NO.

085

心理 ユーモアの効用

The Serious Business of Laughter

笑いはまじめな話

英文の音声

レベル ★★☆ やや難 | 283語 | 熟語12個 | 目標3分 | 読んだ日 | かかった時間 分 秒

1 Imagine the first meeting of a new class. Nobody knows anyone, and the room is uncomfortably quiet. Then the teacher trips over a bag, laughs at herself, and says, "❶**By the way**, that's how I start every class." Everyone ❷**bursts out laughing**, and suddenly people begin to talk. A small joke has helped to ❸**break the ice**.

2 Psychologists have long been interested in why we laugh. Laughter appears to be mainly a social signal: we are far more likely to laugh when we are with others than when we are alone. Shared laughter tells others that we feel safe and friendly, which may explain why people who laugh together often grow closer.

3 Humor also helps us ❹**cope with** stress. Finding something funny in a difficult situation can make a problem seem smaller and keep us from ❺**making a mountain out of a molehill**. Nurses, firefighters, and others in stressful jobs often rely on humor to get through hard days. When we laugh, the tension in our bodies seems to ❻**die down**, at least for a while.

4 Not all humor is helpful, however. Laughing with someone is very different from laughing at them. Friends who gently ❼**pull your leg** usually strengthen the relationship, but people who ❽**make fun of** others' mistakes can cause real pain. A student who is always treated as ❾**the black sheep** of the class may smile at such jokes while ❿**holding back** hurt feelings.

5 Timing matters, too. If a friend ⓫**is angry with** you, a joke may seem like a way of avoiding the issue. Before joking, it is wise to notice how others ⓬**react to** your words. The safest target for humor, as our teacher showed, is often yourself.

語注 **trip over ~** ～につまずく **signal** 合図 **tension** 緊張 **strengthen** 強める

この英文の熟語 IDIOMS 12個｜番号は英文の中の番号と同じ。覚えたら □ に印

1 by the way ところで □□□
話題を変えるときの前置き。会話で特に多い。incidentally と同じ。手紙・メールでは BTW と略すこともある
例 *By the way, have you finished the report?* ところで、報告書は終わりましたか。

2 burst out ~ing 急に～し出す □□□
burst out laughing / crying が定番。burst into laughter / tears（どっと笑い出す・わっと泣き出す）と書き換え可
例 *When she saw the photo, she burst out laughing.* その写真を見て、彼女は急に笑い出した。

3 break the ice （初対面などの）緊張をほぐす □□□
氷（場の冷たい雰囲気）を割る。名詞 icebreaker（緊張をほぐすための活動）も頻出
例 *He told a funny story to break the ice.* 彼は場をなごませるためにおもしろい話をした。

4 cope with ~ ～にうまく対処する □□□
困難な状況や問題をなんとか処理する。deal with ~ / handle と言い換え可
例 *She learned how to cope with pressure at work.* 彼女は仕事の重圧にうまく対処する方法を身につけた。

5 make a mountain out of a molehill 大げさに騒ぎ立てる □□□
モグラ塚（molehill）から山を作る→ささいなことを大問題にする。exaggerate と同じ
例 *It's only a small scratch. Don't make a mountain out of a molehill.* ほんの小さな傷だよ。大げさに騒がないで。

6 die down （風・騒ぎ・火が）静まる □□□
次第に弱まって消えていく。die out（絶滅する）、die away（音が次第に消える）と区別
例 *The wind died down in the evening.* 夕方には風が収まった。

7 pull A's leg （冗談で）A をからかう □□□
本気にさせて楽しむ軽い冗談。You're pulling my leg!（からかってるでしょう！）は会話の定番
例 *Don't believe him. He's just pulling your leg.* 彼の言うことを信じないで。からかっているだけだよ。

8 make fun of ~ ～をからかう・ばかにする □□□
pull A's leg より悪意を含むことが多い。laugh at ~ / ridicule と近い。受け身は be made fun of
例 *It is cruel to make fun of someone's accent.* 人のなまりをばかにするのはひどいことだ。

9 a black sheep （家族・集団の中の）厄介者 □□□
白い羊の群れの中の黒い羊→周りと違い、困り者扱いされる人。the black sheep of the family の形が多い
例 *He was the black sheep of his family.* 彼は家族の中の厄介者だった。

10 hold back ~ （感情など）を抑える □□□
後ろに引き止める。hold back tears（涙をこらえる）が定番。目的語なしで「ためらう」の意味もある
例 *She couldn't hold back her tears.* 彼女は涙をこらえきれなかった。

11 be angry with ~ ～（人）に腹を立てている □□□
人には with（at も可）、物事には about / at を使うのが基本。be angry with A for B（B のことで A に怒る）
例 *My mother was angry with me for coming home late.* 母は私の帰りが遅かったことで怒っていた。

12 react to ~ ～に反応する □□□
名詞 reaction（反応）も同じく to を取る。respond to ~（～に応じる・答える）と近い
例 *How did your parents react to the news?* ご両親はその知らせにどう反応しましたか。

内容一致問題 QUESTIONS

英文を読んで、それぞれの問いに対して最も適切なものを 1〜4 から 1 つ選びなさい。

問1 第1段落の先生の冗談がもたらした効果は何か。

① 生徒たちが先生を厄介者と見なすようになった。
② 気まずい沈黙が破れ、人々が話し始めた。
③ 先生が生徒たちに腹を立てた。
④ 生徒たちがかばんを片付けるようになった。

問2 第2段落によると、笑いについて正しいものはどれか。

① 人は一人でいるときのほうがよく笑う。
② 笑いは人を互いに遠ざける働きがある。
③ 笑いの理由はまだ誰も研究していない。
④ 笑いは、安心と好意を他人に伝える合図だと考えられる。

問3 What does the author suggest in the fourth paragraph?

① Friends should never joke with each other.
② Students who are teased always enjoy the jokes.
③ Jokes that make fun of others can hurt people even if they smile.
④ Laughing at someone is the same as laughing with them.

熟語チェック CHECK 意味に合う英語の熟語を書こう（答えは「熟語」のページ）

1	ところで	2	急に〜し出す
3	（初対面などの）緊張をほぐす	4	〜にうまく対処する
5	大げさに騒ぎ立てる	6	（風・騒ぎ・火が）静まる
7	（冗談で）A をからかう	8	〜をからかう・ばかにする
9	（家族・集団の中の）厄介者	10	（感情など）を抑える
11	〜（人）に腹を立てている	12	〜に反応する

背景知識 笑いは、人が一人でいるときより他人と一緒にいるときにずっと起こりやすいことが知られており、仲間に「安心している」「敵意はない」と伝える合図だと考えられている。ユーモアにはストレスを和らげる効果があるとされ、医療や消防など緊張の多い職場でも大切にされる。ただし、相手を笑いものにする攻撃的なユーモアは人を傷つけ、関係を壊す。入試では「laugh with（一緒に笑う）と laugh at（あざ笑う）の違い」がよく論点になる。

全訳 TRANSLATION 色の太字は熟語の部分

1 新しいクラスの最初の集まりを想像してほしい。誰も互いを知らず、部屋は気まずいほど静かだ。すると先生がかばんにつまずき、自分で笑ってこう言う。「**ところで**、私は毎回こうやって授業を始めるのよ」。皆が**どっと笑い出し**、急に人々は話し始める。小さな冗談が**緊張をほぐす**助けになったのだ。

2 心理学者は、人がなぜ笑うのかに長く関心を抱いてきた。笑いは主に社会的な合図であるらしい。私たちは一人でいるときよりも、他人といるときのほうがはるかに笑いやすいのだ。一緒に笑うことは、自分が安心していて相手に好意を持っていることを伝える。一緒に笑う人々がしばしば親しくなるのは、そのためかもしれない。

3 ユーモアはまた、ストレス**にうまく対処する**助けにもなる。困難な状況の中におかしさを見つけると、問題が小さく見え、**大げさに騒ぎ立てる**ことを防げる。看護師や消防士など、ストレスの多い仕事をする人々は、つらい日を乗り切るためにユーモアに頼ることが多い。笑うと、少なくともしばらくの間は、体の緊張が**静まる**ようだ。

4 しかし、すべてのユーモアが役に立つわけではない。誰かと一緒に笑うことと、その人を笑いものにすることは大きく違う。優しく**からかってくる**友達はたいてい関係を強めるが、他人の失敗**をばかにする**人は本当の痛みを与えかねない。いつもクラスの**厄介者**として扱われている生徒は、傷ついた気持ち**を抑え**ながら、そうした冗談に笑顔を見せているのかもしれない。

5 タイミングも大切だ。友達があなた**に腹を立てている**ときの冗談は、問題から逃げる手段のように見えるかもしれない。冗談を言う前に、相手が自分の言葉**にどう反応する**かに気を配るのが賢明だ。あの先生が示したように、ユーモアの最も安全な対象は、たいてい自分自身なのである。

要旨 ユーモアは場の緊張をほぐし、人と人を近づけ、ストレスへの対処を助ける。ただし他人をばかにする笑いは人を傷つけるため、相手の反応やタイミングに気を配ることが大切である。

解答・解説 ANSWERS

問1 2 **問2 4** **問3 3**

問1 正解 2 根拠は第1段落の Everyone bursts out laughing, and suddenly people begin to talk. A small joke has helped to break the ice。気まずいほど静かだった部屋で人々が話し始めたので 2 が正解。1 の厄介者（black sheep）は第4段落の別の話。3 の怒ったという描写はなく、先生は自分を笑っている。4 のかばんを片付けるという話はない。

問2 正解 4 根拠は第2段落の Laughter appears to be mainly a social signal と Shared laughter tells others that we feel safe and friendly。よって 4 が正解。1 は we are far more likely to laugh when we are with others than when we are alone と逆。2 は people who laugh together often grow closer（一緒に笑うと親しくなる）に反する。3 は Psychologists have long been interested in why we laugh とあるので誤り。

問3 正解 3 根拠は第4段落の people who make fun of others' mistakes can cause real pain と、厄介者扱いされる生徒が may smile at such jokes while holding back hurt feelings（傷ついた気持ちを抑えながら笑顔を見せる）。笑顔でも傷ついていることがあるという 3 が正解。1 は友達の優しいからかいは関係を強めるとあるので言い過ぎ。2 は「いつも楽しんでいる」が誤り。4 は is very different from（大きく違う）と逆である。