

意図的・無意図的に想起された自伝的記憶の性質の比較

A comparison of nature of Involuntary and Voluntary autobiographical memory

雨宮有里*

Yuri Amemiya

1. はじめに

“第一志望の大学に合格し、友達と大喜びした思い出”や、“子どものころ、迷子になって泣きながら両親を探したこと”など、私たちは様々な出来事の記憶を持っている。このような過去の自己にかかわる情報の記憶を自伝的記憶 (autobiographical memory) という (佐藤, 2008)。自伝的記憶と類似の概念であるエピソード記憶 (episodic memory) が時間と場所を特定できるもののみを対象としているのに対し、自伝的記憶はより抽象的な経験も含んでいる。そのため、本研究では自伝的記憶はエピソード記憶より広い概念として扱う。

この自伝的記憶は、単なる記憶現象ではなく、自己概念や価値観、感情などの様々な側面と関連し、幅広い人間理解の糸口を与えてくれるものである (神谷, 1997)。例えば、Singer & Salovey (1993) は自伝的記憶を「自己を定義づける記憶 (self defining memory)」であるとしている。また高橋 (2000) は、自伝的記憶の持つ機能に注目し、自伝的記憶には自己を定義づける機能のほかに、将来の類似した事態に備えるレシピとしての参照機能、行動の動機付け機能、自我の確認や強化など様々な機能を有しているとしている。つまり、自伝的記憶は個人的レベルで

は自分が何者であるかという自我同一性の感覚を与え、社会的レベルでは対人場面でどのように振舞うかを規定しているといえる (神谷, 2003)。このように、自伝的記憶は単なる記憶現象ではなく、我々が適応的に日常生活を送る上での基礎となる記憶であると考えられる。したがって、自伝的記憶について検討することは、記憶現象の解明にとどまらず、より広い意味での人間理解につながる可能性がある。

この自伝的記憶の想起形態は、想起意図の有無により意図的想起 (voluntary remembering, 又は voluntary memory) と無意図的想起 (involuntary remembering, 又は involuntary memory) に二分できる (Berntsen, 1996)。意図的想起とは、出来事を思い出そうという意図を持って検索をするもので、夏休みに何をしたかと問われ、出来事を想起する場合がこれにあたる。一方、無意図的想起は、思い出そうという意図なしに出来事が意識に上るものである。例えば、昔聴いた音楽がきっかけで、出来事がふと思い出される現象が該当する。

自伝的記憶の先行研究では、主に意図的想起を対象に、その性質や検索過程などが検討されてきた (佐藤, 2008)。しかし、無意図的想起は意図的想起と同様、我々が日常的に経験している想起形態である (神谷, 2008)。また、無意図的想起と意図的想起は、想起形態だけでなく、

* あめみや・ゆり

埼玉大学教養学部非常勤講師、認知心理学

想起される内容や検索過程が異なる可能性が指摘されている (Berntsen, 1998; 神谷, 2003)。そのため、意図的想起だけを対象に研究を行うことは、自伝的記憶の一側面のみを取り上げて、その全体について論じることになりかねない。これらのことを受け、近年、無意図的想起についての研究も行われるようになってきた (雨宮・関口, 2004, 2006; 雨宮・高・関口, 2011; Ball, 2007; Berntsen, 1996, 1998; Berntsen & Hall, 2004; 神谷, 2003; Schlagman & Kvavilashvili, 2008)。例えば、Berntsen (1998) や Berntsen & Hall (2004)、神谷 (2003) は日誌法 (diary method : 日常生活の中で何らかの出来事を思い出した際にそれを実験参加者が記録する方法) を用いて無意図的想起のデータを収集し、無意図的想起の性質について検討している。その結果、無意図的想起は想起のきっかけとなる外的刺激が存在すること (Berntsen, 1996) や、意識の拡散状態で生じやすいことなどが、一貫して報告されている (Berntsen & Hall, 2004; 神谷, 2003)。

また、先行研究では、無意図的に想起された出来事の性質と意図的に想起された出来事の性質の比較も行われている (雨宮・高・関口, 2011; Berntsen, 1998; Berntsen & Hall, 2004; Schlagman & Kvavilashvili, 2008)。先行研究において、主に比較されてきた性質としては、感情価 (valence : 想起された内容が快い内容か不快な内容か)、感情強度 (emotional intensity : 想起された内容の感情的な強さ)、想起頻度 (rehearsal : これまでどのくらい思い出したことがあるか)、重要度 (importance : 自分にとってどのくらい重要か)、経験頻度 (unusualness : 滅多に経験しない出来事か、日常的に経験する出来事か)、特定性 (specialty : ある日ある時に経験した特定の出来事か、何度か経験した内容がぼんやりとまとまったものか) が挙げられる。

しかしながら、先行研究では、意図的想起と

無意図的想起の性質の違いについて必ずしも一貫した結果は得られていない。例えば、Berntsen (1998) や Berntsen & Hall (2004) は意図的想起のデータを手がかり語法 (cue-word method : 想起の手がかりとなる単語などを呈示しそれに関連する自らが過去に経験した出来事を報告する方法) で、無意図的想起のデータを日誌法で収集し、想起された出来事の感情価を比較している。しかしながら、これらは反対の結果が得られており、Berntsen (1998) では無意図的想起のほうが意図的想起よりも快な出来事の割合が多いのに対し、Berntsen & Hall (2004) では無意図的想起のほうが意図的想起よりも不快な出来事の割合が多い。また、Schlagman & Kvavilashvili (2008) は、無意図的想起のデータを注意集中課題 (vigilance-task : 視覚検出課題に注意を集中し、その間の無意図的想起を実験参加者が報告する方法) で収集し、手がかり語法による意図的想起のデータと比較しているが、この研究では意図的想起と無意図的想起で想起された出来事の感情価に差はない。さらに、想起された出来事をこれまでどのくらい思い出したことがあるかという想起頻度についても、Berntsen (1998) では、意図的想起のほうが無意図的想起よりも想起された出来事の想起頻度回数が多いという結果が得られているが、Berntsen & Hall (2004) では、意図的想起と無意図的想起で想起頻度に差はない。このように、先行研究では想起された出来事の性質について一貫した結果が得られていないことが多い。

では、なぜ、先行研究では一貫した結果が得られていないのだろうか。その理由として、無意図的想起の主なデータ収集法である日誌法の手続きの問題が挙げられる (雨宮・関口, 2004)。既に述べたように、先行研究 (Berntsen, 1998; Berntsen & Hall, 2004) で用いられている日誌法は、日常生活の中で無意図的想起が生じた場

合にこれを報告させる手続きである。そのため、何が想起手がかりになるかは統制できない。実際、Berntsen (1998) や Berntsen & Hall (2004) では、無意図的想起の想起手がかりは、そのとき考えていたことや道で出会った友達、訪問したところのある場所、匂いなど様々なものがあることが報告されている。しかしながら、無意図的に想起される出来事の性質は、想起手がかりが何かによって変化する(雨宮・関口, 2004, 2006)。また、意図的想起条件と無意図的想起条件の想起手がかりが異なるため、条件間における想起手がかりの違いが、想起された出来事の性質の違いに反映された可能性がある。つまり、先行研究では無意図的想起条件の想起手がかりが統制できなかったため、意図的に想起された出来事の性質と比較において明確な結果が得られなかった可能性がある。

また、先行研究(Berntsen, 1998; Berntsen & Hall, 2004; Schlagman & Kvavilashvili, 2008)には、想起手がかり以外にも問題点が存在する。先行研究の問題点として、雨宮・高・関口(2011)は、無意図的に想起された出来事のうち、特に特定性の高い出来事の性質を、無意図的想起全体の性質として扱っていた可能性を指摘している。これらの先行研究は、共通して「実験参加者が無意図的想起に気がついた場合のみ報告させる」という手続きを用いている。これらの手続きでは、長時間、日常生活や単調な認知課題に従事しながら、無意図的想起が生じたか否かに意識を向けつづけ、それが生じたら報告することが求められる。しかしながら、無意図的想起は非常に自然で瞬間的な現象である(神谷, 2003)。そのため、おそらく、このような手続きを用いた場合、実験参加者は、「はっきり思い出した」という強い想起意識を伴うものに気がつきやすく、報告しやすいだろう(雨宮ら, 2011)。そして、この高い想起意識を伴う出来事

は、想起意識の低い出来事よりも出来事の特定性が高いことが示されている(Berntsen & Hall, 2004)。つまり、先行研究では無意図的に想起された出来事のうち、特定性の高い出来事の報告に偏りやすく、これが無意図的に想起された出来事全般の性質として扱われていた可能性がある(雨宮ら, 2011)。以上のことから、無意図的想起と意図的想起の性質を比較するためには、想起手がかりを統制し、無意図的に想起された出来事とその特定性にかかわらず収集可能な手続きで無意図的想起のデータを収集し、意図的に想起された出来事の性質との比較を行う必要があるだろう。

では、無意図的想起の手続きとしては、どのようなものが妥当だろうか。本研究では、実験的手法で無意図的想起を生起させた雨宮・関口(2006)の手続きを用いる。この手続きでは、まず実験参加者に、自伝的記憶の無意図的想起を引き起こすような手がかり語(例:友人)に対する単語について、ダミーの親密性評価課題を行わせる。次に、親密性評価課題のすぐ後に、課題を行っている最中に過去の出来事が無意図的に想起されたか否かを回想させ、想起したものは全て報告させる。この手続きでは、無意図的想起条件の想起手がかりを統制し、意図的想起条件と同じ想起手がかりを用いることができる。これにより、先行研究のように、実験参加者によって想起手がかりが大きく異なり、それが出来事の性質の違いに反映されたり、条件間における想起手がかりの違いが出来事の性質の違いに反映されたりすることを防ぐことが可能になると考えられる。

さらに、本研究では実験者の外的指示によって無意図的想起に意識を向けさせ、それを報告させる。マインドワンダリング(mind wandering; 課題遂行中の無関連思考)についての研究では、実験参加者が無関連思考の生起に気がついて報

告するよりも、実験者の外的指示で無関連思考に気がつかせるほうが、想起の有無や想起内容を確実に検出できることが示されている (e.g., Smallwood & Schooler, 2006)。従って、本研究でも、実験者の外的指示によって無意図的想起に意識を向けさせることで、先行研究で報告されにくかった特定性の低い出来事を含め、無意図的に想起された内容を偏りなく報告させられるだろう。本研究ではこのような手続きを用い、無意図的および意図的に想起された出来事の本質の比較を通じ、その相違点を明らかにすることを目的とする。

2. 方法

2.1 実験参加者

無意図的想起条件の実験参加者数は 134 名 (男性 108 名・女性 26 名, 平均年齢 20.1 歳, 18-67 歳) であり、意図的想起条件の実験参加者数は 77 名 (男性 40 名・女性 37 名: 平均年齢 20.0 歳, 18-22 歳) であった。両条件で人数が違うのは、無意図的想起条件の想起率が低く、無効データが多くなることが予想されたためであった。実験参加者は同一の大学の同じ学科を対象とした心理学関係の講義の受講者であり、意図的想起と無意図的想起では受講年度が異なっていた。すなわち 2007 年に講義を受講した学生が意図的想起条件に、2009 年に講義を受講した学生が無意図的想起条件にそれぞれ参加した。実験への参加は匿名で行われた。

2.2 刺激

先行研究 (Berntsen, 1998; Berntsen & Hall, 2004; Schlagman & Kvavilashvili, 2008) と同様、単語を想起手がかりとして用いた。まず、先行研究 (Berntsen, 1998; Berntsen & Hall, 2004) から“電話”“友人”“先生”“CD”という単語を想起手がかり候補として選択した。またこれらの先行研究では“ポスター”という単語も自

伝的記憶の想起手がかりとして有効であったが、この単語では、関連する出来事の実験頻度に大きな個人差があることが予想された。そこで“ポスター”と類似しているが、関連した出来事の実験頻度の差がより少ないと考えられる“写真”を候補に加えた。さらに Berntsen (1998) で使用された“電車を待っているとき”という想起手がかりより、“電車”という想起手がかり候補を作成した。その上で、これらの手がかり候補が本当に自伝的記憶の想起に有効であるかを調べるために、本実験とは別の 20 名を対象として、手がかり候補 6 語から自伝的記憶の意図的想起を求めた。その結果、全ての実験参加者が単語に関連する出来事を想起したと報告した。以上のことから、本研究では電話、友人、先生、CD、写真、電車の 6 語を自伝的記憶の想起手がかりとして使用した。

2.3 質問紙

無意図的想起条件 無意図的想起を促す手がかり刺激の呈示、および想起を報告するための質問紙を冊子形式で作成した。冊子の 1-2 枚目はフェイスシートおよび教示であった。3 枚目にはダミー課題である単語の親密性評価課題 (無意図的想起の誘発課題) の教示文として“ある言葉があなたにとってどのくらい身近なものかを、調べるものです。言葉をどのくらい見たり聞いたり、使ったりするかを考えて言葉の近さを評価してください”と印刷されていた。なお、意図的想起条件と想起手がかりの呈示形式を同一にするために冊子の 4 枚目には無意図的想起を誘発する想起手がかり (例: 友人) のみが 1 語印刷されており、続く 5 枚目に評価項目 (5 段階: 身近な言葉である - 身近な言葉ではない) が 1 つ印刷されていた。想起手がかりは、1 つの冊子について 6 語中の 1 語のみを用いたため、想起手がかりの異なる 6 種類の冊子を作成した。

続く6枚目は、無意図的想起の誘発からその報告までの間に遅延期間を設けるためのフィラー課題（一桁の数字5つを順番に加算）に関する教示文であり、7枚目にはそのための刺激が印刷されていた。このフィラー課題は、予備実験において、単語の印象評定中の無意図的想起の有無を評定直後に報告させたところ“直前のことすぎて今思い出したのか、評定中に思い出したのかの判別が困難である”という内観が多数報告されたために設定した。

冊子の8枚目以降には自伝的記憶の性質に関する質問項目が印刷されていた。質問項目の内容は、1) 自伝的記憶の想起の有無 2) 想起された出来事の内容 3) 想起意図の有無のチェック 4) 感情価（想起された出来事は快な内容か不快な内容か） 5) 重要度（想起された出来事はどのくらい重要なものか） 6) 経験頻度（想起された出来事は日常的に経験するものか、めったに経験しない内容か） 7) 想起頻度（想起された出来事を過去にどのくらい想起したことがあるか）であった。まず、一番上に、想起された出来事の具体的な内容を問う質問文として“先ほど単語の評価課題をしていただきましたが、その際に過去に経験した出来事を思い出しましたか？”という文が印刷され、その下に想起の有無を報告する選択肢（思い出した・思い出さなかった）が印刷されていた。選択肢の下には、“どのような出来事を思い出しましたか？文章で記述をお願いします。複数思い出した場合は、思い出した順番に出来事をお書きください”という教示が印刷されており、その下に記入欄が設けられていた。また出来事の報告を求める教示の下には、“出来事が非常にプライベートなことでもどうしても答えたくない場合は、“プライベートなことなので答えたくない”に印をつけて、次の質問に移って下さい”と言う教示が印刷され、続いてそれに対する選択項目が印

刷されていた。

続く9枚目には、想起意図の有無の操作チェックとして、想起意図の有無を問う質問文と選択肢（思い出そうという意図があった・思い出そうという意図はなかった）が印刷されていた。その下には、想起された出来事の感情価、重要度を問う質問文と、9段階の評定尺度（感情価：とても不快～とても快い、重要度：まったく重要ではない～とても重要）が、続く10枚目は、想起された出来事の経験頻度と想起頻度を問う質問文とそれぞれ9段階の評定尺度（経験頻度：まったく経験しない～よく経験する、想起頻度：ほとんど思い出さない～とても多く思い出す）が印刷されていた。さらに、質問紙の最後には2年前に実施した意図的想起条件の経験の有無を問う項目および、実験内容について聞いたことがあるかを問う項目が印刷されていた。

意図的想起条件 意図的想起条件の冊子は無意図的想起条件のものとはほぼ同じであったが、以下の点が異なっていた。まず、冊子の3枚目には出来事の意図的想起を求める教示文が印刷されていた。教示文は先行研究（Berntsen, 1998; Berntsen & Hall, 2004; Schlagman & Kvavilashvili, 2008）と同じ“単語に関連する、あなたが過去に経験した出来事を思い出してください”という教示文を用いた。冊子の4枚目は、想起手がかりとなる単語が6語中1語印刷されていた。また、冊子の7枚目は自伝的記憶の意図的想起に関する質問項目であり、“先ほど単語に関連する出来事を想起する課題をしていただきましたが、その際に過去に経験した出来事を思い出しましたか？”という質問文およびその想起の有無を報告する選択肢が印刷されていた。以降の質問項目は無意図的想起条件の冊子とほぼ同じであったが、実験の経験の有無と内容を知っているかを確認する項目は印刷されていなかった。

2.4 手続き

実験は授業時間内に集団形式で行われた。実験参加者は、受講した授業により無意図的想起条件・意図的想起条件のいずれかに割り当てられた。一人の実験参加者に呈示する手がかり語は両条件とも6語のうち1語であり、冊子の種類により無作為に割り当てられた。冊子の配布後、実験の目的・方法について実験者が冊子の2, 3枚目の記述を読み上げることで説明した。無意図的想起条件、意図的想起条件ともに、実験参加者は実験の目的を成人の認知機能の調査であると説明され、記憶の実験であることは伝えられなかった。実施方法の説明後、無意図的想起条件の実験参加者は単語の親密性評定課題を行い、意図的想起条件の実験参加者は単語から過去の出来事を想起する課題を行った。課題にかかる時間は、両条件ともに20秒であり、実験者が課題の開始と終了、およびページをめくるタイミングを口頭で指示することで統制した。それぞれの課題終了後、両条件ともフィラー課題を20秒間行った。その後、実験参加者は自伝的記憶の想起の有無に関する質問項目に回答することが求められた。以降の質問には、実験参加者各自のペースで回答を行うよう、実験者が口頭で指示をした。実験後、実験参加者には、実験の目的が過去に経験した出来事の性質を調べるものであったことが口答で伝えられ、意図的想起の実験参加者は以前に同様の実験を受けたことがある場合は、その旨を記入するように求めた。また、無意図的想起の実験参加者は、実験の経験の有無と今回の実験内容について以前に聞いたことがあるかについての質問項目への回答が求められた。なお、両条件とも実験内容については他者に口外することがないよう依頼した。実験時間は各条件ともに約15分であった。

3. 結果

3.1 出来事の想起率および操作チェック

無意図的想起条件において、2年前に実験を経験した、もしくは実験内容について聞いたことがあると回答した実験参加者5名は、実験参加者から予め除外した。また、無意図的想起条件で出来事の想起がなかったものは56名であった。さらに出来事の想起があったものの中には、出来事を意図的に思い出したと報告したものが11名いた。また、想起意図の有無の判断が空欄であった実験参加者2名のデータは、想起意図の判断ができなため分析対象としなかった。この結果、無意図的想起条件の分析対象データは60名となり、無意図的想起率は46.5%であった。一方、意図的想起条件で出来事の想起がなかったのは7名、想起意図を有していたが意識的な努力を行うことなく自動的に自伝的記憶が想起されたと報告したのは1名であり、これらの参加者から得られたデータも分析対象から除外した。その結果、意図的想起条件の分析対象データは69名分となり、意図的想起率は89.6%であった。想起意図の教示に反した想起の出現率は無意図的想起条件で8.5%、意図的想起条件で1.3%と低かったため、教示によって想起意図を操作できていたといえる。

3.2 想起された出来事の性質

両想起条件における想起された出来事の特定性、感情価、感情強度、重要度、経験頻度、想起頻度について表1に示す。

3.2.1 特定性

想起された出来事の特定性は、2名の訓練された評価者が、実験参加者の記した想起内容をもとにその特定性の程度を4段階で独立に評価した。分析対象データのうち「プライベートなことなので記述したくない」を選択した実験参加者のデータ（無意図的想起条件7名、意図的想起条件15名）は特定性の判断が不可能なため、

表1 想起された出来事の特定性（中央値）と感情価・感情強度・重要度・経験頻度・想起頻度（全て平均値）。

記憶の性質	想起条件	
	意図的想起	無意図的想起
特定性	3	1
感情価	6.91(2.58)	6.54(2.07)
感情強度	2.89(1.37)	2.17(1.60)
重要度	5.87(2.74)	6.07(2.61)
経験頻度	4.43(3.00)	7.45(1.87)
想起頻度	5.21(2.53)	5.64(2.52)

() の中は標準偏差

感情強度（値 1－4）

感情価・重要度・経験頻度・想起頻度（値 1－9）

表2 想起された出来事の特定性の評価基準（Baddeley & Wilson, 1986）。

評価値	評価基準
3	時間や場所が特定できる記憶 (いつ・どこで・誰が・どうしたなどが再生できる記憶)
2	個人的だが特別ではない出来事・時間や場所が特定不能な出来事 (例：いつも川に釣りに出かけていたよ)
1	漠然としている個人的な記憶（特定の出来事への言及なし） (例：チェスが好きなんだ。どんなゲームをしたか？思い出せないな)
0	意味記憶に基づいた反応 (例：投げる，というとすぐ思いつくのはボール投げかな)

欠損値として扱った。その結果、特定性の分析データ数は無意図的想起条件で53名分、意図的想起条件で54名分となった。なお、特定性の評価基準には Baddeley & Wilson (1986) の基準を用いた(表2)。なお、値が大きいほど、ある日あるときに経験した特定の出来事の度合いが高いとみなされた(範囲0~3)。特定性0と判断されたものは“携帯”のような意味記憶などであった。また、特定性1と評価された内容は“日常の行動”のような漠然とした過去の出来事であり、特定性2は“写真をデジカメでたくさん撮ったこと”のように個人的だが特別ではない出来事であった。そして特定性3と評価された回答は“小学校3年生のとき、初めてSMAPのCDを買ったときのこと”のような時間と場所が限定された記憶であった。評価は評価対象の記述がどちらの条件の質問紙から得られたものであるか分からない状態で行われた。また、意図的想起と無意図的想起のデータは収集時期に差があるが、両条件とも同時に特定性の判断を行った。2名の評価者の一致率は0.88であり、評価が一致しなかった回答については、両者の合議の上で特定性の値を決定した。

特定性の評価値は、無意図的想起条件では1、2が多く、一方、意図的想起条件では3が最も多くなっていた。特定性0と判断されたデータは前述のように自伝的記憶とはみなせないものであるため以降の分析から除外した。特定性の値の中央値は、無意図的想起条件が1、意図的想起条件が3であった。両想起条件の間で特定性の値の中央値に差があるかについてU検定を行ったところ、意図的想起条件の特定性の中央値が、無意図的想起条件のそれに比べ有意に高くなっていた($U = 435.0, p < .01$)。また、想起された出来事の中で真に特定性の高い出来事と言えるのは、評定値が3のものであるため、評定値1-2の出来事を特定のでない出来事、評定

値3の出来事を特定の出来事と分類し、無意図的想起条件と意図的想起条件とで特定の出来事の想起比率に違いがあるか χ^2 検定を行ったところ、1%水準で有意差がみられた($\chi^2(1, N = 103) = 31.8, p < .01$)。残差分析の結果、無意図的想起条件では特定のでない出来事の想起数が、意図的想起条件では特定の出来事の想起数が有意に多かった。従って、意図的想起条件のほうが、無意図的想起条件よりも、特定性の高い出来事が多く想起されたと言える。

3.2.2 感情価

無意図的想起条件と意図的想起条件のそれぞれについて、想起された出来事の感情価を比較した。値は大きいほど内容が快いことを示す(範囲1~9)。無意図的想起条件の感情価の平均値は6.54(SD = 2.07)であり、意図的想起条件の感情価の平均値は6.91(SD = 2.58)であった。両想起条件において、想起された出来事の感情価の平均値に差があるかについてt検定を行ったところ、有意な差は見られなかった($t(108) = 0.814, n.s.$)。

3.2.3 感情強度

無意図的想起条件と意図的想起条件のそれぞれについて、想起された出来事はどのくらい強い感情を伴っているかという感情強度を比較した。感情強度はそれぞれの感情価の値から、感情的に中性な値である4を引いたものの絶対値を算出し、その指標とした。値は大きいほど感情的に強い内容が想起されたことを示す(範囲0~4)。無意図的想起条件の感情強度の平均値は2.17(SD = 1.60)であり、意図的想起条件の感情強度の平均値は2.89(SD = 1.37)であった。両想起条件において、想起された出来事の感情強度の平均値に差があるかについてt検定を行ったところ、1%水準で有意な差がみられた($t(110) = 2.54, p < .01$)。すなわち、意図的想起条件のほうが無意図的想起条件よりも感情強度の

強い出来事を想起していた。

3.2.4 重要度

無意図的想起条件と意図的想起条件のそれぞれについて、想起された出来事がどのくらい重要かを比較した。値は大きいほど重要な出来事であることを示す（範囲 1～9）。無意図的想起条件の重要度の平均値は 6.07 (SD = 2.61) であり、意図的想起条件の重要度の平均値は 5.87 (SD = 2.74) であった。両想起条件において、想起された出来事の重要度の平均値に差があるかについて t 検定を行ったところ、有意な差は見られなかった ($t(109) = 40, n.s.$)

3.2.5 経験頻度

無意図的想起条件と意図的想起条件のそれぞれについて、想起された出来事の経験頻度を比較した。値は大きいほど経験頻度の高い日常的な内容であることを示す（範囲 1～9）。無意図的想起条件の経験頻度の平均値は 7.45 (SD = 1.87) であり、意図的想起条件の経験頻度の平均値は 4.43 (SD = 3.00) であった。両想起条件において、想起された出来事の経験頻度の平均値に差があるかについて t 検定を行ったところ、1%水準で有意な差が見られた ($t(85.71) = 6.28, p < .01$)。すなわち、無意図的想起のほうが意図的想起よりも何度も経験した出来事が多く想起されていた。

3.2.6 想起頻度

無意図的想起条件と意図的想起条件のそれぞれについて、想起された出来事を過去にどのくらい思い出したことがあるかという想起頻度を比較した。値は大きいほど頻繁に想起していることを示す（範囲 1～9）。無意図的想起条件の想起頻度の平均値は 5.64 (SD = 2.52) であり、意図的想起条件の感情価の平均値は 5.21 (SD = 2.53) であった。両想起条件において、想起された出来事の想起頻度の平均値に差があるかについて t 検定を行ったところ、有意な差は見ら

れなかった ($t(109) = 0.896, n.s.$)。

4. 考察

本研究の目的は、統制された方法で意図的および無意図的に想起された出来事の性質を比較し、その相違点を明らかにすることであった。本項ではまず、本研究で得られた結果を概観し、その違いがなぜ得られたのかについて検索過程から解釈を行う。その上で、意図的想起と無意図的想起の性質の違いに両想起形態の機能の違いが関与している可能性について述べる。最後に、本研究の問題点と今後の展望について言及する。

4.1 意図的および無意図的に想起された出来事の性質の違い

本研究では、意図的想起のほうが無意図的想起に比べ、特定性が高く強い感情をとめない、経験回数が少ない出来事を想起していた。一方、感情価、重要度、想起頻度に関しては差が見られず、意図的想起も無意図的想起も同程度にポジティブでやや重要度が高く、何度か想起したことのある出来事を思い出していた。これらの結果は、無意図的想起のほうが意図的想起よりも特定性の高い出来事が多いという先行研究 (Berntsen, 1998; Berntsen & Hall, 2004; Schlagman & Kvavilashvili, 2008) や両想起形態で想起される出来事の感情強度に差はないとする先行研究 (Berntsen, 1998; Berntsen & Hall, 2004) などとは異なる結果である。しかしながら、これらの先行研究にはその手続きに問題点 (無意図的想起条件の想起手がかりが実験参加者ごとに異なるためデータに個人差が反映されやすい・無意図的に想起された出来事のうちその一部が報告されやすい手続きであった) が存在する (雨宮ら, 2011)。本研究では先行研究の問題点を改良した手続き、すなわち、無意図的想起条件の想起手がかりを統制して意図的想起条件と同じ想

起手がかりを用い、無意図的に想起された出来事を偏りなく報告可能な手続きを用いてデータを収集している。また、先行研究の問題点を改善した手続きを用い、意図的および無意図的に想起された出来事の特定性を比較した雨宮ら(2011)でも、本研究と同じ結果が得られている。上記のことから、本研究で得られた結果のほうが先行研究(Berntsen, 1998; Berntsen & Hall, 2004; Schlagman & Kvavilashvili, 2008)で得られた結果よりも、より妥当性が高いといえるだろう。

4.2 性質の違いはどのように得られたのか？

では、本研究で得られた両想起形態における出来事の性質の違い、すなわち、意図的想起のほうが、無意図的想起に比べ、経験回数が少なく特定性が高く、強い感情を伴った出来事を想起するという結果は、どのように得られたのだろうか。先行研究(Berntsen, 1998; Berntsen & Hall, 2004; Schlagman & Kvavilashvili, 2008; 雨宮ら, 2011)は想起された出来事の性質の違いを、その検索過程の違いから説明している。そのため、本研究でも両想起形態の検索過程を元に、性質の違いがどのように得られたのかについて論じる。

自伝的記憶の構造や検索過程は自伝的記憶の貯蔵・検索に関するモデルである階層構造モデル(hierarchical knowledge structures model; Conway & Pleydell-Pearce, 2000, Conway, 2005)をもとに論じられることが多い。このモデルでは、自伝的記憶は様々な情報がその概括性に応じて3層構造で貯蔵されていると想定されている。例えば、冒頭の“第一志望の大学に合格し、友達と大喜びした思い出”に関する最も特定性の低い(概括性の高い)情報は、住んでいた場所や通っていた学校(例:高校時代)などでカテゴリ化されたものである(life time period; 人生の時期)。その次の階層には中程度の特定性の情

報(例:試験のこと)が貯蔵されている(general event; 一般的出来事)。この階層の情報は、何度か経験した出来事がテーマやカテゴリとしてまとまって形成される。例えば、日誌法を用いた自らの記憶について調査したLinton(1986)は、ある長期の研究会議の記憶について、初期こそ個別の記憶として鮮明に覚えていたが、回を重ねるごとに個別の会議の事例は容易には判別ができなくなり、反対に、その会議の構成員や会議室の様子などの一般的な記憶は詳しくなっていくことを報告している。これは、何度も経験することによって、個別の出来事が“研究会議でのこと”のようなカテゴリとして構造化されたためであろう。そして3つ目の階層には、「第一志望の大学に合格し、大喜びした時、一緒にいた友人が誰か」のように出来事に固有の具体的な情報や、その時の感情が貯蔵されている(event-specific knowledge; 出来事の詳細)。そして、この階層に貯蔵されている情報を想起すると、自分が過去に経験した出来事を想起したという認識が強くなると想定されている(Conway & Pleydell-Pearce, 2000)。

また、この階層構造モデルでは、自伝的記憶が個別に保存されているとは想定していない。その時々状況や起手がかりによって、3層の知識の活性化のパターンが異なり、この活性化のパターン全体が自伝的記憶であるととらえている。つまり、同じ自伝的記憶でもどのように想起するかによって、想起される出来事の内容が異なるという記憶の再構成的側面を重視したモデルである。例えば、Conway & Pleydell-Pearce(2000)は、意図的想起の検索は特定性の低い情報の階層から高い情報の階層へ検索が進むと仮定しているが、この検索が特定性の高い情報の階層(出来事の詳細)までたどりついた場合、この階層には具体的な内容や感情情報などが貯蔵されているため、“第一志望の大学に合格し、

友達と大喜びしたこと”のように詳細で感情を伴った出来事が想起される。しかしながら、動機づけや認知資源の枯渇など、何らかの理由により特定性が低い階層で検索が終了する場合がある。そのときには、同じ記憶でも“試験に合格したのときのこと”のように感情を伴わない概括的な内容が想起される。このように、階層構造モデルは、出来事がどのように検索されるかによってその内容が異なるというモデルである。本研究はこのモデルを用いて意図的想起と無意図的想起の検索過程を検討した先行研究から、本研究の結果がどのように解釈可能かを考察する。

両想起形態における検索過程の違いを説明している先行研究としては、Berntsen & Hall (2004) や Schlagman & Kvavilashvili (2008), 雨宮ら (2011) が挙げられる。まず、Berntsen & Hall (2004) は、無意図的想起と意図的想起の検索過程の違いは、その想起手がかりと検索が開始される階層の違いであると説明している。この説明によれば、無意図的想起が生じるのは主に出来事の詳細に貯蔵されている情報と関連した手がかりに出会った時であり、それにより具体的に感情を伴った情報が直接検索される。一方、意図的想起の場合、想起手がかりの呈示を受けて、それに関連した自伝的情報の階層から特定性の高い情報の階層へと検索がすすむ。しかしながら、この検索のすべてが特定性の高い階層へいたるわけではなく、特定性の低い階層で検索が終了することもある。すなわち、無意図的に想起される出来事は常に特定性の高いものであるが、意図的想起の場合は、特定性が低い内容も高い内容も想起される。この Berntsen & Hall (2004) の説明からは、想起される出来事の特異性は常に、無意図的想起のほうが意図的想起よりも高いと予想される。しかしながら、本研究では意図的想起のほうが無意図的想起よ

りも特定性が高いという結果が得られているため、この説明とは合致しない。

次に、Schlagman & Kvavilashvili (2008) は両想起形態の検索過程の違いとして、意図的想起の検索が統制的であるのに対し、無意図的想起の検索は自動的である点を挙げている。この説明では、意図的想起も無意図的想起も同じ想起手がかり、同じ階層から検索がはじまる。そしてどちらも特定性の低い情報の階層から高い情報の階層へと検索が進む。一般に自動的過程は統制的過程よりも効率が良く、速度が早い。そのため、無意図的想起の多くは特定性の高い階層まで検索が到達する。これに対し、統制的過程である意図的想起の検索は、認知資源の枯渇など何らかの理由でその検索が途中で打ち切られてしまうことがある。つまり、無意図的想起のほうが意図的想起よりも特定性の高い階層からの想起が多くなる。すでに述べたように、特定性の高い情報の階層には、出来事に固有の情報や感情が保持されているため、この説明からは無意図的想起のほうが意図的想起よりも特定性が高く強い感情を伴い、経験頻度の少ない出来事が多くなると予想される。しかしながら、本研究では、この Schlagman & Kvavilashvili (2008) らとは反対の結果、すなわち、無意図的想起のほうが意図的想起よりも特定性が低く、あまり感情を伴わない何度も経験した出来事が想起されている。そのため、Schlagman & Kvavilashvili (2008) の説明を本研究の結果に適応することは難しい。

最後に、雨宮ら (2011) は意図的想起と無意図的想起の検索の違いは、能動的な検索の有無であるとしている。雨宮ら (2011) でも、Schlagman & Kvavilashvili (2008) と同様に、意図的想起と無意図的想起は同じ想起手がかりから検索がはじまるが、その後の能動的な検索の有無が異なる。まず、意図的想起では、特定性の高い情報

の階層に向かって能動的な検索が行われる。これは、特定性の高い情報の階層に保持されている情報—出来事の具体的な内容や当時の感情—を想起することで、自分が過去に経験した出来事を思い出すという目的が達成されるためである (Conway & Pleydell-Pearce, 2000)。一方、無意図的想起の場合は、何かを思い出そうという目的がなく生じている。そのため、意図的想起のように特定性の高い情報の階層へと向けた能動的な検索は行われず、多くの場合、はじめに活性化された情報がそのまま意識にのぼる。この説明では、意図的想起の場合は特定性の高い情報へと検索が方向付けられるが、無意図的想起の場合はそうした検索の方向付けはないため、結果的に意図的想起のほうが無意図的想起よりも特定性の高い階層からの情報の想起が多くなる。特定性の高い階層には出来事の具体的な内容や感情が貯蔵されている。また、何度も経験した内容は特定性の低い情報の階層に抽象化された形で貯蔵されるが、経験数の少ないものは個別情報として特定性の高い階層に貯蔵される。このことから、特定性の高い階層から想起される意図的想起のほうが無意図的想起よりも特定性が高く、強い感情を伴い、経験頻度の少ない出来事を想起すると想定される。

本研究の結果、すなわち、意図的想起のほうが無意図的想起よりも特定性が高く、強い感情を伴い、経験頻度の少ない出来事が多いという結果は、雨宮ら (2011) の説明と一致する。このことから、本研究で得られた想起意図の有無による出来事の性質の違いは、能動的な検索の有無—意図的想起では想起目的を達成するために能動的な検索が行われるが、無意図的想起では、はじめに活性化された記憶表象がそのまま意識にのぼる—によるものであったと解釈できる。

なお、本研究では意図的想起と無意図的想起の性質として、他に感情価や重要度、想起頻度

などを検討し、両想起形態で差がないという結果が得られた。つまり、意図的想起も無意図的想起も、同程度にポジティブでやや重要度が高く、これまで何度か想起したことのある出来事を思い出していた。しかしながら、階層構造モデルではこれらの性質が情報としてどのように構造化されているかについての検討がなされていないため、本研究の説明とこれらの結果が整合するかについて論じることが出来ない。今後これらの性質がどのように構造化されているのかについても検討していく必要があるだろう。

4.3 本研究からの示唆

では、本研究の結果から、自伝的記憶の性質や機能について何が言えるだろうか。意図的想起のほうが無意図的想起よりも特定性が高く、強い感情を伴い、経験頻度の少ない出来事の想起が多いという結果は、自伝的記憶の機能と関連付けて考えることが可能である。より具体的には、意図的想起と無意図的想起の機能の違いが、想起される出来事の違いに反映されている可能性がある。まず、意図的想起の機能として、行動調整機能と問題解決機能が挙げられる (Pillemer et al, 1986)。行動調整機能とは、新しい環境に移行後、その環境に適応的なスキプトが形成されるまでの間、経験した出来事を個別に記憶にとどめておき、それにしたがって行動を調整する機能である。この機能は、どのように振舞ったらいいか迷った際に「この前はどしただろうか」と個別の経験を想起する形で使用されることが多い。またこうした新しい環境で初めて経験する出来事はおそらく感情を伴った出来事が多いであろう。また、問題解決機能とは、日常生活において何らかの問題が生じた際に、過去の失敗例や成功例を参考に、どのような解決方法が望ましいかを考える機能である。先行研究では、具体的な出来事を意図的に想起することが困難な人は、有効性の高い問題

解決方略の生成が難しいことを報告している(総説として佐藤, 2008)。つまり, 問題解決機能は特定性の高い出来事を意図的に想起する力と関連があるといえる。おそらく, 意図的想起はこのような機能を担っているため, 具体的で, 強い感情を伴い, 経験頻度の少ない出来事が想起されやすいのではないだろうか。

一方, 無意図的想起は意図的想起に比べて, 概括的で, どちらかという感情をとまわらない何度か経験した出来事が多く想起された。この結果は自伝的記憶の自己定義機能と関連付けることが可能である。無意図的想起の機能として神谷(2003)は自己定義機能を挙げている。自己定義機能とは, 過去に経験した出来事を想起することで自分がどのような人間かを新たに定義づけたり, その定義を再認識したりすることである。こうした定義づけ機能のためには, たとえば「2000年の8月15日にイラストを描いた」という個別エピソードを思い出すよりも「高校生のときはよく絵をかいたものだ」というような何度も繰り返した行動や心理特性を想起するほうがより役立つであろう。実際, 神谷(2003)は日常生活で経験する無意図的想起はどちらかという概括的であり, 自己定義付けに役立つような情報が多いことを報告している。こうした無意図的想起の自己定義機能が, 概括的で, どちらかという感情をとまわらない何度か経験した出来事を想起しやすいという結果に反映されているのではないだろうか。このように, 本研究で得られた結果は, 意図的想起と無意図的想起の機能の違いを示唆するものであると考えることも可能である。この解釈が妥当なものであるかについては, 今後, 意図的想起の想起目的を操作した検討を行うなど更なる検討を行う必要があるだろう。

4.4 本研究の問題点と今後の展望

なお, 本研究の問題点として, 特定性の指標

が実験参加者の記述をもとにした間接的なものであったことがあげられる。本研究では, どのような内容を特定性の高い出来事と判断するか基準が実験参加者によって異なることを避けるために, 訓練された評定者が外的指標をもとに一定の基準で特定性を評定した。だが, 参加者の記述内容をもとにした特定性の評定は, その結果が想起内容の記述の程度に影響される可能性がある。例えば, 出来事を思い出すようにと教示されていた意図的想起条件では想起内容を詳細に書く参加者が多かったが, そうした教示をされていない無意図的想起条件では内容を簡単に書いたなどの記述のバイアスが生じていた可能性がある。しかしながら, 本研究と同じく, 様々な出来事と結びついている想起手がかりを用い意図的および無意図的に想起された出来事の特定性を比較した雨宮ら(2011)でも, 実験参加者と実験者の評定の両方で本研究と同じ結果, すなわち, 意図的想起のほうが無意図的想起よりも想起された特定性が高いという結果が得られている。そのため, 仮に記述のバイアスが生じていたとしても, それが結果を歪めた可能性は低いであろう。

最後に, 今後の展望として, 無意図的想起の生起頻度の個人差について検討を行う必要があることを挙げておく。本研究では出来事を想起した参加者のデータのみを分析対象としているが, 無意図的想起条件では半数以上の参加者が分析対象から除外されている。これによって, 無意図的想起条件のデータが, 無意図的想起を生起しやすい参加者から得られたものに偏っている可能性がある。無意図的想起の生起頻度と日常的な記憶活動について検討した神谷(2011)は, 無意図的想起の生起頻度が高い人は, 意図的な記憶活動の困難(検索困難や意図的想起の失敗経験)を認識していることを示し, 意識的な記憶の失敗を無意図的想起の機能が補ってい

る可能性について言及している。こうした認知傾向が本研究の結果に影響を与えた可能性を含め、今後、無意図的想起の生起頻度の個人差について検討を行う必要があるだろう。

総括すると、本研究では無意図的想起条件の想起手がかりを統制し、想起された出来事を偏りなく検出可能な手続きでデータを収集した。その上で、同じ想起手がかりから意図的に想起された出来事の性質と無意図的に想起された出来事の性質を比較し、その相違点を検討した。その結果、意図的に想起された出来事は、無意図的に想起された出来事よりも特定性が高く、強い感情を伴い、経験頻度の少ない出来事が多いという結果が得られた。考察では、この結果がどのようにもたらされたかについて、意図的想起と無意図的想起の検索過程の違いから説明を行った。また、意図的想起と無意図的想起の機能の違いが想起された出来事の性質に関連している可能性に言及した。今後、これらの説明が妥当であるかについて想起目的を操作した実験や無意図的想起の生起頻度の個人差についての検討など、更なる研究が求められる。

引用文献

- 雨宮有里・関口貴裕 (2004). 自伝的記憶の無意図的な想起に関する実験的検討 東京学芸大学紀要 第1部門教育科学, **55**, 93-99.
- 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.
- 雨宮有里・高史明・関口貴裕 (2011). 意図的および無意図的に想起された自伝的記憶の特定性の比較 心理学研究, **82**, 270-276.
- Baddeley, A. D. & Wilson, B. A. (1986). Amnesia, autobiographical memory and confabulation. In D.C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory*. Malden, MA: Blackwell. 225-252.
- Ball, C. T. (2007). Can we elicit involuntary autobiographical memory in the laboratory? In J. H. Mace (Ed.), *Involuntary memory*. Malden, MA: Blackwell. 127-152.
- Berntsen, D. (1996). Involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, **10**, 435-454.
- Berntsen, D. (1998). Voluntary and involuntary access to autobiographical memory. *Memory*, **6**, 113-141.
- Berntsen, D., & Hall, N. M. (2004). The episodic nature of involuntary autobiographical memories. *Memory & Cognition*, **32**, 789-803.
- 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.
- 神谷俊次 (1997). 自伝的記憶の感情特性と再想起可能性. アカデミア自然科学・保健体育編, **6**, 1-11.
- 神谷俊次 (2003). 不随意記憶の機能に関する考察—想起状況の分析を通じて 心理学研究, **74**, 444-451.
- 神谷俊次 (2008). 日誌法を用いた自伝的記憶研究. 佐藤浩一・越智啓太・下島裕美 (編著) 自伝的記憶の心理学 北大路出版 33-46.
- 神谷俊次 (2011). 日常記憶に関する自己認知と不随意記憶の生起頻度 日本心理学会第75回大会研究, 838.
- Linton, M. (1986). Transformations of memory in everyday life. In U. Neisser. *Memory Observed: Remembering in Natural Contexts*. WH Freeman. 77-91.
- 佐藤浩一 (2008). 自伝的記憶研究の方法と収束の妥当性. 佐藤浩一・越智啓太・下島裕美 (編著) 自伝的記憶の心理学 北大路出版 2-18.
- Pilleer, D. B. (1992). Remembering personal circumstances: A functional analysis. In *Affect and accuracy in recall: Studies of "flashbulb" memories*. New York: Cambridge University Press. 236-264.
- Schlagman, S., & Kvavilashvili, L. (2008). Involuntary autobiographical memories in and outside the laboratory: How different are they from voluntary autobiographical memories?. *Memory & Cognition*, **36**, 920-932.
- Singer, J. A., & Salovey, P. (1993). *The remembered self: Emotion and memory in personality*. New York: The Free Press.
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin*, **132**, 946-958.
- 高橋雅延 (2000). 記憶と自己 太田信夫・多鹿秀継 (編) 記憶研究の最前線 北大路書房 229-246.