

ユーモアが生み出す存在の軽やかさ*

松井大騎

概要

This paper explores how humor can transform the ‘heaviness of being’—an existential feeling characterized by a sense of oppression and constriction—into a ‘lightness of being’, a feeling of freedom and openness. Building on Matthew Ratcliffe’s concept of ‘existential feelings’ and Devin Fitzpatrick’s distinction between these feelings and more fundamental ‘existential dispositions’, I analyze this transformation as a shift in our basic way of relating to the world, specifically in how things matter to us and in our perception of possibilities for action. I argue that this process is best explained through the incongruity theory of humor and propose a ‘model of existential transformation’. This model illustrates a dynamic process in which the cognitive resolution of an incongruity, often accompanied by the physical release of laughter, initiates a temporary reorganization of our engagement with the world. This reorganization entails a shift from rigid, negative meaning-making to a more flexible perspective, and an expansion of our perceived space of possibilities. The model’s explanatory power is demonstrated through phenomenological analyses of a personal experience and a literary work (Kajii Motojirō’s *Lemon*). By shifting the level of analysis from emotion regulation to the more fundamental domain of existential feelings, this study offers a novel contribution to both humor studies and phenomenology. It illuminates the potential of humor not merely as a coping mechanism, but as a practice that can foster a more flexible and affirmative way of being.

Keywords: ユーモア, 実存的感じ, 存在の重さ, 不一致理論

* CAP Vol. 17 (2026) pp. 74-97. Submitted: 2025.10.01. Accepted: 2026.04.07. Category: 研究論文(原著論文).
Published: 2026.05.07

1 はじめに

私たちは日常生活の中で、言葉にしづらい漠然とした「重さ」を感じることもある。それは、将来への見通しのつかなさからくる不安感であったり、課された役割や期待に対する圧迫感や焦燥感であったりするかもしれない。例えば、職場で上司に「五年後、仕事を通してどうなっていたいか」と問われた瞬間、明確な答えが見つからない自分に焦りや不安を覚え、みぞおちあたりにジンジンとした圧迫感や重苦しさを感じるといった経験はないだろうか。このような感覚は、特定の悩みやストレスといった心理的な負担にとどまらず、しばしば身体的な感覚を伴う。そして、まるで世界そのものが普段とは異なるように感じ、自分の行為可能性が著しく制限されているかのように感じられる。この心的状態を「存在の重さ」と呼ぼう。

しかし、そのような「存在の重さ」を感じているときでも、予期せぬ形で心がふっと軽くなる経験をすることがある。それは、たわいのない雑談の中に見出されるユーモアであったり、困難な状況を機知に富んだ視点で捉え直すことであったり、あるいは文学作品や芸術作品に触れる中で出会う、人間の滑稽さや悲哀を優しい眼差しで包み込むようなユーモアであったりする。深刻に悩んでいた問題が、笑いを伴う会話の中でふと相対化され、それまで感じていた不安や焦燥感が和らぎ、身体の緊張が解けていく。このような経験において、私たちはまるで「存在の重さ」から解放され、一時的に「存在の軽やかさ」ともいうべき心的状態へ移行することがある。

本研究の問いはこの点にある。つまり、「存在の重さ」という心的状態が、なぜ、どのようにして「笑い」や「ユーモア」という一見些細なきっかけによって「存在の軽やかさ」という心的状態へ変容しうるのか。この変容のプロセスを、私たちの自己と世界に対する関わり方、特に世界や自己への「意味づけ」のあり方や、「行為可能性の知覚」という概念を導入し、分析する。本研究では、この問いに対し、現象学的な視点とユーモア理論を援用しつつ探求を試みる。

これまでのユーモア研究は、主にその認知メカニズムと心理的・社会的機能の解明に焦点を当ててきた。心理学の領域では、私たちの期待と現実との「ズレ」がどのような面白さを生み出すかを分析した認知モデル (Suls 1972; Wyer & Collins 1992) が考案されてきた。また、哲学の領域でも、ユーモアの本質をめぐる議論が行われてきた。プラトンやホッブズに代表される「優越理論」、スペンサーやフロイトによる「解放理論」、そしてカントやショーペンハウアーによる「不一致理論」といった主要な理論が現代の研究者によって包括的に整理されている (Morreall 2009; 木村 2020; 中山 2021; Carroll 2014)。これらの研究は、ユーモアが「なぜ面白いのか」という問いに対し、重要な知見を提供している。加えて、ユーモアがストレスを軽減し、対人関係を円滑にするポジティブな機能を持つこと (Martin et al., 2003; Samson & Gross 2012) も実証されており、ユーモアの有効性が認められている。

しかし、これらの先行研究では、分析の焦点が、特定の状況や対象に向けられた情動 (Emotion) の調整や、短期的な心理的効果の測定にとどまるという限界がある。例えば、情動調整研究 (Gross & John

2003; Gross 2015; 永瀬 2020; Braniecka et al., 2019)は、ユーモアが特定のネガティブな情動をいかにして再評価し、緩和させるかというメカニズムを明らかにした。しかし、私たちが日常で経験する、より根源的で、特定の対象を持たない「存在の重さ」のような心的状態が「存在の軽やかさ」に変容するという現象を捉えるには射程が十分ではない。本研究は、先行研究が焦点を当ててこなかった、この領域に焦点を当てる。

本研究の課題は以下の三つである。第一に、「存在の重さ」と「存在の軽やかさ」を、単なる一時的な情動や気分 (Mood) とは区別される、より根源的な世界の現れ方に関わる「実存的感じ (Existential Feelings)」として捉え直し、その現象学的な特徴を明らかにする。第二に、ユーモアの不一致理論が、この実存的感じの変容プロセスにおいてどのような役割をはたすか考察する。第三に、これらの考察を踏まえ、存在の重さがユーモアによって軽やかさに変化するためのプロセスモデルを提案し、具体的な事例分析を踏まえてこのプロセスモデルの説明力を検証する。最終的に、本研究ではユーモアという日常的な行為には、私たちが存在の重さと共存しつつ、それを乗り越えていくためのきっかけとなりうる意義があることを提案する。

本論文の構成は以下の通りである。第1章では、現象学、心の哲学、精神医学の哲学を横断する研究を行なっている哲学者のマシュー・ラトクリフの「実存的感じ」(Ratcliffe 2020)およびデヴィン・フィッツパトリックの「実存的傾向」との区別といった概念を導入し、「存在の重さ」と「存在の軽やかさ」を哲学的に定義する。第2章では、ユーモアに関するいくつかの理論を概観し、本研究では「不一致解決理論」を用いることが有用であると論じる。第3章では、ユーモアによって存在の重さが軽やかさ変わるプロセスのモデルを提案する。第4章では、このモデルを用いて、具体的な日常経験の現象学的記述や文学作品を分析し、モデルの説明力と射程を示す。第5章では、ユーモアによる変容が、一時的な実存的感じの変化にとどまらず、より持続的な実存的傾向にまで影響を及ぼしうるのか、その可能性と限界について考察する。最後に結論として、本論文全体の議論を総括し、今後の課題を提示する。

2 「実存的感じ」とは何か

本章では、本論文の中心的な概念となる「存在の重さ」と「存在の軽やかさ」を哲学的に考察するための理論的枠組みを構築する。まず、現代の現象学および心の哲学において注目されるラトクリフの「実存的感じ (existential feelings)」という概念を導入する。ラトクリフの研究は、20世紀初頭の現象学の伝統に影響も受けつつも、それを現代の心の哲学、精神医学や心理学の知見と積極的に組み合わせることで、

*1 ラトクリフ自身、マルティン・ハイデガーの『存在と時間』における「気分 (Stimmung)」や「気分づけられていること (Befindlichkeit)」といった概念からの影響を認めている (Ratcliffe 2012; Ratcliffe 2020)。ハイデガーは、人間存在が常に何らかの仕方では世界に対して「調律」されており、その「調律」のあり方が世界の意味や可能性の現れ方を根底から規定していることを示した。しかし、ラトクリフはハイデガーの議論を単に継承するのではなく、いくつかの点で批判的に発展させている。主な相違点として、第一に、用語の選択と対象範囲が挙げられる。ラトクリフは「気分 (Mood)」と

現象学的な知見がいかに精神病理学的な経験——すなわち、精神疾患において見られる特異な現実感覚や世界経験の構造——の理解に貢献するかを示している。本章では、ラトクリフが提唱する「実存的感じ」の特徴と射程を明らかにする。続いて、フィッツパトリックによる「実存的感じ」と「実存的傾向 (existential dispositions)」の区別を導入し、「存在の重さ」と「存在の軽やかさ」の探求における分析の対象と範囲を明確にする。

2.1 ラトクリフによる「実存的感じ」の概念

ラトクリフは、「実存的感じ」を、私たちが世界や他者、そして自分自身と関わる際の、より根源的で包括的な感覚 (feeling) のあり方として捉える。これは怒りや喜びといった特定の対象を持つ「情動」や、一時的で広範な状態を指す「気分」とは区別される。

情動や気分が世界の中での特定の出来事や対象に対する私たちの応答であるのに対し、「実存的感じ」は、それらの経験が可能になるためのより包括的な「背景」あるいは「前提条件」としての役割を果たす (Ratcliffe 2020)。ラトクリフによると、実存的感じは、特定の対象に向けられた志向的な状態ではなく、「志向状態に先行し、それを可能にする」という意味で「前-志向的 (pre-intentional)」なものとして特徴づけられ、以下の二つの特徴によって定義される (Ratcliffe 2020)。

第一に、それらは本質的に「身体的な経験」である。ただし、ここでいう身体とは観察対象としての身体ではなく、経験の主体としての生きられた身体を指す。ラトクリフが強調するように、実存的感じにおける身体は、それ自体が知覚の対象となるのではなく、「それを通じて何か他のものを経験する」ための媒体 (medium) として機能する関係的 (relational) なものである (Ratcliffe 2008; Ratcliffe 2012)。例えば、身体的なリラックスは、単なる内部感覚にとどまらず、「世界が安全である」といった、世界全体の現れ方を構成する。

第二に、それは「可能性の空間 (possibility space)」を構造化する働きを持つ。ここでの「可能性」とは、状況の中での個別の行為の選択肢ではなく、そもそもどのような種類の活動や事象が自分にとって意味を持ちうるかという、経験の枠組みを指す (Ratcliffe 2008; Ratcliffe 2012)。ここで重要となるのは、実存的感じと「情動」や「気分」との関係である。ラトクリフは特定の対象への苛立ちのように志向性を持つ情動や、あるいは「なんとなく憂鬱だ」という心的状態のように、対象を欠いた志向性が広範、もしくは志向性を欠い

いう日常語が多義的であり、ハイデガーが意図する根源的な世界開示の様態だけでなく、より表面的で志向性のある情動も指しうるため、哲学的分析の専門用語としては不適切であると指摘している (Ratcliffe 2012)。第二に、身体性の強調である。ハイデガーが『存在と時間』において気分の身体的側面を明確に論じていないのに対し、ラトクリフは実存的感じは本質的に「身体的な経験」として感じられるものであると強調する (Ratcliffe 2012; Ratcliffe 2020)。第三にラトクリフはハイデガーの *Befindlichkeit* (存在構造としての気分づけられていること) と *Stimmung* (その都度の具体的な気分) の関係性について、必ずしも明確ではない点を指摘し、自身の「実存的感じ」の概念が、単なる気分の様態の変化に留まらず、人が受容しうる可能性の「タイプ」、つまり「可能性の空間」そのものの構造的な変容を含むことを示唆している (Ratcliffe 2020)。

た気分と、「実存的感じ」を区別する。

ラトクリフは「実存的感じ」の具体例として、日常言語や精神病理学的な記述に見られる多様な表現を挙げている。例えば、「完全に満たされている」、「くつろいでいる」、「生き生きしている」といった肯定的な感じから、「圧倒されている」、「世界から切り離されている」、「閉じ込められ、重荷を背負わされている」、「空虚だ」、「自分が詐欺師であるかのように感じる」といった否定的な感じまでが含まれる。また、これらはしばしば、「ガラス越しに世界を見ているようだ」あるいは「頭の中に綿が詰まっているようだ」といった身体的かつ空間的なメタファーによって表現される(Ratcliffe 2008; Ratcliffe 2020)。

ラトクリフによれば、特定の対象に向けられた情動や気分が生じるためには、あらかじめ世界が特定の仕方で開示されていなければならない。仮に、「対象のない漠然とした気分」であっても、それが経験されるためには、そもそも世界がそのような気分を許容する場所として現れている必要がある。例えば、「失敗をして、その日は何をしてもなんとなく憂鬱だ」という気分になるのは、世界が「何をしても良い結果や意味を生み出せない場所」としてすでに構造化されているからである。つまり、実存的感じは、志向性を持つ情動だけではなく、志向性を持たない気分も含めた心的状態が生じるための「可能性の空間」を規定する基盤として位置付けられる(Ratcliffe 2008; Ratcliffe 2012)。

2.2 フィッツパトリックによる「実存的感じ」と「実存的傾向」の区別

ラトクリフは「実存的感じ」を、あらゆる経験を条件づける「前-志向的」な背景として定義した。しかし、ここで一つの理論的な困難が生じる。もしそれが常に背景として機能し、対象化されないものであるならば、私たちはどのようにしてそれを現象学的な記述の対象とすることができるのだろうか。この「前-志向的な構造の記述可能性」という課題に応答し、本論文の分析対象を明確化するために、フィッツパトリックによる「実存的感じ」と「実存的傾向」の区別を導入したい(Fitzpatrick 2023)。

フィッツパトリックは、ラトクリフの議論を批判的に継承しつつ、「実存的感じ」はそれ自体が志向的経験の前-志向的構造ではなく、むしろより安定的で持続的な「実存的傾向(existential disposition)」という構造を私たちが意識化する際の「気づき方(ways of becoming aware)」であると主張する(Fitzpatrick 2023)。つまり、この区別を採用することで、潜在的な「傾向」としての背景構造と、顕在的な「感じ」としての意識体験を区別し、後者を通じて前者にアプローチするという現象学的記述の妥当性を確保できるのである。

フィッツパトリックによると「実存的傾向」とは、私たちが世界で何が可能であるかを経験するあり方を根本的に条件付ける、前-志向的な心的構造である。これらは直接内省することが難しく、むしろ「生きている感じ」のような実存的感じを通して、あるいは自身の行動からの推論によってその存在が示唆されるものであり、信念や欲求といった志向的状态の動機づけの力や経験される質を、その内容自体を必ずしも変えることなく修正する働きをする。例えば、ある人物が「友人と会うことは楽しい」という信念を持っているとする。しかし、重度の抑うつに見られるような抑圧的な実存的傾向が支配的である場合、この「友人に会うことは楽しい」という信念の命題自体は維持されつつも、そこから本来生じるはずの肯定的な感じ(経験さ

れる質)や、実際に外出へと身体を駆り立てる動機づけの力が修正され、行動に移すことが不可能に感じられる。

フィッツパトリックは「実存的傾向」の本質を内観的に不透明なものと捉え、そのあり方は「準信念(quasi-belief)」のような志向的状态と、反射的な反応のような非志向的状态の間で曖昧なものとして位置づけられるとする。「準信念」とはフィッツパトリックがノグル(Noggle 2016)を参照して導入した概念で、命題的内容を持ち、それに基づいて情動や行動を引き起こす点では信念に類似しているものの、証拠に対する反応性や主体による承認を欠いた心的状態を指す。実存的傾向は、通常の信念のように理性的説得によって容易に修正されない点で、準信念と機能的に似た側面を持つ。しかし、フィッツパトリックは実存的傾向が不変であるとは述べていない。彼は、志向的な状態(信念や経験)と前-志向的な傾向の間に「間接的な双方向性(indirect bi-directionality)」が存在すると論じている(Fitzpatrick 2023)。つまり、実存的傾向は直接変容させることはできないが、意図的な状態の変化が反復されたり、新たな解釈が定着したりすることで、長期的かつ間接的に変容しうるのである。

この区別に従えば、「実存的傾向」とは、人が世界や自己の可能性をどのように経験するかを方向づけるより根源的な心的構造のことだ。これらは、意識的に自覚される「実存的感じ」とは区別され、むしろ実存的感じが私たちにこれらの傾向を気づかせるものである。例えば、「世界が輝いている感じ」という実存的感じの背景には、「世界は可能性に満ちている」という実存的傾向があると考えられる。

本研究では、フィッツパトリックの区別を採用する。つまり、本研究の分析対象である「存在の重さ」と「存在の軽やかさ」は、主にこの流動的な「実存的感じ」のレベルに属すると考える。そして、後の章で論じるユーモアによる変化もまた、まずは「実存的感じ」のレベルに作用し、それを変容させるものであるという仮説を立てる。この区別を導入することにより、ユーモアがもたらす変化の射程と限界を明確に捉え、一時的な「実存的感じ」の変化と、より持続的な自己のあり方(「実存的傾向」)の変容とを区別して論じることが可能になる。

3 「存在の重さ」と「存在の軽やかさ」とは何か

前章では、本論文の理論的枠組みとして、ラトクリフの「実存的感じ」とフィッツパトリックによる「実存的傾向」との区別を導入した。本章ではこれらの概念を基盤とし、本論文の中心テーマである「存在の重さ」と「存在の軽やかさ」を「実存的感じ」として具体的に分析する。この分析にあたり、特に「実存的感じ」が私たちの経験世界においてどのように現れるのか、その核心的な二つの側面、すなわち世界の「意味づけ」のされ方と、自己の「行為可能性の知覚(perception of possibilities)」のあり方に注目する。

本論文において「意味づけ」とは、個人が自己、他者、世界、あるいは特定の状況や出来事に対して付与する解釈や価値判断、さらには対象が主体にとっていかなる重要性を帯びて現れるかという経験の構

造を指す。ラトクリフによれば、「実存的感じ」は、「物事が私たちにとってどのように重要であるか、さまざまな異なる仕方、私たちに経験される」あり方であり、それは「それらが提供する可能性の感覚」と深く関わっている (Ratcliffe 2012)。本稿では、このラトクリフの議論を踏まえ、ある対象や状況が私たちにとってどのような意味を持つかという「意味づけ」を、その対象や状況がどのような可能性を私たちに開示しているかの感覚と不可分なものとして捉える。

「行為可能性の知覚」とは、ラトクリフの言う「可能性の空間」と深く関連し、個人が自己や環境に対してどのような行為が可能であるか、あるいは不可能であるかを感じ取る様態を指す。ラトクリフは、「異なる実存的感じは、人が受容しうる可能性の種類に違いがあることを含んでおり、そうした違いは経験に不可欠なものである」と強調する (Ratcliffe 2020)。すなわち、「実存的感じ」は、私たちに開かれる「可能性の空間」の構造そのものであり、それによって特定の種類の行為や経験がリアルな選択肢として現れたり、逆に遠のいたりするのである。

このように、「意味づけ」と「行為可能性の知覚」は、「実存的感じ」の核心的な構成要素であり、相互に影響しあう。「実存的感じ」は、「意味づけ」や「行為可能性の知覚」のあり方を基底で方向づけ、また逆に、特定の「意味づけ」や「行為可能性の知覚」が前景化することもまた、その時々「実存的感じ」の質を特徴づける。そして、「実存的傾向」とは、これらの「意味づけ」のパターンや「行為可能性の知覚」の範囲が、個人にとって特定の方向性を帯びやすい、より安定した基盤として機能すると考えられる。

本章では「存在の重さ」と「存在の軽やかさ」という対照的な「実存的感じ」が、それぞれどのような「意味づけ」と「行為可能性の知覚」のパターンを特徴とするのかを、具体的な事例を参照しながら現象学的に記述し考察する。

3.1 「実存的感じ」としての「存在の重さ」

本論文において「存在の重さ」とは、世界および自己との関わり方そのものが、持続的で逃れがたい圧迫感、責任感、あるいは漠然とした不安感や焦燥感として経験される、特有の「実存的感じ」として特徴づけられる。この心的状態では、世界や自己に対する「意味づけ」は著しくネガティブなものとなり、自己の「行為可能性の知覚」は大きく制限される。

例えば、筆者が仕事で挑戦したいことを上司に尋ねられたときに以下のような経験をした。

職場の上司とのミーティングで「将来仕事で挑戦したいことはありますか」と問われたとき、筆者の脳裏には「将来挑戦したいことが何も思い浮かばない」という思考がよぎった。その事実直面した直後、その場の空気が一変し、逃げ場のない圧力が周囲から迫ってくるように感じられた。世界全体が急激に色を失い、将来の展望がかき消えていくその感覚は、直ちに筆者の身体をおそい、みぞおちの奥底が押しつぶされるような重苦しさとして現れた。このとき生じたみぞおちの圧迫感や筋肉のこわばりは、単なる生理的な反応や、特定の部位に向けられた局所的

な感覚として経験されたのではない。「将来挑戦したいことがないなんて、自分は社会人として失格ではないか」という思考の行き詰まりが、そのまま「逃げ場のない世界」という空間的な閉塞感として、みぞおちを中心に感じられたのである。

上司とのミーティングが終わった後も、この世界を覆う「重苦しいフィルター」が外れることはなかった。晩御飯や入浴といった本来は安らげるはずの場面でさえ、世界は依然として脅威的に感じられ、その圧力がみぞおちの違和感を通して持続し続けた。

この経験を分析するにあたり、まず、なぜ局所的な身体感覚を伴うこの経験が、単なる気分や身体への志向的な情動ではなく、前-志向的な「実存的感じ」として捉えられるのかを明確にしたい。確かに、記述された「みぞおちの圧迫感」自体は、身体の特定の部位に向けられた志向的な感覚である。しかし、ラトクリフが論じるように、通常は経験の「透明な背景」として機能している「実存的感じ」は、世界との関わりが不調和に陥ったとき、「身体的な顕著性 (bodily conspicuousness)」として前景に現れる (Ratcliffe 2008)。このとき、身体は単なる観察の対象ではなく、世界全体のあり方を映し出す「媒体」として機能している。

加えて、フィッツパトリックが指摘するように、「実存的感じ」とは、通常はアクセス困難な前-志向的構造 (実存的傾向) に対する「気づき方 (ways of becoming aware)」でもある (Fitzpatrick 2023)。つまり、筆者が感じたみぞおちの圧迫感は、身体そのものの異常を知らせるものではなく、「世界全体が重苦しく、逃れがたい場所として現れている」という前-志向的な「実存的感じ」の変容を身体を通して事後的に自覚させる「指標」なのである。

したがって、この経験における身体感覚は、身体を対象とした志向的経験でありながら、その本質では世界との関わり方の変容を開示する「実存的感じ」の現れとして捉えられる。

その上で、この経験において「存在の重さ」が、具体的にどのような「意味づけ」と「行為可能性の知覚」の変容として特徴づけられるのかを詳しく見ていこう。この経験では、「みぞおちあたりに圧迫感と下方向への重さが生じ」といった身体経験とともに、「仕事で挑戦したいことは特になく、それは社会人としてダメなのではないかという不安」や「たとえ挑戦する目標を設定し、その目標を達成したとしても次の挑戦がさらに難しいものとなるのではないかという恐れ」といった思考が生じている。これは、自己の状況や将来に対する「意味づけ」が「失敗」や「困難の永続」といったネガティブな枠組みを帯びて現れていることを示す。このような「意味づけ」は、ラトクリフの「物事が私たちにとってどのように重要であるか」 (Ratcliffe 2020) という経験の仕方が、脅威的で負担の大きなものへと変容している状態だと言える。

さらに、このようなネガティブな「意味づけ」と連動して、「行為可能性の知覚」も変化している。ラトクリフは、「実存的感じ」を「人が受容しうる可能性の種類における違い」 (Ratcliffe 2020)、すなわち「可能性の空間」 (Ratcliffe 2008; Ratcliffe 2020) の構造として捉えるが、「存在の重さ」においては、この「可能性の空間」が著しく収縮する。先ほどの筆者の例では、「挑戦を回避する」以外の選択肢が見えにくくなり、あ

たかも袋小路に追い込まれたかのような感覚が生じている。これは、「何かが実現不可能に思えるか、あるいはせいぜい達成困難にしか見えないが、ほとんど結果をもたらさないように見える」(Ratcliffe 2020)といった、行為の展望の喪失として現れる。この「重さ」の感覚が特定の状況を超えて持続し、存在全体を覆うように感じられるのは、この否定的な「意味づけ」と制限された「行為可能性の知覚」が、その人の経験世界の基本的なあり方を規定してしまっているからである。

以上から、「存在の重さ」という「実存的感じ」は、具体的な身体感覚の変容(圧迫感、緊張など)を伴いつつ、世界と自己に対する否定的な「意味づけ」の支配と、「可能性の空間」の極端な縮小による「行為可能性の知覚」の制限として特徴づけられる。

3.2 「実存的感じ」としての「存在の軽やかさ」

「存在の重さ」と対照的に、「存在の軽やかさ」とは、世界および自己との関わり方が、自由で、柔軟で、肯定的な可能性に満ちていると感じられる、特有の「実存的感じ」として定義される。この心的状態では、世界や自己に対する「意味づけ」が肯定的に転換し、自己の「行為可能性の知覚」が大きく拡張する。

前節の「仕事での挑戦」に関する行き詰まりのあと、筆者は次のような経験をした。

日課である皿洗いをしながら、お笑い芸人のオードリーがパーソナリティーを務める『オードリーのオールナイトニッポン』を聴き始めた。トークのテーマは、奇しくも筆者が悩んでいた「将来仕事で何をしたいか」という話題であった。当初、筆者は自身の悩みと重ね合わせ緊張感を帯びた姿勢で意識を集中させて聴いていた。しかし、パーソナリティーたちが会話の合間に挟むふざけたトーンの発言やボケを耳にするうちに、筆者を取り巻いていた張り詰めた空気が揺らぎ、世界そのものの緊張が解けていくのを感じた。

特にパーソナリティーが「ぶっちゃけ(将来の仕事のことなんて)マジで考えないよな」と発言したとき、筆者が囚われていた「社会人たるもの常に仕事の目標を持っていなければならない」という世界の硬直した枠組みが崩れ去るような感覚を覚えた。この枠組みの変化は、直ちに身体的な解放として現れた。みぞおちの奥底に凝り固まっていた重い圧迫感は、氷解するように温かい感覚へと変化した。浅かった呼吸は深くゆったりとしたものになっていった。肩や背中中の筋肉が自然と緩んでいく感覚は、単なる休息によるリラックスではなく、世界が再び「呼吸可能な場所」へと変容したことを、身体全体で感じている状態であった。

この経験における身体感覚の変化もまた、第 3.1 節と同様の論理で「実存的感じ」として位置付けられる。ここで記述された「みぞおちの温かさ」や「筋肉の弛緩」は、単なる一時的な快の情動や生理的反応ではない。ラトクリフの議論に基づけば、これらは世界との関わりが「重さ」という不全状態から回復し、柔軟で開かれたものへと移行した際に生じる、肯定的な身体的な顕著性である。すなわち、身体の緊張が解

ける感覚は、世界が再び「安心できる安全な場所」へと変容したことを身体的に確証するプロセスである。

フィッツパトリックの「気づき方」という観点を適用すれば、筆者が感じた身体の温かさや軽やかさは、「世界が脅威ではなく、安心して身を委ねられる場所である」という前-志向的な感覚が、身体を媒体として開示された事態である。ゆえに、この経験は特定の対象への反応を超えた。世界経験全体の質的転換、すなわち「実存的感じ」の変容として位置付けられる。

では、この「存在の軽やかさ」において、「意味付け」と「行為可能性の知覚」はどのように変容したのか。まず「意味付け」において、それまで「絶対的な義務」や「失格の判定基準」として現れていた「仕事での挑戦」という事象が、「必要に応じて向き合えばよい課題」や「人生の一部に過ぎないもの」という相対化された意味を帯びて現れるようになった。この「意味づけ」の柔軟化は、「行為可能性の知覚」の拡張をもたらした。以前は「挑戦を見つけなければならない(それ以外の道はない)」という袋小路に閉ざされていた「可能性の空間」が一気に押し広げられたのである。ラジオを聴いた後の筆者は、「今は見つからなくても良い」「完璧でなくても良い」「仕事以外の領域で楽しみを見出しても良い」といった、これまで遮断されていた多様な選択肢が、受容可能な選択肢として生き生きと立ち現れてきた。

以上から「存在の軽やかさ」という「実存的感じ」は、世界経験の構造の変容に伴って生じる身体的な解放感を含みつつ、世界と自己に対する柔軟で肯定的な「意味付け」の回復と、「可能性の空間」の再開放による「行為可能性の知覚」の拡張として特徴づけられる。

3.3 「重さ」と「軽やかさ」の対比

このように「存在の重さ」の下では、世界は脅威的、無意味、あるいは抵抗しがたい障害として立ち現れる。自己は無力で、状況に翻弄され、未来に対して閉塞感を抱く。このとき、「意味づけ」は否定的・硬直的であり、「行為可能性の知覚」は著しく制限されている。これに対して、「存在の軽やかさ」の下では、世界は新たな魅力や意味を帯び、探求すべき自由な空間として開かれる。自己は解放され、創造的になり、未来に対して開かれた感覚を持つ。「意味づけ」は柔軟かつ肯定的になり、「行為可能性の知覚」は拡張する。フィッツパトリックの「実存的傾向」という概念に照らし合わせれば、「存在の重さ」を感じやすい「実存的傾向」を持つ個人は、特定の状況においてネガティブな「意味づけ」を行いやすく、行為の可能性を悲観的に捉えやすいかもしれない。逆に、「存在の軽やかさ」を経験しやすい「実存的傾向」は、より柔軟な「意味づけ」と開かれた「行為可能性の知覚」を促すだろう。

この二つの「実存的感じ」の対比は、私たちが世界を経験するということが、客観的な事実認識の総体なのではなく、常に特定の「実存的感じ」によって全体的に調律され、方向づけられているという現象学的な洞察を支持する。重要なのは、これらの「実存的感じ」が固定的・静的なものではなく、特定の経験や行為をきっかけとして、一方が他方へとダイナミックに転換しうるという点である。本論文では特にユーモアの経験、およびそれに伴う笑いという身体的反応に注目し、そのメカニズムを分析していく。

4 「実存的変容」を捉えるためのユーモアの不一致解決理論

前章では、「存在の重さ」と「存在の軽やかさ」を、世界の「意味づけ」や自己の「行為可能性の知覚」のあり方と深く関わる「実存的感じ」として捉え、その現象学的特徴を分析した。本章では、この「実存的感じ」の変容プロセス、すなわち「存在の重さ」から「存在の軽やかさ」への移行において、笑いやユーモアがいかなるメカニズムで作用するのかを考察する。そのために、まず「ユーモア」と「笑い」を区別した後、代表的なユーモア理論を簡潔に概観し、本研究の目的に照らして「不一致理論」がなぜ特に有効なのかを論じる。

4.1 「ユーモア」と「笑い」の区別

ユーモアと笑いは、日常会話だけではなく先行研究においてもしばしば混同されたり、同義的に持ちいられたりすることが少なくない。しかし、本研究が目的とする「存在の重さ」が「存在の軽やかさ」に変容するプロセスを細かく分析するためには、二つの概念を明確に区別することが必要になる。

近年の哲学および心理学研究では、ユーモアを内的な心的状態として捉え、それを生理学的な身体的反応である笑いと区別しようとする動きが顕著である(Morreal 1983/2009; Martin 2001; Carroll 2014)。これを踏まえ、本稿では次のようにユーモアと笑いを区別する。まず「ユーモア」とは、「刺激となる状況を認知することによって喚起される、「おもしろい」や「おかしい」といった一過性の愉悅(Mirth)の情動体験」である(Nomura & Maruno 2011; 永瀬・田中・川住 2015; 永瀬 2020)。一方、「笑い」とは、主に生理学的な身体的反応として捉える。これは、ユーモアという情動体験の結果として生じうる、特徴的な発声、筋肉の動き、呼吸の変化といった身体的反応である(Nomura & Maruno 2011; 永瀬・田中・川住 2015; 永瀬 2020)。

ただし、ユーモアによって笑いが必ずしも発生するわけではない。心理学的研究が示すように認知的なユーモアの処理を伴わない笑いもある。例えば、くすぐりによる反射的な笑いや、儀礼的な社会的笑いがそれに当たる。逆に、ある事柄をユーモラスだと認知し、おかしさを経験しても、必ずしも爆笑のような明白な笑いとして表出されるとは限らない。

この区別を踏まえて、本稿が特に焦点を当てるのは、上記で特徴づけた認知的・情動的プロセスとしてのユーモアが、いかんにして笑いという身体的・情動的解放を伴いながら「存在の重さ」を「存在の軽やかさ」へと変容させるかというプロセスである。つまり、硬直した意味づけの枠組みを変容させうるユーモアと、身体的な解放をもたらす笑いが相互に作用し、私たちの実存的感じを一時的に変容させるメカニズムを解明していく。

4.2 主要なユーモア理論の検討

ユーモアと笑いの本質をめぐっては、多様な理論が提唱されてきた。中でも影響力の大きいものとして、「優越理論」「解放理論」「不一致理論」の三つが挙げられる。

「優越理論」は、プラトンやホッブズに代表され、他者の劣等性や自己の優越性を感じた時に笑いが生じるとする (Morreall 2009; Carroll 2014)。この理論は嘲笑や風刺を説明するのに有効だが、共感的な笑いや自己言及的な笑いなど、優越感に基づかない多くの笑いを捉えきれない。

「解放理論」は、スペンサーやフロイトによって展開され、抑圧された神経エネルギーや心理的緊張からの解放として笑いを捉える (Morreall 2009; Carroll 2014)。特にフロイトは、機知(ウィット)が無意識の欲動を解放する機能を持つとした。この理論はタブーや緊張状況下での笑いを理解する上で有用だが、必ずしも抑圧を前提としない日常的なユーモアの説明には限界がある。

4.3 不一致理論の採用と展開

これらの理論に対し、本研究が採用するのは「不一致理論」である。この理論は、現代のユーモア研究でも広く支持されている理論であり、一般的にユーモアや笑いは、私たちの期待や既存の概念的枠組みと、実際に提示されたものとの間の「不一致 (incongruity)」から生じると説明される。(Morreall 2009)。

しかし、不一致理論と一口に言っても、その焦点の置き方によって説明力には大きな差異がある。本研究の目的である「実存的変容」を説明するためには、古典的な定義にみられる「不一致の知覚」だけでは不十分であり、現代的な情報処理モデルによる「不一致の解決」の視点が不可欠となる。例えば、カントは笑いを「緊張した期待が、突然無に帰することから生じる情動」とし (Morreall 2009)、ショーペンハウアーは「概念と実在の対象との間の知覚された不一致」とした (Morreall 2009)。これらは不一致が生じた際の「ズレ」や「崩壊」に焦点を当てているが、そこからいかにして肯定的な意味づけや新たな行為可能性の知覚が生まれるのかという側面の説明が難しい。

そこで本研究では、不一致理論を情報処理の観点から発展させたジェリー・サルズ (Jerry Suls) の「不一致解決モデル」を採用する (Suls 1972)。サルズによれば、ユーモアの受容は以下の二段階のプロセスを経る。第一段階は、不一致である。受け手の予想が裏切られ、入力情報と予期していた情報との間に不一致が生じる。第二段階は、解決である。受け手はその不整合を説明できる認知的なルールや隠された意味を探索し、見つけ出すことで不一致を整合的なものとして再解釈する。

このモデルにおいて重要なのは、ユーモア経験が単なる「誤りの発見」ではなく、一種の「問題解決」のプロセスであるという点だ。オチ (punchline) において不一致が解決されるとき、私たちは「一見矛盾しているように見えた事柄も、別の視点(ルール)から見れば意味をなす」ということを発見する。

この「解決」のプロセスこそが、本論文で論じる実存的変容の鍵となる。なぜなら、不一致の解決とは、

固定化されていた既存の解釈の枠組み(意味づけ)を一時的に保留し、より柔軟な別の枠組みへと移行する認知操作だからである。このとき生じる笑いや身体的なリラククス(解放)は、解放理論が主張するような単なる抑圧からの解放ではなく、認知的な緊張が解決によって解消された結果として生じるものであると位置付けられる。

したがって、本研究ではサルスの「不一致解決モデル」を基礎に置く。それは、「存在の軽やかさ」への移行が、単なる気分の発散ではなく、「世界を別の仕方では解釈可能である」という新たな認知的視座の獲得によってもたらされると考えるからである。次章では、この理論的枠組みに基づき、実際にユーモアがいかにして実存的変容をもたらすのか、その動的なプロセスモデルを提示する。

5 ユーモアによる「実存的変容モデル」の提案

これまでの章で、本論文の中心概念である「存在の重さ」と「存在の軽やかさ」を特徴づけ、ユーモアがこれらの「実存的感じ」の変容に関与する可能性を「不一致理論」を中心に考察してきた。本章では、これらの議論を統合し、ユーモアが「存在の重さ」を「存在の軽やかさ」へと一時的に変容させる具体的なプロセスを説明するための独自の概念モデル、ユーモアによる「実存的変容モデル」を提案し、その構成要素とプロセスを説明する。

本モデルは、ユーモアが単なる気分転換やストレス解消に留まらず、個人の世界認識や自己認識の根源的なレベルにどのように作用しうるのかを、特に「意味づけ」と「行為可能性の知覚」の変容という観点から分析することを目指す。

本モデルでは、「初期状態」から「新たな状態」へと直線的に段階が移行するわけではない。各構成要素が相互に影響しあい、特に「変容の誘発」と「自己と世界の関わり方の一時的な再編成」がポジティブフィードバックループを形成することで、循環的に作用する動的なプロセスを経る。

さらに本章では、このモデルを基盤として、変容を特に効果的に促すと考えられる三つのユーモア類型について論じる。最後に、このモデルが対象とするユーモアの範囲と、変容プロセスに関する文脈の重要性について検討し、理論の射程と限界を明確にする。

5.1 本モデルの構成要素と相互作用

本モデルは、大きく分けて「初期状態」「変容の誘発」「自己と世界の関わり方の一時的な再編成」「新たな状態」という、心的状態の変化における四つの主要なフェーズと、それらの間の動的な相互作用から成り立つ。

5.1.1 初期状態

本モデルの出発点は、第 3.1 節で定義した「存在の重さ」である。これは、世界が閉塞的なものとして現れる実存的感じであるが、本モデルの文脈では、フィッツパトリックのいう個人の否定的な「実存的傾向」

が一時的に顕在化した状態として位置付けられる。このとき、世界や自己に対する「意味づけ」は硬直し、自己の「行為可能性」は著しく制限されている。

5.1.2 変容の誘発

初期状態の「存在の重さ」を打ち破る契機となるのが、ユーモア経験による「変容の誘発」である。本モデルでは第4.3節で導入したサルスの「不一致解決モデル」を、実存の変容のトリガーとして位置付ける。主体は外部からの刺激（ジョークや状況など）に対し、予測とのズレ（不一致）を知覚し、それを認知的に解決する。このプロセスは、主体がそれまで無自覚に依存していた「硬直した意味づけの枠組み」を一時的に相対化し、その絶対性を揺るがす機能を果たす。

ここで重要なのは、第4.3節でも触れたように、この認知的な解決が、多くの場合、笑いや身体的なリラックス、快の情動が伴う点である。純粋な認知モデルだけでは実存レベルの変容を説明しきれない可能性があるが、本モデルでは、不一致の解決という認知的なプロセスが引き金となり、それが笑いによる身体的・情動的な解放を引き起こすと捉える。この「認知的な枠組みの揺らぎ」と「身体的な緊張の解放」の同時発生こそが、実存的傾向の影響力を一時的に弱め、次のステップである自己と世界との関わり方の再編成を可能にするのである。

5.1.3 自己と世界の間の一時的な再編成

「変容の誘発」に続き、主体は「自己と世界の間の一時的な再編成」のプロセスへと移行する。この再編成は、主に「意味づけの柔軟化・転換」と、それに伴う「行為可能性の知覚の拡張」という二つの側面から構成される。

まず「意味づけの柔軟化・転換」が生じる。ユーモアによる認知的リフレーミングと身体的な緊張の解放は、それまで深刻で解決不可能、あるいは脅威的であると固定的に意味づけられてきた対象や状況を、可変的で相対的なものとして現出させる。これにより、主体は「存在の重さ」を構成していた硬直的な意味づけから一時的に解放され、世界や自己に対して、より柔軟で多義的な解釈を行う余地を獲得する。

次に、この意味づけの変容とともに「行為可能性の知覚の拡張」が生じる。これは、ラトクリフのいう「可能性の空間」の構造的変化を意味する。初期状態では「何もできない」「どうしようもない」といった閉塞感によって狭められていた行為の可能性が、意味づけの柔軟化により「現状は変更可能である」「別のやり方がありうる」という感覚とともに拡張されるのである。

さらに、この「自己と世界の間の一時的な再編成」は「変容の誘発」とのポジティブフィードバックループの起点となりうる。一度のユーモア経験によって生じたわずかな「解放」と「意味の柔軟化」は、主体の心理的・身体的な受容性を高める効果を持つ。硬直した実存的傾向による影響力が一時的に弱まることで、主体はより核心的な不一致や、より深いレベルのユーモアを受け入れる準備状態へと移行する。つまり、小さな「誘発と解放」のサイクルが、主体の構えをより柔軟なものへと変化させ、それが次の変容サイクルを引き起こすという循環が生じる。この動的な増幅作用が、一過性のユーモア経験を、実存的感じの

質的な転換へと昇華させるメカニズムなのである。

5.1.4 新たな状態

動的なフィードバックループを経て到達するのが、本モデルのゴールである「存在の軽やかさ」である。この状態の現象学的特徴については第 3.2 節で説明したため、ここでは本モデルがもたらす理論的な帰結に焦点を当てる。

この「軽やかさ」への変容は、あくまで一時的な「実存的感じ」の変化であり、直ちに「実存的傾向」の変化を意味するものではない。しかし、フィッツパトリックが論じるように、信念や経験などの意図的な状態と前-志向的な「実存的傾向」の間には「間接的な双方向性」が存在する (Fitzpatrick 2023)。本モデルが示した「軽やかさ」の経験が反復され、あるいは内省を通じて自己理解に統合されることは、長期的には「実存的傾向」そのものの再形成を促す契機となりうる。すなわち、一時的な「実存的感じ」の変容の蓄積が、持続的な「実存的傾向」を変容させる可能性を示唆している。

5.2 変容を促す三つのユーモア

本モデルでは、すべてのユーモアが「存在の軽やかさ」への変容を促すわけではない。変容を促すのは、サルスらが提唱した「不一致の発見とその解決」という認知プロセスを経て、その解決が「意味づけの柔軟化」や「行為可能性の知覚の拡張」に繋がる特定の種類のユーモアである。本節では、「存在の重さ」を「存在の軽やかさ」へと変容させる上で、特に重要な役割を果たす三つのユーモアを取り上げ、それらがいかなる不一致と解決を通じて変容をもたらすかを論じる。

5.2.1 共感的ユーモア

第一に「共感的ユーモア」が挙げられる。これは、他者との間で自分の弱さや失敗、あるいは世界の不条理さを共有し、共に笑い合う経験を指す。このユーモアはマーティンらが定義した、対人関係を円滑にし、集団の凝集性を高める機能を持つ「アフィリエイティブユーモア」(Martin et al. 2003)と密接に関係する。このユーモアでの不一致は、「自分だけが苦しんでいるという主観的な思い込み」と「他者もまた同様の苦しさや弱さを抱えているという提示された事実」との間に生じる。そして、互いに笑い合うことによって「この苦しみは自分だけではない」という新たな解釈が成立したとき、不一致は解決される。この解決は孤立感や疎外感を伴う自己への否定的な意味づけが緩和し、「私たちはともに不完全な存在としてここにあり」という受容的な意味づけへと転換される。

5.2.2 遊戯的・創造的ユーモア

第二に「遊戯的・創造的ユーモア」である。これは、日常の文脈や既存の価値観を一時的に無効化し、物事を異なる視点で捉え直す「遊び」の精神から生まれる。この性質は、バフチンが論じた、あらゆる権威や規範が転覆される「カーニバル」の笑い (Bakhtin 1984) と共通する。ここでの「不一致」は「深刻で動かしがたい現実という固定化された枠組み」と、そこに持ち込まれた「異質で遊び心に満ちた要素(例:小説

『檸檬』で檸檬を爆弾に見立てる)」との間に生じる。通常であれば不謹慎や無意味として退けられるこの異物に対し、「これは遊び(play)である」というメタ的な枠組みを適用することで、両者の矛盾は解決される。この解決は、現実の規範が絶対的なものではないことをあらわし、既存の意味づけを柔軟にすると同時に、新たな選択肢を提示することで、閉ざされた「行為可能性の知覚」を拡張する。

5.2.3 自己言及的ユーモア

第三に受容を伴う「自己言及的ユーモア」である。これは自分が置かれた厳しい状況や自身の欠点などを深刻になりすぎず、好意的な笑いの対象として捉え直すユーモアを指す。これは逆境においても悲観的になりすぎず、肯定的な視点を維持する役割を持つマーティンらの「自己高揚的ユーモア (self-enhancing humor)」(Martin et al. 2003)と共通する機能を持つ。このユーモアに関する不一致は、「こうあるべきだという理想化された自己像」と「理想通りにはいかず、不完全さを抱えた現実の自己」とのズレとして現れる。自己から心理的な距離をとって、そのズレを「否定すべき欠陥」ではなく、「許容すべき滑稽さ」として再解決して笑い飛ばすとき、不一致は解決される。この解決は、それまでとらわれていた硬直した自己評価や状況への「意味づけ」を「滑稽なもの」へと柔軟化させ、「対処可能なもの」へと捉え直し、行為可能性の知覚を拡張することにつながる。

以上の三つのユーモアはそれぞれ異なる側面から「意味づけ」と「行為可能性」の変容に貢献するので、さまざまなユーモアの中でも特に変容を促しやすいと考えられる。

5.3 モデルの適用範囲と文脈の重要性

ユーモアにはさまざまな種類のものがあるが、本モデルはそのすべてを対象とするわけではない。改めて本モデルの適用範囲を明確にしておこう。

第一に、本モデルが対象とするのは、認知的な意味の再解釈を伴う種類のユーモアである。本モデルが理論的基盤としているサルスの不一致解決モデルは、ジョークや漫画のような物語的なユーモアを分析対象としており、スラップスティックユーモアのような非物語的ユーモアは対象としていない(Suls 1972)。本モデルも、単なる物理的な面白さや瞬間的な面白さではなく、「意味づけ」の転換という認知プロセスを核としているので、認知的な再解釈を伴うユーモアを対象を限定する。

第二に、認知的な再解釈を伴うユーモアの中でも、肯定的なユーモアを対象とする。Martin らは、肯定的なユーモアと対比して、他者を貶めることで自己を高める「攻撃的ユーモア」や過度な自己卑下によって他者に取り入ろうとする「自己卑下的ユーモア」もあるとしている(Martin et al. 2003)。これらのユーモアは孤立感を増したり、自己肯定感を低下させたりすることで「存在の重さ」を増加させる可能性がある。よって、本モデルが対象とするのは、認知的な再解釈を伴うユーモアの中でも、肯定的・創造的な解決を伴うものに限定される。

ただし、あるユーモアが「存在の軽やかさ」をもたらすか否かは、その形式的な分類だけで決まるもので

はなく、それが経験される「文脈」にも依存する。本モデルが対象とする肯定的なユーモアが効果的に機能するためには、それが経験される文脈が重要となる。例えば、信頼できる他者との関係性の中で「共感的ユーモア」を共有することは、安心感や受容感を高め、変容プロセスをより円滑に進めるだろう。

逆に、「攻撃的ユーモア」や「自己卑下的ユーモア」でさえ、文脈によっては「存在の軽やかさ」に似た経験をもたらすケースも想定される。例えば、信頼できる仲間内で共有される自己卑下的な冗談は、弱さを開示し合う「共感的ユーモア」として機能し、連帯感を生むことがある。また、個人の力ではどうにもならない不条理な状況や深刻な病といった「存在の重さ」に直面したとき、それをブラックユーモアや皮肉といった「攻撃的ユーモア」で笑い飛ばすことは、無力感からの一時的な精神的解放としての「軽やかさ」をもたらす可能性がある。

このように、ユーモアの種類と文脈の相互作用は複雑であり、変容の質を左右する重要な要因である。ユーモアが、どのような条件下で、どのような質の変容をもたらすかを詳細に分析することは、本モデルをさらに発展させるために重要な今後の課題である。

6 モデルによる事例分析

本章では、前章で提案した「ユーモアによる実存的変容モデル」および第 5.2 節で提示した「三つのユーモア類型」が具体的な経験の記述に対してどの程度の説明力を持つかを検証する。そのために、日常的なユーモア経験の事例（筆者の体験）と、文学におけるユーモア経験の事例（梶井基次郎の『檸檬』）の二つを取り上げ、モデルの四つのフェーズに沿って現象学的に分析する。

6.1 筆者の日常経験における分析

まず、筆者自身の経験である「仕事で将来何をしたいのか」という問いをめぐる事例を分析する。この事例は、第 5.2 節で論じた「共感的ユーモア」および「自己言及的ユーモア」が複合的に機能し実存的変容をもたらした例である。

6.1.1 初期状態

上司からの「将来仕事で挑戦したいことはあるか」という問いに対し、筆者は答えることができず、みぞおちへの重苦しい圧迫感と呼吸の浅さを感じていた。このとき、身体的な顕著性は単なる生理的な不快感として閉じたものではない。むしろ、このこわばった身体感覚は、世界を「逃げ場のない、息の詰まる場所」として開示する媒体として機能している。このとき、世界に対する意味づけは、「明確な将来像を持たねばならない」という硬直したものになっている。この意味づけは、筆者の行為可能性の知覚を制限し、「立派な目標を答える」以外の選択肢（例えば、「今はわからないと答える」や「曖昧なままでいる」こと）を、実行不可能なものとして背景へ退かせている。身体的な重さは、まさにこの「他の可能性が遮断された」という実存的な閉塞感（存在の重さ）そのものの現れであるといえる。

6.1.2 変容の誘発

この閉塞的な状況に揺さぶりをかけたのは、ラジオ番組のパーソナリティーたちが繰り広げる「ふざけたトーンの掛け合い」と、その文脈から放たれた「ぶっちゃけた話、(将来のことなんて)マジで考えないよな」という言葉であった。この一連の体験は、筆者が囚われていた「社会人は常に明確な将来像を持つべきである」という暗黙の規範に対し、予期せぬ不一致を突きつけた。ここで機能したのは、5.2 節で提示した二つのユーモアである。第一に、彼らの軽妙な語り口は、深刻になりすぎていた筆者の態度と対照的で、自身の姿を「滑稽な存在」として心理的な距離を置いて内省させた(自己言及的ユーモア)。第二に、その中で発せられた「将来のことを考えていない」という言葉は、筆者が感じていた重圧を「他の人にもある人間的なこと」として肯定的に開示し、共有可能なものへと転換させた(共感的ユーモア)。この二つの働きにより、不一致は拒絶されることなく、安堵を伴う笑いとして解決されたのである。

6.1.3 自己と世界の関わり方の一時的な再編成

笑いに伴う変容プロセスは単発的な出来事ではなく、5.1.3 項で論じたポジティブフィードバックループによる増幅作用として現れた。第一段階として、パーソナリティーたちの「ふざけたトーンやボケ」というユーモアの要素が機能した。この段階では、まだ明確な意味づけの転換は生じていないものの、これらの要素が筆者を取り巻く「張り詰めた空気」を揺るがせ、身体的な緊張を緩めた。この初期の小さな解放は、筆者の実存的構えにおける受容性を高め、より核心的なメッセージを受け入れるための身体的・情動的な準備に繋がった。

この準備状態の中、第二段階として「将来のことなんてマジで考えない」という決定的な言葉が放たれた。筆者にとってこの言葉は拒絶されることなく浸透し、それまで「仕事上の将来の目標を持つ」という行為が帯びていた「社会人にとっての絶対的な義務」という意味づけが一気に解体した。この意味づけの変化は、世界を再び「多様な選択肢が許容された開かれた場所」として現出させる。それまで、選択肢として現れていなかった「今は目の前の仕事をこなすだけでも良い」「仕事は人生の一部なのでそれ以外の目標を見つける」という選択肢が、現実的な行為可能性として現れたのである。この認知的な変化は、身体へフィードバックされ、「みぞおちの温かさ」や「深い呼吸」といったより大きなものへと増幅された。この自己増幅的な循環こそが、実存的変容のメカニズムであると言える。

6.1.4 新たな状態

上記のフィードバックループを経ることで、筆者を圧迫していた焦燥感や不安感は消え去り、世界は新たな行為可能性に開かれた場所として現れている。この「存在の軽やかさ」は、「将来の目標をもつ」という問題そのものが解決していなくとも、世界との関わり方が変化することで、実存在的閉塞感(存在の重さ)が解決されうることを示している。

6.2 文学作品における分析

次に、小説『檸檬』における主人公の経験を分析する。この事例は、第 5.2 節における「遊戯的・創造的ユーモア」がいかんにして実存的変容をもたらすかを示している。

6.2.1 初期状態

物語の冒頭で、主人公は「えたいのしれない不吉な塊」に始終圧迫されていると語る。(梶井 2013: p. 5) 本モデルの観点からは、この記述は彼が「存在の重さ」を感じている状態だと解釈される。

ここで重要なのは、彼を感じる「不吉な塊」や焦燥感といった身体的な不快感(身体的な顕著性)を、単なる生理的な症状や特定の悩みへの反応としてのみ捉えるべきではない点だ(梶井 2013: p. 5)。ラトクリフの議論に基づくと、これらの身体感覚は、世界との関わり方そのものが不全状態に陥っていることを、身体を媒体として開示しているものである。実際、この身体的な重苦しさを通じて開示されているのは、彼が安心して関われる世界の領域が狭まっているという、世界経験の質の変容である。かつて彼を喜ばせた音楽や詩が「辛抱ならない」ものとなり、街の「表通り」は彼にとって「よそよそしい」ものとして現れている(梶井 2013: p. 5)。彼が「壊れかかった街」や「むさくるしい部屋がのぞいていたりする裏通り」に親しみを感じて引き寄せられるのは、彼の荒廃した内面と共鳴する場所へ逃避せざるをえないほどに、正常な生活世界との通路が閉ざされていることを示唆している(梶井 2013: p. 5)。

このとき、世界に対する「意味づけ」は硬直的かつ否定的になっている。かつて書店「丸善」でさえ、今の彼には「借金取りの亡霊」に見え、重苦しい場所としてしか現れない。(梶井 2013: p. 7) この硬直した意味づけは彼の「行為可能性の知覚」を制限している。「何かが私をいたたまらずさせる」という感覚のもと、彼はただ「街から街を浮浪し続ける」という逃避的な行為の可能性しか知覚できない状態に陥っている(梶井 2013: p. 5)。

6.2.2 変容の誘発

この閉塞した状況に揺さぶりをかける「変容の誘発」となったのは、主人公が丸善の画本売り場で行った、檸檬を用いた「遊戯的・創造的ユーモア」の経験である。画集を積み上げて作った「奇怪な幻想的な城」の頂上に檸檬を載せた彼は、不意に「それをそのままにしておいて私は、なに喰わぬ顔をして外に出る」というアイデアを思いつく(梶井 2013: p. 12)。そして、檸檬を「黄金色に輝く恐ろしい爆弾」に見立てる想像を行う(梶井 2013: p. 12)。

ここにはサルスの不一致解決モデルにおける認知プロセスが見て取れる。まず、「静物としての檸檬」と「破壊的な爆弾」という、通常は結びつかない概念の結合により「不一致の知覚」が生じる。そして、この不一致は「これはイタズラである」という遊戯的な文脈、あるいはバフチンのカーニバルの論理が導入されることによって、不合理な矛盾として打ち捨てられるのではなく、「ユーモアある企て」として認知的に解決される。この解決の瞬間、主人公に生じた「軽やかな昂奮」や「軽く跳り上がる心」は、認知的な緊張の解決に伴う身体的・情動的な解放の現れである(梶井 2013: p. 12)。

6.2.3 自己と世界の関わり方の一時的な再編成

このユーモア経験を契機として、主人公の内面では「自己と世界の関わり方の一時的な再編成」が進行する。まず「意味づけの柔軟化・転換」が生じる。それまで、「借金の象徴」や「重苦しさの源泉」として圧迫感を与えていた丸善という空間が、爆弾(檸檬)によって「こっぱみじん」になりうる場所、すなわち、主人公の想像力によって操作可能な相対的な対象へと意味づけが転換されたのである(梶井 2013: p. 13)。

この意味づけの転換と同時に、「行為可能性の知覚の拡張」も生じる。初期状態において、彼は世界に対して受動的であり、圧迫感に耐え、逃げ回るだけの存在であった。しかし、檸檬を爆弾に見立てるという想像的行為を通じて、彼は現実の世界に対して(たとえ想像上であれ)能動的に働きかけ、影響を与うる主体としての感覚を取り戻している。「丸善を爆破する」という、突飛であるが新たな行為の可能性が「ありべきこと」として知覚されたことで、閉ざされていた可能性の空間が拡張したのである。

6.2.4 新たな状態

「自己と世界の関わり方の一時的な再編成」を経た主人公は、「新たな状態」としての「存在の軽やかさ」へと至る。彼は、丸善を「すたすた」と出た後、「変にくすぐったい気持」になり、微笑みながら歩き去る(梶井 2013: p. 12)。ここで記述されている、くすぐったい気持ちや微笑みといった身体的な変容は、もはや単なる気分の高揚ではない。それは、世界がもはや彼を圧迫する「逃げ場のない場所」ではなく、彼の遊び心を受け入れる「自由で解放的な場所」として再構成されたことを、身体を通して確証している。この事例は、現実の借金や病気といった問題自体は何ら解決していなくとも、ユーモアを通じた意味づけの転換によって、世界との関わり方(実存的感じ)が変容し、人が「存在の重さ」から一時的に解放されうること示している。

7 本モデルの射程と独自性

本章では、「実存的変容モデル」が、既存のユーモア研究に対していかなる学術的独自性を持つかを論じる。また、本モデルが説明する変容の効果が、一時的な経験にとどまるものなのか、それともより長期的な実存的変化に寄与しうるものなのか、その射程と限界を明確にする。

7.1 先行研究との比較と本モデルの独自性

本研究の最大の貢献は、ユーモアの効果を、特定の対象に対する「認知」や「情動」の変化としてではなく、より根源的な「世界との関わり方(実存的感じ)」の構造的変容として解明した点にある。この「実存的な次元への拡張」は、これまで主要なユーモア理論が見落としてきた領域を照らし出すものである。

第一に、不一致理論(Suls 1972; Wyer&Collins 1992)と対比すると、本モデルはユーモアの「メカニズム」ではなく「実存的変容」に焦点を当てている点で異なる。従来の認知モデルは、予期と現実の不一致

がいかに解決され、笑いが生じるかというプロセスを精緻に記述してきた。しかし、そうした認知的な解決が、主体の世界との関わり方にいかなる質的变化をもたらすかについては、十分な説明を与えられてこなかった。本研究は、不一致の解決が単なる認知的なルールの発見にとどまらず、硬直していた意味づけの枠組みを揺るがし、世界を「変容可能なもの」として再提示する契機となることを示した。すなわち、ユーモアは閉塞した「存在の重さ」を「軽やかさ」へと変容させる実存的な営みでもある。

第二に、情動調整理論 (Gross&John 2003) との対比である。既存の研究は、ユーモアをストレス対処 (コーピング) の一形態として捉え、不安や怒りといった「特定の対象を持つネガティブな感情」をいかに緩和するかを論じてきた。これに対し、本モデルが扱う「実存的感じ」は、特定の対象を持たない、より背景的な感じである。第 6 章の分析でみたように、ユーモアが解決するのは個別の不安の対象 (例: 将来の目標を見つけられないこと) そのものではなく、世界全体を覆っていた漠然とした「重苦しさ」や「圧迫感」である。本モデルは、ユーモアが単なる気晴らしという機能だけではなく、世界が開示されるその仕方自体を変容させる機能をも持つことを明らかにした。

このように、本研究はユーモア現象の分析レベルを、志向的な情動や認知の層から、それらを成立させる背景である「前-志向的」な層へと引き下げた点に独自性がある。

7.2 存在の重さから軽やかさへの変容の射程

では、ユーモアによってもたらされる「実存的変容」はいかなる射程を持つのか。ここで重要なのは、フィッツパトリックが区別した「実存的感じ」と「実存的傾向」との関係である (Fitzpatrick 2023)。

本モデルが直接的に説明するのは、あくまで一時的な「実存的感じ」の変容である。ユーモアを経験したからといって、その人の性格や、世界に対する構え (実存的傾向) が即座にそして恒常的に変化するわけではない。笑いがおさまれば、日常の「重苦しさ」が再び戻ってくることも稀ではない。その意味で、ユーモアによる変容は一過性のものにとどまるという限界を持つ。

しかし、この一時的な変容は、長期的には「実存的傾向」の変化をもたらす可能性を秘めている。フィッツパトリックが指摘するように、実存的感じと実存的傾向の間には「間接的な双方向性」が存在すると考えられるからである。実存的傾向は、我々の世界経験を規定する内省的に不透明な背景であるが、それは具体的な実存的感じ、およびそこから新たな志向的状态の反復を通じて徐々に形成・変容されうる。ユーモアによる「存在の軽やかさ」の経験は、単なる身体的な快にとどまらず、「この状況は絶対的ではない」「別の視点から見ることが可能だ」という新たな気づきや信念を主体にもたらす。

もちろん、一度のユーモア経験で実存的傾向が即座に変容するわけではない。しかし、こうした「世界は別のあり方でもありうる」ということを繰り返し経験されることで、実存的傾向が徐々に揺り動かされていく。なぜなら、「存在の軽やかさ」を実感することは、世界が閉塞感に満ちた場所ではなく、可能性に開かれた空間であることを認知レベルではなく、身体レベルで知らしめるからである。

したがって、ユーモアは直接的に実存的傾向を操作するものではないが、その閉鎖性を揺るがすよう

な新たな信念や視点を提示し続けることによって、主体が世界と結ぶ関係を変容させるための、ささやかではあるが不可欠な足掛かりとなるのである。

8 結論

本研究は、ユーモアがいかんにして「存在の重さ」を「存在の軽やかさ」へと変容させうるのか、そのメカニズムを解明することを目的としてきた。提案した「実存的変容モデル」によって明らかになったのは、ユーモアにおける不一致の解決プロセスが、単なる一時的な気晴らしや情動の調整にとどまらず、世界との関わり方そのものを再編する実存的な営みであるという事実である。硬直した意味づけによって閉塞した状況において、認知的な枠組みの転換と身体的な解放が相互に作用することで、我々の「実存的感じ」は変容し、狭まっていた「行為可能性の知覚」が回復されるのである。

本研究の学術的貢献は以下の二点である。第一に、ユーモア研究の分析レベルを従来の「情動調整」から、より根源的な「実存的感じ」へと深化させた点にある。既存の心理学研究の多くは、ユーモアをストレス対処やネガティブな情動の緩和として捉えてきたが、本稿ではラトクリフやフィッツパトリックの概念的枠組みを導入することで、ユーモアが「世界がいかんに感じられるか」という前提そのものを変容させる可能性を示した。第二に、認知的な不一致理論と現象学的な身体論を接続し、心身統合的な理解の枠組みを提示した点である。ユーモア経験における「認知的なズレの解決」と「身体的な緊張の解放」は別個の現象ではなく、世界に対する新たな態度形成のための不可分なものとして機能していることが示された。

しかし、本研究にはいくつかの限界も残されている。本稿では「肯定的かつ認知的な再解釈を伴うユーモア」に焦点を絞って議論を展開したが、自虐的な笑いや攻撃的なユーモアが実存的感じに与える影響については検討していない。それらが「存在の重さ」をむしろ増幅させる可能性については、今後の課題として残されている。また、本モデルは一時的な「実存的感じ」の変容を記述するものであり、それが繰り返されることでいかんにして個人の恒常的な「実存的傾向」そのものの変容へと結実していくのか、その長期的な定着プロセスについては、さらなる実証的な研究が必要である。

私たちは多かれ少なかれ「存在の重さ」を感じながら生きている。それは時に、世界を色褪せてみせ、漠然とした重苦しさを感じさせる。しかし、本研究が示したように、ユーモアという些細なきっかけは、その重苦しい現実認識から距離をとらせたり、凝り固まった意味づけを柔軟にし、一時的であれ「存在の軽やかさ」という別のあり方を見せてくれる。本研究が提示した視座は、ウェルビーイングを考える上で、ユーモアが持つ実存的な力を再評価する契機となるだろう。

謝辞

本稿の執筆にあたり、難波優輝氏には、研究の方向性について何度も議論していただき、また草稿に関して多くの有益なコメントをいただいたことに深く感謝申し上げます。あわせて、学会発表の場で有益なご意見をくださった方々、査読過程において貴重なご指摘をくださった匿名査読者にも感謝申し上げます。

参考文献

- [1] Bakhtin, M. 1984. *Rabelais and his World*. (Tr. H. Iswolsky). Bloomington: Indiana University Press.
- [2] Braniecka, A., Hanć, M., Wołkowicz, I., Chrzczonowicz-Stępień, A., Mikołajonek, A., & Lipiec, M. 2019. Is it worth turning a trigger into a joke? Humor as an emotion regulation strategy in remitted depression. *Brain and Behavior*, 9: e01213.
- [3] Carroll, N. 2014. *Humour: A Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press.
- [4] Fitzpatrick, D. 2023. The Pre-Intentional, Existential Feelings, and Existential Dispositions. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, September: 1-22.
- [5] Gross, J. J. and John, O. P. 2003. Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2): 348-362.
- [6] ———. 2015. The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological inquiry*, 26(1): 130-137.
- [7] Martin, R. A. 2001. Humor, Laughter, and Physical Health: Methodological Issues and Research Findings. *Psychological Bulletin*, 127(4): 504-519.
- [8] ———., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. and Weir, K. 2003. Individual Differences in Uses of Humor and Their Relation to Psychological Well-Being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1): 48-75.
- [9] Morreall, J. 1983. *Taking Laughter Seriously*. Albany: State University of New York Press.
- [10] ———. 2009. *Comic Relief: A Comprehensive Philosophy of Humor*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- [11] Noggle, R. 2016. Belief, quasi-belief, and obsessive-compulsive disorder. *Philosophical Psychology*, 29(5): 654-668.
- [12] Nomura, R., & Maruno, S. 2011. Constructing a coactivation model for explaining humor elicitation. *Psychology*, 2(5): 477-485.
- [13] Ratcliffe, M. 2008. *Feelings of Being: Phenomenology, Psychiatry and the Sense of Reality*. Oxford: Oxford University Press.
- [14] ———. 2012. The phenomenology of existential feeling. In J. Fingerhut and S. Marienberg, eds.

- Feelings of being alive* (pp. 23-54). Berlin: de Gruyter.
- [15] ———. 2020. Existential feelings. In T. Szanto and H. Landweer, eds. *The Routledge Handbook of Phenomenology of Emotion* (pp. 250-261). London: Routledge.
- [16] Samson, A. C. and Gross, J. J. 2012. Humour as Emotion Regulation: The Differential Consequences of Negative versus Positive Humour. *Cognition & Emotion*, 26(2): 375-384.
- [17] Suls, J. M. 1972. Two-stage model for the appreciation of jokes and cartoons: Information-processing analysis. In J. H. Goldstein and P. E. McGhee, eds. *The psychology of humor* (pp. 81-100). San Diego, CA: Academic Press.
- [18] Wyer, R. S. and Collins, J. E. 1992. A Theory of Humor Elicitation. *Psychological Review*, 99(4): 663-688.
- [19] 梶井基次郎. 2013. 『檸檬』. KADOKAWA.
- [20] 木村寛. 2020. 『笑いの哲学』. 講談社.
- [21] 中山元. 2021. 『わたしたちはなぜ笑うのか—笑いの哲学史』. 新曜社.
- [22] 永瀬開・田中真理・川住隆一. 2015. 「自閉症スペクトラム障害者のユーモア体験に関する研究動向—ユーモア体験を喚起させる認知処理過程の視点から—」. 『東北大学大学院教育学研究科研究年報』, 63: 167-181.
- [23] ———. 2020. 「ユーモアを用いた情動調整プロセスに関する研究動向—ユーモア産出過程とユーモア共有過程に焦点を当てて—」. 『山口県立大学学術情報』, 13: 13-21.

著者情報

松井大騎(無所属)