回避である。私たちは生活のあらゆる場面において人と密接に会話をすることや触れ合うことを避け、ソーシャルディスタンス（社会的距離）の確保に努めなければならない。さらに市町の感染状況によっては自粛という外出の制限が求められ、非常に不自由な生活を強いられる中で、多くの人々がストレスフルな生活を送っていると推察される。マスク着用は今や必須であり、マスクを着用していなければ店舗への入店も拒否される状況である。我々の働き方もリモートワークが台頭し、都市部から地方への人口の流出現象も起き始めている。私たちはこれまで何不自由なく、マスクも着用せずに他者と近い距離

で会話をし、触れ合うことができた生活様式（ビフォアコロナ時代とも呼ばれる）を、突如として放棄せざるを得なくなったのである。この点においても、先の東日本大震災直後と類似していると考えられる。震災前の福島第一原発メルトダウン以前は、皆で揃ってクラスに集っていた子どもたちが、事故後には放射線被ばくの危険性から今までの生活場所に居続けることが不可能となり、突如離れ離れになってしまった。そして震災から間もなく10年が経とうとしている現在においても、福島県の一部地域では放射線量が高く、立ち入ることができない状況が続いている。新型コロナについても同様で、未だ終息の目途は立っていない。

このような急速な生活様式の変化は、新型コロナという見えない敵に対する恐怖とも相まって我々の心身にも多大な影響を及ぼすことが考えられ、大きな社会的な問題にもなっている。自粛警察（日本政府や地方自治体からの自粛要請に応えず営業を続ける店舗に対する嫌がらせ行為など）の出現や新型コロナ患者への差別・偏見、新型コロナ患者の治療に携わる医療従事者への偏見など、人々の心が非常に荒んでしまっている印象さえ受ける。また、社会変化や経済状況の悪化による影響も含まれていると思われるコロナ鬱やコロナ離婚、自殺者も増加している。2020年11月の自殺者数は1,798人（男性1,169人、女性629人）となり、5か月連続で前年に比して増加していることから（警察庁、2020）、由々しき事態といえよう。

ところで、筆者は公認心理師・臨床心理士として医療機関等において相談者（以下クライアントと記す）への心理支援（カウンセリング・心理療法）にも携わっている。連日テレビ等さまざまなメディアが新型コロナについて報道し、2020年4月には緊急事態宣言も出されるなど社会が不安定な状況になればなるほど、鬱などの精神疾患を抱えたクライアントは敏感にその影響を受け取る印象であった。その結果、相談キャンセルの増加や、体調を崩すケースなどがみられた。また、従来カウンセリング等の心理支援の場においてカウンセラーがマスクを着用することは、よほどのことが無い限りなかった（少なくとも筆者はしてこなかった）。心理支援の場においては、言葉でのやりとりといった言語的なコミュニケーションのみならず、表情など非言語的なコミュニケーションも非常に重要な役割を占め、クライアントはカウンセラーの顔の表情がわかることで安心感・安全感を抱き、自身の心の問題に取り組めると考えていたからである。筆者もマスクを着用して心理支援に臨むことは未だに違和感を覚えるが、他者の表情に敏感なクライアントほど表情の見えないカウンセラーと信頼関係を築くのに時間がかかるのではないかと思われる。対面での心理支援そのものも非常に窮屈な状況に置かれているといわざるを得ない。一部心理相談機関等においてはオンラインでの心理支援も行われているが、医療機関においてはまだまだオンラインでの心理支援が普及しているとは言えない。オンラインでの心理支援に関する見解について本論では詳述しないが、画面越しであるためにマスク無しで顔の表情が読み取れるという利点もあるものの、動作などの全体像が把握しにくいことや、対面であれば実施できた各種介入的なアプローチ等の導入が困難であること、加えて場の雰囲気が伝わってきにくいなどの欠点がある。そのため、オンラインでの心理支援は言語でのやり取りのみで対応可能な、比較的健康度の高いクライアントには適用が可能であるが、健康度が低いクライアントの場合には非常に困難となることが考えられる。このように新型コロナの影響は心理支援の在り方一つをとっても大きな変容を余儀なくさせられた。

このような状況に対しては、政治的経済的な点からも様々な対策が必要であろうが、本論では我々が少しでも心身ともに健康的な生活をしていくにはどのような方法が有効かについて、主として筆者の専門とする笑いとの関連から論じていきたい。

## II. コロナの時代において私たちにできること—笑いの効用—

昨今の新型コロナウイルス感染症が拡大している状況下において今私たちができること、それはまずあらゆる手段・方法を用いて免疫力を高め、新型コロナへのり患を少しでも下げることであると考えられる。小林（2020）も、「新型コロナウイルスとの戦いを有利に進められるか否かは、全て私たちの「免疫力」にかかっている」と述べ、新型コロナに「発症しないための対策」としての免疫力向上の重要性を指摘している。そこでは腸内環境の改善や自律神経のバランス改善、更には笑顔を作ることや呼吸法などさまざまな方法について取り上げられている。

ところで、神経伝達物質であるセロトニンはリラックスしながら集中力を高めることに非常に有効である（有田・中川、2009）。セロトニンが欠乏すると気分が落ち込むなど鬱状態になることから、昨今のSSRI（セロトニン再取り込み阻害薬）といった抗うつ薬にもその原理が応用されている。有田・中川（2009）はセロトニンを増やすためにセロトニン神経を鍛える方法として、日光を浴びる、呼吸法などのリズム運動、そして直接間接の触れ合い（グルーミング）が有効であると述べている。昨今のコロナ鬱および自殺の問題を考える上でセロトニンは非常に重要な指標となると考えられる。さらに、神経伝達物質オキシトシンもあげておきたい。オキシトシンは別名愛情ホルモンと呼ばれ、人との肌の触れ合い等によって分泌が促進され、他者に対して愛情や親近感、信頼感の増加に寄与する。最近の研究では、オキシトシンがアイコンタクトによっても分泌が促進することが明らかとなってきた（Nagasawa, M., Mitsui, S., En, S., Ohtani, N., Ohta, M., Sakuma, Y., Onaka, T., Mogi, K. & Kikushi, T., 2015）。コロナの時代を乗り越えるためには、このセロトニン及びオキシトシンが鍵概念になると考える。

筆者はこれまで笑いの呼吸法である笑いヨガについて心身への効果について研究を蓄積し、その一部は研究論文や著書として公刊してきた（福島、2013）。笑いヨガの手法は「可笑しくなくても皆で笑い合う」ことから始め、徐々に楽しい笑いに変化し、心身へのさまざまな効果が得られるもので、集団で実施可能な笑いの健康法である。笑いは身体の緊張を緩和するなどのリラックス効果やストレス解消効果、鎮痛効果、NK細胞の活性化による免疫力の増強など心身へのさまざまな健康効果を有するが、その他にもパニック状況下での自己防衛機能なども指摘されている（森下、2003）。「人は笑いのおかげで、圧倒的な状況の力におしつぶされ、パニックに飲みこまれて自我が崩壊するのを、まぬがれることができる」（森下、2003）という。昨今の新型コロナウイルス感染の恐怖のせい、人々の心が荒んでいるように感じられることは先に述べた通りであるが、人々が新型コロナという圧倒的な状況の力によってパニックになっていると考えるならば、笑いの力によって何らかの貢献ができる可能性も考えられる。

また、新型コロナウイルス感染症拡大の危機的な状況下において、ボストンで治療にあっている臨床医 Chiodo, C. P., Broughton, K. K. & Michalski, M. M. (2020) も「私たちの生活の中で、笑顔や大い

に笑う時間があるとしたら、それはおそらく今である。」と笑いの必要性について述べている。今回の新型コロナパンデミックは医療現場のみならず、多くの人々が不安や緊張といったストレスに晒されることになった。ややもすれば容易にパニックになってしまいそうな状況において、まさに“今”笑いが必要とされているといっても過言ではなからう。

しかしながら、先述の通り、私たちは従来の生活様式そのものの見直しに迫られ、マスク無しで人と会話することはもちろん、小グループで声を出し合って笑うことや、互いに触れ合うことなどが禁忌とされる状況となってしまった。したがって、従来実施していた笑いヨガのプログラムそのものも実施が困難なものになってしまった。

心理支援の臨床場面においても笑いは重要な指標である。日本心理臨床学会が発行する心理臨床の広場（生田、2014）においても過去に「臨床とユーモア」と題した特集が生まれ、冒頭で長谷川啓三氏の「カウンセリングとは究極に言えば、泣いているクライアントが笑って帰ることや」という言葉が紹介されている。しかしながら今では、このような心理支援の場においても、クライアントがカウンセラーと気軽に笑いあうことが難しくなっている。面接室等において対面で心理支援を実施する場合は、入室前の手指消毒等はもちろんであるが、換気に十分配慮し、マスク越しで小声で話すというような状況になってしまう。

このような状況で私たちはどのようにすれば生活に笑いを取り入れることができるのだろうか。次章では少しでも感染リスクを低減させながら、日常生活や心理支援場面（カウンセリング・心理療法）において笑いを取り入れる方法について考えたい。そして、笑いヨガに代わる新たな笑いの健康法についてもいくつかの私見を提示したい。

### III. コロナの時代における新たな笑いの模索

先述した通り、筆者はこれまで笑いヨガの実践に関して知見を蓄積してきた（福島、2013）。笑いヨガは可笑しくなくてもまずは笑う（作り笑い）という行動から始める健康法であるが、第2章で述べたようなセロトニン神経を鍛え、オキシトシンの分泌を促す作用があるのではないかと考えている。笑いヨガではハッハッハという笑いエクササイズ自体が呼吸法になっており、また笑いエクササイズの前後には手拍子（リズム）を取り入れている。そして、お互いのアイコンタクトをしながら笑うことにより、作り笑いが次第に楽しい笑いへと変化していく。このプロセスは先の有田・中川（2009）や Nagasawa et al.（2015）の指摘にあるような、セロトニン神経を鍛え、オキシトシンを分泌することに効果的だと考えられる。加えて、日光（朝日など）を浴びながら実施すれば更に良いだろう。これらの原理に基づきながら、コロナの時代に有効な笑い方について考えていく。ただし、今回紹介する方法はあくまでの一例であり、市中の感染状況によっては今回紹介する笑いの方法自体も避けなければならない事態も考えられる。また、基本的にはマスクを着用した状態での笑いを想定している。

#### 1) 日常生活で笑いを取り入れる

ビフォアーコロナの時代においては、お笑いなどを見たり、友人や知人と楽しく会話しながらワッハッハーと大笑いすることが取り立てて問題になることは無かった。しかしながら、コロナ

の時代においてはもはやそれは禁忌といえる。そこでコロナの時代では大きな呼吸を伴わない、クスクス笑い、笑顔（スマイル）を推奨したい。これまでお笑い番組等をみて大笑いしていたという方は、クスクス笑いをして楽しんでみてはいかがであろうか。また、時々テレビ番組の企画でも見かけるが、敢えて笑ってはいけないという設定で、笑いを堪えてみることで忍び笑いをすることも良いと思われる。

マスクを着用していても笑顔を作ることは有効であろう。笑顔を作ることは、頬の表情筋を鍛えることにも役立つ。マスクを着用していてもやや目を細めてみるのも良いであろう。「目は口ほどに物を言う」という諺にもある通り、目元の表現で感情を相手に伝えることは十分可能であり、そのような笑顔は他者にも伝染していくであろう。特に、昨今のマスク着用が常態化して以降、私たちは目元から表情を読む能力が向上してきたようにさえ思える。これまでは顔全体の表情から他者の表情を読み取っていたが、マスク着用下ではそれが不可能となり、より目元の表情の変化を鋭敏に察知できるように進化してきているようでもある。その他、鏡の前で笑顔を作ってみることや、車の運転中などに笑顔を心がけるなど普段の生活に笑顔を取り入れることは十分可能であり、有効な方法であろう。

## 2) 心理支援場面（カウンセリング・心理療法）における笑い

先の長谷川の言葉にもあるように、心理支援の場においても笑いは非常に重要な役割を担っている。クライアントがカウンセラーに自身の内なる叫びを表現し、受け止めてもらえた際や、クライアントに新たな気づきが生じた場合などにフッと安堵の笑いが生じることがある。まさに、緊張が緩和され、そのことでクライアントとカウンセラーの間でアイコンタクトとともに笑いが生まれるのである。従来であれば、大きな笑いが面接室から聞こえてくるような場面にも出くわした（筆者自身は元々面接中にあまり大きな声では笑わないが、そこは担当カウンセラーによって異なるだろう）。コロナの時代においては大きく笑うことはできないが、やはり笑顔でクスクスと小さく笑うことに留めつつ、うなずきやあいづち、身振り手振りといった非言語的なコミュニケーションを従来よりもやや大きく表現するなどして、身体表現を活用することは効果的だろう。そして、要所要所におけるアイコンタクトも必須と考える。

## 3) 従来の笑いヨガに代わる新しい笑いエクササイズ（案）

筆者は従来の笑いヨガに代わり、少しでも安全な形で実施可能な笑いのエクササイズを現在試案中である。この方法の具体的な効果検証はまだなされておらず今後の課題であるが、以下筆者が現在模索しているスマイルマスク法（仮称）について、これまでに試験的に実施した内容とともに紹介する。なお、試案中の本エクササイズは、2020年度名古屋短期大学現代教養学科2年福島ゼミにてゼミ生の協力のもと実施し、一部は大学祭（名桜祭）において動画で発表した。

用意するもの：使い捨て不織布マスク、マスクに重ねるシート、油性カラーサインペン

方法：①スマイルマスク（仮称）の作成、②スマイルマスク（仮称）を使用した笑いエクササイズの実施

実施場所、その他：屋内屋外ともに実施可能である。ただし、屋内で実施する場合には、十分に換気を行い、ソーシャルディスタンスを保つなど感染予防に留意する必要がある。人数は3名程度～10名程度を想定している（人数が多くなると教示等が聞こえにくくな

り大声になってしまう危険性があるため)。

①のスマイルマスク(仮称)の作成では、マスクに重ねるシートを用意し、この上からカラーサインペンを使用して各自で楽しくなるような笑顔などの絵を描く。重ねるシートを複数枚使用して作成しても良い。作成したシートを、不織布マスクに外側から張り付け、通常のマスクと同様にして着用する(写真参照)。この作成作業自体も小集団で楽しみながら実施できると良いだろう。所要時間は30分程度である。



②スマイルマスク(仮称)を着用し、実際に笑いのエクササイズを実施する。従来の笑いヨガでは、動作を使いながら、時に他者と握手をしたり、指先を合わせながらハッハッハーと大きく笑いあったりしたが、目下それは禁忌であり、先述の通りクスクス笑いや笑顔に留めたい。この際、ポイントはセロトニン神経を鍛えること(中でも呼吸法、リズム運動の活用)、オキシトシンの分泌(アイコンタクト)を促すということである。以下いくつか筆者の考案したエクササイズ(案)を紹介する。それらは主として身体の動作や呼吸を活用したものである。

身体的動作の活用としては、まず手拍子(リズム)の活用が考えられる。従来の笑いヨガにおいても各笑いヨガエクササイズを実施後にホホハハという掛け声に合わせて手拍子をするというものがある。これを掛け声は無しとし、手拍子だけで笑顔を作り楽しむということが考えられる。このホホハハのリズムに合わせた手拍子を暫く続けても良いし、リズムのスピードを適宜早くしたり遅くしたり変えながら楽しむのも面白いだろう。

また、手拍子といえば、日本では三三七拍子や三本締めといった古典的な手法がある。拙著(福島、2013)でもセラピューティックな笑いヨガについて紹介したが、何らかのストーリー(イメージ)を含めて実施するのも効果的だろう。例えば、三本締めとは丸く収まったことに感謝することという意味があり、新型コロナの終息を願い、丸く収まったイメージを浮かべながら、参加者同士が笑顔でアイコンタクトをしながら楽しむという方法も考えられる。この時、呼吸も意識しながら行くとなお良いだろう。手拍子(3拍、3拍、3拍、1拍の1セット)の所で息をゆっくりと吐きながら、次の1セットとの間(掛け声に相当する箇所)で息を吸う(腹式呼吸となるようにして)。このような動作を何回か繰り返しても良い。更には自由に手拍子そのも

の（リズム、スピードなど）を即興でアレンジして楽しむという方法もできるだろう。

その他、何らかの音楽（動画でも可）やリズムに合わせてながら、手拍子をしたり、もしくは太鼓（ドラム）のような楽器を叩きながら（もしくはイメージでも可）笑顔で互いにアイコンタクトをしながら手拍子や叩く動作を楽しむという方法も考えられる。音楽を活用する場合も腹式呼吸を意識しながら、途中まではゆっくり息を吐き続け、そして吸うというようにして行うと良いだろう。もっと言えば音楽に合わせて、笑顔で互いにアイコンタクトをしながら思い思いに体を動かすだけでも、身体の緊張を緩めることにもつながるだろう。

さらに純粹に動作を楽しむものについても考えたい。従来の笑いヨガでは深呼吸をする動作があり、これは息を吸いながら両手を上に上げていき、上まで上げたところで（バンザイのポーズ）2、3秒息を止め、その後ゆっくりと両手を下ろしながら息を吐くというものである。笑いヨガではその後、息を吐きながらハッハッハーという感じで笑うのであるが、そのような笑いは感染予防の観点から推奨しない。今回筆者はゼミ生と試行錯誤している際、この深呼吸をしているうちに偶然ある学生が雨乞いのポーズ（バンザイのポーズからゆっくりと両手を下ろし、そのまま床にひれ伏すような動作）を発案し、周囲の笑いを誘った。このようにメンバーの創意工夫によって新たなポーズが生まれ、笑いが生じる瞬間こそまさに“いま、ここ”の体験となり、素晴らしいエネルギーが創造される場となった。

上記の新たな笑いのエクササイズを実際にセッションとして組み立てていく際には、まず深呼吸をしたのち、ゆっくりと身体各部を動かしながら自身の身体感覚への気づきを促すところから開始したい。その後、音楽を流しながら笑顔を作ること、アイコンタクトを利用することなどを教示しながら心身の緊張をほぐし、手拍子や身体表現を利用した笑いエクササイズというような流れでの実施を想定している。セッションとしては30分程度であろう。今後具体的な実施の流れについて、より詳細に検討しながら老若男女幅広く活用可能な新しいプログラムとして完成させていきたい。

#### IV. まとめ

昨今のコロナ時代、日常生活や心理支援の場面においてどのように笑いを取り入れるかについていくつかの試案とともに考察した。どの場面においても激しい呼気を伴う笑いは禁忌であり、笑顔（スマイル）やクスクス笑いといった控えめな笑いをしながら、いかにしてセロトニンやオキシトシンの分泌を促進できるかに主眼をおいて検討した。今回提案したいくつかの笑いエクササイズについては、まだ試案段階のものである。今後その効果について実証的に検討しながら、更により良いものとなるよう検討をしていく予定である。

先にも述べた通りコロナの時代を心身ともに健康で乗り切るためには、免疫力を高めることが何より重要であり、腸内環境の改善や、睡眠の質の向上、ストレスの低減などに留意する必要がある（小林、2020）。加えて日常生活において笑いを活用することを通して、少しでも多くの人々の免疫力を高めることが期待される。今現在も新型コロナウイルスによってさまざまな影響を受け、経済的にも大変苦しい状況におかれている方も多いと思われる。しかしながらそのような苦しい

時こそ笑いが必要であり、また有効なのである。コロナの時代、笑いの力で多くの人々がパニックにならず、冷静な心持ちでいられることにつながることを願っている。

### 謝辞

今回、スマイルマスク法（仮称）の試案において2020年度現代教養学科2年福島ゼミの学生に協力していただいた。ここに感謝申し上げます。

### 引用文献

- 有田秀穂, 中川一郎 (2009) 「セロトニン脳」健康法 呼吸, 日光, タッピングタッチの驚くべき効果, 講談社α新書
- ハラリ Y. N. (2020) この先20年の文明・人類・感染症, プレジデント, 2020年10月16日号, 20-24.
- 福島裕人 (2012) 東日本大震災後の福島県における心理援助実践の1経験から マクロな視点で心的外傷後の成長 (PTG) を考える, 東海学院大学論叢, 神谷哲郎先生追悼号, 81-87.
- 福島裕人 (2013) 願いをかなえる! 笑いヨガ よりセラピューティックな笑いヨガ, 青山ライフ出版
- 警察庁 令和2年の月別の自殺者数について (11月末の速報値) <https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/R02/202011sokuhouti.pdf> (2021年1月3日閲覧)
- 厚生労働省 国内の発生状況 <https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kokunainohasseijoukyou.html> (2021年1月3日閲覧)
- 小林弘幸 (2020) 腸内環境と自律神経を整えれば病気知らず 免疫力が10割, プレジデント社
- Nagasawa, M., Mitsui, S., En, S., Ohtani, N., Ohta, M., Sakuma, Y., Onaka, T., Mogi, K. & Kikushi, T. (2015) Oxytocin-gaze positive loop and the coevolution of human-dog bonds. *Science* 348, 333-336.
- NHK 世界の感染状況 <https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/world-data/> (2021年1月3日閲覧)
- 生田倫子 (2014) 臨床とユーモア, 心理臨床の広場, 13(7), 29.

(受理日 2021年1月7日)