

## 自伝的記憶の想起が感情状態・自己肯定感に及ぼす影響

高橋 美奈・松野 隆則

### Effects of recollecting important and fun autobiographical memories on mood and the sense of self-affirmation

Mina TAKAHASHI and Takanori MATSUNO

Effects of recollecting autobiographical memories on adolescents' mood and the sense of self-affirmation were investigated. Female undergraduates (N = 69) participated in a classroom experiment. Participants were randomly allocated into three conditions based on recall cues. Participants in the two autobiographical memory conditions were asked to recall either "fun" or "important" memories of their school days from elementary to high school; whereas those in the control condition were asked to recall the clothes they wore during the week. The mood and sense of self-affirmation were assessed by questionnaires before and after recollection. Results indicated no significant changes in the positive mood before and after recollection. However, "hostility" decreased significantly in the "important" recall condition, and "depression and anxiety" had a tendency to decrease in the "fun" recall condition. Moreover, statistically significant improvements in the sense of self-affirmation were observed in the "important" recall condition, as an increase in "self-actualizing attitudes" and a decrease in "own exclusiveness". However, recollection resulted in a decrease in "the sense of fulfillment" in both autobiographical memory conditions. Implications of these findings are discussed in the context of reminiscence therapy for adolescents.

*Key words* : *autobiographical memory* (自伝的記憶), *mood* (感情状態), *self-affirmation* (自己肯定感)  
*reminiscence therapy* (回想法), *adolescent* (青年期)

#### 問 題

過去の記憶は、様々なきっかけにより思い出される。久しぶりに折り紙を折ったとき、祖母と一緒に鶴を折ったことを思い出し祖母の優しさを感じたり、つらかった部活を最後までやりきった思い出は、今直面している困難なことを乗り越えることができるという自信につながったりすることもあるだろう。人は自分自身の過去を思い出すことで、癒されたり、元気を出したりすることがあるのだ。

このような自己が経験した出来事に関する記憶は自伝的記憶と呼ばれる。自伝的記憶にはさまざまな機能があると言われているが、大きく分けると自己機能、社会機能、方向づけ機能の3種類の

機能があると考えられている(Bluck, 2003)。自己機能とは、自伝的記憶が自己の連続性や一貫性を支え望ましい自己像が維持されることであり、社会機能とは、対人関係やコミュニケーションにプラスの影響を及ぼす面を指しており、方向づけ機能とは、自伝的記憶がさまざまな判断や行動を方向づけることに役立つという面を指す(佐藤, 2008)。先程の例でいうと、部活の思い出は、厳しい練習をやり切ったことで粘り強く物事に取り組む自分という自己像を持つことができ、新しい環境で同じ部活を経験した人と思い出を共有し、同じような厳しい場面に直面したときには今回も乗り越えることができるという考えにつながるだろう。自伝的記憶とはその人自身の記憶というだけでなく、自分がどのような人かを認識しどのよ

うに生きていくかを考えるための基礎となる記憶であるといえよう。

自伝的記憶の形成には感情が重要な役割を果たしており、個々のエピソードには様々な感情が付随している(神谷, 2002)。ネガティブ気分時にポジティブな記憶を想起することで、ネガティブ気分が緩和されるといった感情制御機能が自伝的記憶にはあることも知られている(Erber & Erber, 1994)。例えば、Smith & Petty (1995)は、自尊心が高い人において、自伝的記憶の想起を利用した気分の回復が行われていることを明らかにしている。また、こうした自伝的記憶の想起による感情制御は、ポジティブやニュートラルな気分状態にあるときよりも、ネガティブな気分状態にある時にポジティブな記憶の想起が促進されるという気分不一致効果として、自然な状態でも認められる(Parrott & Sabini, 1990)。自伝的記憶の感情制御促進機能については、日本でも次のような研究が行われている。榊(2005)は、大学生67名をネガティブ気分条件とニュートラル気分条件に誘導したのち、呈示した語(「学校」)に関するポジティブ記憶を5つ想起してそれぞれ簡単に記述することを求めて、記憶の想起前後での気分評定と、想起後に記憶特性(過去のポジティブ度・現在のポジティブ度・重要度)の測定を行った。ネガティブ気分条件と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するほど、気分のポジティブ度が高まることが示唆された。また、宮谷・高野(2007)は、大学生を対象に「学校」という手がかり語を提示しポジティブな自伝的記憶を一つ想起して記述するように求め、想起終了後に、想起した記憶について重要度・鮮明度の自己評定を行った。その結果、自伝的記憶の想起による気分の変化には、記憶の重要度が、記憶の鮮明度を介さずに影響を与えていた。これらの研究では、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ており、感情制御の観点に立つと、重要度の高い記憶が大切だと考えられる。

#### 回想法と青年期への適用可能性

個人に自伝的記憶を想起させることによって心理的適応を高めるというアイデアは、心理療法のひとつである回想法として、主に高齢者を対象に臨床現場で取り入れられている。回想法には、個

人の内面への効果(過去からの問題の解決と再統合を図る、アイデンティティの形成、自己の連続性の確認、自尊感情を高める等)と、対人関係など社会的側面への効果(対人関係の進展を促す、生活を活性化し楽しみを作る、新しい環境への適応を促す等)があるが、回想される記憶内容によりポジティブな経験を追体験するだけでなく、不安や葛藤、抑うつ的な状態を誘発し、心理的に不安定な状態を引き起こす場合があることも指摘されている(瀧川, 2014)。高齢者の回想の特徴および回想と適応との関係を若年層と比較して検討した長田・長田(1994)は、高齢者では自然に起こる回想が不適応状態への対処として用いられる可能性を示唆している。また、野村・橋本(2001)は、老年期における回想という行為と適応との関連について検討し、回想量が多い男性高齢者ではポジティブな回想を想起するほど適応度が高いという結果を得ている。最近では、青年期の人々に対する回想法の研究も行われており福島・田中・角山・張替・松田・森・豊嶋(2008)は、大学生を対象に回想の感情効果について検討している。ここでは、大学生を対象に第1群「過去の出来事を書き記した後に対話する」条件、第2群「過去の情景を描画した後に対話する」条件、第3群「最近1週間の出来事を書き記した後に対話する」条件の3群に分けられ、過去の出来事の回想を誘導する手がかりとして「あの頃の思い出」を、最近の具体的出来事の想起を導く手がかりとして「1週間の出来事」のテーマを教示した。結果として、過去の出来事の回想がどの群においても肯定的感情の促進と否定的感情の緩和効果をもたらすことが示され、また、条件間の比較では、過去の出来事の本記と対話の組み合わせを行った第1群において、感情への影響が大きかったことから、過去の出来事を書いて回想することが対象者になつきさを喚起し、感情効果を大きく促進することが示唆されている。

これらの結果および、回想法が持つとされる個人の内面への効果や社会的側面への効果を考えると、青年期の人々に対する心理臨床的アプローチの方法としての回想法の可能性を検討することは有意義であると考えられる。ただし通常、介入方法として実施されている回想法は、話し手と聴き手の1対1の実施でもグループで行う場合でも、

他者の存在を必要としており、また、1回30分で毎日実施（例えば笹野（2012））など、時間をかけて実施される。精神的に健康な青年期の人々へのアプローチとしての回想法の適用を考えた場合には、短い時間で自分一人でも実施可能な技法としての活用可能性を検討する必要があるのではないだろうか。このような観点から大変示唆的な知見を提供するのがWildschut, T.らによる「なつかしさ（ノスタルジア）」感情に関する一連の研究である。その中で、青年期の人々を対象になつかしい記憶の短時間の想起が、自尊心や感情状態などにどのような影響を与えるかを研究したものがあつた。Wildschut, Sedikides, Arndt, & Routledge (2006) は、大学生を最もなつかしい経験を想起する群と、この1週間の日常的な出来事を想起する群の2群に分け、それぞれ6分間、記憶の想起を求めた。その後、「社会的絆」、「自尊心」、「感情状態」を測定し、2群で比較を行った。その結果、「社会的絆」の側面では、なつかしい経験を思い出した参加者は、より守られている、愛されていると感じていた。「自尊心」の側面では、なつかしい経験を想起した参加者の方が、自尊心を高く報告していた。「感情状態」の側面では、なつかしい経験を想起した参加者の方が、ポジティブな感情を報告していた。これらの結果から、ノスタルジア（なつかしさ）を感じると社会的絆、自尊心、ポジティブ感情が高くなることが報告されている。この研究からは、他者の存在や「語り」の無い短い時間の想起でも、青年期の人々に対し心理的適応に有益な影響を及ぼす可能性があることが示唆されたといえるだろう。

現在行われている回想法は、主に高齢者が対象であるが、自己のアイデンティティの形成の完了時期である後期青年において回想は高齢者とは異なる意義があり、心理的適応に及ぼす影響も同一であるとは限らない。青年期における自伝的記憶の想起が、心理的適応の促進につながるとすれば、人は自分自身が今現在持っている資源で自らの心理的適応を上げることができると考えられ、心理的に健康な青年において、治療的な介入ではなく予防的な介入の方法として活用できるのではないだろうか。

#### 本研究の目的

本研究は、後期青年を対象として、自伝的記憶

の想起が及ぼす心理的適応と関連する様々な効果について検討することにより、臨床心理学的な応用のための知見を見出すことを目指す。

具体的には、Wildschut et al. (2006) の研究を基に、自伝的記憶の想起が及ぼす影響を感情状態と自己認知に焦点を当て、より詳細に効果を確認したい。Wildschut et al. (2006) の研究では、感情状態をポジティブ・ネガティブの次元で測定していたが、感情はヴェイレンス以外の側面も含まれる複雑なものである。そこで、感情を多面的に測定して、想起が感情状態にもたらす変化をより詳細に検討する。また、Wildschut et al. (2006) はRosenberg (1965) の自尊心スケールを使用していたが、本研究では、自己肯定意識尺度（平石, 1990）を使用してより広く、自己認知に及ぼす効果を検討する。自己肯定意識尺度は、対自己領域（自己受容、自己実現的態度、充実感）と対他者領域（自己閉鎖性、自己表明、被評価意識）の2領域、6下位尺度から構成されており、自己認知の多様な側面について測定可能である。

また、どのような自伝的記憶を想起するかによってもたらされる影響が異なることが考えられる。これまでの研究では、なつかしい記憶の想起を促すようなポジティブな感情に働きかける教示の使用が見られる一方で、想起した記憶の重要度が気分の変化に影響を与える（宮谷・高野, 2007；榎, 2005）という知見も得られている。そこで、自伝的記憶想起の手がかり教示に複数の条件を設けてその効果を分けて検討する。ポジティブな感情価を持つ記憶の想起を促す手がかりとして「最高に楽しかった出来事」、重要な出来事の記憶の想起を促す手がかりとして「とても重要な意味をもつ出来事」の2種類を使用し、それぞれが感情状態、及び自己認知のどのような側面に影響を及ぼすのかを検討することとした。

## 方 法

#### 実験参加者

昭和女子大学に在籍する女子大学生69名が、受講中の授業時間の一部を使用して集団実施した質問紙実験に参加した。

#### 実施時期

2015年11月

**実験計画**

想起を求めた記憶内容に関する手がかり教示の異なる3条件を被験者間要因で設定した。すなわち、「過去」の自伝的記憶を想起する2条件（ポジティブな感情価を持つ記憶の想起を求める「楽しい」条件、および重要な出来事の想起を求める「重要な」条件）および「現在」の日常的な記憶の想起を求める統制条件である。これらの3群において、感情状態及び、自己肯定感に関して記憶想起の事前事後の2回測定を行った。

**手続き**

実験の流れ図をFigure 1に示す。授業開始後に、実験に関する説明を行い、参加者には質問紙への回答をもって実験への参加に同意を求めるこ

ととし、1回目（記憶想起前）の自己肯定感測定用質問紙に回答を求めた。ここまでの所要時間は10分程度であった（前半）。約60分通常授業が行われた後、実験の続き（後半）を実施した。まず1回目（記憶想起前）の感情測定用質問紙に回答を求めた後、ランダムに配布された質問紙の違いにより想起手がかり教示に関する3群に分けられ、それぞれ用紙に書かれた記憶内容の想起を行った。求めた想起内容は、自伝的記憶を想起する2群（「最高に楽しかった思い出を一つ思い出してください」：「楽しい」群、「今のあなたにとって、とても重要な意味をもつと思われる出来事を一つ思い出してください」：「重要な」群）と「この一週間にどんな服装をしていたかについて思い

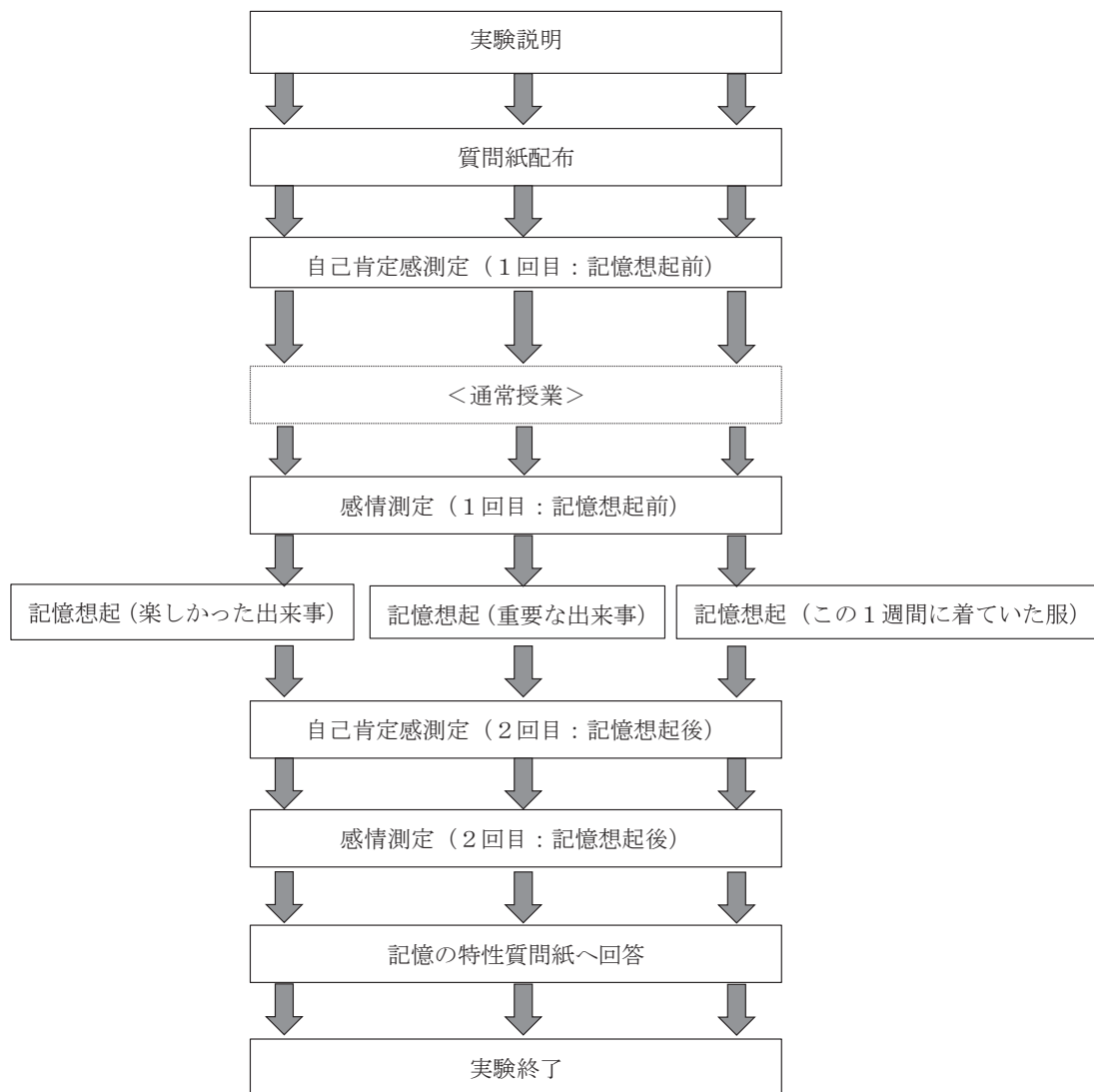


Figure 1 実験手続の流れ

出してください」(統制群)であった。想起を行うとともに、想起した記憶内容を用紙へ記入するように求めた。記憶の想起・記入終了後に、2回目(記憶想起後)の自己肯定感測定用質問紙・感情測定用質問紙に回答を求めた。その後、記憶の特性質問紙(統制群は同じ項目数のダミー質問紙)へ回答を行い、実験は終了した。後半の所要時間は15分程度であり、全体の所要時間は25分程度であった。なお、本研究は昭和女子大学倫理委員会心理学系倫理問題部会による研究倫理審査を受け、承認を得て実施されている(承認番号2015-5号)。

### 質問紙の構成

以下①～③の質問紙を使用した。

①感情の測定：多面的感情状態尺度短縮版(寺崎・岸本・古賀, 1992)に含まれる、4つの下位尺度、「敵意(うらんだ、敵意のある等)」、「抑うつ・不安(気がかりな、不安な等)」、「活動的快(活気のある、陽気な等)」、「非活動的快(おっとりした、のんびりした等)」を使用した。本尺度は、各下位尺度すべて5項目、合計20項目で構成され、4件法(はっきり感じている、少し感じている、あまり感じていない、全く感じていない)であった。

②自己肯定感の測定：自己肯定意識尺度(平石, 1990)を使用した。自己肯定意識尺度は、「自己受容(自分なりの個性を大切にしている、私には私なりの人生があってもいいと思う等)」、「自己実現的態度(自分の夢をかなえようと意欲に燃えている、情熱をもって何かに取り組んでいる等)」、「充実感(生活がすごく楽しいと感じる、自分の好きなことがやれていると思える等)」、「自己閉鎖性・人間不信(他人との間に壁をつくっている、人間関係をわずらわしいと感じる等)」、「自己表明・対人的積極性(疑問だと感じたらそれらを堂々と言え、友だちと真剣に話し合う等)」、「被評価意識・対人緊張(人からなにか言われなにか変な目で見られないかと気にしている、人に対して自分のイメージを悪くしないと恐れている等)」の6つの下位尺度で構成されている。合計で41項目、5件法(あてはまる、どちらかといえばあてはまる、どちらともいえない、どちらかといえばあてはまらない、あてはまらない)であった。

③記憶の特性に関する質問：榊(2005)が使用した3項目(出来事を経験した時のポジティブな感情「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」、出来事の今のポジティブな意味「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」、出来事の重要度「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」)に、出来事のなつかしさ「その出来事を思い出して、どのくらい懐かしさを感じていますか」を加えた4項目、7件法(非常にポジティブ、まあまあポジティブ、少しポジティブ、どちらともいえない、少しネガティブ、まあまあネガティブ、非常にネガティブ 等)で作成した。

## 結果

すべてに極端値をマークして事実上回答の回避と考えられた1名を除いた68名分の回答を分析対象とした。

### 想起された記憶の特性

「楽しい」群と「重要な」群について、記憶特性項目ごとの得点の平均値と標準偏差及び $t$ 検定の結果をTable 1に示す。「出来事を経験した時のポジティブな感情」および、「出来事の重要度」については、5%水準で有意差が見られた。「出来事を経験した時のポジティブな感情」については、「楽しい」群が「重要な」群よりも有意に高く、「出来事の重要度」については、「重要な」群が「楽しい」群よりも有意に高かった。「出来事のなつかしさ」については、10%水準で有意傾向が見られた。「楽しい」群が「重要な」群よりも高い傾向にあった。「出来事の今のポジティブな意味」については、有意な差は示されなかった。

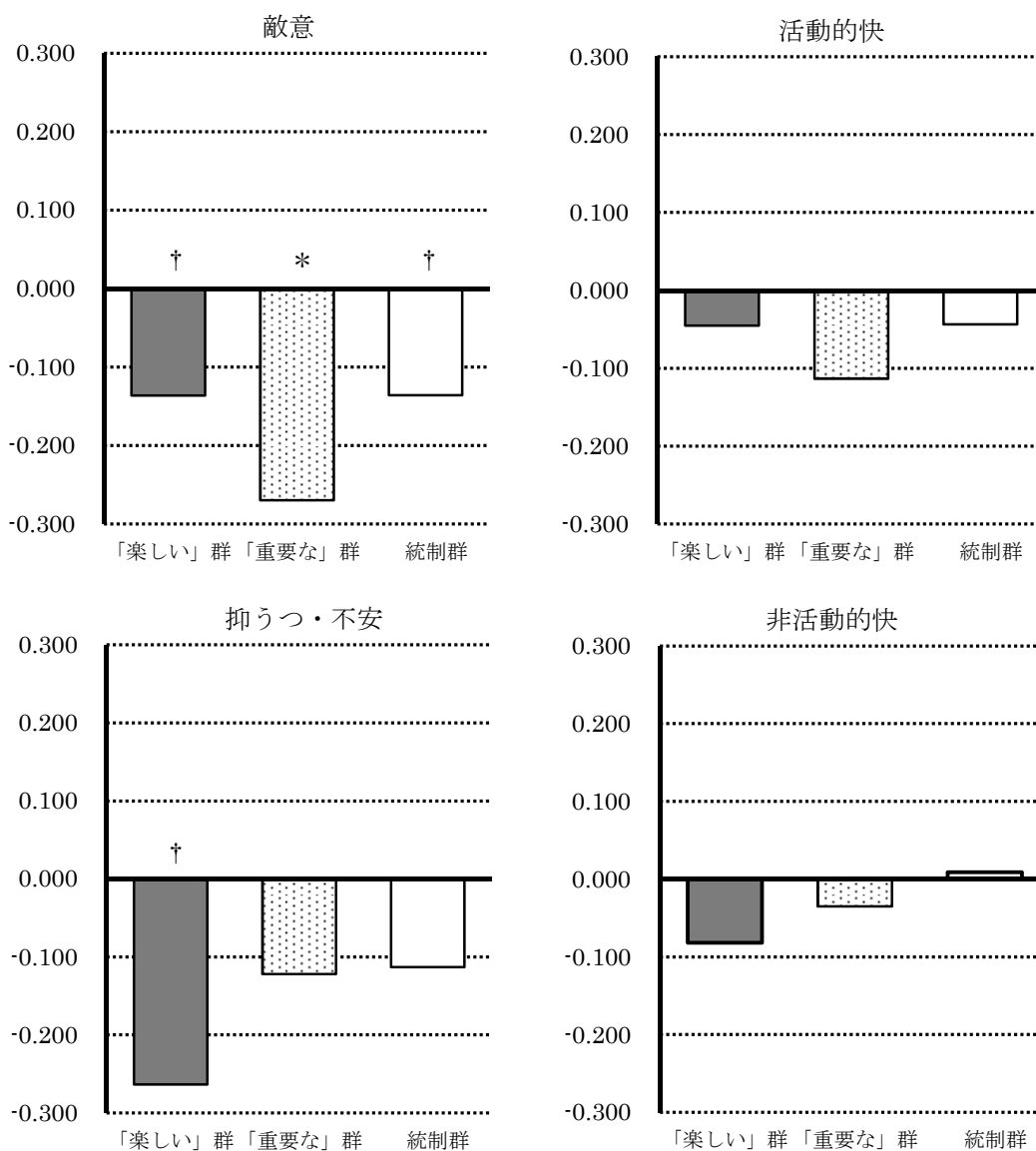
### 感情状態の変化

多面的感情状態尺度の4つの下位尺度「敵意」、「抑うつ・不安」、「活動的快」、「非活動的快」ごとに、記憶想起後の値から記憶想起前の値を引いて記憶想起前後の変化量とした。教示条件(楽しい記憶:「楽しい」群、重要な記憶:「重要な」群、この1週間に着ていた洋服:統制群)ごとの感情状態の平均変化量をFigure 2に示す。教示条件を独立変数、各感情状態の変化量を従属変数とした分散分析を行った結果、いずれの下位尺度に

**Table1** 「楽しい」群と「重要な」群の記憶特性項目ごとの得点の平均値と標準偏差及びt検定の結果

	「楽しい」群 (N=23)		「重要な」群 (N=23)		t 値
	M	SD	M	SD	
出来事を経験した時の ポジティブな感情	6.40	.72	3.82	2.44	4.83**
出来事の今の ポジティブな意味	6.00	1.07	5.30	1.58	1.64
出来事の重要度	5.10	1.70	6.04	1.26	-2.17*
出来事の懐かしさ	6.43	.84	5.91	1.12	1.78†

\*\* $p < .01$  \* $p < .05$  † $p < .10$



\* $p < .05$  † $p < .10$

**Figure 2** 多面的感情状態尺度の条件毎の平均評定値における想起前後の差

ついても教示条件による差は有意ではなかった。また、多面的感情状態尺度の4つの下位尺度において、記憶の想起前後の変化量について、検定量を0とする1サンプルの $t$ 検定を実施したところ、「敵意」については、「重要な」群 ( $t(22) = -2.901, p < .05$ ) において有意に減少しており、「楽しい」群 ( $t(21) = -1.850, p < .10$ ) と統制群 ( $t(22) = -1.951, p < .10$ ) においても減少傾向が見られた。「抑うつ・不安」については、「楽しい」群 ( $t(21) = -2.062, p < .10$ ) において減少傾向が見られた。「活動的快」および「非活動的快」については、「楽しい」群、「重要な」群、統制群いずれも有意な変化は見られなかった。

#### 自己肯定感の変化

自己肯定意識尺度の6つの下位尺度「自己受容」、「自己実現的態度」、「充実感」、「自己閉鎖性・人間不信」、「自己表明・対人的積極性」、「被評価意識・対人緊張」ごとに、記憶想起後の値から記憶想起前の値を引いて記憶想起前後の変化量とした。教示条件ごとの各下位尺度の平均変化量をFigure 3に示す。教示条件を独立変数、自己肯定意識尺度の6つの下位尺度における記憶想起前後の変化量を従属変数とした分散分析を行った結果、「自己実現的態度」について有意な群間差が見られ、( $F(2,65) = 3.39, p < .05$ )、Tukey法による多重比較の結果、「重要な」群と「楽しい」群の差が5%水準で有意であった。他の下位尺度においては有意な群間差は見られなかった。また、自己肯定意識尺度の6つの下位尺度において、記憶の想起前後の変化量について、検定量を0とする1サンプルの $t$ 検定を実施したところ、「楽しい」群においては、自己肯定意識尺度の下位尺度「充実感」( $t(21) = -2.856, p < .05$ ) が有意に減少していることが明らかになった。また、「重要な」群においては、「自己実現的態度」( $t(22) = 3.676, p < .05$ )、「充実感」( $t(22) = -5.018, p < .05$ )、「自己閉鎖性」( $t(22) = -2.107, p < .05$ ) の3つの下位尺度について、有意な変化が見られ、「自己実現的態度」は増加、「充実感」および「自己閉鎖性」は減少していることが明らかとなった。これら以外の変化は有意ではなく、「統制群」においては自己肯定意識尺度のどの下位尺度についても記憶の想起前後で有意な変化はみられなかった。

## 考 察

#### 想起された記憶の特性

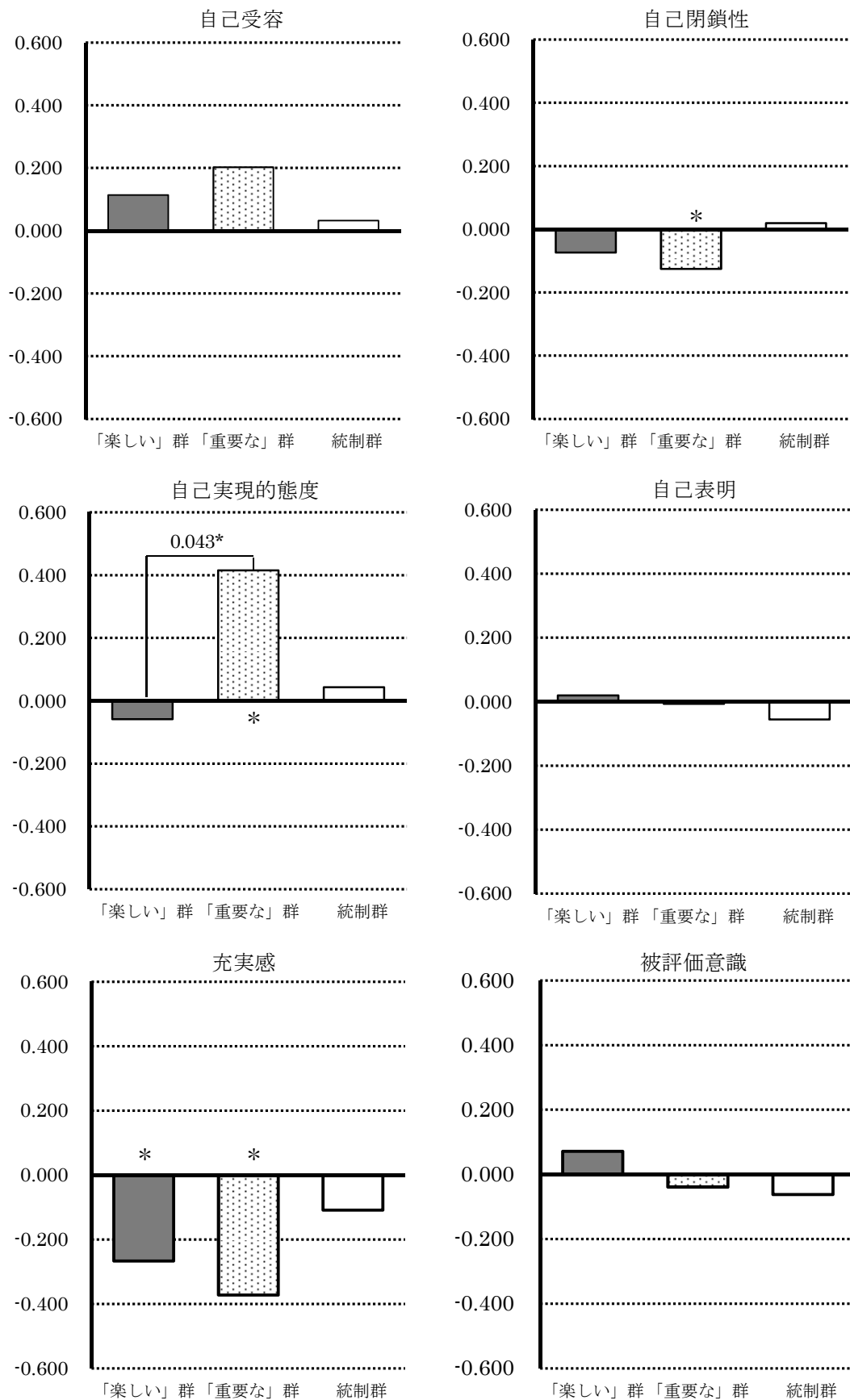
「楽しい」群と「重要な」群の間には、想起された記憶の特性についていくつかの項目で有意な差が見られた。重要な記憶を想起するよう求められた群より、楽しい記憶を想起するよう求められた群の方が、想起した出来事を経験した時によりポジティブな感情であったと回答し、重要な記憶を想起するよう求められた群の方が、楽しい記憶を想起するよう求められた群に比べて今の自分にとってより重要な意味を持つ出来事を想起したと回答するという結果が得られた。両群の被験者が想起した自伝的記憶は、相互に異なった内容であり、手がかり教示に対応する性質を持つ記憶であったことが示唆される。これに対して、「想起した出来事は、今のあなたにとって、どのくらいポジティブな意味を持っているか」という質問に対する回答に有意な差は見られず、両群が想起した記憶は、現在のポジティブさにおいて違いはないことが示された。

#### 感情状態の変化

想起前後の感情の変化を検討した結果、ポジティブ感情での有意な変化はなかったが、ネガティブ感情においては、有意な減少が見られた。具体的には、「重要な」記憶の想起を求められた条件で、敵意が有意に減少するという結果が示された。変化量の教示条件間の差が有意ではなく、他の条件でも減少傾向が示されたことを考えると実験への参加の過程で生じる敵意の上昇と下降を一部反映している可能性はあるが、自分にとって重要な出来事の記憶の想起によって敵意の低下が促進された可能性も考えられる。また「抑うつ・不安」は「楽しい」群でのみ低下した傾向が見られた。これも、実験が進む中で緊張感がとけ、抑うつ・不安が低下したかもしれないが、他の条件では有意傾向の変化も見られなかったことを考えると、「楽しい」という教示によって想起された記憶内容そのものに、「抑うつ・不安」をより下げる効果があったという解釈も可能である。

#### 自己肯定感の変化

「重要な」記憶の想起教示を受けた群で自己肯定感が高まる方向への変化がいくつか見られた。具体的には、「自己実現的態度」が上昇し、「自己



\* $p < .05$

Figure 3 自己肯定意識尺度の条件毎の平均評定値における想起前後の差



閉鎖性」が低下するという変化が見られた。一方、「楽しい」記憶を想起することは、自己肯定感を高める方向への変化はもたらさなかった。楽しい記憶の想起は感情への作用はあったとしても、自己肯定感への影響は小さいのかもしれない。重要な意味を持つ過去の出来事に関する記憶を想起することがもたらした自己肯定感への影響は次のように解釈可能である。自己閉鎖性の低下は、過去の重要な記憶が他者との関わりを内容として含む大切な記憶であり、この記憶を想起することで他者に対して心を開くことのできた自己を意識できたため生じたのではないだろうか。また自己実現的態度の上昇は、過去の重要な記憶が自己実現目標の追求と関連する内容を伴っているため、これを想起することによって自己実現への意志が強化されるため生じたのではないだろうか。また、「重要な」群においても「楽しい」群においても「充実感」が有意に低下していた点も注目に値する。充実感の低下は、具体的に想起された過去の自分との対比で現在の充実感への評価が下がったと解釈できよう。自己受容や自己表明、被評価意識については有意な変化はなかったが、これらは、自己肯定意識の中でも、記憶の想起によって比較的变化しづらい側面であるのかもしれない。

### 総合的考察

本研究では、自伝的記憶を想起することが精神的に健康である青年期の人々に対してどのような影響を及ぼすかについて、Wildschut et al. (2006)の研究を基に、感情と自己認知に焦点を当てより詳細に検討することを目的とした。

記憶の想起前後でネガティブ感情について変化が見られた。具体的には、重要な記憶を想起させる条件では「敵意」の減少が、楽しい記憶を想起させる条件では「抑うつ・不安」の減少が見られた。自伝的記憶の想起が、感情状態の改善をもたらすこと、また想起内容に関する手がかり教示の違いにより異なる種類のネガティブ感情に作用する可能性のあることが示唆された。Wildschut et al. (2006)の実験ではなつかしい記憶を想起した群ではそうでない群と比べて、ネガティブ感情について差は見られず異なる結果となっている。

今回の実験では、実験に対する不安などにより気分がネガティブな状態にやや傾いたところでポジティブな記憶が想起される感情制御機能がより働いたと考えることもできるだろう。

ポジティブ感情については想起前後で変化がなく、条件による差も見られなかったが、Wildschut et al. (2006)の実験ではなつかしい記憶を想起した群では統制群と比べてポジティブ感情が高く、異なる結果となっている。このような違いが生じたのは、本研究の実験手続きでは、参加者が想起した記憶内容をじっくり味わうということが難しかったためであることが考えられる。Wildschut et al. (2006)では、「ノスタルジックな経験に没頭してください。(Immerse yourself in the nostalgic experience.)」と指示していたのに対して、本研究の実験では、参加者は紙に書かれた想起教示を読んで想起した内容を簡潔に記述しただけであった。ポジティブ感情に変化を起こすには、想起した記憶に意識を集中し味わう必要があるのかもしれない。

また、自伝的記憶想起の前後で自己肯定意識の変化が見いだされた。「重要な」記憶を想起することは、「自己実現的態度」の上昇と「自己閉鎖性」の低下をもたらした。自伝的記憶の自己機能は、ある個人が何者であるかが自伝的記憶によって定義されることや、自己の連続性や一貫性が自伝的記憶によって支えられて、個人の自己像が維持されることを指している。重要な記憶は自己機能に関わる自伝的記憶であり、その想起により、初心を思い出し自己実現的態度を高めるといった自己機能を活性化する効果が得られるのではないだろうか。自伝的記憶の社会機能は、新しい人間関係の構築やすでに構築されている人間関係の維持や発展に自伝的記憶が果たす役割のことを指すが、本研究で見いだされた「自己閉鎖性」の低下は、重要な他者との関わりでの記憶の想起が自伝的記憶の社会的機能の発揮を促進する可能性を示したものと考えられる。

Wildschut et al. (2006)の実験ではなつかしい記憶の想起後に自尊心と社会的絆が高くなっていることが示されていたが、本研究の結果からは、それらが重要な記憶の想起がもたらす自己実現的態度の上昇と自己閉鎖性の低下によるものであった可能性が示唆される。

本研究の結果は、青年期を対象とした心理的アプローチとしての回想法の新たな可能性を拓くものでもある。自伝的記憶の短時間の想起によって、感情状態の改善と自己肯定感の向上がもたらされる可能性が示された。具体的には、重要な記憶や楽しい記憶といった想起を求める内容を指定することにより異なる種類のネガティブ感情をターゲットとして感情状態改善の手段として利用できる可能性が示唆され、また、重要な記憶を想起させることにより、複数の側面での自己肯定感を高め、自伝的記憶の自己機能や社会機能を活性化させる可能性が示された。適切な記憶の想起を促すことは、環境の変化やアイデンティティ確立の段階にある青年期の人々に対し、自身を支えるコーピング・テクニックや面接場面での治療的な介入の方法として利用できるだろう。具体的な適用の場面としては、感情状態の改善効果から、気分が落ち込んだ場合が想定される。また、自己認知、特に自己実現的態度を上昇させることは、自分の目標やそれに向かう姿勢などを活性化することにつながり、就職活動の時期にある学生に対して活用できることが考えられる。他者に開かれた自分という認知を活性化させることは、学生から社会人へ移行し新しい環境で新しい人間関係を築く時期に有効に働くと思われる。

しかし、重要な記憶を想起した場合も、楽しい記憶を想起した場合も、想起に伴って現在の充実感が低下することが示された。このことは、自伝的記憶の想起を介入方法として利用することを考えた場合、考慮すべき点である。現在の充実感が下がることで大きな問題があると考えられる場面や対象者には、この方法は利用すべきではないと思われる。また、そうでない場合にも充実感を下げないような工夫や、充実感が低下してしまった場合のフォローの方法を考えていく必要があるだろう。

### 今後の課題

本研究で使用した想起手がかり教示は「楽しい」と「重要な」の2種類であったが、他にも感情及び自己認知に有効に働きかける教示があるかもしれない。また、「重要な」記憶の想起によって自己実現的態度の上昇と自己閉鎖性の低下がも

たらされる機序に関して、本研究の考察で仮説的な説明を与えたが、これらについても実証的に検証される必要がある。今後は、想起された自伝的記憶の内容について検討を行ない、想起された記憶の内容と感情及び自己認知の変化がどのように結びつくか詳細に検討することが必要だろう。

また本研究で示された記憶の想起による影響は個人の特性によって異なることも考えられる。Smith & Petty (1995) は、自尊心が高い人において自伝的記憶の想起を利用したネガティブ気分からの回復が行われていることを明らかにしており、神谷・伊藤 (2000) は、自伝的記憶と性格特性との関連を調べる中で、情緒不安定な人は不快な思い出に影響されやすく快化しにくいのに対し、活動的で自己受容できている人は不快な記憶を長く持ち続けないという特徴を見出している。過去の記憶の想起の効果は、個人のパーソナリティ特性によっても違いがあることが示唆されている (神谷・伊藤, 2000; Smith & Petty, 1995)。どのような個人に対しどのような形で自伝的記憶の想起を促すと、精神的健康にポジティブな影響をもたらすのかについて検討する必要がある。

### 付 記

本論文は、第一筆者が昭和女子大学大学院生活機構研究科に提出した修士論文 (2015年度) の一部を加筆修正し、再構成したものである。

### 謝 辞

本研究を行うにあたって、多くの方にご協力いただきました。授業内で質問紙実験の実施にご協力いただきました古川真人先生、研究に対して貴重なご意見をいただきました、島谷まき子先生をはじめ心理学専攻の先生方に深く感謝いたします。また、本研究にご協力いただいた昭和女子大学の学生の皆様に心よりお礼申し上げます。

### 引用文献

- Bluck, S. (2003). Autobiographical memory: Exploring its functions in everyday life. *Memory*, 11, 113-123.

- 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.
- 福島脩美・田中勝博・角山富雄・張替裕子・松田修・森美保子・豊嶋舞子 (2008). 過去と最近の出来事の回想におけるツールとしての書記、描画、対話の感情効果 目白大学心理学研究, 4, 1-10.
- 平石賢二 (1990). 青年期における自己意識の発達に関する研究(1): 自己肯定性次元と自己安定性次元の検討 名古屋大学教育学部紀要: 教育心理学科, 37, 217-234.
- 神谷俊次 (2002). 感情とエピソード記憶 高橋雅延・谷口高士 (編) 感情と心理学 (pp.100-121) 北大路書房
- 神谷俊次・伊藤美奈子 (2000). 自伝的記憶のパーソナリティ特性による分析 心理学研究, 71, 96-104.
- 宮谷真人・高野義昭 (2007). ポジティブな自伝的記憶の想起が感情に及ぼす効果—記憶の重要度と鮮明度及び想起者の抑うつ傾向の影響 広島大学心理学研究, 7, 1-10.
- 野村信威・橋本宰 (2001). 老年期における回想の質と適応との関連 発達心理学研究, 12, 75-86.
- 長田由紀子・長田久雄 (1994). 高齢者の回想と適応に関する研究 発達心理学研究, 5, 1-10.
- 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.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press
- 榊美知子 (2005). 感情制御を促進する自伝的記憶の性質 心理学研究, 76, 169-175.
- 笹野友寿 (2012). 精神療法と医療福祉 川崎医療福祉学会誌, 21, 341-352.
- 佐藤浩一 (2008). 自伝的記憶の機能 佐藤浩一・越智啓太・下島裕美 (編) 自伝的記憶の心理学 (pp.60-75) 北大路書房
- 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.
- 瀧川真也 (2014). なつかしさと記憶、臨床的応用 楠見孝 (編) なつかしさの心理学 (pp.99-117) 誠信書房
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人 (1992). 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究, 62, 350-356.
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 975-993.

---

たかはし みな (昭和女子大学生生活心理研究所)  
 まつの たかのり (昭和女子大学人間社会学部心理学科)

