

漫画雑誌における共感疲労についての考察と提案

1210428 川西 巧海

高知工科大学 経済・マネジメント学群

1. 概要

一般的に、ある人物が他者の過去の傷つき体験などに耳を傾け、共感しようとする、精神的疲労が生じるとされており、これは共感疲労と呼ばれる。

本研究では、共感疲労に対する新たな疲労軽減策を提案するべく、漫画雑誌を読む作業を事例として、「読者にも共感疲労は生じるのか?」「その共感疲労は、ストーリー漫画の合間にギャグ漫画を挟むことで、本当に軽減するのか?」を、インタビュー調査を用いて検証した。

その結果、共感疲労が生じていること、そして、合間にギャグ漫画を挟んだことで、本当に疲労が軽減したことが分かった。ギャグ漫画を読んでいる最中、読者は登場人物やストーリー展開に対してあまり共感しないため、感情移入が生じず、物語を「俯瞰的/客観的」に見つめることができる。この状態が、「箸休め」という名の、読者が一息つけるような時間につながったと考えられる。

この発見は、ギャグ漫画を読むのとは異なる場面で発生する共感疲労に対しても、その軽減策を検討するヒントを与えるものであると期待される。

2. 研究の背景

2.1 共感疲労の背景

疲労には様々な種類が存在しており、その中には、共感疲労と呼ばれるものがある。

共感疲労とは、「他者の苦しみや悲しみに接したとき、感情移入しすぎてしまい、無気力状態に陥ってしまうこと。燃えつき症候群に似ており、心身が疲労して、心のエネルギーが低下してしまった状態。」(情報・知識&オピニオン imidas)

具体的な事例として、柴田(2016)では、精神科病棟における看護師の共感疲労について、「患者の傷つき体験にまつわる語りに耳を傾けようとする看護師は、罪悪感、不安、恐怖、怒り、疲労感などの苦痛な感情を体験し、共感疲労が生じていた。」という風に説明されている。

2.2 漫画雑誌の背景

数十作品を詰め合わせて提供する漫画雑誌において、ギャグ漫画はストーリー漫画の「箸休め」として、雑誌全体のバランスを担っており、必要不可欠なジャンルである。

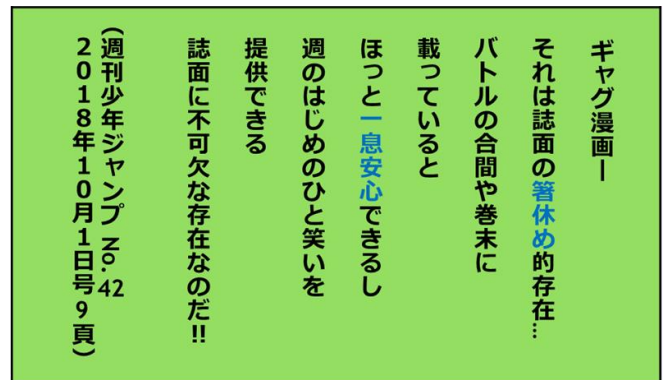


図1 ギャグ漫画に関する言及

週刊少年ジャンプにおいても、図1のように、バトル漫画などのストーリー漫画を読むことで、読者に何らかの疲労が生じることが見越されており、合間にギャグ漫画を挟むことで、「箸休め」という名の、読者が一息つけるような時間を作り出していると考えられる。

3. 目的

本研究では、漫画雑誌を読む作業を事例に、

Q1. 漫画雑誌の読者にも共感疲労は生じるのか?

Q2. 漫画雑誌において、ストーリー漫画の合間にギャグ漫画を挟むことは、本当に共感疲労の軽減につながるのか?

これら2つのリサーチクエスチョンを明らかにすることで、共感疲労に対する新たな疲労軽減策の提案を目指す。

4. 研究方法

4.1 使用する教材

コミックス12作品(ストーリー漫画8本、ギャグ漫画4本)の各1話ずつを合わせて疑似的な漫画雑誌を作成し、表1に示した

順番で一通り読んでもらう。

表1 疑似的な漫画雑誌の構成内容

① (冒険バトル)	「ONE PIECE 第1話 53p」	尾田栄一郎
② (和風バトル)	「読切 過狩り狩り 45p」	吾峠呼世晴
③ (短編ギャグ)	「読切 のり子、もう一度やり直さないか? 9p」	地獄のミサワ
④ (スポ根)	「ハイキュー!! 第1話 54p」	古舘春一
⑤ (ミステリー)	「読切 魔人探偵脳噛ネウロ 45p」	松井優征
⑥ (SFギャグ)	「銀魂 第194訓 19p」	空知英秋
⑦ (待バトル)	「読切 MONSTERS 45p」	尾田栄一郎
⑧ (異能バトル)	「僕のヒーローアカデミア No.1 54p」	堀越耕平
⑨ (学園ギャグ)	「行け! 稲中卓球部 その85 18p」	古谷実
⑩ (職業)	「BAKUMAN 1ページ 58p」	大場つぐみ & 小畑健
⑪ (兵器バトル)	「読切 カラクリ 31p」	岸本斉史
⑫ (短編ギャグ)	「増田こうすけ劇場ギャグマンガ日和GB 第72編 11p」	増田こうすけ

ジャンルの分別について、

【ストーリー漫画】は、様々な要素が盛り込まれた、ストーリーに継続性がある作品と定義し、

【ギャグ漫画】は、主に笑わせることを目的とした、ストーリー性の希薄な基本1話完結型の作品と定義する。(ただし、分類の難しいコメディは除く。)

4.2 データの収集

その後、インタビュー調査を用いて、全体の感想および各作品やジャンルごとの感想を聞き出していき、気になるワードが飛び出せば、その都度掘り下げていく。

また、録音した音声は全て word ファイルに書き起こし、そのデータを元に考察を深めていく。

今回は、2名の被験者に協力してもらった。両者の名称は、イニシャル表記で統一する。

被験者① 同大学のB氏

1回目 2020年12月13日 (26分21秒)

2回目 2020年12月28日 (14分46秒)

被験者② 学外学生のK氏

2020年12月31日 (69分29秒)

5. 疲労が生まれるプロセス

本章では、インタビュー調査を通じて、2名の被験者に疲労が生まれるプロセスを明らかにする。

そもそも、両者に疲労が生まれたのかどうかについては、表2にまとめたコメントの通り、共に、第一声で読後の疲労感を訴えており、特にストーリー漫画を読んだ際に疲労を感じていること

が分かった。

また、ストーリー漫画の読中状態は、読者に感情移入が生じ、物語を「集中/主観的」に見つめているという状態で、その状態が疲労につながっているという、大まかな疲労のプロセスが確認できた。

表2 疲労に関する感想

B氏	「疲れました。面白かったんですけど、疲れました。」 特にストーリー漫画は、物語に入り込んで読むというか、感情移入して読む。 物語の続きが読みたくなるから感情移入するという感じで、第一には続きが読みたいという気持ちがあり、それをさらに増強させてくれる要素が、悲しみとか楽しみとかに共感すること。 そうすると、頭を使って集中するため疲れる。
K氏	「毎回変わるんで、設定とか、読み直すのが疲れました。この話分あるやん? ストーリーが。まあ、それが疲れた。面白かったのは面白かった。」 特にストーリー系は、主人公の生い立ちと自分の経験を結び付けたり、キャラクター達の人柄や状況などを知っているため、感情移入がしやすく、物語を主観的に見る。 そのため、読み進めるのにエネルギーが必要で、面白いが疲れる。

次に、先に言及された疲労のプロセス中の感情移入が、どのような要因によって引き起こされているのかについて、共感というワードに注目して、より詳細に掘り下げたところ、表3にまとめたコメントの通り、B氏は、泣けるシーンなどに、実体験を結びつけずに共感することがきっかけで、感情移入が生じており、K氏は、キャラクターの悔しさや悲哀の感情に、実体験を結びつけて共感することがきっかけで、感情移入が生じていることが分かった。

また、K氏の実体験を結びつけるという共感の仕方には、多少の客観性があり、漫画を読む中で、K氏が自身の過去の経験や、その時に周りの人物に抱いた感情を再体験し、その気持ちを登場人物にぶつけることで疲労するという形になるため、広義の感情転移も生じていると考えられる。

表3 疲労に関する感想の掘り下げ

B氏	泣くシーンなどには共感しやすく、実体験と結び付けるというより、キャラクターの過去やストーリーの展開に共感。 実世界では死んでいないが、物語的には人が死んだら悲しいと思う感覚。(感情移入)
K氏	作品番号④「ハイキュー!!」 練習環境が良くない中で努力する主人公に、自身も中学・高校時代、自ら練習場所見つけて大会で勝とうとしていた経験を重ね、共感し、練習や試合に負けて悔しそうなシーンでは、同じような気持ちになった。(感情移入/感情転移) 作品番号⑧「僕のヒーローアカデミア」 主人公に生まれ持った素質がないことが、自分も身長が高かったらいいのにと、他者を羨んだ経験と重なり、可哀想に思った。(感情移入/感情転移)

よって、2名の被験者には、共感の仕方に違いはあるものの、感情移入 → 疲労 という、共通したプロセスの発生が確認でき、K氏の場合に限っては、感情転移 → 疲労 という、別のプロセスも同時に発生していることが分かった。

ここで新出した感情転移とは、カウンセリング、精神分析療法の過程において、「患者が過去（幼少期）に自分にとって重要であった人物（多くは両親などの養育者）に対して持っていた抑圧された感情が、治療者に向けられたものと理解されている。」(日医NEWS ONLINE)

上記の定義によると、患者が治療者に感情転移を起こし、治療者が疲労するという形が基本であるが、それとは逆に、治療者側が感情転移を起こす場合もあるのではないだろうか。つまり、患者と接する中で、医者や看護師が自身の過去の経験や、その時に周りの人物に抱いた感情を再体験し、その気持ちを患者にぶつけることで疲労するという形になるため、今回、K氏に生じた感情転移は、精神病棟などにおいて治療者に生じるような感情転移と関連性があると考えられる。

以上の結果から、2名の被験者に疲労が生まれたプロセスは、図2のようにまとめられる。

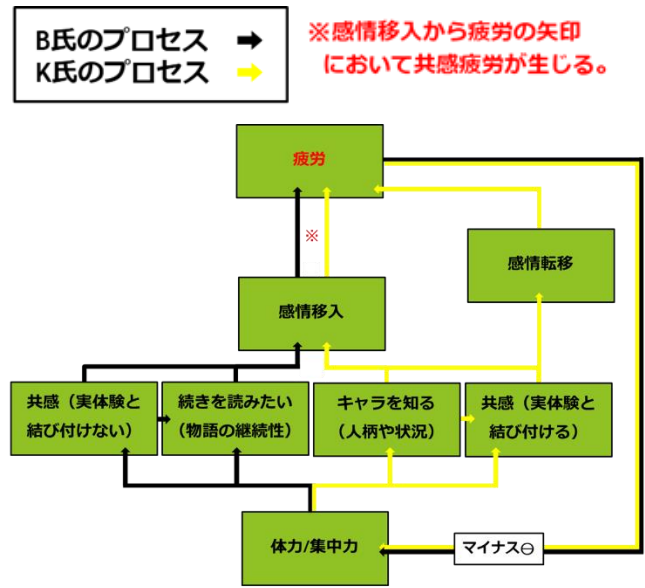


図2 疲労のプロセス図

また、図2を共感というワードに注目して、万人に当てはまり得るように抽象化すると、図3のようにまとめられる。

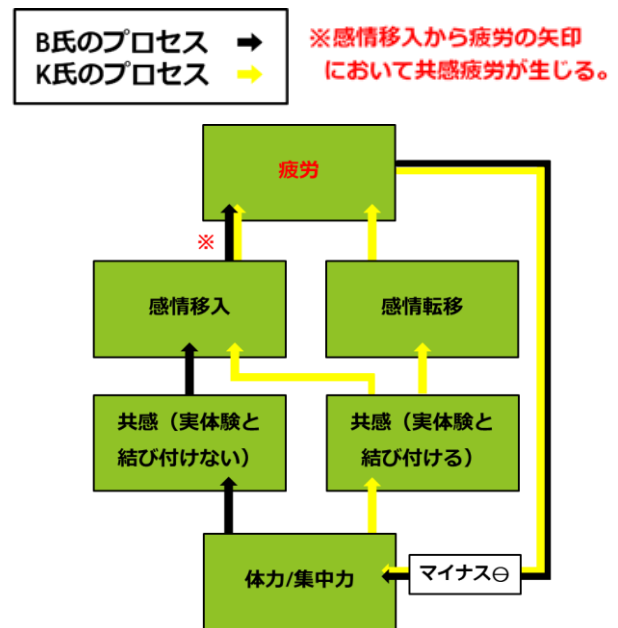


図3 疲労のプロセス図 (抽象化)

6. Q1の答え

Q1. 漫画雑誌の読者にも共感疲労は生じるのか？

漫画、主にストーリー漫画を読んだ際、読者には何らかの疲労が生じる。その中には、図2、図3の通り、読者が登場人物やス

ストーリー展開の、悲しみや悔しさに共感（実体験と結びつける/実体験と結びつけない）することがきっかけで、感情移入 → 疲労という、A1. 共感疲労に該当し得る、疲労のプロセスが発生したと考えられる。

ただし、共感疲労以外にも、共感（実体験と結びつける）することがきっかけで、感情転移 → 疲労 という、フラッシュバック的な疲労のプロセスの発生も併せて確認できた。

7. 疲労が軽減されるプロセス

本章では、インタビュー調査を通じて、2名の被験者の疲労が軽減されたプロセスを明らかにする。

そもそも、両者の疲労が軽減されたのかどうかについては、表4にまとめたコメントの通り、共に、合間にギャグ漫画を挟んだことが、主に体力的な面での休憩になったという旨の発言をしていることから、何らかの理由で読者の疲労が軽減されたことが分かる。

表4 疲労の軽減に関する感想

B氏	全作品を通して読むと考えた場合、ストーリー漫画だけでは、ずっと集中して読むため、疲労がどんどん頭に蓄積していく感じがする。 途中でギャグ漫画を挟むことで、全てがリセットされるわけではないが、いったん集中力が下がって、一呼吸おけた。その時間が体力的な面での休憩になり、次の漫画に、より夢中になれた。
K氏	疲労度は③, ④, ①, ③, ④, ①, ③, ④, ①という感じで推移していった。 ストーリー漫画は主観的に読むため、2回連続で続くと体力的にきついですが、間でギャグ漫画を挟むことで、少し楽になり、再び次のストーリー漫画を普通に読めるようになった。

次に、先に言及されたような疲労の軽減が、どのような要因によって引き起こされているのかについて、より詳細に掘り下げたところ、表5にまとめたコメントの通り、ギャグ漫画は、ストーリー漫画と違って共感できるポイントが少なく、感情移入が生じにくいという特性を有していることが分かった。

表5 疲労の軽減に関する感想の掘り下げ

B氏	ギャグ漫画は俯瞰的に読むため、あまり集中せず、楽に読み進めることができる。 ギャグはひと笑いが起きる面白さで、キャラクターの突飛な言動などにあまり共感できない。 感情移入をするというより、その笑いのコマが来た時に笑う。それにつけるような感じ。
K氏	ギャグ漫画はあまり感情移入が起こらず、外から客観的に漫才やコントを見ているような感覚で、楽に読み進めることができる。 ギャグは飛躍しすぎて、共感とかではなく笑ってしまう。 読み終えた時に笑えたらそれでよく、そのキャラクター自体がどうなってもいい。

つまり、ストーリー漫画とギャグ漫画の読中状態は大きく分けると、読者に感情移入が生じ、物語を「集中/主観的」に見つめている状態と、感情移入が生じず、物語を「俯瞰的/客観的」に見つめている状態という、相反するものになっており、このうちの「俯瞰的/客観的」状態が、2-2. 漫画雑誌の背景でも言及されている、「箸休め」という名の、読者が一息つけるような時間につながったのではないかと考えられる。

以上の結果から、2名の被験者の疲労が軽減されるプロセスは、図4のようにまとめられる。

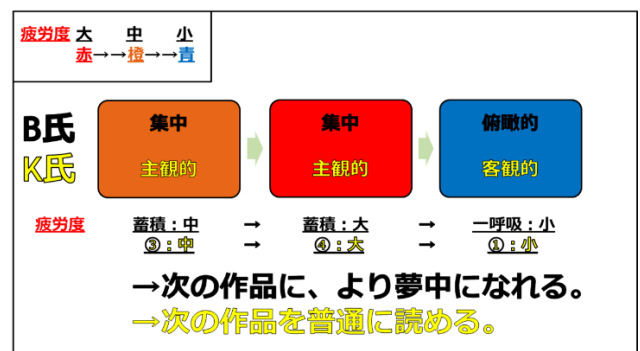


図4 疲労推移図

8. Q2 の答え

Q2. 漫画雑誌において、ストーリー漫画の合間にギャグ漫画を挟むことは、本当に疲労の軽減につながるのか？（当初Q2は、共感疲労に関するものであったが、インタビュー調査の結果、それとは異なる種類の疲労の発生も確認されたことから、リサーチクエスションを一般化するために、「共感疲労」を「疲労」と置き換えた。）

漫画雑誌を読み進める時、読者の疲労は図4のように推移しており、その中の、読者が物語を「集中/主観的」に見つめてしまう状態に陥り、疲労が生じてしまったところに、物語を「俯瞰的/客観的」に見つめることができる状態が挟まれたことで、その疲労が軽減されている。

よって、A2. ストーリー漫画の合間にギャグ漫画を挟むことは、本当に疲労の軽減につながっていると言える。

9. まとめ

今回の調査結果から、3つの考察を立てることができた。

1. 漫画雑誌を読む作業においても、読者に共感疲労は生じる。
2. 共感疲労以外にも、共感をきっかけに感情転移が生じ、疲労につながるというプロセスの存在が知られているが、その発生が本研究でも確認できた。
3. 漫画雑誌において、合間にギャグ漫画を読むという「俯瞰的/客観的」状態を挟むことは、本当に疲労の軽減につながっている。

以上のことから、ギャグ漫画の読中状態、すなわち、読者が登場人物やストーリー展開にあまり共感せず、感情移入が生じない状態、さらに言い換えれば、物語を「俯瞰的/客観的」に見つめることができる状態を作り出すことが、疲労の軽減につながると考える。

この発見は、2-1. 共感疲労の背景 中の先行研究例でも取り上げた、精神科病棟における看護の現場でも、看護師が患者に共感せず、感情移入が生じないような時間、すなわち、物事を「俯瞰的/客観的」に見つめることができる時間（例：患者さんや同僚との談笑時間など）を作り出すことが、疲労の軽減や、より複数の患者さんとのコミュニケーションの促進につながるのではないだろうか。

このように、本研究は、他の場面で発生する共感疲労に対しても、その軽減策を検討するヒントを与えるものであると期待される。

10. 今後の課題

まだまだサンプル数が少なく、結果の一般性が検証しきれていないため、次はもっと多くのインタビューを実施し、さらなる考察を深めていきたい。

また、疲労のプロセスが複数存在するという事は、疲労の軽減効果にも差が生じている可能性があるため、その辺りの区別を精査する必要がある。

11. 謝辞

本論文の制作にあたり、2年間熱心に指導して下さった中川先生、助言をくれた研究室のメンバー、およびインタビュー調査に協力して下さった皆様に、深く感謝を申し上げます。

12. 参考文献

- [1] 共感疲労 | 時事用語辞典 | 情報・知識&オピニオン imidas - イミダス, 2011/04. (最終閲覧日 2021年2月12日)
<https://imidas.jp/hotkeyword/detail/L-00-203-11-04-H004.html>
- [2] 柴田 真紀, (2016), 精神科病棟における患者の語りを聴く 看護師の感情体験 —共感疲労の視点から—, 日本看護研究学会誌, 2016年39巻5号 p.5_29-5_41.
- [3] 週刊少年ジャンプ, No. 42, 2018年10月1日号, 9頁.
- [4] 日医NEWS ONLINE, 第1183号, 平成22年12月20日, プリズム/感情転移. (最終閲覧日 2021年2月12日)
<https://www.med.or.jp/nichinews/n2212201.html>