ネガティブな体験の肯定的な語り直しによる 自伝的記憶の変容

池田和浩 仁平義明 東北大学

Retelling harsh days as being happy: Its effects on autobiographical memories

Kazuhiro Ikeda and Yoshiaki Nihei (Tohoku University)

This study examined the effects of biased retelling by having participants retell negative experiences as positive autobiographical memories. Undergraduates in the biased-retelling condition ($N = 21$) retold their experiences preparing for university entrance examinations as “happy”, while undergraduates in the recalling (control) condition ($N = 23$) again narrated their actual experiences. Then both groups were asked to recall their initial experience. Their initial memories were compared to those after the biased retellings or repeated narrations. In the recall of the autobiographical memories after the biased retellings, the results showed significantly increased positive emotional words and decreased negative emotional words. The emotional values of the central and peripheral concepts of the harsh experiences changed in the direction of “happy” in the biased retelling condition compared to the repeated recalling condition. Furthermore, the changes in the emotional values were more prominent in the central concepts of undergraduates’ experiences.

Key words: biased retelling, autobiographical memory, central concepts, peripheral concepts.

The Japanese Journal of Psychology
2009, Vol. 79, No. 6, pp. 481-489

自己の過去の体験について、何度か繰り返して語ること、すなわち自己の記憶の語り直し (retelling) は日常普通に行われる。しかし、同じように何度も語っているようでも、語り直された内容は必ずしも同一のものにはならない。むしろ、語り直しは、意図的に、もとの語りとはかたちを変えて行われることが少なくない。Marsh & Tversky (2004) は、日常生活の中で自伝的な出来事がどのように語られるのかを大学生を対象に調査した結果、調査期間内 (4 週間) に繰り返し語られた出来事のうちの 49% が状況に応じて内容が変化していたことを確認している。また、内容が変化していた出来事のうちの 55% が聞き手の違い、16% が語りの目的の違いによって内容が変化していた。このような意図的にかたちを変えた語り直しは転換的語り直し (biased retelling) と呼ばれている (Beike & Wirth-Beaumont, 2005; Marsh & Tversky, 2004; Tversky & Marsh, 2000)。

もともと、語り直し (retelling) 研究は、子どもの物語の語り直し (Brown, 1975)、フラッシュバルブ・

メモリー研究での経験のリハーサルや語り直し (Brown & Kulik, 1977; Pillemer, 1984)、そしてナラティブ・セラピー (White & Epston, 1990) に始まっている。また、自伝的記憶という用語も多様な使用があり、Barclay (1993) が指摘しているように、広義には、自己にかかわる記憶は潜在的にはすべて自伝的な記憶であるともいえるが、狭義には、その記憶が個人的に意義を持ったものである場合に限定して自伝的記憶ということもある。このような意味で、語り直しが特に自伝的記憶の語り直しであるとき、自伝的記憶を別な視点から転換的に語り直すことは、ナラティブ・セラピーの基本的な発想につながる。

しかし、こうした転換的な語り直しが記憶をどう変容させるかを実験的に検討した研究は多くはない。

たとえば、Hyman (1994) は語りが行われる社会的状況によって語り直される情報に変化が生じることを確認している。Hyman (1994) の実験では、参加者は実験者に対して、あるいは学生同士で、前に読んだ短い物語を語り直すよう教示された。その結果、実験者に語り直した参加者は学生同士で語り直した参加者にくらべて物語に含まれる正確な細部情報が有意に多かったのに対して、学生同士で語り直した参加者では実験者に語る群よりも、話の中に含まれた個人的な印象

Correspondence concerning this article should be sent to: Kazuhiro Ikeda, Department of Psychology, Graduate School of Arts and Letters, Tohoku University, Kawauchi, Aoba-ku, Sendai 980-8576, Japan (e-mail: kikedat27@sal.tohoku.ac.jp)

や評価の数が有意に多かった。

語りの内容はこのように様々な要因によって影響を受ける。しかし、語り直しも、同時に、語り手の側に影響を及ぼす。その一つは、語ったことによる記憶の変容である。Tversky & Marsh (2000) の実験では、大学生は最初に、文中に参加者自身が“あなた”として登場する学生寮のルームメイトとの経験が書かれた物語を読み、挿入課題を 2 分間行った後、次の第 2 段階では、(a) ルームメイトが入会を切望している友愛会に推薦状を書く群と、(b) 学生寮の同室者の入れ替えを依頼するため寮事務室にルームメイトに問題があると苦情を訴える手紙を書く群、(c) 物語を単に再生するだけの群、の 3 群に分けられた。なお、この手続きは筆記ではあるが、元の物語を目的に応じて転換的に語り直したものだともいえるので、Tversky & Marsh (2000) は、これを“語り直し”(retelling)と表現している。さらにリハーサルを妨害する挿入課題を 20 分間行った後、第 3 段階(再生段階)では、どの群も第 1 段階のオリジナルな物語をできるかぎり元のままに再生するように求められた。その結果、再生段階では推薦の手紙を書いた参加者は、オリジナルな文に書かれていたルームメイトの社交性についての内容をより多く想起したのに対して、苦情の手紙を書いた参加者はオリジナルな文に書かれていたルームメイトが起こした迷惑についてより多くを再生していた。

また、Dudukovic, Marsh, & Tversky (2004) では、まず、あるバーで 3 週間の間に起きた出来事の物語に参加者に読ませた。次に 8 分間のリハーサル妨害課題を行った後、第 2 段階では、(a) 実験参加者の 3 分の 1 を聞き手をできるだけ楽しませるようにその物語を語る群 (entertainment 群)、(b) 別の 3 分の 1 を物語を元のまま正確に語る群 (正確再生群) の 2 群に分け、語り直しを行わせた。また、残りの 3 分の 1 の参加者は語り直しを行わなかった。その 2 日後の第 3 段階では、転換的語り直しを行った参加者は、第 2 段階で行ったのと同じ転換的な語り直しをもう一度行った。第 3 段階からさらに 2 日後の第 4 段階では、すべての参加者が第 1 段階で読んだオリジナルな物語をできるだけ元のままに再生するよう求められた。この再生段階で得られた語りを分析した結果、第 2 段階と第 3 段階の 2 回とも正確再生を行った群は、entertainment 群に比べ、有意に多くの出来事を思い出した。また、正確再生群の語りは entertainment 群に比べ、より正確で詳細なものであると評定された。これに対し、entertainment 群の語りは正確再生群に比べ、誇張表現が有意に多いと評定された。このように、語り直しがどのようなゴールを持って行われるかは、その後の語り手の記憶に影響を及ぼすといえる。

転換的語り直しの中でも、ネガティブな経験の語り直しは、しばしば行われるものの一つである。これま

での研究では、日常生活の中でネガティブな経験の語り直しの頻度はポジティブな経験の語り直しと等しいことが確認されている (Marsh & Tversky, 2004)。また、ネガティブな経験の転換的語り直しは、実験的な研究以外では、必ずしも珍しいことではない。ナラティブ・アプローチ (White & Epston, 1990) や、その変法である筆記療法 (King & Miner, 2000) では、ネガティブな体験をある形で転換的に語り直すものだといえる。しかし、こうしたアプローチでは、語り直し、あるいは筆記によって、自伝的な記憶そのものが、どのような変化を示すかは、必ずしも詳細に分析されることはない。

たとえば King & Miner (2000) の研究では、参加者は自分のトラウマ体験や喪失体験を次のような 4 通りのかたちで筆記するように求められた。(a) トラウマ経験のみ (トラウマのみ群)、(b) トラウマ経験プラスその経験による自己成長や経験のポジティブな側面 (認識されたトラウマ経験の効用、トラウマプラス効用群)、(c) トラウマ経験の効用のみ、(d) 統制群 (次の日の予定と自分の靴について記述)。その結果、トラウマプラス効用群は、筆記時点でポジティブな感情表現や自分のトラウマについて認知的な洞察を示す表現を他の群よりも多く使用した。さらに、筆記の 3 カ月後には統制群を除く三つの筆記群は、筆記前に比べて病院にかかった回数が有意に低下していた。すなわち、トラウマについての筆記は、長期的にはおそらくトラウマについての認知的な転換をもたらすことによって対象者の健康にもプラスに働いたものと思われる。Pennebaker & Francis (1996) でも、同様な結果が得られている。しかしこれらの研究は、“転換的語り直し”(筆記)を行った後でオリジナルの記憶を再生させるという手法を用いているわけではないため、実際に転換的語り直しによる自伝的記憶の変化を確認した研究とは言いがたい。そこで、本研究では、ネガティブな体験の転換的語り直しによって、自伝的記憶にどのような変化が生じるかを検討する。しかし、ここで分析しようとする記憶の変化の問題は、単に語り直しの前後で全体的な記憶の正確さ、詳細さ (Dudukovic et al., 2004) が変化したかどうかを検討するのではなく、記憶の中核部分と周辺部分がどう変化するかという記憶の構造的な変化を検討することにある。

Schmidt (2004) はわれわれの自伝的記憶を転換的ではなく、単純に繰り返すときに、中心的な要素と周辺の要素は異なった変化をするという構造要因の検討を行っている。彼はアメリカの大学生に 9/11 の記憶について 2 カ月の間隔を置いて 2 回繰り返し想起するように求めた。学生たちはフラッシュバック・メモリーの中核的な要素であるとされる情報を聞いた場所、インフォーマント、行っていた活動等

(Brown & Kulik, 1977) と、彼が周辺的であるとするその日の服装や食事などを質問紙に記入するように求められた。その結果、中心的な要素の記憶は2カ月たっても一貫していたのに対して、周辺的な要素の記憶の一貫性は相対的に減少していた。

こうした変化の構造的特徴が転換的な語り直しでも同様にみられるかどうかを調べることが、本研究の目的の一つである。とくに、Schmidt (2004) が指摘するような一貫性あるいは正確さではなく、語り直しが行われた後の原記憶の感情的な側面の変化は、中心-周辺という記憶構造の中でどのようにあらわれるだろうか。Schmidt (2004) の結果は、中心的な要素は周辺的な要素に比べて、変化に対して頑健であることを示唆するようにも見えるが、感情的な方向を転換する語り直しで同様の変化が生じるかを予測するとはいえない。

そこで、本研究では、ネガティブな経験をポジティブな経験だとして転換的に語り直すことが、経験の記憶の中心的な要素と周辺的な要素の感情価にどのような影響を及ぼすかについて検討することとした。

また、転換的語り直しのインターバルの長さが自伝的記憶に与える影響を詳細に検討した研究はほとんどない。転換的語り直しの研究は、そのほとんどが1種類のインターバルを使用している。転換的な語り直しも含めて、これまでの語り直し研究では主に、数十分おき (Hyman, 1994; Marsh, Tversky, & Hutson, 2005; Tversky & Marsh, 2000), 1日おき (Burton, & King, 2004; King, 2001; King & Miner, 2000), 2日おき (Dudukovic et al., 2004), と比較的短期間のインターバルが用いられ、長期間の語り直し実験は困難を伴うためか、Schmidt (2004) などの例を除けば、長期間にわたる語り直し実験が行われることは少ない。しかし、日常生活の中での語り直しは、数カ月や数年といった長期間にわたって行われることもある。そこで著者らは、語り直しの時間経過を1週間と1カ月の2条件を設けることで、転換的語り直しの時間経過が記憶に及ぼす影響について検討することを第2の目的とした。本実験で語り直しの対象となる経験は、後に述べる理由から、受験生活についての思い出であった。

方 法

実験計画

転換的な語り直し前後での記憶の感情価の変化を分析した。実験は、語りのタイプ (単純反復再生・転換的語り直し) × 語りのインターバル (1週間・1カ月) × 記憶構造での概念の中心性 (中心的概念・周辺的概念) の3要因 (各2水準) 実験である。語りのタイプと語りのインターバルは実験参加者間要因、概念の中心性は実験参加者内要因である。単純反復再生条

件では、後で詳しく述べるように、参加者は自分自身の過去の受験生活の記憶について繰り返し再生を行った。一方、転換的語り直し条件では、過去の受験生活の体験を“楽しかった”こととして語り直した後に、再度体験の再生を行った。

語りのテーマ

語りのテーマは、多くの学生が比較的ストレスフルであると感じる受験生活の時代の体験とした。日本の大学入学試験は難易度が高い大学もあり、受験生活時に受けるストレスは比較的高いと考えられる。実際、佐久本・橋本 (1997) は、日本の国公立の大学生および予備校生を対象として、大学入学前後の受験によるストレス症状を検討した。佐久本・橋本 (1997) は、ストレス状態を調査するための質問紙項目を作成し、大学入学後の学生に受験期のストレス状態を回顧して回答を促し、入学後 (5月時点) のストレス状態と比較する手法をとった。その結果、受験前に高まっていたストレス症状は、大学合格を境に低減することが確認された。

実験に先立ち、本実験の参加者と同じ大学に通う学生が自分自身の受験生活を語ろうとしたとき、どのような感情表現を用いるか調査した。調査では、大学の学生食堂で休憩中の学生20名に対して、一人ひとりに調査目的を説明し参加承諾を得たのち、“受験生活という題で話をしようと思ったとき、頭に浮かんでくる形容詞・形容動詞を10個”記述するよう求めた。その結果、169の単語が得られた。このうち、ネガティブな表現 (たとえば、“嫌な”, “苦しい”, “悲しい” など) は105個であり、ポジティブな表現 (たとえば、“楽しい”, “面白い”, “嬉しい” など) は21個と、その約5分の1であった。このように、たとえ大学に合格した後であっても、受験生活の体験は、多くの学生にとってネガティブな感情を高い頻度で喚起させるため、本研究における語りのテーマとして適切であると考えられる。

受験生活を構成する中心、周辺的な概念の選定

受験生活の思い出を構成する中心的概念と周辺的な概念を選定するために、まず、それらの候補になる受験生活とかかわりが深い単語を選び出す手続きをとった。

大学の学生食堂で休憩中の学生一人ひとりに調査目的を説明し参加承諾を得たのち、“あなたが、受験生活という題で話をしようと思ったとき、頭に浮かんでくる“出来事、ひと、物、経験、その他の単語” (名詞のみ) を15個書いてください”と教示がされた用紙で回答を求めた。調査対象者は本実験の参加者と同じ大学の学生76名 (男性38名、女性38名) であった。すべての参加者が15分以内で回答を終了させた。

その結果、1140 の単語がえられたが、基本的に同じ意味のものをまとめると、449 の単語になった。このなかで、少なくとも 10 人に 1 人の対象者が記述した、すなわち出現率 10% 以上の単語“24 種類”を、受験生活の記憶を構成する概念の候補として残した。これらの単語の全調査対象者の中での出現率は、10—71% であった。

次に、ここから自由記述によって選ばれた単語から特定の対象者の経験にのみ深くかかわるようなものを除外した（たとえば“予備校”や“浪人”など）。その結果、15 項目の単語が抽出された。さらに、それらの単語が受験生活という体験の中でどれだけ中心的な概念であるかを決定するために、本実験の参加者と同じ大学に通う 10 名の学生に“あなたの‘受験生活の思い出’を思い返したとき、次に示すことばが‘思い出’の中でどの程度中心的なものか、または周辺のなものかを判断してください”という教示のもとに、各項目について 7 件法（1：思い出には無関係—7：非常に中心的）で評定を求めた。

それら 15 項目のうち、調査対象者が共通に思い出に含めている割合の高い、平均評定値が 4.20 から 6.30 で、出現率 13—71% の 10 単語を選定した。それら 10 項目を、平均評定値の中央値を基準にして、相対的に中心的な概念 5 項目（大学、センター試験、模試、合格、英語）と、周辺の概念 5 項目（志望校、偏差値、判定、ストレス、先生）とに 2 分した。前者の平均出現率は 38.8%（レンジ、18—71%）、受験生活への関連性の平均評定値は 5.84（ $SD=0.39$ ；レンジ、5.30—6.30）、後者の平均出現率は 22.6%（レンジ、13—38%）、平均評定値は 4.74（ $SD=0.44$ ；レンジ、4.20—5.30）であった。単語の選定のための評定者数は多くはなかったが、中心的概念および周辺の概念ともに平均評定値の分散が小さかった。したがって、これらの概念が大学生の思い出において中心的か周辺的かには、かなり共通性があると考えられる。

参加者

大学の心理学の講義に出席していた大学生に実験の目的を説明し、実験参加者を募った。参加者の極端な気分の差異が語り直しに及ぼす影響を排除するため、実験参加を承諾した 50 名に、その場で日本語版 POMS（Profile of Mood States；横山・下光・野村，2002）を実施し、参加者の過去 1 週間の“気分の状態”を確認した。受験生活の体験は、現役で合格したか、浪人時代を経たかによって、その質が大きく異なる（佐久本・橋本，1997）。そこで、あらかじめ現役合格であるか浪人合格であるかを調査し、その比率が各群で均等になるように配慮した。最後に、参加者には 1 週間のインターバルと 1 カ月のインターバルのどちらで実験を行うか都合を尋ねた。

実験開始前に 4 名が都合により実験を辞退したことから、参加者数は 46 名となった（性別：男性 20 名、女性 26 名；学年：1 年生 26 名、2 年生 10 名、3、4 年生 10 名）。平均年齢は 19.7 歳（ $SD=1.13$ ）であった。また、現役で合格した参加者は 32 名、浪人は 14 名であった。加えて、1 週間のインターバルを希望した参加者は 28 名、1 カ月を希望した参加者は 18 名であった。

次に、気分状態が本実験の結果に影響しないように、POMS の六つの尺度得点（緊張、抑うつ、怒り、活気、疲労、混乱）の平均値を算出し、これを基準として 2 群の気分状態に差が生じないように参加者を振り分けた。その結果、1 週間のインターバルの単純反復再生群は 15 名（POMS 平均得点 = 52.3, $SD=5.49$ ）、転換的語り直し群は 15 名（POMS 平均得点 = 53.4, $SD=7.55$ ）となった。また、1 カ月のインターバルの単純反復再生群は 8 名（POMS 平均得点 = 55.1, $SD=11.38$ ）、転換的語り直し群は 8 名（POMS 平均得点 = 54.9, $SD=5.06$ ）となった。しかし、1 週間インターバルの転換的語り直し群に振り分けた 2 名の参加者が実験開始直後に実験を辞退したことから、この群の参加者数は 13 名となった（POMS 平均得点 = 54.2, $SD=7.86$ ）。語りのタイプおよび語りのインターバルで POMS の平均得点に有意な差はなかった（それぞれ、 $F(1, 40)=0.19$, $p=.66$; $F(1, 40)=0.53$, $p=.47$ ）。

手続き

実験の前に参加者は、本実験の内容と個人情報の保護について説明を受け、同意書に署名した。参加者は個別に遮音性のある実験室を訪れ、1 週間ごとまたは 1 カ月ごとに 4 回自分自身の受験生活について条件に応じて語った。内容は了解を得てテープレコーダーで録音された。

セッション 1（原語り） 参加者は以下の教示を聞いた後、自分自身が経験したオリジナルの受験生活の思い出を実験者に語った。参加者の語りを補助するために、先に抽出された受験生活にかかわる 10 項目の概念（中心的概念 5 項目と周辺の概念 5 項目）が提示された。二つの条件の参加者は、下記のような全員共通の教示のもとに、自分自身の受験生活の思い出について語った。

セッション 1 の教示は、この“10 個のことば”を使って、“あなたの受験生活の思い出”を語っていただきます。この“ことば”を使って、新しく“受験生活”についての架空の話を作るというのではなく、ご自分の実際の経験や印象を、感情を込めてお話しできるようにお願いします。“ことば”を使う順番や回数はお好きなようになさってもらって結構です。しかし、この“10 個のことば”は最小限でも 1 回ずつ話に出るようにしてください。一つの話の中にも複数の“こ

とば”が出てきてもかまいません。“ことば”のことは意識せずに、“しゃべっていたら、結果的に‘ことば’が入っていた”という感じでおしゃべりしてください。1度使った“ことば”は2度と使わないというのではなく、同じ“ことば”を話の中で何回使うのかは自由にさせていただいて結構です。また、少なくともこの“10個のことば”を使っていたのですが、この“ことば”を使い終われば“おしゃべり”が終わりというわけではありません。この“ことば”を話の手がかりとして使いながら、あなたの“受験生活の思い出”をできるだけ多くお話しくださいというものであった。

語りが終了した後、参加者は10項目の概念（中心的概念5項目と周辺的概念5項目）について、それらの単語を頭に思い浮かべたときの印象を7件法（-3：非常にづらい-3：非常に楽しい）で評定した。この評定は、語り直しを行った後の評定値と比較するためのベースラインとして用いられた（転換的語り直しが行われる前の評定であることから、以後“語り直し前の評定”と呼ぶ）。

セッション2・3（転換的語り直し条件・単純反復再生条件） セッション1が終了した後、1週間ごとまたは1カ月ごとにセッション2・3の実験を行った。転換的語り直し群の参加者は、下記の教示のように、セッション1で語った自分自身の受験生活の思い出を、その人にとってできるだけ“楽しかったことだった”と考える視点から、語り直した。単純反復再生群にはセッション1と同じ語りの内容になるように以下のような教示が与えられた。

転換的語り直し群の教示は、本日の実験では、1週間前（1カ月前）に話していただいた“受験生活の思い出”を、あなたにとってできるだけ“楽しかった思い出”となるように話していただきます。実際の同じ事実でも、見方次第ではいろいろに考えることができると思えます。できるだけ楽しかったことだという観点から話すように努力をしていただくのですが、実際になかった事実を話すようなことはせずに、同じ事実でも楽しかった思い出だと考えて感情を込めて“おしゃべり”をしてください。今回も、“10個のことば”を使って話していただきます。“ことば”を使う順番や回数は好きなようになさってもらって結構です（以降の教示はセッション1と同じ）、というものであった。

単純反復再生群の教示は本日の実験では、1週間前（1カ月前）に話していただいたあなた自身の“受験生活の思い出”を、この“10個のことば”を使いながら語っていただきます。この“ことば”を使って新たに話を作り出すわけではなく、実際の経験や印象を、感情を込めてお話しくださいをお願いします。話は1回目のお話とできるだけ同じ話になるようにして

ください。“ことば”を使う順番や回数は好きなようになさってもらって結構です（以降の教示はセッション1と同じ）、というものであった。

セッション4（原語りの再生） セッション3が終了して1週間後または1カ月後に、すべての参加者は、下記の教示のように、セッション1で語ったことと同じ内容になるように自分自身の受験生活の思い出を語った。

セッション4の教示は、本日の実験は、先週（1カ月前）の話ではなく3週間前（3カ月前）に話していただいた、あなた自身の“受験生活の思い出”を、この“10個のことば”を使いながら語っていただきます。この“ことば”を使って新たに話を作り出すというわけではなく、実際の経験や印象を、感情を込めてお話しくださいをお願いします。話は1回目のお話とできるだけ同じ話になるようにしてください。“ことば”を使う順番や回数は好きなようになさってもらって結構です（以降の教示はセッション1と同じ）というものであった。

受験生活の思い出を語り終えたのち、参加者は語り直し前の評定と同じように、10項目の概念（中心的概念5項目と周辺的概念5項目）の印象を7件法で評定した（以後、“語り直し後の評定”と呼ぶ）。

結 果

語りの量の変化

語り直しのタイプおよびインターバルの長短で語りそのものの量に差が生じたかを検討するため、参加者が語った受験生活の思い出を筆記録として起し、平仮名1文字を1字として分析に用いた。字数について、語りのタイプ（転換的語り直し・単純反復）×インターバル（1週間・1カ月）×セッション（セッション1-4）の3要因分散分析を行ったが、すべての主効果、交互作用ともに有意ではなかった（語りのタイプ $F(1, 40) = 0.65$, $p = .43$; インターバル $F(1, 40) = 0.14$, $p = .71$; セッション $F(3, 120) = 1.18$, $p = .32$ ）。

語りに出現したポジティブな感情表現の変化

転換的語り直しが参加者の語りそのものに与えた影響を検討するため、語りの中にポジティブな形容詞と形容動詞がどのくらいの頻度で出現したかを分析した。ポジティブな形容詞は、たとえば“楽しい”、“面白い”、“嬉しい”、形容動詞は、たとえば、“好きな”、“気楽な”、“安心な”であった。出現頻度は、語りの全字数でポジティブな感情表現数を割ることで求めた（Figure 1 および Figure 2 は、わかりやすいように100字あたりで示した）。

まず、ポジティブな感情表現の出現頻度について語りのタイプ×インターバル×セッションの3要因分散

分析を行った (Figure 1)。その結果、語りのタイプ ($F(1, 40) = 17.16, p < .001$) とセッション ($F(3, 120) = 13.92, p < .001$) の主効果が有意であった。インターバルについては、主効果は有意ではなかった ($F(1, 40) = 1.81, p = .19$)。また、語りのタイプ×セッションの交互作用 ($F(3, 120) = 16.41, p < .001$) が有意であった。語りのタイプについて単純主効果の検定を行った結果、セッション 2, 3, 4 で単純反復再生群に比べて転換的語り直し群の語りの中にポジティブ感情表現頻度が多く含まれていた (それぞれ, $p < .001, p < .001, p < .005$)。次に、セッションの効果について検定を行った結果、転換的語り直し群において、セッション 1 に比べてセッション 2, 3, 4 のポジティブ感情表現頻度が増加した (それぞれ, $p < .001, p < .001,$

$p < .001$)。また、セッション 2, 3 (転換的語り直し) に比べセッション 4 (原語りの再生) でポジティブ感情表現頻度が減少していた (それぞれ, $p < .001, p < .005$)。

語りに出現したネガティブな感情表現の変化

ネガティブな形容詞は、たとえば“酷い”、“辛い”、“怖い”、形容動詞は、たとえば、“不安な”、“心配な”、“残念な”であった。これらのネガティブな感情表現頻度についても同様に、語りのタイプ×インターバル×セッションの 3 要因分散分析を行った (Figure 2)。その結果、セッションの主効果 ($F(3, 120) = 5.77, p < .001$)、語りのタイプ×セッションの交互作用 ($F(3, 120) = 4.84, p < .005$) が有意であった。イン

Figure 1. セッションごとのポジティブ感情の出現頻度 (100 字あたりの出現数) 転換的語り直しと単純反復再生の違い (エラー・バー SD)。

Figure 2. セッションごとのネガティブ感情表現頻度 (100 字あたりの出現数) 転換的語り直しと単純反復再生の違い (エラー・バー SD)。

ターバルの主効果は有意ではなかった ($F(1, 40) = 2.05, p = .16$)。セッションの主効果について多重比較を行った結果、セッション1に比べてセッション2, 3でのネガティブ感情表現頻度が減少しており（それぞれ、 $p < .001, p < .001$ ）、セッション2, 3（転換的語り直しまたは単純反復再生）に比べてセッション4（原語りの再生）のネガティブ感情表現頻度が増加していた（それぞれ、 $p < .001, p < .001$ ）。

また、語りのタイプについて単純主効果の検定を行った結果、セッション2, 4で単純反復再生群に比べ転換的語り直し群のネガティブな感情表現の頻度が減少していた（それぞれ、 $p < .05, p < .05$ ）。次に、セッションの効果について検定を行った結果、単純反復再生群において、セッション2, 3（単純反復再生）に比べてセッション4（原語りの再生）のネガティブ感情表現頻度が増加していた。また、転換的語り直し群において、セッション1に比べてセッション2, 3, 4のネガティブ感情表現頻度が減少し（それぞれ、 $p < .001, p < .001, p < .001$ ）、セッション2（転換的語り直し）に比べセッション4（原語りの再生）でネガティブ感情表現頻度が増加していた（ $p < .05$ ）。

さらに、経験をそのまま思い出す語りである第1セッションだけについて、ネガティブな感情表現の出現率とポジティブな表現の出現率を比較するため、感情表現頻度について語りのタイプ×インターバル×感情価（ネガティブ・ポジティブ）の3要因分散分析を行った。その結果、感情価の主効果が有意であった（ $F(1, 40) = 7.60, p < .01$ ）。つまり、転換的な語り直し群でも、単純反復再生群でも、ネガティブな感情表現の出現率の方が有意に高かったといえる。

Figure 3. 語り直しによる中心的概念と周縁的概念の感情価の変化（+ “楽しい”，- “つらい” の方向に変化，エラー・バー SD）。

受験生活を構成する概念の感情価の変化

転換的語り直しが受験生活に関する中心的概念と周縁的概念に与えた影響を検討するため、語り直し前後で概念の感情的側面の印象評定値がどのように変化したかを分析した（Figure 3）。

中心的概念（5概念）と周縁的概念（5概念）の平均評定値がセッション1と4でどのように変化したか、その差分値について、語りのタイプ×インターバル×記憶構造での概念の中心性（中心的概念・周縁的概念）の3要因分散分析を行った。その結果、語りのタイプの主効果に有意傾向が確認された（ $F(1, 40) = 3.36, p < .10$ ）。記憶構造での概念の中心性の主効果も有意であった（ $F(1, 40) = 5.08, p < .05$ ）。すなわち、転換的語り直しは反復再生に比べ、概念全体の平均感情価がポジティブに変化し、また中心的概念の平均感情価は、周縁的概念に比べてポジティブに変化したことが確認された。

考察

本研究では、ネガティブな経験をポジティブな経験だとして転換的に語り直すことが、経験を構成する中心的概念と周縁的概念の感情価にどのような影響を及ぼすかについて検討した。また、語り直しの時間経過を1週間と1カ月という、記憶実験としてはかなり長期間にわたる2条件を設けることで、転換的語り直しの時間経過が記憶に及ぼす影響についても検討した。

まず、語りの中で出現したポジティブな感情表現について分析した結果、単純反復再生群のセッション2, 3に比べ、転換的語り直し群のセッション2, 3の語りで、ポジティブな感情表現の頻度が有意に増加していた。また、転換的語り直し群のセッション2, 3では、原語り（セッション1）および語り直し後の再生（セッション4）に比べて、ポジティブな感情表現の頻度が有意に増加していた。これらの結果から、転換的語り直し群の参加者は、語り直しの最中に、自分自身の受験生活の体験をより楽しかったこととして語っていたことが確認され、本研究における、実験操作は適切に行われたといえる。

転換的語り直し群の参加者では、原語り（セッション1）の自伝的記憶に比べて、語り直し後の自伝的記憶の再生（セッション4）でポジティブな感情表現の頻度が増加していた。このことから、過去のネガティブな経験の記憶を肯定的に語り直すことが、自伝的記憶に含まれるポジティブな感情的表現を増加させたといえる。このような結果は、前にあげたような実験的に提示された材料の記憶が語り直しのスタイルに応じて変化するという従来の研究結果と一致する（Dudukovic et al., 2004; Tversky & Marsh, 2000）。

次に、語りの中のネガティブな感情表現について分

析した結果、転換的語り直し群は、原語りに比べて、転換的に語り直しをしているセッション 2, 3 でネガティブな感情表現の頻度を減少させていることが確認された。また、単純反復再生群のセッション 2 に比べて、転換的語り直し群のセッション 2 の語りの中で、ネガティブな感情表現の頻度が減少していた。このように、転換的（肯定的）な語り直しの最中には、ポジティブな感情の表出が促進されるだけでなく、ネガティブな感情が抑制されることも確認された。

さらに、転換的な語り直しが自伝的記憶にどう影響をするかをみると、転換的語り直し群の参加者では、最初の自伝的記憶の再生（セッション 1）に比べ、転換的語り直し（セッション 2, 3）でネガティブな感情表現の頻度が著しく減少しただけでなく、語り直し後の自伝的記憶の再生（セッション 4）でも、ネガティブな感情表現の頻度は、原語り（セッション 1）よりも減少していた。また、語り直し後の再生について、単純反復再生群と転換的語り直し群との間の比較をすると、後者のネガティブな感情表現の出現頻度が前者よりも減少の程度が著しかった。このことから、転換的な語り直しは、語り直しの間に表出されるネガティブ感情を抑制するだけでなく、語り直し後にも、過去の辛い記憶のネガティブな側面を減衰させる効果を持つと考えられる。語り直しによるネガティブ感情の減衰効果については、自伝的記憶の語り直しを通じてネガティブな感情の“カタルシス”が促されるためにネガティブな感情が改善されるとする考え方（Burton & King, 2004; King, 2001）がある。しかし今回の結果では、(a) 転換的語り直し中（セッション 2, 3）ではむしろネガティブな感情表現は著しく抑制されており、(b) 単純反復再生条件では、最後のセッション 4 でネガティブな感情が減衰していない。この結果は、ネガティブな感情のカタルシスによる説明仮説とは全く逆の結果である。転換的な語り直しの効果については、別のメカニズムを想定する必要がある。これは今後の検討課題の一つであろう。

さらに、受験生活を構成する中心的概念（5 概念）と周辺概念（5 概念）の感情価の変化について分析した結果、転換的語り直し群では単純反復再生群に比べ、概念全体の平均感情価がポジティブに変化した。すなわち、実験前には平均的にネガティブな性質を帯びていた自伝的記憶を構成する概念は、転換的語り直しを行うことで全体的により“楽しい”方向に変化したといえる。また、中心的概念の平均感情価の変化（差分値）をみると、周辺概念に比べてポジティブな方向への変化が大きいたことが確認された。すなわち、転換的語り直しが体験を構成する概念の感情価に与える影響は、周辺の要素に比べ、中心の要素で大きく働くことが推察される。

次に、語り直しの時間経過（1 週間と 1 カ月）につ

いては、主効果および交互作用ともに有意な結果が得られなかった。しかし、1 週間という期間は通常の記憶実験においては、かなり長いインターバルであるともいえる。たとえば、Greenberg, Westcott, & Bailey (1998) は、コンビニ強盗のスク립トの記憶実験を行ったが、5 分後の再生ではみられなかったスク립トの補完エラーが、2 週間後には顕著であったことを明らかにしている。1 週間と 1 カ月で差が見られなかった理由は、すでに 1 週間のインターバルが記憶変容に十分な効果を及ぼしていた可能性が考えられる。とはいえ、自伝的記憶の変容と語り直しのインターバルの関係は、現実生活で起こるようなさらに長期的な間隔による検討も必要になると考えられる。

本研究はいくつかの今後検討すべき問題点を残している。本研究で用いた語りの受験生活というテーマは、現在の語り手にとって一律に強いネガティブな体験として捉えられているとはい切れぬ。当時はその体験がネガティブなものであったとしても、大学に合格した現在の状態は受験時の体験がすでにポジティブな方向にある程度は変質してきている可能性がある。実際、セッション 1 での感情価の評定値をみると、中心的概念にも周辺概念にも、ポジティブに評定された概念（大学、合格、英語、志望校、先生など）がいくつか含まれており、必ずしも経験を構成する概念のすべてがネガティブなものであるとはいえない。しかし、(a) 思い出をそのままに語る第 1 セッションでは、ポジティブな感情表現はネガティブな表現よりも有意に頻度が少なかったこと、および (b) もともと受験生活から連想される単語の抽出では、ポジティブな表現の出現率はネガティブな表現の約 5 分の 1 であったことから、受験生活という経験はこの時点でも全体的にネガティブなトーンをより帯びていたことが確認される。

受験期から合格後までを追跡するような縦断的研究は現実には行うのはきわめて難しいが、今後の研究としては、たとえば、入学直後から経過を追って、各概念の変化過程をたどることで、より詳細な転換的な語り直しの効果が明らかになると思われる。さらに、倫理上の配慮をしながら、受験生活よりもトラウマティックな体験の語り直しが自伝的記憶にどう効果を持つかを実験的に検討することも考えられる。

引用文献

- Barclay, C. R. (1993). Remembering ourselves. In G. M. Davies & R. H. Logie (Eds.), *Memory in everyday life: Advances in psychology*. Amsterdam: Amsterdam Elsevier Science Publishers. pp. 285-309.
- Beike, D. R., & Wirth-Beaumont, E. T. (2005). Psychological closure as a memory phenomenon. *Memory*, 13, 574-593.

- Brown, A. L. (1975). Recognition, reconstruction, and recall of narrative sequences by preoperational children. *Child Development*, **46**, 156-166.
- Brown, R., & Kulik, J. (1977). Flashbulb memories. *Cognition*, **5**, 73-99.
- Burton, C. N., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, **38**, 150-163.
- Dudukovic, N. M., Marsh, E. J., & Tversky, B. (2004). Telling a story or telling it straight: The effects of entertaining versus accurate retelling on memory. *Applied Cognitive Psychology*, **18**, 125-143.
- Greenberg, M. S., Westcott, W. R., & Bailey, S. E. (1998). When believing is seeing: The effect of scripts on eyewitness memory. *Law and Human Behavior*, **22**, 685-694.
- Hyman, I. E. (1994). Conversational remembering: Story recall with a peer versus for an experimenter. *Applied Cognitive Psychology*, **8**, 49-66.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **27**, 798-807.
- King, L. A., & Miner, K. N. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **26**, 220-230.
- Marsh, E. J., & Tversky, B. (2004). Spinning the stories of our lives. *Applied Cognitive Psychology*, **18**, 491-503.
- Marsh, E. J., Tversky, B., & Hutson, M. (2005). How eyewitnesses talk about events: Implications for memory. *Applied Cognitive Psychology*, **19**, 531-544.
- Pennebaker, J. W., & Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. *Cognition and Emotion*, **10**, 601-626.
- Pillemer, D. B. (1984). Flashbulb memories of the assassination attempt on President Reagan. *Cognition*, **16**, 63-80.
- 佐久本稔・橋本公雄 (1997). 大学受験前後のストレス症状とその関連要因 福岡女子大学人間環境学部紀要, **28**, 13-21.
- (Sakumoto, M., & Hashimoto, K. (1997). Stress symptoms and related factors before and after university examinations. *Bulletin of the Faculty of Human Environmental Science, Fukuoka Women's University*, **28**, 13-21.)
- Schmidt, R. S. (2004). Autobiographical memories for the September 11th attacks: Reconstructive errors and emotional impairment of memory. *Memory and Cognition*, **32**, 443-454.
- Tversky, B., & Marsh, E. J. (2000). Biased retellings of events yield biased memories. *Cognitive Psychology*, **40**, 1-38.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: W.W.Norton.
- 横山和仁・下光輝一・野村 忍 (編) (2002). 診断・指導に活かす POMS 事例集 金子書房 (Yokoyama, K., Shimomitsu, K., & Nomura, S.)

——2007. 8. 28 受稿, 2008. 9. 13 受理——