

学位（課程博士）論文

日常記憶における忘却の認識に関する認知心理学的研究

神戸学院大学大学院 人間文化学研究科  
人間行動論専攻 行動発達論講座 博士後期課程  
9516102 堤 聖月

指導教員 清水 寛之

# 目次

第1章 問題.....	1
第1節 はじめに.....	1
第2節 本研究の位置づけと目的.....	2
第3節 本論文の構成.....	11
第2章 日常記憶における忘却に関する認識についての検討.....	13
第1節 日常記憶における忘却に関する認識の特徴（研究1）.....	15
目的.....	15
方法.....	16
結果.....	19
考察.....	25
第2節 忘却統制不能感が過去のネガティブな出来事の想起に及ぼす影響（研究2）.....	27
目的.....	27
方法.....	28
結果.....	31
考察.....	33
第3章 忘却方略の利用と効力感との関連（研究3）.....	36
問題と目的.....	36
方法.....	37
結果.....	39
考察.....	45
第4章 自伝的記憶における想起された出来事の特徴と 忘却への懸念との関係.....	48
第1節 忘却への懸念と個人特性との関連（研究4）.....	49
目的.....	49
方法.....	50
結果.....	51
考察.....	52
第2節 自伝的記憶の特徴と忘却への懸念との関連（研究5）.....	53
目的.....	53
方法.....	53

結果.....	54
考察.....	56
第5章 高齢者における忘却に関する認識の特徴.....	59
第1節 半構造化面接による高齢者の忘却に関する認識の検討（研究6） .....	60
目的.....	60
方法.....	61
結果.....	64
考察.....	73
第2節 高齢者と若齢者における忘却に関する認識の特徴の比較（研究7） .....	75
目的.....	75
方法.....	76
結果.....	78
考察.....	82
第6章 総合考察.....	85
第1節 本研究の調査のまとめ .....	85
第2節 本研究の意義と応用可能性.....	87
第3節 本研究の限界と今後の展望.....	90
引用文献 .....	92
補記.....	102
謝辞.....	104
付録	

# 第1章 問題

## 第1節 はじめに

我々は、過去に経験したことをさまざまな形の情報として保持し、後で思い出すことができる。それらの情報は、見たり聞いたり嗅いだりしたことなど外部から取り入れたものや、考えたり感じたりしたことなどの内部で生成されたものまで含まれる。こうした精神活動は、記憶と呼ばれる。我々の行動や判断の基礎にあるのは記憶である。普段意識されることは少ないが、日常生活の中で当たり前のように行われる行動はどれも、記憶によって支えられている。

しかし、我々はこれまでに経験したことすべてを思い出すことはできず、思い出した内容が全く正確ではないこともよくある。こうした記憶の忘却についての問題は、Ebbinghaus (1885) による忘却曲線 (forgetting curve) をはじめ、古くから研究されてきた。臨床的には、Freud (1915 井村他訳 1970) が、個人にとって非常に苦痛な体験の記憶は意識的には思い出せなくなると主張している。この現象は、抑圧された記憶 (repressed memory) と呼ばれるが、実際には起こっていない偽りの記憶が回復されることもあるとされている。このように、多くの人間はもっと記憶力を向上させたいと願っており、一般に、忘却は記憶の失敗として望ましくないもののように捉えられることが多い。その一方で、人はすべての情報を覚えておきたいわけではなく、自分と関係のある重要な情報だけを覚えておきたいと考えている。

初期の心理学者である James (1890) は忘却について、想起と同様に重要な機能であると肯定的に捉えていた。また、Bjork (1989) は、忘却は単なる情報の消失ではなく新しい情報を記憶するために必要な機能であると述べている。つまり、忘却は関係のない情報を排除するための適応的な能力であるともいえる。また、近年では、忘却には感情制御などの適応的な側面もあることが指摘されている (Nørby, 2015)。

人の認知的処理の過程では、自己と他者の認知活動全般に関する認識や信念が関連することが指摘されている。記憶に関する基礎的調査研究では、認知的処理の過程と信念との関連について、記憶に関わる個人の認識や知識 (Flavell, 1971) から検討されてきた。しかし、記憶に関する基礎的調査研究での忘却は主に、記憶の失敗という形で扱われてきた。また、

臨床場面での忘却は主に、望まないネガティブな出来事や思考の想起を抑制する機能として扱われてきた (Clark, 2005 丹野監訳 2006; Nolen-Hoeksema, 1991; Wegner, 1994)。同じ臨床場面でも、加齢と関連づけられた場合の忘却は、加齢に伴う記憶能力の低下や認知機能の障害として扱われてきた。たとえば、もの忘れは加齢の自覚のきっかけにもなっている (金城・清水・鈴木・田村, 2018)。このように、認知機能の障害として、忘却に関する認識や信念は心理学においてさまざまな側面から検討されてきた。しかし、健常者が日常生活において自己の忘却のはたらきをどのように認識し、自身の中で位置づけているのかという問題はあまり注目されてこなかった。日常生活における忘却を個人がどのように捉えているのかを検討することは、人間の記憶機能の基礎的な解明につながると同時に、臨床場面での応用に役立つ知見を提供できるであろう。そこで、本論文では自己の忘却に関する主観的な評価や信念をまとめて「忘却に関する認識」とよび、個人のもつ忘却に関する認識に焦点を当てる。

## 第 2 節 本研究の位置づけと目的

### 忘却のはたらき

忘却とは一般に、過去に経験したことや学習したものを一時的または永続的に、減退ないしは喪失することである (ブリタニカ国際大百科事典, 2014)。忘却が日常生活の中で重要な役割を果たしていることは長い間主張されてきた (Gravitz, 2019; James, 1890; Schacter, 1999)。にもかかわらず、忘却の有益な側面や、どのような役割を果たすのかを体系化した分類は少ない。これは、日常生活の中では、思い出したいのに思い出せない、忘れたいのに忘れられないといった忘却を統制することの困難さが認識されやすいためだと考えられる。

Schacter (2002 春日井訳 2004) は忘却の諸問題について、記憶の七つの大罪 (seven sins of memory) と名付け、(a) もの忘れ (transience), (b) 不注意 (absentmindedness), (c) 妨害 (blocking), (d) 誤帰属 (misattribution), (e) 被暗示性 (suggestibility), (f) バイアス (bias), (g) 固執 (persistance) と体系立てて示している。もの忘れとは、記憶が時間経過に伴い、内容が失われ断片的になっていくことである。不注意とは、記銘時に注意が分散し、記憶として符号化されないことである。妨害とは、他のさまざまな記憶が必要な記憶を思い出すことを阻害することである。誤帰属とは、記憶を思い出すことはできるも

の、その記憶をいつ・どこで得たかという情報源を間違えることである。被暗示性とは、外部から得た情報によって誤った記憶を思い出すことである。バイアスとは、現在知っている事柄や感情が影響し、過去に起きたことや当時の気持ちを正確に思い出すことができないことである。固執とは、過去の記憶をいつまでも忘れられずにくり返し思い出すことである。

これらは忘却の諸問題とされているが、それぞれに生起する理由があり、以下のように適応的な役割を果たすこともある (Radvansky, 2017 川崎訳 2021)。もの忘れや不注意は、不要となった情報を思い出すことを防ぐ役割がある。また、収集した情報を一般化するためには情報のある程度抽象化する必要がある。さらに妨害が起こることによって、情報の流れが効率的なものとなる。誤帰属や被暗示性によってこれまでに得た情報の修正・更新をすることができ、バイアスによって過去に起きたことを客観的に捉えることができる。そして固執によって、将来的には有益となる可能性のある情報を保持し続けることができる。このように忘却は、不要になったり不適切になったりする情報を効率的に利用不可能な状態におくのに役立つことがある。

Nørby (2015) は、過去に経験した出来事の忘却のもつ機能的な側面に注目し、三つの機能を挙げている。一つめが感情制御であり、ネガティブな記憶を思い出すことを減らし、不快な気分にならないようにすることである。二つめが冗長な情報の要約であり、何かを経験した際にその出来事を抽象化することによって、類似した場面ですばやく行動できるようにすることである。三つめが、文脈に適した行動の促進であり、古い不適切な情報を破棄し、新たな正しい情報に更新することで、環境への適応を促進することである。

Fawcett & Hulbert (2020) は、Schacter (2002 春日井訳 2004) や Nørby (2015) の挙げた機能を含めて、忘却の機能は七つに分けることができると提案している。それは、「平穏 (Serenity)」、「安定性 (Stability)」、「明快さ (Clarity)」、「改訂 (Revision)」、「抽象化 (Abstraction)」、「発想 (Inspiration)」、「再発見 (Rediscovery)」である。彼らはこれをさらに大きく三つの役割にまとめることができるとしている。各機能と役割を Table 1 に示す。「平穏」と「安定性」は「守護者 (Guardian)」としてポジティブで首尾一貫した自己イメージを維持する役割、「明快さ」、「改訂」、「抽象化」は「司書 (Librarian)」として効率的な認知機能を促進する役割、「発想」と「再発見」は「発明家 (Inventor)」として創造的で柔軟な世界観を導く役割を忘却がもっていることを意味する。Fawcett & Hulbert (2020) は、この三つの役割は相互に作用し、独立するものではないとしている。

このように、近年では忘却の適応的な側面が注目されており、人は何を忘れた方がいいの

か、何を忘れない方がいいのかという観点に目が向けられ始めている。しかしながらこれらは、これまで行われてきたさまざまな研究を通して得られた忘却の適応的な側面を、客観的に評価したものである。このように忘却の果たす役割を心理学的に評価することと、個人が自己の忘却を認識することとの間には大きな隔たりがある。そのため、客観的な忘却の機能を検討することも重要だが、主観的な忘却のはたらきを明確化する必要がある。

Table 1 忘却の七つの機能と役割 (Fawcett & Hulbert, 2020 から引用)

機能	内容	役割
平穏 (Serenity)	<ul style="list-style-type: none"> <li>過去に経験した出来事を想起する際に、その出来事に伴う強い感情の再体験を避ける</li> <li>他者のネガティブな行動を過去のものとして捉える、あるいは許すことができるようになる</li> </ul>	守護者 (Guardian)
安定 (Stability)	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己や世界観と矛盾する内容を排除することで、世界に対する理解を安定させる</li> <li>過去に経験した出来事への捉われから解放する</li> </ul>	守護者 (Guardian)
明快さ (Clarity)	<ul style="list-style-type: none"> <li>重要性の低い出来事を忘れることで、意識が散漫することを減らす</li> </ul>	司書 (Librarian)
改訂 (Revision)	<ul style="list-style-type: none"> <li>忘れることで過去の経験や情報を新しく更新する</li> </ul>	司書 (Librarian)
抽象化 (Abstraction)	<ul style="list-style-type: none"> <li>さまざまな経験や情報の細部を忘れることによって他の情報との共通点を見つけ出し、知識化する</li> </ul>	司書 (Librarian)
発想 (Inspiration)	<ul style="list-style-type: none"> <li>先入観や過去の固定観念を忘れることで、目の前の問題に対して創造的な解決策を見出す</li> </ul>	発明家 (Inventor)
再発見 (Rediscovery)	<ul style="list-style-type: none"> <li>過去の活動や人と再びつながることを促す</li> <li>なつかしさを通して、複雑な結びつきが再び活性化され、新たな成功の可能性を広げる</li> </ul>	発明家 (Inventor)

## メタ記憶

個人の記憶に関する認識は、メタ記憶 (metamemory) と呼ばれている。メタ記憶は、自己や他者の記憶に関わる個人の認識や知識などを含んだ広い概念であり、認知活動全般に関わる認識などを指すメタ認知 (metacognition) の下位概念として位置付けられている (Flavell, 1971)。メタ記憶は大きく分けると、個人が人間の記憶について知っている事柄であるメタ認知的知識 (metacognitive knowledge) と、自己の記憶活動に対する調整や点検であるメタ認知的活動 (metacognitive activity) の2つに分けられる。

メタ認知的知識には、「私は人の顔と名前を覚えるのは苦手だ」「自分のことと関連付けて覚えると思出しやすい」などといった、記憶課題や記憶方略、記憶する個人についての知識などが含まれる。記憶に関連した判断や活動を行うことができるのは、記憶活動を行う者の個人特性や状態、記憶課題の難易度、記銘・想起の方略などの知識をもっているためである。

メタ認知的活動には、記憶課題の性質に合わせて適切な記憶方略を用いること、何かを記銘すべき状況におかれているという認識をもつこと、自身もっている知識の中に記憶課題の遂行に関連する情報があるかどうかを確認することなどの活動が含まれる。メタ認知的活動は、記憶モニタリング (memory monitoring) と記憶コントロール (memory control) に分けることができる。記憶モニタリングとは記憶に関わる意思決定や予測、判断、気づきであり、記憶コントロールとは実際の記憶活動の目標設定や実行、修正である。「思い出したいのに思い出せない」「覚えておきたいのに覚えられない」といった、記憶の統制不能感 (feeling of out-of-control in memory, 清水, 2001) も、記憶コントロールがうまくいかない状態を認知した記憶モニタリングの一部だといえる (清水, 2009)。

個人がどのようなメタ認知的知識をもっているかについては、メタ記憶質問紙 (metamemory questionnaire) を用いた調査研究が行われることが多い。メタ記憶質問紙を構成する質問項目は、大きく、(a) 人の記憶過程・記憶活動に関する全般的な知識や信念、態度などを尋ねる項目、(b) 調査協力者自身の記憶に関する能力や特性などについて主観的評価を求める項目に分かれる (清水, 2018)。

メタ記憶質問紙の一つに、Dixon & Hultsch (1983), Dixon, Hultsch, & Hertzog (1988) によって開発された成人用メタ記憶尺度 (Metamemory in Adulthood, 以下 MIA とする) がある。MIA は、自己の記憶機能についての主観的な評価と記憶に関連する一般的な知識を評価することにより、メタ記憶を多面的に評価するものである (例: 努力すれば自分の記憶力を良くすることができる、物語や小説のあらすじを思い出すのは簡単だ)。日本版は、

金城・井出・石原 (2013) によって開発されている。また、日常生活における記憶能力質問紙 (Memory Ability Questionnaire: 以下 MAQ とする; 楠見, 1991) は、調査協力者の特定の記憶行動や記憶現象だけでなく、全般的な記憶能力も評価している (例: よく忘れものをする, 見た絵画のイメージが忘れられない)。日常記憶質問紙 (Everyday Memory Questionnaire, 以下 EMQ とする; Sunderland, Harris, & Baddeley, 1983, 1984) は、調査協力者に対して、日常生活場面での特定の記憶行動や記憶現象がどの程度の頻度で生起するかの判断を求めるものである (例: 物を置いた場所を忘れる, 身の回りのものをなくす)。EMQ と項目が一部重複している認知的失敗質問紙 (Cognitive Failure Questionnaire, 以下 CFQ とする; Broadbent, Cooper, FitzGerald, & Parkes, 1982) は、日常場面での認知的失敗行動を評価するものである (例: 本などをよく考えないで読み過ごしてしまったために、もう一度読み直さなければならないことがある)。この他にも調査目的や調査対象の性質に合わせて様々な質問紙が開発されている。ここで挙げたものを含む主要なメタ記憶質問紙は、清水 (2012) で整理し、まとめられている。

日常生活における個人の忘却に関する認識もメタ記憶の一部に含まれる。これまで開発されてきたメタ記憶質問紙では、上述したようにもの忘れや検索困難などの記憶の失敗として忘却が扱われてきた。忘却のはたらきについて個人が自己の忘却をどのように認識しているかを明らかにすることも、メタ記憶を多面的に検討するうえで必要である。

### 記憶に関する自己評価の加齢による変化

高齢者の記憶の自己評価に関する研究は、国内外問わず数多く行われている (e.g., 金敷, 2019; 河野, 1999; Phillips, Henry, & Martin, 2007; Schryer & Ross, 2013; 清水・高橋・齊藤, 2014)。Lineweaver & Hertzog (1998) は 18~93 歳までの人たちを対象に記憶と加齢に関する一般的な知識や信念を調査した。その結果、記憶機能の一般的变化に関しては、若齢者から高齢者まで共通して、加齢によって記憶能力が低下すると考えていることを示した。金城・清水 (2012) はこれとほぼ同様の調査を行い、類似した結果を報告している。

また、高齢者は自らの記憶能力について、若齢者と比べて、(a) 新しい事柄を学習することが不得意である、(b) 自らの記憶能力は加齢とともに低下している、(c) 自らの記憶能力の低下はどうにもならないと感じることが多いと評価している (Hultsch, Hertzog & Dixon, 1987)。つまり、全般的に高齢者は若齢者よりも自らの記憶について、否定的な見方をしていいる。一方で、河野 (1999) は、高齢者は若齢者よりも「記憶に対する自信」が強いものの、

高齢者の中で自己の記憶能力に自信があるほど記憶成績が低いという結果を報告している。清水・金城（2015）においても、高齢者よりも若齢者のほうが、日常生活のなかで記憶に関する失敗や困難を頻繁に経験していると自己評価していることを報告している。このように高齢者の記憶能力の自己評価についての研究結果は一貫しているとはいえない。

高齢者の記憶方略の使用については、若齢者に比べて外的記憶方略（カレンダーに書き込む、メモをとるなど）を利用することが多く、内的記憶方略（頭文字を覚える、リズムをつけて覚えるなど）を利用する頻度は低い（Dixon, de Frias & Bäckman, 2001）。しかし、Schryer & Ross（2013）が実験室場面で予定に関する記憶課題を与えたところ、若齢者と高齢者で外的記憶方略の利用頻度に差がみられなかった。したがって、高齢者は自己評価ほど外的記憶方略を利用しているとは限らない可能性が示唆されている。

清水（2018）は高齢者の記憶活動について、高齢者は「高齢になるほど記憶能力が減退する」という信念が強く、それに伴って効果的な記憶活動を実行することに消極的になっている可能性があるとしている。このように加齢によって記憶に対する自己評価が変化するならば、忘却に関する認識も加齢に伴い変化する可能性がある。

## 記憶の抑圧と回復

人がもつ忘却に関する認識の研究は、目撃証言やトラウマ体験（例：虐待や犯罪）に関する記憶の抑圧と回復の文脈でいくつか行われている。

Van Wallendael（1999）は、「20年間抑圧していた記憶を思い出した」という物語を提示し、調査協力者がその物語を信じられると感じる程度を調べたところ、思い出された記憶が、一般的で起こりやすい内容であるほど物語が信じられやすいことを報告している。また、Naka & Maki（2006）は、記憶の抑圧や回復に対する信念と日常生活における忘却や想起の体験との関連について大学生を対象に調査した。その結果、日常生活のなかで、「これまで忘れていたが今は思い出せる」というようなことがあると信じており、そうした経験をしているほど記憶の抑圧や回復を信じる傾向があることを報告している。Wake, Green, & Zajac（2020）は高齢者と若齢者を対象に、記憶の抑圧と回復についての信念を調査した。その結果、高齢者は若齢者よりも「トラウマ体験の記憶は抑圧されることがある」と信じている傾向が強かった。一方で、若齢者は高齢者と比べて「記憶は永続的なものだが、変容しやすい」と信じている傾向があった。

これらの研究から、記憶の抑圧と回復についての信念と日常での忘却や想起の体験が関

連していると考えられる。しかし、抑圧された記憶としてよく取り上げられる、性的虐待などの外傷的な出来事を思い出すことが「抑圧され、回復した記憶」であるならば、日常的な忘却や想起は、「抑圧され、回復した記憶」とは異なる特徴をもつ (Naka & Maki, 2006)。記憶の抑圧や回復に対する信念が形成される要因を明らかにするためにも、日常生活における自己の忘却を個人がどのように認識しているかについて整理することが必要である。

## メタ認知療法

制御できない思考そのものではなく、自己の認知的処理に関する信念 (メタ認知的信念) を介入の対象とする心理療法として、メタ認知療法 (metacognitive therapy) がある (Wells, 2009)。メタ認知療法では、自己の認知的処理に関する信念と自己の思考のモニタリングは密接に関連するとしており、その中核的な理論として、自己調節実行機能モデル (Self-Regulatory Executive Function: 以下 S-REF モデルとする, Wells & Matthews, 1994 箱田・津田・丹野監訳 2002) がある。S-REF モデルとは、Wells (2005) によって開発されたメタ認知療法の中で、自己の内的事象に注目しすぎる状態 (自己注目) をモデル化したものである。

メタ認知療法では、制御できない思考そのものではなく、それを持続させる要因となるメタ認知的信念に働きかけることを目的としている。S-REF モデルでは、自己に関する認知過程を自己知識 (メタ認知的信念など自己に関する知識)、自己調節機能 (自己の行為の制御や評価などの意識的処理)、下位レベル処理ユニット (外的刺激や自己の認知などの内的状態についての処理) の 3 つの認知レベルに設定している。このモデルでは、3 つのレベルが相互に影響を与えることが仮定されているが、特に、自らの思考を制御できないというネガティブなメタ認知的信念はモニタリングを促進するとされており、モニタリングの促進を介して、思考の制御を阻害している可能性があると考えられている。

自己の思考へのモニタリングによって思考の制御が阻害される現象として、思考抑制 (thought suppression) がある。思考抑制とは、自らの感情や思考など、ある特定の対象について考えないようにする意図的な情報処理過程である (Wegner, 1994)。思考抑制では、対象を意図的に抑制しようとする、対象についての思考の頻度をかえって上昇させることがある。この現象は、思考抑制の逆説的効果 (paradoxical effects of thought suppression) と呼ばれている (森・木村, 2004)。たとえば、Wegner, Schneider, Carter, & White (1987) は実験参加者にシロクマについて考えないように教示し、シロクマのことが頭に浮かんだら

報告するように指示した。すると教示に反して、シロクマについての思考が促進された。その後、シロクマについて考えないという教示を解除すると、最初からシロクマについて考えるように言われたときよりも、シロクマについての思考が促進された。

Wegner (1994)はこの現象を説明する原理として、皮肉過程理論 (ironic processes theory) を提唱している。ある対象、たとえばシロクマについての思考を抑制しようとしたとき、人はシロクマについて考えないようにするために、自己の思考についてモニタリングを行う。そして、シロクマに関する思考が生じそうになると、別のことを考えるなどの対処をとる。このプロセスを実行するためには常に、「シロクマについて考えない」ということを心にとめておく必要がある。すなわち、抑制したいという意図をもつ限りモニタリングが行われ、抑制の対象であるシロクマについて考え続けることになる。この結果、抑制対象であるシロクマやそれと関連した事象への情報が活性化される。このため過度な認知的負荷がかかった場合など、思考抑制が上手くいかないときには抑制対象を頻繁に想起してしまう。

習慣的に思考抑制を行う傾向が強い場合、反すう傾向が高まることがあると考えられている (村山, 2013 ; Wenzlaff & Lutzon, 2003)。反すう (rumination) とは、自己、自身の感情、個人的な懸念などについての反復的かつ持続的なネガティブ思考である (Watkins, 2008)。反すうはネガティブな感情や抑うつを維持・悪化させる要因であることが指摘されており (村山, 2013)、不眠や全般性不安障害、心的外傷後ストレス障害などさまざまな臨床上の問題と関連する。メタ認知療法は反すうも対象としており、反すうに対するネガティブなメタ認知的信念は、高水準の抑うつを予測することが示されている (Papageorgiou & Wells, 2001)。ネガティブな出来事を思い出した際に、「その出来事を考えないようにしよう」とすることは日常場面でよく起こる。そのため、思考抑制や反すうの結果は忘却に対する統制感とも大きく関連していると考えられる。

## 自伝的記憶

どういった出来事がどのような背景・文脈のもとでどのように認知されたかということが極めて大きな影響を持つことがこれまでも知られてきた (Tulving & Thomson, 1973)。人が過去に経験した出来事の記憶は、自伝的記憶 (autobiographical memory) と呼ばれている。自伝的記憶は単なる個人的な思い出が保持されているエピソード記憶 (episodic memory) とは異なり、出来事に対してどう感じたかなど、自己に関わる記憶である。また、自伝的推論 (autobiographical reasoning) と呼ばれる、過去の出来事と現在の自分を結ぶ

省察的な思考過程を含むという特徴がある（佐藤, 2014）。自伝的記憶の想起には、自己の連続性や一貫性を維持する自己機能（self function）、対人関係を形成し促進する社会機能（social function）、過去を参照し判断や行動を方向付ける指示機能（directive function）があるとされている（Bluck, 2003; 佐藤, 2008）。他にも、ポジティブな自伝的記憶を想起することによって、ネガティブな気分が緩和されるという感情調節（制御）機能があることも指摘されている（Erber & Erber, 1994; Pasupathi, 2003）。

こうした自伝的記憶の機能は、ひとつの記憶内容に対して必ずしも特定の機能が対応しているというわけではない。たとえば、今後の自分を方向づける指示機能をもった自伝的記憶は、過去から現在までの自分の成長などを実感させるという意味で自己機能も担っていると考えられる。McLean（2005）が大学生の自己定義記憶を収集したところ、その90%が社会機能と指示機能も担っていた。このことから、自伝的記憶は思い出される状況によってさまざまな機能を果たすといえる。

Cohen（1996）は、自伝的記憶は自己の構成要素であり、その集合体が個人のアイデンティティを形成していると述べている。自伝的推論は、自分の人生を意味づけ、自分が何者であるのかを理解する上で必要なものである（佐藤, 2014）。アイデンティティと自伝的記憶の研究では、アイデンティティの達成と自伝的記憶は双方向に影響しあうと言われている（e.g., Conway & Pleydell-Pearce, 2000; Conway, 2005）。また、アイデンティティの達成度によって、想起される自伝的記憶の内容や、語りの構造が異なることが示されている（Neimeyer & Metzler, 1994; 野村, 2002; 植之原, 1993）。さらに、Addis & Tippett（2004）は高齢者を対象に自伝的記憶の不確かさの程度とアイデンティティの変化の関連を検討し、自伝的記憶を抽象的かつ漠然としか思い出せないと言われているとアイデンティティの喪失につながることを示している。

自身が経験した出来事についての詳細を思い出せないという現象は、自伝的記憶の具体性の減少（reduced autobiographical memory specificity: rAMS）または自伝的記憶の概括化（overgeneral autobiographical memory; OGM）とよばれ、抑うつと密接に関連することが報告されている（レビューとして Griffith, Summer, Raes, Barnhofer, Debeer, & Hermans, 2012; 末永, 2009）。rAMSは、特定の日時や場所で生じた1日以内の出来事（例：先週の月曜に友人の家で映画をみた）の想起を求められているにもかかわらず、何度も起こった出来事（例：私はいつも朝寝坊する）や1日以上長い期間にわたる出来事（夏休みに海外旅行に行った）といった、複数の出来事が集約された形式の記憶を報告してしま

うことである。rAMS はうつ病の予後不良を引き起こすことや、rAMS の傾向が高い人は問題解決における困難や将来に対する想像力の欠如やネガティブな認知が高いことがこれまでの研究によって示されている（松本・望月, 2012）。

このように記憶と自己は切っても切り離せない関係にあり、過去に経験した出来事を思い出すことは、我々にとって非常に重要な活動である。そのため、記憶活動においては、保持しておくべき記憶内容の取捨選択と、必要時に適切な記憶を思い出すことが求められる。しかしながら、日常生活においては、場面に応じた適切な記憶を必ず思い出すことができるとは限らず、思い出したいのに思い出せないこともあれば、忘れたいののに何度も思い出してしまうということがたびたび起こる。

### 本論文の目的

忘却は心理学において古くから重要な概念として研究が行われてきたが、忘却の果たす役割を客観的に検討することに焦点が当てられてきた。人の認知的処理の過程では、自己や他者の認知活動全般に関する認識や信念が関連することが指摘されている。しかしながら、個人の記憶に対する認知についての知見は蓄積されているものの、個人が忘却に対してどのような認識をしているのかを明らかにするための研究が不足している。全人口に占める高齢者の割合が急増している日本において、自身の記憶能力や忘却能力をどう認識しているかを明らかにすることは、個人の QOL を支援する上で非常に有用である。また、ネガティブな記憶は抑うつや不安などと強く関連することが指摘されており、記憶を抑制するうえで忘却に関する認識がどのように関係するのかを検討することは、認知心理学だけでなく臨床的な観点からも有意義である。

以上より、本論文では、日常生活の中で個人が自己の忘却をどのように認識しているのかについて検討することを目的とする。また、忘却に関する認識の加齢による変化および自伝的記憶との関連を検討する。

### 第 3 節 本論文の構成

本論文の目的は、日常生活で個人が自己の忘却をどのように認識しているのかを心理学的に検討することである。本論文の構成は以下の通りである。

第 1 章では、記憶に関する認識や信念、自伝的記憶について概観し、本研究の目的を示し

た。第 2 章から第 4 章では、質問紙調査を通して、若齢者の日常生活における忘却に関する認識と自伝的記憶の特性との関連を検討する。第 5 章では、質問紙調査と面接調査を通して、若齢者と高齢者の忘却に関する認識の違いを検討する。第 6 章では以上の研究を総括し、本論文の学術的な貢献および今後の課題についてまとめる。

## 第2章 日常記憶における忘却に関する認識についての検討

日常生活の中では、思い出そうとする意図がないにもかかわらずネガティブな出来事を思い出すがしばしば起こる。こうした経験から、ネガティブな出来事ほどなかなか忘れられないと感じることが多い。しかし、ポジティブな出来事とネガティブな出来事ではどちらが想起されやすいのかという問題について、自伝的記憶研究では、ポジティブな出来事のほうが想起されやすいと考えられている。たとえば、D'Argembeau & Van der Linden (2008) は、肯定的な自己概念を維持するために、ポジティブな出来事のほうがネガティブな出来事よりも思い出されやすいと報告している。これは、人が自己のネガティブな情報を回避しようとする動機をもっていることが影響していると考えられる (Trope, Ferguson & Raghunathan, 2001)。先ほど例として意図せずネガティブな出来事を思い出すことを挙げたが、そうした無意図的な想起の場合においても、ポジティブな出来事のほうが想起されやすいことが報告されている (雨宮・関口, 2006; Berntsen, 1996)。

しかしながら、出来事の想起に影響しているのは、想起する出来事がポジティブか、ネガティブか、ということよりも、出来事に伴う感情の強さであるという指摘もある (Wagenaar, 1986)。たとえば神谷 (1997) では、想起を求める出来事を「これまでの人生を振り返って最も印象に残っている個人的エピソード」と限定した場合には、不快エピソードの想起数が全体の半数近くを占めており、一定期間をおいてくり返し想起を求めた場合の再想起率も高かった。このように印象深い出来事などに限定すると、ポジティブな出来事の想起の優位性がみられない場合もあるが、条件を設定せずに想起を求めた場合には、ポジティブな出来事のほうがネガティブな出来事よりも想起されやすいと考えられる。それでも、日常生活ではポジティブな出来事を思い出したことよりも、ネガティブな出来事を思い出したときに注意が向きやすく、ネガティブなことのほうが忘れられないと感じるのはなぜだろうか。一つに、思考抑制の逆説的効果が深く関連していると考えられる。

第1章で取り上げたように、ある特定の対象について考えないようにする意図的な情報処理過程は、思考抑制と呼ばれている (Wegner, 1994)。この思考抑制では、対象を意図的に抑制しようとする、対象についての思考の頻度をかえって上昇させることがある。この現象は、思考抑制の逆説的効果と呼ばれている (森・木村, 2004)。

逆説的効果が生じる要因については、思考抑制時の認知的負荷の程度や注意を向ける対象の有無などさまざまに検討されている。また、個人差についての検討も行われており、抑

うつ的な気分や抑制努力を積極的に行うという抑制スタイルが逆説的効果を促すことが報告されている（及川, 2011; Wenzlaff, Wegner, & Roper, 1988）。これらの知見は、同じように思考抑制を行っても個人や状況によって結果が異なり、適切に抑制できる場合もあれば逆説的効果が生じる場合もあることを示唆している。

思考抑制時の逆説的効果の経験の差異は、自己の思考の制御に対する信念に影響を与えると考えられる。嫌なことを思い出した際には気分を切り替えるために忘れようと意識することはよくあることである。ネガティブな出来事についてなかなか忘れられないというような忘却に対する統制感についての信念も、思考抑制に失敗した経験やそれに類似した経験に基づいて形成されていると考えられる。そして、こうした信念はそれ自身が自己の思考の制御を阻害する一因となっている。服部・本間・丹野（2014）は、思考抑制に関するメタ認知的信念、特に逆説的効果への確信度が高いほど、思考抑制の逆説的効果を経験しやすいことを示している。また、ネガティブな思考や気分の制御に対する期待感が低いほど、抑制対象に関する思考やネガティブな気分の制御が困難になることが報告されている（Ozer & Bandura, 1990; Simons, Gaher, Correia, Hansen, & Christopher, 2005）。

したがって、何を忘れるのか・忘れないのかを思うように制御できないという感覚、すなわち忘却に対する統制不能感もまた、ネガティブな出来事の抑制と密接に関わっていると考えられる。これまで反すう（長谷川・金築・根建, 2009）や思考抑制（服部他, 2014）など、自己の望まない思考の抑制と制御に関するメタ認知的信念についての知見は蓄積されてきたものの、それらを含み形成されると思われる忘却に関する認識については明らかにされてこなかった。

また、自らの記憶行動や記憶活動に関わる認識や知識については、メタ記憶として知見が蓄積されてきたが、そうした研究は特に覚える、思い出すということに重点が置かれており、個人が忘れることに対してどのような認識や理解をもっているのかということについては、詳しく明らかにされてこなかった。そのため、日常生活における忘却に関する認識について検討することは、記憶に関わる個人の認識や知識をより精緻に明らかにする上で有用な手がかりのひとつとなるだろう。

そこで、第2章では、自己の忘却に関する認識について明らかにするとともに、その中でも特に忘却をうまく制御することができないという感覚である忘却に対する統制不能感とネガティブな出来事の記憶の想起との関連について検討を行う。まず、研究1では日常生活における忘却に関する認識の内容を明らかにするために質問紙調査を行う。続いて研究2

では研究 1 の結果に基づき、忘却に対する統制不能感とネガティブな出来事の記憶の想起の関連を質問紙調査によって検討する。

## 第 1 節 日常記憶における忘却に関する認識の特徴（研究 1）

### 目 的

自己の記憶に関わる知識や認識はメタ記憶と呼ばれる。忘却に関する認識もメタ記憶の一側面であり、これまで開発されてきたメタ記憶を評定する質問紙（e.g., 楠見, 1991 ; Sunderland et al., 1983,1984）にも、意図的な想起の失敗や、無意図的な想起の経験をたずねる項目が含まれている。しかしながらこれまでのメタ記憶研究における忘却は、記憶の失敗としてのみ扱われており、忘却全般に対する認識や信念については検討されてこなかった。そこで研究 1 では、日常生活において意図的に記憶を抑制して思い出さないようにすること、意図せず思い出せなくなることなどの、忘却について大学生が日頃どのように感じているのかを明らかにし、若齢者のもつ忘却に関する認識を検討することが目的である。また、個人のもつ忘却に関する認識を測定するために質問項目を作成する。

忘却も記憶活動の一部であることから、自身の忘却に関する主観的な評価や信念である忘却に関する認識はメタ記憶と関連すると予想される。そこで、本研究では日本版成人メタ記憶尺度（MIA : 金城他, 2013）を用いて、忘却に関する認識とメタ記憶との関連を検討する。MIA は下位尺度の上位概念に、記憶の知識と記憶の自己効力感の 2 因子が存在する可能性が指摘されている。本研究では、記憶の自己効力感を示す尺度として MIA の下位尺度から記憶力の統制感を評価する「支配 (locus)」、記憶行動に対する不安を評価する「不安 (anxiety)」、自己の記憶能力を評価する「能力 (capacity)」の 3 つの下位因子を用いて、忘却に関する認識との関連を検討する。

また、自己の認知的処理や結果に関する信念は、日常生活の中で蓄積された経験から形成されるといわれている (Clark, 2005 丹野監訳 2006)。したがって、想起の失敗などに対する不快な経験の多さは、忘れたいのに忘れられない、覚えていたいのに忘れてしまうといった忘却に対する統制不能感と関連すると考えられる。そのため、忘却に関する認識と日常的なもの忘れに対するストレスとの関連を検討する。忘却に対するストレス認知を測定する尺度として、記憶機能の低下に対するストレス認知 (長田他, 1997 ; 田原・矢嶋・中嶋, 2002 ;

高橋・中島・李, 2012) を使用する。この尺度は、日常的な些細なものの忘れを含む、主観的な記憶機能の低下やそれに対するストレス認知を測定している尺度である。本来は高齢者を対象としたものだが、項目の内容はもの忘れに対する不安やもの忘れが多い自分に対する自己嫌悪などの、一般大学生においても日常生活上しばしば起こるものであるため、内容は変更せずに、そのまま使用する。

## 方法

### 調査時期

調査は 2014 年 6 月に実施された。

### 調査協力者

調査は大学生 308 名を対象とし、回答に不備のある者を除いた 296 名（男性 136 名、女性 160 名）のデータを分析の対象とした。分析の対象となった調査協力者の年齢範囲は 18 歳から 25 歳で、平均年齢は 19.40 歳 ( $SD=1.31$ ) であった。

### 質問紙の構成

尺度は以下の順序で提示した。

**日常生活における忘却に関する認識についての評価項目** 忘却についてどのような認識をもっているのかを測定するため、自己の忘却機能および一般的な忘却に関する知識をどのように認識しているのかについて 35 項目を作成し、7 件法（1：まったくそう思わない - 7：とてもそう思う）でたずねた。

項目の内容は、自分の記憶能力に対する感情や日常的な記憶の失敗経験の頻度などをたずねる尺度である Multifactorial Memory Questionnaire (井手・森・高橋, 2004) や自伝的記憶の機能を測定する TALE (Thinking About Life Experiences; Bluck & Alea, 2011; 落合・小口, 2013)、個人が自己の記憶能力を評価する MIA (Dixon et al., 1988; 金城他, 2013) を参考にし、(a) 個人特性：個人の忘却傾向、(b) 統制感：忘却をコントロールできるかどうか、(c) 重要性：忘却が自己に与える影響、(d) 感情：想起の不完全さなどに気づいた時に感じる不快感、の 4 つの下位概念を設定し、作成した (Table 2)。

Table 2 日常生活における忘却に関する認識項目 (35 項目)

---

個人特性 (5 項目)

01. 人は大切なことや重要なことも忘れることがある。
02. 私はいろんなことを忘れてばかりいる。
03. 人前では、ど忘れしてしまうことが多い。
04. 自分は忘れっぽいほうだと思う。
05. 何かを忘れたと感じることが日常的にある。

統制感 (10 項目)

06. 私は良いことでもすぐに忘れることができる。
07. 日頃から、忘れないようにしようと意識している。
08. 私はなかなか忘れることができない。
09. 私は忘れたくないのに忘れてしまうことがある。
10. 私は嫌なことでもすぐに忘れることができる。
11. どうすればうまく忘れられるのかわからない。
12. 私は忘れることは得意だ。
13. 一般的に、人が何かを忘れるのは仕方のないことだ。
14. 一般的に、人はなんでも簡単に忘れることができる。
15. 一般的に、人はなんでも忘れることは難しい。

重要性 (11 項目)

16. 過去にあったことについて忘れることは自分がなくなるようなものだと感じる。
17. 忘れることによって人は生きることができる。
18. 過去のことを覚えていることによって、私は「私」であると認識できる。
19. 何かを忘れたとしてもまた覚えればいだけだ。
20. 私にとって忘れることはとても大事なことだ。
21. 人は何かを完全に忘れ去ることはできないと思う。
22. 忘れることによって私は何かを学んだと思う。
23. 一般的に、生きていくうえで何かを忘れるということは必要だと思う。
24. 一般的に、忘れることによって人は何かを学ぶことがある。
25. 一般的に、何かを忘れることはよいことだと思う。
26. 一般的に、忘れることはわるいことだと思う。

感情 (9 項目)

27. 忘れてよかったと強く思うことがある。
  28. 何かを忘れると、とても損した気持ちになる。
  29. 忘れてしまうことについてあまり考えたことがない。
  30. 様々なことを忘れることはできるだけ避けたい。
  31. 他人が何かを忘れることが気になる。
  32. 他人が何かを忘れることに対していらだちを感じる。
  33. 自分が何かを忘れるのではないかと不安になる。
  34. 一般的に、何かを忘れることは恥ずかしいことだと思う。
  35. 一般的に、人は何かを忘れることに恐れを感じる。
- 

**メタ記憶尺度** MIA の日本語短縮版 (Dixon et al., 1988; 金城他, 2013) を用いた。MIA は高齢者を含む一般成人が自分の記憶をどのように理解しているかについて多面的に測定

する尺度である。目的で述べたように、MIA は下位尺度の上位概念に、記憶の知識と記憶の自己効力感の 2 因子が存在する可能性が指摘されている。本研究では、記憶の自己効力感を示す尺度として MIA の下位尺度から「支配」(locus: 記憶力の統制感, 例: 努力すれば自分の記憶力を良くすることができる)、「不安」(anxiety: 記憶活動に対する不安, 例: 何かを思い出すように頼まれると不安になる)、「能力」(capacity: 自己の記憶能力の評価, 例: 物語や小説のあらすじを思い出すのは簡単だ)の 3 つを用いた。5 件法 (1: まったくそのとおりだと思う-5: まったくそうは思わない) でたずねた。採点時には逆転項目は点数を逆転し、得点が高いほど項目について高く評定している。

**記憶機能の低下に対するストレス認知** 日常的な些細なもの忘れを含む主観的な記憶機能の低下に対するストレスの認知度を測定するため、長田他 (1997) が作成した、記憶活動に伴う情動に関する尺度から、田原他 (2002) と高橋他 (2012) に従い、10 項目 (例: 話の最中、言葉や名前が出てこなくてあせる) を使用した (以下ストレス認知)。3 件法 (1= ない, 2=時々ある, 3=よくある) でたずねた。得点の範囲は 10-30 点で、高得点ほどもの忘れをすると動揺しやすい傾向を示す。

**日常生活での忘却に関する認識についての自由記述** 日常生活において意図的に記憶を抑制して思い出さないようにすること、意図せず思い出せなくなるなど忘却について日頃どのように感じているのかについての記入を求めた。内容については指定せず、思いつく限りなんでも書くように教示した。

## 調査手続き

大学の講義時間を使用して、質問紙調査の協力依頼と配布を行った。調査者が口頭で諸注意を行った後、調査協力者は各自その場で質問紙に回答し、回答が終わった質問紙は講義終了後に回収した。所要時間は 10 分から 15 分程度であった。

## 倫理的配慮

調査は無記名で実施され、質問紙のフェイスシートには、回答に際し匿名性が保たれること、調査への協力は個人の自発的な意思に基づくものであり、非協力による不利益は一切ないことが明記された。また、その後の調査と紐づけするために、配布時に、プライバシーの保護に留意することを説明したうえで、フェイスシートに任意の番号を記入するよう求めた。記入は調査協力者の自己ペースで行われた。

## 結果

### 日常生活における忘却に関する認識尺度の因子構造

日常生活における忘却に関する認識の因子構造を確認するために、回答データに対して、最尤法、プロマックス回転による因子分析を行った。スクリープロットを確認のうえ、因子の解釈可能性の点から因子数を4に決定し、因子負荷量の基準を.40以上とした。その結果、いずれの因子に対しても十分な因子負荷量を示さなかった17項目を除外し、再度因子分析を行った。除外された項目はTable 3に示す。プロマックス回転後の最終的な因子パターンと因子間相関をTable 4に示す。なお、回転前の4因子で18項目の全分散を説明する割合は54.22%であった。

第1因子は「自分は忘れっぽいほうだと思う」「何かを忘れたと感じることが日常的にある」などの、日常的な忘却経験に関する項目の因子負荷量が高いことから「忘却傾向」と命名した。第2因子は「どうすればうまく忘れられるのかわからない」「私はなかなか忘れることができない」などの、忘却を思い通りに制御できないことに関する因子負荷量が高いことから「忘却統制不能感」と命名した。第3因子は「忘れることによって私は何かを学んだと思う」「一般的に、忘れることによって人は何かを学ぶことがある」などの項目の因子負荷量が高いことから、「忘却指示性」と命名した。第4因子は「他人が何か忘れることに対していらだちを感じる」「何かを忘れると、とても損した気持ちになる」などの項目の因子負荷量が高いことから「忘却感情」と命名した。

Table 3 除外された項目

- 
01. 人は大切なことや重要なことも忘れることがある
  07. 日頃から、忘れないようにしようと意識している
  10. 私は良いことでもすぐに忘れることができる
  12. 私は忘れることは得意だ
  13. 一般的に、人が何かを忘れるのは仕方のないことだ
  16. 過去にあったことについて忘れることは、自分がなくなるようなものだと感じる
  17. 忘れることによって人は生きることができる
  18. 過去のことを覚えていることによって、私は「私」であると認識できる
  19. 何かを忘れたとしてもまた覚えればいいだけだ
  21. 人は何かを完全に忘れ去ることはできないと思う
  23. 一般的に、生きていくうえで何かを忘れるということは必要だと思う
  26. 一般的に、忘れることはわるいことだと思う
  27. 忘れてよかったと強く思うことがある
  29. 忘れてしまうことについてあまり考えたことがない
  30. 様々なことを忘れることはできるだけ避けたい
  33. 自分が何かを忘れるのではないかと不安になる
  35. 一般的に、人は何かを忘れることに恐れを感じる
-

Table 4 日常生活における忘却に関する認識尺度の因子分析結果

質問項目	因子				$h^2$
	I	II	III	IV	
<b>忘却傾向 (<math>\alpha = .83</math>)</b>					
04.自分は忘れっぽいほうだと思う。	<b>.84</b>	-.01	.03	-.13	.71
05.何かを忘れたと感じることが日常的にある。	<b>.76</b>	.04	.02	.03	.56
02.私はいろんなことを忘れてばかりいる。	<b>.70</b>	-.10	-.01	.01	.54
09.私は忘れたくないのに忘れてしまうことがある。	<b>.64</b>	.04	.01	.05	.40
03.人前では、ど忘れしてしまうことが多い。	<b>.63</b>	.07	.05	.04	.39
<b>忘却統制不能感 (<math>\alpha = .74</math>)</b>					
11.どうすればうまく忘れられるのかわからない。	.14	<b>.75</b>	.12	.01	.54
10.私は嫌なことでもすぐに忘れることができる。	-.04	<b>-.68</b>	.06	.04	.43
08.私はなかなか忘れることができない。	-.13	<b>.63</b>	.05	.06	.49
14.一般的に、人はなんでも簡単に忘れることができる。	.13	<b>-.46</b>	.12	.08	.28
15.一般的に、人はなんでも忘れることは難しい。	.05	<b>.46</b>	.00	.11	.23
<b>忘却指示性 (<math>\alpha = .70</math>)</b>					
22.忘れることによって私は何かを学んだと思う。	.02	-.14	<b>.81</b>	-.02	.66
24.一般的に、忘れることによって人は何かを学ぶことがある。	-.08	-.11	<b>.75</b>	.11	.59
25.一般的に、何かを忘れることはよいことだと思う。	.04	.12	<b>.47</b>	-.11	.23
20.私にとって忘れることはとても大事なことだ。	.12	.16	<b>.46</b>	-.02	.25
<b>忘却感情 (<math>\alpha = .64</math>)</b>					
32.他人が何かを忘れることに対していらだちを感じる。	-.14	.04	-.02	<b>.74</b>	.57
31.他人が何かを忘れることが気になる。	.01	.12	.10	<b>.70</b>	.57
28.何かを忘れると、とても損した気持ちになる。	.26	-.09	-.11	<b>.42</b>	.26
34.一般的に、何かを忘れることは恥ずかしいことだと思う。	.18	-.11	-.19	<b>.42</b>	.24
	<b>因子間相関</b>				
	I	II	III	IV	
	-	.06	-.29	.15	
		-	.06	.15	
			-	.02	
				-	

### 忘却に関する認識と MIA, ストレス認知との関連

日常生活における忘却に関する認識 4 因子と MIA の 3 因子 (支配, 不安, 能力), 記憶機能の低下に対するストレス認知との関係を見るために相関分析を行った。その結果を Table 5 に示す。

日常生活における忘却に関する認識と MIA の因子, 記憶機能の低下に対するストレス認知との間の相関係数を算出したところ, 「忘却傾向」と「ストレス認知」との間で相関がみられた ( $r = .60, p < .01$ )。また, 「忘却傾向」と「不安」の間に低い正の相関がみられ ( $r = .36, p < .01$ ), 「忘却傾向」と「能力」との間に低い負の相関がみられた ( $r = -.31, p < .01$ )。「忘却統制不能感」と「能力」との間では低い正の相関がみられた ( $r = .24, p < .01$ )。そ

して、「忘却感情」と、「不安」、「ストレス認知」との間で正の相関がみられた（それぞれ、 $r = .22, p < .01, r = .28, p < .01$ ）。「忘却感情」に関する評定値が高いほど、忘却に対するネガティブな感情がつよい。

Table 5 忘却に関する認識と MIA, ストレス認知との相関分析

	MIA			ストレス認知
	支配	不安	能力	
忘却傾向	-.04	.36 **	-.30 **	.60 **
忘却統制不能感	.06	-.06	.24 **	-.03
忘却指示性	.14 *	.11	.08	.01
忘却感情	.15 **	.22 **	.06	.28 **

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

### 自由記述の分析結果

記述内容を多面的に捉えるために、収集した自由記述を 2 種類に分類した。第 1 に、KJ 法に準じてカテゴリー抽出を行ったところ、感情 (70 名: 32.7%), 個人特性 (61 名: 28.5%), 意思 (59 名: 27.6%), 無関心 (11 名: 5.1%), 対処 (13 名: 6.1%), の 5 カテゴリーが挙げられた。各カテゴリーに分類された記述内容の例を Table 6 に示す。抽出されたカテゴリーの妥当性を確かめるために、調査者を含む評定者 3 名がすべての自由記述の回答を各カテゴリーに分類した。分類の一致率は評定者 1 と評定者 2 の一致率が  $\kappa = .60$ , 評定者 1 と評定者 3 の一致率が  $\kappa = .52$ , 評定者 2 と評定者 3 の一致率が  $\kappa = .62$  であり、評定者によってやや捉え方は異なるものの概ね一致していることが確認された。カテゴリーごとの反応数に差があるかをみるために  $\chi^2$  検定を行ったところ、有意であった ( $\chi^2 = 75.53, df = 4, p < .001$ )。

内容としては、忘却に対する不安や後悔、嫌悪感などの忘却に関する感情的な記述は「感情」に分類された。ネガティブな感情を含む記述が多くみられた。次に、自身が日頃どのような時に忘却について意識することが多いかといった記述は「個人特性」に分類された。また、忘却とは人にとってどのような存在か良い面と悪い面それぞれからの記述は「意思」に分類された。忘却を防ぐために日頃用いている対処方略についての記述は「対処」に分類された。日常生活での忘却について考えたことがないというような記述は「無関心」に分類された。

第 2 の分類として忘却を肯定的にとらえているのか、否定的にとらえているのかを把握するために、自由記述をポジティブ (43 名:20.1%), ニュートラル (31 名:14.5%), ネガティブ (100 名:46.7%), その他 (40 名:18.7%) の 4 つに分類した (Table 7)。分類の一致率は、評定者 1 と評定者 2 の一致率が  $\kappa=.60$ , 評定者 1 と評定者 3 の一致率が  $\kappa=.71$ , 評定者 2 と評定者 3 の一致率が  $\kappa=.76$  であり、概ね一致していることが確認された。

内容としては、忘却を人にとって必要不可欠な重要な機能としてとらえている記述はポジティブに分類され、忘却を仕方がないもの、当然のものとしてとらえている記述はニュートラルに分類された。忘却を思うように制御できない統制不能感や、それに対する恐怖や不安などの記述はネガティブに分類された。以上のどれにも分類できないような、自身の日常の忘却傾向やその対処法についての記述は、その他に分類された。

両分類とも、評定者間で評定が異なった自由記述は協議によりいずれかのカテゴリーに決定した。

Table 6 KJ 法に準じた自由記述の分類

カテゴリー	人数 (%)	記述内容の例
感情	70 名 (32.7%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小さいことを忘れていた場合は仕方がないと思えるが、何か重要なことを忘れてしまった場合にはとても後悔する。</li> <li>・嫌なことほど忘れられないのに勉強したことや大事なこととかはすぐに忘れしてしまうのがいやだと感じる。</li> <li>・忘れることは必要だが、自分ではどんな些細なことでも忘れていたことに気づくと恐れを感じる。</li> </ul>
個人特性	61 名 (28.5%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校に行くときに、何か忘れていないものはないかどうか、直前になると気になりだす。</li> <li>・自分にとって楽しいはずのことはすぐに忘れてしまうが、辛いことはきっかけがなくても不意に思い出すことがある。</li> <li>・持っていかなければならないものを忘れてしまうことがよくある。直前にあったことをそれより前の出来事のせいで忘れてしまうことがある。</li> </ul>
意思	59 名 (27.6%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人生において、忘れることも必要なときがある。</li> <li>・人は忘れることによって、生きることができると感じる。すべてを覚えておくということは、人生において重荷にしかならないと思う。</li> <li>・思い出せないことで、他人に迷惑をかけていることも傷つけていることもあるかもしれないので、あまりいろんなことを忘れたくないと思います。</li> </ul>
対処	13 名 (6.1%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日頃から覚える能力を上げるために、何気ないこと（電車から見えた看板、人の服の色など）を覚えるようにしている。日常的にそうした行動をすることによって、自分の記憶力は上がっていると感じる。</li> <li>・うっかり忘れてしまわないように、大事なことはメモをするようにしている。</li> <li>・ちゃんと思い出して、忘れものがないよう前の日に準備しよう!とかメモしようと思うようにしている。</li> </ul>
無関心	11 名 (5.1%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あまり意識はしていない。</li> <li>・特に考えたことはない。</li> <li>・忘れたことも忘れてしまうのでよくわからない。</li> </ul>

注：表記は協力者の記述のまま

Table 7 忘却に対する肯定感と否定感による自由記述の分類

カテゴリー	人数 (%)	記述内容の例
ポジティブ	43名 (20.1%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何かを忘れても、それでも自分だということに変わりはない。</li> <li>・忘れることはあまり良い事ではないが、忘れたいことを忘れるのは良い事だと思う。</li> <li>・忘れること自体はある意味その人の能力でもあるように思います。たとえば、自分にとってかなり嫌な経験をしても、忘れることができているとしたらその嫌な経験に悩まされることがないのだから忘れられることも一つの良いことではないかと思います。確かに記憶を覚えていることもよいことですが、忘れることがなければ切り替えが難しくなると思います。だからある意味覚えることも忘れることも努力でもない部分も大きくあるので覚えることでも忘れることでも悩む必要はないと思います。</li> </ul>
ニュートラル	31名 (14.5%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・これまで起こったことや知ったことをすべて覚えていることは無理なので、忘れることは誰しもある。</li> <li>・忘れたことに気付いたその時は、自分のことをダメな人間だと思うときはあるが、そのことについて深く考えることはない。</li> <li>・人は何もかも覚えていることは無理なことで、忘れることは必ずあると思います。</li> </ul>
ネガティブ	100名 (46.7%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・忘れたいと思っていたことを本当に思い出せなくなったことに気付くと悲しい気持ちになる。</li> <li>・物忘れが多いため忘れることが怖く、後悔することが多い。楽しかったことはすぐ忘れるのに嫌なことはずっと鮮明に覚えていてつらい。</li> <li>・認知症になるのではないかと不安になる。勉強の過程で認知症の方のビデオを見ると、忘却に対してかなり不安を感じる。</li> </ul>
その他	40名 (18.7%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・このアンケートに答えていると、普段の生活で忘れていくことが多いなと思った。</li> <li>・今日やろうと思っていたことはメモに書かないと忘れる。</li> <li>・最近持っていこうと思ったものや、録画することなど忘れていたりするので、思い出した時すぐに行動するようにしています。</li> </ul>

注：表記は協力者の記述のまま

## 考 察

研究 1 では、日常生活における忘却に関する認識を明らかにするとともに、その認識を検討する質問項目を作成することが目的であった。

忘却に関する認識を評定する質問項目は、因子分析の結果、「忘却傾向」「忘却統制不能感」「忘却指示性」「忘却感情」の 4 因子から構成されていた。これは、項目作成時に設定した下位概念と概ね一致する結果であった。また、収集された自由記述の分類とも対応している。

忘却に関する認識の4因子は、MIAの下位因子（「支配」「不安」「能力」との間）にそれぞれ相関がみられたことから、忘却に関する認識と自己の記憶機能についての評価とは関連することが示された。しかし、相関がみられたのは一部の因子間でのみであることから、忘却に関する認識とメタ記憶の関連についてはさらなる検討が必要である。

忘却に関する認識の下位因子とMIAの各因子やストレス認知との関連をみると、「忘却傾向」と「ストレス認知」との間には中程度の相関がみられた。これは、もの忘れなどの忘却に対する不快な経験の多さと、自分がどれくらい忘れっぽいのか、どのようなことを忘れるのかなどの自身の忘却傾向に対する理解には関連があるということである。普段の生活の中で、自分はどれくらい忘却に対していらだったり困ったりすることがあるのかという内省は、自己の忘却傾向への理解と密接に関わると考えられる。また、「忘却傾向」は「能力」と負の相関がみられており、「不安」とも低い正の相関がみとめられた。「能力」とは、自分は思い出すことができるという記憶力に対する評価である。「忘却傾向」は、忘れていたり思い出せなかったりなどの想起の失敗を表す因子であるともいえるため、負の相関関係になったと考えられる。一方で「不安」は、思い出すことに対する不安感であり、想起の失敗を表す「忘却傾向」と関連がみられたのだろう。

「忘却指示性」と「忘却感情」はMIAの下位因子と相関がみられず、「ストレス認知」とも「忘却感情」のみ低い相関がみられた。忘却指示性は忘却の重要性を評定する因子である。忘れることが自己に与える影響、特にポジティブな影響に関する理解は自身の記憶力に対する評価や統制感とは関連しないのだと考えられる。また、忘却に対する感情を評価する因子である「忘却感情」は同様に忘却に対する不快な感情を評価する「ストレス認知」との関連はあまり強くなかった。これは、「ストレス認知」は自分のもの忘れに対するネガティブな感情で構成されているのに対し、「忘却感情」は、他者が忘れることに対するネガティブな感情で構成されているためだと思われる。

「忘却統制不能感」は、「ストレス認知」との間には相関がみられなかった。したがって、仮説（想起の失敗などに対する不快な経験の多さは、忘却に対する統制不能感と関連する）は支持されなかった。想起の失敗経験と忘れることへの統制不能感は単純な相関関係ではないと考えられる。また、「能力」との間には低い相関がみられたが、その他の因子とは相関はみられなかった。MIAの「支配」は記憶に対する統制感を表す因子だが、「忘却統制不能感」とは相関がみられなかった。これは、記憶力を良くするための方法は、いわゆる語呂合わせや場所との関連付けなど一般的にも多く知られているのに対して、忘却を促す方法は

一般的には知られておらず、自由記述にもあるように「忘れないことほど忘れられない」という認識があるためだと考えられる。したがって、記憶に対する統制感と忘却に対する統制感是对となるものではなく、それぞれ異なる経験から形成されていると考えられる。

次に、個人がもっている忘却に関する認識を自由記述の内容から検討したところ、忘却に対する感情や個人特性についての記述では、意図せず忘れてしまうこと、忘れない内容を忘れられないことなど、忘却を思うように制御できないことに対して、不安や後悔、恐怖といった感情を強く抱いていることが明らかになった。

意図せず忘れてしまうような想起の失敗に関する記述では、忘れものやテストでの忘れ、人名や予定の失念などの経験に関する内容が多くみられた。そうした想起の失敗の記述と共に、必要なときに思い出すことができなかつたことに対する後悔や自身の記憶力の低下に対する不安が記述されていた。忘れない内容を忘れられないことについての記述では、忘れられないと感じている対象として過去に自身が経験した嫌なこと、辛いことなどのネガティブな出来事が挙げられていた。人名や予定、個人的な過去の記憶は、人が記憶を意識する典型的な場面である (Schulster, 1981)。そうした場面で、うまく思い出せないあるいはうまく忘れることができない経験は、忘却に対する統制感の形成に影響している可能性がある。

このように、自身の忘却経験やその傾向に関する記述は多くみられたが、その一方で忘れないようにするための対処についての記述は少なく、忘れることについて考えたことがないという忘却に対する無関心を示す記述もみられた。これは、本研究での調査協力者が大学生であることが影響していると思われる。大学生は一般的に、我々は日常さまざまなことを覚えると同時にさまざまなことを忘れている。その中には忘れたこと自体を忘れていることもあることから、このような結果がみられたと考えられる。

## 第2節 忘却統制不能感が過去のネガティブな出来事の想起に及ぼす影響 (研究2)

### 目的

研究1では、個人の忘却の傾向や忘却に対するネガティブな認識として、「楽しかったことはすぐに忘れるのに嫌なことはずっと鮮明に覚えていてつらい」など忘却に対する統制不能感を感じていることが示唆された。研究2では、研究1で作成された忘却に関する認

識を評定する項目を用いて、忘却に対する統制不能感とネガティブ、あるいはポジティブな出来事との関連を検討することを目的とする。

具体的には、これまでの人生で最も印象に残っている出来事を一つ想起し記述するように求め、(a) 想起した出来事をポジティブであるにとらえている群とネガティブであるにとらえている群では忘却に対する統制不能感に差はみられるのか、(b) 個人の特徴として忘却に対する統制不能感の高低で、ネガティブで忘れたい出来事の想起に違いはみられるのか、の2点について検討する。(a) では、研究1の結果から、想起した出来事をネガティブであるにとらえている群のほうが忘却に対する統制不能感が高いと予想される。(b) では、忘却に対する統制不能感が高い群のほうがネガティブで忘れたい出来事を鮮明に想起すると予想される。

## 方法

### 調査協力者

調査は研究1の調査に回答した大学生を対象とし、回答に不備がある者を除いた218名（男性90名、女性128名）を分析の対象とした。分析の対象となった調査協力者の年齢範囲は18歳から25歳で、平均年齢は19.27歳（ $SD=1.30$ ）であった。

### 質問紙の構成

尺度は以下の順序で提示した。

**これまでの人生で最も印象に残っている出来事についての自由記述** 「これまでの人生で最も印象深く、記憶に残っている出来事」について一つだけ思い出し、そのエピソードについての時間、場所、内容についてできるだけ詳しく書くように教示した。

**特定の出来事の忘却に関する認識についての評価項目** 記述した出来事が忘れたい出来事かどうかを評定するために、特定の出来事の忘却をどのように感じるのかについての25項目（例：この出来事を忘れたら、物事に対する感じ方や考え方が変わるだろう）を作成し、7件法（1：まったく思わない～7：とてもそう思う）でたずねた（Table 8）。

本研究では想起したもっとも印象深い出来事に対して忘れたいと思っているのか、それとも忘れたくないと思っているのかという忘却への抵抗感を測るために、「もしこの出来事を忘れたら悲しい」、「この出来事を忘れたくないと強く思うだろう」「この出来事を忘れる

のはよくないことだ」, 「この出来事を忘れるのはよいことだ」, 「この出来事が起きた後すぐに、忘れないようにしようと思った」の5項目のみを分析に使用した。

**記憶特性質問紙** 想起した出来事の記憶特性を評定するために、Memory Characteristics Questionnaire (以下MCQとする; Takahashi & Shimizu, 2007) を用いた。MCQは想起内容の詳細さや感情の強さなどを問う35項目から構成されており、項目によって両極の表現が異なるものの、いずれも7件法である。

本研究では、明確さ(この出来事の記憶は、1=ぼんやりしている、7=はっきりしている)、鮮明さ(この出来事の記憶全体の鮮明度は、1=ぼんやりとしている、7=きわめてはっきりしている)、細部の出来事(この出来事の記憶は、1=おおざっぱである、7=きわめて詳細である)、全体的記憶(全体的に、この出来事を、1=ほとんど覚えていない、7=はっきり覚えている)、確信度(この出来事の記憶の正確さは、1=きわめて疑わしい、7=まったく疑いない)、現時点での感情強度(思い出している今の感情の強さは、1=きわめて弱い、7=きわめて強い)、感情の想起(この出来事が起こった時に感じたことを今は、1=まったく覚えていない、7=はっきり覚えている)、思考の想起(この出来事が起こった時に考えたことを今は、1=まったく覚えていない、7=はっきり覚えている)、内的リハーサル(この出来事が起こってから、そのことについて考えた回数は、1=まったくない、7=何度もある)、外的リハーサル(この出来事が起こってから、そのことについて人に話した回数は、1=まったくない、7=何度もある)、印象(ネガティブ/ポジティブ)(この記憶の全体の印象は、1=よくない、7=よい)、感情(ネガティブ/ポジティブ)(その時の感情は、1=よくなかった、7=よかった)の12項目のみを使用した。

Table 8 「特定の出来事の忘却に関する認識」の評定項目

- 
- 01.この出来事を忘れることは私に影響を及ぼすだろう。
  - 02.この出来事が起きた後すぐに忘れないようにしようと思った。
  - 03.この出来事を忘れないようにしようと思心かけている。
  - 04.この出来事を忘れるのは良いことだ。
  - 05.もしこの出来事を忘れたら、思い出そうと必死になるだろう。
  - 06.私はこの出来事をいつか忘れてしまうだろう。
  - 07.この出来事を忘れたら今の自分とのつながりが感じられなくなるだろう。
  - 08.この出来事を忘れたら、私は自分がどんな人間かわからなくなるだろう。
  - 09.この出来事を忘れたら私は後悔するだろう。
  - 10.この出来事を忘れるのはよくない。
  - 11.この出来事を忘れることは私にとって必要なことだ。
  - 12.もしこの出来事を忘れたらかなしい。
  - 13.この出来事を忘れたら自分は変わってしまうだろう。
  - 14.この出来事を忘れていることに気付いたら驚くだろう。
  - 15.この出来事を忘れるのではないかと不安になる。
  - 16.もしこの出来事をうまく思い出せなくなったら、喪失感を覚えると思う。
  - 17.この出来事について、忘れてもかまわない。
  - 18.この出来事を忘れたら、物事に対する感じ方や考え方が変わるだろう。
  - 19.この出来事を忘れたらもっと他者と仲良くなることができるだろう。
  - 20.この出来事を忘れたら、一つ話題を失う。
  - 21.この出来事をいつか忘れてしまっても仕方がない。
  - 22.この出来事はなかなか忘れることはできない。
  - 23.この出来事を忘れたくないと強く思うだろう。
  - 24.この出来事を忘れることで私は自分に自信を得るだろう。
  - 25.この出来事を忘れてしまっても自分は気にしないだろう。
- 

### 調査手続き

質問紙は2014年7月に、大学の講義の時間を使用して質問紙調査の協力依頼と配布を行った。調査者が口頭で諸注意を行った後、調査協力者は各自その場で質問紙に回答し、回答が終わった質問紙は講義終了後に回収した。

## 倫理的配慮

質問紙のフェイスシートには、回答に際し匿名性が保たれること、調査への協力は個人の自発的な意思に基づくものであり、非協力による不利益は一切ないことが明記された。記入は調査協力者の自己ペースで行われた。

研究 1 のデータと紐づけするために、配布時にプライバシーの保護に留意することを説明したうえで、フェイスシートに研究 1 の調査時に記入した番号を書き入れるように求め、同一番号の調査協力者を同一人物としてみなした。なお、番号に重複はみられなかった。

## 結果

### 想起した出来事感情価による忘却統制不能感および記憶特性の差

MCQ から感情価を評価する項目である出来事の印象（ネガティブ/ポジティブ）と出来事が起こったときの感情（ネガティブ/ポジティブ）の 2 項目の平均点を用いて、評定値の 1.0～3.0 をネガティブ群，3.1～5.0 をニュートラル群，5.1～7.0 をポジティブ群とした。ニュートラル群の人数が，19 名と少数だったため分析からは除外し，ポジティブ群 105 名，ネガティブ群 94 名をその後の分析の対象とした。また，忘却に対する統制不能感の評価は，研究 1 の質問紙で回答を求めた「忘却統制不能感」の因子を使用した。想起した出来事感情価により忘却統制不能感や記憶特性に差があるか検討するために対応のない  $t$  検定を行った (Table 9)。その結果，想起した出来事感情価によって忘却統制不能感に差はみられなかった。出来事の記憶特性では，ポジティブな出来事を想起した群のほうがネガティブな出来事を想起した群よりも明確さ，鮮明さ，全体的記憶，確信度，現時点での感情強度，思考の想起，外的リハーサルが有意に高くなることがわかった。また，ポジティブな出来事を想起した群とネガティブな出来事を想起群で細部の出来事と感情の想起，内的リハーサルには差がないことがわかった。

Table 9 想起した出来事の感情価による *t* 検定

	ポジティブ ( <i>n</i> =105)		ネガティブ ( <i>n</i> =94)	<i>t</i>	$\eta$	<i>p</i>
	<i>M</i> ( <i>SD</i> )		<i>M</i> ( <i>SD</i> )			
忘却統制不能感	4.70(1.13)	—	4.80(1.07)	.61	.04	<i>n.s.</i>
明確さ	6.19(1.06)	>	5.61(1.65)	2.94	.23	<i>p</i> <.01
鮮明さ	5.74(1.11)	>	5.22(1.66)	2.56	.20	<i>p</i> <.01
細部の出来事	5.34(1.45)	—	5.10(1.61)	1.09	.08	<i>n.s.</i>
全体的記憶	6.15(.94)	>	5.62(1.30)	3.29	.25	<i>p</i> <.01
確信度	5.81(1.08)	>	5.37(1.30)	2.60	.18	<i>p</i> <.01
現時点での感情強度	5.65(1.07)	>	4.66(1.71)	4.80	.36	<i>p</i> <.01
感情の想起	6.00(1.13)	—	5.96(1.27)	.25	.02	<i>n.s.</i>
思考の想起	5.48(1.57)	>	4.99(1.86)	2.00	.14	<i>p</i> <.01
内的リハーサル	5.80(1.31)	—	5.98(1.30)	.96	.07	<i>n.s.</i>
外的リハーサル	5.19(1.70)	>	3.90(1.97)	4.90	.34	<i>p</i> <.01

#### 忘却統制不能感の高低によるネガティブで忘れたい出来事の記憶特性の差

次に、忘却に対する統制不能感の高低で、ネガティブで忘れたい出来事の想起に違いはみられるのかを検討するために、出来事の忘却への抵抗感を評価する 5 項目の平均点を算出し、出来事の忘却抵抗感とした。ネガティブ群の出来事の忘却抵抗感の平均値は、3.92 (*SD* = 1.65) であった。

ネガティブで忘れたい出来事の記憶と忘却統制不能感の関連を検討するために、ネガティブ群かつ出来事の忘却抵抗感が平均値以下であった 46 名を抽出した。そして、忘却統制不能感の評定値が 4 超を高群、4 以下を低群とし、忘却統制不能感の高低群において、鮮明さや現在の感情強度などが異なるのかどうか検討するために *t* 検定を行った (Table 10)。その結果、統制不能感高群は統制不能感低群よりも、明確さ、鮮明さ、全体的記憶、確信度、現時点での感情強度、思考の想起が高いことが明らかとなった。また、統制不能感低群は高群よりも外的リハーサルが高いことが明らかとなった。

Table 10 統制不能感の高低による *t* 検定

	忘却に対する統制不能感		<i>t</i>	$\eta$	<i>p</i>	
	低群 ( <i>n</i> =12)	高群 ( <i>n</i> =34)				
	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>M</i> ( <i>SD</i> )				
明確さ	4.58(2.02)	<	6.05(1.25)	2.37	.53	<i>p</i> < .05
鮮明さ	3.66(2.46)	<	5.29(1.38)	2.17	.51	<i>p</i> < .05
細部の出来事	3.92(1.88)	<	5.29(1.53)	2.53	.36	<i>p</i> < .05
全体的記憶	4.75(1.60)	<	5.88(.91)	2.32	.53	<i>p</i> < .05
確信度	4.92(1.88)	—	5.44(.93)	1.26	.19	<i>n.s.</i>
現時点での感情強度	3.75(1.69)	—	4.68(1.82)	1.55	.23	<i>n.s.</i>
感情の想起	5.25(1.76)	—	6.09(1.23)	1.80	.26	<i>n.s.</i>
思考の想起	4.33(1.77)	—	5.20(1.70)	1.51	.22	<i>n.s.</i>
内的リハーサル	4.83(1.80)	<	6.15(1.26)	2.77	.39	<i>p</i> < .01
外的リハーサル	4.92(1.67)	>	3.59(1.99)	2.25	.32	<i>p</i> < .05

### 考 察

研究 2 では、忘却に関する認識と印象に残っている出来事の想起との関連を検討することが目的であった。

想起した出来事の感情価で忘却統制不能感に違いがみられるか検討したところ、想起した出来事がポジティブな群とネガティブな群との間では、忘却に対する統制不能感に差はみられなかった。そのため、印象深い出来事として想起した出来事の感情価のちがいによって、個人のもつ忘却に対する統制不能感に差はないと考えられる。したがって、(a) の仮説（想起した出来事をネガティブであるにとらえている群のほうが忘却に対する統制不能感が高い）は支持されなかった。しかし、研究 1 では、「楽しいことはすぐに忘れてしまうのに嫌なことはいつまでも覚えている」とネガティブな出来事の忘却に対する統制不能感を感じている記述がみられた。そうした記述と本研究の結果が異なる理由として、ネガティブな出来事が必ずしもすべて、個人にとって忘れたい出来事とは限らないことが挙げられる。尾崎・上野（2001）は、失敗経験のようなネガティブな経験は意欲低下などのマイナスな影響だけではなく、考え方が良い方向に変わったというプラスの影響も与えることを報告している。このように、人は、ネガティブな経験からも何らかの洞察や教訓を引き出し、類似の場面で行動や判断に役立てることがある。また、くり返し想起することで出来事に関する記憶が再構成される。そのため、たとえ出来事のもつ感情価はネガティブであっても、忘れ

たいとは感じないポジティブなものとして解釈されている可能性がある。

また、ポジティブな出来事はネガティブな出来事と比べて、明確で鮮明に想起されるとともに、記憶の正確さへの確信度を伴い、出来事が起こったときに考えていたことまで想起されることが示唆された。これは、ネガティブな出来事の詳細はポジティブな出来事より忘れやすいなど、ポジティブな出来事の優位性について報告した先行研究(D'Argembeau & Van der Linden, 2008; Walker, Skowronski & Thompson, 2003)と同様の結果である。佐藤(2015, 2016)によれば、ポジティブな出来事のほうがネガティブな出来事よりも自伝的推論を引き起こしやすく、意味づけが行われる。印象深いポジティブな出来事を現在の自分と結びつけて解釈するなかで、出来事の全体的内容や、起こった当時の自己の思考を振り返るため、鮮明さや明確さがネガティブな出来事よりも高くなったのだと考えられる。

次に、忘却統制不能感の違いによって出来事の記憶特性が異なるかを検討したところ、忘却に対する統制不能感が高い群のほうが低い群よりもネガティブで忘れたい出来事を明確かつ鮮明に、細部の出来事まで想起することができ、出来事について考えた回数も多かった。このことから、日常生活で忘却に対して統制不能感を感じているほど、ネガティブな出来事をはっきりと覚えていると考えられる。そのため、(b)の仮説(忘却に対する統制不能感が高い群のほうがネガティブで忘れたい出来事を鮮明に想起する)は支持された。このような結果になった理由として、Ozer & Bandura (1990) や服部他 (2014) と同様に、忘却をうまく制御することができないという忘却に対する統制不能感が自己の思考のモニタリングを促進し、ネガティブで忘れたい出来事の活性化を生じさせることで、ネガティブで忘れたい出来事がくり返し想起されたと考えられる。出来事が起こったときの感情や思考の想起には、忘却に対する統制不能感による差が生じなかったが、印象に残っている出来事自体が強い感情を伴う内容であることが影響していると考えられる。

また、忘却に対する統制不能感が低い群は高い群よりも、想起したネガティブで忘れたい出来事を他者に話すことが多かった。このことから、忘却に対する統制不能感の高さは、出来事の語りなおしと関連している可能性が考えられる。忘却に対する統制不能感が高い人は、忘れられないということに注意が向きやすく、忘却を制御できないと感じやすい可能性が考えられる。一方、忘却に対する統制不能感が低い人は、忘れられないことに対して楽観的にとらえている可能性がある。そのため、忘却に対する統制不能感が低い人はネガティブで忘れたい出来事を想起することに否定的ではなく、積極的に他者と共有し語りなおす頻度が高いのだろう。

以上のことから、ネガティブで忘れたい出来事は、忘却に対する統制不能感を強くもっている場合、鮮明に想起されることが示された。しかし、印象深い出来事として想起した出来事の感情価のちがいによって、個人のもつ忘却に対する統制不能感に差異はないため、対象となる出来事を忘れたいと望んでいるかどうかの影響すると考えられる。

本研究では、忘却に対する統制不能感が出来事の鮮明さや詳細さに与える影響を検討した。しかし、出来事を鮮明にあるいは詳細に覚えているということが忘却に対する統制不能感を喚起し、これらは双方向に影響しあっていると考えられる。今後、出来事の記憶特性が忘却の認識に与える影響を検討することも重要であろう。

### 第3章 忘却方略の利用と効力感との関連（研究3）

#### 問題と目的

何かを覚えるために、人はさまざまな方略を利用する。たとえば、カレンダーや手帳に書くなどの外的記憶方略や、リズムをつける、頭文字だけつなげるなどの内的記憶方略がある。同様に人は忘れるためにさまざまな手段を講じる。たとえば、忘れたい対象を意図的に考えないように努力したり (Wegner, 1994)、対象とは別のことを考えたり (Wegner et al., 1987)、対象から注意をそらすために他のことをしたりする。Anderson & Green (2001) は、記憶を積極的に忘れるためには、忘れたい対象を考えないようにする練習が有効であると指摘している。さらに、Hertel & Calcaterra (2005) は、思考抑制の努力をよく行うほど思考抑制が成功しやすいと報告している。

しかし実際に日常場面で、考えたくない・忘れたい事柄について意図的に考えないように努力するほどその事柄について考えてしまうことも多い。これは、思考抑制の逆説的効果と呼ばれるものである (森・木村, 2004)。特に、思考抑制を行うことが抑制したい対象についての思考頻度を高めると信じているほど、思考抑制の逆説的効果を経験しやすい (服部他, 2014)。第1章で述べたように、自らの思考を制御できないというネガティブなメタ認知的信念は自己の思考のモニタリングを促進し、思考の制御を阻害している可能性がある。

記憶に関する方略や記憶に関わる自己についての知識は、日常生活での自己の行動が反映されている。日常場面で記憶や思考を抑制するための方略の利用状況を調査した研究はあるものの (長谷川・谷口・根建, 2008)、利用頻度やそれぞれの方略に対して個人がどのように効力感を感じているのかは明らかではない。自己の認知的処理や方略に対する信念が記憶の意図的な抑制に影響しているのであれば、忘れるための方略に対する効力感も記憶の意図的な抑制に影響していると考えられる。また、忘れたいと思う対象を忘れるための方略の利用頻度と効力感を検討することは、研究1で検討した忘却に関する認識の形成される過程の手がかりとなる。積極的・計画的な忘却の方法についてこれまでさまざまな検討が行われてきたが、忘却方略の効果に対する客観的な評価と主観による効力感との間には隔たりがある。そのため、個人が日常生活の中で忘れるためにどのような方略を利用しているのか調べるのとともに方略に対する効力感を検討する必要がある。

そこで研究3では、意図的に忘れるために用いる方略を忘却方略と呼び、個人が日常生

活で利用している忘却方略の頻度とその効力感について検討する。本研究では探索的な検討を目的とするため意図的な忘却の対象を一つに限定せず、忘れたい、あるいは考えたくない出来事や思考に対する忘却方略をたずねた。

## 方法

### 調査時期

調査は 2018 年 12 月に実施された。

### 調査協力者

調査は大学生を対象とし、回収されたうち回答に不備のある者を除いた 201 名（男性 90 名、女性 111 名）のデータを分析の対象とした。分析の対象となった調査参加者の年齢範囲は 19 歳から 23 歳で、平均年齢は 20.40 歳 ( $SD=0.80$ ) であった。

### 質問紙の構成

尺度は以下の順序で提示した。

**忘却方略を用いる頻度** 日常場面において忘れたい、あるいは考えたくない出来事や思考への方略を調べるために、Table 11 に示す 13 項目について、普段の生活の中でどれくらい用いているのかを 7 件法（1：全く用いない—7：非常に用いる）でたずねた。項目を作成するにあたり、長谷川他（2008）が行った大学生における抑うつ的な反すうの対処方略の自由記述式調査の結果（問題解決、反すうのコントロール、対処なし）や、Hotta & Kawaguchi（2009）および堀田他（2011）の記憶の抑制方略の項目内容（環境による代替思考の利用、自発的代替思考の利用、意図的抑止努力、放置）、及川（2003）による気晴らしを行う際に用いられる内容の分類（消費的、受動的、衝動的、否定的、活動的）などの先行研究と、研究 1 で得られた自由記述を参考にした。これらを参考に、「考えないようにする」などの認知的忘却方略と、「運動」や「他者に話す」などの行動的忘却方略の 2 側面から構成されるように作成した。本調査に先立って、大学生 12 名（男性 8 名、女性 4 名、平均年齢 22.17 歳）に忘れるために用いている方法を自由記述でたずね、複数回答があった方略（自分に「忘れる」と言い聞かせる、お酒を飲む、カラオケに行く）を項目に追加した。得点が高いほど、方略の利用頻度が高いことを示す。

Table 11 忘却方略を用いる頻度についての質問項目

---

**認知的忘却方略**

- ・そのことについて考えないようにする
- ・そのこととは関係ないポジティブなことを考える
- ・自分に「忘れる」と言い聞かせる
- ・「あー」など意味のない単語を反復する
- ・特になにもしない
- ・そのこととは関係ないネガティブなことを考える

**行動的忘却方略**

- ・ゲームをする
  - ・そのことについてノートなどの紙に書く
  - ・そのことについて、SNS やブログなどのネット上に書く
  - ・そのことについて他人に話す
  - ・ストレッチやランニングなどからだを動かす
  - ・お酒を飲む
  - ・カラオケに行く
- 

**忘却方略に対する効力感** それぞれの方略に対して、どの程度役立つと感じているのかを評定するために、Table 11 の方略に対して、7 件法（1：全く役立たない—7：非常に役立つ）でたずねた。得点が高いほど、方略に対する効力感が高いことを示す。

**忘却方略に関する自由記述** 幅広く忘れるために行われている方法を検討するために、Table 11 の項目以外に忘れるために行っていることがあれば書くように教示した。

**調査手続き**

大学の講義時間を使用して、質問紙調査の協力依頼と配布をおこなった。調査者が口頭で諸注意を行った後、調査協力者は各自その場で質問紙に回答し、回答が終わった質問紙は講義終了後に回収した。所要時間は 10 分から 15 分程度であった。

**倫理的配慮**

調査は無記名で実施され、質問紙のフェイスシートには、回答に際し匿名性が保たれるこ

と、調査への協力は個人の自発的な意思に基づくものであり、非協力による不利益は一切ないことが明記された。記入は調査協力者の自己ペースで行われた。なお、これらの手続きは神戸学院大学心理学部人を対象とする研究等倫理審査委員会の承認を得た上で行われた（承認番号 SP18-10）。

## 結果

### 忘却方略を用いる頻度

忘却方略を用いる頻度の各項目について、評定値の平均と標準偏差を算出した結果を Table 12 に示す。平均値が高い順に並び替え、グラフにしたものを Figure 1 に示す。質問項目の全体平均は 3.71 ( $SD=0.76$ ) で、認知的忘却方略の平均は 4.04 ( $SD=0.91$ )、行動的忘却方略の平均は 3.44 ( $SD=1.04$ ) であった。質問項目によって平均評定値にはかなりばらつきがみられ、平均評定値が 4.00 を超える項目は値が高い順に、「そのことについて考えないようにする」、「そのこととは関係ないポジティブなことを考える」、「そのことについて他人に話す」、「ゲームをする」、「特に何もしない」の 5 項目であった。

認知的忘却方略と行動的忘却方略の頻度について比較するために対応のある  $t$  検定を行ったところ、認知的忘却方略のほうが有意に利用頻度が高かった ( $t(200)=6.83, p<.001$ )。

認知的忘却方略の項目間の平均評定値を比べると、全体の主効果が有意であった ( $F(4.20, 836.12)=77.57, p<.001$ )。Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、「そのことについて考えないようにする」と「そのこととは関係ないポジティブなことを考える」の 2 項目の間に差はみられなかったが、この 2 項目は他の 4 項目より有意に高かった。その次に「特に何もしない」が高かった。「自分に『忘れる』と言い聞かせる」と「あー、など意味のない単語を反復する」、「自分に『忘れる』と言い聞かせる」と「そのこととは関係ないネガティブなことを考える」の間に差はみられなかったが、「あー、など意味のない単語を反復する」は「そのこととは関係ないネガティブなことを考える」より有意に高かった。

行動的忘却方略の項目間の平均評定値を比べると、全体の主効果が有意であった ( $F(5.43, 1074.35)=43.80, p<.001$ )。Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、「ゲームをする」と「そのことについて他人に話す」の 2 項目の間に差はみられなかったが、この 2 項目は他の 5 項目より有意に高かった。「カラオケに行く」と「ストレッチやランニングなどからだを動かす」と「お酒を飲む」との間に差はみられなかった。「そのことについて、SNS やブログなどのネット上に書く」と「そのことについてノートなどの紙に書く」との間に差

はみられなかった。「カラオケに行く」と「ストレッチやランニングなどからだを動かす」は「そのことについて、SNS やブログなどのネット上に書く」より有意に高かったが、「お酒を飲む」と「そのことについて、SNS やブログなどのネット上に書く」の間には差はみられなかった。

Table 12 忘却方略を用いる頻度の各項目の平均と標準偏差

質問項目	平均	標準偏差
<b>認知的忘却方略</b>		
・そのことについて考えないようにする	5.26	1.61
・そのこととは関係ないポジティブなことを考える	5.20	1.75
・自分に「忘れる」と言い聞かせる	3.11	1.98
・「あー」など意味のない単語を反復する	3.42	2.11
・特になにもしない	4.57	1.78
・そのこととは関係ないネガティブなことを考える	2.69	1.92
<b>行動的忘却方略</b>		
・ゲームをする	4.49	2.27
・そのことについてノートなどの紙に書く	2.14	1.72
・そのことについて、SNS やブログなどのネット上に書く	2.63	2.02
・そのことについて他人に話す	4.62	2.05
・ストレッチやランニングなどからだを動かす	3.28	2.04
・お酒を飲む	3.21	2.20
・カラオケに行く	3.65	2.21

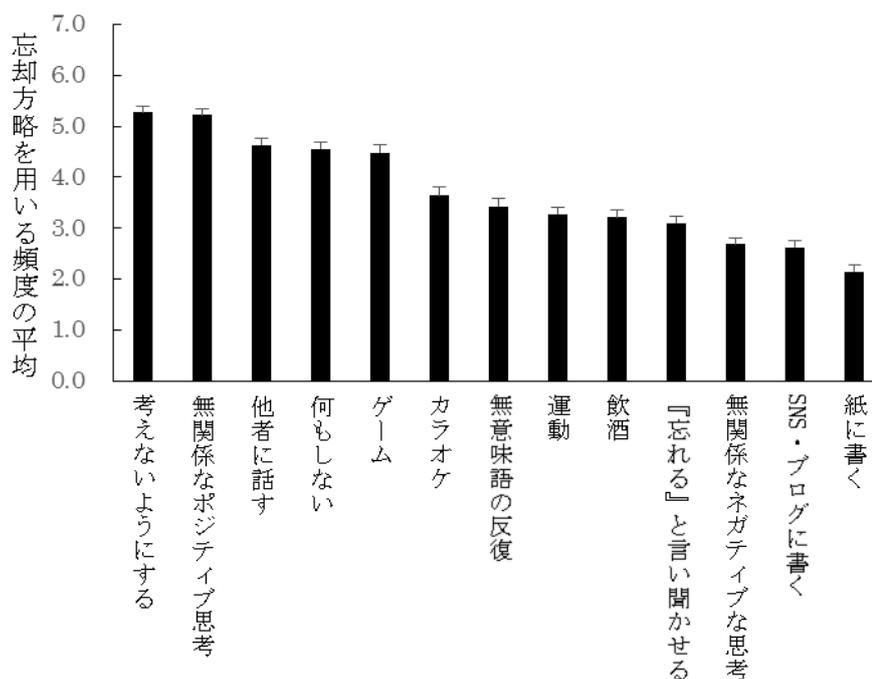


Figure 1 忘却方略を用いる頻度の各項目の平均と標準誤差

### 忘却方略への効力感

忘却方略への効力感について、評定値の平均と標準偏差を算出した結果を Table 13 に示す。項目ごとに平均値が高い順に並び替え、グラフにしたものを Figure 2 に示す。質問項目の全体平均は 4.31 ( $SD=0.76$ ) であった。認知的忘却方略の平均は 3.87 ( $SD=0.96$ ) で、行動的忘却方略の平均は 4.71 ( $SD=1.02$ ) であった。質問項目によって平均評定値にはかなりばらつきがみられ、平均評定値が 4.00 を超える項目は「ストレッチやランニングなどからだを動かす」、「そのこととは関係ないポジティブなことを考える」「カラオケに行く」、「そのことについて他人に話す」、「そのことについて考えないようにする」、「ゲームをする」、「お酒を飲む」の 7 項目であった。

認知的忘却方略と行動的忘却方略の効力感について比較するために対応のある  $t$  検定を行ったところ、行動的忘却方略のほうが有意に効力感が高かった ( $t(200)=9.41, p<.001$ )。

認知的忘却方略の項目間の平均評定値を比べると、全体の主効果が有意であった ( $F(4.04, 808.75) = 120.73, p<.001$ )。Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、「そのこととは関係ないポジティブなことを考える」が有意に最も高く、その次に「そのことにつ

いて考えないようにする」が高く、続いて「特になにもしない」が高かった。「特になにもしない」と「自分に『忘れる』と言いかせる」と「あー、など意味のない単語を反復する」との間に差はみられなかった。「あー、など意味のない単語を反復する」は「そのこととは関係ないネガティブなことを考える」より有意に高かった。

行動的忘却方略の項目間の平均評定値を比べると、全体の主効果が有意であった ( $F(4.52, 903.25) = 59.78, p < .001$ )。Bonferroni法による多重比較を行ったところ、「ストレッチやランニングなどからだを動かす」と「カラオケに行く」との間、「カラオケに行く」と「ゲームをする」との間、「そのことについて他人に話す」と「お酒を飲む」との間、「お酒を飲む」と「そのことについてノートなどの紙に書く」との間、「そのことについてノートなどの紙に書く」と「そのことについて、SNS やブログなどのネット上に書く」との間に差がみられた。

Table 13 忘却方略への効力感の各項目の平均と標準偏差

質問項目	平均	標準偏差
<b>認知的対処方略</b>		
・そのことについて考えないようにする	5.14	1.74
・そのこととは関係ないポジティブなことを考える	5.57	1.52
・自分に「忘れる」と言いかせる	3.24	1.86
・「あー」など意味のない単語を反復する	3.18	1.79
・特になにもしない	3.72	1.94
・そのこととは関係ないネガティブなことを考える	2.35	1.61
<b>行動的対処方略</b>		
・ゲームをする	4.79	1.84
・そのことについてノートなどの紙に書く	4.00	2.00
・そのことについて、SNS やブログなどのネット上に書く	3.21	1.91
・そのことについて他人に話す	5.27	1.84
・ストレッチやランニングなどからだを動かす	5.71	1.40
・お酒を飲む	4.64	1.81
・カラオケに行く	5.35	1.65

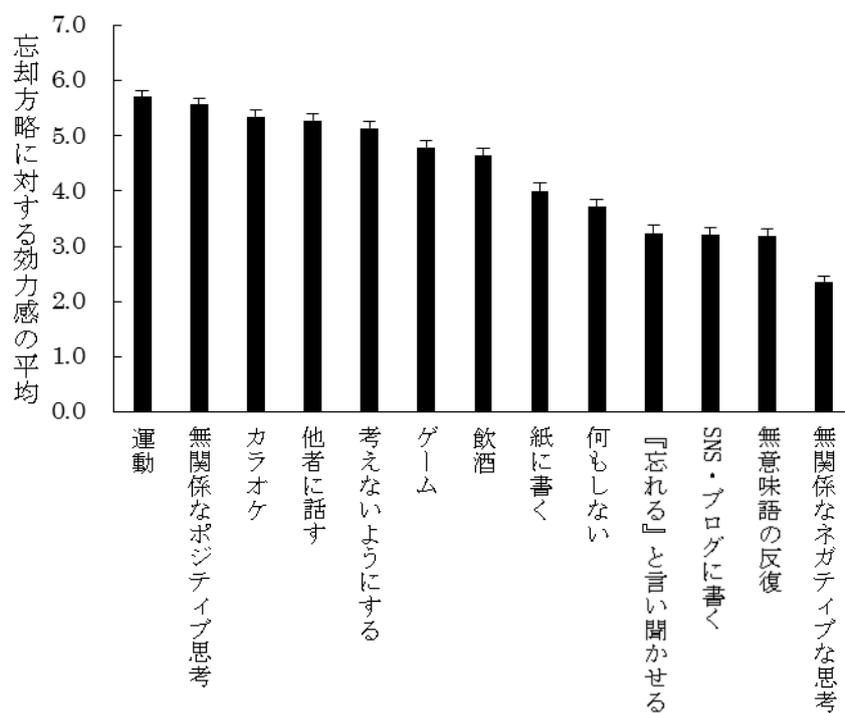


Figure 2 忘却方略への効力感の各項目の平均

### 忘却方略を用いる頻度と効力感との関連

忘却方略を用いる頻度と効力感との関連を検討するため、相関分析を行った (Table 14)。その結果、すべての項目が利用頻度と効力感の間に相関がみられた。「そのことについて他人に話す」や「ゲームをする」、「そのことについて、SNS やブログなどのネット上に書く」が利用頻度と効力感の相関が高かった。一方、「ストレッチやランニングなどからだを動かす」や「お酒を飲む」は利用頻度と効力感の相関があまり高くなかった。

Table 14 忘却方略を用いる頻度と効力感との相関分析の結果

	忘却方略を用いる頻度													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
忘却方略への効力感	1	.39 **	.28 **	.11	-.21 **	.10	-.04	.01	.05	-.04	-.12	.03	.04	-.02
	2	.34 **	.46 **	.14 *	-.20 **	.13	.02	.13	.17	-.04	.02	.08	-.15 *	-.03
	3	.09	.00	.44 **	.21 **	-.07	.16 *	-.06	-.06	.17 *	.03	.02	.08	.11
	4	.00	.05	.16 *	.43 **	-.03	.13	-.02	.09	.05	.06	.01	.04	.14 *
	5	.13	.18 *	-.17 *	-.05	.50 **	-.02	-.05	.09	-.03	-.08	.01	-.02	-.02
	6	.01	.10	.07	.25 **	.10	.44 **	-.13	.13	.13	.17 *	.04	.24 **	.21 **
	7	.01	.04	-.02	-.07	-.03	.05	.68 **	-.12	.10	.25 **	.05	-.05	-.02
	8	.12	.25 **	-.10	.06	-.04	.03	.02	.56 **	.06	.09	.15 *	-.02	.03
	9	-.14 *	-.09	.10	.01	-.12	.05	.41 **	-.10	.42 **	.33 **	.01	-.10	.10
	10	-.08	.01	-.04	.17 *	-.07	.16 *	.25 **	.12	.29 **	.52 **	.00	-.01	.13
	11	.13	.26 **	.05	-.03	.02	-.05	.17 *	.28 **	.02	.04	.29 **	.00	.10
	12	.01	.08	-.07	.00	-.0 *	-.01	.05	.18 **	-.08	-.01	.01	.29 **	.14
	13	.07	.13	.00	.10	.03	.00	.24 **	.24 **	.03	.08	.15 *	.15 *	.43 **

注：各項目番号はそれぞれ以下の項目を指す。1「考えないようにする」、2「無関係なポジティブ思考」、3「『忘れる』と言いつけさせる」、4「無意味語の反復」、5「何もしない」、6「無関係なネガティブな思考」、7「他者に話す」、8「ゲーム」、9「紙に書く」、10「SNS・ブログに書く」、11「運動」、12「飲酒」、13「カラオケ」

### 忘却方略に関する自由記述

評定を求めた項目以外で忘れるために行っている方略があれば記述するよう求め、回答が得られた75名のデータを分析の対象とした。分類はKJ法に準じてカテゴリー抽出を行い、内容面を考慮しながら行った。

本研究では実際に行っている行動に焦点を当てるため、カテゴリーを抽象化しすぎないように留意した。分類した結果の人数と割合をTable 15に示す。複数の方略を回答している自由記述は複数のカテゴリーに分類された。そのため、人数および割合を合計すると75名(100%)を超える数字になる。一部、作成した項目と同様の内容が含まれる記述がみられたが、結果を尊重して、省かず分類した。

分析の結果、「睡眠をとる」、「音楽・映画・動画を観賞する」、「出掛ける(バイト、遊び)」、「食事をする」、「入浴する」、「人と話す」、「問題の解決法を探す」、「どうでもいいと念じる」、「その他」の7カテゴリーに分類された。「その他」には、仕方がないとあきらめる、物を捨てるなどが分類された。

Table 15 忘却方略に関する自由記述

睡眠をとる	31名 (41.3%)
音楽・映画・動画を観賞する	22名 (29.3%)
出掛ける (バイト, 遊び)	11名 (14.7%)
食事をする	5名 (6.7%)
入浴する	4名 (5.3%)
人と話す	3名 (4.0%)
問題の解決法を探す	5名 (6.7%)
どうでもいいと念じる	4名 (5.3%)
その他	12名 (16.0%)

## 考 察

研究 3 では、個人が日常生活で用いている忘却方略の利用頻度とその効力感について検討した。

認知的忘却方略と行動的忘却方略で利用頻度と効力感の比較を行ったところ、利用頻度は認知的忘却方略のほうが高く、効力感は行動的忘却方略のほうが高かった。認知的忘却方略の質問項目は、考えないようにする、無意味語を反復するなど、どのような状況であっても実行しやすいという特徴がある。そのため、忘れない・考えたくない出来事に対してすぐに実行できる方略として利用頻度が高くなったのだと考えられる。行動的忘却方略は、ゲームをする、他者に話すなどの質問項目から構成される。望まない思考や記憶の抑制のためには、対象となる内容への注意をそらすことが有効であることが指摘されている (Holmes, James, Coode-Bate & Deeprose, 2009 ; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008; Teasdale, 1999; Trask & Sigmon, 1999)。行動的忘却方略の質問項目には認知的負荷が高い動作や行為があり、特定の行動に意図的に注意をそらすことによって、「忘れることができた」と効力感を感じやすいのかもしれない。特に、夢中になるような気晴らしには、気分を改善する効果があることが報告されている (Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994)。そのため、忘れないと思う対象からの解放に気分の改善が伴うことによって、行動的忘却方略をより効果的だと評価したと考えられる。

質問項目ごとに利用頻度と効力感をみると、利用頻度では、「そのことについて考えないようにする」と「そのこととは関係ないポジティブなことを考える」の平均評定値が特に高かった。効力感では「ストレッチやランニングなどからだを動かす」「そのこととは関係ないポジティブなことを考える」の平均評定値が高かった。そして、利用頻度、効力感ともに「そのこととは関係ないネガティブなことを考える」の平均評定値が低かった。ポジティブな出来事を想起することによってネガティブな気分が緩和することがある (Erber & Erber, 1994; Pasupathi, 2003)。また、木村 (2004) ではポジティブなことを考えると思考抑制の逆説的効果が生じにくくなることが報告されている。このように、忘れたい事柄と無関係なポジティブなことを考えることは、実行しやすさに加えて効果を感じやすいため、利用頻度も効力感も高くなったと考えられる。

忘却方略を用いる頻度と効力感について相関分析を行ったところ、忘却方略 13 項目すべて利用頻度と効力感との間に相関がみられた。特に、「そのことについて他人に話す」は利用頻度と効力感との間の相関が高かった。したがって、忘れたい対象について他人に話す頻度の高さと、他人に話すことへの効力感は関連することが示唆された。一方、「ストレッチやランニングなどからだを動かす」「お酒を飲む」は利用頻度と効力感との相関があまり高くなかった。したがって、忘れたい事柄があるときに運動をしたり、お酒を飲む頻度の高さと効力感とはあまり関連しないことが示唆された。運動や飲酒の平均評定値をみると、効力感が高い一方で、利用頻度は高くなかった。これは、認知的忘却方略と行動的忘却方略の比較でも述べたように、方略の実行しやすさが影響していると考えられる。

設定した 13 項目以外の忘却方略を自由記述で求めたところ、「睡眠」がもっとも多く、次いで「音楽・映画・動画を観賞する」が多かった。平井 (2016) は大学生を対象に、ネガティブな出来事を経験した時の感情制御方略について自由記述を用いた質問紙調査を行い、本研究で得られた結果と類似した結果を報告している。睡眠、音楽鑑賞、食事、入浴はどれも日常的な動作である。本研究で評定を求めた 13 項目のなかでも、どのような状況であっても実行しやすい忘却方略の利用頻度が高かった。したがって、忘れたいと感じたときには積極的・計画的になんらかの洗練された忘却方略を用いることよりも、日常生活の中での比較的認知負荷の少なく習慣化された動作や行為に注意を向けることで、忘却が進むと認識されているのかもしれない。

研究 3 での調査はあくまで利用頻度と効力感を調査したものであり、認知的忘却方略と行動的忘却方略のどちらがより抑制方略として効果的かを比較するものではない。しかし、

本研究で示されたように同じ質問項目で利用頻度と効力感に差がみられることが、研究1でみられたような忘却に対する統制不能感を高める要因の一つとなっている可能性が考えられる。また、高齢者と若齢者では、記憶方略の使用に差があることが報告されている (Dixon et al., 2001)。忘れたいと感じたときに積極的で計画的な忘却方略を用いるよりも、日常生活の中での比較的認知負荷の少なく習慣化された動作や行為に注意を向けることが多いとすれば、大学生と生活スタイルが異なる高齢者では、本研究とは異なる結果となる可能性がある。

## 第4章 自伝的記憶における想起された出来事の特徴と

### 忘却への懸念との関係

これまでに経験した出来事に関する記憶は自伝的記憶と呼ばれており (Conway, 2005), 特定の出来事に会ったときに自らがどのように感じたり考えたりしたかといった自己の感情や気分, 思考に関する情報を伴っていることが多い。また, 自伝的記憶には記銘時における個人的な意味や種々の感情だけでなく, 一定時間が経過してから「今になって思えば」というような, 想起時におけるさまざまな人生観や価値観を含む認識が反映されていると考えられている (Wilson & Ross, 2003)。第1章ですでに述べたように, 自伝的記憶の機能的な役割については主に, (a) 自己の連続性や一貫性を維持する自己機能, (b) 対人関係を形成し促進する社会機能, (c) 過去を参照し判断や行動を方向づける指示機能, という三つの機能があるとされている (Bluck, 2003; 佐藤, 2008)。

過去の出来事を想起することは現在の自己にさまざまな影響を及ぼすが, 人はすべての出来事を詳細に想起できるわけではない。たとえば同じテーマに関するいくつかの出来事を想起させた場合, より重要であると意味づけられた出来事のほうが強い感情を伴い鮮明に想起される (佐藤, 2008)。また, ネガティブな記憶は想起されやすいという結果が示されている (Kensinger & Schacter, 2006)。その一方で, ネガティブな出来事の記憶の詳細はポジティブな出来事の記憶よりも忘却されやすいという結果が報告されている (Walker et al., 2003)。さらに, アイデンティティは自己に深く関わるネガティブな記憶を抑制することで保たれる傾向があることが明らかにされている (Sedikides, Green, Saunders, Skowronski, & Zengel, 2016)。これらの自伝的記憶に関する研究知見は, 個人が過去に経験した出来事を当人がどのように解釈するかによってその出来事の保持と忘却が変わってくる可能性を示唆している。たとえば, 悲しくつらい出来事を体験したあとにその出来事のネガティブな側面をとらえて, 少しでもはやく忘れてしまいたいと願う場合もあれば, 自らがその出来事の経験を克服しようとしていることをポジティブに考えて, 自らにとって忘れてはいけない, 忘れたくない出来事であるととらえる場合もあるだろう。

このように, 日常生活の中では特定の出来事に対して「忘れたい」と思うこともあれば, 「忘れたくない」と思うこともある。こうした意思も出来事の保持や忘却と関連していると考えられる。特定の出来事に対して「忘れたくない」または「忘れてはいけない」

と思うことがあるのは、一般に、いったん記憶した出来事であってもいつかは忘れてしまうのではないかという認識を反映しているためである。人がもつ忘却への認識に関する研究では、研究1で大学生を対象に、評定尺度や自由記述を含む質問紙を用いて調査した。その結果、人は忘却について、出来事を忘れたくないという抵抗感とともに、忘却をコントロールできないことに対して不安や恐れが生じることが示唆された。人が出来事の忘却を恐れるのは、自伝的記憶を具体的に思い出せるかどうかアイデンティティに影響するためである (Addis & Tippett, 2004) と推測される。

研究1の研究は記憶している事柄や知識全般に対する忘却への認識を調査したものであり、特定の出来事の忘却については検討されていない。したがって、どのような出来事が忘却に対する意思や感情に影響を及ぼすのかを検討することは、自伝的記憶とアイデンティティの関係性に関する基礎資料を提供することにつながる。本章では、経験したことをいつか忘れてしまうだろうという見通しに伴う抵抗感や不安感などの意思、感情を「忘却への懸念」と呼ぶ。そして、特定の出来事の忘却に対する懸念が自伝的記憶の特性とどのように関連するのかを検討する。

## 第1節 忘却への懸念と個人特性との関連 (研究4)

### 目的

本研究では、忘却への懸念を測定する尺度を作成し、信頼性と妥当性を検討する。妥当性を検討するために、本研究では自伝的推論尺度 (佐藤, 2017) を用いる。自伝的推論尺度は、特定の出来事を想起したあとに、その出来事と現在の自己との結びつきを評価する尺度である。忘却への懸念尺度も、一つの出来事を想起し、その出来事がいつか忘れられてしまうという見通しに伴う抵抗感や不安感を評価することから、いずれも特定の出来事を評定する尺度として共通している。また、忘却への懸念は出来事への意味づけに伴うものであり、自伝的推論と概念的に関連する。そこで、自伝的推論尺度を構成する5因子との関連を調べることで、妥当性を確認できるだろう。信頼性は、Cronbachの $\alpha$ 係数によって確認する。さらに忘却への懸念を特徴づけるために、想起者の個人特性を調べるものとして、TALE (Bluck & Alea, 2011; 落合・小口, 2013) 尺度とアイデンティティ尺度 (下山, 1992) を用いる。いずれも先行研究 (佐藤, 2017) において自伝的推論尺度との

関連が検討されており、本研究の結果を考察するのに有用であると考えられる。

## 方法

### 調査協力者

調査は大学生約 140 名を対象に実施された。回収された質問紙のうち、不備があるものを除き、最終的に 122 名（男性 49 名，女性 73 名）のデータを分析対象とした。分析対象となった調査協力者の平均年齢は 20.50 歳（ $SD=0.62$ ）であった。

### 質問紙の構成

まず、「高校時代の行事に関する出来事」を一つ記入するように教示した。想起した出来事について、出来事の名称、内容、時期、起こった状況などをできるだけ詳しく書くように指示した。想起テーマは、多くの人が経験しているが個人によって重要度などの印象が異なるものとして選定した。

続いて、記述した出来事の忘却への懸念を、7 件法（1:まったく思わない-7:とてもそう思う）で評定するよう求めた。忘却への懸念を構成する項目の作成は、以下の手続きで行った。まず、心理学を専攻する大学生 4 名で「過去の出来事を忘れることについてどのように考えるか」というテーマで自由に意見を出し合った。ここで得られた内容をもとに、忘却への懸念（経験した出来事への忘却がすすむだろうという見通しに伴う不安感や抵抗感）を調べる項目を整理した。作成した項目が適切かを確認するために大学生 20 名に予備調査を行い、理論的な枠組みから判断したうえで、回答の偏りが大きい項目は除外した。最終的に 11 項目を本研究では忘却への懸念を評定する項目として使用した。

次に、はじめに記述した出来事に対する自伝的推論を評定するために、自伝的推論尺度（自己、リハーサル、転機、重要、教訓の 5 因子、因子負荷量の小さいものを除く 19 項目）を用いた（例：この出来事は大きな意味をもつと確かに思う）。7 件法で回答を求めた。

次に、想起者の個人特性として、自伝的記憶の 3 機能における使用頻度を評定するために TALE（自己継続機能、行動方向づけ機能、社会的結合機能の 3 因子、8 項目）を用いた。TALE はさまざまな状況において過去を想起する程度を問う尺度である（例：将来の目標について考えるとき）。6 件法で回答を求めた。

想起者のアイデンティティの状態を評定するために、アイデンティティ尺度（アイデン

ティティの基礎, アイデンティティの確立の 2 因子, 20 項目) を用いた (例: 私の心は傷つきやすく, もろい)。4 件法で回答を求めた。

### 調査手続き

質問紙の配布は大学の講義の時間を使用して行われた。調査者が口頭で諸注意を行った後、調査協力者は各自その場で回答した。所要時間は約 10 分程度であった。

### 倫理的配慮

調査は無記名で実施され、質問紙のフェイスシートには、回答に際し匿名性が保たれること、調査への協力は個人の自発的な意志に基づくものであり、非協力による不利益は一切ないことが明記された。記入は調査協力者の自己ペースで行われた。

## 結果

忘却への懸念 11 項目に対して最尤法、プロマックス回転による探索的因子分析を行った。スクリープロットを確認のうえ、因子の解釈可能性の点から因子数を 1 に決定し、因子負荷量の基準を .40 以上とした結果、十分な因子負荷量を満たさなかったため、「この出来事を忘れたら、一つ話題を失う」「出来事があってすぐに、忘れないようにしようと思った」の 2 項目を除外した。再度分析を行った結果、最終的に 9 項目が残った (Table 16)。信頼性を示す値として Cronbach の  $\alpha$  係数を算出したところ、 $\alpha=.93$  と十分な値が示された。

Table 16 忘却への懸念の因子分析結果

質問項目	負荷量	共通性
08. もしこの出来事を忘れたら、かなしい	.89	.80
09. もしこの出来事を忘れたら、喪失感を覚えると思う	.89	.80
07. もしこの出来事を忘れたら、思い出そうと必死になる	.86	.75
03. もしこの出来事を忘れていないことに気付いたら驚く	.81	.66
06. この出来事を忘れたら不安になる	.77	.60
01. この出来事を忘れたくないと思う	.70	.49
05. この出来事について、忘れないように心がけている	.70	.49
02. もしこの出来事を忘れたら、考え方が変わると思う	.60	.36
04. この出来事について忘れてもかまわない	-.61	.37

次に、自伝的推論尺度、TALE 尺度、アイデンティティ尺度との相関係数を算出した (Table 17)。忘却への懸念は、自伝的推論尺度とは 5 因子それぞれとの間に有意な正の相関がみられた ( $r=.44-.77, ps <.01$ )。

Table 17 忘却への懸念と各尺度との相関分析結果

	自伝的推論					TALE			アイデンティティ尺度	
	自己	リハーサル	転機	重要	教訓	方向づけ機能	自己機能	社会機能	アイデンティティの確立	アイデンティティの基礎
忘却への懸念	.44**	.59**	.77**	.70**	.65**	.16	.04	.29**	.25**	.00

\*\*  $p < .01$

## 考 察

忘却への懸念尺度も自伝的推論尺度も特定の出来事を評定するものであり、概念的にも関連深いことから、この結果から、忘却への懸念尺度は特定の出来事を評定する尺度としての妥当性を有しているといえるだろう。

想起者の個人特性としては、忘却への懸念は TALE 尺度の自己継続機能と行動方向付け機能では関連がみられず、社会的結合機能でのみ有意な正の相関がみられた。したがって、忘却への懸念の強さは、過去をふり返ることに含まれる諸機能とは総じて関連しないことが示唆された。

また、忘却への懸念はアイデンティティ尺度のアイデンティティの基礎とは関連がみられなかったのに対して、アイデンティティの確立とは有意な正の相関がみられた。アイデンティティの基礎の項目は、アイデンティティ形成の基礎が不安定で、不安や孤独におそわれる感覚を反映している。したがって、忘却への懸念は個人のもつ不安感とは関連しないことを示唆している。一方で、アイデンティティの確立は、過去および現在における自分と社会が期待している自分との統合を通して行われる。忘却への懸念とアイデンティティの確立が関連するという事は、心理・社会的な自己の確立が過去の出来事を保持したいという意思と関連することを示唆している。これらの結果は、忘却への懸念尺度の妥当性の一側面を示すものといえるだろう。

以上のことを踏まえ、本研究の結果により、作成した忘却への懸念は十分な妥当性を持ち

合わせる有用な尺度であると考えられる。

## 第 2 節 自伝的記憶の特性と忘却への懸念との関連（研究 5）

### 目的

研究 5 では、出来事の記憶特性が忘却への懸念に及ぼす影響を検討する。過去に経験した出来事に対する解釈が、その出来事の保持や忘却に関わっているとすれば、出来事を重要なものとして、あるいは自己を定義するものとして認識しているほど、忘却への懸念が高まると予想される。また、自己のネガティブな記憶を抑制することでアイデンティティが保たれるのであれば、ポジティブな出来事ほど忘れたくないと認識されているだろう。

### 方法

#### 調査協力者

回収された 356 名の質問紙のうち、不備のあるものを除いた 334 名（男性 167 名、女性 167 名）のデータを分析対象とした。分析対象となった調査協力者の平均年齢は 20.06 歳（ $SD=0.83$ ）であった。

#### 質問紙の構成

まず、研究 4 と同様に「高校時代の行事に関する出来事」を一つ記入するように教示した。次に、記述した出来事について、研究 4 で作成した忘却への懸念を評定するよう求めた。

続いて、自伝的記憶の記憶特性を測定するために、佐藤（2008）の記憶特性を評定する尺度に回答するよう求めた。佐藤（2008）の質問紙は、研究 4 で使用した自伝的推論を問うような項目だけでなく、鮮明さや再体験、身体感覚など、より広範囲に自伝的記憶の特性を評価する 43 項目から構成される。評定は 1:まったく思わない-7:とてもそう思うの 7 件法で回答を求めた。

#### 調査手続き

質問紙の配布は大学の講義の時間を使用して行われた。調査者が口頭で諸注意を行った後、調査協力者は各自その場で回答した。所要時間は約 10 分程度であった。

### 倫理的配慮

調査は無記名で実施され、質問紙のフェイスシートには、回答に際し匿名性が保たれること、調査への協力は個人の自発的な意志に基づくものであり、非協力による不利益は一切ないことが明記された。記入は調査協力者の自己ペースで行われた。

## 結果

収集された出来事は、文化祭 (30.3%)、修学旅行 (23.9%)、体育祭 (19.2%)、部活の大会 (12.0%)、卒業式 (5.8%)、その他 (遠足や高校独自の行事, 8.8%) に関するものだった。

**自伝的記憶の記憶特性の因子構造** 自伝的記憶の記憶特性の質問紙に対して確認的因子分析を行ったところ、適合度指標は  $\chi^2 (129) = 240.26 (p < .001)$  , GFI=.74, AGFI=.71, RMSEA=.07 と十分な値を得られなかった。そこで改めて探索的因子分析を行った。

最尤法、プロマックス回転による因子分析を行い、スクリープロットを確認のうえ、因子の解釈可能性の点から因子数を 5 に決定した (Table 18)。因子負荷量の基準を .40 以上とし、他の因子に対しても高い負荷量を示した 11 項目を除外した。最終的な分析結果として、第 1 因子から順に、重要性、鮮明さ、再体験、快感情、自己象徴性の 5 因子となった。

佐藤 (2008) では、日常記憶を評価する因子として 9 因子を挙げており、そのうちの 5 因子は上記の 5 因子と対応している。佐藤 (2008) において、想起過程での特性として設定された残りの 4 因子 (身体感覚、一貫性、新奇性、リハーサル) は本研究では抽出されなかった。これは想起テーマの違いによる影響だと考えられる。想起過程での特性は想起する内容によって変化しやすく、学校行事に関する出来事ではそれぞれ単独の因子として構成されなかったと解釈できる。そのため、本研究では 5 因子で以降の分析を行った。

Table 18 自伝的記憶の記憶特性（佐藤, 2008）の因子分析結果

質問項目	因子					h <sup>2</sup>
	1	2	3	4	5	
<b>第1因子 重要性(<math>\alpha = .93</math>)</b>						
21.振り返ってみるとこの出来事は、自分にとって大きな意味をもっていた	<b>1.00</b>	-.03	-.08	.01	-.07	.80
14.この出来事は私に影響を及ぼした	<b>.90</b>	.05	-.09	-.08	-.06	.66
23.その当時、この出来事が自分にとって大きな意味をもつと思った	<b>.82</b>	-.04	.00	.01	-.04	.60
08.この出来事は物事に対する私の考え方や感じ方に影響を与えた	<b>.80</b>	-.01	.08	-.08	-.02	.65
11.この出来事から私は大切なことを学んだ	<b>.75</b>	-.01	.00	.05	-.01	.59
39.この出来事は私にとって重要である	<b>.66</b>	.00	.05	.18	.03	.63
34.この出来事は私の人生における重要なテーマを象徴している	<b>.58</b>	-.03	.03	-.03	.26	.56
19.自分の人生を物語に例えると、この出来事はその中の中心的な部分になってくる	<b>.57</b>	.05	.06	-.08	.18	.54
16.この出来事と今の自分との間につながりが感じられる	<b>.52</b>	-.02	-.01	.02	.35	.58
17.この出来事について、これまで何度も思い出したり考えた	<b>.49</b>	.10	.19	.01	-.01	.49
<b>第2因子 鮮明さ(<math>\alpha = .88</math>)</b>						
01.この出来事の記憶は、はっきりしている	.00	<b>.89</b>	-.04	-.01	-.07	.71
03.この出来事を思い出すのは簡単だ	.03	<b>.82</b>	-.03	.04	-.07	.65
31.この出来事の記憶は正確である	-.04	<b>.77</b>	-.06	.09	.04	.59
35.この出来事を全体的によく覚えている	.07	<b>.75</b>	-.03	-.01	.04	.62
25.この出来事の記憶に欠けている部分がある	.11	<b>-.71</b>	.23	.04	-.10	.35
05.この出来事の記憶は、詳細である	.12	<b>.65</b>	.11	.04	-.18	.57
24.この出来事を思い出すと、いくつかの場面がバラバラではなく、1つにつながった物語として思い出される	.15	<b>.45</b>	.17	-.04	.03	.46
10.この出来事後に続いて起きた出来事を覚えている	-.06	<b>.40</b>	.22	-.11	.21	.38
<b>第3因子 再体験(<math>\alpha = .81</math>)</b>						
12.この出来事を思い出すと、再び経験しているような気持ちになる	.00	-.03	<b>.76</b>	.01	-.04	.54
04.この出来事を思い出すと、そのときの感情を再び体験している気がする	-.16	.15	<b>.75</b>	.04	.05	.57
42.この出来事を思い出すと、そのときに引き戻される感じがする	.13	-.06	<b>.59</b>	.05	-.04	.44
43.この出来事を思い出すと、味覚がよみがえってくる	.09	-.20	<b>.59</b>	-.02	-.16	.25
07.この出来事を思い出すと、触覚がよみがえってくる	-.04	.13	<b>.58</b>	-.07	.05	.41
13.この出来事を思い出すと、においがよみがえってくる	-.08	-.04	<b>.56</b>	.03	.13	.32
41.この出来事を思い出すと、心臓がドキドキしたり、汗ばんだりする	-.01	-.16	<b>.56</b>	-.06	.10	.26
06.この出来事を思い出すと、音や声が聞こえてくる	.25	.03	<b>.49</b>	-.03	-.12	.41
<b>第4因子 快感情(<math>\alpha = .89</math>)</b>						
37.この出来事を経験した時の感情や気分は悪かった	.11	.03	.08	<b>-.85</b>	.00	.61
36.この出来事を思い出して、今感じる感情や気分は悪い	.02	-.07	.11	<b>-.83</b>	-.01	.67
18.この出来事を経験した時の感情や気分は良かった	.03	-.02	.09	<b>.83</b>	.01	.76
09.この出来事を思い出して、今感じる感情や気分は良い	.10	-.01	.11	<b>.74</b>	.03	.71
<b>第5因子 自己象徴性(<math>\alpha = .82</math>)</b>						
40.この出来事は私がどんな人間であるかということを教えてくれる	.03	-.01	.01	.03	<b>.84</b>	.73
26.この出来事は私という人間をよく表している	.12	.01	-.03	.01	<b>.72</b>	.62
因子間相関						
	I	II	III	IV	V	
I	—	.57	.70	.41	.54	
II		—	.57	.36	.38	
III			—	.35	.46	
IV				—	.00	
V					—	

### 記憶特性と忘却への懸念との関連

忘却への懸念と自伝的記憶の記憶特性との関係を見るために相関分析を行った。その結

果、忘却への懸念は重要性 ( $r=.75$ ), 鮮明さ ( $r=.44$ ), 再体験 ( $r=.64$ ), 快感情 ( $r=.52$ ), 自己象徴性 ( $r=.34$ ) との間に、いずれも有意な正の相関がみられた ( $ps<.001$ )。

続いて、構造方程式モデリングによるパス解析を行った。モデルに含まれる因子はすべて潜在変数とし、因子を構成する項目を観測変数とした。非有意のパスを削除し、再度分析を行った。さらに、修正指数に基づくモデルの修正を行い、誤差間共変を仮定した。結果、最終的に Figure 3 のようなモデルとなった (誤差分散, 観測変数は省略)。モデルの適合度は  $\chi^2(717) = 1244.07 (p<.001)$ , GFI = .85, AGFI = .82, RMSEA = .05 と, AGFI がやや低いもののモデルの複雑さから許容範囲であると考えられ, モデルも解釈可能であるため採択した。忘却への懸念には, 重要性 ( $\beta=.44, p<.001$ ), 再体験 ( $\beta=.42, p<.001$ ), 快感情 ( $\beta=.26, p<.001$ ) が正の影響を及ぼしており, 鮮明さ ( $\beta=-.15, p<.01$ ) が負の影響を及ぼしていた。

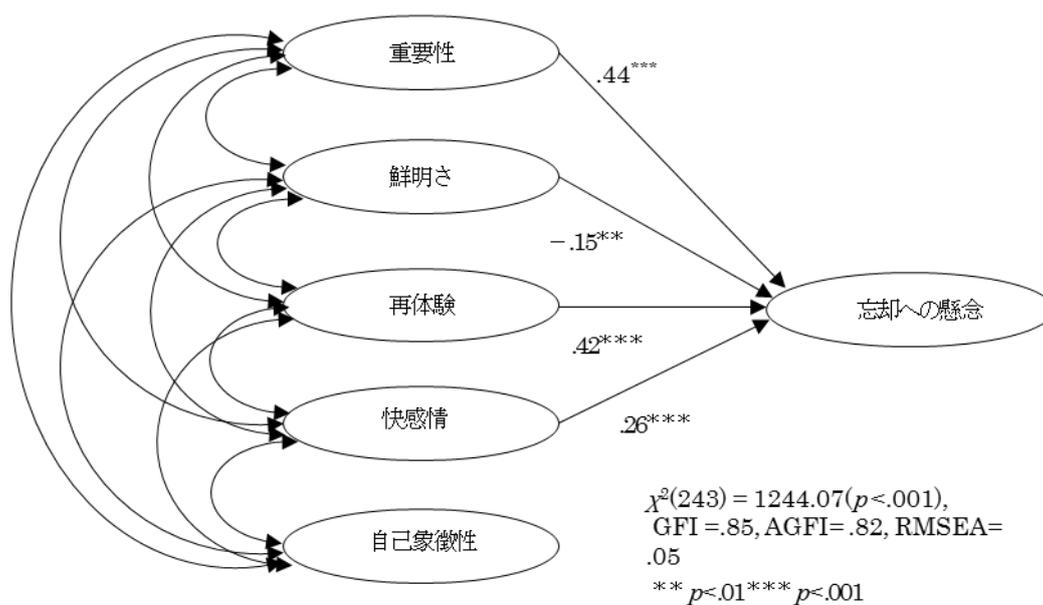


Figure 3 忘却への懸念と出来事の記憶特性との関連

### 考察

研究 5 では、出来事の記憶特性が忘却への懸念に及ぼす影響を検討することが目的であった。想起された出来事の重要性は忘却への懸念に影響を与えていたが、自己象徴性は忘却

への懸念に影響を与えていなかった。

自伝的記憶の機能に関する研究では、自伝的記憶を想起することによって、自己の連続性や一貫性の感覚が保たれるとされている (Bluck, 2003; 佐藤, 2008)。特に、想起する出来事の重要性は、アイデンティティ達成の促進や感情制御と関連することが指摘されている (e.g., Berntsen, Rubin & Siegler, 2011; 榊, 2005)。また、Moffitt & Singer (1994) は、自伝的記憶の中でも「自分はいったい何者なのか」といったアイデンティティと結びつくような記憶は、全体的に重要度が高いことを報告している。このように、自伝的記憶と自己との関係において、出来事の重要性の認識は、過去の出来事と現在の自分の結びつきの強さや、自己に与えた影響の大きさに関係している。つまり、自伝的記憶の重要性が出来事の忘却に対する予期的な感情を促進するのは、現在の自分に至るまでの連続性や一貫性を保つためだと考えられる。

しかしながら、ある一つの出来事が自分を象徴していることを意味する自己象徴性の因子は、忘却への懸念に影響を与えていなかった。その理由として、重要性和自己象徴性では、出来事と自己との結びつけ方が異なる可能性が考えられる。自伝的記憶の記憶特性の項目をみると、重要性は特定の出来事が自己に深く影響を及ぼしているという意識を反映した項目で構成されているのに対し、自己象徴性は出来事と自己とのつながりそのものが自己の本質的・中核的な部分を表し、自己を定義づけるものであるという認識を反映した項目で構成されている。佐藤 (2008) では、自己に影響を与えた重要な出来事ほど、くり返し鮮明に想起されやすいという特徴が指摘された。ある出来事を自己に深く影響を与えたと認識している場合、過去から現在までの自己の変化の確認、あるいは教訓、洞察として何度もその出来事を想起するために、忘れたくないという能動的な意識が生じるのかもしれない。その一方で、自己を定義づけるものとして一つの出来事を認識している場合、出来事そのものがすでに自己の本質的な部分を表すため、その出来事に対して忘却への懸念が喚起されないのかもしれない。

次に、想起された出来事に伴う感情がポジティブであるほど忘却への懸念が高くなることが示された。一般に、人は自己のネガティブな情報を回避しようとする動機をもっている (Trope et al., 2001)。自己に関わるネガティブな出来事の想起は自己イメージを悪化させるのに対して (Sedikides et al., 2016)、ポジティブな出来事の想起にはネガティブ気分を緩和させる感情調節機能がある (Erber & Erber, 1994)。そのため、当該の出来事がポジティブな感情を伴うものであるほど、忘却への懸念が強くなると考えられる。

また、想起された出来事の再体験感は忘却への懸念に正の影響を及ぼし、鮮明さは忘却への懸念に負の影響を及ぼしていた。これは、出来事を体験した当時の感情や感覚が想起時によみがえるほど、その出来事を忘れてしまうことへの懸念が強まる。その一方で、出来事を詳細に思い出すことができるほど、忘れてしまうのではないかという懸念が弱まることを表している。再体験感とは、想起した出来事を自らが実際に経験したという感覚をもたらすものであることから、過去の出来事から現在の自分への連続性を保つものだと考えられる。鮮明さが忘却への懸念に負の影響を与えていたことから、経験した出来事について細部まで覚えていることよりも、自分が実際に経験した、という主体的な感覚が忘却への懸念に影響すると考えられる。

本研究では、出来事の記憶特性と忘却への懸念との関連にとどまっているため、記憶に対する不安など個人差の影響も今後検討する必要がある。また、各調査協力者に想起を求めた出来事が一つであるため、複数の出来事の想起を求めて出来事間の忘却への懸念を検討するなどの工夫が必要であろう。

## 第5章 高齢者における忘却に関する認識の特徴

少子高齢化が急速に進む日本において、高齢者にとって暮らしやすい社会のあり方や生活の質の向上を模索した取り組みが盛んに行われている。そうしたなかでも、高齢者の記憶能力や記憶活動への関心が高まっている。

第1章で述べたように、一般に人は、加齢に伴い記憶能力が低下していくと考えている (Lineweaver & Hertzog, 1998)。また、高齢者は自らの記憶能力について、若齢者よりも、(a) 新しい事柄を学習することが不得意である、(b) 自らの記憶能力は加齢とともに低下している、(c) 自らの記憶能力の低下はどうにもならないと感ずることが多い、といった悲観的な見方をしている (Hultsch et al., 1987)。一方、近年の日本での研究では、高齢者は自らの記憶に関連した失敗に対して楽観的な見方をしている側面もある (清水他, 2014; 清水・金城, 2015)。こうした自己の記憶にかかわる知識や認識のことをメタ記憶という。個人が抱く記憶に関する認識や捉え方は、記憶活動を統制する基盤となるものである。したがって、高齢者の記憶活動や記憶能力に関する主観的な評価を明らかにすることは、記憶活動を支援する上で重要であると考えられる。

記憶活動には、覚えることや思い出すことだけでなく、忘れることも含まれる。忘却とは一般に、過去に経験したことや学習したものを一時的または永続的に、減退ないしは喪失することである。忘却はネガティブなものとしてとらえられることが多いが、重要な情報だけを残して新しい情報を記録するために必要な機能であり、記憶活動の一側面である。日常生活の中での忘却は、振り返ってみると深く思い出せない、というように意図せず起こることもあれば、忘れたい、思い出さないようにしたいと意図的に起こそうとすることもある。もの忘れなどの意図しない忘却は、中年期以降の加齢の自覚のきっかけの一つとなっており、記憶力の低下は中年期以降にとって重要な出来事として認識されている (金城他, 2018)。意図的な忘却に関しては、加齢に伴い、記憶に関する意図的な処理能力は低下するとされている一方で、日常記憶における意図的な忘却は加齢による影響を受けないという報告がされている (古橋, 2003; 堀田他, 2011)。

日常生活においては、無意図的な忘却を防ぐだけでなく、不要な情報を意図的に思い出さないようにすることも求められる。したがって、意図的、無意図的なものを含めた忘却を、高齢者がどのように捉えているのかを検討することは、記憶活動の面から高齢者の精神的健康を支援することにもつながる。そこで、本章では、高齢者の忘却に関する認識に注目す

る。

## 第 1 節 半構造化面接による高齢者の忘却に関する認識の検討（研究 6）

### 目 的

研究 6 では、高齢者のもつ忘却に関する認識について、半構造化面接を用いて検討することを目的とした。

半構造化面接とはあらかじめ大まかな質問項目だけを定めて、面接協力者の回答によって質問の仕方を変えたり、さらに細部まで質問を続けていく手法である。面接法は質問紙では回答しにくい内容を尋ねる場合に適している。本研究で対象とする高齢者は視力や筆記能力の低下により質問紙への回答が困難な場合がある。加えて、自由記述を用いた質問紙調査では、書かれた内容についてさまざまな解釈が可能であり、答えた背景や理由について深く検討することがむずかしい。そこで、本研究では半構造化面接による調査を行う。面接調査で得られた発言に対して、テキストマイニングソフトウェア（KH Coder）の共起ネットワーク分析と対応分析を用いて、調査協力者の回答の傾向を検出し、高齢者のもつ忘却に関する認識を探索的に検討する。

面接調査で得られた内容の分析手法にテキストマイニングを採用した理由として、従来の質的研究法では分析者個人の経験や考えが結果に影響する可能性を排除することができない点が挙げられる。テキストマイニングでは質的データを量的データに置き換えることと、分析・解釈のプロセスを明示することができるため、信頼性と妥当性を確保することが可能である。また、量的データに置き換えることでさまざまな統計的検討が可能となる。本研究の調査対象は高齢者であり、現在に至るまでのそれぞれの来歴が大きく異なる。加えて、面接法を用いており、調査協力者の人数が少数である。そのため、本研究のデータをもって一般化した理論の生成を目指すよりも、個人差を加味し探索的に検討することが適切であると思われる。テキストマイニングは、データの全体像や概観を描くのに適している手法である（樋口, 2014）。そこで、本研究ではテキストマイニングを用いて分析を行うことにした。

## 方法

### 調査時期

調査は 2018 年 3 月に実施された。

### 調査協力者

兵庫県にある高齢者大学校に通う 5 名が本調査に参加した。調査協力者の属性は Table 19 に示す。この学校は市内に住む 57 歳以上の人たちを対象に総合芸術や健康福祉などの授業科目を提供しており、修業年限は 3 年である。調査参加者の教育水準はさまざまだが、学校側から本調査に対して、年齢と性別以外の個人情報に関する質問項目は設定しないでほしいとの要望があったため、面接中に調査協力者が自ら話した属性以外はたずねていない。調査協力者のなかには、日常生活上特に深刻な問題を抱えているものはいなかった。また、調査協力者と調査者は、調査前からの関わりはなかった。

Table 19 調査対象者の属性

	年齢	性別
A	69	女性
B	66	男性
C	65	女性
D	69	女性
E	70	男性

### 調査場所

調査協力者の所属する高齢者大学校の一室で行われた。落ち着いた雰囲気の中で安心して実施できるように、学生が過ごす教室からは離れた場所で、一般の学生や教職員には面接内容が聞こえることがないように配慮された状態で実施された。

### 手続き

日常生活で経験する忘れることをどのように考えているかについて半構造化面接を行っ

た。面接に入る前に、本調査の趣旨と、面接の様子はメモをとりながら IC レコーダーで会話を記録することを事前に説明し、承諾を得た。面接時間は 15 分から 40 分であり、平均 27.40 分であった。調査協力者の発言の平均文字数は 4824.80 文字であった。

## 面接内容

調査協力者に「今から、普段の生活の中での記憶力や忘れることについて、日頃感じたり考えたりしていることについて伺います。」と始めに教示し、Table 20 の質問項目を聞きながら語ってもらった。質問項目の内容は、研究 1 で用いた尺度の因子分析結果をもとにカテゴリ分けし、尺度項目と得られた自由記述の結果を参考に作成した。研究 1 では忘却指示性と忘却感情は別の因子として扱われていたが、面接調査では語りの内容が重複することを考慮し、質問のカテゴリとしては一つにまとめた。本調査では調査協力者が自発的に語り始めた場合は制止せず、自由な対話が行われるように配慮した。

Table 20 面接で行った質問項目

---

### 日常での自身の忘却傾向

- ・自分が何かを忘れていてと自覚することはあるか、それはどのような場面か
- ・どのようなことを自分は忘れやすいと感じるか

### 忘却への統制感

- ・なかなか忘れられないと感じることはあるか、それはどのような内容か
- ・覚えておきたいと思っていることは覚えていられるか
- ・忘れないようにするために何かしていることはあるか
- ・忘れたいと思っていることは忘れられているか
- ・忘れるために何かしていること、心がけていることはあるか

### 忘却の指示性・感情

- ・忘れるということは人にとって良いことか悪いことか
  - ・自分が何かを忘れていてことに気付いたときにはどのような気分になるか
  - ・忘れるということは人にとってどんな働きを持っていると思うか
  - ・もし、必ず忘れることができるようになったらそれを行いたいのか
-

## 倫理的配慮

本研究は、神戸学院大学人を対象とする研究等倫理審査委員会の承認を得た上で行われた(承認番号 SEB17-68)。

調査に先立ち、調査協力者の所属する高齢者大学校に対して本研究の研究計画書および研究参加に関するさまざまな権利を保障する文書を示し、研究参加に承諾する文書を研究者との間で取り交わした。面接に入る前に調査協力者にも同様の文書を提示し、本研究の趣旨について理解を得た上で、本研究への参加協力に同意する文書を研究者との間で取り交わした。研究への参加を承諾する文書には、(a)面接調査への参加は個人の自由意思によるもので、参加しなくても不利益を受けないこと、(b)調査への協力を撤回、中止した場合でも不利益を被ることはないこと、(c)本調査によって得られたデータは学術雑誌などで公表されることがあるが、その場合も協力者の個人情報に厳格に保護され、個人を特定しうる情報は公表されないこと、(d)面接中または終了後に本調査に関して疑問が生じたときはすぐ連絡し、適切な対応・措置が受けられることが記載されていた。これらについて、研究者と調査協力者の両名の署名入りの同一の同意書が2通作成され、双方が1通ずつ保管するという手続きが取られた。

また、面接の最後には、面接中の内容で研究に使用されたくない箇所はあるかを調査協力者に確認してから終了した。

## 分析方法

面接内容を逐語録化したものをデータとし、以下の手順で分析を行った。まず、分析前にはほぼ同義であるが表現の違いのある語を統一した(例：ノート、メモ帳→「メモ」)。次に品詞別に単語を抽出し、単独では意味をもたない感動語の「ああ」や未知語の「A」などを除き、全調査協力者のデータにおける特徴語の算出と、共起ネットワーク分析を行った。続けて質問のカテゴリごとに対応分析を行い、調査協力者に応じた回答の傾向の差異を探った。テキストマイニングを用いた分析を行うにあたり、元のテキストに戻って確認を行う必要性が唱えられていることから(樋口, 2012)、本研究においても適宜、逐語録や語りをまとめたものを確認しながら解釈を試みた。

## 結果

### 忘却に関する認識の面接データの概要

高齢者における忘却に関する認識の概要を把握するために、調査協力者すべての面接データに対する共起ネットワーク分析を行った。Jaccard 係数が大きい順に上位 50 の共起関係を描画した (Figure 4)。Jaccard 係数は、二つの文章集合に含まれている語のうち共通語が占める割合で 0 から 1 の値を取る。線上に示された係数が大きいほど二つの文章は類似していると解釈される。描画における最小 Jaccard 係数は 0.1 であった。また、円の大きさは語の出現数の多さを表している。Figure 4 が示すように、忘却に関する認識の面接の概要として 7 つのサブグラフが検出された。本研究では単語の繋がりが多い 4 つのサブグラフに注目する。

左上に位置しているサブグラフは「思う」を中心に、「自分」「今」「人」「忘れる」「覚える」などの単語で構成されていた。これらを特徴語とした文章の文脈を確認すると、忘れやすい内容を中心とした日常での自身の忘却傾向の語りがみられた。

中央下のサブグラフは「嫌」を中心に「気持ち」「忘れない」「忘れられない」「思い出す」などの単語で構成されていた。文脈を確認すると、忘却へのネガティブな認識の側面として、忘れないことや忘れられないことがあり、そうした内容について感情を伴い語る様子がみられた。

右上のサブグラフは、「書く」を中心に、「日記」「確認」「手帳」「メモ」などの単語で構成されていた。文脈を確認すると、日記や手帳、メモなどに書いてそれを確認するという外的記憶方略について語られていた。

右下のサブグラフは、「思い出せる」「楽しい」「過去」「大事」「経験」「若い」などの単語で構成されていた。文脈を確認すると、過去の経験や楽しかったことを思い出せなくても気にしないという楽観的な語りがみられた。



Table 21 高齢者の「日常での自身の忘却傾向」についての語りの内容

	忘れやすい内容	忘れられない内容
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日付や曜日, 時間など予定に関する事</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・過去のネガティブな経験</li> <li>・昔行った旅行先での出来事の細部</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校の催し物や授業関係などやらなければならない事</li> <li>・予定の優先順位</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・良い, 悪いのない昔の出来事</li> <li>・忘れられないことについて深く考えたことがない</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人の名前</li> <li>・物の置き場所</li> <li>・記念日などの予定に関する事</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高校時代の受験に関する事</li> <li>・恥をかいた経験</li> <li>・嫌な出来事を経験した当時の感情</li> </ul>
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メールの返信</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・嫌なことがあったという概要と当時の感情</li> </ul>
E	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人名や地名</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・過去に経験したインパクトのある出来事の印象</li> <li>・過去に他者を傷つけた時の出来事</li> </ul>

Table 22 「忘却への統制感」と「忘却の指示性・感情」についての語りの内容

	忘却への統制感	忘却の指示性	忘却への感情
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意図的に忘れようとしているので上手ではないと思う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・忘れて困ることもあるが、心も体も楽になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・忘却はいいか悪いかでいうとあまり良くないと思う</li> <li>・認知症などで嫌な気持ちだけいつまでも覚えているのはつらいだろうと思う</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>・嫌なことは時間が解決すると思う</li> <li>・何とかかなと思う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生きている人間が大事だから、どこかの時点で切り替えて徐々に忘れなさいといけない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思い出もしないが、嫌なことは全部忘れたと思う</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病気ではないので時間経過で自然と忘れていく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・都合のいいことだけを覚えていてそれをつなげて人生にしているみたいなどころがあると思う</li> <li>・前向きに生きていけると思う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いいことだと思う</li> </ul>
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>・忘れようとしても無理なので努力はしていない</li> <li>・年齢的に気にしなければと思っている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おなかがすいたら食べるのと一緒に自然現象だと思っている</li> <li>・困ったことがないのであまり考えずに生きてきた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大事な約束は忘れてはいけないが、悪口を言われたとかはどんどん忘れたほうがラッキーかなと思う</li> </ul>
E	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ネガティブなことは、そういうこともあるよなあとあまりくよくよしないことにしている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・忘れなきゃならないと思う</li> <li>・忘れることはあまり良くないが、必要だと感じる</li> <li>・忘れる技術が必要だと考えたことがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・忘れることはあまり良くないが、必要だと感じる</li> </ul>

Table 23 記憶方略と忘却方略についての語りの内容

	記憶方略	忘却方略
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手帳に書く</li> <li>・スマホのスケジュール機能をつかう</li> <li>・カレンダーに書く</li> <li>・卓上のメモ帳にTodoリストを作る</li> <li>・何かあった時だけ日記を書き，たまに眺める</li> <li>・脱衣場や寝る場所ペンとメモ帳を置く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思い出す期限を決めて念じる</li> <li>・人に話す</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手帳に書く</li> <li>・日記は続かなかった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間が解決すると思っているので，忘れることについてあまり深く考えていない</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>・予定を手帳に書く</li> <li>・メモはあまりしない</li> <li>・年単位で忘れることもあるが日記を書くことで出来事を整理する</li> <li>・カレンダーを見る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意図的にしようと思ったことがない</li> </ul>
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手帳に書く</li> <li>・メモを必ず見えるような場所に貼っておく</li> <li>・日記は書かない，書くことがない</li> <li>・手帳を朝と寝る前に必ず確認する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・忘れようという努力はしない</li> </ul>
E	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手帳に書いて決まった時間に毎日確認する</li> <li>・日記を書く（去年から書き始めた）</li> <li>・他人と共有することはカレンダーに書く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昔は忘れなければならないと思っていたが，今は忘れたいと思うことがない</li> </ul>

「日常での自身の忘却傾向」に関する分析 調査協力者5名の面接データのうち、「日常での自身の忘却傾向」に関する質問への回答について，出現頻度が5回以上の15語を分析の対象とし，対応分析を行った結果をFigure 5に示す。縦軸（成分1）は調査協力者と語の関係の46.7%を説明し，横軸（成分2）は38.6%を説明する。布置された語と文脈から，縦軸は語りの内容の主語を示し，正方向が自分に関する内容，負方向が他者に関する内容と解釈した。また，横軸は記憶方略の使用の有無を示し，負方向は記憶方略に関する語になっていると解釈した。

Figure 5では，各調査協力者は，Aは左中段，Bは右下，C，D，Eは中央上段に布置している。左中段には「書く」「時期」「見る」「手帳」という語がみられ，文脈を確認するとAは自身の忘却傾向について記憶方略の側面から語っていた。右下には「覚える」「比べる」

「周り」という語がみられ、文脈を確認すると B は忘却傾向について周囲と比較することが多かった。中央上段には、「忘れっぽい」、「自分」、「普段」という語がみられ、文脈を確認すると C, D, E は日常生活での忘却の頻度の多さについて語っていた。

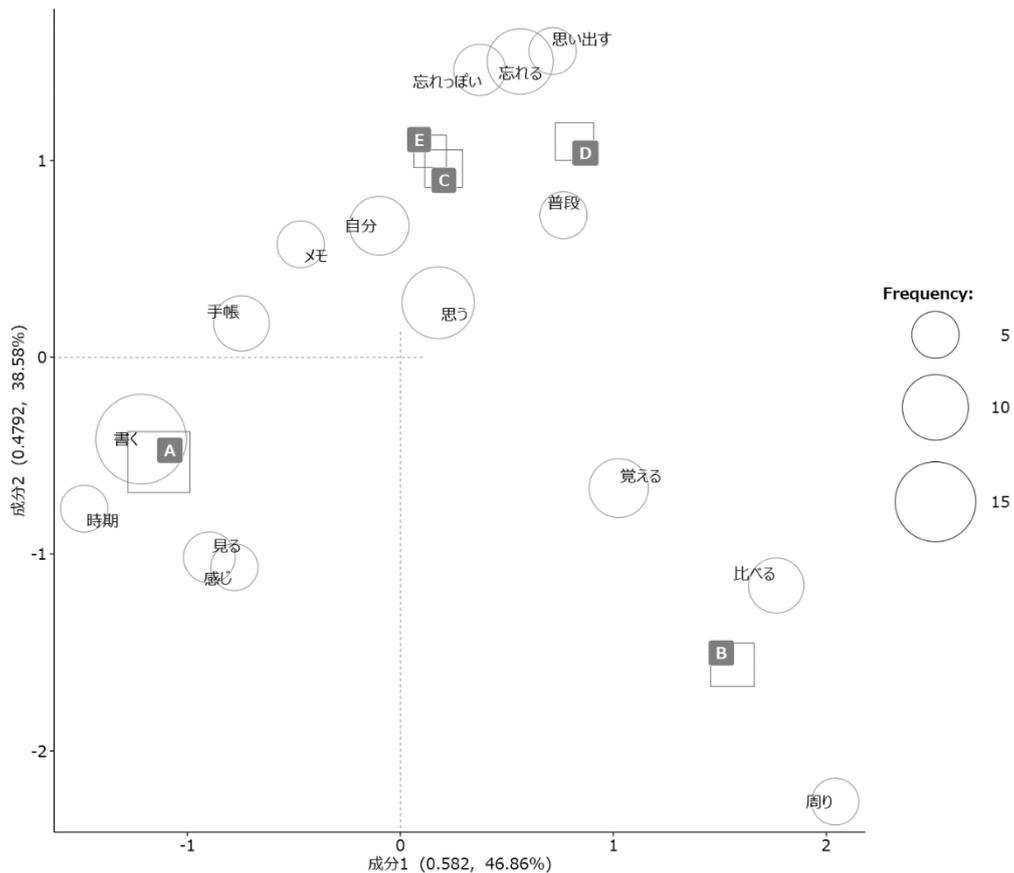


Figure 5 「日常での自身の忘却傾向」についての対応分析

「忘却への統制感」についての分析 調査協力者 5 名の面接データのうち、「忘却への統制感」に関する質問への回答について、出現頻度が 5 回以上の 89 語を分析の対象とし、対応分析を行った結果を Figure 6 に示す。縦軸（成分 1）は調査協力者と語との関係の 39.9% を説明し、横軸（成分 2）は 30.2% を説明していた。布置された語と文脈から、縦軸は忘却を統制したい対象の時間軸の変化を示し、負方向に進むにつれて、過去の事象に関する語となっていると解釈した。また、横軸は対象を忘れたいかどうかを示し、負方向は忘れたい出

来事や思考に関する語、正方向は忘れたくない出来事や思考に関する語となっていると解釈した。

Figure 6 では、各調査協力者は、A は左上段に、C は右上段に、B、D、E は中央下段付近に布置している。左上段には「具体」「得意」「忘れよう」「忘れない」「嫌」という語がみられる。単語の文脈を確認すると A は、過去の出来事について意図的に忘れようとしているが、得意ではないと感じていることを語る傾向があった。右上段には「介護」「育児」「日記」「振り返る」という語がみられる。単語の文脈を確認すると C は介護や育児など自分の過去の経験を保持しておきたいと考えており、日記を利用することで忘れないようにしようとしていることを語る傾向があった。中央下段付近には、「思い出す」「自然」「出る」「手帳」などの語がみられる。B、D、E は忘れることを自然なことだと捉えているが、手帳などを用いて未来の予定に関しては忘れないようにしていることを語る傾向があった。

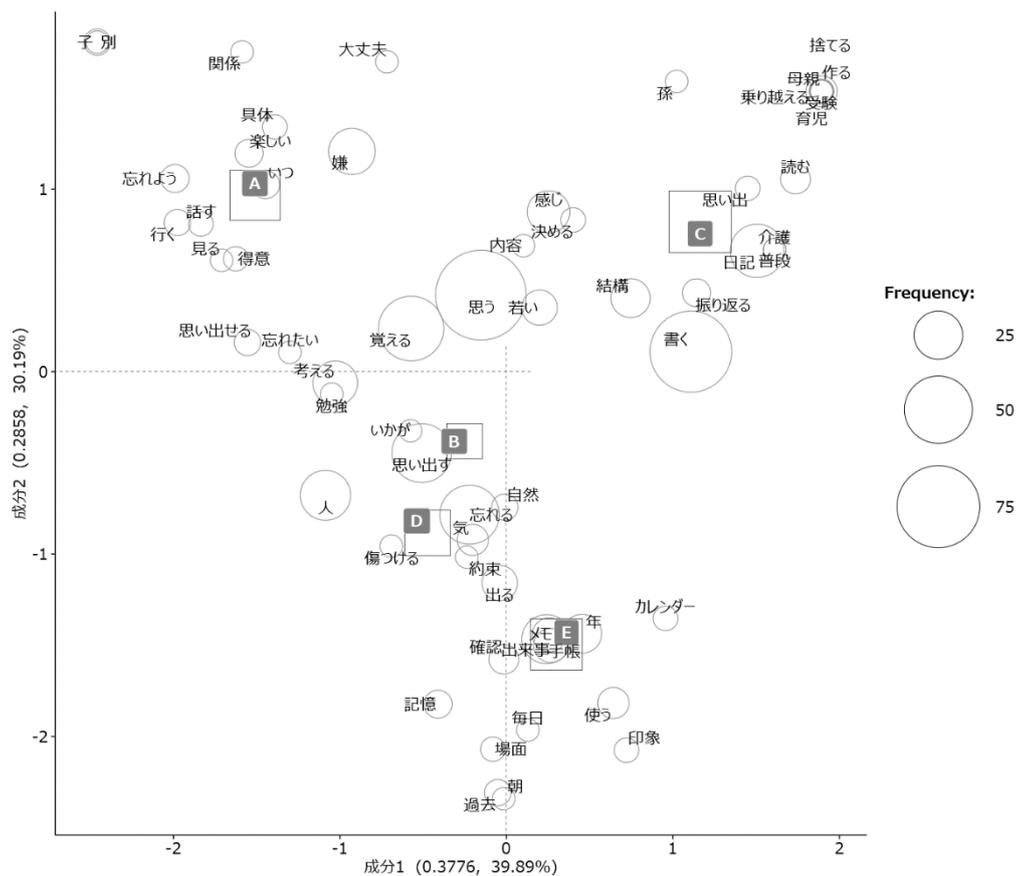


Figure 6 「忘却への統制感」についての対応分析

「忘却の指示性・感情」についての分析 調査協力者 5 名の面接データのうち、「忘却の指示性・感情」に関する質問への回答について、出現頻度が 5 回以上の 68 語を分析の対象とし、対応分析を行った結果を Figure 7 に示す。縦軸（成分 1）は調査協力者と語との関係の 40.4% を説明し、横軸（成分 2）は 24.8% を説明する。布置された語と文脈から、縦軸は忘却に対する回避傾向を示し、正から負方向に進むにつれ、忘却を避けたいものとして認識していると解釈した。また、横軸は忘却が与える自己への影響の時間軸を示し、負方向は健康を損なうなど現在から未来にかけての自己への影響、正方向は経験した出来事を忘れるなど過去から現在にかけての自己への影響に関する語となっていると解釈した。

Figure 7 をみると、C は左下段に、A、B は中央上段に、D、E は右下段に布置している。左下段には「認知症」「忙しい」「健康」などの語がみられ、文脈を確認すると C は忘却を今後の健康と関連づけ、自身の忘却を自覚するのを避けたいものとして語っていた。中央上段には「大事」「感じ」「嫌」などの語がみられ、文脈を確認すると A と B は忘却を嫌なものを忘れるために大事なものとして語っていた。また、右下段には「比べる」「反省」「過去」という語がみられ、文脈を確認すると D、E は過去と現在を比較・反省するために過去の出来事についての忘却を回避したいと語っていた。



## 考 察

研究 6 では半構造化面接を用いて、語りの中から高齢者のもつ忘却に関する認識の詳細を明らかにすることを目的とし、面接データを量的に整理して探索的に検討した。

まず、面接内容全体に対する共起ネットワーク分析を行った結果、日常での自身の忘却傾向、忘れられない出来事、外的記憶方略、過去を忘れることへの楽観性などについてのサブグラフが検出された。さらに対応分析を用いて、各調査協力者の語りの傾向について検討した。

日常での自身の忘却傾向や忘れられない出来事は、質問項目に含まれているためにサブグラフが検出されたと考えられる。内容については、調査協力者全員に共通して、忘れやすいと感じるものとして予定や人名を、忘れられないと感じるものとして過去のネガティブな経験を挙げていた。人名や予定は、忘れていたり思い出せないこととして挙げられやすい(岩佐他, 2005)。そのため、忘却に関する認識として語られやすかったと考えられる。人名や予定の話に関連して、カレンダーや手帳、メモなどの外的記憶方略が挙げられることが多かった。高齢者は日常場面での予定や約束の失敗を避けるために、外的記憶方略を頻繁に利用する傾向がある(Dixson et al., 2001)。このように、高齢者は日常的に自身の忘却による失敗を避けるための対処しており、忘却についての語りを求めると、記憶方略について浮かびやすいと考えられる。

また、過去の楽しかったことや大事なことの詳細を思い出せなくてもあまり気にしないという楽観的な語りがみられた。近年の日本の研究では、高齢者は自身の記憶に関する失敗に対して楽観的であると報告されている(金敷, 2019; 清水他, 2014)。記憶に関する失敗にさほど注意を払わないだけでなく、過去のポジティブな出来事の詳細についてもこだわらないというのは、加齢に伴い記憶能力は低下するという信念(Lineweaver & Hertzog, 1998)が影響していると考えられる。高齢者は「加齢に伴い記憶能力が低下する」という信念が強く、過去の出来事の詳細が思い出せなくても「昔のことは詳しく思い出せないものだ」と認識しているのかもしれない。

各調査協力者の語りの傾向としては、A は記憶を統制したいという傾向が大きかった。語りの内容をみると、A は他の調査協力者よりも外的記憶方略を挙げることが多く、唯一忘却方略についても挙げていた。A は忘却のはたらきについて「忘れて困ることもあるが、心も体も楽になる」と述べており、忘却はいやなことを忘れるための重要な機能だと認識してい

る傾向があった。

B は自身の忘却傾向について周囲と比較しながら語る傾向があった。忘却のはたらきについては、「生きている人間が大事だから、どこかの時点で切り替えて徐々に忘れないといけな」と述べており、忘却について、過去と現在を切り離し、過去に経験した出来事にとられることから解放するものだと認識していた。

C は日記を通して過去の経験を残そうとする傾向があった。C は、「年単位で忘れることもあるが日記を書くことで出来事を整理する」と語っており、忘れたくない内容を残しておくことで忘却を統制しようとする傾向があった。また、忘却について「都合のいいことだけを覚えていてそれをつなげて人生にしているみたいなのがあると思う」と語っており、その語りの中で認知症になった家族を例として挙げていた。そのため、C にとっての忘却とは認知症と強く関連しており、忘却のはたらきをポジティブにとらえている一方で、死や病気といったネガティブなものから切り離せず、避けたいものとして認識していると考えられる。

D と E は類似した傾向を示していた。忘却への統制感については、D は「忘れようとしても無理なので努力はしていない」、E は「ネガティブなことは、そういうこともあるよなあとあまりくよくよしないことにしている」と語っており、どちらも忘れたくない内容を忘れることにも、忘れたくない内容を残しておくことにも積極的ではない傾向があった。また、忘却のはたらきについては、過去をふり返ることを妨げるものとして語る傾向があった。しかし、D は忘却の働きについて「おなかですいたら食べるのと一緒に自然現象だと思っている」、E は「忘れることはあまり良くないが、必要だと思う」と語っており、過去と現在の自分のつながりに影響を与えることを認識しながらもあまり注意を払っていない傾向があった。

以上のように、本研究では高齢者に対して面接調査を行い、調査協力者ごとの忘却に関する認識を探索的に検討した。調査協力者 5 名の忘却への統制感はそれぞれ異なるものの、「忘れることはあまり良くないと思うけど」と前置きしながら、忘却については、総じて必要な精神機能であると比較的肯定的に語っていた。また、5 名とも外的記憶方略についての語が多く、予定や約束といった展望記憶の失敗を避けようとする傾向がある一方で、それ以外については、忘却を自然現象ととらえており意図的に統制しようとはしない傾向があることが示された。

全調査協力者に共通して、忘却の重要性について認識しているにもかかわらず、その役割

についてははっきりと語られない傾向がみられた。研究 1 では大学生に対して忘却に関する認識についての自由記述を求める調査を行っていたが、大学生においても、忘却の重要性は認識されている一方でその機能についてはほとんど記述されていなかった。忘却がすすむと忘却したこと自体を忘れるため、日常生活の中で忘却のはたらきを認識することが困難なのだと考えられる。

本研究では、協力施設の要請により、調査協力者に対して年齢と性別以外の個人情報に関する質問項目を設定していない。そのため、既往歴、職業などの属性を検討することができなかった。記憶の自己認識や心理状態には、身体的健康や周囲との関係も大きく影響する（高岡・木立，2016；荒井・中原・塩崎・藤田，2016）。質的調査を通じて高齢者の忘却に関する認識を検討するためには、今後は、より緻密に調査協力者のプロフィールを吟味する必要がある。

また、本研究は 5 名のデータを対象とした結果であり、高齢者全体にあてはまるとは限らない。今後調査協力者の数を増やして、今回得られた結果と同様の忘却に関する認識の特徴が得られるかどうかを確認していく必要がある。

## 第 2 節 高齢者と若齢者における忘却に関する認識の特徴の比較（研究 7）

### 目 的

忘却に関する認識も、メタ記憶の一側面である。しかし、これまでのメタ記憶に関する研究では、何かを学習する、あるいは想起することについての認識に焦点が当たっており、忘却の受けとめられ方についての研究はあまり多くない。第 1 章でも述べたように、日常生活の中で起こる無意図的な忘却に関して、Naka & Maki（2006）は大学生を対象に調査を行い、日常生活のなかで、これまで忘れていたが今は思い出せるというようなことがあると信じており、そうした経験をしているほど記憶の抑圧や回復を信じる傾向があることを報告している。また、研究 1 は大学生を対象に忘却に関する認識を調査し、大学生の約半数が忘却を統制できないことに対して不安や恐怖を感じていること、忘却に関する主観的な評価と記憶能力に対する自己評価が関連することを報告している。これらは大学生のみを対象としており、加齢による変化は検討されていない。高齢者は若齢者よりも頻繁に外的記憶方略を利用していると答える傾向があり（Schryer & Ross, 2013）、高齢者のもつ忘却の統

制不能感は若齢者と異なる可能性が考えられる。

人が何かを思い出すことを意図的に避けようとするときにとる方法の一つに、考えないようにする、ということがある。自らの感情や思考など、ある特定の対象について考えないようにする意図は、思考抑制と呼ばれている (Wegner, 1994)。思考抑制では、対象を意図的に抑制しようとするとき、対象についての思考の頻度がかえって上昇するという逆説的効果が知られている (Wegner et al., 1987)。服部他 (2014) は、思考抑制に関するメタ認知的信念が逆説的効果の発生と密接に関わっており、中でも思考抑制を行うことが抑制対象についての思考頻度を高めると信じているほど、思考抑制の逆説的効果を経験しやすいことを報告している。

思い出さないようにするための方法の一つとして思考抑制が用いられるのであれば、個人のもつ忘却に関する認識には、思考抑制がうまくいったかどうかも反映されると考えられるが、二つの関連についてはこれまで深く検討されてはこなかった。思考抑制を行ったことで生じる逆説的効果に関する信念は、忘却を思うように制御できないという統制不能感と関連すると考えられる。

本研究では、高齢者のもつ忘却に関する認識について、メタ記憶と思考抑制に関連づけて明らかにすることを目的とする。対象者を若齢者と高齢者の2群として質問紙調査を行い、研究1で作成された忘却に関する認識尺度が高齢者にも適用可能かを確認するとともに、両群の結果を比較することで、高齢者のもつ忘却に関する認識の特徴を明確にする。

## 方法

### 調査時期

調査は2018年3月から2018年6月にかけて実施された。

### 調査参加者

調査参加者は、若齢者群と高齢者群で構成された。若齢者群として、近畿地方にある大学の学部学生197名が本調査に参加した(男性94名, 女性103名)。若齢者群の年齢範囲は20歳から23歳であり、平均年齢は20.52歳 ( $SD=0.73$ ) であった。

高齢者群については、近畿地方にある高齢者大学校に在籍する113名が本調査に参加した(男性58名, 女性55名)。高齢者群の年齢範囲は60歳から86歳であり、平均年齢は69.91

歳 ( $SD=4.37$ ) であった。この学校は市内に住む 57 歳以上の人たちを対象に総合芸術や健康福祉などの授業科目を提供しており、修業年限は 3 年である。調査参加者の教育水準はさまざまだが、学校側から本調査に対して、年齢と性別以外の個人情報に関する質問項目は設定しないでほしいとの要望があった。調査参加者の健康状態は身体的にも精神的にも良好で、日常生活上特に深刻な問題を抱えているものはいなかった。

## 質問紙の構成

尺度は以下の順序で提示した。

**日常生活における忘却に関する認識尺度** 忘却についてどのような認識をもっているのかを測定するため、研究 1 で作成された 35 項目を 7 件法 (1: まったくそう思わない—7: とてもそう思う) でたずねた。自分自身の日常的な忘れっぽさを評価する「忘却傾向」(例: 自分は忘れっぽいほうだと思う), 忘却を思うように制御することができないという感覚を評価する「忘却統制不能感」(例: どうすればうまく忘れられるのかわからない), 忘却が自己に与えた良い影響を評価する「忘却指示性」(例: 忘れることによって私は何かを学んだと思う), 他者や自分が何かを忘れることに対するネガティブな感情を評価する「忘却感情」(例: 他人が何かを忘れることに対していらだちを感じる) の 4 因子で構成されている。

**メタ記憶尺度** MIA の日本語短縮版を用いた (Dixon et al., 1988; 金城他, 2013)。研究 1 と同様に、記憶の自己効力感を示す尺度として MIA の下位尺度から「支配」(locus: 記憶力の統制感, 例: 努力すれば自分の記憶力を良くすることができる), 「不安」(anxiety: 記憶活動に対する不安, 例: 何かを思い出すように頼まれると不安になる), 「能力」(capacity: 自己の記憶能力の評価, 例: 物語や小説のあらすじを思い出すのは簡単だ) の 3 つを用いた。5 件法 (1: まったくそのとおりだと思う—5: まったくそうは思わない) でたずねた。 $\alpha$  係数は順に  $\alpha=.81$ ,  $\alpha=.86$ ,  $\alpha=.66$  であった。採点時には逆転項目は点数を逆転した。

**思考抑制に関するメタ認知的信念尺度** 思考抑制がもたらす結果に関する信念を測定するため、思考抑制に関するメタ認知的信念 (BTQ) を用いた (服部他, 2014)。思考抑制による気分改善を評価する「気晴らし」(例: 考えないようにすると気持ちが楽になる), 思考抑制がかえって抑制対象の思考を導くという「逆説的効果」(例: 考えないようにしても考えないようにしていることを余計に意識してしまう), 思考抑制が自分のためにならないという「後悔」(例: 考えないようにすると後悔する), 思考抑制により他のことに集中できる

ようになるという「集中」（例：考えないようにすると他のことに集中できるようになる）の4因子から構成される。全29項目から構成されるが、本研究では調査参加者への負担を考慮し、各因子から因子負荷量の高い5項目ずつ、計20項目を使用した。 $\alpha$ 係数は順に $\alpha=.81$ ,  $\alpha=.88$ ,  $\alpha=.80$ ,  $\alpha=.79$ であった。5件法（1：まったくそう思わない—5：非常にそう思う）でたずねた。

**記憶機能の低下に対するストレス認知** 日常的な些細なものの忘れを含む主観的な記憶機能の低下に対するストレスの認知度を測定するため、長田他（1997）が作成した、記憶活動に伴う情動に関する尺度から、田原他（2002）と高橋他（2012）に従い、10項目（例：話の最中、言葉や名前が出てこなくてあせる）を使用した（以下ストレス認知）。3件法（1=ない, 2=時々ある, 3=よくある）でたずねた。 $\alpha$ 係数は $\alpha=.87$ であった。得点の範囲は10–30点で、高得点ほどもの忘れをすると動揺しやすい傾向を示す。

**日常生活での忘却に関する認識についての自由記述** 日常生活において意図的に記憶を抑制して思い出さないようにすること、意図せず思い出せなくなることなど忘却について日頃どのように感じているのかについての記入を求めた。内容については指定せず、思いっく限りなんでも書くように教示した。この自由記述は高齢者群にのみ実施した。

## 調査手続き

調査は、若齢者群と高齢者群とで異なる日程で実施され、どちらも講義時間を使用して行われ、調査協力者は各自その場で回答した。記入は調査協力者の自己ペースで行われた。かかった時間は10~15分程度だった。

## 倫理的配慮

調査開始前に、無記名による実施、個人情報保護、自由意思による参加等について口頭と文書にて説明した。これらの手続きは神戸学院大学人を対象とする研究等倫理審査委員会の承認を得た上で行われた（SEB17-68）。

## 結 果

### 忘却に関する認識尺度の因子構造の確認

忘却に関する認識尺度が高齢者を含めた場合でも研究1と同様の4因子構造となること

を確かめるために、高齢者群のデータについて IBM SPSS Amos ver.24 を用いて確認的因子分析を行った。すべての因子間に共分散を仮定したモデルで分析を行ったところ、適合度指標は  $\chi^2(120) = 136.48$  ( $p < .001$ ), CFI = .97, TLI = .96, RMSEA = .04, SRMR = .09, AIC = 238.48 と十分な値が得られた。各項目の因子負荷量は.49 から.89 の範囲であった。また、忘却傾向と忘却統制不能感、忘却傾向と忘却指示性、忘却統制不能感と忘却感情、忘却指示性と忘却感情の因子間相関が低く有意ではなかった。忘却統制不能感と忘却指示性は  $r = .19$  ( $p < .05$ )、忘却傾向と忘却感情は  $r = .15$  ( $p < .05$ ) だった。 $\alpha$  係数は忘却傾向が  $\alpha = .88$ 、忘却統制不能感が  $\alpha = .72$ 、忘却指示性が  $\alpha = .69$ 、忘却感情が  $\alpha = .66$  であった。研究 7 では研究 1 と同様に 4 因子で以降の分析を行った。

### 各尺度の年齢群による違い

高齢者群と若齢者群で、忘却に関する認識と、MIA、BTQ、ストレス認知が異なるのかどうかを検討するために  $t$  検定を行った (Table 24)。その結果、高齢者群は若齢者群よりも、忘却に関する認識の「忘却指示性」( $t(308) = 3.12, p < .01$ )、「忘却感情」( $t(308) = 2.80, p < .01$ )、BTQ の「後悔」( $t(300.46) = 3.98, p < .001$ )、「集中」( $t(304.05) = 4.90, p < .001$ ) が高いことが明らかとなった。また、若齢者群は高齢者群よりも、MIA の「能力」( $t(308) = 6.01, p < .001$ ) と BTQ の「逆説的効果」( $t(286.80) = 4.22, p < .001$ ) が高いことが明らかとなった。

Table 24 年齢群による各尺度の評定の  $t$  検定の結果

		若齢者群 ( $n=197$ )	高齢者群 ( $n=113$ )	$t$ 値	$p$	$d$
		$M$ ( $SD$ )	$M$ ( $SD$ )			
忘却に関する認識	忘却傾向	4.32(1.39)	4.51(1.09)	1.23	<i>n.s.</i>	.15
	忘却統制不能感	4.37(1.17)	4.48(0.84)	0.95	<i>n.s.</i>	.10
	忘却指示性	3.63(1.12)	4.02(1.01)	3.12	$p < .01$	.36
	忘却感情	3.67(1.13)	4.04(1.05)	2.80	$p < .01$	.33
MIA	支配	3.43(0.65)	3.50(0.38)	1.13	<i>n.s.</i>	.12
	不安	3.38(0.86)	3.39(0.75)	0.14	<i>n.s.</i>	.02
	能力	3.16(0.69)	2.65(0.75)	6.01	$p < .001$	.71
BTQ	気晴らし	3.24(0.86)	3.22(0.67)	0.19	<i>n.s.</i>	.02
	逆説的効果	3.58(0.94)	3.17(0.71)	4.22	$p < .001$	.47
	後悔	2.91(0.83)	3.19(0.41)	3.98	$p < .001$	.40
	集中	3.08(0.77)	3.43(0.47)	4.90	$p < .001$	.51
	ストレス認知	18.52(4.93)	19.21(5.09)	1.38	<i>n.s.</i>	.16

## 忘却に関する認識と各尺度との関連

忘却に関する認識と、MIA, BTQ, ストレス認知との関連をみるために、年齢群ごとに相関分析を行った (Table 25)。忘却に関する認識尺度と MIA との関連では、忘却に関する認識 4 因子と「不安」との間の正の相関と、「忘却傾向」と「能力」との間の負の相関は、若齢者・高齢者に関係なくみられた。高齢者でのみ、「忘却傾向」および「忘却感情」と「支配」との間に正の相関がみられた。

忘却に関する認識と BTQ との関連では、若齢者でのみ「忘却統制不能感」と「逆説的効果」との間、「忘却感情」と「後悔」との間に正の相関がみられた。「忘却指示性」と「集中」との間の正の相関は、若齢者・高齢者に関係なくみられた。高齢者でのみ「忘却指示性」と「気晴らし」との間、「忘却傾向」、「忘却感情」と「逆説的効果」との間、「忘却傾向」、「忘却統制不能感」と「集中」との間に正の相関がみられた。つまり、若齢者と高齢者では忘却に関する認識と思考抑制に関するメタ認知的信念の相関関係が異なることがわかった。

Table 25 若齢者群と高齢者群の忘却に関する認識と各尺度との相関

忘却に関する認識	若齢者群				高齢者群				
	忘却傾向	忘却統制不能感	忘却指示性	忘却感情	忘却傾向	忘却統制不能感	忘却指示性	忘却感情	
MIA	支配	-.11	-.12	-.07	-.02	.21 *	.01	.17	.21 *
	不安	.44 *	.24 **	.16 *	.33 **	.51 **	.20 *	.21 *	.32 **
	能力	-.17 *	.08	.06	.01	-.22 *	-.06	.05	-.03
BTQ	気晴らし	.07	-.04	.09	.07	.19	-.11	.24 *	.17
	逆説的効果	.10	.37 **	-.07	.09	.37 **	.18	.19 *	.45 **
	後悔	.11	.13	.06	.32 **	.18	-.09	.17	.17
	集中	-.04	-.12	.19 **	-.04	.36 **	.24 *	.30 **	.21
ストレス認知	.61 *	.05	.08	.49 **	.65 **	.12	.27 **	.38 **	

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

## 忘却についての自由記述

高齢者群のうち回答が得られた 69 名のデータを分析の対象とし、忘却の捉え方を把握するために、自由記述をポジティブ、ニュートラル、ネガティブ、その他の 4 つのカテゴリーに分類した (Table 26)。その他には、忘却についての考えではなく、自身の行動面について

て書かれたものを分類した。結果を比較するため、大学生に同様の調査を行った研究 1 と同じカテゴリー分けを行った。自由記述の分類は評定者 2 名で行い、一致率は  $K=0.76$  とおむね一致していることが確認された。評定者間で異なる評定が得られた自由記述は協議によりいずれかのカテゴリーに決定した。

その結果、ポジティブ、ニュートラル、ネガティブ、その他の順にそれぞれ 13 名 (18.8%)、22 名 (31.9%)、12 名 (17.4%)、22 名 (31.9%) となった。ニュートラルとその他に分類されたものがもっとも多く、ニュートラルには受容的な記述が多くみられた。その他には対処法に関する記述が多くみられた。ポジティブに分類されたものでは、機能としての重要性を感じている記述が多くみられた。ネガティブに分類されたものでは、記憶能力の低下に対する不安や病気に関する記述が多くみられた。

Table 26 忘却に関する自由記述の分類 ( $n = 69$ )

カテゴリー	人数 (%)	記述内容の例
ポジティブ	13 名 (18.8%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 忘れることができるので前にすすめる。</li> <li>・ 忘れることができるのはいいことだと思います。もし忘れることができなければ、人は重荷に耐えられなくなると思います。忘れるからこそ新しいことにチャレンジできるのだと思います。</li> </ul>
ニュートラル	22 名 (31.9%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 年齢を重ねていくと、だんだん物忘れはひどくなるのは仕方がないことだと考えています。</li> <li>・ 忘れるのは当たり前なので忘れてはいけないことはメモします。</li> </ul>
ネガティブ	12 名 (17.4%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 年齢が年齢なので、認知症になるのではないかと不安。</li> <li>・ 物の名前が出てこないのでスムーズに話せない自分が情けなく、不安になる。あきらめてしまえば逆に楽に生きられるのかな。</li> </ul>
その他	22 名 (31.9%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大事なことは必ずカレンダーにメモする。朝、必ずカレンダーを確認する。前の日はメモを書いて食卓に貼る。</li> <li>・ 忘れていた事を思い出すために、情報・資料の整理が重要と思います。</li> </ul>

注：分析時に複数のカテゴリーに分類される自由記述はなかった。

表記は調査協力者の記述のまま

## 考 察

研究 7 では、高齢者のもつ忘却に関する認識を明らかにするため、若齢者と高齢者を対象に、忘却に関する認識をメタ記憶や思考抑制との関連から検討することを目的とした。年齢群ごとの有意差検定の結果から、若齢者と高齢者では忘却に関する認識が異なることが示された。また、忘却に関する認識尺度が高齢者に適応可能かを確認することも目的の一つであったが、確認的因子分析で十分な値の適合度が示され、信頼性を示す値も十分であることから、高齢者においても適応可能であると考えられる。

若齢者と高齢者の忘却に関する認識の差異については、「忘却傾向」と「忘却統制不能感」は若齢者と高齢者で差がみられず、「忘却指示性」と「忘却感情」は高齢者のほうが若齢者よりも高かった。つまり、自らの意図的あるいは無意図的な忘却に対する評価は加齢による影響はみられないが、忘却に対する印象は、ポジティブ・ネガティブ問わず高齢者のほうが高く評価していることが示唆された。

忘却傾向の項目は、自分を忘れっぽいと感じるかどうかといったあいまいな質問で構成されており、何を基準にして自己評価を行うかが明確ではない。高齢者は記憶に関する失敗に対し楽観的な傾向があるため（清水他, 2014; 清水・金城, 2015）、若齢者との間に差がみられなかったのかもしれない。また、日常場面での意図的な忘却は加齢による影響だけではなくライフスタイルや方略の影響も受けるため（堀田他, 2011）、統制不能感について差がみられなかったと考えられる。

しかし、MIA の「能力」は高齢者よりも若齢者の方が高く、若齢者の方が記憶能力に対する自信が高いことが示された。自己の記憶能力の評価については一般に、高齢者は若齢者よりも自己の記憶能力を低く見積もる傾向があり（Lineweaver & Hertzog, 1998）、本研究の結果も先行研究の知見と一致するものである。「能力」では加齢による差がみられたが「忘却傾向」では差がみられなかったのは、自身を忘れっぽいと評価することには無意図的な忘却の頻度だけでなく意図的な忘却への統制感も含まれており、加齢以外の影響を大きく受けるためだと考えられる。

一方で高齢者と若齢者では「ストレス認知」に差がみられず、日常的なものの忘れに対してストレスを感じる頻度に、加齢による差はないことが示された。「ストレス認知」は記憶の失敗の頻度ではなく、失敗によってストレスを感じる頻度を評定する尺度である。高齢者は自らの記憶能力を低く評価しているにもかかわらず、ストレスを感じる頻度が若齢者と差

がないことから、自己の記憶の失敗を自覚しても、ストレスを感じるほどネガティブに受けとめないのかもしれない。

また、高齢者は自身の忘却傾向ではなく忘却自体については、ポジティブな側面もネガティブな側面も若齢者より高く評価している。これは、高齢者は忘却を、記憶の失敗というネガティブな側面だけで認識しているのではなく、忘れてよかったとポジティブに感じることもあることを示唆している。「ストレス認知」やMIAの「不安」は加齢による差がみられないことから、高齢者は若齢者よりも忘却を楽観的に捉えている側面もあるのだろう。

忘却に関する認識と記憶能力の自己評価との関連では、若齢者・高齢者でおおむね同様の相関関係となったが、高齢者でのみ、「忘却傾向」および「忘却感情」と「支配」との間に相関がみられた。「不安」と「能力」は加齢に関係なく相関がみられた。項目の内容をみると、「忘却傾向」は想起の失敗に関する項目で構成されており、記憶活動に関する不安を評価する「不安」と内容が近い。そのため、若齢者・高齢者両方で同様の相関関係がみられたと考えられる。「忘却傾向」と「支配」は高齢者でのみ相関がみられたが、高齢者は外的記憶方略を頻繁に用いると自己評価していることから (Schryer & Ross, 2013), うまく自分のもの忘れを制御できている、ととらえており、相関がみられたのかもしれない。

次に、高齢者と若齢者では忘却に関する認識と思考抑制に関するメタ認知的信念の相関関係が異なっており、忘却を思うように制御できないという統制不能感と、思考抑制を行ったことで生じる逆説的効果に関する信念との関連は、若齢者でのみみられることが示唆された。また、*t*検定の結果から、若齢者の方が高齢者よりも、思考抑制によって生じる逆説的効果に対する確信度が高いことが示された。思考を抑制しようとした場合、高齢者は若齢者と比べて逆説的効果が起こることが少ない (Beadel, Green, Hosseinbor, & Teachman, 2013)。そのため、高齢者のもつ思考抑制の逆説的効果への確信度があまり高くなく、「忘却統制不能感」との相関がみられなかったのかもしれない。また、若齢者は高齢者に比べて日常生活における活動量や範囲が大きく、記憶負荷の高い生活を送っていると考えられる。そのため、意図的に思考を抑制しようとする頻度とともに逆説的効果の経験も増え、忘れようと思えないようにしても考えてしまう、と忘却に対する統制不能感が高くなったのだろう。

次に、高齢者群にのみ実施した忘却についての自由記述では、忘却に対して肯定的とも否定的ともいえないニュートラルやその他に分類される記述をした人数が半数以上を占めていた。また、ネガティブに分類された記述とポジティブに分類された人数の割合には、ほと

んど差がなかった。この結果は、高齢者が忘却に対してポジティブともネガティブとも判別しがたい感情を抱いていることを示唆していると考えられる。

大学生に対して本研究と同様の自由記述を求めた研究 1 では、大学生の約半数が忘却に対してネガティブに捉えており、意図せず忘れてしまったり、忘れたいことを忘れられなかったりなど、忘却を思うように制御できないことについての葛藤が強いことを報告している。一方で、本研究で対象とした高齢者では、忘却を思うように制御できないことに対して、「仕方がない」「当たり前」などの表現がみられ、ポジティブともネガティブとも判別しがたい感情を抱いていることが示唆された。これは、加齢に伴い記憶力が低下していくという信念や (Hultsch et al., 1987), 中年期以降の加齢の自覚のきっかけのひとつに記憶力の低下があること (金城他, 2018) が関係していると考えられる。つまり、若齢者、高齢者ともに、日常生活で意図せず忘れてしまう経験を老化と深く関連づけており、無意図的な忘却を、若齢者は、自身の年齢に比例しない能力の低下としてネガティブに受けとめるのに対し、高齢者は、加齢による一般的な現象であると捉え、必ずしもネガティブには受けとめないのだと考えられる。しかし、高齢者も忘却全てに受容的ではなく、認知症などの年齢が大きなりリスク因子となる病気への不安や、加齢そのものへの不安が、忘却に対するネガティブな意見につながっていると考えられる。

以上のように、本研究では、若齢者と高齢者では忘却に関する認識が異なることが示唆された。特に、高齢者のもつ忘却に関する認識の特徴として、加齢による一般的な現象として受容的な見方をしていることが示された。また、記憶活動に対する不安と忘却に関する認識の関連は年代に関係なくみられるが、思考抑制時に生じる逆説的効果の確信度と忘却に対する統制不能感は、若齢者でのみ正の相関がみられた。これまで、高齢者は自身の記憶能力について総じて悲観的な見方をしているとされていたが、本研究から、加齢による記憶能力の低下は年齢を重ねれば当然であるとうまく折り合いをつけている可能性が示唆された。

本研究の課題として、本研究の高齢者群は高齢者大学校に通っており、学ぶ意欲が高く、普段から学習活動を行っている高齢者が対象であったため、本研究を一般化するには対象者を広げた調査が求められる。また、年齢の範囲も 60 歳から 86 歳と広く、この年齢間においても記憶能力や生活スタイルが変化すると考えられる。そのため、高齢者のなかでの忘却に関する認識の変化を今後検討することが望まれる。

## 第6章 総合考察

### 第1節 本研究の調査のまとめ

本論文では、日常生活の中で個人が自己の忘却をどのように認識しているのかについて明らかにし、忘却に関する認識の加齢による変化および自伝的記憶との関連について検討した。第1章で述べたように、従来、忘却は記憶の失敗としてとらえられることが多かった。しかし、Nørby (2015) や Fawcett & Hulbert (2020) が挙げるように、感情制御など適応的な側面もある。特に、どのような自伝的記憶を忘れずにおきたいかという認識は、個人のアイデンティティにおいて非常に重要である。また、意図しない忘却は中年期以降にとって加齢の自覚のきっかけとなっている (金城他, 2018)。そのため、忘却に関する認識は加齢の問題と強く関連しているといえる。忘却に対する認識や信念はさまざまな側面から検討されてきた。しかし、一部の研究を除くと、忘却のはたらきについて体系的に検討されることは少なかった。さらに、健常者が日常生活において自己の忘却のはたらきをどのように認識し、自身の中で位置づけているのかという問題はあまり検討されてこなかった。したがって、個人が忘却をどのように捉えているのかを検討することは、人間の記憶機能の基礎的な解明につながると同時に、臨床場面での応用に役立つ知見を提供できる。本論文では自己の忘却に関する主観的な評価や信念をまとめて「忘却に関する認識」とよび、七つの調査研究を通して、日常生活における忘却に関する認識について検討した。

第2章と第3章 (研究1～研究3) では、日常記憶における忘却に関する認識に注目した。研究1では、日常記憶における忘却に関する認識の特徴を明らかにするために、心理尺度と自由記述を含む質問紙調査を行った。その結果、忘却に関する認識を評定する尺度は「忘却傾向」「忘却統制不能感」「忘却指示性」「忘却感情」の4因子から構成されていることが示された。また自由記述から、Fawcett & Hulbert (2020) の挙げる忘却の機能の一部を日常の経験から感じることはあるものの、忘却をコントロールできないという統制不能感の高さが忘却をネガティブなものとして捉える一因となっていることが示唆された。さらに、人が出来事の忘却を恐れるのは、自伝的記憶の想起の具体性とアイデンティティとの関連 (Addis & Tippett, 2004) が影響することが示唆された。

研究2では、忘却に対する統制不能感に注目して、忘却に対する統制不能感と自伝的記

憶の特性との関連を検討した。その結果、印象深い出来事としてネガティブな出来事を挙げた群とポジティブな出来事を挙げた群で忘却統制不能感に差はみられなかったが、忘却統制不能感が高い群ほど、ネガティブで忘れたい出来事が鮮明に想起されることが示唆された。この結果から、自己の認知的処理に関する信念が記憶の抑制に影響している可能性が考えられる。

研究 3 では、意図的に忘れるために用いる方略を忘却方略と呼び、個人が日常生活で用いている忘却方略の使用頻度とその効力感について検討した。その結果、使用頻度では、考えないようにするなどの認知的忘却方略のほうが高かった。一方で、効力感については、人に話すなどの行動的忘却方略のほうが高く、忘れたいと感じた際に用いる方略の使用頻度と効力感の間にはずれがあることが示唆された。

第 4 章（研究 4, 研究 5）では、忘却に関する認識と自伝的記憶の関連に注目して検討を行った。研究 4 では、経験したことをいつか忘れてしまうだろうという見通しに伴う抵抗感や不安感などの意思、感情を「忘却への懸念」と呼び、忘却への懸念と自伝的推論やアイデンティティとの関連を検討した。その結果、忘却への懸念は 1 因子構造であることが確認された。また、忘却への懸念は、アイデンティティの確立と関連することが示唆された。この結果は、心理・社会的な自己の確立が過去の出来事を保持したいという意思と関連することを示唆していると考えられる。

研究 5 では、特定の出来事の忘却への懸念が自伝的記憶の特性とどのように関連するのかが検討した。その結果、想起された出来事の重要性は忘却への懸念に影響を与えていたが、自己象徴性は忘却への懸念に影響を与えていなかった。自伝的記憶と自己との関係において、出来事の重要性の認識は、過去の出来事と現在の自分との結びつきの強さや、自己に与えた影響の大きさと関係している（e.g., Berntsen et al., 2011; 榊, 2005）。そのため、自伝的記憶の重要性が出来事の忘却に対する予期的な感情を促進するのは、現在の自分に至るまでの連続性や一貫性を保つためだと考えられる。一方で、出来事そのものがすでに自己の本質的な部分を表すために、自己象徴性が高い出来事に対して忘却への懸念が喚起されない可能性が示唆された。

第 5 章（研究 6, 研究 7）では、忘却に関する認識における加齢の問題を扱った。研究 6 では、高齢者における忘却に関する認識を面接調査から探索的に検討した。高齢者は、「忘れることはあまり良くないと思うけど」と前置きしつつも、総じて必要な精神機能であると比較的肯定的に語っていた。外的記憶方略について語るが多く、予定や約束といった展

望記憶の失敗を避けようとする傾向がある一方で、忘却を自然現象ととらえており意図的に統制しようとはしない傾向があることが示唆された。

研究 7 では、研究 1 で作成された忘却に関する認識尺度が高齢者に適用可能かを確認するとともに、若齢者と高齢者の結果を比較することで、高齢者のもつ忘却に関する認識の特徴を検討した。その結果、若齢者と高齢者では忘却に関する認識が異なる可能性が示唆された。特に高齢者のもつ忘却に関する認識の特徴として、加齢による一般的な現象として受容的な見方をしていることが示された。これまで、高齢者は自身の記憶能力について総じて悲観的な見方をしているとされていたが、研究 7 から、加齢による記憶能力の低下は年齢を重ねれば当然であるとうまく折り合いをつけている可能性が示唆された。

## 第 2 節 本研究の意義と応用可能性

本節では、本研究の意義と応用可能性について論じる。

本論文では、日常生活の中で個人が自己の忘却をどのように認識しているのかについて明らかにし、忘却に関する認識の加齢による変化および自伝的記憶との関連について検討した。そして、日常記憶における忘却の認識について、次のような貢献を果たした。

1. 日常記憶における忘却に関する認識の特徴を新たに示した。忘却の適応的な側面については近年、分類が試みられている (Nørby, 2015; Fawcett & Hulbert, 2020)。また、記憶に関わる個人の認識や知識は、メタ記憶として検討されてきた。しかしながら、人が自身の忘却をどのように認識しているのかについては、これまで検討されてこなかった。本研究では、心理尺度に加えて自由記述形式の調査と面接調査を用いて、忘却に対する個人の認識や信念を明らかにした。

2. 自伝的記憶に対する忘却への懸念を評定する尺度を開発した。日常生活では、特定の出来事に対して「忘れたい」と思うこともあれば「忘れたくない」と思うこともある。これは一般に、いったん記憶した出来事でも、いつかは忘れてしまうのではないかという意識を反映しているためである。本研究では、自伝的記憶に対する忘却への懸念尺度を開発し、自伝的記憶と自己との関連を忘却の観点から検討した。

3. 従来の自伝的記憶研究では検討されてこなかった、個人が「忘れたくない」と評価している記憶特性に関する知見を新たに提供した。自伝的記憶と自己が双方向に関係することはこれまで指摘されてきたが、本研究では、出来事そのものがすでに自己の本質的な部分

を表すような出来事に対しては忘却への懸念が喚起されない可能性を示した。一方で、重要な出来事や快な出来事、再体験的に想起される出来事に対しては忘却への懸念が強いことを明らかにした。

4. 加齢に伴って、忘却に関する認識が変化することを示した。若齢者と高齢者の忘却に関する認識を比較することで、加齢による変化を示し、記憶活動の面から高齢者の精神的健康を支援するための知見を提供した。自らの記憶能力の低下に対する高齢者の捉え方についての研究結果は一貫していない。本研究では、忘却そのものに対する認識を検討することによって、高齢者の自己評価に関する基礎的なデータを提供した。

上記 1 と 4 に関連して、研究 1～3、研究 6、研究 7 を行った。研究 1、研究 7 では、自由記述データを分析し、忘却の適応的な側面に関する認識を検討した。研究 1 と研究 7 では、大学生および高齢者が肯定的に捉えている忘却の側面として、「嫌な経験をしても忘れることができる」という記述がみられた。これは、Fawcett & Hulbert (2020) の忘却の機能の分類にあてはめると、守護者にあたる。第 1 章で述べたように、Fawcett & Hulbert (2020) は、忘却には七つの機能があるとし、それを守護者、司書、発明家の大きく三つの役割にまとめることができると提案している。守護者とは、ポジティブで首尾一貫した自己イメージを維持する役割を意味している。研究 1 と研究 7 の結果から、若齢者も高齢者も、忘却の適応的な側面として、感情制御や自己の一貫性・連続性の維持に重要な役割を果たしていることを認識していることが示唆された。

しかし、研究 1、研究 7 では、Fawcett & Hulbert (2020) の忘却の機能の分類における、司書や発明家の役割にあたる忘却のはたらきについての記述はみられなかった。これは、面接調査を行った研究 6 でも同様である。司書は効率的な認知機能を促進する役割を、発明家は新しい結びつきや解決策を導く役割を指す。これらの役割に関する自由記述や語りがみられなかったということは、日常生活において、司書や発明家のはたらきは認識されづらい可能性が考えられる。日常生活では多くの場合、忘れたこと自体を忘れている。司書や発明家としてのはたらきは、その存在自体を忘れてしまっている方が促進されるのかもしれない。

また、研究 1、研究 2、研究 3 では、心理尺度から忘却に関する認識を検討した。従来のメタ記憶研究においても、日常場面における認知的な失敗（例：物を置いた場所を忘れる、人との約束を失念する）として、忘却を調べる質問紙が開発されている（e.g., Broadbent et al., 1982; Sunderland et al., 1983; 楠見, 1991）。本論文では、個人の忘却に対する信念や

忘却方略に焦点を当てるために新たに質問紙を作成し、調査を行った。

研究 1 では、作成した忘却に関する認識の質問紙と既存のメタ記憶に関する尺度である MIA (Dixon & Hultsch, 1983; Dixon et al., 1988; 金城他, 2013) との関連を検討した。その結果、忘却に関する認識の質問紙と MIA との間に有意な相関がみられたことから、忘却に関する認識は自己の記憶機能に関する主観的な評価と関連することが示された。

研究 3 では、意図的に忘れるために用いる方略を忘却方略と呼び、個人の忘却方略の使用頻度とその効力感を検討する質問紙を作成した。その結果、「考えないようにする」「無関係なポジティブなことを考える」といった方略が使用頻度、効力感ともに高かった。しかし、もっとも効力感が高かった「ストレッチやランニングなどからだを動かす」ことは、忘却方略としての使用頻度は高くなかった。望まない思考や記憶は、統制しようとするほどうまくいかないことが指摘されている (Najmi & Wegner, 2009; Wegner et al., 1987)。本研究の結果は、調査協力者の主観的な評価であるものの、こうした先行研究とは異なる結果となった。

しかしながら、意図的に忘れようとすることによって、対象となる記憶の忘却が生じることも報告されている (Anderson & Green, 2001; Noreen & MacLeod, 2013)。忘却方略の使用頻度と効力感が必ずしも一致しないという本研究の結果は、意図的な抑制に伴う多様な結果を整理するうえで、自己の認知的な処理に関する信念に注目することの重要性を示唆している。

上記 2 と 3 に関連して、研究 4, 研究 5 を行った。自伝的記憶と自己が双方向に関係することは、これまでさまざまな研究で指摘されてきた (Conway, 2005; Wilson & Ross, 2003)。そのため、自伝的記憶の機能に関する研究では、どのような記憶を覚えておくべきかという観点から記憶の重要性について議論されてきた。しかし、個人が過去に経験した出来事を本人がどのように解釈するかによって特定の出来事を忘れたいか、忘れたくないかは変動する。研究 4, 研究 5 では、経験したことをいつか忘れてしまうだろうという見通しに伴う抵抗感や不安感などの意思、感情を「忘却への懸念」と呼び、特定の出来事の忘却に対する懸念が自伝的記憶の特性とどのように関連するのかを検討した。その結果、特定の出来事が重要であることは忘却への懸念に影響するが、特定の出来事が自分を象徴していることは忘却への懸念に影響していなかった。この結果について、研究 5 では、重要性和自己象徴性では出来事と自己との結びつけ方が異なる可能性から考察した。

過去の経験と自己を結びつける内省的な思考である自伝的推論を、佐藤 (2014) は過程

と内容に分類する枠組みを提案している。過程とは、出来事を想起し、意味を考えるプロセスであり、内容とは、この過程を通して得られた意味づけの内容である。自伝的推論の内容は、(a) 自分にとって重要であるという概括的な認識、(b) その出来事が自己に影響しているという認識（学んだ、考え方に影響した、自己を成長させたなど (a) よりも具体的な認識）、(c) その出来事が自己を定義しているという認識、(d) 複数の出来事がテーマや因果関連によって結びついている、という 4 種類の認識に分けられた。この枠組みを鑑みると、研究 5 で使用した自伝的記憶の特性を評価する尺度における「重要性」はここでの (b) に、「自己象徴性」は (c) に関連していると考えられる。

ある出来事を自己に深く影響を与えたと認識している場合、過去から現在までの自己の変化の確認、あるいは教訓、洞察として何度もその出来事を想起するために、忘れたくないという能動的な意識が生じるのかもしれない。その一方で、自己を定義づけるものとして一つの出来事を認識している場合、出来事そのものがすでに自己の本質的な部分を表すため、その出来事に対して忘却への懸念が喚起されないのかもしれない。

### 第 3 節 本研究の限界と今後の展望

本論文全体の限界を述べる。はじめに、個人特性との関連が挙げられる。記憶の自己認識については個人差が大きいとされている。本論文の一部の研究でも記憶に対する不安は扱ったが、個人の不安特性や楽観性との関連について今後さらなる検討が必要である。さらに、本研究で作成した尺度をより厳密に検討するためには、対象者の範囲を広げたうえで多母集団同時分析を行ったり、他の尺度との関連性を厳密に検討するために、多変量解析を行っていくことが望ましい。

次に、忘却に関する認識が、記憶の種別によって異なる可能性が検討されていないことである。本研究では忘却に関する認識の対象となる記憶を、意味記憶、エピソード記憶の区別をせずに扱った。意味記憶はこの世界に関する事実や言葉の意味など、一般化されて抽象化された知識から構成されており、エピソード記憶は個人がある時間にある場所で出会った事柄に関する記憶である。本研究では忘却に対する統制不能感と記憶の抑制との関連について可能性を示したが、エピソード記憶のみに限定した忘却に対する統制不能感を検討し、より精緻化していくことも今後の課題である。

次に、自伝的記憶との関連については、各調査協力者に想起を求めた出来事が一つである

ため、複数の出来事の想起を求めて出来事間の忘却への懸念を検討するなどの工夫を行うことが今後の課題である。

最後に、忘却に関する認識の発達的変化の検討が挙げられる。日本の一般成人を対象とした調査によると、人は、人間の記憶能力のピークがおおよそ20-30歳であり、その後は次第に低下していくという信念をもっている（金城・清水, 2012）。記憶能力に関する認識の調査の多くは、青年期と老年期が対象となっていることから、中年期を含めた生涯発達の観点に基づく研究の重要性が指摘されている（清水・金城, 2015）。本研究でも大学生と高齢者のみを対象としていることから、忘却に関する認識の発達的な変化を検討するためには、今後は児童期や中年期を対象にすることも重要であろう。

## 引用文献

- Addis, D. R., & Tippett, L. J. (2004). Memory of myself: Autobiographical memory and identity in Alzheimer's disease. *Memory, 12*, 56-74.
- 雨宮 有里・関口 貴裕 (2006). 無意図的に想起された自伝的記憶の感情価に関する実験的検討 心理学研究, *77*, 351-359.
- Anderson, M. C., & Green, C. (2001). Suppressing unwanted memories by executive control. *Nature, 410*, 366-369.
- 荒井 弘和・中原 純・塩崎 麻里子・藤田 綾子 (2016) . 中高年期・高齢期を対象とした夫婦関係における効力感と主観的効力感との関係 老年精神医学雑誌, *27*, 92-96.
- Beadel, J. R., Green, J. S., Hosseinbor, S., & Teachman, B. A. (2013) . Influence of age, thought content, and anxiety on suppression of intrusive thoughts. *Journal of Anxiety Disorders, 27*, 598-607.
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2006) . The centrality of event scale: A measure of integrating a trauma into one's identity and its relation to post-traumatic stress disorder symptoms. *Behavior Research and Therapy, 44*, 219-231.
- Berntsen, D., Rubin, D. C., & Siegler, I.C. (2011) . Two versions of life: Emotionally negative and positive life events have different roles in the organization of life story and identity. *Emotion, 11*, 1190-1202.
- Bjork, R. A. (1989) . Retrieval inhibition as an adaptive mechanism in human memory. In H. L. Roediger & F. I. M. Craik (Eds.) , *Varieties of memory and consciousness: Essays in honour of Endel Tulving* (pp. 309-330) , Hillsdale, NJ: Erlbaum,
- Bluck, S. (2003) . Autobiographical memory: Exploring its functions in everyday life. *Memory, 11*, 113-123.
- Bluck, S., & Alea, N. (2011) . Crafting the TALE: Construction of a measure to assess the functions of autobiographical remembering. *Memory, 19*, 470-486.
- ブリタニカ国際大百科事典 (2014) . ブリタニカジャパン
- Broadbent, D. E., Cooper, P. F., FitzGerald, P., & Parkes, K. R. (1982). The cognitive failures questionnaire (CFQ) and its correlates. *British journal of clinical psychology, 21*, 1-16.

- Clark, D.A. (2005) . *Intrusive thought in clinical disorders: Theory, research and treatment*. New York: Guilford Press. (クラーク, D. A. 丹野 義彦 (監訳) (2006) . 侵入思考—雑念はどのように病理へと発展するのか— 星和書店)
- Cohen, G.(1996). *Memory in the real world* (2nd ed.). UK: Psychology Press.
- Conway, M. A. (2005) . Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, *53*, 594-628.
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W.(2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, *107*, 261-288.
- Dixson, R. A., de Frias, C. M., & Bäckman, L. (2001) Characteristics of self-reported memory compensation in older adults. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, *23*, 650-661.
- Dixon, R. A., & Hultsch, D. F. (1983) . Structure and development of metamemory in adulthood. *Journal of Gerontology*, *38*, 682-688.
- Dixon, R. A., Hultsch, D. F., & Hertzog, C. (1988) . The metamemory in adulthood (MIA) questionnaire. *Psychopharmacology Bulletin*, *24*, 671-688.
- D' Argembeau, A. & Van der Linden, M.(2008). Remembering pride and shame: Self-enhancement and the phenomenology of autobiographical memory. *Memory*, *16*, 538-547.
- Ebbinghaus, H. (1885) . *Über das Gedächtnis*. Leipzig: Dunker and Humblot. (エビングハウス, H. 宇津木 保 (訳) (1978) . 記憶について—実験心理学への貢献— 誠信書房)
- Erber, R., & Erber, M. W. (1994) . Beyond mood and social judgment: Mood 225 incongruent recall and mood regulation. *European Journal of Social Psychology*, *24*, 79-88.
- Fawcett, J. M., & Hulbert, J. C. (2020) . The many faces of forgetting: Toward a constructive view of forgetting in everyday life. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, *9*, 1-18.
- Flavell, J.H. (1971) . First discussant's comments: What is memory development the development of? *Human Development*, *14*, 272-278.

- Freud, S. (1915) . *Verdrängung*. In *Sigmund Freud Gesammelte Werke Bd. XIV*.  
Frankfurt am Mein: S. Fischer Verlag GmbH. (フロイト, S. 井村 恒郎・小此木 啓  
吾 (他訳) (1970) . フロイト著作集 6 自我論・不安本能論 人文書院 pp. 78-86.)
- 古橋 啓介 (2003) . 記憶の加齢変化. *心理学評論*, *45*, 466-479.
- Gravitz, L. (2019) . The forgotten part of memory. *Nature*, *571*, 12-14.
- Griffith, J. W., Sumner, J. A., Raes, F., Barnhofer, T., Debeer, E., & Hermans, D. (2012).  
Current psychometric and methodological issues in the measurement of overgeneral  
autobiographical memory. *Journal of Behavior Therapy and Experimental  
Psychiatry*, *43*, 21-31.
- 長谷川 晃・金築 優・根建 金男 (2009) . 抑うつ的反すうに関するポジティブな信念の確  
信度と抑うつ的反すう傾向との関連性 *パーソナリティ研究*, *18*, 21-34.
- 長谷川 晃・谷口 恵実子・根建 金男 (2008) . 抑うつ的反すうに対する対処方略の分類の  
試み. *日本心理学会第 72 回大会発表論文集*, 297.
- 服部 陽介・本間 喜子・丹野 義彦 (2014) . 思考抑制に関するメタ認知的信念と逆説的効  
果の関係 *心理学研究*, *85*, 354 – 363
- Hertel, P. T., & Calcaterra, G. (2005) . Intentional forgetting benefits from thought  
substitution. *Psychonomic Bulletin & Review*, *12*, 484-489.
- 樋口 耕一 (2012). 社会調査における計量テキスト分析の手順と実際——アンケートの自由  
回答を中心に—— 石田 基広・金 明哲 (編著) *コーパスとテキストマイニング* (pp.  
119–128) 共立出版
- 樋口 耕一 (2014). 社会調査のための計量テキスト分析——内容分析の継承と発展を目指  
して—— ナカニシヤ出版
- 平井 花. (2016). ネガティブな出来事に対して用いる感情制御方略について——悲しみ・  
怒りを感じた出来事への対処方法—— *感情心理学研究*, *23*(Supplement), 33.
- Holmes, E. A., James, E. L., Coode-Bate, T., & Deeprise, C. (2009) . Can playing the  
computer game “Tetris” reduce the build-up of flashbacks for trauma? A proposal  
from cognitive science. *PloS ONE*, *4*, e4153.
- 堀田 千絵, 岩原 昭彦, 伊藤 恵美, 永原 直子, 八田 武俊, 八田 純子, & 八田 武志.  
(2011). 中高年者におけるライフスタイルの違いが不快記憶の抑止とその方略に与え  
る影響 *人間環境学研究*, *9*, 27-34.

- Hotta, C., & Kawaguchi, J. (2009). Self-initiated use of thought substitution can lead to long-term forgetting, *Psychologia*, *52*, 41-49.
- Hultsch, D. F., Hertzog, C., & Dixon, R. A. (1987). Age differences in metamemory: Resolving the inconsistencies. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, *41*, 193-208.
- 井出 訓・森 伸幸・高橋 正実(2004). 日本語版 Multifactorial Memory Questionnaire (MMQ-J)の作成, 及び信頼性と妥当性の検討 北海道医療大学看護福祉学部紀要, *11*, 27-35.
- 岩佐 一・鈴木 隆雄・吉田 祐子・吉田 英世・金 憲経・古田 丈人・杉浦 美穂 (2005). 地域在住高齢者における記憶愁訴の実態把握——要介護防止のための包括的検診(「お達者検診」) についての研究 (3) 公衆衛生誌, *52*, 176-185.
- James, W. (1890) . *The principles of psychology*. New York: Henry Holt.
- 神谷 俊次 (1997) . 自伝的記憶の感情と特性と再想起可能性 アカデミア (南山大学紀要) 自然科学・保健体育編, *6*, 1-11.
- 金敷 大之 (2019) . 忘れ物・失くし物に関するメタ認知——物品に関連する記憶の自己評価—— 甲子園大学紀要, *46*, 9-12.
- 河野 理恵 (1999) . 高齢者のメタ記憶——特性の解明, および記憶成績との関係 教育心理学研究, *47*, 421-431.
- Kensinger, E. A., & Schacter, D. L. (2006) . When the Red Sox shocked the Yankees: Comparing negative and positive memories. *Psychonomic Bulletin & Review*, *13*, 757-763.
- 金城 光・井出 訓・石原 治 (2013) . 日本版成人メタ記憶尺度 (日本版 MIA) の構造と短縮版の開発 認知心理学研究, *11*, 31-41.
- 金城 光・清水 寛之 (2012). 記憶の生涯発達の一般的信念 ——一般的記憶信念尺度 GBMI による検討—— 心理学研究, *83*, 419-429.
- 金城 光・清水 寛之・鈴木 雄大・田村 隆泰 (2018) . 20-90 歳の成人を対象とした年齢と性別による身体的・精神的加齢自覚と受容の時期の比較 明治学院大学 心理学紀要, *28*, 1-19.
- 楠見 孝 (1991) . ‘心の理論’としてのメタ記憶の構造 ——自由記述, 記憶のメタファに基づく検討—— 日本教育心理学会第 33 回総会発表論文集, 705-706.

- Lineweaver, T. T., & Hertzog, C. (1998). Adults' efficacy and control beliefs regarding memory and aging: Separating general from personal beliefs. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, *5*, 264-296.
- 松本 昇・望月 聡(2012). 抑うつと自伝的記憶の概括化 —レビューと今後の展望— 心理学評論, *55*, 459-483.
- McLean, K. C. (2005). Late adolescent identity development: Narrative meaning making and memory telling. *Developmental Psychology*, *41*, 683-691.
- Moffitt, K. H., & Singer, J. A. (1994). Continuity in the life story: Self-defining memories, affect, and approach/avoidance personal strivings. *Journal of Personality*, *62*, 21-43.
- 森 津太子・木村 晴 (2004). 自動性とコントロール過程 大島 尚・北村 英哉 (編著) 認知の社会心理学 (pp. 43 – 53) 北樹出版
- 村山 恭朗 (2013). 女子大学生を対象とした思考抑制とストレスがもたらすネガティブな反すうへの影響 パーソナリティ研究, *22*, 61-72.
- Najmi, S., Riemann, B. C., & Wegner, D. M. (2009). Managing unwanted intrusive thoughts in obsessive-compulsive disorder: Relative effectiveness of suppression, focused distraction, and acceptance. *Behaviour research and therapy*, *47*, 494-503.
- Naka, M., & Maki, Y. (2006). Belief and experience of memory recovery. *Applied Cognitive Psychology*, *20*, 649-659.
- Neimeyer, G. J., & Metzler, A. E. (1994). Personal identity and autobiographical recall. In U. Neisser, & R. Fivush (Eds.), *The remembering self* (pp. 105-135.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, *100*(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 92-104.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, *3*, 400-424.
- Nørby, S. (2015). Why forget? On the adaptive value of memory loss. *Perspectives on Psychological Science*, *10*, 551-578.

- Noreen, S., & MacLeod, M. D. (2013). It's all in the detail: Intentional forgetting of autobiographical memories using the autobiographical think/no-think task. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 39, 375-393
- 野村 晴夫(2002). 高齢者の自己語りと自我同一性との関連 ——語りの構造的整合・一貫性に注目して—— 教育心理学研究, 50, 355-366.
- 落合 勉・小口 孝司(2013). 日本語版 TALE 尺度作成および信頼性と妥当性の検討 心理学研究, 84, 508-514.
- 及川 晴(2003). 気晴らしの情動調節プロセス——効果的な活用に向けて—— 教育心理学研究, 51, 443-456.
- 及川 晴(2011). 思考抑制の3要素モデル 風間書房
- 長田 由紀子・下仲 順子・中里 克治・河合 千恵子・佐藤 眞一・成田 健一・菊池 安子(1997). 高齢者の記憶能力の自己評価法の開発 老年社会科学, 18, 123-133.
- 尾崎 仁美・上野 淳子(2001). 過去の成功・失敗経験が現在や未来に及ぼす影響——成功・失敗経験の多様な意味—— 大阪大学大学院人間科学研究科紀要, 27, 63-87.
- Ozer, E. M., & Bandura, A. (1990). Mechanisms governing empowerment effects: A self-efficacy analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 472-286.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior therapy*, 32, 13-26.
- Pasupathi, M. (2003). Emotion regulation during social remembering: Differences between emotions elicited during an event and emotions elicited when talking about it. *Memory*, 11, 151-163.
- Phillips, L. O., Henry, J. D., & Martin, M. (2007). Adult aging and prospective memory: The importance of ecological validity. In M. Kliegel, M. A. McDaniel, & G. O. Einstein (Eds.), *Prospective memory: Cognitive, neuroscience, developmental, and applied perspectives*. Lawrence Erlbaum Associates, pp. 161-185.
- Radvansky, G. A. (2017). *Human memory*. London: Routledge. (ラドヴァンスキー, G. A. 川崎 恵理子(監訳)(2021). 記憶の心理学——基礎と応用—— 誠信書房)
- 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.
- 佐藤 浩一(2008). 自伝的記憶の構造と機能 風間書房

- 佐藤 浩一 (2014) . 自伝的推論——概念並びに評価方法の整理と包括的な枠組みの提案——  
群馬大学教育学部紀要 人文・社会科学編, *63*, 129-148.
- 佐藤 浩一 (2015) . 教師の思い出, 家族の思い出に対する自伝的推論——教職志望, 世代と  
の関連—— 群馬大学教育学部紀要 人文・社会科学編, *64*, 145-156.
- 佐藤 浩一 (2016) . 成功体験と失敗経験に対する自伝的推論 群馬大学教育学部紀要 人文・  
社会科学編, *65*, 187-198.
- 佐藤 浩一 (2017) . 成功経験と失敗経験に対する自伝的推論とアイデンティティ発達 適応  
との関連 認知心理学研究, *14*, 69-82.
- Schacter, D. L. (1999) . The seven sins of memory: insights from psychology and cognitive  
neuroscience. *American Psychologist*, *54*, 182-203.
- Schacter, D. L. (2002) . *The seven sins of memory: How the mind forgets and remembers*.  
Boston: Houghton Mifflin. (シャクター, D. L 春日井 晶子 (訳) (2004) . なぜ「あ  
れ」が思い出せなくなるのか——記憶と脳の7つの謎—— 日本経済新聞社)
- Schryer, E., & Ross, M. (2013) . The use and benefits of external memory aids in older  
and younger adults. *Applied Cognitive Psychology*, *27*, 663-671.
- Sedikides, C., Green, J. D., Saunders, J., Skowronski, J. J., & Zengel, B. (2016) . Mnemic  
neglect: Selective amnesia of one's faults. *European Review of Social Psychology*, *27*,  
1-62.
- Schulster, J.R. (1981) . Structure and pragmatics of a self-theory of memory, *Memory  
and Cognition*, *8*, 263-276.
- 清水 寛之 (2001) . メタ記憶——覚えること, 思い出すこと, 忘れることに立ち向かう心——  
— 森 敏昭 (編著) 認知心理学を語る 第1巻 おもしろ記憶のラボラトリー (pp.213-  
235) 北大路書房
- 清水 寛之 (2009) . メタ記憶のモニタリング機能 清水 寛之 (編著) メタ記憶 記憶のモ  
ニタリングとコントロール (pp.65-85) 北大路書房
- 清水 寛之 (2012) . 第2章 記憶 大山 正 (監修) 箱田 裕司 (編著) 心理学研究法2 認  
知 (pp.48-96) 誠信書房
- 清水 寛之 (2018) . 高齢者のメタ記憶 松田 修 (編著) 最新老年心理学 (pp.111-124) ワ  
ールドプランニング

- 清水 寛之・金城 光 (2015) . 成人期における日常記憶の自己評価に関する発達の变化 ; 日常記憶質問紙 (EMQ) による検討 認知心理学研究, *13*, 13-21.
- 清水 寛之・高橋 雅延・齊藤 智 (2014) . 高齢者における日常記憶の自己評価——メタ記憶質問紙による検討—— 認知心理学研究, *12*, 1-13.
- Simons, J. S., Gaher, R. M., Correia, C. J., Hansen, C. L., & Christopher, M.S. (2005) . An affective motivational model of marijuana and alcohol problems among college students. *Psychology of addictive Behaviors*, *19*, 326-334.
- 下山 晴彦 (1992) . 大学生のモラトリアムの下位分類の研究 教育心理学研究, *40*, 121-129.
- 末永 弥歩 (2009) . 心理的障害をかかえた人における自伝的記憶の概括化と特定化に関する研究の動向 生老病死の行動科学, *14*, 33-42.
- Sunderland, A., Harris, J. E., & Baddeley, A. D. (1983) . Do laboratory tests predict everyday memory? A neuropsychological study. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, *22*, 341-357.
- Sunderland, A., Harris, J. E., & Baddeley, A. D. (1984) . Assessing everyday memory after severe head injury. In J. E. Harris & P.E. Morris (Eds.) , *Everyday memory, actions, and absentmindedness*. London: Academic Press, pp. 193- 212.
- 田原 康玄・矢嶋 裕樹・中嶋 和夫 (2002) . 高齢者の記憶力低下と精神的健康の関係 聖カタリナ女子大学研究紀要, *14*, 43-55.
- 高橋 順一・中島 望・李 志嬉 (2012) . 認知症の前駆状態等としての記憶機能の低下のある高齢者に対するインフォーマルな資源の有効性 関西福祉大学社会福祉学部研究紀要, *16*, 57-65.
- Takahashi, M. , & Shimizu, H. (2007) . Do you remember the day of graduation ceremony from junior high school? : A factor structure of the Memory Characteristics Questionnaire. *Japanese Psychological Research*, *49*, 275-281.
- 高岡 哲子・木立 るり子 (2016) . わが国の看護領域における高齢者のうつに関する研究の動向と課題——2003～2012年の検索結果を中心に—— 老年看護学, *20*, 68-75.
- Teasdale, J. D. (1999) . Metacognition, Mindfulness and the Modification of Mood Disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *6*, 146-155.
- Trask, P. C., & Sigmon, S. T. (1999) . Ruminating and distracting: The effects of sequential tasks on depressed mood. *Cognitive Therapy and Research*, *23*, 231-246.

- Trope, Y., Ferguson, M., & Raghunathan, R. (2001) . Mood as a resource in processing self-relevant information. In J. P. Forgas (Ed.) , *Handbook of affect and social cognition* (pp.256-274) . Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates.
- Tulving, E. & Thomson, D. M. (1973) . Encoding specificity and retrieval processes in episodic memory. *Psychological Review*, *80*, 352-373.
- 植之原 薫(1993). 同一性地位達成過程における「事象の記憶」の働き 発達心理学研究, *4*, 154-161.
- Van Wallendaal, L. R.(1999). Training in psychology and belief in recovered memory scenarios. *North American Journal of Psychology*, *1*, 165-172.
- Wagenaar, W. A. (1986) . My memory: A study of autobiographical memory over six years. *Cognitive Psychology*, *18*, 225-252.
- Wake, K., Green, J. A., & Zajac, R. (2020). Laypeople's beliefs about memory: disentangling the effects of age and time. *Memory*, *28*, 589-597.
- Walker, W. R., Skowronski, J.J. & Thompson, C. P. (2003) . Life is pleasant — and memory helps to keep it that way! *Review of General Psychology*, *7*, 203-210.
- Watkins, E.R. (2008) . Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, *134*, 163-206.
- Wegner, D. M. (1994) . Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, *101*, 34 - 52.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987) . Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*, 5-13.
- Wells, A. (2005) . Detached mindfulness in cognitive therapy: A metacognitive analysis and ten techniques. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, *23*, 337-355.
- Wells, A. (2009) . *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford Press. (ウェルズ, A. 熊野 宏昭・今井 正司・境 泉洋 (監訳) (2012) .メタ認知療法 —うつと不安の新しいケースフォーミュレーション— 日本評論社)
- Wells, A., & Matthews, G. (1994) *Attention and emotion: A clinical perspective*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. (ウェルズ, A. ・マシューズ, G. 箱田 裕司・津田 彰・丹野 義彦 (監訳) (2002) . 心理臨床の認知心理学——感情障害の認知

モデル—— 培風館)

Wenzlaff, R. M., & Luxton, D. D. (2003). The role of thought suppression in depressive rumination. *Cognitive therapy and Research*, *27*, 293–308.

Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M., & Roper, D. W. (1988) . Depression and Mental Control: The Resurgence of Unwanted Negative Thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, *55*, 882–892.

Wilson, A. E., & Ross, M. (2003) . The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. *Memory*, *11*, 137-149.

## 補記

本論文の研究内容の公刊状況及び学会における発表は以下の通りである。

なお、共著論文の記載に関しては博士論文を作成するにあたり、共著者より承諾を得ている。

### 研究 1 (第 2 章)

堤 聖月 (2014) . 日常生活での忘却に関する尺度作成の試み 関西心理学会第 126 回大会  
発表論文集, 56.

堤 聖月 (2017) . 忘却に関する認識がネガティブな出来事に及ぼす影響 人間文化 H&S (神  
戸学院大学人文学会) , 42, 43-53.

### 研究 2 (第 2 章)

堤 聖月 (2015a) . 特定のエピソードの忘却に関する認識と記憶特性の関係 日本心理学会  
第 79 回大会発表論文集, 798.

堤 聖月 (2016) . 忘却統制不能感が過去のネガティブな出来事の想起に及ぼす影響 関西心  
理学会第 128 回大会発表論文集, 92.

堤 聖月 (2017) . 忘却に関する認識がネガティブな出来事に及ぼす影響 人間文化 H&S (神  
戸学院大学人文学会) , 42, 43-53.

### 研究 4 (第 4 章)

堤 聖月・清水 寛之 (2020) . 自伝的記憶における想起された出来事の特徴と忘却への懸念  
との関係 心理学研究, 91, 332-338.

### 研究 5 (第 4 章)

堤 聖月 (2015b) . 特定のエピソードの忘却に関する認識が記憶特性に与える影響 日本認  
知心理学会第 13 回大会発表論文集, 109.

堤 聖月・清水 寛之 (2020) . 自伝的記憶における想起された出来事の特徴と忘却への懸念  
との関係 心理学研究, 91, 332-338.

### 研究 6 (第 5 章)

堤 聖月 (投稿中) . 高齢者の忘却に関する認識の特徴——半構造化面接による検討—— 神  
戸学院大学心理学研究

### 研究 7 (第 5 章)

堤 聖月 (2018) . 日常生活における高齢者の忘却に関する認識 認知心理学会第 16 回大会  
発表論文集, 175.

堤 聖月 (2020) . 高齢者と若齢者における忘却に関する認識の特徴 老年社会科学, 42, 21-  
29.

## 謝辞

本博士論文は数多くの皆様のご協力のもとで完成しました。はじめに、本論文の質問紙研究および面接調査に参加して下さった皆さんに心より感謝申し上げます。

研究を進めるにあたり、指導教員である清水寛之教授には、修士課程から長きにわたり、たいへん丁寧に細やかなご指導を賜りました。研究計画の立案から論文執筆までの間、何度も心が折れそうになりながらもここまでたどり着くことができたのは、先生からご指導をいただいたからこそだと思います。博士論文のテーマは学部時代の卒業研究がもとになっていますが、卒業研究のテーマを決める際のゼミ発表で一番最初に引用したのは、清水先生の本でした。そのような先生にご指導をいただくことができ、本当に良かったと思っています。修士課程に入学してすぐに先生からかけられた、「これから楽しく研究をしていこうね」という言葉を、折に触れて思い出します。先生のもとで非常に多くのことを学ばせていただきましたが、何事にも真摯に、知的好奇心とともに向き合う姿勢を今後も忘れずにいたいと思います。言葉にして言い尽くすことができませんが、心より感謝申し上げます。

また、本論文を作成するにあたり、貴重なご助言、ご指導をくださいました長谷川千洋教授、早木仁成教授、村井佳比子准教授、群馬大学の佐藤浩一教授に深くお礼申し上げます。長谷川先生には、本博士論文の主査をお引き受けいただきました。長谷川先生がご専門とされている認知神経心理学の視点のみならず、細かい表現に至るまで丁寧なご意見をいただきました。早木先生には、心理学だけではなく幅広い観点からご意見を頂戴しました。村井先生には、温かい言葉かけと豊富な臨床経験からご意見をいただきました。佐藤先生には、ご専門の認知心理学から多くの貴重なご意見をいただきました。

何年も学生生活を送ることを理解し、常に応援してくれた両親にはたいへん感謝しています。そして研究活動や論文執筆に苦心する私を気遣い、励ましてくれた友人たちに、心からお礼申し上げます。両親や友人たちとの些細な会話から、研究についてさまざまなアイデアをいただきました。

本論文の作成に関わって下さった多くの方に、今一度深く感謝申し上げます。

## 忘却に関する意識調査

- ・この調査は、人が何かを忘れてしまうことについて、どのようにとらえているかを調べるために行うものです。
- ・正しい答え、間違った答えというものはありませんので、思ったとおりに答えてください。
- ・本調査で得られたデータは、統計データとして研究にのみ使用されます。
- ・乱丁、落丁や質問がございましたら、申し出てください。
- ・それぞれの質問をよく読み、すべての質問についてお答えください。
- ・回答もれがないようお願いいたします。
- ・学籍番号の記入をお願いしますが、これは複数の調査用紙の回答を照合するためのものであり、個人を特定することはありません。

性別（ 男 ・ 女 ） 年齢（ ） 歳

学籍番号（ ） 神戸学院大学大学院 人間文化学研究科  
心理学専攻心理学系 修士課程  
堤聖月(つつみ みづき)  
h8pmfe05@s.kobegakuin.ac.jp

1. 次の項目について、あなたはどの程度あてはまりますか。1.「まったくそう思わない」から7.「とてもそう思う」までのうち、最もあてはまると思う数字に○を付けてください。

	ま っ た く そ う 思 わ な い	思 わ な い	あ ま り 思 わ な い	ど ち ら だ も な い	少 し 思 う	思 う	と て も そ う 思 う
1 一般的に、生きていくうえで何かを忘れるということは必要だと思ふ。	1	2	3	4	5	6	7
2 忘れてよかったと強く思うことがある。	1	2	3	4	5	6	7
3 一般的に、忘れることはわるいことだと思ふ。	1	2	3	4	5	6	7
4 何かを忘れると、とても損した気持ちになる。	1	2	3	4	5	6	7
5 私はいろんなことを忘れてばかりいる。	1	2	3	4	5	6	7
6 忘れてしまうことについてあまり考えたことがない。	1	2	3	4	5	6	7
7 一般的に、忘れることによって人は何かを学ぶことがある。	1	2	3	4	5	6	7

	まったく そう 思わない	思 わ な い	あ ま り 思 わ な い	ど ち ら だ も な い	少 し 思 う	思 う	と と も そ う 思 う
8 一般的に、人はなんでも簡単に忘れることができる。	1	2	3	4	5	6	7
9 人は大切なことや重要なことも忘れることがある。	1	2	3	4	5	6	7
10 一般的に、人は何かを忘れることに恐れを感じる。	1	2	3	4	5	6	7
11 他人が何かを忘れることが気になる。	1	2	3	4	5	6	7
12 他人が何かを忘れることに対していらだちを感じる。	1	2	3	4	5	6	7
13 自分が何かを忘れるのではないかと不安になる。	1	2	3	4	5	6	7
14 日頃から、忘れないようにしようと意識している。	1	2	3	4	5	6	7
15 私は忘れることは得意だ。	1	2	3	4	5	6	7
16 一般的に、人が何かを忘れるのは仕方のないことだ。	1	2	3	4	5	6	7
17 私はなかなか忘れることができない。	1	2	3	4	5	6	7
18 私は忘れたくないのに忘れてしまうことがある。	1	2	3	4	5	6	7
19 私は嫌なことでもすぐに忘れることができる。	1	2	3	4	5	6	7
20 私にとって忘れることはとても大事なことだ。	1	2	3	4	5	6	7
21 どうすればうまく忘れられるのかわからない。	1	2	3	4	5	6	7
22 一般的に、何かを忘れることは恥ずかしいことだと思う。	1	2	3	4	5	6	7
23 何かを忘れたとしてもまた覚えればいだけだ。	1	2	3	4	5	6	7
24 一般的に、何かを忘れることはよいことだと思う。	1	2	3	4	5	6	7
25 忘れることによって私は何かを学んだと思う。	1	2	3	4	5	6	7
26 人は何かを完全に忘れ去ることはできないと思う。	1	2	3	4	5	6	7
27 忘れることによって人は生きることができる。	1	2	3	4	5	6	7
28 様々なことを忘れることはできるだけ避けたい。	1	2	3	4	5	6	7
29 一般的に、人はなんでも忘れることは難しい。	1	2	3	4	5	6	7
30 私は良いことでもすぐに忘れることができる。	1	2	3	4	5	6	7
31 過去にあったことについて忘れることは、自分がなくなるようなものだと感じる。	1	2	3	4	5	6	7
32 自分は忘れっぽいほうだと思う。	1	2	3	4	5	6	7
33 何かを忘れたと感じることが日常的にある。	1	2	3	4	5	6	7
34 過去のことを覚えていることによって、私は「私」であると認識できる。	1	2	3	4	5	6	7
35 人前では、ど忘れしてしまうことが多い。	1	2	3	4	5	6	7

2. 次の項目について、あなたはどの程度あてはまりますか。1.「まったくそのとおりだと思う」から、5.「まったくそうは思わない」までのうち、最もあてはまると思う数字に○を付けてください。

	ま っ た く そ う は 思 わ な い				ま っ た く そ の と お り だ と 思 う
1 努力すれば、自分の記憶力をよくすることができる。	5	4	3	2	1
2 自分次第で、記憶力の低下を防げる。	5	4	3	2	1
3 人がどれだけ一生懸命努力したとしても、記憶力がそんなに改善されることはない。	5	4	3	2	1
4 自分の記憶力は、鍛えてさえいけば衰えない。	5	4	3	2	1
5 たとえ努力しても自分の記憶力は低下していく。	5	4	3	2	1
6 記憶力が必要となる問題に取り組もうとするときは、不安になることが多い。	5	4	3	2	1
7 よく知らない人から何かを思い出すように頼まれると、緊張してしまう。	5	4	3	2	1
8 何かを思い出すように頼まれると不安になる。	5	4	3	2	1
9 会ったばかりの人を誰かに紹介しなければならないとしたら、落ち着かない気持ちになる。	5	4	3	2	1
10 もし記憶力を試すテストなどを受けなければならないとしたら、いまにも落ち着かない気分になるだろう。	5	4	3	2	1
11 長い間していなかったことをしなければならないときは不安になる。	5	4	3	2	1
12 初めての場所に行き、帰る道を思い出さなければならないとしたら、不安になるだろう。	5	4	3	2	1
13 自分の記憶力がほかの人たちほどよくないと感じるときは、緊張し不安になる。	5	4	3	2	1
14 特定の事柄を、どこで読んだり聞いたりしたのか、たいてい正確に思い出することができる。	5	4	3	2	1
15 物語や小説のあらすじを思い出するのは簡単だ。	5	4	3	2	1
16 歌の歌詞は、難なく思い出することができる。	5	4	3	2	1
17 本を読んだあとで、そこに書かれていた内容を思い出するのは簡単だ。	5	4	3	2	1
18 本・映画・芝居などの題名を思い出するのは得意だ。	5	4	3	2	1
19 ヒット曲の名前などを思い出するのは得意だ。	5	4	3	2	1
20 新聞記事やテレビ番組の内容を思い出するのは得意だ。	5	4	3	2	1

⇒裏に続きます。

3. 次の項目について、日常経験することはありますか。「ない」「時々ある」「ある」の中から、あてはまるものに○をつけてください。

1 話の最中、言葉や名前が出てこなくてあせる。	ない	時々ある	ある
2 ついすっかり忘れる自分に対して、腹立たしさを感じる。	ない	時々ある	ある
3 物忘れが原因で落ち込む。	ない	時々ある	ある
4 談話中、物や人の名前をど忘れして、恥ずかしい思いをする。	ない	時々ある	ある
5 自分の物覚えの悪さを、情けないと感じる。	ない	時々ある	ある
6 重要なことを忘れてはいないかと不安になる。	ない	時々ある	ある
7 もの忘れをするとぼけてしまうのではないかと恐れを感じる。	ない	時々ある	ある
8 楽しみにしていた番組などをすっかり見逃してしまいがっかりする。	ない	時々ある	ある
9 忘れてばかりいる自分に嫌気がさす。	ない	時々ある	ある
10 簡単なことも覚えられず、悲しくなる。	ない	時々ある	ある

4. 何かを忘れること、あるいは何かを思い出せないことなど、忘却に対して日頃どのように感じていますか。思いつく限り書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

## 忘却に関する意識調査

この調査は、修士論文作成に向けて、人が何かを忘れてしまうことについて、どのようにとらえているかを調べるために行うものです。

### 記入上の注意

- ・正しい答え、間違った答えというものはありませんので、思ったとおりに答えてください。
- ・本調査で得られたデータは、統計データとして研究にのみ使用されます。
- ・プライバシーの保護については細心の注意を払いますので安心してご回答ください。
- ・この調査について質問がございましたら、遠慮なくお問い合わせください。
- ・それぞれの質問をよく読み、すべての質問についてお答えください。
- ・回答の際には、記入もれや記入間違いがないようお願いいたします。
- ・学籍番号の記入をお願いしますが、これは複数の調査用紙の回答を照合するためのものであり、個人を特定することはありません。

性別（ 男 ・ 女 ） 年齢（ ） 歳

学籍番号（ ）

神戸学院大学大学院 人間文化科学研究科  
心理学専攻 修士課程 清水ゼミ  
堤聖月(つつみ みづき)  
h8pmfe05@s.kobegakuin.ac.jp

「これまでの人生の中で、最も印象深く、記憶に残っている出来事」を1つだけ思い出し、その出来事についてどのような内容か(時期や状況、理由など)できるだけ具体的に詳しく書いてください。

いつ頃：  
 \_\_\_\_\_

どこで：  
 \_\_\_\_\_

何がどうした：  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

1. 次の項目について、先ほど思い出した出来事はどの程度あてはまりますか。1.「まったくそう思わない」から、7.「とてもそう思う」までのうち、最もあてはまると思う数字に○を付けてください。

	全く そう 思わ ない	思 わ な い	あ ま り 思 わ な い	ど ち ら だ も な い	少 し 思 う	思 う	と て も そ う 思 う
1 この出来事を忘れることは私に影響を及ぼすだろう。	1	2	3	4	5	6	7
2 この出来事が起きた後すぐに忘れないようにしようと思った。	1	2	3	4	5	6	7
3 この出来事を忘れないようにしようと心がけている。	1	2	3	4	5	6	7
4 この出来事を忘れるのは良いことだ。	1	2	3	4	5	6	7
5 もしこの出来事を忘れたら、思い出そうと必死になるだろう。	1	2	3	4	5	6	7
6 私はこの出来事をいつか忘れてしまうだろう。	1	2	3	4	5	6	7
7 この出来事を忘れたら今の自分とのつながりが感じられなくなるだろう。	1	2	3	4	5	6	7
8 この出来事を忘れたら、私は自分がどんな人間かわからなくなるだろう。	1	2	3	4	5	6	7
9 この出来事を忘れたら私は後悔するだろう。	1	2	3	4	5	6	7
10 この出来事を忘れるのはよくない。	1	2	3	4	5	6	7

⇒次に続きます。

	全くそう 思わない	思わない	あまり 思わない	どちら でもない	少し 思う	思う	とても 思う
11 この出来事を忘れることは私にとって必要なことだ。	1	2	3	4	5	6	7
12 もしこの出来事を忘れたらかなしい。	1	2	3	4	5	6	7
13 この出来事を忘れたら自分は変わってしまうだろう。	1	2	3	4	5	6	7
14 この出来事を忘れていないことに気付いたら驚くだろう。	1	2	3	4	5	6	7
15 この出来事を忘れるのではないかと不安になる。	1	2	3	4	5	6	7
16 もしこの出来事をうまく思い出せなくなったら、喪失感を覚えると思う。	1	2	3	4	5	6	7
17 この出来事について、忘れてもかまわない。	1	2	3	4	5	6	7
18 この出来事を忘れたら、物事に対する感じ方や考え方が変わるだろう。	1	2	3	4	5	6	7
19 この出来事を忘れたらもっと他者と仲良くなることができるだろう。	1	2	3	4	5	6	7
20 この出来事を忘れたら、一つ話題を失う。	1	2	3	4	5	6	7
21 この出来事をいつか忘れてしまっても仕方がない。	1	2	3	4	5	6	7
22 この出来事はなかなか忘れることはできない。	1	2	3	4	5	6	7
23 この出来事を忘れたくないと強く思うだろう。	1	2	3	4	5	6	7
24 この出来事を忘れることで私は自分に自信を得るだろう。	1	2	3	4	5	6	7
25 この出来事を忘れてしまっても自分は気にしないだろう。	1	2	3	4	5	6	7

2. 先ほど思い出した出来事について、1～7 の番号のいずれかに○をつけて教えてください。

(1) この出来事の記憶は、

ぼんやりしている 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 はっきりしている

(2) この出来事の記憶は、

白黒である 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 完全なカラーである

(3) この出来事の記憶の中に視覚的に細かい部分は、

ほとんどない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 たくさんある

(4) この出来事の記憶の中に音は、

ほとんどない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 たくさんある

(5) この出来事の記憶の中に匂いは、

ほとんどない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 たくさんある

⇒次に続きます。

---

(6) この出来事の記憶の中に手ざわりや肌ざわりは、

ほとんどない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 たくさんある

---

(7) この出来事の記憶の中に味は、

ほとんどない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 たくさんある

---

(8) この出来事の記憶全体の鮮明度は、

ぼんやりとしている 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 きわめてはっきりしている

---

(9) この出来事の記憶は、

おおざっぱである 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 きわめて詳細である

---

(10) この出来事の順序は、

混乱している 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 一貫している

---

(11) この出来事の筋は、

単純である 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 複雑である

---

(12) この出来事の筋は、

奇妙である 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 現実的である

---

(13) この出来事が起こった場所の記憶は、

あいまいである 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 はっきりしている

---

(14) この出来事の状況全体は、

めずらしい 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 ありふれている

---

(15) この出来事の記憶の中の事物の位置関係は、

あいまいである 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 はっきりしている

---

(16) この出来事の記憶の中の人物の位置関係は、

あいまいである 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 はっきりしている

---

(17) この出来事がいつ起こったかについては、

あいまいである 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 はっきりしている

---

(18) この出来事が何年に起こったかについては、

あいまいである 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 はっきりしている

---

(19) この出来事がどの季節に起こったかについては、

あいまいである 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 はっきりしている

---

(20) この出来事が何日に起こったかについては、

あいまいである 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 はっきりしている

---

(21) この出来事が何時に起こったかについては、

あいまいである 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 はっきりしている

---

(22) この出来事の長さは、

短い 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 長い

---

⇒次に続きます。

---

(23) この記憶の全体の印象は、

よくない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 よい

---

(24) この出来事の中の私は、

傍観者である 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 参加者である

---

(25) その時には、この出来事が大きな意味を持つと、

まったく思わなかった 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 たしかに思った

---

(26) あとになって考えてみると、この出来事が大きな意味を持つと、

まったく思わなかった 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 たしかに思った

---

(27) この出来事が起こった時に感じたことを今は、

まったく覚えていない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 はっきり覚えている

---

(28) その時の感情は、

よくなかった 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 よかった

---

(29) その時の感情の強さは、

きわめて弱かった 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 きわめて強かった

---

(30) 思い出している今の感情の強さは、

きわめて弱い 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 きわめて強い

---

(31) この出来事が起こった時に考えたことを今は、

まったく覚えていない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 はっきり覚えている

---

(32) この記憶から教えられることは、

ほとんどない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 たくさんある

---

(33) 全体的に、この出来事を、

ほとんど覚えていない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 はっきり覚えている

---

(34) この出来事より前に起こった関係のある出来事を、

ほとんど覚えていない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 はっきり覚えている

---

(35) この出来事より後に起こった関係のある出来事を、

ほとんど覚えていない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 はっきり覚えている

---

(36) この出来事の記憶の正確さは、

きわめて疑わしい 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 まったく疑いない

---

(37) この出来事が起こってから、そのことについて考えた回数は、

まったくない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 何度もある

---

(38) この出来事が起こってから、そのことについて人に話した回数は、

まったくない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 何度もある

---

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

## 忘れ方に関する意識調査

この調査は、忘れることについて調べるためのものです。  
下記の文章を読まれたうえで、質問事項にお答えくださいますようお願いいたします。

- この調査の質問に回答するかどうかをあなたは自由に決めることができます。
- 正しい答えや間違った答えというものはありませんので思ったとおりに答えてください。
- すべての項目は統計的に処理され、個人が特定されることは一切ありません。
- 調査の結果は、研究等責任者の学術研究にのみ使用します。
- プライバシーの保護については細心の注意を払いますので、安心してご回答ください。
- この調査について質問がございましたら、研究等責任者まで遠慮なくお問い合わせください。
- あてはまる答えに1つだけ○をつけてください。
- 回答の際は、他の方とは相談せずにお答えください。

\* 調査用紙への記入と提出をもって、回答に同意していただいたものとさせていただきます。

提出後は提出者を特定できないため、ご協力の撤回や調査用紙の返還には応じられません。

• 性別（ 1. 男 ・ 2. 女 ） 年齢（ 歳）

\* 研究等責任者

神戸学院大学大学院 人間文化学研究科

堤 聖月(つつみ みづき)

E-mail mzk.tsutsumi@gmail.com

①たとえば、あなたに、出来事や思考などで「忘れたいこと」あるいは「考えないようにしたいこと」があったとします。  
 そのことを忘れるために、あなたはどのような方法をとりますか。  
 以下の方法についてどれくらい用いているか、あてはまる数字に○をつけてください。

全く用いない	用いない	あまり用いない	どちらでもない	たまに用いる	用いる	非常に用いる
--------	------	---------	---------	--------	-----	--------

1	そのことについて考えないようにする。	1	2	3	4	5	6	7
2	そのこととは関係ないポジティブなことを考える。	1	2	3	4	5	6	7
3	そのことについて他人に話す。	1	2	3	4	5	6	7
4	ゲームをする。	1	2	3	4	5	6	7
5	そのことについてノートなどの紙に書く。	1	2	3	4	5	6	7
6	そのことについて、SNS やブログなどのネット上に書く。	1	2	3	4	5	6	7
7	自分に「忘れる」と言い聞かせる。	1	2	3	4	5	6	7
8	「あー」など意味のない単語を反復する。	1	2	3	4	5	6	7
9	特になにもしない。	1	2	3	4	5	6	7
10	そのこととは関係ないネガティブなことを考える。	1	2	3	4	5	6	7
11	ストレッチやランニングなどからだを動かす。	1	2	3	4	5	6	7
12	お酒を飲む。	1	2	3	4	5	6	7
13	カラオケに行く。	1	2	3	4	5	6	7

上記以外に、忘れるために用いている方法があれば教えてください。


②忘れるための方法として、以下の項目はそれぞれどれくらい役立つと考えますか。  
 あてはまる数字に○をつけてください。

全く役立たない	役立たない	あまり役立たない	どちらでもない	少し役立つ	役立つ	非常に役立つ
---------	-------	----------	---------	-------	-----	--------

1	そのことについて考えないようにする。	1	2	3	4	5	6	7
2	そのこととは関係ないポジティブなことを考える。	1	2	3	4	5	6	7
3	そのことについて他人に話す。	1	2	3	4	5	6	7
4	ゲームをする。	1	2	3	4	5	6	7
5	そのことについてノートなどの紙に書く。	1	2	3	4	5	6	7
6	そのことについて、SNS やブログなどのネット上に書く。	1	2	3	4	5	6	7
7	自分に「忘れる」と言い聞かせる。	1	2	3	4	5	6	7
8	「あー」など意味のない単語を反復する。	1	2	3	4	5	6	7
9	特になにもしない。	1	2	3	4	5	6	7
10	そのこととは関係ないネガティブなことを考える。	1	2	3	4	5	6	7
11	ストレッチやランニングなどからだを動かす。	1	2	3	4	5	6	7
12	お酒を飲む。	1	2	3	4	5	6	7
13	カラオケに行く。	1	2	3	4	5	6	7

ご協力ありがとうございました。

## 出来事を忘れることへの捉え方に関する調査

この調査は、大学生の記憶に関する認識を調べるためのものです。  
下記の文章を読まれたうえで、質問事項にお答えくださいますようお願いいたします。

- この調査の質問に回答するかどうかは自由に決めることができます。たとえ参加されなくても、今後不利益になることは一切ありません。
- 本調査では回答いただいた項目のみを使用し、個人情報の収集は行いません。すべての項目は統計的に処理され、個人が特定されることはありません。調査結果は研究等責任者の学術研究にのみ使用します。
- 回収した質問紙等は研究等責任者が施錠のできる保管庫内に保管し、電子データは外部ハードディスクに保管します。情報は研究が終了次第、消去及びシュレッダーにより破棄します。
- この調査についての質問は、下記の研究等責任者の連絡先まで遠慮なくお問い合わせください。個人情報の保護や、研究の知的財産権等に支障がない範囲で、研究計画書を閲覧していただくか、研究等責任者からご説明させていただきます。
- 回答の際には、あてはまる答えに1つだけ○をつけてください。正しい答えや間違った答えというものはありませんので思ったとおりに答えてください。

\* 調査用紙への記入と提出をもって、回答に同意していただいたものとさせていただきます。

提出後は提出者を特定できないため、ご協力の撤回や調査用紙の返還には応じられません。

• 性別 ( 1. 男      •      2. 女      )      年齢 (                      歳 )

\* 研究等責任者

神戸学院大学大学院 人間文化学研究科

堤 聖月(つつみ みづき)

E-mail mzk.tsutsumi@gmail.com

① 次の項目について、1～6のいずれかに○をつけて答えてください。

(1) あなたは普段自分の人生について振り返ることがどのくらい頻繁にありますか？

まったくない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 非常によくある

(2) あなたはこれまで自分の人生に起きた出来事について他者に話すことがどのくらい頻繁にありますか？

まったくない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 非常によくある

②それぞれの質問項目は、「自分の人生あるいは人生の特定の時期について振り返ったり、他者に話したりするとき」のことについてたずねています。一般的な頻度ではなく、あなたが各質問項目のような特定の目的のために、どれくらいの頻度で行うのかを、以下の想定で答えてください。

「私が自分の人生全般や人生の特定の時期にあった出来事について振り返ったり、話したりするのは…」

	まったくない	ほとんどない	あまりない	ときどきある	しばしばある	非常によくある
1 自分に何か悪いことが起きた場合、そこから教訓を学べると感じる時	1	2	3	4	5	6
2 将来の目標について考える時	1	2	3	4	5	6
3 困難な問題に直面していて、自分自身に自信を与えたいと思う時	1	2	3	4	5	6
4 過去の間違いから何かを学びたいと思う時	1	2	3	4	5	6
5 人生の選択をする必要があり、どちらの道に進むべきかわからない時	1	2	3	4	5	6
6 問題を解決するための方法を探している時	1	2	3	4	5	6
7 何をすべきかわからないので他者が自分に与えたアドバイスを思い出そうとする時	1	2	3	4	5	6
8 自分の現在の問題についてよく理解したいと思う時	1	2	3	4	5	6
9 予想外のことが私に起きて、それを自分の人生観に組み入れたいと思う時	1	2	3	4	5	6
10 昔の自分と今も同じタイプの間であるかについて気になった時	1	2	3	4	5	6
11 以前の自分からどのように変わったのかを理解したいと思う時	1	2	3	4	5	6
12 自分の人生に全体的なテーマがあるかどうかを考えたいと思う時	1	2	3	4	5	6
13 時間が経つにつれ、私の信念や価値観が変わったかどうかについて気になった時	1	2	3	4	5	6
14 現在の自分がどういう人物であるのかを理解したいと思う時	1	2	3	4	5	6
15 それ以降起きた物事からの視点で、過去の出来事を再解釈したいと思う時	1	2	3	4	5	6
16 気分が落ち込んでいて元気になりたい時	1	2	3	4	5	6
17 何かが自分に起きて、どうしてそれが起きたのかを考えるために過去を振り返りたいと思う時	1	2	3	4	5	6
18 過去に自分と同じ経験をした他者と話すことによって、自分の気持ちを楽にする時	1	2	3	4	5	6

19	同じような過去の自分の経験を話すことによって他の誰かの気持ちを楽しませるとき	1	2	3	4	5	6
20	誰かとの関係をより親密に発展させたいと思うとき	1	2	3	4	5	6
21	友人と過去の記憶を話し合うことで友情を強めたいと思うとき	1	2	3	4	5	6
22	他者の人生についても、もっと学べたらいいと思うとき	1	2	3	4	5	6
23	他者がどのような人物なのかも見定められたらいいと思うとき	1	2	3	4	5	6
24	自分自身の過去の経験を話すことによって、誰かを助けたいと思うとき	1	2	3	4	5	6

③あなたが経験した**高校時代の“行事”に関するエピソード**を1つだけ思い出し、その出来事について、どのような内容か(時期や状況、理由など)を書いてください。

経験した時の年齢：

内容：

④ ③で思い出した出来事を忘れることについてどのように感じるか、  
1「全くそう思わない」から7「とてもそう思う」までのうち、  
もっともあてはまると思う数字に○をつけてください。

	全くそう思わない	思わない	あまり思わない	どちらでもない	少し思う	思う	とてもそう思う
1 この出来事を忘れたくないと思う	1	2	3	4	5	6	7
2 もしこの出来事を忘れたら、考え方が変わると思う	1	2	3	4	5	6	7
3 もしこの出来事を忘れていないことに気付いたら驚く	1	2	3	4	5	6	7
4 この出来事について忘れてもかまわない	1	2	3	4	5	6	7
5 この出来事について、忘れないように心がけている	1	2	3	4	5	6	7
6 この出来事を忘れたら不安になる	1	2	3	4	5	6	7
7 もしこの出来事を忘れたら、思い出そうと必死になる	1	2	3	4	5	6	7
8 もしこの出来事を忘れたら、かなしい	1	2	3	4	5	6	7
9 もしこの出来事を忘れたら、喪失感を覚えると思う	1	2	3	4	5	6	7

⑤ ③で思い出した出来事について、それぞれの項目で1～7のいずれかに○を付けて答えてください。

(1) この出来事はその当時の私がどんな人間か

まったく教えてくれない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 多くを教えてくれる

(2) この出来事が起こった当時、そのことが

気にならなかった 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 気になって仕方なかった

(3) この出来事は私の人生における転機だったと

まったく思わない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 たしかに思う

(4) この出来事は大きな意味を持つと

まったく思わない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 たしかに思う

(5) この出来事から教えられることは

まったくない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 たくさんある

(6) この出来事はその当時の私を

まったく表していない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 非常によく表している

(7) この出来事が起こった当時、そのことについて

まったく考えなかった 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 何度も考えた

(8) この出来事は私に大きな変化をもたらしたと

まったく思わない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 たしかに思う

(9) この出来事は重要であると

まったく思わない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 たしかに思う

(10) この出来事から私は大切なことを

学ばなかった 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 学んだ

(11) この出来事は現在の私がどんな人間かを

まったく教えてくれない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 多くを教えてくれる

(12) この出来事が起こってから、そのことについて

まったく考えなかった 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 何度も考えた

(13) この出来事は現在の私の中心部分になっていると

まったく思わない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 たしかに思う

(14) この出来事は現在の私に

まったく影響していない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 強く影響している

(15) この出来事は物事に対する私の考え方や感じ方に

まったく影響しなかった 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 強く影響した

(16) この出来事は現在の私を

まったく表していない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 非常によく表している

(17) この出来事にどんな意味があるのか

まったく考えなかった 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 何度も考えた

(18) この出来事と今の自分との間につながりが

まったく感じられない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 強く感じられる

(19) この出来事は私の人生の重要なテーマを

まったく示していない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 よく示している

⑥次の項目について、今の自分の状態にどの程度あてはまっているかを、

1～4の中から一つ選び、○をつけてください。

考え込まずに直観的に感じたまま答えを選んで、次の項目に進んでください。

全くあてはまらない  
あてはまらない  
どちらかといえばあてはまる  
どちらかといえばあてはまる  
非常にあてはまる

1	私は、やりそこないをしないかと心配ばかりしている。	1	2	3	4
2	わたしは、興味を持ったことはどんどん実行に移していく方である。	1	2	3	4
3	私の心はとても傷つきやすく、もろい。	1	2	3	4
4	自分の生き方は自分で納得のいくものである。	1	2	3	4
5	異性とのつきあい方がわからない。	1	2	3	4
6	私は、十分に自分のことを信頼している。	1	2	3	4
7	何かしているより空想にふけていることが多い。	1	2	3	4
8	私は自分なりの生き方を主体的に選んでいる。	1	2	3	4
9	私は、人がみているとうまくやれない。	1	2	3	4
10	自分は、何かを作り上げることのできる人間だと思う。	1	2	3	4
11	私は、どうしたらよいかわからなくなると自分の殻の中に閉じこもってしまう。	1	2	3	4
12	社会の中での自分の生きがいが出てきた。	1	2	3	4
13	自分一人ではじめてのことをするのは不安だ。	1	2	3	4
14	自分にまとまりが出てきた。	1	2	3	4
15	周りの動きについていけず、自分だけ取り残されたと感じることがある。	1	2	3	4
16	私は、自分の個性をととても大切にしている。	1	2	3	4
17	私は人と活発に遊べない。	1	2	3	4
18	私は自分なりの価値観をもっている。	1	2	3	4
19	自分の中には常に漠然とした不安がある。	1	2	3	4
20	私は、魅力的な人間に成長しつつある。	1	2	3	4

ご協力ありがとうございました。

## 思い出に対する印象についての調査

この調査は、修士論文作成に向けて、青年が過去の出来事の記憶についてどのようにとらえているかを調べるために行うものです。

### 記入上の注意

- ・本調査は3つのパートから構成されています。乱丁・落丁がありましたら申し出てください。
- ・正しい答え、間違った答えというものはありませんので、思ったとおりに答えてください。
- ・本調査で得られたデータは、統計データとして研究にのみ使用されます。
- ・プライバシーの保護については細心の注意を払いますので安心してご回答ください。
- ・この調査について質問がございましたら、遠慮なくお問い合わせください。
- ・それぞれの質問をよく読み、すべての質問についてお答えください。
- ・回答の際には、記入もれや記入間違いがないようお願いいたします。

性別（ 男 ・ 女 ）

年齢（                      ） 歳

神戸学院大学大学院 人間文化科学研究科  
心理学専攻 修士課程 清水ゼミ  
堤聖月(つつみ みづき)  
h8pmfe05@s.kobegakuin.ac.jp

**高校時代の“行事”に関するエピソード**を1つだけ思い出し、その出来事についてどのような内容か(時期や状況、理由など)できるだけ具体的に詳しく書いてください。

出来事：

---

エピソード内容：

---



---



---



---



---



---



---

1. 次の項目について、先ほど思い出した出来事はどの程度あてはまりますか。1.「まったくそう思わない」から、7.「とてもそう思う」までのうち、最もあてはまると思う数字に○を付けてください。

	全くそう思わない	思わない	あまり思わない	どちらでもない	少し思う	思う	とてもそう思う
1 この出来事の記憶は、はっきりしている	1	2	3	4	5	6	7
2 この出来事は珍しいことだった	1	2	3	4	5	6	7
3 この出来事を思い出すのは簡単だ	1	2	3	4	5	6	7
4 この出来事を思い出すと、そのときの感情を再び体験している気がする	1	2	3	4	5	6	7
5 この出来事の記憶は、詳細である	1	2	3	4	5	6	7
6 この出来事を思い出すと、音や声が聞こえてくる	1	2	3	4	5	6	7
7 この出来事を思い出すと、触覚がよみがえってくる	1	2	3	4	5	6	7
8 この出来事は物事に対する私の考え方や感じ方に影響を与えた	1	2	3	4	5	6	7
9 この出来事を思い出して、今感じる感情や気分は良い	1	2	3	4	5	6	7
10 この出来事の後に続いて起きた出来事を覚えている	1	2	3	4	5	6	7

⇒次に続きます。

	全く そう 思わない	思 わ な い	あ ま り 思 わ な い	ど ち ら ど も な い	少 し 思 う	思 う	と と も そ う 思 う
11 この出来事から私は大切なことを学んだ	1	2	3	4	5	6	7
12 この出来事を思い出すと、再び経験しているような気持ちになる	1	2	3	4	5	6	7
13 この出来事を思い出すと、においがよみがえってくる	1	2	3	4	5	6	7
14 この出来事は私に影響を及ぼした	1	2	3	4	5	6	7
15 時に人は、何かが起きたことはわかっているが、思い出せないという場合がある。この出来事については、単にそれが起きたとわかっているだけでなく、実際に思い出す事ができる	1	2	3	4	5	6	7
16 この出来事と今の自分との間につながりが感じられる	1	2	3	4	5	6	7
17 この出来事について、これまで何度も思い出したり考えた	1	2	3	4	5	6	7
18 この出来事を経験した時の感情や気分は良かった	1	2	3	4	5	6	7
19 自分の人生を物語に例えると、この出来事はその中の中心的な部分になってくる	1	2	3	4	5	6	7
20 この出来事は自分が思い出している通りに起きたことであり、私の想像は混ざっていない	1	2	3	4	5	6	7
21 振り返ってみるとこの出来事は、自分にとって大きな意味をもっていた	1	2	3	4	5	6	7
22 この出来事に非常に驚いた	1	2	3	4	5	6	7
23 その当時、この出来事が自分にとって大きな意味をもつと思った	1	2	3	4	5	6	7
24 この出来事を思い出すと、いくつかの場面がバラバラではなく、1つにつながった物語として思い出される	1	2	3	4	5	6	7
25 この出来事の記憶に欠けている部分がある	1	2	3	4	5	6	7
26 この出来事は私という人間をよく表している	1	2	3	4	5	6	7
27 この出来事の当時から現在まで時間経過を考えると、もうそんなに経ったのかと思われる	1	2	3	4	5	6	7
28 この出来事の記憶が突然心に浮かぶことがある	1	2	3	4	5	6	7
29 この出来事に先だって起きた出来事を覚えている	1	2	3	4	5	6	7
30 この出来事と関連する他の記憶がたくさん思い出される	1	2	3	4	5	6	7
31 この出来事の記憶は正確である	1	2	3	4	5	6	7
32 この出来事が起きたときに自分がどう感じたか思い出せる	1	2	3	4	5	6	7
33 この出来事を思い出すと、場面が目浮かぶ	1	2	3	4	5	6	7
34 この出来事は私の人生における重要なテーマを象徴している	1	2	3	4	5	6	7
35 この出来事を全体的によく覚えている	1	2	3	4	5	6	7

⇒次に続きます。

	全くそう思わない	思わない	あまり思わない	どちらでもない	少し思う	思う	とても思う
36 この出来事を思い出して、今感じる感情や気分は悪い	1	2	3	4	5	6	7
37 この出来事を経験した時の感情や気分は悪かった	1	2	3	4	5	6	7
38 この出来事についてこれまで何度も人に話した	1	2	3	4	5	6	7
39 この出来事は私にとって重要である	1	2	3	4	5	6	7
40 この出来事は私がどんな人間であるかということを教えてくれる	1	2	3	4	5	6	7
41 この出来事を思い出すと、心臓がドキドキしたり、汗ばんだりする	1	2	3	4	5	6	7
42 この出来事を思い出すと、そのときに引き戻される感じがする	1	2	3	4	5	6	7
43 この出来事を思い出すと、味覚がよみがえってくる	1	2	3	4	5	6	7

1. 次の項目について、先ほど思い出した出来事はどの程度あてはまりますか。1.「まったくそう思わない」から、7.「とても思う」までのうち、最もあてはまると思う数字に○を付けてください。

	全くそう思わない	思わない	あまり思わない	どちらでもない	少し思う	思う	とても思う
1 この出来事について、忘れてもかまわない	1	2	3	4	5	6	7
2 この出来事を忘れてたら不安になる	1	2	3	4	5	6	7
3 もしこの出来事を忘れてたら、思い出そうと必死になる	1	2	3	4	5	6	7
4 この出来事を忘れていることに気付いたら、驚く	1	2	3	4	5	6	7
5 出来事があってすぐ、忘れないようにしようと思った	1	2	3	4	5	6	7
6 この出来事について、忘れないように心がけている	1	2	3	4	5	6	7
7 もしこの出来事を忘れてたら、喪失感を覚えると思う	1	2	3	4	5	6	7
8 この出来事を忘れてたら、一つ話題を失う	1	2	3	4	5	6	7
9 もしこの出来事を忘れてたら、考え方が変わる	1	2	3	4	5	6	7
10 この出来事を、忘れたくないと思う	1	2	3	4	5	6	7
11 もしこの出来事を忘れてたら、かない	1	2	3	4	5	6	7

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

## 「忘れる」ことに関する意識調査

この調査は、日常生活で起こる忘れることについてお尋ねするものです。  
記入上のお願いを読まれたうえで、質問事項にお答えくださいますようお願いいたします。

### 記入上のお願い

- ・この調査の質問に回答するかどうかをあなたは自由に決めることができます。
- ・正しい答えや間違った答えというものはありませんので思ったとおりに答えてください。
- ・調査の結果は、個人が特定されない形で扱われ、研究にのみ使用します。
- ・プライバシーの保護については細心の注意を払いますので、安心してご回答ください。
- ・この調査について質問がございましたら、担当者まで遠慮なくお問い合わせください。
- ・あてはまる答えに 1つだけ ○をつけてください。
- ・回答の際は、他の方とは相談せずにお答えください。

\*調査紙への記入と提出をもって、回答に同意していただいたものとさせていただきます。  
提出後は提出者を特定できないため、ご協力の撤回や調査用紙の返還には応じられません。

・性別（ 1. 男 ・ 2. 女 ） 年齢（ 歳）

\* 調査責任者  
神戸学院大学大学院 人間文化学研究科  
堤 聖月(つつみ みづき)  
E-mail mzk.tsutsumi@gmail.com

①日常生活の中でのもの忘れや意図的に忘れようとする事について、  
あなたはどの程度あてはまりますか。

1.「全くそう思わない」から7.「とてもそう思う」までのうち、  
もっともあてはまると思う数字に○をつけてください。

全くそう 思わない	思わない	あまり 思わない	どちら でも ない	少し 思う	思う	とても そう 思う
--------------	------	-------------	-----------------	----------	----	-----------------

1 私はいろんなことを忘れてばかりいる。	1	2	3	4	5	6	7
2 人前では、ど忘れしてしまうことが多い。	1	2	3	4	5	6	7
3 自分は忘れっぽいほうだと思う。	1	2	3	4	5	6	7
4 何かを忘れると、とても損した気持ちになる。	1	2	3	4	5	6	7
5 何かを忘れたと感じることが日常的にある。	1	2	3	4	5	6	7
6 私は忘れたくないのに忘れてしまうことがある。	1	2	3	4	5	6	7
7 一般的に、忘れることによって人は何かを学ぶことがある。	1	2	3	4	5	6	7
8 一般的に、人はなんでも簡単に忘れることができる。	1	2	3	4	5	6	7
9 他人が何かを忘れることが気になる。	1	2	3	4	5	6	7
10 私はなかなか忘れることができない。	1	2	3	4	5	6	7
11 私は嫌なことでもすぐに忘れることができる。	1	2	3	4	5	6	7
12 他人が何かを忘れることに対していらだちを感じる。	1	2	3	4	5	6	7
13 私にとって忘れることはとても大事なことだ。	1	2	3	4	5	6	7
14 一般的に、何かを忘れることは恥ずかしいことだと思う。	1	2	3	4	5	6	7
15 どうすればうまく忘れられるのかわからない。	1	2	3	4	5	6	7
16 一般的に、何かを忘れることはよいことだと思う。	1	2	3	4	5	6	7
17 忘れることによって私は何かを学んだと思う。	1	2	3	4	5	6	7
18 一般的に、人はなんでも忘れることは難しい。	1	2	3	4	5	6	7

②次の項目について、あなたはどの程度当てはまりますか。

1.「全くそう思わない」から、5.「全くその通りだと思う」までのうち、  
もっともあてはまると思う数字に○をつけてください。

全くそう 思わない	思わない	どちらでも ない	少し 思う	全くその 通り だと思 う
--------------	------	-------------	----------	------------------------

1	努力すれば、自分の記憶力をよくすることができる。	1	2	3	4	5
2	自分次第で、記憶力の低下を防げる。	1	2	3	4	5
3	人がどれだけ一生懸命努力したとしても、記憶力がそんなに改善されることはない。	1	2	3	4	5
4	自分の記憶力は、鍛えてさえいけば衰えない。	1	2	3	4	5
5	たとえ努力しても自分の記憶力は低下していく。	1	2	3	4	5
6	記憶力が必要となる問題に取り組もうとするときは、不安になることが多い。	1	2	3	4	5
7	よく知らない人から何かを思い出すように頼まれると、緊張してしまう。	1	2	3	4	5
8	何かを思い出すように頼まれると不安になる。	1	2	3	4	5
9	会ったばかりの人を誰かに紹介しなければならないとしたら、落ち着かない気持ちになる。	1	2	3	4	5
10	もし記憶力を試すテストなどを受けなければならないとしたら、いまにも落ち着かない気分になるだろう。	1	2	3	4	5
11	長い間、していなかったことをしなければならないときは不安になる。	1	2	3	4	5
12	初めての場所に行き、帰る道を思い出さなければならないとしたら、不安になるだろう。	1	2	3	4	5
13	自分の記憶力がほかの人たちほどよくないと感じるときは、緊張し不安になる。	1	2	3	4	5
14	特定の事柄を、どこで読んだり聞いたりしたのか、たいてい正確に思い出すことができる。	1	2	3	4	5
15	物語や小説のあらすじを思い出すのは簡単だ。	1	2	3	4	5
16	歌の歌詞は、難なく思い出すことができる。	1	2	3	4	5
17	本を読んだあとで、そこに書かれていた内容を思い出すのは簡単だ。	1	2	3	4	5
18	本・映画・芝居などの題名を思い出すのは得意だ。	1	2	3	4	5
19	ヒット曲の名前などを思い出すのは得意だ。	1	2	3	4	5
20	新聞記事やテレビ番組の内容を思い出すのは得意だ。	1	2	3	4	5

③次の項目は、考えないようにするということについて、あなた自身がどのように考えているかをうかがうものです。

1.「全くそう思わない」から、5.「非常にそう思う」までのうち、もっともあてはまると思う数字に○をつけてください。

全く そう 思わ ない	あ ま り 思 わ な い	ど ち ら で も な い	少 し 思 う	非 常 に そ う 思 う
----------------------	---------------------------------	---------------------------------	------------------	---------------------------------

1	考えないようにすると、やるべきことに集中して取り組むことができる。	1	2	3	4	5
2	考えないようにすると、後でつらい思いをする。	1	2	3	4	5
3	考えないようにすると、自分の成長が妨げられる。	1	2	3	4	5
4	考えないようにすると、だめな人間になってしまう。	1	2	3	4	5
5	考えないようにすると、考えないようにしていることが気にならなくなる。	1	2	3	4	5
6	考えないようにすると、考えないようにしていることをくりかえし考えてしまう。	1	2	3	4	5
7	考えないようにしても、自分のためにならない。	1	2	3	4	5
8	考えないようにすると、リラックスできる。	1	2	3	4	5
9	考えないようにすると、他のことを楽しむことができる。	1	2	3	4	5
10	考えないようにすると、つらい気持ちが和らぐ。	1	2	3	4	5
11	考えないようにしても、逆に考えないようにしていることが気になってしまう。	1	2	3	4	5
12	考えないようにすると、他のことに集中できるようになる。	1	2	3	4	5
13	考えないようにすると、嫌な気分から逃れることができる。	1	2	3	4	5
14	考えないようにすると、物事に集中できるようになる。	1	2	3	4	5
15	考えないようにすると、気持ちが楽になる。	1	2	3	4	5
16	考えないようにすると、考えないようにしていることをかえって意識するようになる。	1	2	3	4	5
17	考えないようにすると、後悔する	1	2	3	4	5
18	考えないようにしても、考えないようにしていることも余計に意識してしまう	1	2	3	4	5
19	考えないようにすると、考えないようにしていることから一時的に逃れられる	1	2	3	4	5
20	考えないようにすると、逆に考えないようにしていることを考えてしまう	1	2	3	4	5

④次の項目について、日常経験することはありますか。

1「ない」、2「時々ある」、3「ある」の中から、あてはまるものに○をつけてください。

1 話の最中、言葉や名前が出てこなくてあせる。	ない	時々ある	ある
2 ついうっかり忘れる自分に対して、腹立たしさを感じる。	ない	時々ある	ある
3 物忘れが原因で落ち込む。	ない	時々ある	ある
4 談話中、物や人の名前をど忘れして、恥ずかしい思いをする。	ない	時々ある	ある
5 自分の物覚えの悪さを、情けないと感じる。	ない	時々ある	ある
6 重要なことを忘れてはいないかと不安になる。	ない	時々ある	ある
7 もの忘れをすると、ぼけてしまうのではないかと恐れを感じる。	ない	時々ある	ある
8 楽しみにしていた番組などをうっかり見逃してしまいがっかりする。	ない	時々ある	ある
9 忘れてばかりいる自分に嫌気がさす。	ない	時々ある	ある
10 簡単なことも覚えられず、悲しくなる。	ない	時々ある	ある

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。