感情制御を促進する自伝的記憶の性質¹

榊美知子^{2,3} 東京大学

Nature of autobiographical memory that facilitates improvement of negative moods

Michiko Sakaki (University of Tokyo)

Persons in negative moods often recall their positive experiences to alleviate their affective states. This study investigated the nature of autobiographical memories that facilitate improvement of negative moods. More specifically, it examined the relations between participants' subjective moods and the three natures of recalled memories (the current positivity, the past positivity, and the importance). After 67 participants were induced either negative or neutral moods, they were asked to recall five positive experiences and to rate their affective states. Results indicated that the more important memories participants recalled, the more positive moods they reported after recollection, and that these effects of the importance of autobiographical memories were observed in both negative and neutral moods. In contrast, neither the current positivity of memories nor the past positivity of memories significantly influenced participant's moods in both negative and neutral moods. The mechanism by which the importance of autobiographical memory affects moods was discussed.

Key words: autobiographical memory, emotion regulation, importance of memory.

The Japanese Journal of Psychology

2005, Vol. 76, No. 2, pp. 169-175

日常、人々は様々な出来事を経験する。これらの出来事は 1 回限りのもので、同一の出来事は 2 度と起こり得ない。どんなに重要な出来事でも、ビデオテープのように、時間を巻き戻して出来事を再体験することはできないのである。だが、人は 1 回限りの出来事でも、その情報を記録し、保持し、必要に応じて想起することができる。そしてこのような自伝的記憶によって、人は時間の制約を越え、出来事を心的に再体験できるのである。

こうした自伝的記憶は様々な機能を担い、日常生活を支えている。例えば、自伝的記憶を想起すること

で、自己の連続性の感覚を得たり、問題解決の手がかりを得たり、自分の行動を修正したりすることができるだろう。更に、他者に自伝的記憶を話すことで、親密な関係性を築けるのではないだろうか。このように自伝的記憶には、社会的機能 (Alea & Bluck, 2003; Pasupathi, 2001)・自己定義 (神谷, 2003)・方向づけ (Pillemer, 2003) という三つの機能が指摘されてきた。

しかし自伝的記憶はこれら三つの機能のみを有している訳ではない。ネガティブ感情時にポジティブな記憶を想起すると、それにより、ネガティブ感情を緩和することができるだろう。このように、自伝的記憶は感情制御を促進する機能も担っている (Ciarrochi, Chan, & Caputi, 2000; Erber & Erber, 1994)。先行研究においても、自尊心が高い人や抑うつ傾向の低い人は、ネガティブ気分時にポジティブな出来事を想起し、気分を回復していることが明らかにされてきた (Josephson, Singer, & Salovey, 1996; Smith & Petty, 1995)。

だが、一口に“ポジティブ記憶”と言っても、その中には様々な記憶が含まれており、全てが感情制御に同じように貢献するとは限らない。想起した自伝的記憶の性質によって、感情制御が促進される場合もあれば、促進されない場合もあるだろう (Alea & Bluck,

Correspondence concerning this article should be sent to: Michiko Sakaki, Department of Educational Psychology, Graduate School of Education, University of Tokyo, 7-3-1 Hongo, Bunkyo-ku, Tokyo 113-8654, Japan (e-mail: msakaki@p.u-tokyo.ac.jp)

¹ 本研究は東京大学大学院教育学研究科に提出した修士論文の一部を加筆・修正したものである。また、本研究は、第 2 回日本認知心理学会・International Symposium on New Perspectives in Affective Science で発表された。本研究は文部科学省科学研究費補助金の補助を受けた。

² 実験の実施にあたって、関東学院大学の岩男卓実助教授・信州大学の杉浦義典助教授にご協力いただきました。また、研究にあたり、東京大学大学院教育学研究科の市川伸一教授にご指導いただきました。深く感謝申し上げます。

³ 日本学術振興会。

2003)。従って、自伝的記憶の性質をより詳細に検討し、想起された記憶の性質と感情制御の関連を明らかにする必要があるといえよう。

それでは、感情制御を可能にする自伝的記憶はどのような性質を持っているのだろうか。従来、自伝的記憶と感情の関連を扱う研究では、“個々の自伝的記憶がどの程度ポジティブな意味を持っているか”に着目してきた。そして、想起した記憶のポジティブ度が高いほど、気分がポジティブに変化することが暗黙に仮定されている (Rusting & DeHart, 2000; Smith & Petty, 1995)。

ただし、記憶を保持する過程で、出来事の感情的意味は変化する (Pasupathi, 2001)。例えば、否定的出来事を経験した後、他者との会話の中でその出来事を面白く話して、他者を喜ばせることができた場合には、出来事に肯定的な意味を見出すようになるだろう。このように、記録時のポジティブ度 (出来事を経験した時に、どのくらい当該出来事をポジティブだと評価したか) と、想起時のポジティブ度 (出来事を想起した時に、どのくらい当該出来事をポジティブだと評価するか) は異なる可能性がある。しかし、従来の研究ではこれら二つを区別せず、前者を扱うもの (Parrott & Sabini, 1990)、曖昧なまま使用しているもの (Rusting & DeHart, 2000; Smith & Petty, 1995) などが混在している。こうした先行研究から、記録時のポジティブ度、想起時のポジティブ度の区別はそれほど重要ではなく、いずれも同じように感情制御を可能にすると考えられる。そして、記録時のポジティブ度が高い記憶ほど、そして想起時のポジティブ度が高い記憶ほど、想起後にポジティブ感情をもたらすと予想されよう。

また、ポジティブ度のように、自伝的記憶の感情的側面のみが感情制御に関与しているとは限らない。“それぞれの記憶が現在の自己にとってどの程度重要な意味を持っているか”という記憶の重要度もまた、感情制御に影響していると考えられる。具体的には、ポジティブ記憶の中でも、現在の自己概念を支えている記憶を想起すると、自己評価が高まり、その結果、強いポジティブ感情が喚起されると考えられる。一方、ポジティブ記憶の中でも、現在の自己概念との関連が小さい記憶を想起した場合には、自己評価にはそれほど影響しないと考えられる。その結果、こうした記憶を想起しても、ポジティブ感情は喚起されにくいのではないだろうか。実際、これまでの研究では、個人的重要度の高い記憶ほど、鮮明に記憶されており (Conway, Collins, Gathercole, & Anderson, 1996; Finkenauer, Luminet, Gisle, El-Ahmadi, van der Linden, & Philippot, 1998; 佐藤, 2000; Wright & Nunn, 2000), こうした鮮明な記憶の方が、不鮮明な記憶より、感情的影響が大きいことが指摘されている

(Healy & Williams, 1999)。更に、Blagov & Singer (2004) は、重要度の高い記憶を想起する人ほど、感情の自己制御が可能になることを明らかにしている。これらのことから、ポジティブ記憶の中でも、重要度の高い記憶を想起するほど、想起後の感情状態がポジティブになると予想されよう。

そこで本研究では、記録時のポジティブ度、想起時のポジティブ度、重要度という三つの自伝的記憶の性質に着目し、これらの性質と感情制御の関連を明らかにすることを目的とした。具体的には、実験参加者の感情状態を測定した上で、ポジティブな自伝的記憶の想起を求め、その後、再度感情状態を測定した。それによって、(a) 記録時のポジティブ度が高い記憶ほど想起後にポジティブ感情をもたらす、(b) 想起時のポジティブ度が高い記憶ほど想起後にポジティブ感情をもたらす、そして (c) 重要度が高い記憶ほど想起後の感情状態がポジティブになる、という三つの仮説について検討を行うこととした。

更に、想起前の感情状態も操作し、こうした感情状態の影響も考慮することとした。すなわち、事前にネガティブな感情を誘導した上で、自伝的記憶想起を求める条件 (ネガティブ気分条件) と、事前に気分を操作しないまま、自伝的記憶の想起を求める条件 (ニュートラル気分条件) の 2 条件を設ける。その上で、事前の気分に関わらず、記憶の性質と想起後の気分の間には同様の関連が得られるのか、想起前の気分によって特異的な結果が得られるのかを検討することとした。

方 法

実験参加者

大学生 67 名 (男 56 名・女 11 名, 平均年齢 = 18.22 歳, $SD = 0.46$)。実験参加者はネガティブ気分条件 ($N = 33$) とニュートラル気分条件 ($N = 34$) のいずれかに割り当てられた。なお、実験参加者には単位取得のための得点に若干の点数が加算された。

課 題

気分誘導 実験参加者の要求特性を抑え、比較的強い感情状態を誘導するため、映像による気分誘導を使用することとした。具体的には、ネガティブ気分条件では、映画“火垂るの墓”から映像を抜粋して呈示した。一方、ニュートラル気分条件では、“NHK スペシャル生命”から“カンブリア紀の生物”に関する映像を抜粋して呈示した。これらの映像は、予備実験の結果を踏まえて選択されたものである³。実験参加者が映像に飽きて注意が映像から逸れてしまうのを防ぐため、いずれの条件においても呈示時間は約 6 分間とした。

記憶課題 実験参加者に手がかり語を呈示し、手がかり語に関連するポジティブな自伝的記憶を五つ想起し、それぞれ簡単に記述するよう求めることとした。

ここで、手がかり語が極端な感情価を持つ場合には、手がかり語の感情価が想起する記憶に影響を及ぼす恐れがある (Parrott & Hertel, 1999)。また、全ての実験参加者が関連する記憶を想起できるような手がかり語を使用する必要がある。そこで、Sakaki (2004) に基づき、“学校”という語を呈示することとした。

実験参加者が五つの記憶を想起し終わると、想起した記憶それぞれについて、記銘時のポジティブ度（その出来事を経験した当時、どのくらいポジティブな感情を感じましたか?）、想起時のポジティブ度（その出来事は、今のあなたにとってどのくらいポジティブな意味を持っていますか?）、重要度（その出来事は、今のあなたにとってどのくらい重要な意味を持っていますか?）の三つの観点から実験参加者自身に評価するよう求めた。重要度については、7件法で評定するよう求めた。一方、記銘時のポジティブ度・想起時のポジティブ度については、天井効果为了避免のため、9件法で評価するよう求めた。

気分尺度 記憶の想起が実験参加者の主観的感情状態に及ぼす影響を検討するため、記憶課題の前後に実験参加者の感情状態を測定した（気分測定(a)、気分測定(b)）。いずれの測定時にも、6項目の気分尺度（“楽しい”・“憂鬱だ”・“うれしい”・“悲しい”・“寂しい”・“満ち足りた気分”）を使用した。これらの6項目は、Russell & Carroll (1999), Watson & Tellegen (1985) をもとに作成された。実験参加者は六つの感情状態について、1（まったく当てはまらない）-7（非常に当てはまる）で評定するよう求められた。

なお、複数回同じ尺度に回答する場合には、2回目の測定時には、実験参加者が動機づけの低下を示したり、“2回の測定に渡って同じように回答しよう”と

考えたりする恐れがある。そこで、気分測定(a)と気分測定(b)の間で、項目の呈示順序・質問形態に変更を加え、同一の尺度であることに気づかれないよう配慮した。

手続き

実験は集団で行われた。実験が感情に関するものであることが実験参加者に伝わると、記憶課題や気分尺度への回答において様々な影響が生じる恐れがある。そこで、実験参加者には、実験目的について、様々な心理学的特性の性差に関して検討することと教示した。教示された目的のもっともらしさを高めるため、まず、いくつかのパーソナリティ質問紙への回答を求めた。次に、“映像への反応の性差を検討する”と教示した上で、条件に応じた映像を呈示した。約6分間の映像が終了すると、実験参加者に“映像の感想を問うアンケート”への回答を求めた。このアンケートには、映像の感想を問うフィラー（9項目⁴）に加え、6項目の気分尺度が含まれており、実験参加者は、映像の感想や映像を見終わった後の感情状態を回答するよう求められた（気分測定(a)）。実験参加者が質問紙への回答を終えると、記憶課題が行われた。記憶課題では、実験参加者が五つの記憶を想起し終わると、想起した記憶の評定を求めた。最後に、実験参加者に自分の感情状態を評定するよう求めた（気分測定(b)）。ここで使用された項目は、気分測定(a)と同じ6項目である。

実験終了後、デブリーフィングが行われ、実験参加者には実験目的が説明された。なお、実験目的に関しても、気分測定で同様の尺度が2回使用された点に関しても、気づいていた実験参加者は見られなかった。最後に、誘導した気分が残っていないことを確認し、実験を終了した。

結果

集団で実験を行ったため、回答が不完全な者（13名）が見られた。以降の分析にはこれらの実験参加者は加えず、54名の実験参加者（ネガティブ気分条件：24名・ニュートラル気分条件：30名；男44名・女10名）について分析を行った。

気分誘導の有効性

気分尺度において、実験参加者の選択した番号をそのまま項目の得点とした。ただし、ネガティブ感情を示す項目（“寂しい”・“悲しい”・“憂鬱”）は反転させて得点化した。2回の測定（気分測定(a)、気分測定(b)）のそれぞれについて、6項目の α 係数を算出した

³ 実験に使用する映像を選択するため、ネガティブ気分を喚起する映像を4種類、ニュートラル気分を維持する映像を2種類用意した。これらの映像を11名の大学生・大学院生に呈示し、感情変化の程度に応じて、映像をランク付けさせた。その結果、全員の回答が一致しており、“最もネガティブ感情を喚起する”とされたのは“火垂るの墓”、“気分がニュートラルに維持される”と回答されたのは“カンブリア紀の生物”であった。また“火垂るの墓”に関しては、極端に強いネガティブ気分を誘導するものではないことが確認された。そこで、これらの映像を使用することとした。

次に、選択した二つの映像の適切性を確認するため、61名の大学生に二つの映像のいずれかを呈示した。映像終了後、6項目の気分尺度を与え、感情状態について7件法で回答するよう求めた。その結果、“火垂るの墓”を呈示された実験参加者の方が（ $N=38$, $M=2.54$ ），“カンブリア紀の生物”を呈示された実験参加者より（ $N=23$, $M=4.67$ ）、有意にネガティブな気分を報告していた（ $t(58)=8.92$, $p<.0001$ ）。なお、上記二つの予備実験のいずれの実験参加者も、本実験の実験参加者とは異なる。

⁴ “映像の内容がつまらなかった”、“他の人にもこの映像を見ることがすすめたいと思う”などの項目がフィラーとして使用された。

ところ、いずれも高い α 係数が確認された (気分測定(a): Cronbach の $\alpha=.90$, 気分測定(b): $\alpha=.75$)。またいずれにおいても、 α 係数を大きく下げる項目は存在しなかった。そこで、気分測定(a)に関して、6 項目の平均点を算出し (気分得点(a))、この平均値を分析に使用することとした。同様に、気分測定(b)についても、6 項目の平均点を算出した (気分得点(b))。気分得点(a)、気分得点(b)のいずれも、値が高いほど気分がポジティブだとみなすことができる。

気分得点(a)に関して t 検定を行ったところ、ネガティブ気分条件の実験参加者は ($M=1.97$, $SD=0.71$)、ニュートラル気分条件の実験参加者より ($M=4.95$, $SD=0.92$)、有意にネガティブな気分を報告しており ($t(52)=13.07$, $p<.0001$)、気分誘導の有効性が示唆された。

想起された自伝的記憶の予備的検討

実験参加者の想起した記憶は、大学時代の記憶が 5.67% (16 個)、高校時代の記憶が 42.55% (120 個)、中学時代の記憶が 17.38% (49 個)、小学校時代の記憶が 11.70% (33 個) であった。なお、22.70% (64 個) は、時期が明記されていないため分類不可能であった。また、想起された記憶について、その内容に従って KJ 法で分類した。その結果、(a) 友人や教師との人間関係、(b) チームや個人の達成・活躍、(c) 部活動や学校行事等のグループ活動、(d) その他、という 4 カテゴリーが得られた⁵。各カテゴリーの割合は、“人間関係”が 31.01% (87 個)、“達成・活躍”が 34.15% (97 個)、“グループ活動”が 24.04% (69 個)、“その他”が 10.8% (29 個) であった。

各実験参加者は五つの記憶を想起しており、それぞれについて記録時のポジティブ度・想起時のポジティブ度・重要度を評定している。そこで、実験参加者ごとに五つの記憶の想起時のポジティブ度を平均し、この平均値を想起時のポジティブ度の指標として以下の分析では使用することとした ($M=7.46$, $SD=1.14$)。記録時のポジティブ度、重要度についても、同様に実験参加者ごとに平均値を算出した (記録時のポジティブ度: $M=7.77$, $SD=1.08$, 重要度: $M=5.46$, $SD=0.96$)。

三つの記憶評定間の関連を検討したところ、想起時のポジティブ度と記録時のポジティブ度、想起時のポジティブ度と重要度の間には中程度の相関関係が認め

られた ($r=.48$, $p<.001$; $r=.51$, $p<.001$)。一方、記録時のポジティブ度と重要度の間には有意な相関関係は認められなかった ($r=-.003$, $p=.98$)。

自伝的記憶の性質と感情変化

想起した記憶の性質と感情状態の関連を検討するため、記憶想起の前後で気分がどのように変化したかを示す気分変化得点を算出した (気分変化得点=気分得点(b)-気分得点(a))。

気分変化得点を従属変数として、一般線形モデルによる分析を行った。独立変数は、想起時のポジティブ度、記録時のポジティブ度、重要度、気分条件 (1: ネガティブ・-1: ニュートラル)、更に、想起時のポジティブ度と気分条件の交互作用、記録時のポジティブ度と気分条件の交互作用、重要度と気分条件の交互作用である⁶。

その結果、想起時のポジティブ度 ($F(1, 44)=2.53$, $F(1, 44)=0.00$)、記録時のポジティブ度については ($F(1, 44)=0.10$; $F(1, 44)=1.08$)、主効果、交互作用とも、有意な効果は得られず、予測は支持されなかった。また、気分条件の主効果も有意ではなかった ($F(1, 44)=2.27$)。それに対して、重要度については、有意な主効果が認められ ($F(1, 44)=6.13$, $p<.05$)、重要度の高い記憶を想起するほど、気分がポジティブに変化することが示された (標準偏回帰係数 $\beta=0.31$)。一方、重要度と気分条件との交互作用は有意ではなかった ($F(1, 44)=0.06$)。このことから、ネガティブ気分条件・ニュートラル気分条件のいずれにおいても、重要度の高い記憶を想起している人ほど、気分がポジティブに変化していることが示唆され

Figure 1. Influences of the importance of recalled autobiographical memory on mood change.

⁵ 各カテゴリーの具体例は以下の通りである。人間関係: “中学3年の時学校でいじめにあったのを友人が助けてくれた。” 達成・活躍: “高校3年の時、半年で1年からの勉強を1からやり直して受験勉強をした。” グループ活動: “高3の文化祭で、自分たちのクラスがお化け屋敷をやった。” その他: “小学校の給食はおいしかった。”

⁶ 感情的な自伝的記憶については、女性の方が男性より詳細な情報を記録しており、想起しやすいことが指摘されている (Seidlitz & Diener, 1998)。だが、本研究では女性の実験参加者数が少ない。また実験参加者の性別を独立変数に加え、同様の分析を行った結果、主たる分析結果については大きな影響が認められなかった。そのため、ここでは性別を使用しない分析結果を報告する。

た (Figure 1)。このように重要度に関しては予測が支持されたといえる。なお決定係数 (R^2) は 0.60 であった⁷。

考 察

本研究では、記録時のポジティブ度・想起時のポジティブ度・重要度という三つの自伝的記憶の性質に着目し、想起する記憶の性質と想起による気分の変化の関連を検討した。その結果、想起した記憶の重要度が気分の変化に影響を与えることが明らかになった。すなわち、ポジティブ記憶の中でも、重要度が高い記憶を想起した人ほど、想起前と比べて、想起後の気分がポジティブに変化することが示された。更に、こうした重要度の効果は、ニュートラル気分条件・ネガティブ気分条件いずれにおいても、同じように確認された。このことから、想起時の気分に関わらず、重要度の高いポジティブ記憶を想起することで、気分がポジティブに変化するといえるだろう。一方、想起時のポジティブ度・記録時のポジティブ度はいずれも、気分の変化に有意な影響を与えていなかった。このことから、自伝的記憶によって感情制御を有効に行うためには、“いかにポジティブな記憶か”ではなく、“いかに重要な記憶か”という点が大切だといえよう。

重要度が気分変化をもたらすメカニズム

それでは、なぜ重要度の高いポジティブ記憶を想起すると、気分がポジティブに変わるのであろうか。以下、この点に関する仮説的なメカニズムを述べることにする。

近年の自伝的記憶研究では、自伝的記憶の保持には、質的に異なる複数のレベルが関与していると考えられている (Christianson & Engelberg, 1999; Conway & Pleydell-Pearce, 2000; Healy & Williams, 1999)。こうしたレベルの一つとして、概念レベル (命題レベル) が挙げられる。このレベルは、自伝的記憶に関する言語的な情報の保持に関与しており、事

実としての自伝的記憶の想起を可能にする。ただし、概念レベルは命題的知識に過ぎず、概念レベルにアクセスしても、その当時感じた感情や感覚の再体験が可能になる訳ではない。すなわち、どんなにポジティブな自伝的記憶であっても、概念レベルのみにアクセスしている場合には、感情や感覚の再体験は生じないといえる。

第2のレベルとして、感覚・知覚レベルが挙げられる。このレベルは、自伝的記憶に関する感情情報、感覚・知覚的な情報の保持に関与している。このレベルの情報のお陰で、人はあたかもその出来事を今体験しているかのように、状況を写真のように鮮明に思い出したり、その時の感情を再体験したりすることができると考えられている (Conway & Pleydell-Pearce, 2000)。このことから、ポジティブ記憶のうち、感覚・知覚レベルに豊かな情報を持つ鮮明な記憶を想起すると、出来事が生じた当時の感情を再体験し、自己評価が高まり、気分もポジティブに変化するといえるだろう。一方、感覚・知覚レベルの情報が乏しいポジティブ記憶を想起した場合には、当時の感情を再体験できず、自己評価も高まりにくく、気分も変化しにくいと考えられる。

こうした自伝的記憶に関する見解に基づくと、重要度の高い記憶が気分の変化に影響を及ぼすメカニズムを説明することができる。これまでの研究で、自分自身にとって重要な記憶は、他の記憶より鮮明に想起されることが指摘されてきた (Conway et al., 1996; Finkenauer et al., 1998; 佐藤, 2000; Wright & Nunn, 2000)。つまり、重要度が高い記憶は、感覚・知覚レベルの情報が豊かな記憶に相当するといえる。こうした感覚・知覚レベルの豊かさゆえに、重要度の高い記憶を想起すると、当時の感情を再体験しやすく、その結果、自己評価が高まったり、感情状態が変化したりしやすいのではないだろうか。一方、重要度の低い記憶は鮮明度も低く、感覚・知覚レベルの情報が乏しい。従って、こうした記憶を想起しても、概念レベルの情報しか想起されず、当時の感情を再体験することもない。だからこそ、重要度の低いポジティブ記憶を想起しても、あまり気分がポジティブに変化しないのだろう。このように重要度の高い記憶が気分の変化に及ぼす影響は、記憶の鮮明度、及び感覚・知覚レベルの情報という観点から説明できると思われる。

本研究の示唆

以上のように、本研究では、ネガティブ気分時・ニュートラル気分時に関わらず、重要度が高いポジティブ記憶を想起するほど、気分がポジティブに変わること示した。それに対して、想起時のポジティブ度・記録時のポジティブ度は、想起後の気分に影響を与えないことが明らかになった。こうした結果や前節のメ

⁷ 想起時のポジティブ度と重要度、想起時のポジティブ度と記録時のポジティブ度の間には、中程度の相関関係が認められた。こうした相関関係が結果を歪めている可能性を排除するため、補足的に三つの性質を別個に、感情変化との関連を検討した。その結果、三つの性質を同時に独立変数として投入し分析した場合と、ほぼ同様の結果が確認された。

なお、想起時のポジティブ度・記録時のポジティブ度については、外れ値が認められたため、外れ値を除去して、再度分析を行った。具体的には、Tukey (1977)、渡部 (1996) に基づき、想起時のポジティブ度については外側値を示した実験参加者 (1名) の結果を除去した。また、記録時のポジティブ度については、外側値を示した実験参加者 (1名)、極外値を示した実験参加者 (2名) を除去した。その上で分析した結果、想起時のポジティブ度・記録時のポジティブ度いずれに関しても、同様の結果が確認された。

カニズムから、自伝的記憶を感情制御に役立てるためには、重要度の高い記憶、そして感覚・知覚レベルの情報が豊かな記憶を想起することが大切だといえる。

しかし、誰もが同じように感覚・知覚レベルの豊かな記憶を想起できるとは限らない。実際、これまでの研究では、抑うつ的な人は抽象的で一般的な自伝的記憶を想起しやすく、感覚・知覚的な知識の豊かな記憶を想起しにくいことが指摘されてきた (Healy & Williams, 1999)。従って、抑うつ的な人がポジティブな自伝的記憶を想起しても、これらの記憶は感情制御に寄与しにくいと考えられる。すなわち、抑うつ的な人は自伝的記憶の感情制御機能が低下しているといえよう。そして、こうした感情制御機能の低下が、抑うつ維持要因の一つになっているのではないだろうか。

従来、抑うつ的な人が抽象的な自伝的記憶を想起する傾向に関しては、(a)問題解決能力を低下させる、(b)将来の見通しを妨げ無力感を促す、などの悪影響が指摘されてきた (Healy & Williams, 1999)。本研究の結果は、こうした点に加え、抑うつに伴う自伝的記憶の想起傾向は感情制御機能も低下させている可能性を示唆するものといえる。

今後の課題

ただし、本研究にはいくつかの限界も存在する。まず、本研究では、実験参加者にポジティブな自伝的記憶の想起を求めた上で、想起された記憶について、想起時のポジティブ度・記録時のポジティブ度・重要度の観点から評定するよう求めた。こうした手続きの結果、想起時のポジティブ度、記録時のポジティブ度に関しては、二点の問題点を指摘することができる。

第1に、そもそも実験参加者にポジティブな記憶を想起させている以上、想起時のポジティブ度も、記録時のポジティブ度も、評定値がポジティブに偏ることになる。その結果、天井効果によって観測値の分散が小さくなり、有意な結果が得られなかった可能性も考えられる。しかし本研究では、重要度を7件法で評定させたのに対して、想起時のポジティブ度・記録時のポジティブ度については、天井効果を避けるため9件法で評定するよう求めた。更に、記録時のポジティブ度 ($SD=1.08$)、想起時のポジティブ度 ($SD=1.14$) の標準偏差と、重要度の標準偏差 ($SD=0.96$) の間には特に差が見られなかった。従って、本研究の結果はある程度妥当なものといえよう。

第2に、“記録時のポジティブ度”の測定についても問題点を指摘できる。出来事を想起する際に、“記録時に出来事についてどのような感情評価を行ったか”を正確に想起できる保証はない。自伝的記憶の想起が再構成の過程であることを踏まえると (Conway & Pleydell-Pearce, 2000)、記録時のポジティブ度は、

想起時のポジティブ度によって歪められている恐れもある。今後は、記録時点と想起時点のポジティブ度をより正確に測定し、検討していく必要があるだろう。

更に、本研究ではポジティブ記憶しか扱っていない。だが先述のメカニズムが妥当なものであれば、ネガティブ記憶に関しても同様の予測が成り立つはずである。すなわち、重要度の高いネガティブ記憶は豊かな感覚・知覚レベルの情報を含んでいるため、自己評価への影響が大きく、ネガティブ気分を喚起しやすいと予想される。このことから、今後はポジティブ記憶のみならず、ネガティブ記憶についても検討する必要があるといえよう。それにより、重要度の高い記憶が気分の変化に影響を及ぼすメカニズムも一層解明され、感情の自己制御、抑うつとの関連などに対して、より大きな示唆を与えることができると考えられる。

結 論

近年、自伝的記憶が感情に対して大きな影響を与えていることが明らかにされてきた。その中で、ネガティブな感情時にポジティブな自伝的記憶を想起すると、ネガティブ気分が緩和されることが示され、自伝的記憶の感情制御への有効性が指摘されている (Erber & Erber, 1994; Forgas & Ciarrochi, 2002)。

しかしながら、これらの研究では、“ポジティブ-ネガティブ”という自伝的記憶の感情的次元にのみ焦点を向けてきた。そして、記憶の感情価以外の側面には十分に注意を払わないまま、“ポジティブ記憶を想起すると、気分がポジティブになる”・“ネガティブ記憶を想起すると、気分がネガティブになる”とみなされてきた。

それに対して、本研究では、想起時のポジティブ度や記録時のポジティブ度は感情制御を促進しないことが示され、ポジティブ度以上に、記憶の重要度が感情制御に寄与していることが明らかになった。このことから、自伝的記憶と感情の関連を検討する際には、記憶の感情的側面にばかり着目するのではなく、内容的側面についても検討する必要があるといえるだろう。こうした内容的側面を含めて検討することで、感情制御に対して、より大きな示唆を与えることができるといえる。

引用文献

- Alea, N., & Bluck, S. (2003). Why are you telling me that? A conceptual model of the social function of autobiographical memory. *Memory*, **11**, 165-178.
- Blagov, P. S., & Singer, J. A. (2004). Four dimension of self-defining memories (specificity, meaning, content, and affect) and their relationships to self-restraint, distress, and repressive defensiveness. *Journal of Personality*, **72**, 481-511.

- Christianson, S., & Engelberg, E. (1999). Organization of emotional memories. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion*. Chichester: Wiley. pp. 211-228.
- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y. C., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, **28**, 539-561.
- Conway, M. A., Collins, A. F., Gathercole, S. E., & Anderson, S. J. (1996). Recollections of true and false autobiographical memories. *Journal of Experimental Psychology: General*, **125**, 69-95.
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, **107**, 261-288.
- Erber, R., & Erber, M. W. (1994). Beyond mood and social judgment: Mood incongruent recall and mood regulation. *European Journal of Social Psychology*, **24**, 79-88.
- Finkenauer, C., Luminet, O., Gisle, L., El-Ahmadi, A., van der Linden, M., & Philippot, P. (1998). Flashbulb memories and the underlying mechanisms of their formation: Toward an emotional-integrative model. *Memory & Cognition*, **26**, 516-531.
- Forgas, J. P., & Ciarrochi, J. V. (2002). On managing moods: Evidence for the role of homeostatic cognitive strategies in affect regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **28**, 336-345.
- Josephson, B. R., Singer, J. A., & Salovey, P. (1996). Mood regulation and memory: Repairing sad moods with happy memories. *Cognition and Emotion*, **10**, 437-444.
- Healy, H., & Williams, J. M. G. (1999). Autobiographical memory. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion*. Chichester: Wiley. pp. 229-242.
- 神谷俊次 (2003). 不随意記憶の機能に関する考察——想起状況の分析を通じて—— 心理学研究, **74**, 444-451.
- (Kamiya, S. (2003). Some observations on the functions of involuntary memory: An analysis of the circumstances surrounding occurrences. *Japanese Journal of Psychology*, **74**, 444-451.)
- Parrott, W. G., & Hertel, P. (1999). Research methods in cognition and emotion. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion*. Chichester: Wiley. pp. 61-82.
- Parrott, W. G., & Sabini, J. (1990). Mood and memory under natural conditions: Evidence for mood incongruent recall. *Journal of Personality and Social Psychology*, **59**, 321-336.
- Pasupathi, M. (2001). The social construction of the personal past and its implications for adults development. *Psychological Bulletin*, **127**, 651-672.
- Pillemer, D. B. (2003). Directive functions of autobiographical memory: The guiding power of the specific episode. *Memory*, **11**, 193-203.
- Russell, J. A., & Carroll, J. M. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological Bulletin*, **125**, 3-30.
- Rusting, C. L., & DeHart, T. (2000). Retrieving positive memories to regulate negative mood: Consequences for mood-congruent memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, **78**, 737-752.
- Sakaki, M. (2004). Effects of self-complexity on mood-incongruent recall. *Japanese Psychological Research*, **46**, 127-134.
- 佐藤浩一 (2000). 思い出の中の教師——自伝的記憶の機能分析—— 群馬大学教育学部紀要 人文・社会科学編, **49**, 357-378.
- (Sato, K. (2000). Memories of teachers: A functional analysis of autobiographical memories. *Annual Report of the Faculty of Education, Gunma University, Cultural Science Series*, **49**, 357-378.)
- Seidnitz, L., & Diener, E. (1998). Sex differences in the recall of affective experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 262-271.
- Smith, S. M., & Petty, R. E. (1995). Personality moderators of mood congruency effects on cognition: The role of self-esteem and negative mood regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **68**, 1092-1107.
- Tukey, J. W. (1977). *Exploratory data analysis*. Cambridge, MA: Addison-Wesley.
- 渡部 洋 (1996). 心理・教育のための統計学入門 金子書房
- (Watanabe, H. (1996). *Guide to statistics for psychologist and educationalist*. Tokyo: Kaneko-shobo)
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, **98**, 219-235.
- Wright, D. B., & Nunn, J. A. (2000). Similarities within event cluster in autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, **14**, 479-489.