

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

9516102 堤 聖月

要旨

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心理学的に検討することを目的とした。

従来の認知心理学では忘却は、記憶の失敗としてネガティブにとらえられることが多かった。しかし、近年では忘却の適応的な側面を分類しようと試みる流れがある。これは、過去に経験した出来事のなかで、個人が、どのような出来事に対して忘れたい、あるいは忘れたくないと感じているかということは、個人のアイデンティティにおいて非常に重要なためである。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ことから、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、心理学においてさまざまな側面から検討されてきた。たとえば、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から検討されてきた。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をもつものとして扱われてきた。しかし、一部の研究を除くと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。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」とよんだ。そして、大学生および高齢者を対象とする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個人の認識や信念の諸側面について検討した。

本論文は全体を通して六つの章から構成される。第 1 章では、忘却の適応的な側面やメ

夕記憶、抑圧と回復、メタ認知療法、自伝的記憶、記憶の自己評価の加齢による変化について概観し、本研究の目的を示した。第2章（研究1、研究2）と第3章（研究3）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を明らかにした。第4章（研究4、研究5）では、質問紙調査を通して、忘却に関する認識と自伝的記憶の関連を検討した。第5章（研究6、研究7）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した。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展望について述べた。

第2章の研究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が影響することが示唆された。

同じく第2章の研究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と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。

第3章の研究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、忘れたいと思った際の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章の研究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。

同じく第4章の研究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を検討した。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。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章の研究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事が多く、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。

同じく第5章の研究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。

本論文は、以上の七つの研究を通して、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。

第一に、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。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による質問紙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。

第二に、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。そこで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。

第三に、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の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。

第四に、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。

本論文の今後の展望として、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。記憶能力に関する認識の調査の多くは青年期と高齢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。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明らかにするために、今後は児童期や中年期を対象に検討することが求められる。