

文教大学情報学部 社会調査ゼミナール研究報告

笑いと健康

2007年2月

情報学部 広報学科 4年

奥山 陽子

笑い与健康

奥山 陽子

目次

1章 研究の概要-----	1
1.1 研究の背景と目的-----	1
1.2 研究の方法-----	1
(1) 進捗経緯	
(2) 調査の概要	
1.3 成果の概要-----	2
2章 研究の成果-----	4
2.1 回答者の概要-----	4
2.2 健康状態とストレス-----	4
(1) 主観的健康感	
(2) 主観的健康感と風邪の頻度	
(3) 健康感とストレス	
2.3 “笑い”について-----	7
(1) 日常的な笑い	
(2) 表情モデル	
2.4 テレビの視聴状況-----	9
(1) バラエティー番組の視聴時間	
(2) 日常とバラエティー番組視聴時の笑いの違い	
(3) お笑い芸人とバラエティー番組の好き嫌い	
(4) お笑い芸人と笑いの度合	
2.5 笑い与健康-----	12
(1) 主観的健康感と日常の笑いの度合	
(2) 主観的健康感と日常の笑いの量	
(3) 日常の笑いとストレス	
(4) バラエティーの笑い与健康	
(5) バラエティー視聴時間与健康	
2.6 健康との関係とバラエティー番組の立場-----	17
(1) テレビの好き嫌い与健康感	
(2) 好きな芸人の有無与健康感	
(3) バラエティー番組を見る理由	
3章 まとめと今後の課題-----	21
参考文献-----	23
単純集計結果-----	24

第1章 研究の概要

1.1 研究の背景と目的

今日は空前のお笑いブームである。テレビをつければ必ずお笑い芸人が出ていて笑いをとっている。芸能人同士の結婚やスキャンダルなどがきっかけで、お笑い芸人がテレビや新聞などの媒体で取り上げられることも多くなった。また、お笑い芸人を目指す若者も増えている。お笑いタレントを育てる養成学校では毎年500人以上の志願者が集まるという。彼らはお笑いのノウハウを学んだあと、テレビなどに出て私たちに笑わせてくれるのだ。

「笑い」は人間にとって欠かすことのできない行為であり、最も自然で身近な行為である。意識することは少ないが、笑うことによってさまざまな効果が自分たちの身体に起こっているのだ。笑うことによってストレスが解消されたり、身体にとって良い影響を及ぼすこともある。ある調査では笑う前と笑った後では免疫力を高める細胞が活性化した、という結果も出ている（西田他 2001）。医学的にも笑いが身体に良いということが証明されたのだ。

私たちが日常生活のなかで笑うことは様々な場面である。友達や家族との会話であったり、面白い本やマンガを読んだときであったり、映画やアニメを見たときであったり……。笑いが起こる様々な要因のなかで私は「テレビの笑い」に注目した。近年のテレビ放送はバラエティー番組で溢れている。バラエティー番組を見ない日はないくらいだ。これほど笑いを提供しているバラエティー番組である、バラエティーの笑いはなにか役に立っているはずだ。テレビを見て笑う視聴者になにか効果はあるのか、テレビを見て笑うことによって身体に良い影響が及んでいるのか。テレビ以外の日常の笑いと比較しつつ、テレビの笑いに重点をおき調査していく。

1.2 研究の方法

(1) 進捗経緯

- 6月～7月：テーマ企画、討論会
- 8月～10月：調査票を作成
- 11月：調査票最終案完成、調査票の配布・回収、調査票の集計
- 12月：報告作成

(2) 調査の概要

a. 調査の意図

テレビのバラエティー番組と視聴者の健康との関係を明らかにし、現在のバラエティー番組の役割について考える。

b. 主な質問項目

自分の健康状態 自分の普段の「笑い」 テレビの視聴状況

c. 調査対象者と調査方法

・ 調査対象者

文教大学学生 授業名：法学入門 担当教員：飯野守

・ 調査方法

授業における調査票の配布と回収。

・ 調査票依頼数と回収数、有効回収数

依頼数 131

回収数 123

有効回収数 121

1.3 成果の概要

自分を健康だと思っている人が多いが、一方でストレスを感じている人もとても多かった。ストレスを感じている人ほど自分のことを不健康だと思う割合が高いので、ストレスと健康には密接な関係がある。

日常の中で笑うことがもっとも多い行動は「友達との会話」で、次いで「バラエティー番組」だった。バラエティー番組は日常の笑いの中で重要な位置を占めていることが分かった。笑う笑顔の割合は高い人が多かった。

一日のテレビ視聴時間のほとんどをバラエティー番組が占めているという結果が出た。また、好きなお笑い芸人がいるとバラエティー番組が好きになり、バラエティー番組を見る笑顔の割合も高くなる。

普段からよく笑うことと健康では、関係性を見出すことはできなかった。それはバラエティー番組でも同じで、バラエティー番組を見て笑うことと健康とは関係があまりなかった。人々がバラエティー番組に求めることは「面白さ」と「時間つぶし」であった。

本調査においては、調査の実施に際して多くの学生諸氏から回答を頂いた。この調査協力に対しては心から御礼を申し上げる次第である。調査票を作成するまでの過程では、ゼミのメンバーをはじめとして、多くの方から示唆を頂いた。また研究の実施全般にたいしては、指導教授の八ッ橋先生から様々な示唆を頂いた。これらの皆さんに対して、改めて謝意を表します。

第2章 研究の成果

2.1 調査回答者の概要

調査対象としては湘南キャンパスの学生を母集団として考えている。本調査では回答標本を無作為抽出で作成してはいたないために、母集団から見て標本に偏りを生じる可能性がある。そこで回答者の分布を、表2-1で確認しておく。

本調査の回答者は男子が約60%、女子が約40%で男子の方が多かった。これらの偏りは、回答者全体の分布にはそれなりの影響を与える可能性があり、解釈時には注意が必要である。しかし、クロス集計やグループの平均などの層化を行った集計では、影響は限定されると考えられる。

表2-1 回答者と母集団の比較

	男子	女子	計
回答者	59.5 (72)	40.5 (49)	100.0 (121)
湘南キャンパス学生	52.0 (1770)	48.0 (1635)	100.0 (3405)

(注) 母集団は湘南キャンパス 2006.10 末時点である。

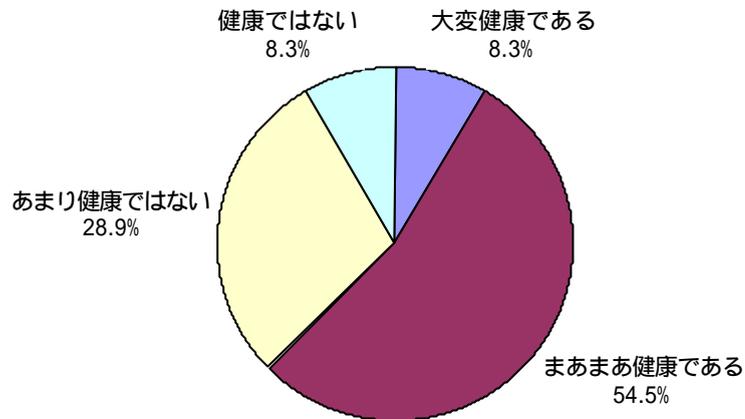
2.2 健康状態とストレス

議論に入る前にまず説明しておきたいことがある。私がこの調査で重要視している“健康”とは、実際に病気を患っているか否かではなく、自分が健康と思うか否かという「主観的健康感」のほうである。なぜ「主観的健康感」を使うかというと、本調査は健康と笑いを医学的観点から検討するものではないからである。また、現役の学生を対象にした調査で実際に病気を患っている人を抽出するのは難しいからである。というわけで本調査では「主観的健康感」を重視する。

(1) 主観的健康感

自分が健康かどうかを自分で評価することを「主観的健康感」という。図2-2-1は回答者の主観的健康感をグラフに表したものである。

図 2 - 2 - 1 主観的健康感

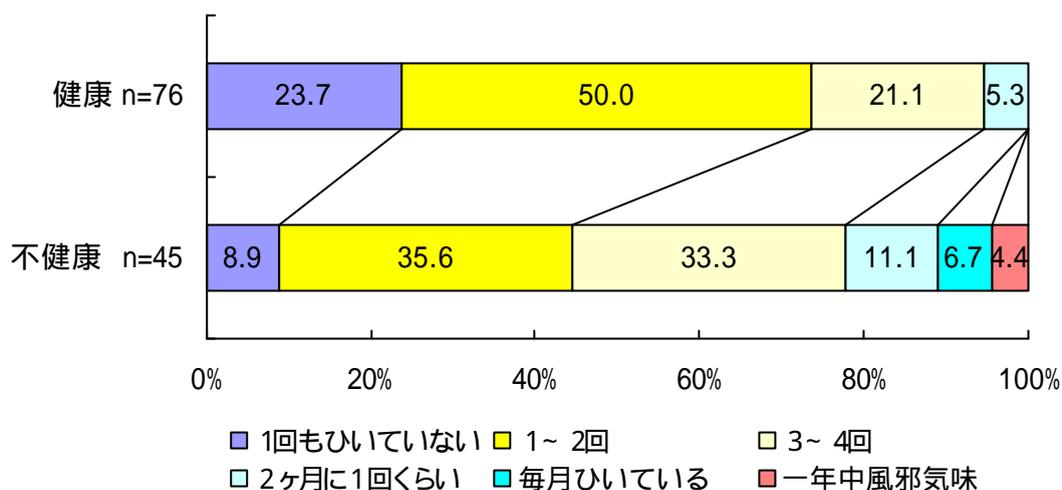


全体を「健康」と「不健康」に分けても「健康」と答えた人が半分以上いることから、自分を健康だと思っている人が多いとわかる。しかし、「不健康」と答えた人も少なくはない。

(2) 主観的健康感と風邪の頻度

主観的健康感が健康と答えた人も不健康と答えた人も、真の健康状態はどのようなのだろうか。図 2 - 2 - 1 の主観的健康感で「大変健康である」と「まあまあ健康である」を『健康』、「あまり健康ではない」と「健康ではない」を『不健康』の 2 つのグループに分けて、それぞれのグループの一年間の風邪をひく頻度について調べた。その結果を示したのが図 2 - 2 - 2 である。

図2-2-2 主観的健康感と風邪の頻度 (2乗 **:*)



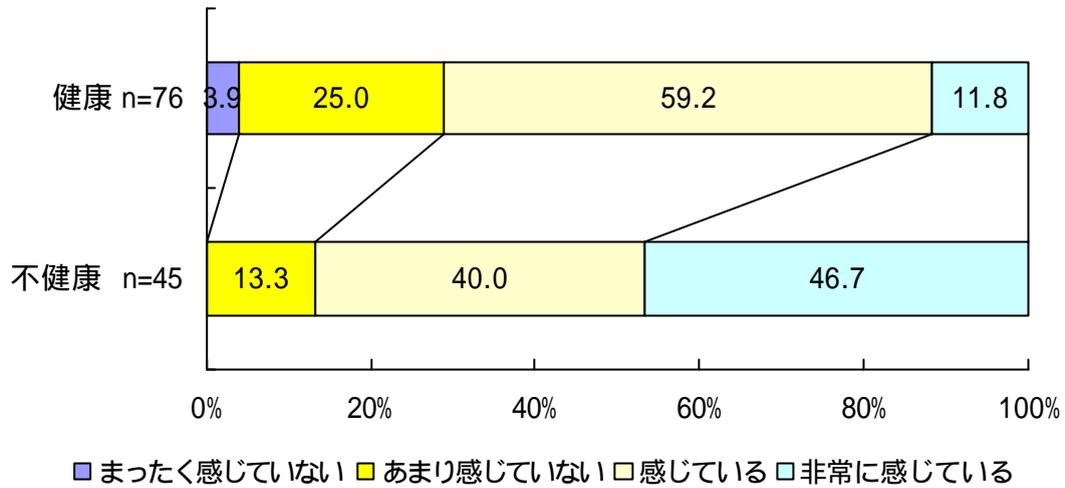
主観的健康感で「健康」と答えたグループは風邪をひく頻度が「1~2回」が最も多く、全体の半分以上がそうだった。このグループは風邪の頻度が、多くても「2ヶ月に1回くらい」で、「毎月ひいている」と「一年中風邪気味」はゼロだった。「1回もひいていない」割合も「不健康」のグループと比べたら高い。

一方で「不健康」と答えたグループは「1回もひいていない」割合が低く、「毎月ひいている」と「一年中風邪気味」が、割合が低くではあるがいた。このことから、主観的健康感と実際の健康状態は関係が強いということがわかる。

(3) 健康感とストレス

主観的健康感とストレスの有無にはどのような関係があるのだろうか。主観的健康感を先程と同様に「健康」と「不健康」の2つのグループに分けて、そのストレスの有無について表したものが図2-2-3である。

図2-2-3 主観的健康感とストレスの有無(2乗 :***)



2つのグループを見比べて差が顕著に出ているものが「(ストレスを)非常に感じている」という項目である。主観的健康感で「健康」と答えた人は「非常に感じている」割合が低いのに対し、「不健康」の人は約半数近く「非常に感じている」と答えている。このことから、健康であるほどストレスを感じていなく、不健康ほどストレスを感じていると思う傾向が強いと分かった。健康感とストレスは密接な関係がある。

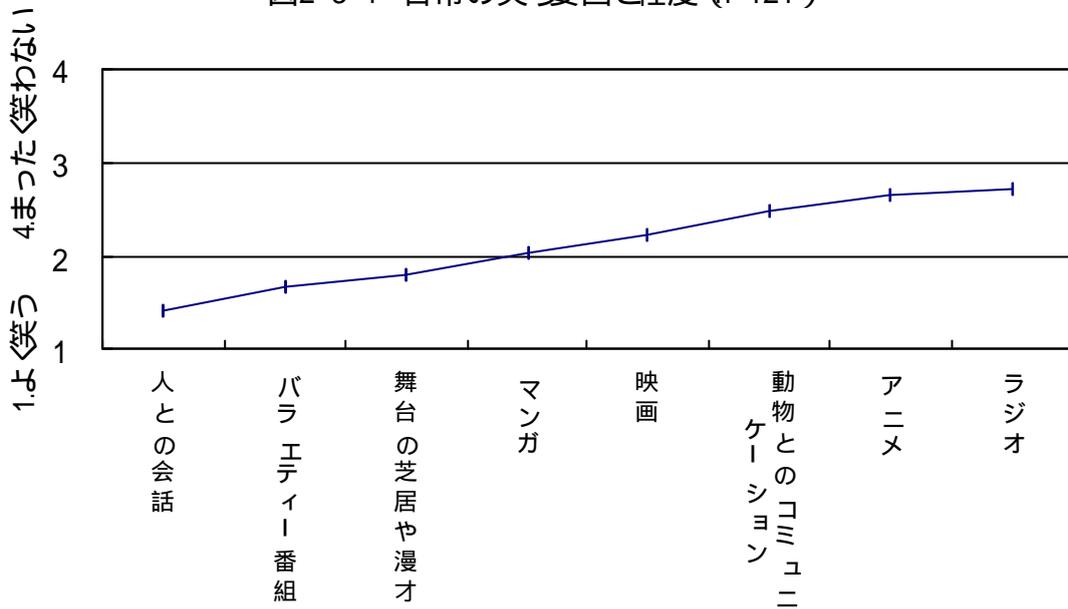
2.3 “笑い”について

テレビの笑いに限定せず、ここでは日常で起こりうるさまざまな“笑い”について検討している。

(1) 日常的な笑い

まずは、人々が日々どのようなことで笑っているのかを調査した。図2-3-1は笑いが起こりうる8つの行動に関して、どれくらい笑うかを「1.よく笑う」から「4.まったく笑わない」までの4段階で評価してもらったものの選択肢番号の平均を示したものである。

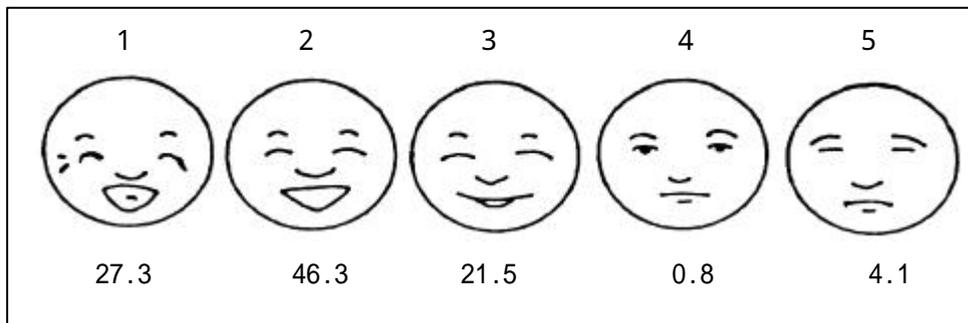
図2-3-1 日常の笑う要因と程度 (n=121)



笑いの程度がもっとも高かったのが「人との会話」で次いで「バラエティー番組」だった。このことから、人々が日常生活で最もよく笑うのが人との会話で、テレビのバラエティー番組も笑いを生み出す要因として重要な位置にあることがわかる。ラジオは笑いが最も少なかった。大学生でラジオを聴いている人が元から少ないのかもしれない。

(2) 表情モデル

私は本調査で5つの表情モデルを使った。以下がそのモデルである。私はこのモデルを「笑いの度合」を測るものとして使う。



このモデルを使って回答者が普段どのような表情で笑っているのか調べた。それぞれの顔の下に示された数字がその結果である (n=121)。これを見ると、「2番」の表情が最も多い。次いで「1番」と「3番」である。人々の普段の笑いの度合は高めであるといえる。

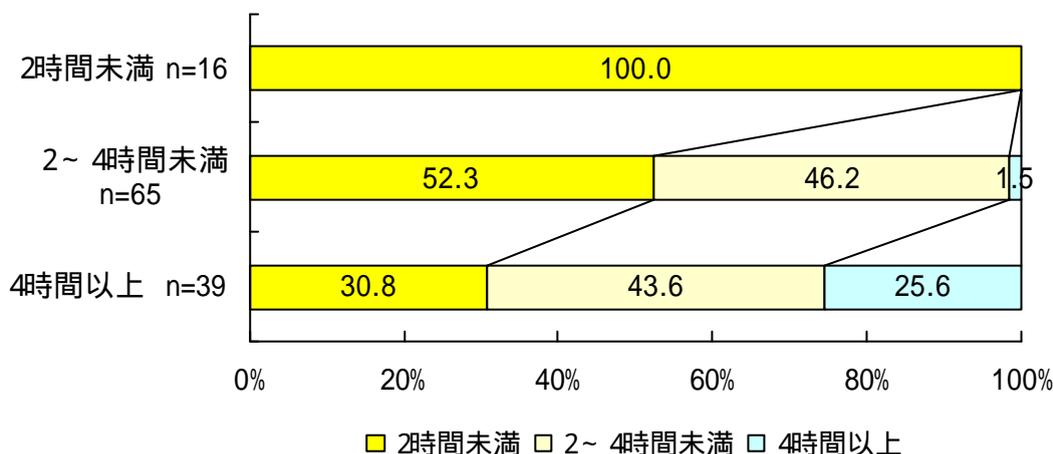
2.4 テレビの視聴状況

ここでは、テレビの視聴状況、なかでもバラエティー番組に重点を置いて調べた。

(1) バラエティー番組の視聴時間

テレビをつけているだけで見ていない時間は除き、実際に見ているテレビの一日の平均時間と其中でバラエティー番組が占める割合を調べた。その結果が図2-4-1だ。縦軸が一日のテレビの平均視聴時間で、色分けされているものがバラエティー番組の平均視聴時間である。

図2-4-1 テレビの一日平均視聴時間とバラエティー番組視聴時間
(2乗:***)

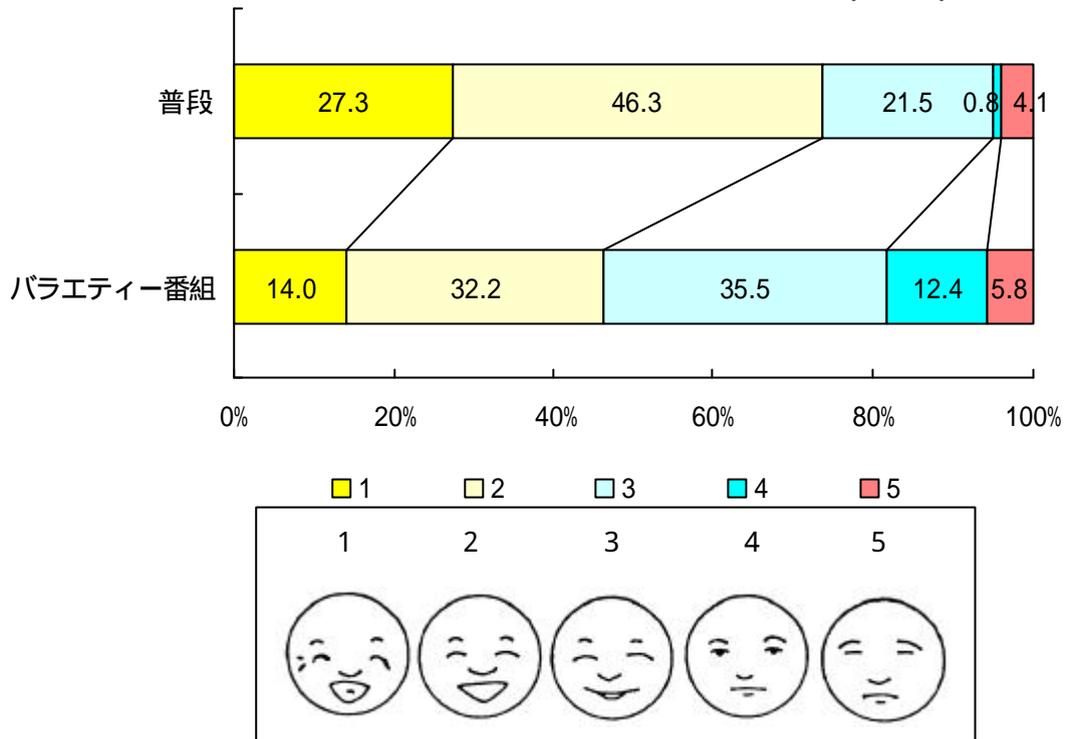


全体的に見ると、バラエティー番組の一日の平均視聴時間は「2時間未満」が多い。テレビの一日平均視聴時間ごとのバラエティー番組視聴時間の平均を調べたところ、一日の平均視聴時間が「2時間未満」は平均1時間、「2~4時間未満」は平均2時間、「4時間以上」は平均3.2時間であることがわかった。テレビの視聴時間が延びていくにつれて、バラエティーの視聴時間も増えているということがわかる。

(2) 日常とバラエティー番組視聴時の笑いの違い

日常生活の笑いとバラエティー番組視聴時の笑いにどのような差があるのかを調べるために、5つの表情モデルを使って「普段笑うとき」と「バラエティー番組を見ているとき」の回答者の笑いの度合を調べた。図2-4-2がその結果を示したものである。

図2-4-2 普段とバラエティー番組視聴時の笑いの度合 (n=121)

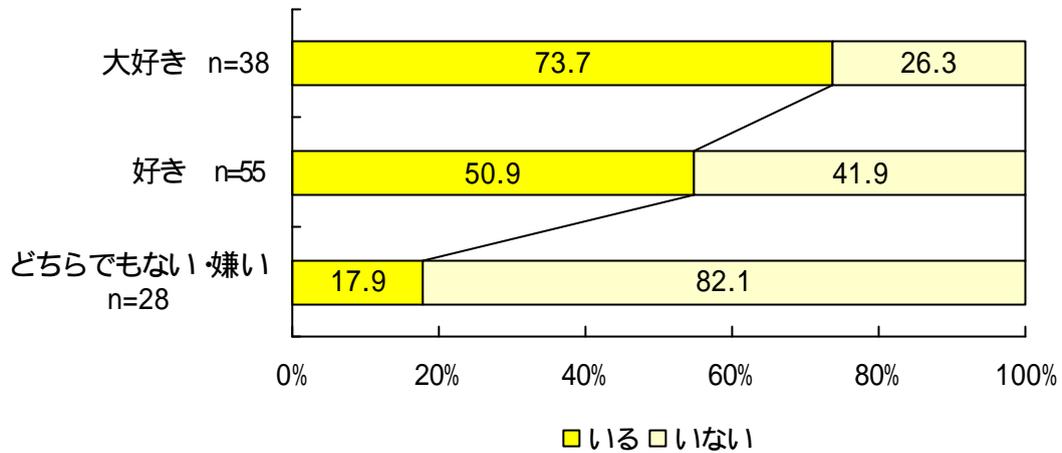


この図を見ると日常生活では笑う度合が高くて、バラエティー番組では笑う度合が低いことがわかる。表情モデルの番号の平均を調べてみると、普段の平均は2.1で、バラエティー番組の平均は2.6だった。普段とバラエティー番組では、笑う度合に差がある。

(3) お笑い芸人とバラエティー番組の好き嫌い

バラエティー番組には欠かせずと言っていいほどお笑い芸人が登場する。お笑い芸人が出ることによって視聴者の視聴態度は変わるのだろうか。図2-4-3はお笑い芸人とバラエティー番組の好き嫌いについて表したものである。

図2-4-3 好きな芸人の有無とバラエティー番組の好き嫌い
(2乗 :***)

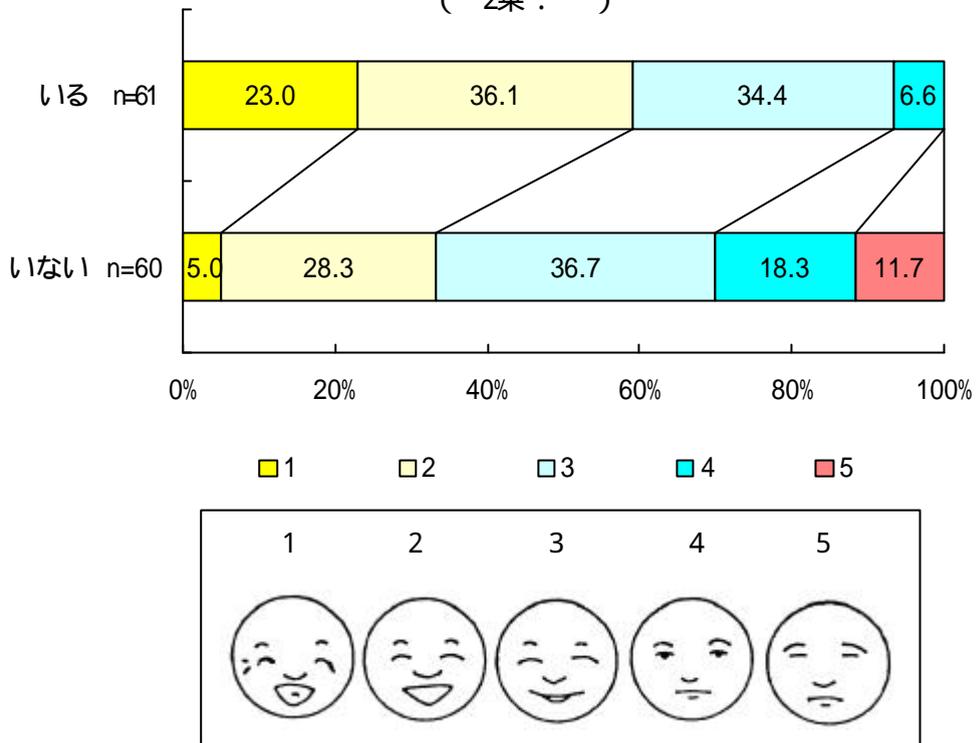


バラエティー番組が「大好き」な人で、好きなお笑い芸人がいる割合は約 74%もあるが、バラエティー番組を嫌いになっていくにしたがって好きなお笑い芸人がいる割合が低くなっていき、「どちらでもない・嫌い」になると約 18%にまで割合が減ってしまった。好きなお笑い芸人がいるの方がバラエティー番組をより好きで、好きなお笑い芸人がいない方がバラエティー番組を好きではないという傾向がある。

(4) お笑い芸人と笑いの度合

表情モデルを使って、好きな芸人の有無がバラエティー番組を見ているときの表情にどのように影響するのか調べた。図 2 - 4 - 4 が結果を示したものである。

図2-4-4 好きな芸人の有無とバラエティー番組視聴時の笑いの度合
(2乗 :***)



このグラフを見ると、全体的に表情モデルの2番や3番で笑っている人が多いようだ。好きなお笑い芸人が「いる」と「いない」で表情モデルの番号の平均を調べてみると、「いる」の平均は2.2、「いない」の平均は3だった。好きなお笑い芸人がいる方がバラエティー番組を見ているときの笑いの度合が高いということだ。好きなお笑い芸人の有無は視聴者の表情の差を生むことがわかった。

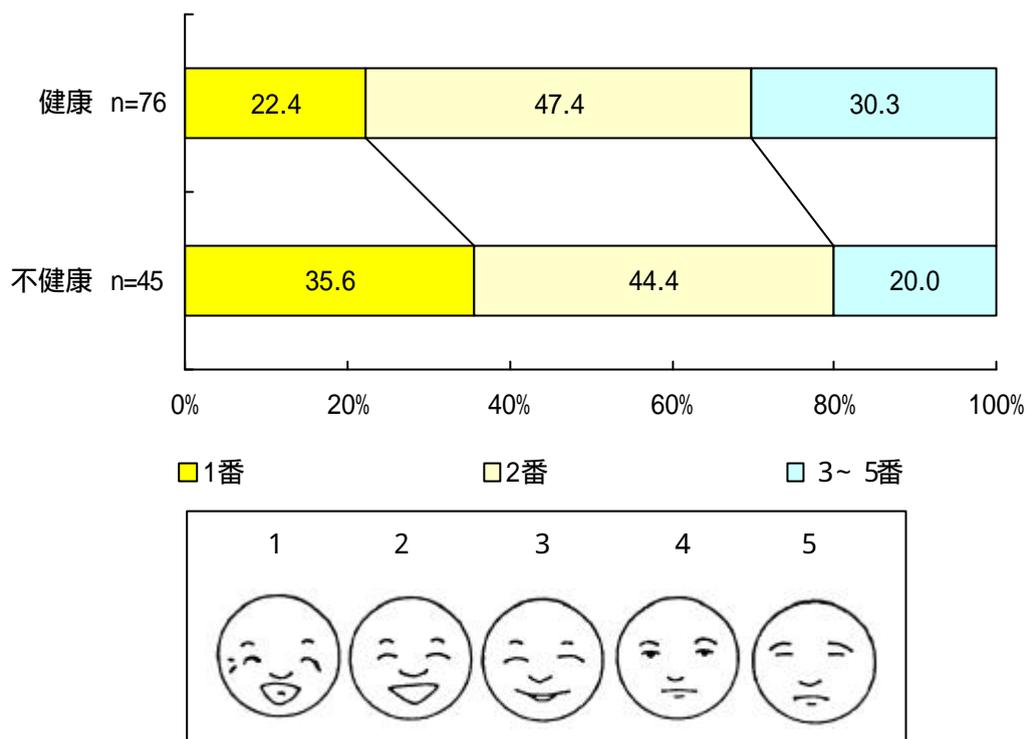
2.5 笑い与健康

ここからは笑い与健康の関係について調べていく。まずはテレビ視聴時以外の「日常」の笑いが健康にどれくらい影響を及ぼしているのかを考える。

(1) 主観的健康感と日常の笑いの度合

よく笑う人は健康なのか。まずは普段の笑いの度合と主観的健康感の関係性を調べる。その結果を図2-5-1に表した。笑いの度合には表情モデルを使う。また、今回は表情モデルの3～5番をひとつにまとめて集計した。

図2-5-1 健康感と普段の笑いの度合 (2乗 P=0.225)

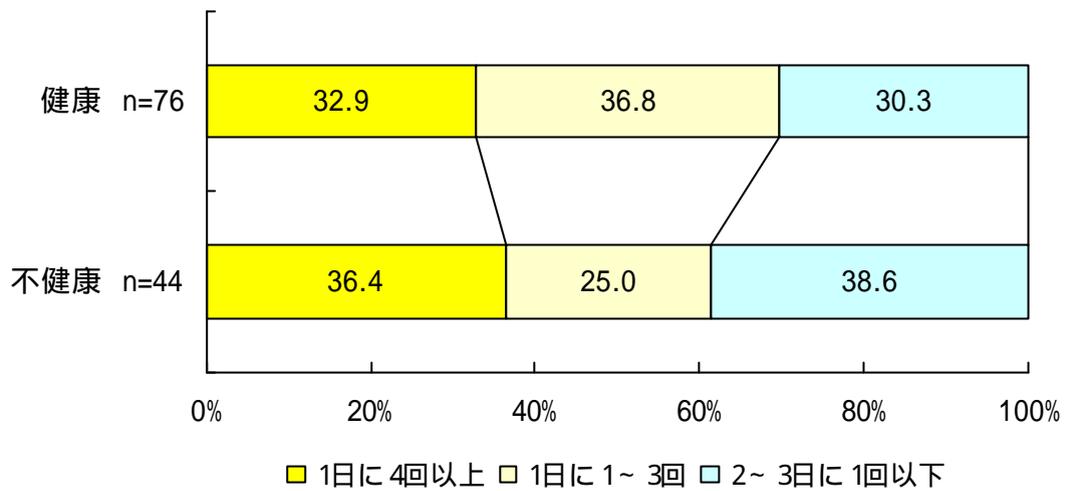


「健康」グループは「2番」で笑う割合が最も高く約47%で、「不健康」グループが最も高かったのも同様に「2番」だった。全体的に両グループ間に有意な差はなかった。普段の笑いの度合が高くても低くても、健康感に差はない。このことから健康感と日常の笑いの度合とは関係がないといえる。

(2) 主観的健康感と日常の笑いの量

表情モデルで表す笑いの度合と健康感では明らかな関係性は見出せなかったが、「笑いの量」ではどうなのか。笑いの量を「一年間でどのくらい声を上げて笑ったか」で測り、「1日に4回以上」「1日に1~3回」「2~3日に1回以下」に分けて主観的健康感と照らし合わせた。その結果が図2-5-2である。

図2-5-2 健康感と一年間に笑う量 (2乗 P=0.389)

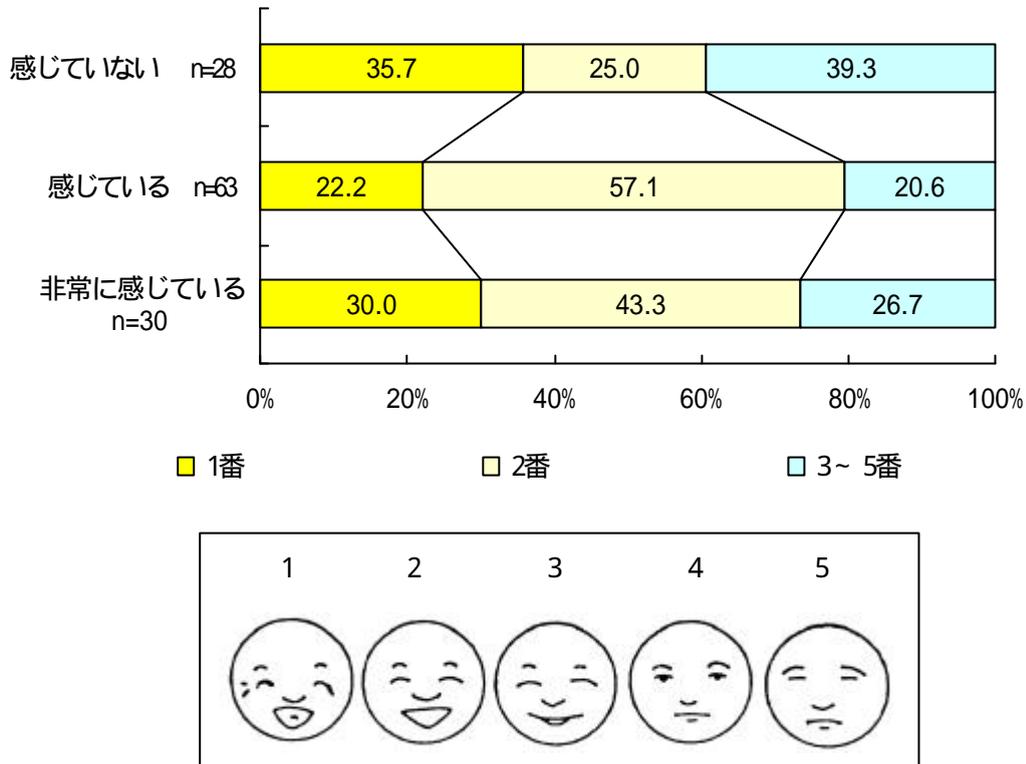


両者で最も差が出たのが「1日に1～3回」の項目で、約12%の差がでた。しかし全体的に見ても両者に差はあまりない。このことから、笑いの度合と同じく笑いの量でも主観的健康感に関係していないことがわかった。

(3) 日常の笑いストレス

健康に関しては関係性を見出すことができなかったが、ストレスではどうなのか。日常の笑いの度合とストレスの有無にはどのような関係があるのか。その結果を表したのが図2-5-3である。

図2-5-3 ストレスの有無と普段の笑いの度合 (2乗 :P=0.079)

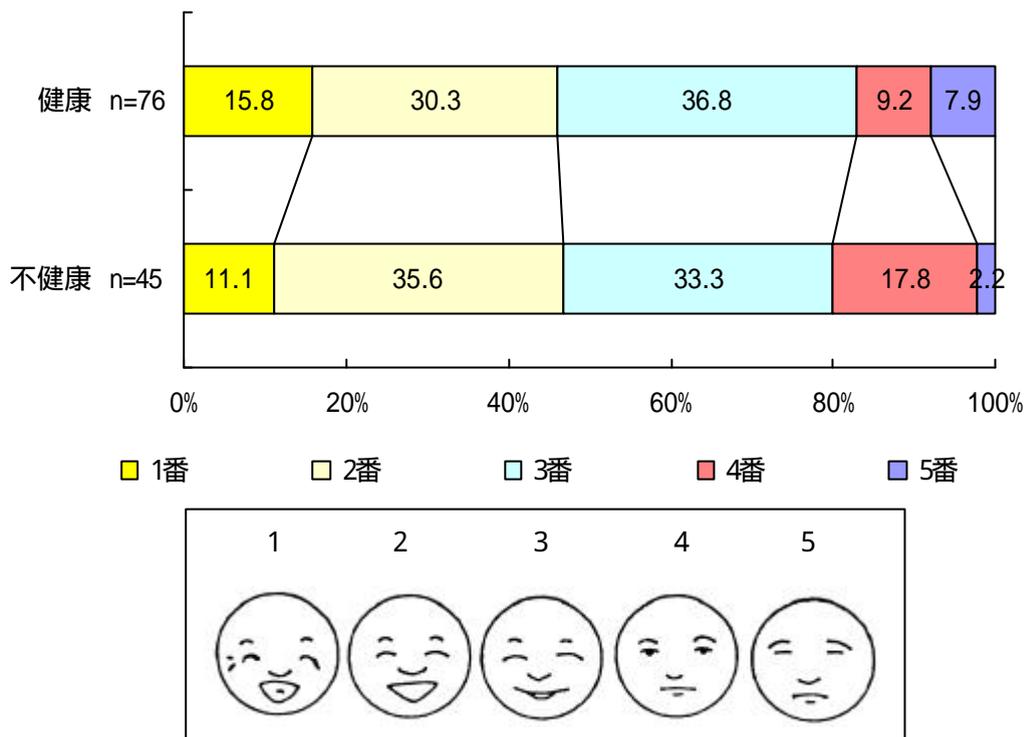


ストレスの度合を「感じていない」「感じている」「非常に感じている」の3つのグループに分け、それぞれの笑いの度合を「1」「2」「3~5」の表情モデルで調べた。ストレスを「感じていない」グループで「3~5番」の割合が高いが、この3つのグループの間に顕著な差はあまり見られなかった。ストレスの有無と日常の笑いの度合には健康感と同様関係がないことが分かった。

(4) バラエティーの笑い与健康

普段の笑いが健康感とストレスの有無に関係がないことが分かった。次はテレビの笑いが健康に及ぼす影響について考える。バラエティー番組を見ているときの表情が健康にどのように影響しているかを調べる。図2-5-4は表情モデルを使った、バラエティー番組視聴時の笑いの度合と自身の健康感について表したものである。

図2-5-4 健康感とバラエティー番組視聴時の笑いの度合（ 2乗：
P=0.402 ）

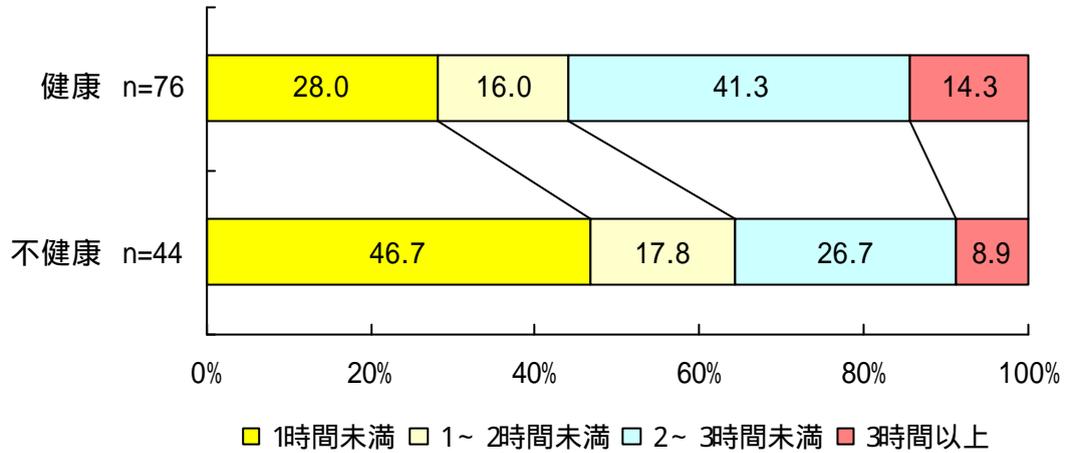


両者で最も差が大きかった項目は「4番」でその差は約9%だったが、その他の項目を見ても「健康」なグループと「不健康」なグループの間で顕著な差はなかった。普段の笑いが健康に影響なかったように、バラエティー番組も笑い度合に関しては自身の健康感にそれほど影響していないことが分かった。

(5) バラエティー視聴時間と健康

バラエティー番組の1日の平均視聴時間と健康感にはどのような関係があるのか。次の図2-5-5は1日のバラエティー番組平均視聴時間を「1時間未満」「1～2時間未満」「2～3時間未満」「3時間以上」の4つに分けて、主観的健康感と組み合わせたものである。

図2-5-5 健康感と1日のバラエティー番組視聴時間（ 2乗：
P=0.152 ）



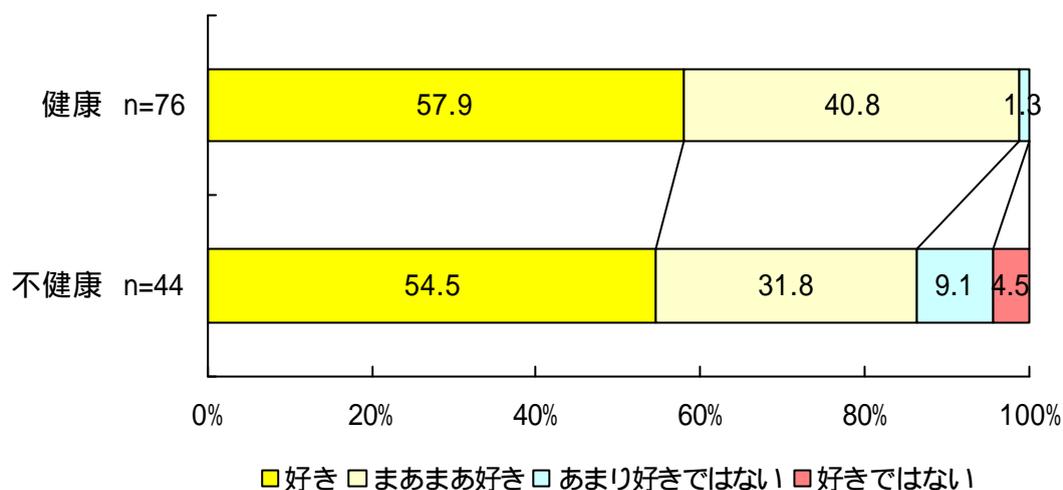
この図を見て顕著な差が出ているのが「1時間未満」と「2~3時間未満」の項目である。「1時間未満」では両者に約19%の差があり、「2~3時間未満」では両者に15%の差がある。両者の視聴時間の平均を出したところ、「健康」グループは平均2.1時間、「不健康」グループは平均1.6時間だった。バラエティー番組をたくさん見ている方が健康で、バラエティー番組を見ていない方が不健康という傾向がある。しかし有意差はない。

2.6 健康との関係とバラエティー番組の立場

(1) テレビの好き嫌い与健康感

日常の笑いもバラエティー番組の笑いも健康に関係していないことがわかった今、何が健康感と関係しているのかを知りたいと思う。まずはテレビを見ることの好き嫌い与健康の関係性を調べた。健康感を「健康」「不健康」に分け、それぞれのテレビの好き嫌いを調べた。その結果が図2-6-1である。

図2-6-1 健康感とテレビ視聴の好き嫌い(2乗 :*)



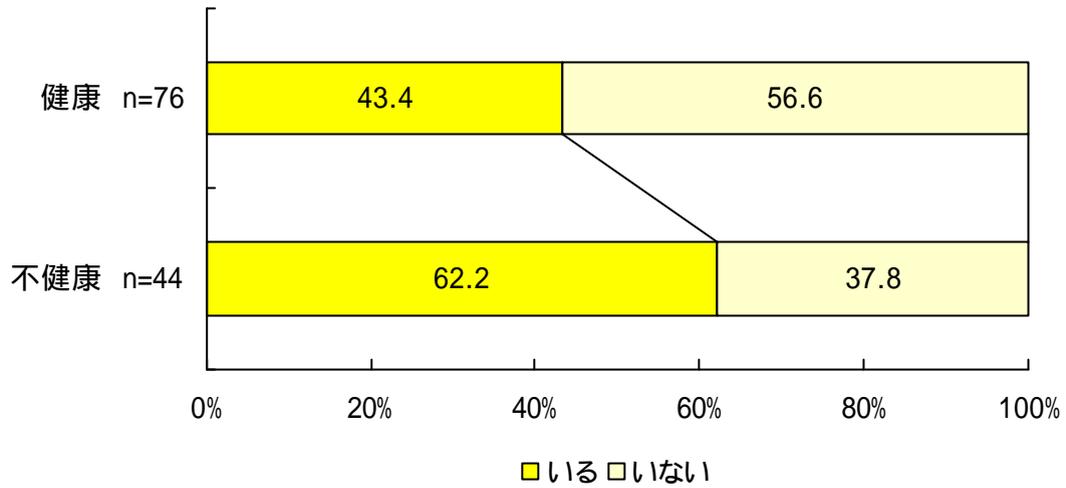
「健康」グループはテレビを好きと答える割合が高く、「好きではない」と答えた人はいなかった。一方で「不健康」グループの方はテレビを嫌いと答える割合が高く、「好きではない」と答える人もいた。つまり健康な人ほどテレビ視聴が好きで、不健康な人ほどテレビ視聴が嫌いということになる。

またストレスの有無とテレビの好き嫌いについても同様のやり方で調べてみたが、こちらは明らかな差は出なかったのでストレスに関してはテレビの好き嫌いとは関係していない。

(2) 好きな芸人の有無と健康感

好きな芸人がいるのといないとでは健康感に差があるのだろうか。次の図2 - 6 - 2は健康感と好きなお笑い芸人の有無について調べたものである。

図2-6-2 健康感と好きな芸人の有無 (2乗 :*)

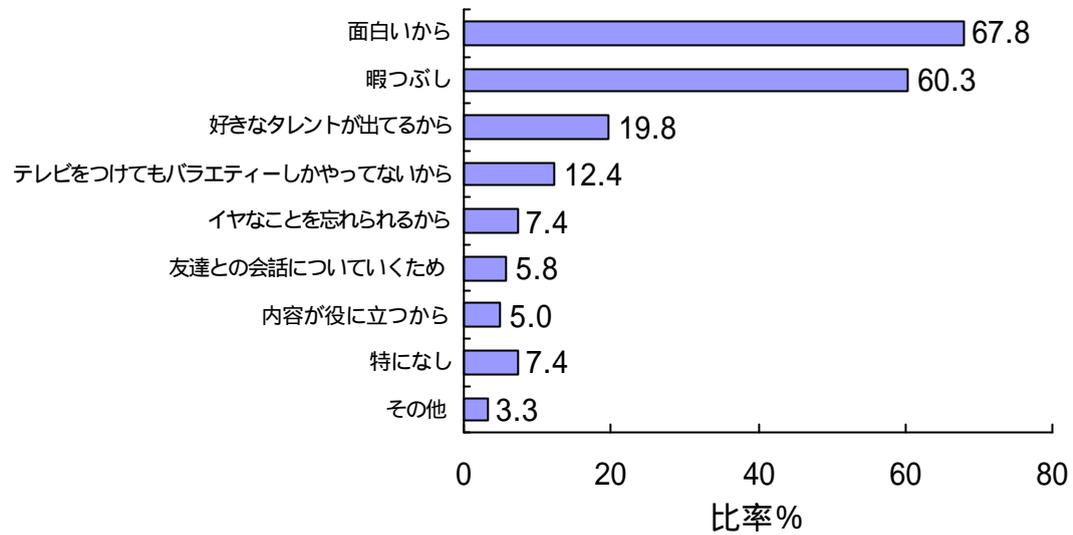


「不健康」グループは半分以上の人が好きな芸人がいると答えている。逆に「健康」グループはいないと答える割合の方が高かった。好きなお笑い芸人がいるほど自分を不健康に感じるということだ。好きなお笑い芸人がいるからといって、健康になるわけではないようだ。

(3) バラエティー番組を見る理由

バラエティー番組の笑いが健康になにも影響してないと分かったいま、バラエティー番組が人々にもたらすものは何なのかを知りたいと思う。図2 - 6 - 3 は人々がバラエティー番組を見る理由を表したものである。

図2-6-3 バラエティー番組を見る理由(N=121)



バラエティー番組を見る理由として大きかったのが、「面白いから」と「暇つぶし」で両者とも6割以上の方がそう思っている。「内容が役に立つから」が低いことから、バラエティー番組の内容は重視していないということがわかる。健康に良い悪いは関係なく、人々はバラエティー番組に面白さと暇つぶしを求めているのだ。

第3章 まとめと今後の課題

健康とストレスについて

自分のことを健康だと思っている人が全体の半分以上いたが、不健康と思っている人も少なくはない。それは実際の健康状態にも表れていて、健康だと思っている人ほど風邪をひきにくく、不健康だと思っている人ほど風邪をひきやすいという結果が出た。

ストレスと健康状態についても調べた。自分のことを不健康だと思っている人ほどストレスを非常に感じているという結果が出た。ストレスの有無と健康状態は比例する関係にある。しかし、健康状態が良い人でも約7割の人が少なからずストレスを感じているという結果も出ているので、これは別の問題として重要である。

日常の笑いについて

日常生活の中で笑うことが最も多い行動は「人との会話」で、次いで「バラエティー番組を見る」だった。テレビの笑いが上位にあるということは、日常の笑いの中で重要な位置を占めているということだ。テレビのバラエティー番組は日常に欠かせない笑いの要素なのだ。

表情モデルを使った笑顔調査では、多くの人の笑顔の度合いが高いことが分かった。

テレビの視聴状況について

一日に見るテレビの平均視聴時間とバラエティー番組の視聴時間を照らし合わせて比較したところ、テレビの視聴時間が多くなるほど、バラエティー番組の視聴時間も増えていることが分かった。テレビをつけているほとんどの時間をバラエティー番組を見ていることになる。

バラエティー番組を見て笑うときの表情と普段の笑う表情とでは、バラエティー番組を見ているときのほうが笑顔の度合いが低かった。バラエティー番組はよく笑うという結果が出ているにも関わらず、表情に差があるのは何故だろう。

お笑い芸人との関係についても調べた。好きなお笑い芸人がいると、バラエティー番組が好きで、テレビ視聴時の笑いの度合いも高い。一方で好きなお笑い芸人がいない人はバラエティー番組が嫌いだと答える割合が増え、視聴時の笑いの度合いも低かった。好きな芸人の有無はテレビの視聴態度に影響している。

笑い与健康の関係について

笑いの種類を「日常の笑い」と「テレビの笑い」に分けて調べた。「よく笑う人は健康である」が前提とする仮説であったが、日常生活の笑いは健康に関係していなかった。笑顔の度合いが高い人も低い人も自分を健康だと思っている割合が高く、決して笑わないから不健康だという結果は出なかった。笑いの回数と健康との関係も調べてみたが、健康感とは関係がなかった。またストレスに関しても同様で、笑顔の程度がストレスの有無に関係しているということはない。

テレビの笑いに関しては、バラエティー番組を見ている時の笑顔の度合いが健康に影響を及ぼしているという結果は出なかった。また、バラエティーの一日の平均視聴時間と健康について調べたが、自分のことを健康だと思っている人ほどバラエティー番組を良く見ているという結果が出た。自分のことを不健康だと思っている人は健康の人に比べるとバラエティー番組の長時間が短かった。しかし有意差はない。

健康を生むもの・バラエティー番組に求めるもの

「日常の笑い」「テレビの笑い」以外で、健康に関係しているものを調べたところ、健康な人ほどテレビを見ることが好きであるという結果が出た。また、「健康」「不健康」の人に好きなお笑い芸人の有無を聞いたところ、不健康な人ほど好きなお笑い芸人が「いる」という結果が出た。つまり不健康グループは「テレビが嫌いでもバラエティー番組も長い時間視聴しないのに、好きなお笑い芸人がいる」ということになる。すこし矛盾しているように思えるが、これが結果なのである。

視聴者がテレビから得ているものは「面白さ」や「暇つぶし」が主であり、視聴者は健康に関係なくともテレビに面白さを求めていることがわかった。

【今後の課題】

「よく笑う人は健康である」という仮説は医学的にも証明されてきた。しかし、本調査ではその通りに結果が出なかった。調査表の作り方や質問の内容が原因だったのかもしれない。または、バラエティー番組と健康の組み合わせに無理があったのかもしれない。しかし私はバラエティー番組にはバラエティー番組にしかできない役割があると思っている。次は“バラエティー番組に影響されている世の中のこと”を調べたいと思う。

また、今回の調査で中途半端になってしまった「お笑い芸人」。これに焦点を当てた調査

もしてみたい。これほどまでに人々を惹きつけるお笑い芸人の魅力とはなんなのか。お笑い芸人を中心に調べたい。同時に、お笑い芸人が人々に及ぼす影響についても何かしら発見できたらいいと思う。

参考文献

- * 太田省一「社会は笑う ボケとツッコミの人間関係」 青弓社 2002 . 4
- * 井山弘幸「お笑い進化論」 青弓社 2005 . 5
- * 西田元彦、大西憲和「笑い と NK 細胞活性の変化について」『笑い学研究』
8 2001 . 7
- * 健康法のススメ
http://www.kenko-journal.com/html_marumaru/column_marumaru_01.html
- * スポニチ OSAKA スポニチ健康道場
http://www.sponichi.co.jp/osaka/soci/kenko_dojo/warai.html
- * Wikipedia 笑い
<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E7%AC%91%E3%81%84>
- * 大和薬品株式会社：健康豆知識
<http://www.daiwa-pharm.com/jp/health11.html>

テレビの笑い与健康

情報学部 広報学科 八ツ橋ゼミ 奥山陽子

* 卒業研究に向けた調査です。無記名ですので率直にお答えください。

配布数 131 回収数 123 有効数 121 無効数 2

【あなたの健康状態についてうかがいます】

問1 最近のあなたの気分はどうですか。(は1つ)n=121

1. とても良い10.7 2. まあまあ良い44.6 3. あまり良くはない32.2 4. まったく良くない12.4

問2 あなたは健康ですか。(は1つ)n=121

1. 大変健康である8.3 2. まあまあ健康である54.5 3. あまり健康ではない28.9 4. 健康ではない8.3

問3 現在、何らかの不調で病院に通院していますか。(は1つ)n=121

1. 通院している10.7 2. 通院していない89.3

問4 この一年でどのくらい風邪をひきましたか。(は1つ)n=121

1. 1回もひいていない18.2 3. 3~4回25.6 5. 毎月ひいている2.5
2. 1~2回44.6 4. 2ヶ月に1回くらい7.4 6. 一年中風邪気味1.7

問5 健康のために日ごろから心がけていることはありますか。(あてはまるだけ)n=121

1. 運動などして身体を動かす21.5 3. 睡眠を十分にとる33.9 5. 健康食品などを摂取する9.9
2. バランスの良い食事をする13.2 4. ストレスを溜めない16.5 6. 特に何もしていない39.7

問6 現在何らかのストレスを感じていますか。(は1つ)n=121

1. 非常に感じている24.8 2. 感じている52.1 3. あまり感じていない20.7 4. まったく感じていない2.5

問7 ストレスを感じたときの解消法はなんですか。(あてはまるだけ)n=121

1. 運動・スポーツをする33.9 4. 自分の趣味に没頭する51.2 7. テレビを観る19.0
2. 友達と会って話す41.3 5. おいしいものを食べる25.6 8. お酒を飲む18.2 10. その他7.4
3. カラオケなどで騒ぐ28.9 6. ひたすら寝る38.0 9. 特に何もしない10.7 無回答1.7

【あなたの“笑い”についてうかがいます】

問8 あなたはよく笑う方ですか。(は1つ)n=121

1. よく笑う42.1 2. まあまあ笑う45.5 3. あまり笑わない9.1 4. まったく笑わない3.3

問9 笑うときの周りの状況について最もあてはまるものを選んでください。(は1つ)n=121

1. 人前でも独りのときでも気にせずに笑える68.6 4. 家族の前でだけ笑える0.0
2. 人前だとあまり笑わないが、独りだと笑える5.0 5. 誰の前でも笑えない2.5
3. 人前だと笑えるが、独りだと笑わない24.0

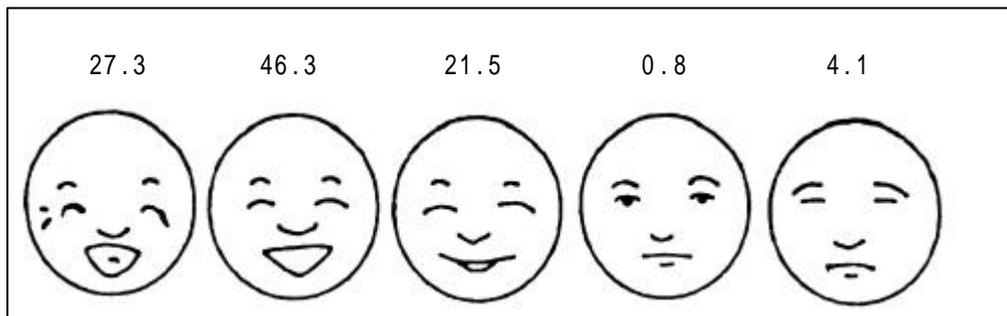
問 10 あなたは普段どういったことで笑いますか。A～Hの各問ごとに回答してください。(は1つ)n=121

	よく笑う	たまに笑う	あまり笑わない	まったく笑わない	無回答
A. 人との会話	67.8	28.1	0.8	3.3	0.0
B. 舞台の芝居や漫才	39.7	44.6	10.7	5.0	0.0
C. 映画	18.2	45.5	30.6	5.8	0.0
D. マンガ	28.9	46.3	16.5	8.3	0.0
E. バラエティー番組	47.9	40.5	7.4	4.1	0.0
F. アニメ	11.6	30.6	37.2	19.8	0.8
G. ラジオ	12.4	29.8	28.9	28.1	0.8
H. 動物とのコミュニケーション	19.8	35.5	19.8	24.8	0.0

問 11 あなたはこの一年間、どれくらいの頻度で声を上げて笑いましたか。(は1つ)n=121

1. 1日に4回以上 33.9	4. 2～3日に1回 14.9	7. 1か月に2～3回 2.5	
2. 1日に2～3回 20.7	5. 4～5日に1回 5.0	8. 1か月に1回 3.3	
3. 1日に1回 11.6	6. 1週間に1回 4.1	9. 2か月に1回以下 3.3	無回答 0.8

問 12 あなたが普段笑うときのあなたの顔に一番近い表情の番号を選んで下さい。(は1つ)n=121



【テレビの視聴状況についてうかがいます】

問 13 テレビを観るのは好きですか。(は1つ)n=121

1. 好き 56.2	2. まあまあ好き 37.2	3. あまり好きではない 4.1	4. 嫌い 1.7	無回答 0.8
------------	----------------	------------------	-----------	---------

問 14 一日平均でテレビをどのくらい観ていますか。(は1つ)n=121

(テレビがついているだけで観ていない時間は除く)

1. 1時間未満 5.8	3. 2～3時間未満 42.1	5. 4～5時間未満 23.1	7. 6時間以上 4.1
2. 1～2時間未満 7.4	4. 3～4時間未満 11.6	6. 5～6時間未満 5.8	

問 15 一日に観るテレビ番組の中で、バラエティー番組が占める割合はどれくらいですか。(は1つ)n=121

1. 1時間未満 34.7	3. 2～3時間未満 35.5	5. 4～5時間未満 8.3	7. 6時間以上 0.8
2. 1～2時間未満 16.5	4. 3～4時間未満 3.3	6. 5～6時間未満 0.0	無回答 0.8

問 16 バラエティー番組が好きですか。(は1つ)n=121

1. 大好き 31.4	2. 好き 45.5	3. どちらでもない 20.7	4. 嫌い 0.0	5. 大嫌い 2.5
-------------	------------	-----------------	-----------	------------

問 17 毎週欠かさず観る(または観たい)バラエティー番組はありますか。(は1つ)n=121

1. はい45.5 2. いいえ 54.5

問 18 特に好きなお笑い芸人はいますか。(は1つ)n=121

1. はい50.4 2. いいえ 49.6 問 19 へ

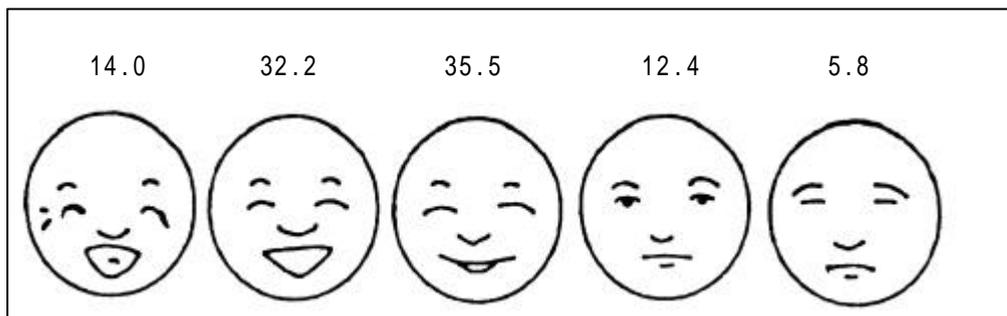
付問 その芸人が出ている番組は欠かさず観ますか、または観たいですか。(は1つ)n=61

1. はい47.5 2. いいえ 47.5 無回答 4.9

問 19 なぜバラエティー番組を観るのですか。(あてはまるだけ)n=121

1. おもしろいから 67.8 6. 友達との会話についていくため 5.8
2. 好きなタレントが出ているから 19.8 7. 暇つぶし 60.3
3. イヤなことを忘れられるから 7.4 8. その他 3.3
4. テレビをつけてもバラエティーしかやってないから 12.4 9. 特にはなし 7.4
5. 内容が役に立つから 5.0 無回答 1.7

問 20 バラエティー番組を観ているときのあなたの顔に一番近い表情の番号を選んで下さい(は1つ)n=121



問 21 バラエティー番組を観ているとき、あなたはどのように笑うことが多いですか。(は1つ)n=121

1. 大声を上げて笑う 38.0 3. 声を出さずに顔をほころばせる程度 31.4
2. 声をあまり出さずクスクス笑う 23.1 4. 表情は特に変わらない 6.6 無回答 0.8

【これで最後です。それぞれに1つに をしてください。】

F 1 性別 n=121

1. 男 59.5 2. 女 40.5

F 2 血液型 n=121

1. A型 41.3 2. B型 19.0 3. O型 28.9 4. AB型 7.4 5. わからない 3.3

F 3 居住形態 n=121

1. 一人暮らし 57.0 2. 実家暮らし 37.2 3. 下宿・寮 2.5 4. その他 3.3

調査は以上で終了です。ご協力ありがとうございました。