

## 【論文】

# 作り笑いが受け手に与える影響

## —表出者との相互作用に着目して—

仙葉 紗耶 (岩手大学大学院総合科学研究科)

奥野 雅子 (岩手大学人文社会科学部)

### I. はじめに

「作り笑い」に対し、人はどのような印象を抱くだろうか。作り笑いはネガティブなものと捉えられることが多い一方、現代において欠かすことのできないコミュニケーションスキルの1つである。よって、私たちが今後も用いる可能性が高い作り笑いのポジティブな側面について探究することには意義があるのではないかと考える。

本研究では作り笑いの「受け手」に焦点を当て、作り笑いが受け手に与える影響について、表出者との相互作用、いわゆるコミュニケーション要因に着目して検討する。

### II. 問題と目的

#### 1. 笑いの効果

笑いの効果の研究は、1976年の Cousins が始まりとされ(根元, 2015; 藤原, 2015)、欧米で進んだが、近年日本でも笑いの効果の検討は数多く行われている。伊丹ら(1994)は、笑いによる即効的なNK活性の上昇から、笑いが免疫機能を向上させることを報告した。以後、被験対象や笑い体験の内容・時間などの条件を変えてさまざまな検討が行われ、笑いが免疫機能に加え、気分や主観的幸福感にも肯定的変化をもたらすことが示されている(西田ら, 2001; 田中ら, 2003; 田中ら, 2005)。

また、笑いは「単純に快感情を表現するだけでなく、さまざまな社交機能を果たしている」(李ら, 2011)と言われるように、身体的・精神的効果に加え、何らかの社会的機能を持つと考えられる。実際に、笑顔が表出者の魅力度を高めることや(伊師, 2011)、コミュニケーションを促進し関係性を後押しする「心理社会的効果」があることが示されている(福島, 2008)。

#### 2. 作り笑いとは

作り笑いの定義は研究者によってさまざまである。例として、「面白おかしいといった自然な感情によらない、表向きだけの笑顔を伴う笑い反応」(押見, 2002)や「快感情を伴わない、及び社会的機能をもつ笑い」(李ら, 2011)、「照れ笑い、愛想笑い、といった感情に反したような笑い」(五十嵐ら, 2016)などが挙げられる。これらは、自然発生的な快感情を伴わない点、社会的機能を持つ点で共通している。本研究ではこれらを参照し、作り笑いを「面白おかしいといった自然な快感情を伴わない、社会的機能を持った笑い」と定義する。

### 3. 作り笑いが表出者に与える影響

作り笑いにおけるその表出者自身への影響は、一義的ではない。藤原(2015)は、意図的笑顔や機械的笑顔は、精神的・身体的健康のどちらにも肯定的影響を及ぼさないことを報告している。また、日常において作り笑いの頻度が高い人の精神的健康度は、低頻度の人に比して有意に低いことが示された(五十嵐ら, 2016)。これらの結果を踏まえ、五十嵐ら(2016)は、感情と反した作り笑いには心理的抑圧が働いていると考え、ネガティブな感情がそのまま結果に反映された可能性を指摘している。加えて、仙葉(2019)は、作り笑いを「同意する笑い」「オーバーリアクションな笑い」「回避する笑い」「無理な笑い」に分類し、「同意する笑い」「無理な笑い」が抑うつ・不安、敵意、倦怠等ネガティブ感情を促進することが明らかにした。

以上のように、作り笑いのネガティブな影響が指摘される一方で、作り笑いのポジティブな効果も検討されている。西田ら(2012)は、作り笑い刺激として整膚と笑いヨガを用い、NK活性の有意な上昇、ストレス(コルチゾール)の低下傾向、緊張や不安、抑うつ、敵意や怒り、混乱、疲労の有意な低下、活力の有意な増加を報告している。同様に笑いヨガを用いた検討は多く、自尊感情の向上及び状態不安の低減(橋元, 2015)や、気分の良好な変化(金子ら, 2016)も示されている。さらに、仙葉(2019)は、「オーバーリアクションの笑い」が活動的快や親和などの感情を促進することを報告している。

### 4. 作り笑いの受け手に関する研究

Surakka ら(1998)は観察者を対象とし、感情的笑顔を見た際に顔面筋活動が活性化され、ポジティブ感情が体験されたことを報告している。日本人を対象とした研究では、日本人が笑いの真偽識別に優れており作り笑い顔に対してネガティブな印象を持つため、表出者に対する信頼も低くなることが明らかとなった(李ら, 2012)。また、作り笑いの識別について難波ら(2017)は、表情筋活動の順序が異なれば、人が「真の笑顔」「偽の笑顔」を違うものと認知し、その発生动機がポジティブな感情かネガティブな感情かもある程度判断できることを示している。

一方、中村(2002)は、「自然な笑い」「作り笑い」「極端な笑い」といった科学的には識別可能な笑いの差異も、人間の知覚水準では不十分である可能性を指摘している。加えて、中村(2002)は、女性の観察者の方が「極端な笑い」の評価点が低いことから、コミュニケーションの受け手としての観察力の性差が、笑いの識別に関わると述べている。

### 5. 本研究の目的

笑いには身体的・精神的・社会的効果があるのに対し、作り笑いの表出者・受け手における影響はネガティブ・ポジティブの両側面があることが明らかとなった。しかし、これまでの研究は作り笑いの表出者自身に関するものが多く、作り笑いが受け手に与える影響については検討の余地がある。また、これまで行われてきた研究における作り笑いの生起はヨガなどの身体運動を伴うものが多く、対人場面における作り笑いによるコミュニケーションの効果を実証的に検討したものは見当たらない。

そこで本研究では、作り笑いが受け手の気分や印象に与える影響について、送り手と受け手の相互作用に着目するために実際のコミュニケーションを通して実験的に検討すること

を目的とする。

### Ⅲ. 方法

#### 1. 予備調査

本実験で用いる場面を選定するため、大学生 31 名(有効回答数 31、男性 10 名、女性 21 名、 $M=21.5$ 、 $SD=0.71$ )を対象に、Google form を用いた調査を行った。「作り笑いをしてよかったと思う経験」について相手と詳細な状況を自由記述形式で答えてもらい、得られた回答を KJ 法によって分類した。うち回答が多かった「つまらない話」、「友人」「目上の人」「初対面の人」を、予備実験の話題およびペアの関係性として採用することとした。

#### 2. 予備実験

本実験で用いる会話の話題と設定するペアの関係性を決定するため、大学生 14 名(有効回答数 14、男性 4 名、女性 10 名、 $M=21.3$ 、 $SD=0.88$ )を対象にペアでの対話実験を行い、作り笑いが生起するか否かを試行した。

第 1 段階として、関係性が異なる 3 つのペアに「自慢話」と「つまらない話」について 5 分間ずつ対話してもらった。第 2 段階では、第 1 段階で作り笑いが生起した「先輩・後輩」ペア 4 組に「つまらない話」を 2 度してもらい、作り笑いが安定して生起するかを確認した。それぞれ対話後に作り笑いの生起について質問紙への回答を求めた。なお、ここでのつまらない話とは、相手が知らない人についての話やおタク話、うんちく、専門的話題などである。

予備実験の結果、第 2 段階の設定で作り笑いが確認されたことから、本実験では「先輩・後輩ペア」で「つまらない話を 2 回する」という場面設定を用いることとした。

#### 3. 本実験

同性の先輩・後輩ペアを対象とし、先輩が話し手、後輩が聞き手と役割を統一した。また、作り笑いの効果を検討するため、教示で聞き手に笑いを多用するよう求める「笑い多用群」と、反対に笑わないよう求める「笑い禁止群」を設定した。

##### (1) 調査協力者

笑い多用群は、大学生・大学院生のペア 14 組 28 名で、笑い禁止群は、大学生・大学院生のペア 17 組 34 名。実験操作の基準を満たした笑い多用群は 9 組(男性 3 名、女性 6 名、 $M=21.6$ 、 $SD=0.5$ )であり、笑い禁止群は 11 組(男性 3 名、女性 8 名、 $M=21.8$ 、 $SD=0.7$ )であった。

##### (2) 調査時期

2020 年 12 月。

##### (3) 手続き

協力者を募り、その協力者にペアの相手同性 1 名を連れてきてもらった。協力者の負担軽減のため、実験前日に話し手となる協力者に実験で話してもらう話題を伝え、事前に話すことを考えてきてもらった。

実験前に現在の気分や相手との親密度について質問紙で回答を得た後、「相手がつまらないと思うだろう話」をテーマに5分間の会話を2回行い、それぞれ対話前に各役割における注意点の教示を紙で行った。話し手には、会話を自分からスタートすること、相手の表情に注目するよう教示し、聞き手には、テーマは知らせずそれぞれの群に合わせた教示を行った。実験後に、気分と親密度に加え、相手への印象、実験中の笑い行動などについて質問紙への回答を求めた。

なお、ペアにはテーブルを挟んで向かい合うように着席してもらい、互いの質問紙や教示文が見えないように衝立と、実験中の様子や表情を見るため同意の上ビデオカメラで録画した。

#### (4) 質問紙の構成

##### 【実験前】

①フェイスシート(性別・年齢)

②多面的感情状態尺度：短縮版(寺崎・岸本・古賀, 1992)

「抑うつ・不安」「敵意」「倦怠」「活動的快」「非活動的快」「親和」の6下位尺度30項目について、6件法で回答を求めた。

③相手との親密さ(山中, 1994)

「好意度」「関係関与度」「関係のラベリング」3項目について、7件法で回答を求めた。「関係のラベリング」は、「1. 顔や名前を知っている程度」「3. 会えば話をする程度」「5. ある程度親しい」「7. 最も親しい」を含む7段階であった。

##### 【実験後】

①～③実験前と同様

④特性形容詞尺度(林, 1978)

「個人的親しみやすさ」「社会的望ましさ」「力本性」の3つの下位尺度からなる形容詞対の組み合わせ20項目について、7件法で回答を求めた。

⑤実験中の両者の様子について

実験中の自分と相手について、作り笑いをしていたかどうかを「全くしていない」から「かなりしていた」の7件法で回答を求めた。

⑥実験中の両者の様子について ※笑い禁止群の聞き手の場合

実験中の自分について指示通り笑顔を用いず対応できたか、相手について作り笑いをしていたかの2項目について、「全くそう思わない」から「かなりそう思う」の7件法で回答を求めた。

⑦どのような作り笑いをしたか(仙葉, 2019) ※笑い禁止群の聞き手はなし

実験中自分が行った作り笑い17項目について、6件法で回答を求めた。

⑧自由記述

実験について、感想や話の内容、いつもの会話との違い、気が付いた点等について自由記述で回答を求めた。

## (5) 分析

実験協力者のうち、群の条件を満たしたペア、かつ本研究の研究対象となる「作り笑いの受け手」、つまり「先輩」を分析対象とした。群条件の判定は、実験者とコミュニケーション研究経験のあるスーパーバイザーの2名で各群4本の動画を視聴し、一致度が笑い多様群において0.75、笑い禁止群において1.00と高かったため、それ以外は実験者が行った。最終的に基準を満たした笑い多用群9組、笑い禁止群11組の計20組を分析対象とした。

作り笑いが受け手の気分を与える影響について、従属変数を多面的感情状態尺度短縮版の6下位尺度とし、群×対話前後の2要因混合計画分散分析を行った。受け手の印象に与える影響については、特性形容詞対尺度の3下位尺度を従属変数、群を独立変数として対応のないt検定を行った。また表出者と受け手における作り笑いの認知差について、作り笑いの認知得点を従属変数、ペアの役割を独立変数として対応のないt検定を行った。

## IV. 結果

### 1. 受け手の感情状態を従属変数とした分散分析

「敵意」について交互作用が有意であった ( $F(1, 18)=5.31, p<.05$ )。単純主効果の検定を行った結果、対話後において群の主効果が有意であり ( $F(1, 36)=7.70, p<.01$ )、笑い多用群よりも笑い禁止群の方が「敵意」が高かった。また、笑い禁止群において対話前後の単純主効果が有意であり ( $F(1, 18)=11.84, p<.005$ )、対話前後で「敵意」の著しい上昇が見られた。各群における対話前後の「敵意」得点の変化を図1に示す。

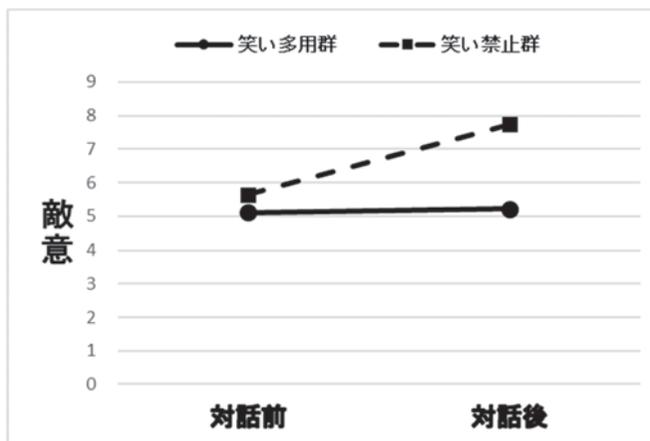


図1 各群の「敵意」の平均値

### 2. 表出者に対して受け手が抱いた印象を従属変数としたt検定

「個人的親しみやすさ」について笑い禁止群に比べ笑い多用群の得点が有意に高いことが明らかとなった ( $t(11.16)=2.33, p<.05$ )。結果を表1に示す。

表 1 各群における特性形容詞対尺度の下位尺度ごとの平均点

特性形容詞対尺度	群		t値
	笑い多用群	笑い禁止群	
個人的親しみやすさ	46.6	38.5	2.33 *
力本性	18.2	17.2	0.49 n.s.
社会的望ましさ	36.6	34.9	1.20 n.s.

n.s. : 有意差なし, \* : p<.05

### 3. 作り笑いの認知得点を従属変数とした t 検定

笑い多用群について、表出者に比べ受け手の得点が有意に高いことが明らかとなった (t(15, 16)=4.24, p<.005)。結果を表 2 に示す。

表 2 各役割における作り笑い認知得点の群ごとの平均点

作り笑い認知得点	役割		t値
	表出者(自分)	受け手(相手)	
笑い多用群	3	5	4.24 ***
笑い禁止群	3.45	3.36	0.17 n.s.

n.s. : 有意差なし, \*\*\* : p<.005

## V. 考察

### 1. 作り笑いが受け手の気分に与える影響

コミュニケーションの中で作り笑いをを用いることにより、受け手が「敵意」を抱くことを防ぐことができる可能性が示された。「敵意」は、敵意のある・攻撃的な・憎らしい・うらんだ・むつとしたの 5 項目からなる下位尺度であり、ネガティブ感情の指標である。対話前に群で有意差が見られなかった「敵意」が、笑い禁止群では著しく上昇した一方、作り笑いをを用いた笑い多用群では上昇がわずかであり、その変化に統計的な有意差は認められなかった。このように対話後に群の間で明確な差が生じたことは注目すべき点である。

まず、両群ともに「敵意」の増加が見られた点に関して考察する。日常的に交友のある相手に対して同じつまらない話を 2 度するといった実験設定により、送り手がストレスを感じ、相手のいつもとは異なる反応に不信感が生じたことが要因の一つと推測される。実際、質問紙の自由記述欄には「つまらない話をするのがとても息苦しく感じた」「難しさを感じた」といった記述が複数見られた。さらに、「相手が飽きているのが分かった」「いつもより反応が薄かった」「つまらないと思われるのが怖い」といった記述も見られた。自分が相手に不快な話をしてしまっているという感覚から、相手のわずかなネガティブ反応にも敏感になり、結果自身のネガティブ感情の促進に繋がるといった悪循環が生じた可能性も考えられる。

次に、群の間で上昇の程度に差が見られた点についてである。笑い禁止群の参加者の感想では「相手の顔を見るのが怖かった」「相手が気になってぎこちなくなった」などの記述が複数見られたのに対し、笑い多用群では「相手の相づちに優しさを感じた」「楽しそうに聞いてくれた」といった記述が見られた。このことから、作り笑いがコミュニケーションという相互作用の中で潤滑油のような働きでネガティブ感情を抑制し、それによる円滑なコミュニケーションが結果として作り笑いの受け手の気分にもポジティブな影響を与えたこと推察される。この結果は李ら(2011)や押見(2002)の述べる“作り笑いの社会的機能”を実証するものであると考えられる。

## 2. 作り笑いが受け手の印象に与える影響

作り笑いを行っていた群の方が、表出者に対して受け手が親しみやすさを感じていたことが示された。「個人的親しみやすさ」は、明るい・すなおな・親しみやすい・ユーモア・親切な・さっぱりした・感じのよい・心の広いといった項目から成る。本研究の結果は、作り笑いが表出者の印象を良くするといった社会的機能も持ち合わせている可能性を示すものである。これは、伊師(2011)が述べる笑顔の魅力度向上効果が、作り笑いでも生じる可能性を示唆するものであると考えられる。

一方、本研究の結果は、日本人は作り笑い顔に対してネガティブな印象を持ち相手への信頼が低くなるという知見(李ら, 2012)とは一致しなかった。この相違は、測定した作り笑いの文脈の違いが要因の一つと考えられる。李ら(2012)の研究は刺激として顔画像を用いたのに対し、本研究では対話中の作り笑いについて印象の評定を求めた。したがって、コミュニケーションの文脈がない作り笑いは受け手に不信感等のネガティブな印象を与える一方、コミュニケーションの中で用いられる作り笑いは関係性維持や雰囲気調整などの社会的機能が働くことで、相手の印象がポジティブなものとなったことが推察される。作り笑いは二者間のコミュニケーションという相互作用の中で用いられてはじめて、ポジティブな側面を発揮する可能性がある。

## 3. 表出者・受け手における作り笑い認知の差について

笑い多用群では、表出者に比べ受け手の方が、表出者の作り笑いの程度を高く認知していた。認知の差が笑い禁止群では見られず、笑い多用群のみで認められたことから、笑いが無い場面よりも、笑いの中で「作り笑い」を判断する方が困難であることが推察される。笑いの識別の難しさは、李ら(2011)が「笑いの文脈的意味を理解し識別することは簡単ではない」と述べていることや、中村(2002)の実験で「自然な笑い」、「作り笑い」、「極端な笑い(笑ってくださいと指示を受け笑う)」の識別率が低かったという結果からも理解できる。本研究はこれらの先行研究を裏付けたといえる。

# VI. 総合考察

## 1. 本研究の意義

本研究の意義の一つとして、コミュニケーションの実験において作り笑いを喚起できた点を挙げる。これまでの作り笑いに関する研究は、質問紙で日常を振り返ることや、静止画像やアバターの動きを観察したりなど、個人内で完結したものが多かった。しかし、作り笑

いのほとんどはコミュニケーションの中で用いられる。より実態に近い作り笑いの効果や影響を調べるには、相互作用要因を考慮したコミュニケーション実験による検討が有用と考えられる。その点を踏まえ、今回コミュニケーション実験で作り笑いの生起をコントロールし、作り笑いの影響を検討したことは有意義といえるのではないだろうか。今後、相互作用要因を考慮した作り笑いを対象とする研究が行われる際には、本研究を踏み台に、より普段に近い作り笑いを測定することで信頼性の高い結果が得られると考える。

2つ目の意義は、対人コミュニケーション場面における作り笑いの受け手に着目し、ポジティブな影響を明らかにしたことである。李ら(2011)で指摘されているように、日本における作り笑いの受け手に関する研究は未だ少ない中、本研究がその発展の一端を担うことができたのではないかと考える。しかし、本研究で得られた結果は、Surakkaら(1998)の「非感情的笑顔にポジティブな影響は見られない」という知見とは異なるものとなった。ここでも研究における作り笑いの文脈の違いが要因の一つとして挙げられるだろう。Surakkaら(1998)では作り笑い顔画像の観察であったのに対し、本研究はコミュニケーションの中で用いられた作り笑いを対象としていた。作り笑いが受け手に与える影響の検討はまだ積み重ねが不十分であり、受け手に与える影響は一義的とはいえない。しかし、今後さらに蓄積されることが予想される作り笑いの効果検討の基盤として、本研究が足がかりになることを期待する。

## 2. 臨床への示唆

日常のコミュニケーションにおいて心から笑えない場面は少なからずある。関係性を維持したい相手との会話の際には、笑顔をうけないよりも、とりあえずでも作り笑いを浮かべてみるという選択肢を提案したい。笑いが無いコミュニケーションには、相手に不安や恐怖、不快感などのネガティブな感情を抱かせるリスクがある。そればかりか、表出された相手のネガティブ感情を察知し、自分も同様のネガティブ感情に陥るといった悪循環の可能性も考えられる。悪循環のエスカレーションは時として関係性の崩壊にも繋がりがかねない。対して、作り笑いをういたコミュニケーションは、相手の気分や印象の悪化を防ぐ可能性が本研究で示された。相手との関係性を維持するだけでなく、双方の気分の肯定的変化などによって相手とのコミュニケーションに良循環が生じ、関係性が良好になる効果をも期待できると推察する。

なお、本研究は同性の先輩・後輩を対象に行った。先輩・後輩という関係性は、友人のような親しさと上下関係を兼ねていることから、本研究の示唆は先輩・後輩に限らず、友人や目上の人といった関係性にも応用できると考える。

## 3. 今後の展望

本研究の限界として、今回対象とした作り笑いを含むコミュニケーションが、実際の場面ではなく実験場面におけるものである点が挙げられる。ビデオに撮られていることや実験の被験者であるという緊張感、「つまらない話をしてください」「1回目と同じ話をしてください」「笑顔をうけないでください」などの教示の難しさは、少なからず被験者の負担になったと考えられる。このような要因が、日常的なコミュニケーションとの違いを生み、測定に影響を与えた可能性は否定できない。綿密な実験デザインのもと、より自然な対話場面に

近い作り笑いコミュニケーションの測定が期待される。

また、実験場面を詳細に設定したため、結果を適用できる場面が限定的であることも課題の一つである。今回の結果は、あくまで「同性の先輩・後輩」「つまらない話」「一度聞いたことのある話」という設定の下で得られたものであり、他の関係性や話題については検討の余地がある。特に関係性については、押見(1999)が「関係の親密度の違いにより、それぞれの作り笑いは出現頻度が異なる」可能性を指摘している。さらに押見(2002)では、親近感が異なれば表出される作り笑いのタイプも異なることが示されている。文脈が異なれば見られる作り笑いも異なり、その効果や影響も変わると推察される。したがって、より多くの文脈を比較検討することが必要であろう。

今後研究が望まれることとして、意識要因の検討もここで挙げたい。今回は、作り笑いが生じたか否かを分析者が間主観的に見て判断した。しかし、分析者が作り笑いが生起していると見なした場合でも、本人は作り笑いをしていないと回答していた例も多く見られた。つまり、作り笑いは無意識にも行われている可能性が示されたのである。作り笑いが意識的なものなのか無意識的なものなのか、それはどういった場面で用いられ、それぞれの影響や機能に違いはあるのか。意識と無意識の違いはさらなる検討が必要な点である。さらに、作り笑いの効果に対する意識と実際の効果の関連にも疑問が残る。藤原(2015)や五十嵐ら(2016)が指摘するように、作り笑いにもポジティブな影響があることを意識して作り笑いをを用いるもしくは作り笑いを受けることで、作り笑いが表出者や受け手に肯定的に作用するのではないだろうか。笑い体験の後で免疫機能の向上というポジティブな効果が見られたという西田ら(2001)の実験では、被験者が笑い体験をする前に医師から笑いが健康に良いといった内容の講演を聞いていた。これは笑い単体の効果だけでなく、効果を意識したことが大きく影響している可能性が考えられる。仮に効果への意識が肯定的影響を及ぼすことが分かれば、効果を意識することで作り笑いをを用いたコミュニケーションが当事者たちにポジティブに影響することが示され、日常場面への有用性も高くなる。作り笑いの意識要因の検討は、難しくも検討の余地があるテーマである。

## 【引用文献】

- 藤原裕弥(2015). 笑いと笑顔が心身の健康に及ぼす影響 安田女子大学紀要, 43, 67-75.
- 福島明子(2008). 笑いに対する意識と対人コミュニケーション 御茶ノ水大学人間文化創成科学論叢, 11, 399-411.
- 橋元慶男(2015). 笑いヨガが状態不安および自尊感情に及ぼす影響に関する研究 鈴鹿医療科学大学紀要, 23-34.
- 林文俊(1978). 相貌と性格の仮定された関連性(3)―漫画の登場人物を刺激材料として― 名古屋大学教育学部紀要, 25, 41-55.
- 五十嵐慎治・永井邦芳(2016). 笑いやライフスタイルと心の健康および QOL に関する研究 豊橋創造大学紀要, 20, 13-24.
- 伊師華江(2011). 表情顔の魅力評価に関わる心理的要因 知能と情報, 23(2), 211-217.
- 伊丹仁朗・昇幹夫・手嶋秀毅(1994). 笑いと免疫能 心身医学, 34(7), 565-571.
- 金子夕貴・中村千乃・久行恵美・宮崎善子・三輪佳奈・吉村耕一・丹佳子・田中愛子(2016).

- 定期的に行った笑いヨガの身体的・精神的効果 山口県立大学学術情報看護栄養学部紀要, 9, 19-25.
- 中村亨(2002). 笑いにおける表情と呼吸の反応時間差の分析—自然な笑いと作り笑いの比較— 人間工学, 38(2), 95-103.
- 難波修史・鏡原崇史・宮谷真人・中尾敬(2017). 「真の笑顔」と「偽の笑顔」の違い—動きの順序が他者の情動認知に及ぼす影響— 対人社会心理学研究, 17, 45-51.
- 西田元彦・大西憲和(2001). 笑いとNK細胞活性の変化について 笑い学研究, 8, 27-33.
- 西田元彦・福島裕人(2012). 作り笑い(整膚と笑いヨガ)による健康効果—心理学的, 免疫学的, 内分泌学的指標から— 笑い学研究, 19, 67-74.
- 新田章子(1997). 笑いの睡眠への効果 笑い学研究, 4, 31-39.
- 押見輝男(1999). 社会的スキルとしての笑い 立教大学心理学研究, 42, 31-38.
- 押見輝男(2002). 公的自己意識が作り笑いに及ぼす効果 心理学研究, 73, 251-257.
- 李珊・渋谷昌三(2011). 社会的笑いに関する心理学研究の動向 目白大学心理学研究, 7, 81-93.
- 李珊・渋谷昌三(2012). 信頼できる行動に対する「笑い」の認知に関する日中比較 目白大学心理学研究, 8, 35-48.
- 仙葉紗耶(2019). 対人コミュニケーションにおける作り笑いが自身の感情に与える影響 令和元年度岩手大学人文社会科学部人間文化課程行動科学プログラム特殊実験調査Ⅱ報告書 未公開.
- 田中愛子・市村孝雄・岩本テルヨ(2003). 笑いが女子大生の免疫機能等に与える影響 山口県立大学看護学部紀要, 7, 121-125.
- 田中愛子・市村孝雄・岩本テルヨ・森口覚(2005). 笑いが療養生活をおくる高齢者の主観的幸福感とNK細胞に与える影響 山口県立大学大学院論集, 6, 65-69.
- 寺崎正治・岸本洋一・古賀愛人(1992). 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究, 62, 350-356.
- 山中一英(1994). 対人関係の親密化過程における関係性の初期分化現象に関する検討 実験心理学研究, 34(2), 105-115.
- Veikko Surakka, Jari K. Hietanen(1998). Facial and emotional reactions to Duchenne and non-Duchenne smiles. *International Journal of Psychophysiology*, 29, 23-33.