

「病気や悲しみには（他人に影響を与える）伝染性があるが、笑いや上機嫌ほど否応なく人に影響を与えやすいものは他にはない」 このようにチャールズ・ディケンズは 著書『クリスマス・キャロル』 の中で述べた。彼は1840年代にロンドンに住んでいたが、これらの言葉は如何なる時代や場所にも当てはまることだろう。笑いは、人間のほんの僅かに存在する普遍的な特徴の1つである。多くの人々は、困難を前にした時でさえも、くすくすと笑うことでストレスや不安感に対処できることをわかっている。

ともなれば、心理学者たちがかつては笑いの研究にしっかり取り組むことをためらい、それと同時に多くの心理学者達が、笑いは不幸や絶望ほど重要なものだとは言えないと考えていたことは、実に驚くべきことである。【心理学は、ネガティブな感情と知られていることと、ポジティブな感情とのバランスをはかるためにまだやるべきことが多くある】

このことは科学にとっての損失であった。なぜなら、近年の研究によると、あなたが思っているよりも遥かに多くのものを笑いに見出せることが明らかになっているからである。笑いはユーモアと明白なつながりがある他に、（笑いを分析することで）私達の人間関係の本質や私達の健康状態を深く理解することもできる。幼児がクスクスと笑うことを研究することで、我々は自己意識や他人の心を読む能力を如何にして高められるのか知ることさえできるかもしれない。

笑いというものは驚くことに他の種にも見られるありふれたものではあるのだが、人間の関係性（人と人とのつながり）は、標準的な動物の関係性よりもはるかに複雑であり、我々は自分たちの声を（どの動物よりも）はるかにコントロールできるのだ。【その結果、人間の笑いは進化して、力強く柔軟な社会的な道具になった。】ヴァージニア大学のエイドリアン・ウッドによると、笑いは3つの主要な役割を果たしている。その1つ目は労いである。これが何を意味しているかという、我々是一緒に笑うことで、ある特定の行動を評価したことを示し、互いの関係をより深めることになる。そうして、我々は今後においてもより一層同じように行動することになるだろう。

笑いの2つ目の役割は、親しみを伝えることにある。こういった友好関係を示した笑いは、自発的(または、そう「見せかけて」)になされる傾向があり、特定の行動を強固にする（促す）というよりはむしろ（相手の）緊張や困惑を和らげるのに奏功する。例えば、もしあなたが（相手の）心を傷つける可能性の

あることを言った場合、丁寧にすくす笑いをすれば、単にふざけてからかっているだけだったのだと、相手を安心させるのに資するだろう。

笑いの3つ目の役割は、優越を伝えることにある。たとえば、あなたの上司があなたの型破りな考えを聞いて、否定するように笑うような場合である。直接に異議を唱えたり批判をしたりすると波風が立ってしまいかねないが、笑いという形であれば、より穏やかな形で、（あなたの考えを）受け入れられないことを示せるのだ。「それは、社会の調和の体裁を保っている」とウッドは述べる。

こういった議論の論拠を示すため、ウッドと彼女の同僚たちは762人の人達に様々な笑いの実例を評価してもらった。具体的には、それらの笑いが労いを意味するものなのか、相手を安心させているように聞こえるものか(友好関係のしるし)、あざけるように聞こえるものか(優位のしるし)を評価するように求めた。それぞれのパターンにおいて、それぞれ違った音響上の特徴を見出せることが判明した。労いを意図した笑いは、(他のパターンよりも)より大きな音量で、より長く続くものだった。友好関係を示す笑いは、(他よりも)より静かで、より短く、より繊細であった。一方、優位を示そうとする笑いは、その他の笑いが持つような心地よい旋律の特徴が欠けていた。「それらは基本的に他よりも聞き苦しくて、うるさく、混沌状態を示すこうした音響上の特徴をすべて持っていた」とウッドは語る。

笑いは強力な社会的シグナルであるという結論は、カリフォルニア大学ロサンゼルス校のグレゴリー・ブライアントと彼の同僚らによる、被験者は笑いの音だけに基つき人々との関係の親密さを予測することができるという研究結果と一致する。そこでの笑い手は全員アメリカ出身であったが、ヨーロッパやアジアやアフリカの人も(イ)。とある笑いが思わず起こった自発的なものなのか、はたまたそう見せかけたものなのかを区別する人々の能力も、文化の違いにかかわらず皆一様に優れている。他の研究によると、人々の笑い方は文化間で幾分異なることが明らかになっているが、ブライアントの研究結果が示しているのは、核となるシグナル(そのもの)は、世界中のどこでも認識できるものだということである。

笑いの普遍性を示すさらなる証拠として、子供の感情語彙(感情を表す語彙)の中に、笑いというものが早くから現れることが挙げられる。赤ん坊の最初の笑いは、一般的に生後4ヶ月の頃までにはみられるが、それは初めて言葉を発するよりもかなり前の段階である。「それは、純粋に感情的に発せられたもの

なので、(何の複雑な意味も含まれていない) 最も単純なタイプの笑いだと言えます」と、北ヴァーモント大学のジーナ・ミローは述べている。

幼児の世話をしたことがある人なら誰でも知っているように、人は赤ん坊をくすくす笑わせるために労を惜しまずどんなことでもするだろう。ウッドが定めた(笑いの) 構造で言えば、これらは労いの笑いであり、愛情に満ちた触れ合いをより一層促そうとしている。ミローは同様の主張をしており、笑いは明らかに進化する上(成長する上)での利点をもたらしていると指摘している。「それは、育児をする人を幼児とつながりをもたせ続ける、一種の「結びつけるもの」として役立つかもしれない」と彼女は述べている。「幼児はそうして、懸命に世話をしてくれる人がいることで、肉体的生存という点においても、自分を世話してくれる人に対する愛着という重要な感情を育むという点においても、恩恵を享受するのです。」

笑いは社会的交流とそれほどまでに密接なつながりのあるものなので、笑うことができるようになるかは、深刻な問題である。「もしあなたが笑いに加わるができなかったり、笑いに加わりたくないと思ったり、笑いによって直でイラついたりすれば、あなたが人々と持つ関わり合いにとっても大きな影響を与えることになるだろう」とロンドン大学のソフィー・スコットは語る。

笑いの研究をしている多くの科学者達と同様に、スコットは当初、彼女の研究は興味関心を示すに値しないと考える同僚たちの抵抗を受けた。彼女は現在、笑いが人間の状態を理解するのに与えてくれる深い洞察について、かつてないほどに確信している。「一見ばかげて重要ではないように思われることが、実は人々の生活の中で最も重要な要素であるかもしれない」と彼女は述べている。我々は笑いが単にユーモアを表現したものに過ぎないと思えるかもしれないが、実際には決して冗談なんかではないのだ。

我々の社会生活における笑いの重要性を考慮に入れると、友情や恋愛関係を強めるために戦略的に笑いを使えるのではないかとも思うかもしれない。21もの共同体をまたいだ研究が示すには、一般的に人々は見せかけの笑いとは本心からの笑いの違いを区別することができるということだが、さらなる実験によると、両方の笑いとも人の好感度を高めてくれる可能性があるのだそうだ。

しかしながら、あなたの笑いに対する人々の認識は、すでに彼らの中に存在するあなたに対する考えによって左右されるものなので、もしも人々があなたのことを気に障る人間だと思っている場合には、あ

あなたの笑いは効果的ではないだろう。むしろ、あなたとあなたの知り合いとを自然に笑わせてくれるような場面を探した方があなたにとってはより有利になるかもしれない。ある研究によると、一緒におもしろい映画を観た人々は、後々に打ち解けて、お互いに自分のことを相手にを明かす傾向がみられた。だから、あなたが誰かと真剣に付き合いたいと思うのであれば、まずはユーモアあふれる人になるべきなのだ。