

自伝的記憶の無意図的想起の研究手法

Methods of Exploring Involuntary Autobiographical memories

雨宮 有里*

Yuri Amemiya

1. はじめに

「昔、よく聞いた音楽を耳にし、その当時の出来事をふと思い出した」という経験は誰しもあるだろう。我々は過去の自己にかかわる情報の記憶である自伝的記憶 (autobiographical memory) を数多く持っているが、思い出そうとしていないのに自伝的記憶がふと意識に上ることがある。これを自伝的記憶の無意図的想起 (involuntary recollection of autobiographical memory, involuntary memory) という。

この自伝的記憶の無意図的想起 (以下、無意図的想起) の研究は基礎・応用の両面で意義がある。まず、基礎的研究における意義として、記憶の検索過程の解明があげられる。例えば Tulving (1983) は、無意図的想起は我々の記憶検索の基本形ではないかと述べている。そのため、無意図的想起の検索過程について検討することは、記憶の検索過程を明らかにするうえで役に立つ。次に、応用面における意義として、創造性や臨床事例などとの関連があげられる。例えば, Salaman (1970) はトルストイやプーレスト, ダーウィンらの芸術にインスピレーションを与えたものとして無意図的想起を紹介している。また、無意図的想起は心的外傷後スト

レス障害 (Post Traumatic Stress Disorder ; PTSD) の中核症状であるフラッシュバックといくつかの類似点 (思い出そうとしていないのに意識にのぼる・何らかの想起の手がかりがある) がある。そのため、無意図的想起について検討することで、治療に役立つ知見を提供できる可能性がある (雨宮, 2011a)。つまり、無意図的想起の研究は、基礎・臨床の両面で有益な知見を提供できるといえる。

一方、我々は過去の出来事を思いだそうとして思い出すことも多い。例えば「冬休み、どこに行ったの?」と聞かれて、過去の経験を思い出す想起形態である。この思い出そうとして過去の出来事を思い出すことを自伝的記憶の意図的想起 (voluntary recollection of autobiographical memory, voluntary memory) という。自伝的記憶の先行研究では、主としてこの意図的想起のみを対象にその性質や検索過程、機能について検討が行われてきた (総説として Berntsen, 2009)。だが、無意図的想起の存在やその研究の意義が明らかになるにつれ、徐々に研究数が増えている。例えば “involuntary memory” というキーワードを含む論文タイトルを Web of Science で検索すると 1990-2000 年は 15 本であるが、2001-2010 年の 10 年間で 33 本、2011 年-2013 年 1 月の 2 年間ですでに 14 本の論文が刊行されている。また、2011 年には国際

* あめみや・ゆり
埼玉大学教養学部非常勤講師, 認知心理学

記憶会議 (5th International Conference on memory) で無意図的想起に関するシンポジウムが開催されており、involuntary memoryのタイトルを関した専門書も2冊刊行されている。

このように、無意図的想起研究は徐々に活発になりつつあるが、一方で、先行研究の結果が一貫しないという問題点も存在する(雨宮,2011a)。例えば、先行研究では、無意図的に想起された内容の感情価(快・不快)が検討されているが、快な出来事のほうが不快な出来事よりも想起されやすいという結果(Berntsen, 1998; Berntsen& Hall, 2004)と、反対に不快な出来事のほうが、快な出来事よりも想起されやすい(神谷, 2003)という結果の両方が存在する。

また、想起された出来事の特異性(思い出した内容はあまり経験しない出来事か、日常的に経験するありふれた出来事か)を意図的想起と無意図的想起で比較すると、無意図的想起のほうが意図的想起よりも特殊な出来事を思い出しやすい(Berntsen& Hall, 2004)という結果や、意図的想起と無意図的想起で想起された出来事の特異性に差はない(Berntsen, 1998)という結果などが混在する。同様に、意図的想起と無意図的想起の特定性の比較(意図的想起と無意図的想起とでは、どちらがある日・ある時に経験した出来事を想起しやすいか)でも結果は一貫しておらず、意図的想起のほうが無意図的想起よりも特定性の高い出来事が想起されやすいという結果(雨宮, 2011b; 雨宮・高・関口, 2011, 2012)と、反対に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結果(Berntsen, 1998; Berntsen& Hall, 2004; Schlagman&Kvavilashvili, 2008)の両方が存在する。

では、なぜ無意図的想起の先行研究では一貫した結果が得られないのだろうか?その原因の一つとして、研究方法により測定されるものが

異なるにもかかわらず、それらを包括的に考える枠組みを欠いていることがあげられる。多くの心理学の研究領域では、何を検討したいかによって研究方法を変えてきた。例えば、攻撃性研究では、何が原因で攻撃性が高まるかという因果関係を検討したい場合には実験法を用いるが、日常場面での関係性攻撃(例:無視や中傷)など文脈と切り離せない攻撃を検討したい場合は、調査的方法を用いるなど、研究方法が異なる(岡本, 1991)。これは、検討したい内容により適した研究方法が異なるためである。現在のところ、無意図的想起の先行研究では実験法も調査法も同じ対象を検討することが多いが、何を検討したいかによって適切な研究方法を選択するべきだろう。

しかしながら、無意図的想起の研究では検討したい内容により適した研究方法が異なるのではないかという観点に立ったレビューは存在しない。研究方法に関するレビューとしてはBerntsen(2009)があげられるが、このレビューはこれまで用いられてきた研究方法と検討内容をまとめたものであり、何を知りたいかによって、適切な研究方法が異なるのではないかという観点を提供したものではない。

以上のことを踏まえ、本論文では先行研究のレビューを行い、目的に合わせて適切な方法を選ぶための指針を作ることを目的とする。本論文は4つの節からなる。まず、第1節(本節)では、本論文の意義について述べた。次に、第2節では、従来の区分に基づいて先行研究を4つに分類し、それぞれの方法で検討されてきた内容や、方法の利点・欠点について明らかにする。さらに、第3節では、先行研究を想起意識の強さに基づく軸(出来事を無意図的に想起した際「思い出した」という意識をどのくらい強く伴うか)とデータの収集方法の軸(システムティック・非システムティック)の2つで分類

し、それぞれの方法で検討可能な範囲について論じる。最後に、第4節では、本論の議論を振り返るとともに、今後の展望について述べる。

2. 無意図的想起の研究手法

本節では、まず先行研究で用いていた分類にない、無意図的想起の研究を概観する。先行研究では無意図的想起と似た性質（意図せずして起きる・生起を統制できない）を持つ研究分野としてヒューマンエラーを挙げ、研究方法を事例研究、サーベイ法、日誌法、実験的方法に分類している(Berntsen, 2009)。本節でも、この4つの分類を使用し、それぞれの方法で検討されてきた内容や、方法の利点・欠点について論じる。

2-1. 事例研究

事例研究とは、1事例もしくはごく少数の事例に対する綿密な調査、テスト、面接、観察などの適用を通して、個性記述や仮説発想など、種々の目的の具現を図る研究法のことである。収集されるデータは、研究者が無意図的想起の定義に該当するものを観察や文献研究などを通じて記述したものである。

先行研究で検討されてきた内容としては、科学や芸術の分野で大きな業績を残した人の無意図的想起の例(Salaman, 1970)や、臨床事例の報告(Breuer & Freud, 1893-5; Lucchelli, Muggia, & Spinnler, 1995)などがある。例えば、Salman (1970) は過去の芸術家や科学者に関する記述を収集し、トルストイやプルースト、ダーウィンらの芸術にインスピレーションを与えたものとして無意図的想起を紹介している。また、Lucchelli et al (1995)は、過去の出来事を意図的に想起することが難しい健忘症の患者がペースメーカーを埋め込む手術をしていた

時に、25年前に行ったヘルニアの手術を突然無意図的に想起したという例を報告している。

事例研究の利点・欠点・適していると考えられる研究対象 表1に無意図的想起の研究手法とその利点と欠点、ならびに適していると考えられる研究対象を示す。まず、事例研究の利点として、量的研究では解明が難しい個別事例の理解や意味づけ、現象相互の関係性などを検討可能であることがあげられる。そのため、事例研究は無意図的想起の特殊な事例（例：臨床事例や特別な業績を残した人物の創造性との関連など）の検討に適しているといえる。

一方、事例研究の欠点として、事例が母集団全体を代表するものではなく、理論的構築を促すものとしては不十分であることがあげられる。また、要因の操作は一般的に困難であることから、限られた変数を選択的に取り上げ、その因果関係等を明らかにする研究は不向きであると考えられる。

2-2. サーベイ法

サーベイ法とは、無意図的想起がどのようなかを調査参加者に教示し、過去に経験した無意図的想起を思い出して報告させる方法である。より詳細な方法としては、質問紙法、面接法、電話による聞き取りなどがある。先行研究では、無意図的想起の性質の検討(Berntsen & Rubin, 2002; Rubin & Berntsen, 2009; Rubin & Schulkind, 1997a)や、無意図的想起に関連する個人特性の検討(Verwoerd & Wessel, 2007)、フラッシュバックと無意図的想起の比較(Berntsen & Rubin, 2008)などが行われている。

例えばBerntsen & Rubin (2002)は無意図的想起の性質を検討するために、公的機関の大規模調査の一環として1241名の調査参加者を対象に面接法でデータを収集している。その結

果、無意図的想起にも意図的想起と同じくバンブ現象（自伝的記憶のなかで青年期から成人期初期の記憶が相対的によく思い出される現象；Rubin &Schulkind, 1997b）が生じることが見

出された。

また、フラッシュバックと無意図的想起の比較(Berntsen& Rubin, 2008)では、過去の出来事を今まさに経験しているかのように想起する

表 1. 無意図的想起の研究手法とその利点・欠点・適していると考えられる研究対象

研究法	利点	欠点	適していると考えられる研究対象
事例研究	<ul style="list-style-type: none"> 個別事例の理解や文脈、現象相互の関係を検討可能 	<ul style="list-style-type: none"> 事例が母集団を代表するものではないため理論的構築を行うことが難しい 要因の操作が困難 	無意図的想起の特殊な事例（例：臨床事例や特別な業績を残した人物の創造性と無意図的想起の関係）
サーベイ法	<ul style="list-style-type: none"> 多くの調査参加者を対象にデータを収集可能 母集団から代表性のあるサンプルを抽出しやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 回想的な方法であるため、収集したデータに報告のバイアスが影響しやすい 要因の操作が困難 	<ul style="list-style-type: none"> 強い想起意識を伴い、記憶に残りやすい無意図的想起
日誌法	<ul style="list-style-type: none"> 生態学的妥当性が高い 報告のバイアスが生じる危険性はサーベイ法よりも低い 	<ul style="list-style-type: none"> 要因の操作が困難 無意図的想起のうち強い想起意識をもつたものに報告が偏る 	<ul style="list-style-type: none"> 強い想起意識を伴う無意図的想起 文脈情報を考慮する必要があるテーマ（例：無意図的想起の機能など）
実験的方法（1） 無意図的想起に気がついたら自主的に報告する方法	<ul style="list-style-type: none"> 要因の操作や諸変数の統制が可能 因果関係の推定が可能 	<ul style="list-style-type: none"> 生態学的妥当性が低い 無意図的想起のうち強い想起意識をもつたものに報告が偏る 	<ul style="list-style-type: none"> 強い想起意識を伴う無意図的想起についての要因の効果の検討 因果関係の検討
実験法（2） 外的指示により無意図的想起に気が付かせる方法		<ul style="list-style-type: none"> 生態学的妥当性が低い 	<ul style="list-style-type: none"> 想起意識が強いものも弱いものも含め、無意図的想起全体についての要因の効果の検討 因果関係の検討

現象はPTSDのフラッシュバックに特有であるかを検討している。この研究の調査2では1504名の調査参加者を対象に電話によるインタビューでデータが収集されている。その結果、無意図的に出来事を想起した際に今まさにそれを経験しているように感じる経験は、PTSDのフラッシュバックやネガティブな出来事に特有ではないことが報告されている。

サーベイ法の利点・欠点・適していると考えられる研究対象 まず、サーベイ法の利点として、多くの調査参加者を対象にデータを収集可能な点があげられる。先にあげた事例研究のように、少数事例からデータを収集した場合、そのデータには個人差という誤差が多く含まれているため、結果を母集団全体に一般化することは難しい。これに対してサーベイ法では、多くの調査参加者からデータを収集可能である。また、無作為抽出などにより、母集団から代表性のあるサンプルを抽出しやすい。そのため、母集団全体に一般化可能な知見を得やすく、また、結果の再現性も高くなると考えられる。

一方、サーベイ法の欠点として、収集したデータに報告のバイアスが影響することがあげられる (Berntsen, 2009)。Nisbett & Wilson (1977)は、我々は自分の心的経験を観察するのがあまり得意ではないと指摘しているが、これは無意図的想起にも当てはまる。特に、無意図的想起はそれに意識を向けていなければ気が付かないような自然で瞬間的な経験であり (神谷, 2003)、記録しないとすぐに忘れてしまう (Berntsen, 2009)。そのため、回想的な報告を用いるサーベイ法では「すべての無意図的想起のうち、回答時点で覚えているもの」だけを報告させることになり、結果にバイアスがかかると考えられる。

ただし、この報告のバイアスは「無意図的想起のうち、よく覚えているもの」を研究対象と

したい場合には有利に働く。例えば、人生を振り返った場合に覚えている無意図的想起の性質 (Rubin & Berntsen, 2009)や、トラウマ的な出来事の侵入的想起の検討 (Berntsen & Rubin, 2008)などには適していると考えられる。

2-3. 日誌法

日誌法とは日常生活の中で参加者が日誌を持ち歩き、無意図的想起が生じたことに気が付いたら、それを自発的に書き留める方法である。この日誌法はBerntsen (1996) が用いて以来、無意図的想起の研究で最も多く使用されている。

日誌法で検討されている内容は大きく分けると、無意図的想起の性質の検討 (Ball & Little, 2006; Berntsen, 1996; Berntsen & Hall, 2004; Zhang, Dalgleish, & Holmes, 2012; Mace, Atkinson, Moeckel, & Torres, 2011; Schlagman, Schulz, & Kvavilashvili, 2006)、意図的想起と無意図的想起の比較 (Berntsen & Hall, 2004; Schlagman, Schulz, & Kvavilashvili, 2009)、無意図的想起の機能 (神谷, 2003, 2007, 2010)、フラッシュバックと無意図的想起の比較 (Daselaar et al., 2008; Hall & Berntsen, 2008)、無意図的想起の生起状況 (Mace, 2005)の検討に分類可能である。以下、研究の具体例をいくつか紹介する。

日誌法を用いた初めての無意図的想起研究はBerntsen (1996) である。この研究では14名の参加者が6週間の間、日誌を携帯し、その間に経験した無意図的想起について、想起手がかりの有無と想起内容を記述するとともに、想起された内容の性質の評価を行っている。その結果、無意図的想起はなんらかの外的な想起手がかりをきっかけに生起することや、どちらかというときやや早く、あまり経験しない出来事が想起されやすいことなどが報告された。

また意図的想起と無意図的想起の比較では、

無意図的想起のデータを日誌法で収集し、手がかり語法 (cue-word technique ; 単語などの想起手がかりを呈示して、その手がかりに関連する自伝的記憶の想起を求める方法) で得た意図的想起のデータとの比較を行っている (Berntsen & Hall, 2004; Schlagman, Kliegel, Schulz, & Kvavilashvili, 2009)。その結果、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 (『プロポーズの時にバラを贈ったこと』のようなある日・ある時の出来事) を想起しやすいことが見出されている。

また、神谷 (2003) は無意図的想起の機能を検討するために自分自身を調査参加者として4年半にわたりデータを収集している。収集されたデータをそのエピソードの想起状況と内容に基づいて分析した結果、無意図的想起は自分自身の存在や様々な心理特徴、さらに過去の人間関係の再確認といった自己定義の機能があることが指摘されている。

日誌法の利点・欠点・適していると考えられる研究対象 日誌法の利点として、生態学的妥当性が高いことがあげられる。日誌法は、参加者が日誌を持ち歩き、無意図的想起に気が付いたらそれを書き留める方法である。この方法は、多少回想的な手続きを含んでいるが、無意図的想起の生起後、すぐにその内容を書き留めることを求めているため、報告のバイアスが生じる危険性はサーベイ法よりも低い (Berntsen, 2009)。

一方、日誌法の欠点として、諸変数の統制や要因の操作が難しいことや、多数のデータが得られにくいこと、報告されるデータが想起意識の強いものに偏ることがあげられる。すでに述べたように、日誌法は参加者の日常生活の中でデータを収集する。そのため、想起手がかりや想起時の気分、文脈など、想起内容に影響を与える変数が参加者によって異なる。さらに、参

加者の負担が大きいため、多数の参加者からデータを得ることが難しい。以上のことから、データに個人差という誤差が影響しやすく、同じ手続きを用いても結果が一貫しないことが指摘されている (雨宮, 2011a)。

また、日誌法の手続きでは、無意図的想起の中でも特に強い想起意識を伴うものが報告されやすい (雨宮ら, 2012)。なぜなら、無意図的想起は、意識を向けなければそれが生起していたことにも気が付かないような現象であるため、かなりはっきりした想起意識を持っているものでないと自発的に報告されるに至らないためである (雨宮ら, 2012)。実際、神谷 (2008) は、日誌法で記録されるデータは我々の経験している無意図的想起の一部であり、日常的にはもっと多くの無意図的想起を経験しているであろうと述べている。

では、日誌法に適した研究対象とはどのようなものだろうか。既に述べたように、日誌法は生態学的妥当性が高い。そのため、日常的に経験する無意図的想起の性質や、文脈情報と切り離すことが難しい機能の検討などに向いていると考えられる。また、日誌法では、無意図的想起の中でも特に強い想起意識を伴うものが報告されやすい。そのため、過去の出来事をいままさに経験しているように生き生きと想起する現象など、強い想起意識をもって思い出される無意図的想起の性質の検討に適しているだろう。

一方で、変数の統制や要因の操作が難しいため、意図的想起と無意図的想起の検索過程の比較のような要因を操作してその効果を見る研究は難しいと考えられる。

2-4. 実験的方法

実験的方法とは、変数を統制した実験環境で何らかの方法を用いて無意図的想起を誘発する方法である。この方法は、実験参加者に無意図

的想起に気がついたら報告させる方法と、外的指示で無意図的想起に気がつかせる方法の2つに分類可能である。

無意図的想起に気がついたら報告させる方法

この方法は、あらかじめ無意図的想起とはどのようなものかを参加者に伝え、無意図的想起の生起を誘発するような何らかの課題に従事させる。そして、その課題中に無意図的想起が生起したことに気が付いたら参加者がそれを報告する方法である。この方法では日誌法と同じく、無意図的想起のうち、想起意識を強く伴うものが報告されやすいと考えられる(雨宮ら, 2012)。

先行研究では、無意図的想起の性質の検討(Berntsen, Staugaard, & Sørensen, 2012)、意図的想起と無意図的想起の比較(Brewin & Soni, 2011; Schlagman & Kvavilashvili, 2008)無意図的想起の生起状況(Mace, 2006)、臨床事例(例: 統合失調症やアルツハイマー)における無意図的想起の性質(El Haj, Fasotti, & Allain, 2012; Jones & Steel, 2012; Kvavilashvili & Schlagman, 2011)などが検討されている。以下に研究の具体例をいくつか紹介する。

例えば、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たSchlagman & Kvavilashvili (2008) は意図的想起のデータを手がかり語法で、無意図的想起のデータを注意集中課題(主課題はPC画面上の線分検出課題であるが、課題中に無意図的想起の想起手がかりが呈示される。実験参加者は課題中に無意図的想起が生起したと思ったらそれを報告する)で収集し、それぞれ想起された内容や想起にかかる時間を比較している。その結果、無意図的想起のほうが意図的想起よりも素早く想起されることや、特定性の高い出来事が多いことが見出されている。

またMace(2006)は無意図的想起が意図的想起の最中に生起するのではないかという仮説を

検討するために、Event-Cueing法(想起手がかりに対して出来事の意図的想起を求め、それから思い出される出来事を次々想起してもらう)を用い、無意図的想起が生起したらその報告を求めている。その結果、無意図的想起は外的な想起手がかりが提示されたときにだけ生じるのではなく、意図的想起の内容が想起手がかりとなって生起することを報告している。

外的指示により無意図的想起に気がつかせる方法

この方法では、実験参加者に無意図的想起がどのようなものを教示することなしに無意図的想起の誘発課題を行わせる。そして、課題の直後に実験者の教示(例: 想起課題をしているあいだに、どのようなことが頭に浮かびましたか?頭に浮かんだ内容を回答してください)により課題中の思考に意識を向けさせ、その中に無意図的想起があったら収集する。

この方法の特徴として、無意図的想起に気が付いたら報告させる方法では報告されない想起意識が弱いものもデータとして収集可能なことがあげられる(雨宮ら, 2012)。これは、外的指示によってモニタリングすることで、自らの心的状態の把握が正確になるためである。例えば、課題遂行中の無関連思考であるマインドワンダリング(mind wandering)について調べた研究では、実験参加者自らが無関連思考の生起に気がついてそれを報告する場合よりも、実験者の指示によって無関連思考に気がつかせる場合のほうが、想起内容や想起の有無をより確実に検出できることが示されている(Smallwood & Schooler, 2006)。これと同じように外的な指示で無意図的想起に気がつかせる方法も想起意識が弱い無意図的想起を収集可能である(雨宮ら, 2012)。

この方法で検討されている内容として、無意図的想起の性質の検討(雨宮・関口, 2004, 2006; 中島・分部・今井, 2012)や意図的想起と無意図

的想起の比較（雨宮，2011b；雨宮・関口，2004，2006；雨宮ら，2011，2012）などがあげられる。例えば，無意図的想起の性質について調べた中島ら（2012）は匂いの同定しやすさ，感情価，接触頻度を操作し，何が無意図的想起の生起要因となるかを検討している。その結果，接触頻度の高い匂いは低い匂いよりも無意図的想起を生起させやすかったが，感情価と同定しやすさは無意図的想起の生起しやすさに関連しないという結果が得られている。

また，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た雨宮ら（2012）では，単語の親密性評価課題を用いて無意図的想起を生起させ，手がかり語法で得られた意図的想起のデータと比較している。その結果，無意図的想起よりも意図的想起のほうが，ある日・ある時に経験した特定性の高い出来事が想起されやすいという結果が得られている。

実験的方法の利点・欠点・適していると考えられる研究対象 実験法の利点として，実験環境や想起手がかりを統制可能なことや，要因の操作が可能であることがあげられる。これにより，結果の再現性が高くなり，因果関係の推定が可能となる（中瀬，2005）。

一方，実験的方法の欠点として，生態学的妥当性が低いことがあげられる。実験環境は日常生活で想起に影響を与える文脈や気分などの諸変数を統制しているため，日常生活で生じる無意図的想起の性質全般や想起頻度などを検討することは難しいといえる。

では，実験的方法が適している研究対象とはどのようなものだろうか。実験的方法は，無意図的想起に気がついたら報告させる方法と，外的指示で無意図的想起に気がつかせる方法とで，どのくらい想起意識の強い無意図的想起を扱っているかが異なる。そのため，それぞれの方法で適している研究対象も違うと考えられる。

まず，無意図的想起に気がついたら報告させる方法では，無意図的想起のうち「思い出した」という想起意識の強いものが報告されやすい。そのため，こうした強い想起意識を伴う無意図的想起（例：昔よく食べたマドレーヌを食べて，当時のことを鮮明に思い出した）のような現象に関して，変数の効果や因果関係を検討したい場合に適していると考えられる。

一方，外的指示で無意図的想起に気がつかせる方法は，想起意識が強いものだけではなく，弱いものも検出可能である。そのため，過去の出来事の鮮明な想起も，普段なら気が付かないような無意図的想起も含め，無意図的想起全体で変数の効果や因果関係を検討したい場合に適しているだろう。

3. 新たな枠組みによる先行研究の分類

前節では，先行研究をこれまでの分類に倣い，事例研究，サーベイ法，日誌法，実験的方法の4つに分類した。そのうえで，それぞれの方法で検討されてきた内容，方法の利点と欠点，適している研究対象は何かを論じた。

本節では，これらをふまえ研究の目的に合わせて適切な方法を選ぶための枠組みを提案する。具体的には想起意識の強さと，データの収集方法がシステムティックか・非システムティックかの新たな2つの軸での先行研究の分類を提案する。その上で，それぞれの方法で検討可能な範囲について指摘し，その枠組みから先行研究の結果の不一致について説明を行う。

3-1. 想起意識という軸

無意図的想起の先行研究は想起意識が強いもののみ扱っているか，弱いものも検出可能かという軸で分類できる。これは，データの収集方法が無意図的想起に気が付いたら自発的に報告

する方法か、外的な指示によって無意図的想起に気が付かせる方法かで異なる。図1に想起意識（強・弱）とデータの収集方法（システムティック・非システムティック）の軸による分類を示す。

まず、想起意識が強いものを対象としているのは、無意図的想起に気が付いたら自発的に報告する方法を用いている研究である。具体的には、事例研究やサーベイ法、日誌法、実験的方法の一部（e.g., Berntsen et al.,

2012; Schlagman&Kvavilashvili, 2008）が該当する。これらの方法では、自らの経験を振り返ったり、日常生活や実験状況で無意図的想起の生起に気が付いたら報告したりする。しかしながら無意図的想起の多くは気が付くのが難しいような瞬間的な現象であるため、この手続きでは無意図的想起の中でも想起意識を強く伴うものが報告されやすいと考えられる（雨宮ら, 2012）。

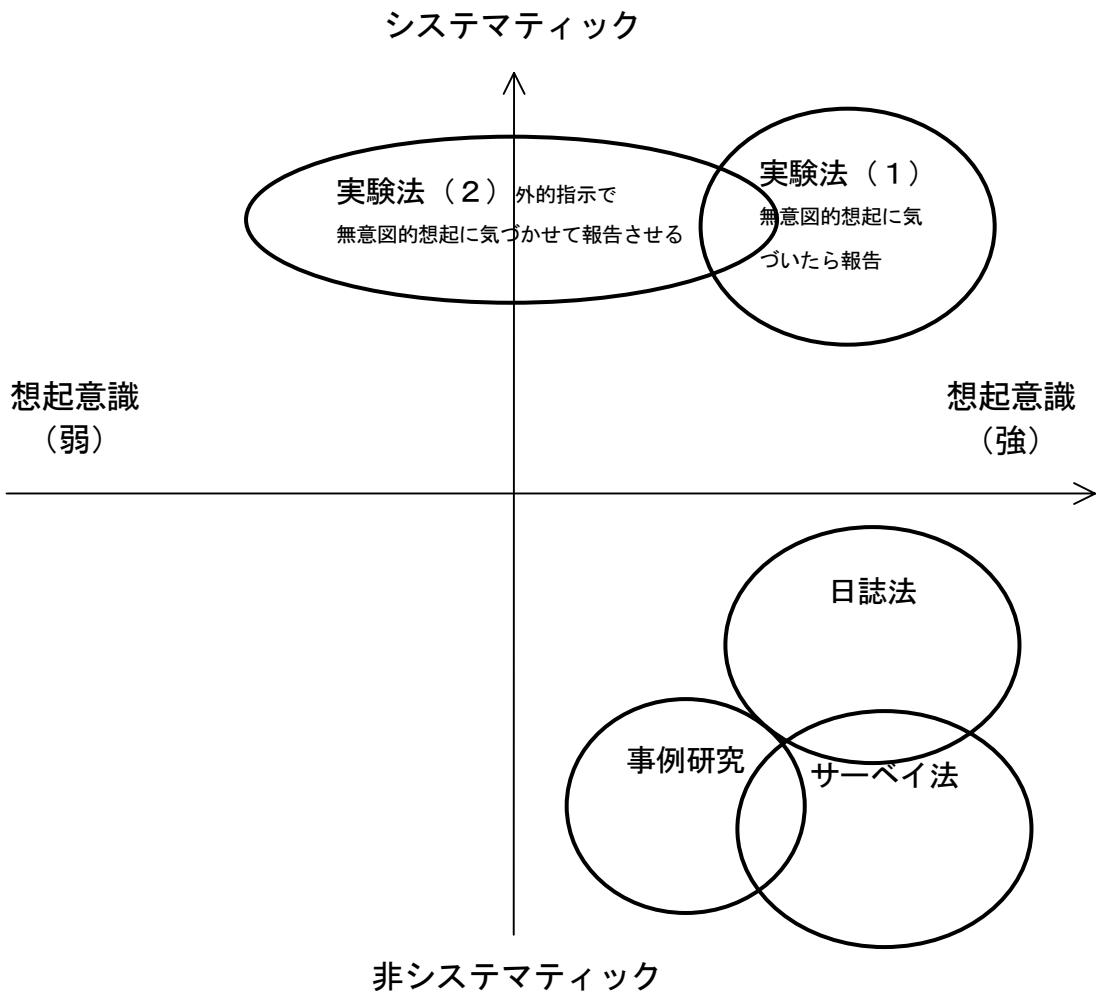


図1. 想起意識（強・弱）とデータの収集方法（システムティック・非システムティック）の軸による分類

一方、想起意識が弱いものも検討可能な方法として、外的な指示で無意図的想起に気が付かせる方法があげられる。これは、実験法の一部(雨宮, 2011b; 雨宮・関口, 2004, 2006; 雨宮ら, 2011, 2012; 中島ら, 2012)が該当する。この方法では無意図的想起の誘発課題を行った後、実験者の外的指示で無意図的想起が生じたかに意識を向けさせる。この外的指示によるモニタリングは心的状態の把握の正確さを高めるため、想起意識の強いものだけでなく、想起意識の弱い無意図的想起も検討可能になる。

このように、無意図的想起に気が付いたら報告する方法と、外的な指示によって無意図的想起に気が付かせる方法は、同じ無意図的想起でも測定対象としているものが異なる。そして、この対象の違いを考慮していなかったため、先行研究の結果が一貫しなかった可能性がある。

例えば、意図的想起と無意図的想起の特定性を比較した先行研究では、無意図的想起のほうが意図的想起よりも特定性の高いものが多いという結果(Berntsen, 1998; Berntsen & Hall, 2004; Schlagman&Kvavnashvili, 2008)と、意図的想起のほうが無意図的想起よりも特定性の高いものが多いという結果(雨宮, 2011b; 雨宮ら, 2012)の両方が存在する。この結果の不一致は、それぞれが異なる想起意識の領域を扱っていたと考えることで説明が可能である。

まず、無意図的想起のほうが意図的想起よりも特定性の高いものが多いという結果は、すべて無意図的想起に気が付いたら報告する方法により得られたものである。前述のように、無意図的想起に気が付いたら報告する方法では想起意識が強いものが報告されやすい。そして、この想起意識が高いものの多くはあ

まり経験しない特定性の高い出来事であると考えられる(雨宮ら, 2011)。つまり、これらの研究では、無意図的想起のなかでも、特に想起意識が強く、かつ特定性の高い出来事が研究対象となっていた可能性がある。

一方、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は、外的な指示によって無意図的想起に気が付かせる方法によって得られている(雨宮, 2011b; 雨宮ら, 2011, 2012)。この方法では、特定性が低いものも高いものも偏りなく報告される。一般的に意図的想起では「過去の出来事を想起する」という課題が与えられたときになるべく特定性の高い出来事を想起しようとする。そのため、意図的想起条件と比べると、無意図的想起条件の特定性は低くなる。

まとめると、無意図的想起に気が付いたら自発的に報告する方法と、外的な指示により無意図的想起に気が付かせる方法とでは、同じ無意図的想起でも対象としているものが異なる。そして、この検討対象の違いが先行研究の結果の不一致に関連していたと考えられる。

3-2. データ収集の方法がシステムティックか・非システムティックかという軸

無意図的想起の研究は、データ収集の方法がシステムティックか・非システムティックかに分類できる。この2つの方法は、変数の統制や要因の操作が可能であるかが異なっているが、それによりそれぞれ適した研究対象も異なると考えられる。

まず、システムティックな方法とは、変数の統制や操作が可能な方法である。これには実験法(e.g.,雨宮, 2011; 雨宮・関口, 2004, 2006; 雨宮ら, 2011, 2012; 中島ら, 2012; Schlagman &Kvavnashvili, 2008)が該当

する。一方、非システムティックな方法は、日常生活の中で生じた現象を観察したり、報告を求めたりするものであり、変数の統制や操作は困難である。これには、事例研究や調査法、日誌法 (e.g., Berntsen, 1996, 1998; Berntsen & Hall, 2004; 神谷, 2003, 2008) が該当する。

この2つの方法は、それぞれ適した研究対象が異なると考えられる。まず、システムティックな方法は、要因の効果を見る研究や因果関係の推定などに向いている(中瀬, 2005)。こうした研究対象としては、想起意図の有無が想起内容や検索過程に与える影響の検討や、無意図的想起の生起要因の検討があげられる。

一方、非システムティックな方法は、変数の統制や操作ができないため、因果関係の推定などは難しい。しかしながら、どのような現象があるのかを明らかにすることや、実験場面では検討することが難しい文脈情報を考慮する必要がある研究には向いている(藤崎, 1991)。こうした研究で明らかにされてきた内容として、無意図的想起のバンプ現象や、無意図的想起が生じやすい文脈状況の検討、機能の研究などがあげられる。

このように、無意図的想起の研究は、データ収集の方法がシステムティックか・非システムティックかによって、それぞれ適した研究対象が異なる。そして、この観点から先行研究を概観すると、いくつかの先行研究で一貫した結果が得られていない理由を説明可能である。

例えば、先行研究では、想起意図の有無が想起される出来事にどのような影響を与えるかの検討が行われてきた。そのひとつとして、意図的想起と無意図的想起ではどちらのほうがあまり経験しない出来事を思い出しやすいか(特殊性)の検討があげられる。この内容

について、日誌法では、同じ手続きであるにもかかわらず、一貫した結果が得られていない。例えば、Berntsen & Hall (2004) では無意図的想起のほうが意図的想起よりも特殊な出来事を思い出しやすいという結果が得られているが、Berntsen (1996) では意図的想起と無意図的想起で想起された出来事の特異性に差はない。このように一貫した結果が得られない理由として、非システムティックな方法である日誌法では、変数の統制や操作が行われていないためではないかと考えられる。

自伝的記憶の研究では、想起手がかりの種類や想起時の状況などが、想起内容に影響することが明らかになっている(神谷, 2008)。しかしながら、日常環境の中で無意図的想起を取集する非システムティックな方法では、想起手がかりやデータの取集環境などは参加者によって異なり、これを統制することは難しい。そのため、得られたデータは個人差という誤差を含んだものとなり、再現性の低いものになったのではないだろうか。これに対して、システムティックな方法では、無意図的想起のほうが意図的想起よりも特殊な出来事を思い出しやすいという一貫した結果が得られている(雨宮, 2011b; Schlagman & Kvavilashvili, 2008)。

以上のように、無意図的想起の研究は、データ収集の方法がシステムティックか・非システムティックかに分類できる。そして、この2つの方法は、それぞれ適した研究対象が異なっているため、検討したい内容に応じて方法を選ぶ必要があるといえる。

次節では、本論文の議論を振り返り、今後の展望について述べる。

4. 結論

本論文は、研究の目的に合わせて適切な方法を選べるような指針を作るために、これまでの無意図的想起研究の研究方法についてレビューを行った。そのうえで、新しい2つの軸、具体的には「思い出した」という想起意識の強さと、データの収集方法がシステムティックか・非システムティックかの軸で無意図的想起研究を分類し、それぞれの方法で検討可能な範囲について論じた。この新しい軸では先行研究は4つの領域に分類することが可能である(図1)。以下、それぞれの領域に該当する研究方法と適した研究対象について振り返る。

まず、データの収集方法が非システムティックで想起意識が強いものを扱う研究として、事例研究、調査法、日誌法があげられる。これらの研究が適している研究対象としては無意図的想起のうち、特殊な事例(例:臨床事例や特別な業績を残した人の無意図的想起)があげられる。また、無意図的想起のうち、人生を振替って思い出されるものや想起意識が強いものの性質を検討したい場合にも向いているであろう。

次に、データの収集方法がシステムティックで想起意識が強いものを扱う研究は、実験法のうち、無意図的想起に気が付いたら自発的に報告させる方法(Berntsen et al., 2012; Schlagman&Kvavilashvili, 2008)が該当する。この方法は想起意識が強い無意図的想起で、キーとなる変数の効果を見たい場合に適した方法であるといえる。

また、データの収集方法がシステムティックで想起意識が強いものも弱いものも扱う研究は、実験法のうち、実験者の外的な指示で無意図的想起が生じたかに注意を向けさせ

て報告させる方法(雨宮, 2011b; 雨宮・関口, 2004, 2006; 雨宮ら, 2011, 2012; 中島ら, 2012)が対応している。この方法は無意図的想起全体を対象としてキーとなる変数の効果を見たい場合にむいている。なお、データ収集方法が非システムティックで、想起意識が弱いものも検討可能な方法は現時点では使用されていない。

このように概観すると、無意図的想起の研究は何を検討したいかによって適した研究方法が違うことがわかる。例えば、PTSDのフラッシュバックは想起意識が強い無意図的想起の代表的なものである。これが日常生活の中でどのような時に生起するかを検討したい場合には、非システムティックで想起意識が強いものを検討可能な方法を用いるのが適しているだろう。一方、同じフラッシュバックに関する検討でも、その生起に影響を与える要因は何かを知りたい場合は、システムティックで想起意識が強いものを扱う研究法が向いているといえる。また、近年、フラッシュバックと無意図的想起の性質や検索過程の比較が行われているが、このように無意図的想起全体とフラッシュバックとの比較を行いたい場合は、想起意識が弱い無意図的想起も検討可能で、かつ、システムティックな方法を選ぶべきであろう。

以上のように、本論文におけるレビューの結果、無意図的想起の研究は出来事の想起意識(強・弱)とデータの収集方法(システムティックか・非システムティックか)の軸で4つに分類可能であり、このいずれの領域に属するかによって、適した研究対象が異なることが明らかとなった。先行研究では、研究方法による対象の違いを考慮していなかったため、一貫しない結果が得られていた可能性がある。今後は、目的と合致した研究方法を

選択することが重要だろう。

なお、今後の展望として、現時点では開発されていないデータ収集方法が非システムティックで、想起意識が弱いものも検討可能な方法の開発があげられる。これに関しては、Experience sampling method（一日に数回なる電子機器を持ち歩き、それが鳴った時に何を考えて経験しているかを記録する方法）(Kubey, Larson, & Csikszentmihalyi, 1996)が参考になるかもしれない。

すでに述べたように、無意図的想起の研究は基礎・臨床の両面で様々な意義がある。今後、新しい方法の開発と、研究目的に合致した研究方法を選択することで、より研究が発展していくと考えられる。

引用文献

- Ball, C. T., & Little, J. C. (2006). A comparison of involuntary autobiographical memory retrievals. *Applied Cognitive Psychology, 20*(9), 1167-1179. doi: 10.1002/acp.1264
- Berntsen, D. (1996). Involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology, 10*(5), 435-454. doi: 10.1002/(sici)1099-0720(199610)10:5<435::aid-acp408>3.0.co;2-1
- Berntsen, D. (1998). Voluntary and involuntary access to autobiographical memory. *Memory, 6*(2), 113-141. doi: 10.1080/741942071
- Berntsen, D. (2009). Involuntary Autobiographical Memories : An Introduction to the Unbidden Past. *Cambridge university press.*
- Berntsen, D., & Hall, N. M. (2004). The episodic nature of involuntary autobiographical memories. *Memory & Cognition, 32*(5), 789-803. doi: 10.3758/bf03195869
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic, and involuntary memories. *Psychology and Aging, 17*(4), 636-652. doi: 10.1037//0882-7974.17.4.636
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2008). The reappearance hypothesis revisited: Recurrent involuntary memories after traumatic events and in everyday life. *Memory & Cognition, 36*(2), 449-460. doi: 10.3758/mc.36.2.449
- Berntsen, D., Staugaard, S. R., & Sørensen, L. M. (2012). Why Am I Remembering This Now? Predicting the Occurrence of Involuntary (Spontaneous) Episodic Memories. *Journal of Experimental Psychology: General [Epub ahead of print]*
- Breuer, J., & Freud, S. (1893-5). *studies on hysteria.* London: The Hogarth Press.
- Brewin, C. R., & Soni, M. (2011). Gender, personality, and involuntary autobiographical memory. *Memory, 19*(6), 559-565. doi: 10.1080/09658211.2011.590507
- Daselaar, S. M., Rice, H. J., Greenberg, D. L., Cabeza, R., LaBar, K. S., & Rubin, D. C. (2008). The spatiotemporal dynamics of autobiographical memory: Neural correlates of recall, emotional intensity, and reliving. *Cerebral Cortex, 18*(1), 217-229. doi: 10.1093/cercor/bhm048
- Deepprose, C., Zhang, S., DeJong, H., Dagleish, T., & Holmes, E. A. (2012). Imagery in the aftermath of viewing a traumatic film: Using cognitive tasks to modulate the development of involuntary memory. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 43*(2), 758-764. doi: 10.1016/j.jbtep.2011.10.008
- El Haj, M., Fasotti, L., & Allain, P. (2012). The involuntary nature of music-evoked autobiographical memories in Alzheimer's disease. *Consciousness and Cognition, 21*(1), 238-246. doi: 10.1016/j.concog.2011.12.005
- Hall, N. M., & Berntsen, D. (2008). The effect of emotional stress on involuntary and voluntary conscious memories. *Memory, 16*(1), 48-57. doi: 10.1080/09658210701333271
- Jones, V., & Steel, C. (2012). Schizotypal personality and vulnerability to involuntary autobiographical memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 43*(3), 871-876. doi: 10.1016/j.jbtep.2011.12.008
- Kubey, R., Larson, R., & Csikszentmihalyi, M.

- (1996). Experience sampling method applications to communication research questions. *Journal of Communication, 46*(2), 99-120. doi: 10.1111/j.1460-2466.1996.tb01476.x
- Kvavilashvili, L., & Schlagman, S. (2011). Involuntary autobiographical memories in dysphoric mood: A laboratory study. *Memory, 19*(4), 331-345. doi: 10.1080/09658211.2011.568495
- Lucchelli, F., Muggia, S., & Spinnler, H. (1995). The 'petites madeleines' phenomenon in two amnesic patients. *Brain, 118*, 167-183.
- Mace, J. H. (2005). Priming involuntary autobiographical memories. *Memory, 13*(8), 874-884. doi: 10.1080/09658210444000485
- Mace, J. H. (2006). Episodic remembering creates access to involuntary conscious memory: Demonstrating involuntary recall on a voluntary recall task. *Memory, 14*(8), 917-924. doi: 10.1080/09658210600759766
- Mace, J. H., Atkinson, E., Moeckel, C. H., & Torres, V. (2011). Accuracy and Perspective in Involuntary Autobiographical Memory. *Applied Cognitive Psychology, 25*(1), 20-28. doi: 10.1002/acp.1634
- Rubin, D. C., & Berntsen, D. (2009). The frequency of voluntary and involuntary autobiographical memories across the life span. *Memory & Cognition, 37*(5), 679-688. doi: 10.3758/37.5.679
- Rubin, D. C., & Schulkind, M. D. (1997a). The distribution of autobiographical memories across the lifespan. *Memory & Cognition, 25*(6), 859-866. doi: 10.3758/bf03211330
- Rubin, D. C., & Schulkind, M. D. (1997b). Distribution of important and word-cued autobiographical memories in 20-, 35-, and 70-year-old adults. *Psychology and Aging, 12*(3), 524-535. doi: 10.1037/0882-7974.12.3.524
- Salaman, E. (1970). A collection of moments. In U. Neisser (Ed.), *Memory observed: Remembering in natural context* (pp. 49-63). San Francisco: Freeman.
- Schlagman, S., Kliegel, M., Schulz, J., & Kvavilashvili, L. (2009). Differential Effects of Age on Involuntary and Voluntary Autobiographical Memory. *Psychology and Aging, 24*(2), 397-411. doi: 10.1037/a0015785
- Schlagman, S., & Kvavilashvili, L. (2008). Involuntary autobiographical memories in and outside the laboratory: How different are they from voluntary autobiographical memories? *Memory & Cognition, 36*(5), 920-932. doi: 10.3758/mc.36.5.920
- Schlagman, S., Schulz, J., & Kvavilashvili, L. (2006). A content analysis of involuntary autobiographical memories: Examining the positivity effect in old age. *Memory, 14*(2), 161-175. doi: 10.1080/09658210544000024
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin, 132*(6), 946-958. doi: 10.1037/0033-2909.132.6.946
- Tulving, E. (1983). EPISODIC PROCESSES IN EPISODIC MEMORY. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London Series B-Biological Sciences, 302*(1110), 361-371. doi: 10.1098/rstb.1983.0060
- Verwoerd, J., & Wessel, I. (2007). Distractibility and individual differences in the experience of involuntary memories. *Personality and Individual Differences, 42*(2), 325-334. doi: 10.1016/j.paid.2006.07.014
- 雨宮有里 (2011a).ふと意識にのぼる記憶：無意図的想起研究の展望. 埼玉大学紀要. 教養学部, 47(1), 1-15.
- 雨宮有里 (2011b).意図的・無意図的に想起された自伝的記憶の性質の比較. 埼玉大学紀要. 教養学部, 47(2), 1-14.
- 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(4), 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(3), 270-276. doi: 10.4992/jjpsy.82.270
- 雨宮有里・高史明・関口貴裕. (2012). 想起意図が想起される出来事の特定性に与える影響. 埼玉大学紀要. 教養学部, 48(1), 1-13.
- 岡本浩一(1991). 5章攻撃性の測定 - 社会心理学における測定パラダイムの例市川伸一(編)心理測定法への招待—測定からみた心理学入門pp. 59-71.
- 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(5), 444-451.

- 神谷俊次(2007). 不随意記憶の自己確認機能に関する研究. *心理学研究*, 78(3), 260-268. doi: 10.4992/jjpsy.78.260
- 神谷俊次(2008). 3章 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) *自伝的記憶の心理学* 北大路書房 pp. 33-46.
- 神谷俊次(2010). 想起契機からみた不随意記憶の機能に関する研究. *アカデミア. 自然科学・保健体育編: 南山大学紀要*, 15, 1-16.
- 中瀬惇(2005). 第6章心理学研究法 *心理学研究法—心の科学への招待*金子書房pp. 73-88.
- 中島早苗・分部利紘・今井久登(2012). 嗅覚刺激による自伝的記憶の無意図的想起: 匂いの同定率・感情価・接触頻度の影響. *認知心理学研究*, 10(1), 105-109. doi: 10.5265/jcogpsy.10.105
- 藤崎春代(1991). 12章 発達・教育における測定市川伸一(編) *心理測定法への招待—測定からみた心理学入門* pp. 236-267.