

自伝的記憶の意図的・無意図的想起に関する文献的研究：基礎と臨床の両面から

A review of voluntary and involuntary autobiographical memories: from the perspective of Basic and Clinical Studies

雨宮 有里*

Yuri Amemiya

1.1 はじめに

「あなたが一番恐れているのは何ですか？」

心理学者に聞かれたニック・ケイヴは、映画の中でこう答える。

「記憶を失うことだ」

彼は記憶を失うことを恐れる理由についてこう語る。

「これまでやってきたことを続け、自分で納得できるレベルに達せなくなる時が来るのではないか。その思いが僕を不安にさせる。なぜなら、記憶こそが僕自身であり、僕たちの魂や生存の意味は、すべて記憶に結びついているからだ」。

「ニック・ケイヴ／20,000デイズ・オン・アース」

冒頭の文章は、ドキュメンタリー映画「ニック・ケイヴ」のワンシーンである。シンガーソングライター、ミュージシャン、作家など多彩な才能を発揮しているニック・ケイヴの最も恐れることが「名声を失うこと」でも「作品を作れなくなることもなく」「記憶を失うこと」であるという発言に驚いた人も多いのではないだろうか。

しかし、ニック・ケイヴのように特別な才能を持つ存在でなくとも、我々は記憶こそが自分

自身であることを無意識に感じているように思える。その証拠に、古くから人は日記や写真、自叙伝などで自分の記憶を残してきたし、今日ではツイッターやFacebookなどソーシャルメディアの普及とともに、自分の経験した出来事を記録し、他者と共有したいという要求は以前よりも高まっているように思える (Watson & Berntsen, 2015)。そして、ニック・ケイヴが失うことを恐れ、我々が無意識にその重要性を感じている記憶を自伝的記憶 (autobiographical memory) という。

本稿では、この自伝的記憶研究を基礎と臨床の両面から概観し、今後の展望を行うことを目的とする。なお、本稿の構成は以下のとおりである。まず1節では、過去の記憶の種類と本稿で使用する自伝的記憶の定義について説明を行う。続く2節では、自伝的記憶研究の意義について述べる。次の3節では、基礎的研究の中で、現在なお活発に議論が行われている検索過程に関する先行研究を概観する。続く4節では、現在その研究の重要性が増している抑うつと自伝的記憶研究についてレビューを行う。最後に、5節ではこれまでの議論を受け、今後必要とされる研究を提案する。

1.2 自伝的記憶の定義

我々は日々多くの出来事を経験している。そのため、過去の経験といっても、その種類はさ

* あめみや・ゆり
埼玉大学教養学部非常勤講師

まざりである。例えば、「第一志望の大学に合格した時、予備校の仲間と抱き合って喜んだ」のような一度だけ体験した鮮明な記憶もあれば、「高校生の時は毎日電車で通学していた」のように日々繰り返された漠然とした記憶もある。これらの記憶は、獲得条件と表象形態によって分類される (Brewer, 1986)。獲得条件とは、その記憶が1回の経験に基づくものか、複数回の記憶に基づくもので分類される。一方、表象形態とは、その情報を自分が経験したものとしてイメージ可能か否かで区別される。この分類に従うと、過去に経験した記憶は4種類に分類される (表1 : Brewer, 1986を元に作成)。以下、それぞれの記憶について具体例を挙げて説明する。

まず、1) 個人的記憶とは1回の経験に基づく出来事で、その内容を鮮明にイメージできるものである。例えば「博士課程の面接では、研究内容に関する質問だけでなく、サックード抑制など専門外のことも質問され非常に緊張した」などがこれにあたる。次に、2) 概括的な個人的記憶とは「昔はよく公園で遊んだ」のように、何度も経験した出来事から構成される漠然としたイメージの記憶である。さらに、3) 自伝的事実とは、1度きりの経験であるがその内容を自分の経験として具体的にイメージでき

ないものである。例えば「小学校の入学式」のように自分が1度だけ経験した出来事であるが、具体的な内容は思い出せないものがこれに該当する。最後に、4) 自己スキーマとは何度も経験した出来事から抽象化された自己に関する知識である。例えば「自分は心配性だ」などがこれにあたる。

なお、初期の研究では狭義の定義、例えば「個人的記憶のうち、感情が喚起されたり、自分にとって重要であったりする記憶 (Brewer, 1986)」や「これまでの生涯を振り返って想起する個人的経験に関するエピソードであり、その個人に直接的なかわりのある過去の出来事に関する記憶 (神谷・伊藤, 2000)」を自伝的記憶として扱うことが多かった。しかしながら、狭義の定義を用いた場合、自伝的記憶の性質や検索過程の理解に重要な現象を見逃してしまう危険性がある。

例えば、うつ病や心的外傷後ストレス性障害 (Post Traumatic Stress Disorder ; PTSD) では、自分が過去に経験した具体的な出来事の想起を求めても自己スキーマや概括的な個人的記憶しか報告できないことが多い (総説として Williams et al., 2007)。この現象は自伝的記憶の概括化 (Over General Autobiographical Memory) と呼ばれており、抑うつや予後不良や

表1. 自己に関わる記憶

		表象形態	
獲得条件		自分が経験したものとしてイメージできる	自分が経験したものとしてイメージできない
	1回	1) 個人的記憶 (personal memory)	3) 自伝的事実 (autobiographical fact)
	複数回	2) 概括的な個人的記憶 (generic personal memory)	4) 自己スキーマ (self-schema)

問題解決能力の低下に関連する重要な現象として多くの研究が行われている。更に、後述する自伝的記憶の無意図的想起（*involuntary memory*あるいは*involuntary recollection*；思い出そうとしていないのに過去の出来事がふと頭に上る現象。不随意記憶ともよばれる）では、非常に詳細な個人的記憶が想起されることもある（Berntsen, 1998; Berntsen & Hall, 2004）、概括的な個人的記憶や自伝的事実が想起されることもある（Ball, 2007; 雨宮・高・関口, 2011, 2012）。この「具体的な出来事も概括的な内容も想起される」という現象は、無意図的想起の検索過程を理解するうえで重要な現象であると考えられている（雨宮ら, 2012）。これらの現象は狭義の定義を用いた場合には、研究の俎上に挙げられない危険性がある。

以上の理由から、本稿では上記の4種類の記憶を総て含んだ「過去の自己に関わる情報の記憶（佐藤, 2005）」を自伝的記憶として扱う。なお、自分が過去に経験した記憶には、自伝的記憶のほかにエピソード記憶（*episodic memory*）が存在する（Tulving, 2002）。このエピソード記憶とは、いつ、どこでそれを経験したかという意識があり、確かに自分の過去の経験を想起しているという意識を伴う記憶である。そのため、上記の分類で1）個人的記憶がエピソード記憶に該当するであろう（佐藤, 2008）。そのため、本稿の定義ではエピソード記憶よりも自伝的記憶のほうが広い概念であるといえる。では、この自伝的記憶を検討することで、何が得られるのだろうか。次節では自伝的記憶の研究意義について述べる。

2. 自伝的記憶研究の意義

自伝的記憶の研究意義は、大きく基礎的意義と臨床的意義に分けられる。以下、それぞれについて説明する。

2.1 基礎的意義

自伝的記憶研究の基礎的意義として、人間の記憶システムの包括的な理解が挙げられる。より具体的には、単語を記憶素材とした伝統的な記憶研究で得られた知見に、それとは異なる性質をもつ自伝的記憶研究の知見を加えることで、我々が記憶と呼んでいるものの全体像に近づくことができると考えられる。

Ebbinghaus（1885）が無意味つづりを考案し、初めて記憶を科学的に検討してから1970年代後半まで、記憶研究の主流は単語学習であった。そうした研究の中から記憶に関する重要な知見、例えば忘却曲線（人の記憶の忘却は一定ではなく、記録後、約20分で急速に減衰しその後の減衰は緩やかであること：Ebbinghaus, 1885；図1）や、マジカルナンバー7（人間の情報処理容量は 7 ± 2 であること：Miller, 1956）などが見いだされた。そして、1960年代には記憶の二重貯蔵モデル（*two-store memory model*; Atkinson & Shiffrin, 1968）など、記憶のモデル化が行われるようになった（太田, 2004）。このような単語学習による記憶の研究は、現在でも記憶に関する情報処理がどのように行われるかを解明するために有効な方法である。

しかし、単語学習で検討されてきた記憶と自伝的記憶はその性質が異なることが指摘されている（Neisser, 1988）。例えば、Linton（1988）は無意味つづりに関する記憶の保持曲線（Ebbinghaus, 1885）と、自伝的記憶の忘却曲線ではその形が異なることを示している。Lintonは自分自身を参加者として6年間、毎日少なくとも2つ以上の出来事をカードに記録した。その後、月に一度ランダムに抽出した出来事について、その内容を想起できるか、またその出来事を経験した日時を想起できるか調べ、想起できなかったものは忘却されたとみなし、その忘

却率を算出した。その結果、自伝的記憶の保持曲線(図2;Linton, 1988を改変)はEbbinghausのそれとはだいぶ異なり緩やかな線形であることが示された。

この研究結果から、自伝的記憶の忘却は一定の割合で進み、しかもきわめて長期にわたって保持されることが分かった。これらの研究結果は単語学習の記憶と自伝的記憶とは、その忘却において性質が異なる可能性を示唆しているといえる。

また、自伝的記憶が単語学習で検討されてきた記憶と大きく異なる点として、様々な機能を持っていることが挙げられる。自伝的記憶の機能は、大きく「自己」「社会的」「方向づけ」の3つに分けられる(佐藤, 2007)。まず自己機能とは、自伝的記憶が「自分はどのような人間か」というアイデンティティの基盤となっていることを指す。今の自分がこれまでの経験の積み重ねであることを考えると、この機能は理解しやすいだろう。次に社会的機能とは、自伝的記憶が対人関係やコミュニケーションを促進することを指す。休み明けの大学では学生同士が「冬休みはどうしていたの？」などと情報交換することが多いが、これは自分の経験を他者と共有することで親密さが増すためである。最後に方向づけ機能とは、自伝的記憶が様々な判断や行

動を方向づけ、問題解決に役立つことを指す。我々は何か問題が起こった時に、過去に同じような状況でどのように行動したかを思いだし、対処法を考えることが多い。自伝的記憶はこの問題解決の指針として利用される。

このように自伝的記憶は、普段は意識されることは少ないものの我々が社会生活を送る上で欠かせないものであり、その機能を失ってしまうと様々な困難が生じる。その例として、ある日突然、自伝的記憶を覚える力を失ってしまったジェレミさんの事例を紹介する(NHKスペシャル「驚異の小宇宙 人体II 脳と心、第3集、人生をつむぐ臓器～記憶～」, 初回放送1993年12月より)。ジェレミさんは、脳梗塞の発作で倒れ、それ以降の自伝的記憶を覚えられなくなってしまった青年である。記憶能力を失って以来、ジェレミさんの生活には様々な困難が生じるようになった。例えば、買い物に行っても必要なものを買ってきても、そのことを書き留めておかないと忘れてしまい同じものを何度も買ってしまう。食事を作って食べても、記録しておかないとそのことすら忘れてしまうのである。

当然、初めて会った人や、その人との共通体験も覚えておけないので、新しい人間関係を築くこともできない。そればかりか、発作以前に築いた人間関係の修復も難しくなった。ジェレ

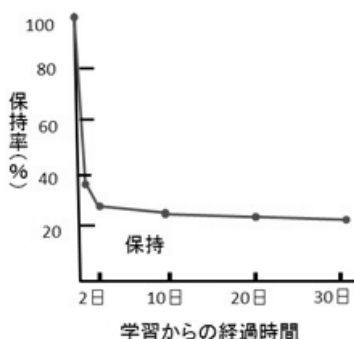


図1. 無意味つづりの保持曲線

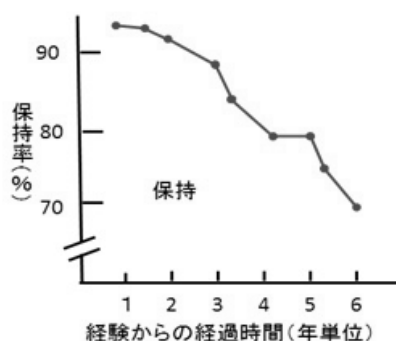


図2. 自伝的記憶の保持曲線

ミさんの母親は彼が大学に進学する直前に父親と離婚をし、家を出て行った。それは、これまでの母親との楽しかった思い出をすべてくつがえす苦い記憶としてジェレミさんの心に残った。そして、その直後に記憶能力を失ってしまったため、母親との苦い記憶を書きかえることができなくなってしまったのである。

そしてジェレミさんは、自分が何者であるかという感覚を保てないことに大きな不安を感じている。この不安に対処する為に、彼はテープレコーダーを日々持ち歩き、何か出来事を経験したらその内容を記録している。そして、每晚テープレコーダーの内容を日記帳に書き写し、何十冊にも渡るその記録を総て保管している。彼はその内容を見返すことで、自分が何者であるかを確認しているのである。

以上のように、自伝的記憶は従来の単語学習で検討されてきた記憶とは異なる性質や機能を持っている。そのため、単語学習で得られた知見のみを用いて記憶を論じることが、記憶の一面だけを見てその全体を語ることになりかねない。我々が記憶と呼んでいるものの全体像をとらえるためには、日々の生活に様々な影響を与えている自伝的記憶についての研究が重要であるといえる。

2.2 臨床的意義

自伝的記憶研究の臨床的意義として、まず、記憶の異常の理解があげられる。より具体的には、非臨床群の自伝的記憶の性質や検索過程と臨床群のそれを比較することにより臨床群で起きている自伝的記憶の異常がどのようなものかを把握できると考えられる。

かつて臨床心理学者の村瀬孝雄は「人の基礎的な認知」を理解していないと、異常の理解はできないとし、基礎医学（一般的な身体の構造と機能の知識）に該当する臨床基礎心理学が必

要であると主張した(杉山, 2014)。この臨床基礎心理学に該当する分野の一つが、うつ病や心的外傷後ストレス障害 (Post Traumatic Stress Disorder : PTSD) など様々な臨床事例と関連する自伝的記憶研究だろう。

例えば、非臨床群が過去の出来事を思い出す場合は、一般的に快な記憶のほうが不快な記憶よりも多い(Berntsen, 1998; Waldfogel, 1948; 雨宮・関口, 2006)。これに対してうつ病患者に過去の出来事を思い出すよう求めると、不快な記憶の報告が多くなる (Ben-Zeev, Young, & Madsen, 2009; Lloyd & Lishman, 1975)。こうした現象の発見は、非臨床群の知見と比較して初めて得られるものである。つまり、記憶の異常の理解のためには、自伝的記憶の基礎的知見が役に立つといえる。

次に、自伝的記憶研究の臨床的意義として、理論モデルへの貢献や治療効果のエビデンスの提供が挙げられる。多くの臨床事例は自らが過去に経験した出来事や、それによって構築された自己概念、スキーマなどが関連している（総説として杉浦, 2011）。そのため、「過去の自己に関わる情報の記憶」である自伝的記憶研究の知見は、臨床事例の理論モデルの構築やその妥当性の検討、治療効果のエビデンスの提供などに役立つと考えられる。例えばうつ病やPTSDにみられる自伝的記憶の概括化（思い出そうとしても過去の出来事が具体的に想起できない現象）は、自伝的記憶の検索過程に関する基礎的知見が臨床事例の理論モデルに生かされた好例であろう。

Williams & Broadbent (1986) は自殺企図者が過去の具体的な出来事を思い出そうとしても概括的な内容しか報告できないことに気が付き、これがうつ病やPTSDでも生じることを確認した。そして、自伝的記憶の階層構造モデル (Conway & Pleydell-Pearce, 2000) から、こ

の現象が自伝的記憶の想起の障害であると考えた。階層構造モデルでは、過去の具体的な出来事を意図的に思い出そうとする場合、概括的な情報から具体的な情報へと検索が進むと仮定している。そして、Williamsはうつ病やPTSD患者は何らかの要因でその検索が途中で阻害され具体的な出来事が想起できないのではないかと考え、後述するCaRFAXモデルを提唱した(Williams et al., 2006)。現在ではこのモデルの妥当性の検討や介入研究が盛んに行われている(Williams et al., 2007)

このように自伝的記憶研究の知見は、臨床事例の理論モデルの構築や治療効果のエビデンスへの提供に役立つと考えられる。では、その自伝的記憶についてこれまでどのようなことが分かっているのだろうか。次節では、自伝的記憶の先行研究を概説する。

3. 自伝的記憶の先行研究

3.1 2つの想起形態

「記憶を思い出す」という言葉から我々が連想するのは、例えば、学校のテストで学習内容を思い出そうとしたり、学会などで顔見知りの人の名前を思い出そうとしたりする場面だろう。すなわち、今知りたいと思う情報を記憶の中から「思い出そうとして」思い出す場面のことと思われる。これと同様に、自伝的記憶も過去の出来事を思い出そうとして思い出す場合があり、これを自伝的記憶の意図的想起(voluntary remembering ; voluntary memory)という。意図的想起の例としては、例えば、面接で「高校時代に頑張ったことは？」と問われ、当時の出来事をあれこれと思い出すことなどがあげられる。

一方で、日常生活の中では、思い出そうとしていないのに過去の出来事が勝手に思い出されることもある。例えば、昔夢中で聴いた音楽を

偶然耳にした時、当時の出来事がふと思い出される場合などがこれにあたる。このように思い出そうという意図がない状態で、過去の体験が意識に上る想起形態を無意図的想起という。

自伝的記憶の基礎的研究では、主に前者の意図的想起について長年、検討が行われ、その性質やメカニズムについて様々なことが分かってきた(Berntsen & Rubin, 2012)。一方、後者の無意図的想起は、存在自体は古くから指摘されてきたものの(Ebbinghaus, 1885)、その生起をコントロールできないため研究が困難であり、長く心理学の研究対象として無視されてきた。しかし、無意図的想起は意図的想起と同様、日常的な想起形態であり(Berntsen, 1996)、意図的想起だけを対象に研究を行うことは、その一側面のみを取り上げて自伝的記憶全般について論じることになりかねない。そのため、ここ20年ほど、無意図的想起についての研究も活発に行われるようになってきた(Berntsen, 2009; 雨宮, 2014)。

一方、臨床的研究でもこの2つの想起形態に関する検討が行われている。基礎的研究と異なり、臨床的研究では無意図的想起に関する研究のほうがその歴史は古い(Berntsen, 2009)。例えば、PTSDの中核症状であるフラッシュバックやうつ病患者に見られるネガティブな自己スキーマ(例：自分はダメな人間だ)や思考が意図せずして意識にのぼり、そのことばかり考えてしまう反すう(rumination)は無意図的想起の一形態であるといえる(雨宮, 2013)。そして、臨床的研究では、これらの現象に対する心理療法やその生起メカニズムに関する研究がおこなわれてきた。

また、意図的想起に関しても過去20年ほどの間に多くの臨床的研究がおこなわれつつある。その代表的なものが自伝的記憶の概括化だろう。既述の通り、自伝的記憶の概括化とは、思い出

そうとしても過去の具体的な出来事をうまく想起することができない現象である(Williams & Broadbent, 1986)。この現象はうつ病患者やPTSD患者など、さまざまな臨床事例で報告されており、その生起メカニズムの検討や介入研究が行われている。以上のように、意図的想起と無意図的想起は基礎・臨床の両面で検討されている想起形態である。そのため、次項ではこの2つの想起形態を含めた自伝的記憶の先行研究を概観する。

3.2 自伝的記憶の基礎的研究

自伝的記憶の基礎的研究はGalton (1883)までさかのぼることができる。Galton (1883) は自らを参加者として、単語から連想される過去の出来事の内容や、どのくらいははっきり思い出したかという鮮明度、想起までにかかった時間を検討した。彼が用いた方法は、その後「手がかり語法」として、自伝的記憶研究では頻繁に利用される手法になっている。これまで行われてきた研究テーマは、性質に関する検討、構造・検索過程に関する検討、機能に関する検討、発達に関する検討など多種多様である。本稿ではこの中から基礎と臨床の両面で検討が行われている性質と検索過程に関する研究について、意図的・無意図的想起研究の順に概説する。

3.2.1 意図的想起の先行研究

性質に関する研究

意図的に想起された記憶の性質に関する初期の研究として、Waldfoegel (1948)が挙げられる。この研究では参加者に7歳以前の出来事を想起させ、その感情価の報告を求めている。その結果、想起された出来事の感情価 (Valence: 快・不快などの感情の質) の割合は快50%, 不快30%, 中性20%であり、快な出来事のほうが不快な出来事よりも多かった。同様の結果は、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内容を報告する方法) を用いて過去の出来事を想起させ、その感情価を評定させた (Berntsen, 1998) や (Berntsen & Hall, 2004) でも得られている。

また、Wagenaar (1986)は記憶の真実性の問題 (報告された自伝的記憶が本当に経験した出来事であるかどうか分からないという問題) に対処する為に日誌を携帯して日々の出来事を書きとめ、一定期間おいたのちにその出来事を想起する方法を用いて研究を行った。自らを参加者とした6年間に及ぶこの研究でも、先行研究と同様に快な出来事のほうが不快な出来事よりも想起されやすかった。なお、自伝的記憶の中でも重要な記憶の想起に限定すると快な出来事の想起の優位性が認められない場合もあるが (神谷, 2002)、特に条件を設けずに意図的想起を求める場合は、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える。

なお、感情に関する検討では、出来事の快・不快という感情の質的な側面ではなく、感情の量的側面である感情強度 (ある感情がどのくらい強く喚起されたか) とその出来事の想起しやすさを検討したものもある。例えばSkowronski, Betz, Thompson, & Shannon (1991)は、大学生67名を対象とし、日誌法(diary method)を用いて感情強度が自伝的記憶の想起に与える影響を検討している。参加者は、毎日ひとつずつの出来事を日誌に記録するとともに、出来事の感情価 (快・不快)、出来事のおこりやすさについて評定することを求められた。一定期間後、それぞれの出来事についてどのくらい鮮明に想起できるかを検討した結果、感情が付随していない中性な出来事に比べ、感情が喚起された出来事のほうが想起されやすかった。さらに、快・不快ともに、感情強度が強い出来事ほど鮮

明に思い出せるという結果が得られた。感情強度が強い自伝的記憶ほど意図的に想起されやすいという結果は、手がかり語法を用いた Berntsen (1998) でも支持されている。

また、意図的に想起された記憶の性質を検討した研究では、感情価や感情強度以外にもどの時期に経験した出来事が想起されやすいのかという自伝的記憶の分布についても調べられている。そして先行研究からは、新近性効果 (contiguity effect; 最近の出来事が想起されやすいこと) やレミニセンス・バンブ (reminiscence bump; 青年期から成人前期頃に経験した出来事が他の時期に比較して再生されやすいこと) が確認されている。なお、レミニセンス・バンブは手がかり語法 (Conway & Haque, 1999; Conway, Wang, Hanyu, & Haque, 2005; Rubin & Schulkind, 1997) や面接法 (Rubin & Berntsen, 2003)、質問紙法 (Berntsen & Rubin, 2004; Rubin & Berntsen, 2009) など様々な方法で繰り返し確認されており、自伝的記憶研究では頑健な現象である。

このレミニセンス・バンブの生じる要因として Jansari & Parkin (1996) は出来事の新奇性や示差性を挙げている。青年期と成人前期は発達の移行期であり、卒業や就職など多くの新しい出来事を経験する。こうした出来事は他の記憶と区別しやすいので長期的に保持され、想起されやすい。また、Fitzgerald (1996) は、青年期から成人前期にはアイデンティティと結びつく自己志向的な行動が行われるため、自己にかかわる鮮明な記憶が多く形成され、後に振り返ったときも想起されやすいとしている。

なお、レミニセンス・バンブに関する研究のように、自伝的記憶研究では日誌法や実験法、質問紙法など異なる方法を用いてデータを収集し、その全体像を把握することが望ましいといえる (佐藤, 2009)。その理由として、データ

の収集方法により分析対象となりやすい記憶が異なることが挙げられる (雨宮, 2012)。例えば、質問紙法はこれまで経験した出来事を回想的に思い出し、報告する方法である。そのため、ある時点で人生を振り返って鮮明に覚えている出来事や、繰り返し想起された出来事が報告されやすい。一方で、日誌法は日常文脈の中でデータを収集する方法である。そのため、想起時の気分や文脈、想起手がかりに依存した記憶が報告されやすい。このように、異なる方法によって得られた研究群を統合し、自伝的記憶の全体像を把握するという考え方を佐藤 (2008) は収束的妥当性的な研究法と呼び、強く推奨している。自伝的記憶研究は、結果の再現性が低いことが問題となっているが (総説として越智, 2008)、研究者は様々な方法から得られた結果を総合し、どのような現象が頑健かを確認した上で、その現象が生じるメカニズムを検討していく必要があるだろう。

構造と検索過程に関する研究

上述の性質に関する検討では、我々がどのような自伝的記憶を想起しやすいのかについて検討を行っていた。これに対して構造と検索過程に関する研究とは、膨大な自伝的記憶をどのように保持し、思い出しているのかを調べるものである。

自伝的記憶は様々な情報から構成されている。例えば「2014年の日本心理学会では、S先生たちと京都でシンポジウムを行った」という自伝的記憶は、「時間 (2014年)」「人 (S先生たち)」「場所 (京都)」「活動 (シンポジウムを行った)」という4つの情報に分類可能である。そして、自伝的記憶の構造に関する検討では、特定の自伝的記憶の想起を促す手がかりとしてこれらの情報を様々な順番で呈示し、その記憶を思い出すまでの反応時間を測定する方法が主に用いられている。その背景には、手がかりの呈示順序

が自伝的記憶の構造と一致していれば、検索が促進されて想起までの反応時間が短くなるという仮定がある。先行研究では、初期に活動優位仮説が提唱され、その後、検索過程を論じる際に最もよく引用される階層構造モデルおよび自己記憶システムが提唱されている。以下、それぞれの研究とモデルの概要について説明する。

構造に関する初期の研究では、自伝的記憶は「活動」カテゴリーによって構造化されているという活動有意説が提唱されていた(Reiser, Black, & Abelson, 1985)。Reiserら(1985)は「活動」と「一般的行為」を手がかりとして用い、特定の自伝的記憶の想起を求める実験を行っている。活動とは、図書館に行く、レストランで食事をするなどの行動系列であり、一般的行為とは、予約をする、席に着くなど活動の構成要素となる行動である。Reiserら(1985)の行った実験では、活動と一般的行動では、活動を呈示したほうが特定の自伝的記憶の想起にかかる時間が短かった。また、初めに「活動」を呈示してから「一般的行為」を呈示した条件のほうが、「一般的行為」を呈示してから「活動」を呈示した条件よりも自伝的記憶の想起にかかる時間が短かった。これらの結果から、Reiserら(1985)は、自伝的記憶は「活動」の水準によって構造化されていると考察し、活動優位仮説を提唱した。

しかしながら、この活動優位仮説を支持する結果は、その後の研究では得られていない。かわって提案されたのが、自伝的記憶の構造化には幅のある時間情報が重要であるという階層構造モデルである。このモデルを提案したConwayは手がかりとして人生の時期(例：大学時代)や、出来事(例：イタリア旅行)、活動(例：図書館に行く)、意味カテゴリー(例：スポーツ)などを用い、自伝的記憶の構造と検索について検討している(Conway & Bekerian,

1987)。彼らの実験では、第1刺激(プライム)に続いて第2刺激(手がかり語)を呈示し、第2刺激から過去の出来事が想起されるまでの反応時間が測定された。その結果、人生の時期の次に出来事を呈示した条件では、出来事のみを呈示した条件よりも想起にかかる反応時間が短かった。なお、このプライミングの効果は、活動や意味カテゴリーをプライムとして呈示した条件では見られなかった。また、幅のある時間情報が特定の出来事の想起を促進させるという結果はDijkstra & Kaup(2005)でも得られている。

これらの結果をもとに、Conwayは自伝的記憶の階層構造モデルおよび自己記憶システム(Self-Memory System ; Conway & Pleydell-Pearce, 2000; Conway, 2005)を提案している。自伝的記憶が想起手がかりの入力を経て、どのように検索されるかについては、この自己記憶システムの枠組みで考えられることが多い。以下、Conway(2005)をもとにこのモデルの概略を説明する(図3 ; Conway, 2005をもとに作成)。

このモデルの重要な仮定は3つあり、1) 自己記憶システムは作動自己(working self)と自伝的記憶知識ベース(autobiographical memory knowledge base)という2つの主要な成分で構成されていること 2) 自伝的記憶の構成要素はその具体性に応じて階層構造で保存されていること 3) 記憶は思い出す時の状況や目的に合わせて再構成されることである。

まず、1つ目の仮定にある作動自己とは、現在持っている一時的な目標と活性化している自己イメージから成り立っている。そして、自伝的記憶知識ベースとは、過去に経験した出来事が、抽象度の異なる複数の階層を形成する形で貯蔵されたものである。なお、この作動自己と

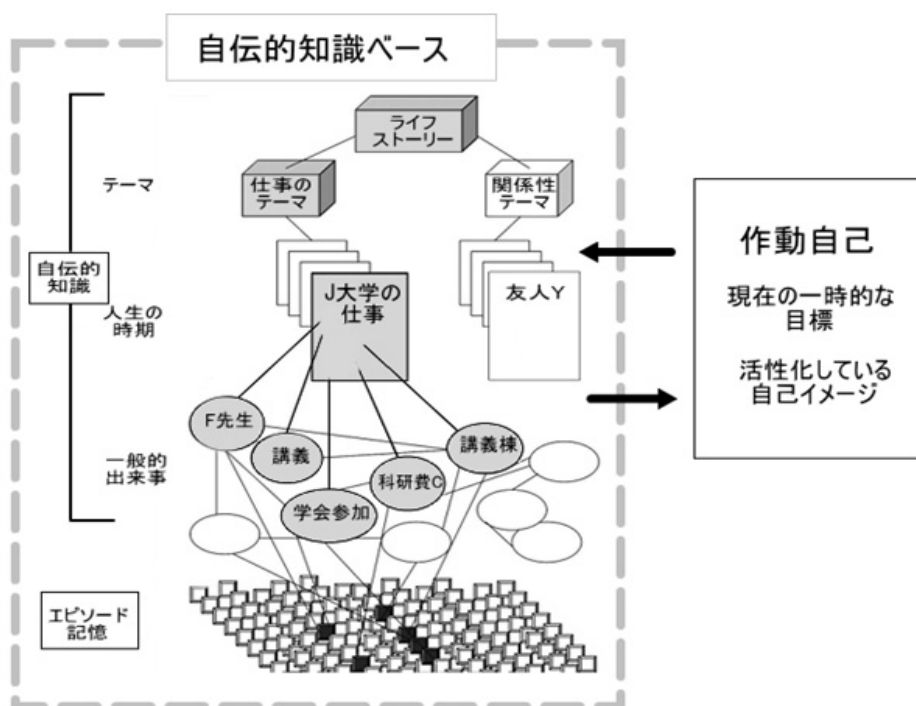


図3. 自己記憶システム

自伝的記憶知識ベースはお互いに影響を与え合っている。例えば、作動自己の活性化した自己イメージと一致した自伝的知識やエピソード記憶は想起されやすい。また、自伝的知識ベースは、自分がどのような存在かという自己イメージの形成に影響を与えている。次に、2つ目の仮定について説明する。このモデルでは自伝的記憶の構成要素は階層構造を持って保存されており、上方の階層ほど概括的で、下方の階層ほど具体的である。このモデルで最も概括的な階層であるライフストーリーには、これまで経験した出来事やその評価、自己イメージなどが一貫性を保ちつつ保存されている。

このライフストーリーの下の方の階層には、仕事や対人関係などの人生の時期（例：J大学で仕事をしていた頃）があり、さらに下の方の階層に、それぞれに関する一般的出来事（例：講義、科研費C）の情報が存在する。この一般的出来事は、

同じ経験が何度も繰り返されることによって「J大学の講義の様子」のようにまとまりをもった概括的な情報として保存されたものである。なお、このライフストーリーから一般的出来事までは、出来事の具体的な情報や感情を含まない概括的なものであり、自伝的記憶の中でも自伝的知識と呼ばれている。

一方、一般的知識のさらに下には、最も具体的な情報としてエピソード記憶が保存されている。このエピソード記憶には、だれと何を話したかや、その時の感情など出来事の詳細が保存されている。我々が一般的に「思い出」という時に想像するのがおそらくこの記憶だろう。

最後に、3つ目の仮定は、自伝的記憶はこの階層構造の中から思い出す時の状況や目的に合わせて再構成されるというものである。このモデルによると、我々の記憶は「去年の剣道の旅行では松本に行った」のように一つの情報とし

ては保存されていない。情報は具体性に応じて個別に保存され、出来事を思い出す時には、その目的や状況に応じて様々なパターンで自己に関する情報が活性化し、それが意識に上ると「出来事を思い出した」という感覚が生じる。例えば、「2014年の日本心理学会で記憶と臨床のシンポジウムで話題提供を行った」という記憶は、「仕事のテーマ」「学会」「日本心理学会のシンポジウムや雰囲気」「その時、話した内容やフロアーからの質問」などの要素として保存されており、例えば同僚に「2014年の日本心理学会では何を発表したのですか」と聞かれた時に、これらの情報が一つにつながって出来事として思い出される。

なお、自伝的記憶の意図的想起の検索として、Conwayは生成的検索 (generative retrieval) を仮定している (図4)。

生成的検索とは目標に合致した情報に向けて行われる検索であり、過去の出来事を想起する

場合は、人生の時期のように、抽象的な情報の階層から具体的な情報の階層へと検索が進む。例えば、上述の例では「仕事のテーマ → 学会の様子 (毎年のポスター発表やシンポジウム) → 京都で自伝的記憶に関する話題提供を行った」のように抽象的な情報から具体的な情報へと検索が行われる。しかしながら、検索中には目標とする情報と関連はあるが一致しない情報 (例：2010年の学会の情報) も活性化する (Mace, 2006)。これらは、いわば検索の目標候補であるが、そうした情報のなかから、真に目標とする情報に注意を向けさせてそれに到達するまで検索を続けるのが実行機能や作動自己の働きであり、そのエネルギーとして認知資源が使用される。そのため、認知資源が不足していたり、実行機能の働きが低下していたりすると、検索が途中で終了することもある。

Conwayの提唱した階層構造モデルとは、1255件もの被引用件数がある非常に有名なモデルであり (2015年7月末、Web of Scienceでの検索)、過度の概括化 (うつ病やPTSD患者が過去の出来事を思い出そうとしても具体的な出来事を想起できない現象) を説明するモデルにも取り入れられている (Williams, 2006)。しかしながら、このモデルにはいくつかの問題点が存在する。

一点目として、このモデルが日常生活で経験する意図的想起をどのくらい反映しているかが不明な点が挙げられる。上述のように、自己記憶システムや生成的検索は手がかり語法による実験の結果から考案されたものである。しかしながら、先行研究では、手がかり語法と構造的日誌法 (日常生活の中でデータを収集する方法) とでは、同じ意図的想起でも想起された記憶の性質が異なるという結果が得られている (Rasmussenら, 2014)。そして、その結果の違いは検索に文脈情報を使用可能か否か、そし

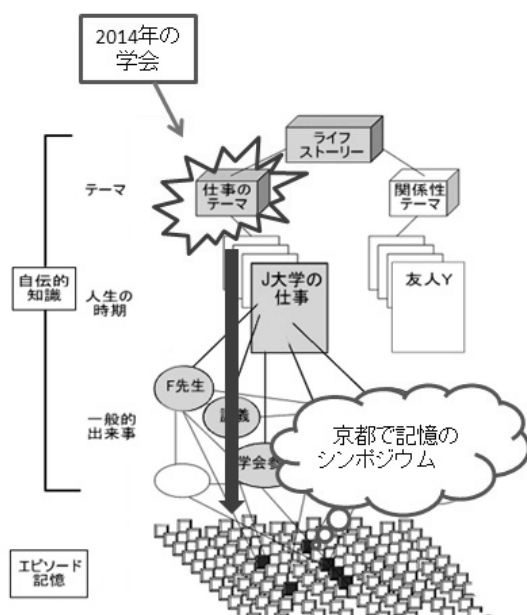


図4．自伝的記憶的知識ベースにおける生成的検索

て、何のために検索をするのか（機能）の違いによるものであると想定されている。つまり、モデルで仮定されている生成的検索は、出来事の想起自体を目的とし文脈情報を利用しない意図的想起の検索であり、何らかの目的のために文脈情報を利用して行う意図的想起の検索は、生成的検索とは異なっている可能性がある。この点を検討するため、今後、何らかの課題を行う為に自伝的記憶の想起を求める研究や、文脈情報を検索に利用可能な条件での研究を行い、その結果も含めて検索過程について再考する必要があるだろう。

二点目として、モデルの妥当性を検証した研究が少ないことが挙げられる。自己記憶システムは、過去の出来事をどのように保持・想起しているだけでなく、記憶がどのようにして自己を支えているかも説明可能なモデルであり、思考や言語など様々な要素を含んでいる。そのため、現象を説明したり、理解したり、新しいアイデアを展開するのにも役立つ（佐藤, 2011）。しかし、あまりに多くの現象を説明する為にモデルを拡張しすぎ、検証可能な仮説を提案したり、何かを予測したりするほどの精密さに欠けていることも否めない。今後、モデルをもとに仮説を立て、予測される結果が得られるかの検証を通じ、モデルの適応範囲や妥当性を明らかにすることが重要であるといえる。

3.2.2 無意図的想起の先行研究

無意図的想起の先行研究では、意図的に想起された記憶との比較を通じ、その性質や検索過程を明らかにしてきた。この項では、まず無意図的に想起された記憶の性質に関する研究を紹介し、次に、その結果を元とした検索過程に関する仮説を紹介する。

性質に関する検討

無意図的想起の性質に関する先行研究では、意

図的・無意図的に想起された記憶の類似点や相違点の検討が行われてきた。より具体的には、類似点では意図的想起で見られた記憶の特徴（例：快感情や感情強度による想起の優位性やレミニセンス・バンプ）が無意図的想起でも見られるかについて、相違点では、意図的・無意図的に想起された記憶の性質の比較（例：意図的想起と無意図的想起ではどちらが具体的な出来事を想起しやすいか）が行われている。特に想起された記憶の具体性は、意図的想起と無意図的想起とで検索過程がどのように違うかの仮説形成の為に重要視されている（総説として Berntsen, 2009）。

まず、意図的想起と無意図的想起の性質の類似点として、快な出来事の想起の優位性やレミニセンス・バンプの存在が確認されている。例えば Berntsen (1996) は無意図的想起のデータを構造的日誌法 (structural diary method) で収集し、想起された記憶の性質を調べている。構造的日誌法とは、無意図的想起がどのようなものをあらかじめ参加者に説明した上で日誌を携帯させ、無意図的想起が生じたらすぐにそれを書き留めるとともに、感情価や出来事の経験時期などの報告を求める方法である。この研究では、14名の参加者が無意図的想起について説明を受けた後、日誌を携帯し、1日に最大で2個、合計50個の無意図的想起を収集することが求められた。その結果、快感情の想起の優位性、すなわち、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が得られた。なお、同様の結果は、Berntsen (1996) と同様に構造的日誌法を用いた Berntsen & Hall (2004) や、無意図的想起がどのようなものをあらかじめ説明せずに、ダミー課題（単語の印象評定課題）を用いて実験的方法で無意図的想起を誘発し、その性質を調べた雨宮 (2011) でも確認されている。

更に、自伝的記憶の分布についても意図的想起と無意図的想起は類似の特徴を持っているとする研究が多い。例えば、質問紙を用いて過去に経験した無意図的想起のデータを収集した Berntsen & Rubin (2002) では、無意図的想起も意図的想起と同様に新近性効果（最近の出来事が想起されやすいこと）が得られている。また、構造的日誌法で無意図的に想起された自伝的記憶の経験時期を調べた Schlagman, Kliegel, Schulz, & Kvavilashvili (2009) では、無意図的想起でもレミニセンス・バンプが生じることが示されている。このように、意図的想起と無意図的想起では、想起された出来事感情価やどのような時期に経験した出来事が想起されやすいかについて類似の性質を持っているといえる。

次に、意図的想起と無意図的想起の相違点として、無意図的想起のほうが意図的想起よりも想起された出来事具体性 (specificity) が高いという結果が得られている (e.g., Berntsen, 1998; Berntsen & Hall, 2004; Watson et al., 2013)。具体性とは、時間や場所、誰と何をしたかなど、ある出来事に固有の情報が想起内容にどのくらい多く含まれているかのことであり、この具体性の高低により出来事は具体的エピソード (specific episode) と概括的エピソードに区分される。例えば「初めてのデートで葛西臨海公園に行った」のように、時間的・空間的な広がり狭く、エピソードを一時点に特定できる想起内容は、具体的エピソードである。一方、「昔はよく水族館にいったものだ」のように複数の類似したエピソードが要約され、出来事が一時点に特定できない想起内容は、具体性の低い概括的エピソードと言える。

この具体性を検討した先行研究は、少数の例外 (Ball, 2007; Schlagman & Kvavilashvili, 2008) を除いて、意図的想起を手がかり語法で、

無意図的想起を構造的日誌法で収集している (Berntsen, 1998; Berntsen & Hall, 2004; Finnogadottir & Berntsen, 2011; Johannessen & Berntsen, 2010; Mace, 2005; L. A. Watson, Berntsen, Kuyken, & Watkins, 2013)。例えば、Berntsen & Hall (2004) は19名の参加者を対象に、無意図的想起のデータを構造的日誌法で、意図的想起のデータを手がかり語法でそれぞれ40個ずつ収集している。想起された記憶が具体的な出来事か否かの評定を参加者に求めた結果、無意図的想起のほうが意図的想起よりも想起された出来事具体性が高かった。また、40名の参加者を対象に無意図的想起を構造的日誌法で、意図的想起を手がかり語法でデータ収集した Watson et al (2013) でも、Berntsen & Hall (2004) と同様の結果が得られている。さらに、無意図的に想起される出来事と意図的に想起される出来事の相違点としては、無意図的想起はアイデンティティ (自分がどういう人間であるか) やライフストーリー (個人の人生や生き方についての物語; 桜井, 2012) に関連する内容の想起が少なく、その時の気分の影響を受けやすく、想起した時の身体的反応が大きいことも指摘されている (総説として Berntsen, 2009)。

しかしながら、無意図的想起のデータ収集法である構造的日誌法と、意図的想起のデータ収集法である手がかり語法は、想起意図の有無の以外にも、検索に文脈情報を使用可能か否かが異なっており (表2)、それが結果に影響していた可能性がある。

例えば、Rasmussen, Johannessen, & Berntsen (2014) は、意図的構造的日誌法で意図的想起と無意図的想起のデータを収集し、様々な指標 (具体性や機能、想起頻度など) を比較している。その結果、構造的日誌法で収集した意図的想起のデータと無意図的想起のデータの性質はほぼ同じであり、先行研究のように具体性

表2.先行研究で用いられていたデータ収集法

データ収集方法	検索に文脈情報を利用可能 (日常場面のデータ)	検索に文脈情報を利用困難 (日常場面から切り離されたデータ)
意図的想起のデータ 収集方法		手がかり語法
無意図的想起のデータ 収集方法	構造的日誌法	

の差は見られなかった。なお、この研究では、先行研究と同じ手続き（意図的想起のデータを手がかり語法、無意図的想起のデータを構造的日誌法）で収集しその性質の比較も行っている。その結果、想起された記憶の性質は先行研究と同じ傾向であり、構造的日誌法で収集した無意識的想起のデータは、手がかり語法で収集した意図的想起のデータよりも具体性が高く、アイデンティティやライフストーリーに関連した内容が少なく、想起時の気分を受けやすかった。このことから、同じ意図的想起でも、構造的日誌法で収集した場合と、手がかり語法で収集した場合とではその性質が異なっているといえる。

この結果について、Rasmussenら（2014）は意図的想起も文脈情報を検索に使用可能な状態では、無意図的想起と同様に連想的で文脈依存的な検索形態になるからではないかと考察している。なお、この結果は同時に、無意図的想起は意図的想起よりも具体的で気分の影響を受けやすいという先行研究の結果は、実は無意図的想起の性質ではなく、検索に文脈情報を使用可能であったことを反映していた可能性を示唆している。

なお、無意図的想起でも文脈情報を検索に利用可能な日常場面でデータを収集した場合と、文脈情報を検索に利用しにくい実験的方法でデータを収集した場合とでは、想起される出来事

の具体性が異なる可能性が指摘されている（雨宮, 2011）。以上の結果から、意図的想起と無意図的想起の性質を比較するためには、文脈情報を検索に利用可能か否かを統制し、それぞれの条件でデータを収集・比較する必要があるだろう。

構造と検索過程に関する検討

構造と検索過程に関する研究では、上述の意図的および無意図的に想起された記憶の性質、特に具体性を比較し、その結果をもとに構造や検索過程についての仮説を提案している（総説としてBernten, 2009）。

そして、構造に関する初期の研究では、無意図的に想起される記憶は意図的に想起される記憶とは異なる記憶システムとして構造化されているという仮説が提案されていた（Berntsen, 1998）。この仮説は、主に無意図的想起のほうが意図的想起よりも具体的エピソードの割合が多いというBerntsen（1998）の結果（日誌法で収集された無意図的想起のデータのうち89%、手がかり語法で収集された意図的想起のデータのうち63%が具体的な出来事であるという結果）から提案されたものであった。そのため、この記憶システムには具体性の高い出来事が保持されており、そこから無意図的想起が生起すると想定されていた。

しかしながら、後の研究では、無意図的想起と意図的想起とで想起された記憶の具体性に差はないという結果（Ball, 2007）や、無意図的想

起でも一定の割合で具体的ではない記憶が想起されるという結果 (Berntsen & Hall, 2004; Schlagman & Kvavilashvili, 2008) が得られている。また、意図的想起と無意図的想起とは、新近性効果やレミニセンス・バンプ、快な記憶の想起の優位性などの類似点があることから、現在では意図的想起と無意図的想起は同じ記憶システムから想起されると考えられており (Berntsen, 2009; Rasmussen et al., 2014)、意図的想起と無意図的想起の性質の違いは、検索過程の違いによるものであるという仮説が有力である。

では、無意図的想起の検索過程としてどのようなものが想定されているだろうか。これについては、意図的想起同様、Conwayの階層構造モデルを用いて考えられることが多い。そして、Conwayは無意図的想起の検索として、直接的検索 (direct retrieval) を仮定している。直接的検索とは、想起手がかりによって、階層構造の最下層にあるエピソード記憶の情報が直接活性化し、それにより出来事の細部の情報から意識に上る形の検索である (図5)。例えば、外界

に存在する想起手がかり (例：昔作成したレジюме) により、具体的で詳細な出来事が想起されるなどの現象がこれにあたる。

では、無意図的想起のメカニズムは、本当に直接的検索を反映したものと言えるのであろうか。この問題について、先行研究では、意図的想起と無意図的想起とで想起された出来事の詳細性の比較を通じて検討を行っている。上述の自己記憶システム (Conway, 2005) で考えると、具体的エピソードの想起は最下層のエピソード記憶の情報までが検索されたケースであり、具体性の低い概括的エピソードの想起は、抽象度の高い情報までしか検索が行われなかったことを反映すると考えられる。

Berntsen & Hall (2004) は、構造的日誌法で得られた無意図的想起のデータのほうが、手がかり語法で得られた意図的想起のデータよりも具体的エピソードの想起率が高いという結果をもとに、「意図的想起では生成的検索が行われるが、無意図的想起は、エピソード記憶から出来事が直接的に検索される」と説明している。この説明は、Conway (2005) の直接的検索の考えと一致する。

一方、Schlagman & Kvavilashvili (2008) は、実験的方法による研究において、無意図的想起では、常に具体的エピソードのみが想起されるわけではなく、少ないながらも概括的エピソード (例：小学校の校庭で遊んでいるイメージ) が頭に浮かぶこともあることを示している。この現象と、無意図的想起のほうが意図的想起よりも具体的エピソードの想起が多いという結果の両方を説明するために、Schlagman & Kvavilashvili (2008) は、意図的想起と無意図的想起の違いは、検索の様式ではなく、検索の効率にあると考えている。この説明では、自伝的記憶

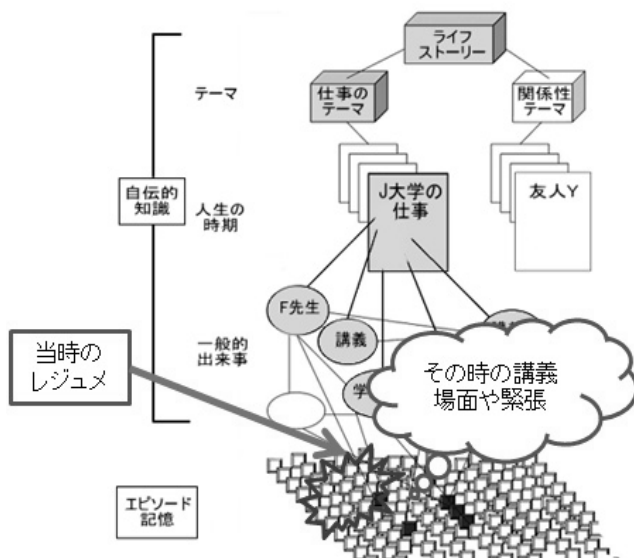


図5. 自伝的知識ベースにおける直接的検索

の想起では、想起意図の有無にかかわらず、常に抽象的な階層から検索が開始し、エピソード記憶へと検索が向かうが(すなわち生成的検索)、このうち、検索が意図的制御を必要としないくらい効率よく行われたものが無意図的想起であると考え。このため、無意図的想起のほうが意図的想起よりもエピソード記憶にたどり着く確率が高く、結果として具体的エピソードの割合が多くなる。しかしながら、無意図的想起でもなんらかの理由でエピソード記憶まで検索がたどり着かないことがあり、そうした場合には、概括的エピソードが想起されるのである。

これらの説明は、どちらも無意図的想起のほうが意図的想起よりも具体的エピソードが多く想起されるという知見を前提としている。だが、連想課題を用い、実験的方法で無意図的想起のデータを、手がかり語法で意図的想起のデータを収集したBall (2007)や、意図的想起と無意図的想起を日常場面で日誌法を用いて収集したRasmussen et al (2014)では、意図的想起と無意図的想起とで同程度の具体的エピソードが想起されるという結果が得られている。そして、先行研究の問題点として、これらの結果を説明可能なモデルが提案されていないことが挙げられる。様々な研究結果を説明可能な包括的なモデルを提案し、その妥当性を検討することが今後の課題といえるだろう。

3.2.3 基礎的研究に関するまとめ

本節では、自伝的記憶の性質と検索過程に関する研究について先行研究のレビューを行った。その結果、1) 意図的想起の検索過程に関する研究では、何らかの目的のために出来事を想起する検索や、文脈情報を利用可能な条件(日常場面)での検索が十分に検討されていないことが明らかとなった。また、2) 意図的想起と無意図的想起の性質を比較した研究では、両条件で想起意図の有無だけでなく、検索に文脈情報を

可能か否かも異なっていることが指摘された。このことから、先行研究の結果(例: 無意図的想起は意図的想起よりも具体性の高い出来事が想起される)は想起意図の有無によるものではなく、文脈情報の効果によるものだった可能性がある。さらに、3) 無意図的想起の検索過程に関する研究では、意図的および無意図的に想起された記憶の具体性の比較をもとに仮説を立てているが、先行研究の結果が一貫せず、それを包括的に説明可能なモデルが提案されていないという問題が指摘された。

以上の事から、まず、意図的想起の検索過程の把握のためには、何らかの目的のために出来事を想起させる研究や、文脈情報を検索に利用可能な条件(例: 日常環境)でデータを収集する研究を行い、その結果をもとに検索過程について再考する必要があるだろう。

次に、意図的想起条件と無意図的想起の性質の比較では、文脈の有無を統制したうえで、意図的・無意図的想起のデータを収集する必要があるだろう。そしてそれらの結果の比較を通じ検索過程のモデルを構築することが重要であるといえる。

3.3 自伝的記憶の臨床的研究

自伝的記憶に関する臨床的研究はFreud (1915/1970)までさかのぼることが出来る。彼は自分の元に訪れる患者が幼児期(3~4歳以前)の出来事をほとんど想起できないことを発見し、幼児期健忘(childhood amnesia)と名付けた。そして、この現象は幼児期の被虐待経験により、記憶が無意識に抑圧されるために生じていると考えた。後に、この幼児期健忘は健常者でも見られることが確認され、Freudも自身の考えを修正している。しかし、この幼児期健忘の発見は、臨床的研究が自伝的記憶のどの

ような面に興味をもち、アプローチしてきたかを示す好例と言えるのではないだろう。

基礎的研究が健常者の自伝的記憶について、どのような現象があるか・その生起メカニズムはなにかを明らかにしようとしてきたのに対し、臨床的研究は様々な精神的疾患によって自伝的記憶がどのように変化をするのかについて検討してきた(Watson & Berntsen, 2015)。その目的として、自伝的記憶の検索や機能を妨害する要因の解明や、エビデンスベースの治療の開発が挙げられる(Watson & Berntsen, 2015)。

では、自伝的記憶の臨床的研究では、具体的にどのようなテーマが検討されてきたのだろうか。自伝的記憶と関連が指摘されており、研究数が多いと考えられる心理的障害は抑うつ、PTSD、トラウマである(Watson & Berntsen, 2015)。そこで上記の単語と自伝的記憶がトピックに含まれる論文および書籍を検索した結果、自伝的記憶 (autobiographical memory) と抑うつ (depression) に関するものが924件と最も多く、ついでトラウマ (trauma) に関する研究が458件、PTSDに関連する論文が282件であった (Web of science , 2015年8月検索)。

このように、抑うつに関する研究が多いのは、その患者数の増加や社会的損失の大きさから研究の重要性が増しているためであると考えられる。例えば、うつ病を含む気分障害の患者数は、日本では1996年には43.3万人だったが2008年には104.1万人と2.4倍に増加している (厚生労働省, 2008)。これは患者数であるため、うつ病のより軽度な状態である抑うつ症状は、その経験者が遥かに多いだろう。また、うつ病は自殺率の増加や心理的な苦痛だけでなく、様々な認知機能 (例: 判断力や記憶) の低下などもみられる。そのため、潜在的な社会的損失はかなり大きいと予想される。そこで、本稿では自伝的記憶と心理的障害に関する研究のうち、その社

会的影響から特に検討が必要とされている抑うつに焦点を当てレビューを行う。

3.3.1 抑うつと自伝的記憶

抑うつとは

日本語で「抑うつ」といった場合、その言葉は抑うつ気分 (depressive mood)、抑うつ症状 (depression symptom) やそのまとまりである抑うつ症候群 (depression syndrome)、疾病単位としてのうつ病 (depressive disorder) のいずれかの意味で用いられる (坂本・大野, 2005)。以下、坂本・大野 (2005) を引用し、それぞれの用語を解説する。

まず、抑うつ気分とは、悲しくなった、落ち込んだ、ふさぎ込んだなど、気分が滅入っていることを指す。この状態は日常的に誰でも経験するものである。そして、抑うつ症状とは、この抑うつ気分に伴って生じる身体症状であり、興味や喜びの減退や体重の著しい変化、疲れやすさや自殺念慮、睡眠の変化などが挙げられる。そして、この抑うつ症状が重複して現れた場合に抑うつ症候群と呼ばれる。なお、うつ病は上述の抑うつ症候群が2週間以上続き、非常に苦しい思いをしたり、生活に支障が生じたりした場合に診断される。

このように、抑うつ気分・抑うつ症状・うつ病は、それぞれ気分状態を指すか、気分に伴う症状を指すか、その症状が一定期間持続して耐え難い苦痛を伴っている状態かという違いがある。そして、今日では、この3つは抑うつ の重篤度の上に連続的に位置づけられるという捉え方が有力である (Meehl, 1995; Waller & Meehl, 1998)。このことは、うつ病に見られる様々な認知機能の低下や認知の偏りは、我々が日常的に経験する抑うつ気分や抑うつ症状の経験者でも生じている可能性を示唆している。これらを受け、先行研究ではうつ病とは診断されていな

いが、抑うつ気分が高かったり、抑うつ症状が重かったりする人々に関するアナログ研究（大学生など非臨床群を対象に質問紙調査や実験を行う方法）も盛んに行われている（e.g., Lloyd & Lishman, 1975; 松本・望月, 2013）。そこで、本稿ではうつ病患者に対する研究だけでなく、アナログ研究もレビュー対象とする。その上で抑うつ傾向者（うつ病患者および抑うつ気分が重かったり、抑うつ症状が重かったりする人々）と自伝的記憶の先行研究を概観する。

なお、抑うつ傾向者で見られる自伝的記憶の性質の変化としては、1）不快な出来事の想起の優位性と2）自伝的記憶の概括化（過去の出来事を意図的に想起しようとしても具体的な出来事を想起できないこと）の2つが挙げられる。以下、それぞれの内容について先行研究を紹介する。

不快な出来事の想起の優位性

自伝的記憶の基礎的研究で述べたように、過去の出来事を想起する場合、非抑うつ傾向者は快な出来事を不快な出来事よりも想起しやすい。しかしながら、抑うつ傾向者は、これとは逆のパターンが生じ、非抑うつ傾向者と比べると不快な出来事のほうが快な出来事よりも想起されやすくなる。例えばWatson, Berntsen, Kuyken, & Watkins (2012) やLloyd & Lishman (1975) では、抑うつ傾向者と非抑うつ傾向者を対象に、手がかり語から過去の出来事の想起を求める課題を行わせている。その結果、抑うつ傾向者はそうでない人に比べ、快な出来事よりも不快な出来事が多く想起された。また、Clark & Teasdale (1982)は抑うつ気分が強い状態で過去の出来事の意図的想起を求めると、そうでない時に比べて不快な出来事の想起が多くなることを報告している。

では、なぜ抑うつ傾向者は非抑うつ傾向者と比べ、不快な出来事のほうが快な出来事より意

図的に想起されやすいのだろうか。その理由については、Bower (1992)の感情ネットワークモデルから説明されることが多い(Ingram, 1990; MacLeod & Mathews, 1991)。感情ネットワークモデルとは、Collins & Loftus (1975)の提案した意味記憶ネットワークモデルに、感情の概念を組み込んだものである。意味記憶ネットワークモデルでは、長期記憶内のさまざまな概念がノード (node ; 円) として表現されている。そしてそのノードは、意味的に類似したもの同士がつながり、ネットワークの形で保存されると想定している。

なお、感情ネットワークモデルでは、感情も概念と同じくノードとして存在すると仮定している。感情ノードはその感情と結びついた経験と結合しており、ある感情が活性化されるとその感情と結びついている出来事にも活性が伝播し、想起されやすくなる。例えば「小学校」という概念は快と不快のどちらの出来事にも結びついていると考えられる。そして、悲しい気分の時に「小学校」という言葉が呈示されると、「小学校で先生に怒られたこと」のような不快な出来事が想起されやすくなる。一方で、楽しい気分の時には「小学校の修学旅行で横浜に行ったこと」のような快な出来事が想起されやすくなる。そして、うつ病患者や抑うつ傾向者は、なんらかの原因で不快な感情を表すノードが慢性的に活性化状態になっており、それと結びついた経験も活性化しているため、過去の出来事の想起を求められた時に、すでに活性化している不快な出来事に注意が向きやすく、それが想起されやすいと説明されている。

なお、これらの先行研究および説明は意図的想起に関するものであるが、無意図的想起に関してはどのような結果が得られているだろうか。この問いは、抑うつによる認知の変化が自動的過程で生じているのか、統制的過程で生じてい

るのかを考えるうえで重要な問である(大平, 2005)。以下、抑うつ傾向者の感情語の処理に関する大平(2005)の議論を引用しながらこの問題について論じる。

一般的に人間の情報処理過程は、無意識的で自動的な過程と意識的で統制的な過程に分けられる。そして、自動的な過程は自伝的記憶の想起では無意図的想起に、統制的な過程は意図的想起に該当する(Berntsen & Rubin, 2012; 雨宮・高, 2013)。上述の感情ネットワーク理論は自動的過程を想定しているため、この理論を用いて不快な情報処理の促進を解釈するということは、抑うつ傾向者における認知の変化が自動的過程で生じていると仮定していることになる(大平, 2005)。そのため、もし感情ネットワーク理論による説明が正しければ、無意図的想起でも不快な出来事の想起が促進されると考えられる。

では、無意図的想起の先行研究では、どのような結果が得られているだろうか。抑うつ傾向者と非抑うつ傾向者とで無意図的に想起された自伝的記憶の性質を検討した研究はあまり多くない。その数少ない例としてWatson et al (2012)が挙げられる。Watsonら(2012)は抑うつ傾向者と非抑うつ傾向者の無意図的想起のデータを日誌法で収集し、その感情価について比較を行っている。その結果、意図的想起と同じく、抑うつ傾向者では非抑うつ傾向者よりも不快な記憶の想起の割合が少なく、不快な記憶の割合が多かった。この結果は、抑うつによる認知の変化が自動的過程で生じていることを示唆するものであるといえる。

自伝的記憶の概括化

抑うつで見られる自伝的記憶の性質の変化の2点目として、自伝的記憶の概括化が挙げられる。自伝的記憶の概括化(以下、概括化)とは、具体的な出来事の想起を求められたときでさえ、

曖昧で概括的な記憶を報告してしまうことである(Williams & Broadbent, 1986)。例えば、カウンセラーに「最近、一番辛かったことは何ですか?」と具体的な経験を聞かれた際にも、「辛いこと...とにかく日々辛いことばかりです」のように、概括的な内容を報告してしまうことなどがこれにあたる。

この概括化は、自伝的記憶想起課題(AMT; Autobiographical Memory Test; Williams & Broadbent, 1986)で調べられることが多い。自伝的記憶想起課題とは、手がかり語に関連する過去の記憶の想起を求める課題であり、手がかり語の種類はポジティブ語(例: うれしい)とネガティブ語(例: かなしい)から構成されるのが一般的である。そして、一人の参加者にはそれぞれの感情価の手がかり語が5~10語ずつ交互に提示され、参加者は手がかり語から過去の出来事が想起されたら口頭で報告する。なお、30秒(ないしは60秒)の制限時間内に何も思い出せなかった場合は、次の手がかり語に移行する。

このような方法で得られた報告内容は、訓練された評定者により具体的な記憶(specific memory; 2014年の日本心理学会で記憶と臨床に関するシンポジウムに参加した)、カテゴリー化記憶(categoric memory; 昔はよく公園で遊んだものだ)、拡張記憶(extended memory; 高校の時は文芸部に所属していた)、意味連想(semantic associate; 手がかり語「寂しい」→「人間はみな寂しいものだ」のように意味的に関連する内容が連想される)などに分類される。このように得られたデータのうち概括的(あるいは具体的)な記憶の割合を抑うつ傾向者と非抑うつ傾向者で比較する方法が、基本的な分析手法である。

そして、この概括化は単に自伝的記憶の意図的想起能力の低下にとどまらず、いくつかの重

要な問題をもたらす。まず、概括化が生じている人では問題解決能力の低下がみられる。通常、人は日常生活で何か問題が生じた場合、過去にどのように対処したのかを思い出して解決策を考えようとする。しかしながら、概括化が生じている人は問題解決場面で過去の具体的な行動を参照しようとしても想起できない。これが問題解決能力の低下につながると考えられている (Evans, Williams, O’loughlin, & Howells, 1992; Williams & Broadbent, 1986)。次に、概括化が生じている人は将来の展望について具体的に想像することが困難になる (Williams et al., 1996)。我々は未来に何が起こるかを考える際には、これまでの経験を参照して予想を行う。しかし概括化が生じている人は過去の具体的な出来事を思い出せないため、このプロセスが阻害され、未来の展望の予想が困難になると考えられる (Williams et al., 1996)。最後に、概括化が生じる頻度が高い人は、その後うつ症状が重くなることが多い (Williams et al., 1996)。例えば、抑うつ の 予 後 不 良 と 概 括 化 に つ い て メ タ 分 析 を 行 っ た Sumner, Griffith, & Mineka (2010) は、概括的な内容の想起の多さが、その後の抑うつ の 予 後 不 良 を 予 測 す る こ と を 報 告 し

ている。このように、概括化は単なる自伝的記憶の意図的想起能力の低下だけでなく、様々な問題をもたらす。では、なぜ概括化は生じるのだろうか。次項では、概括化の生起過程をモデル化したCaRFAXモデルを紹介する。

CaRFAXモデル

Williams (2006) は概括化の生起過程についてCaRFAXモデルを提案している (図6; Williams, 2006より作成)。

モデルの名前は、概括化の生起要因と想定される捕らわれと反すう (Capture & Rumination), 機能的回避 (Functional Avoidance), 実行容量と制御 (Executive capacity and control) の一部をとり、名づけられたものである。なお、このモデルはConwayの階層構造モデルをもとに考案されたものであり、意図的想起の検索である生成的検索がどのような要因によって阻害されるかをモデル化したものである。以下、それぞれの要因について概説する。

捕らわれと反すう

反すう思考 (以下、反すう) とは、自分自身の抑うつ症状やその原因、意味について繰り返し考えてしまうことである (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008)。自己記入式反

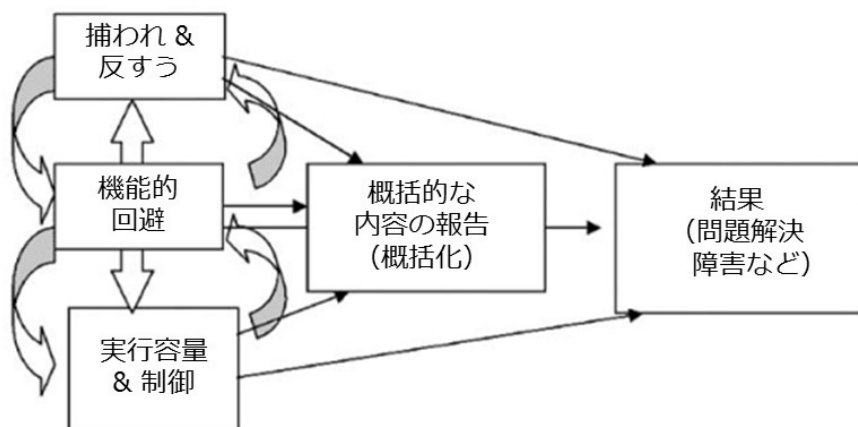


図 6. CaRFAX モデル

する尺度(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)では、自分の行動や言動が繰り返し頭に浮かぶこと、それに対するネガティブな評価やその理由を繰り返し考えてしまうことなどをもって、反する傾向の指標としている。この反するが生じたときに、自分の意思で止めることが難しくそれ以外のことを考えられなくなってしまうことを、Williams et al (2007)は捕われと呼んでいる。自伝的記憶を意図的に思い出す時は、概括的な内容から具体的な内容へと検索が行われる(Conway & Pleydell-Pearce, 2000)。しかしながら、この捕われが生じると反する内容ばかりに注意が向き、それ以上検索が進まなくなる。その結果として具体的な記憶を思い出す前に検索が終了し、概括的な内容が報告されると考えられる。

機能的回避

機能的回避とは、不快な出来事を具体的に思い出さないようにその手前の概括的な記憶までで検索をやめてしまうことである。この機能的回避は、主にPTSD患者がトラウマ的出来事を想起できない理由として考えられてきた(Vander Kolk, McFarlane, & Weisaeth, 2001)。しかし概括化は不快な記憶においてだけでなく、回避しようという動機が生じないはずの快な記憶でも生じる(van Vreeswijk & de Wilde, 2004)。その理由についてWilliams et al (2007)は、不快な出来事に対して概括的な検索を繰り返すうちにこの検索スタイルが定着し、様々な場面で用いられるようになるためであると説明している。

実行容量と制御(実行機能と認知資源、制御)

Williams (2006)は実行容量という言葉を用いているが、本稿ではより一般的に用いられているワーキングメモリ(working memory; 会話、記憶、推理など種々の認知機能を遂行・制御す

る機能)研究にならない、実行機能と認知資源の語を用いる。

実行機能とは、ある場面で適切と思われる行動を自発的・計画的に遂行していく時に必要な機能である。また、認知資源は意図的な認知活動(注意や思考、記憶など)を行う際に必要な心のエネルギーのようなものである。Williams(2006)によれば、うつ病患者では実行機能の低下や認知資源の不足が生じており、目標とする情報まで検索を行うことができないため概括化が生じる。より具体的には、実行機能と認知資源を使用して概括的な情報から具体的な情報へと進む意図的な検索が充分に行えなくなるため、概括的な内容が報告されると考えられている。また、実行機能の低下や認知資源の不足が生じるのは「嫌なことを具体的に思い出したくない」という機能的回避の要求を受け、実行機能が「出来事の検索」と「嫌な出来事を思い出さないように監視する」という2つの作業を同時に行うため、本来検索に用いるべき機能や資源が使用できなくなるためであると想定されている。

前述したCaRFAXモデルが指摘した3つの要因についてはその後それぞれ検証がなされており、特に反するや実行機能の働きと概括化に関しては多くの支持する結果が得られている。例えば、Debeer, Hermans, & Raes(2009)は反する尺度得点と概括的内容の報告数には正の相関があり、反するが多い人は概括的内容の報告も多いことを示している。また、Dalglish et al (2007)は抑うつ者の具体的な記憶の報告数は実行機能を使用する課題(例: 言語の流暢性、WAIS-IIIの積み木課題、流動性知能)の成績と正の相関があり、具体的な記憶の検索は実行機能の働きに大きな影響を受けていると述べている。なお、実行機能の低下や認知資源の不足によって検索の失敗が起こることは、基礎的研究

からも支持されている。例えば、雨宮・高(2013)は、非抑うつ傾向者でも実験操作により認知資源を不足させた状態で自伝的記憶の意図的想起を求められると概括的な内容を報告することを示している。

このようにCaRFAXモデルは概括化が生じる仕組みを説明する代表的なモデルといえる。しかしながら、概括化研究はもともと自殺企図者が具体的な出来事の想起が難しいという臨床的現象(Williams & Broadbent, 1986)から出発したこともあり、同じ自伝的記憶を対象としながらも、健常者を対象とした自伝的記憶研究とはやや異なる分野として発展してきた。そのため、自伝的記憶研究で検討されている内容が十分に反映されていない点も存在する。

一点目として、日常生活でも概括化が生じているかが不明であることが挙げられる。上述のように、概括化は自伝的記憶想起課題を用いて検討されることが多い。この方法は手がかり語法の一つであるが、検索過程に関する基礎的な研究では、手がかり語法による意図的想起のデータ(日常文脈と関係なく思い出す意図的想起)と構造的日誌法による意図的想起のデータ(日常文脈のなかで思い出す意図的想起)とでは、想起された記憶の性質が大きく異なっていることが報告されている(Rasmussen et al, 2014)。もし、この傾向が抑うつ傾向者にも適応されるのであれば、抑うつ傾向者も日常文脈と関係なく思い出す意図的想起と日常文脈の中で思い出す意図的想起とでは、想起される内容が異なることが予想される。このことは、概括化も日常場面では生じなかったり、また、生じたとしてもその性質が異なっていたりする可能性があることを示唆している。

今後、抑うつ傾向者と非抑うつ傾向者の意図的想起のデータを日常場面で収集し、この問題について検討することで、何が概括化の生起に

関連するかをより詳しく調べることが出来るだろう。また、日常生活でも概括化が生じていた場合、それが生じやすいのはどのような条件かを把握することは、そのコントロールの手助けとなり、患者のクオリティ・オブ・ライフ(quality of life ; QOL)の向上に役立つと考えられる。

二点目として、抑うつが自伝的記憶の無意図的想起の検索に与える影響が明らかになっていない点が挙げられる。CaRFAXモデルでは、概括化は意図的想起の障害であり、生成的検索が阻害されることにより生じると考えられている。この仮定が正しいのであれば、抑うつによる具体性の減少は意図的想起のみで生じ、無意図的想起には影響しないと想定される。より具体的には、意図的想起条件では、抑うつ傾向者のほうが非抑うつ傾向者よりも想起された出来事の実体性が低い、無意図的想起条件では両群の実体性はほぼ同じであると予想される。

しかしながら、この予想が正しいか否かは明確になっていない。例えばWatson et al (2013)は大学生を対象に抑うつ度を測定し、抑うつ傾向群と非抑うつ傾向群に分類した。その上で、反すう傾向や機能的回避傾向を測定し、無意図的想起のデータを日誌法で、意図的想起のデータを手がかり語(例：本、先生など)法で収集し、想起された記憶の実体性を比較している。しかしながら、この研究では抑うつ傾向群でも非抑うつ傾向群でも、無意図的想起条件のほうが意図的想起条件よりも実体性の高い出来事が想起されるという結果が得られており、CaRFAXモデルからの予想(意図的想起条件では、抑うつ傾向者のほうが非抑うつ傾向者よりも想起された出来事の実体性が低い、無意図的想起条件では両群の実体性はほぼ同じである)は支持されなかった。

では、なぜこのような結果が得られたのだろうか。その理由として、上述の実験手続きに問題があった可能性とCaRFAXモデルの仮定に不足がある可能性との両方が考えられる。まず、前者については、上述の研究で用いた抑うつ度の測定では、自伝的記憶の想起時の抑うつ度を正しく測定できていなかった可能性がある。この研究では無意図的想起のデータを10個収集したら調査を終了するという手続きを用いている。そして無意図的想起は生起頻度に個人差があるため、データの収集期間は5～62日と幅がある。非臨床群の抑うつは変動しやすいことを考えると、参加者は抑うつ群・非抑うつ群ともに、データの収集期間中、抑うつの影響が一定ではなかった可能性がある。

なお、Watsonら（2013）は後の分析でデータ収集後に再度、抑うつ度の測定を行い、データ収集前と収集後の両方で抑うつ度の高かった群と抑うつ度がやや低下した群とに分けて再分析を行い、抑うつ度の高かった群では、予想通りの結果を得ている。しかしながら、この時、測定された抑うつ度はあくまで調査終了時点のものであり、測定された抑うつ度が想起時の抑うつ度と同じであるかは保証されていない。そのため、上記の実験結果から、CaRFAXモデルが支持されたか否かを判断することは難しい。今後、研究デザインを修正した上で、再検討する必要があるだろう。

3.3 自伝的記憶の臨床的研究に関するまとめ

本節では、自伝的記憶と心理的障害の中でも

表3．先行研究の問題点

先行研究	問題点
1) 意図的想起の検索	先行研究で仮定されていた生成的検索が、日常場面の意図的想起の検索を反映しているのか不明
2) 意図・無意図的想起の性質の比較	意図的想起と無意図的想起が同じ条件で比較されていなかった可能性
3) 無意図的想起の検索	様々な研究結果を包括的に説明可能なモデルが提案されていない
4) 概括化	概括化が日常生活でも生じているのかが不明
5) 概括化と無意図的想起	抑うつが無意図的想起の検索過程に与える影響が不明

特に研究数が多く、また、社会的なニーズが高まっている抑うつと自伝的記憶についてレビューを行った。その結果、先行研究の問題点として、1) 日常生活でも概括化が生じているのか不明なことと2) 抑うつが無意図的想起の検索過程に与える影響が不明であることが指摘された。この問題のうち、日常生活でも概括化が生じているか不明であるという問題に対処するためには、日常場面で抑うつ傾向者と非抑うつ傾向者の意図的想起データを収集し、その内容を比較することが必要だろう。なお、その際、参加者がうつ病患者でない場合は、抑うつに変動があることを踏まえ、その変動を検出可能な方法を用いる必要があるだろう。また、抑うつが無意図的想起の検索過程に与える影響を検討するためには、まず、様々な条件を統制した実験法でその影響を確認するとともに、その実験結果が日常生活にも適応可能かを調べる必要があるといえる。

4. まとめと今後の展望

本稿の目的は自伝的記憶のレビューを行い、今後必要とされる研究について展望を行うことであった。そのために、先行研究を基礎と臨床の両面から概観し、先行研究の問題点を指摘した。本節ではこれまでの指摘をまとめ、今後必要とされる研究について提案する。

まず、本稿で指摘した先行研究の主な問題点を表3に示す。

これらの問題のうち、1) 意図的想起の検索

2) 意図的想起・無意図的想起の性質の比較 4) 概括化は、日常生活における意図的想起のデータが収集されていないことや、それにより意図的想起と無意図的想起で同じ条件でその性質を比較できていないことにより生じている問題である。そのため、まず、意図的・無意図的想起ともに適切な方法で、日常場面の自伝的記憶のデータを収集し比較する必要があるだろう。なお、我々の経験は一人ひとり異なるため、自伝的記憶はもともと個人差の大きい記憶である。そのデータを日常生活で収集する場合、生活環境も個人差（誤差）となることから、諸要因を統制可能な実験室実験よりも、要因の効果の検出は困難になるだろう。これに対処するためには、統計的検定力を高めるために、多くの参加者を対象に多数のデータを収集可能な研究デザインにする必要がある。

では、日常場面のデータ収集方法としてどのような手続きがふさわしいだろうか。Rasmussenら（2014）は、日常場面のデータ収集法として構造的日誌法を使用している。しかし、日誌法はデータ収集のために「ある現象が生起したらそれを記述する」という構えを常に持ち続ける必要があり、それが報告内容に影響を与えている可能性がある（Kubey, Larson, & Csikszentmihalyi, 1996; 雨宮ら., 2011）。また、無意図的想起は意識を向けていなければそれが生起したことも気が付かないような現象であるため、「無意図的想起が生起したら報告する」という手続きを用いた場合、主に想起意識が強いものが報告されることになり、データが偏る危険性が指摘されている（雨宮ら., 2011, 2012）。

そこで、本稿では日常場面のデータ収集法として経験サンプリング法（Experience Sampling Method）を提案する。経験サンプリング法とは日常生活を送っている調査回答者に対して、一日数回×数日間にわたり、無作為な

時刻における現状報告を求める調査手法である。この方法はCsikszentmihalyiがフロー体験（flow experience；ある行為に熱中している時の忘我の状態）の調査に用いるために開発した方法である。その利点としてリアルタイムにデータを収集できることや、文脈情報を含んだデータを継続的に収集可能なこと、多数の参加者を対象に複数回データを収集可能なために、大きな統計的検定力が得られることが挙げられる。この方法は、現在では無意図的想起と類似の現象であるマインドワンダリング（mind wandering：課題遂行中の無関連思考）の性質やうつ病患者の思考・治療効果の検討など様々な研究で用いられている。

現在、頻繁に使用されている方法は、ポータブルデバイス（例：スマートフォンなど）を常時携帯し、SMSもしくはEメールを受け取るたびにWeb上の調査ページにアクセスして回答する形式である。この方法ではメッセージを受け取ったら直前に経験した現象を記録するため、「現象が生起したらそれを記述する」という構えを常に持ち続ける必要がなく、生態学的妥当性の高いデータを収集可能である（Kubey et al, 1996）。

また、経験サンプリング法は、日常場面における無意図的想起のデータ収集法として特に適していると考えられる。無意図的想起の先行研究で用いられていた構造的日誌法の問題点として、無意図的想起に気がついたそれを報告させるという方法では、想起したことを強く意識可能な内容に報告が偏ることが指摘されている（雨宮ら., 2011, 2012）。これに対して、経験サンプリング法は外的な指示で無意図的想起に気が付かせる方法である。無意図的想起と類似の現象であるマインドワンダリングについて調べた研究では、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(e.g., Smallwood & Schooler, 2006)。したがって、経験サンプリング法で外的な指示により無意図的想起を報告させることで、これまでの方法では報告されなかった想起意識の弱い出来事を含め、想起された内容を偏りなく報告させることが可能になると考えられる。そのため、研究サンプリング法を用いてデータを収集することで、意図的想起および無意図的想起の記憶の性質について、より正確な比較ができるようになるだろう。

また、上述の問題のうち、3) 無意図的想起の検索（無意図的想起の検索過程を包括的に説明可能なモデルが提案されていないこと）は、意図的想起と無意図的想起の具体性を比較したデータが一貫していないことによる問題である。この問題に対処するためには、上述の経験サンプリング法を用いた研究に加え、検索に文脈情報を利用しない無意図的想起のデータ収集方法についても、どのような方法が適切か考える必要があるだろう。

なお、実験的な方法で無意図的想起のデータを収集した研究として Schlagman & Kvavilashvili (2008) が挙げられる。この研究は実験室実験であり、初めに参加者に自伝的記憶の無意図的想起について説明を行い、その上で、ビジランス (vigilance) 課題（画面に呈示された特定の傾きの線分を検出する課題）に従事することを求める。課題中は、さらに想起手がかりとなる文章（例：浜辺でくつろいでいる時）が線分の背景に呈示されるが、これは無視するように教示する。そして、課題中に自身の過去の出来事が無意図的に想起されたら、素早くマウスをクリックすることでそれを知らせ、さらに、その内容を報告させるというものである。

しかしながら、この方法には利点と欠点が存在する。利点として、同じ参加者から何度も繰り返しデータを収集できる点が優れており、また、想起手がかりが呈示されてから出来事を想起するまでの反応時間を測定できる点が挙げられる。一方で、あらかじめ無意図的想起を報告するよう求めることで参加者に記憶想起の構えが形成され、無意図的想起が生じやすくなったり、半意図的に出来事を想起してしまったりするという欠点がある。また、この方法は上述のように「無意図的想起が想起したらそれを報告する」という手続きであるため「想起した」という意識が強いものにその報告が偏る危険性もある。

この点に対処する為に、雨宮ら (2011, 2012) は、あらかじめ無意図的想起について説明せず、無意図的想起の誘発課題を行わせ、課題直後に外的指示により無意図的想起が生じたかを報告させるという方法を提案している。この方法は、無意図的想起の報告について課題前に参加者に伝えないため、想起や報告の構えが形成されず、純粹に無意図的な想起の性質を検討することができる(雨宮, 2014)。また、外的指示により無意図的想起が生じたかを報告させるため、自らが気付いて無意図的想起に報告させる場合では報告されなかった想起意識の弱い自伝的記憶も報告可能であると考えられる(雨宮ら, 2011, 2012)。一方で、1人の参加者から一度しか（一つの想起手がかりからしか）データを取らないため、想起頻度を従属変数とした検討などは難しいという欠点がある。今後、これらの方法を組み合わせて無意図的想起の性質について検討を行い、その結果をもとに検索過程について明らかにする必要があるだろう。

最後に、5) 概括化と無意図的想起（抑うつが無意図的想起の検索過程に与える影響が不明であること）については、現在、研究数が不足

していることが大きな問題である。この問題については、まず様々な条件を統制した実験法で抑うつが無意図的想起の検索過程に与える影響を検討し、その結果が日常生活にも適応可能かを調べる研究を行った上で、総合的に判断する必要があるだろう。

既述の通り、自伝的記憶は我々が日常生活を送る上で欠かせない記憶であり、伝統的な単語学習の研究から得られた知見とは異なる性質を持っている。そのため、自伝的記憶について検討し、これまで記憶研究で得られた知見と総合することで、我々が記憶と呼んでいるものの全体像の理解につながると考えられる。また、心理的障害、例えば抑うつなどでは自伝的記憶の変化や検索過程の障害が生じる。これらについて基礎的知見を提供することは、臨床事例のモデル化やその妥当性の検証、介入研究の促進につながるだろう。今後、本稿で提案した研究を行うことでさらなる成果が得られると期待される。

<引用文献>

雨宮有里. (2011). 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. (2012). 自伝的記憶の無意図的想起の研究手法. 埼玉大学紀要. 教養学部, 48(2), 1-15.

雨宮有里. (2014). 2章 意図的想起と無意図的想起—自伝的記憶. 関口貴裕・森田泰介・雨宮有里. (共編), ふと浮かぶ記憶と思考の心理学: 無意図的な心的活動の基礎と臨床: 北大路書房.

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.

雨宮有里・高史明. (2013). 意図的検索の阻害により生じる無意図的想起に関する検討 Paper presented at the 日本心理学会第77回大会, 北海道大学.

Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. *Psychology of learning and motivation*, 2, 89-195.

Ball, C. T. (2007). Can we elicit involuntary autobiographical memories in the laboratory *Involuntary memory* (pp. 127-152).

Ben-Zeev, D., Young, M. A., & Madsen, J. W. (2009). Retrospective recall of affect in clinically depressed individuals and controls. *Cognition and Emotion*, 23(5), 1021-1040.

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. (2004). Cultural life scripts structure recall from autobiographical memory. *Memory & Cognition*, 32 (3), 427-442. doi: 10.3758/bf03195836
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2012). *Understanding autobiographical memory: Theories and approaches*: Cambridge University Press.
- Bower, G. H. (1992). How might emotions affect learning. *The handbook of emotion and memory: Research and theory*, 3-31.
- Brewer, W. F. (1986). What is autobiographical memory? In D.C.Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (pp. 25-49). New York, NY: Cambridge University Press.
- Clark, D. M., & Teasdale, J. D. (1982). Diurnal variation in clinical depression and accessibility of memories of positive and negative experiences. *Journal of abnormal psychology*, 91 (2), 87-95.
- Collins, A. M., & Loftus, E. F. (1975). A spreading-activation theory of semantic processing. *Psychological review*, 82 (6), 407-428.
- Conway, M. A., & Bekerian, D. A. (1987). ORGANIZATION IN AUTOBIOGRAPHICAL MEMORY. *Memory & Cognition*, 15 (2), 119-132. doi: 10.3758/bf03197023
- Conway, M. A., & Haque, S. (1999). Overshadowing the reminiscence bump: Memories of a struggle for independence. *Journal of Adult Development*, 6 (1), 35-44. doi: 10.1023/a:1021672208155
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological review*, 107 (2), 261-288. doi: 10.1037//0033-295x.107.2.261
- Conway, M. A., Wang, Q., Hanyu, K., & Haque, S. (2005). A cross-cultural investigation of autobiographical memory - On the universality and cultural variation of the reminiscence bump. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36 (6), 739-749. doi: 10.1177/0022022105280512
- Dagleish, T., Williams, J. M. G., Golden, A.-M. J., Perkins, N., Barrett, L. F., Barnard, P. J., . . . Watkins, E. (2007). Reduced specificity of autobiographical memory and depression: The role of executive control. *Journal of Experimental Psychology-General*, 136 (1), 23-42. doi: 10.1037/0096-3445.136.1.23
- Debeer, E., Hermans, D., & Raes, F. (2009). Associations between components of rumination and autobiographical memory specificity as measured by a Minimal Instructions Autobiographical Memory Test. *Memory*, 17 (8), 892-903. doi: 10.1080/09658210903376243
- Dijkstra, K., & Kaup, B. (2005). Mechanisms of autobiographical memory retrieval in younger and older adults. *Memory & Cognition*, 33 (5), 811-820. doi: 10.3758/bf03193076
- Ebbinghaus, H. (1885). *Über das gedächtnis: untersuchungen zur experimentellen psychologie*: Duncker & Humblot.
- Evans, J., Williams, J. M. G., O'roughlin, S., & Howells, K. (1992). AUTOBIOGRAPHICAL

- MEMORY AND PROBLEM-SOLVING STRATEGIES OF PARASUICIDE PATIENTS. *Psychological medicine*, 22 (2), 399-405.
- Finnbogadottir, H., & Berntsen, D. (2011). Involuntary and voluntary mental time travel in high and low worriers. *Memory*, 19 (6), 625-640. doi: 10.1080/09658211.2011.595722
- Fitzgerald, J. M. (1996). The distribution of self-narrative memories in younger and older adults: Elaborating the self-narrative hypothesis. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 3 (3), 229-236.
- Freud, S. (1970). 自我論・不安本能論 (井村恒郎 & 小此木啓吾: 訳). Vol. 6: 人文書院.
- Galton, F. (1883). *Inquiries into human faculty and its development*: Macmillan and Company.
- Iain, F., & Jane, P. (Writers). (2014). 『ニック・ケイヴ 20,000デイズ・オン・アース』(20,000 Days on Earth). In B. Dan, D. Alex & W. James (Producer). United Kingdom.
- Ingram, R. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: review and a conceptual model. *Psychological bulletin*, 107 (2), 156-176.
- Jansari, A., & Parkin, A. J. (1996). Things that go bump in your life: Explaining the reminiscence bump in autobiographical memory. *Psychology and Aging*, 11 (1), 85-91. doi: 10.1037//0882-7974.11.1.85
- Johannessen, K. B., & Berntsen, D. (2010). Current concerns in involuntary and voluntary autobiographical memories. *Consciousness and Cognition*, 19 (4), 847-860. doi: 10.1016/j.concog.2010.01.009
- 神谷俊次・伊藤美加. (2000). 自伝的記憶のパーソナリティ特性による分析. *心理学研究*, 71 (2), 96-104. doi: 10.4992/jjpsy.71.96
- 神谷俊次. (2002). 自伝的記憶の想起に及ぼす感情の影響. *アカデミア 自然科学・保健体育編*, 1-15.
- 厚生労働省. (2008). 知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス. うつ病とは. Retrieved 12/22, 2014, from http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/detail_depressive.html
- 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
- Linton, M. (1988). 日常生活における記憶の変形 (富田達彦: 訳). In U. Neisser (Ed.), *観察された記憶: 自然文脈での想起* (pp. 94-111): 誠信書房.
- Lloyd, G., & Lishman, W. (1975). Effect of depression on the speed of recall of pleasant and unpleasant experiences. *Psychological medicine*, 5 (02), 173-180.
- 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
- MacLeod, C., & Mathews, A. M. (1991). Cognitive-experimental approaches to the emotional disorders. In P. R. Martin (Ed.), *Handbook of behavior therapy and psychological science: An integrative approach*. Pergamon general psychology series, (Vol. 16, pp. 116-150).
- 松本昇・望月聡. (2013). 抑うつ傾向者における具体的な

- 自伝的記憶の減少:—AMT教示法の検討—
JAPANESE JOURNAL OF RESEARCH
ON EMOTIONS, 21, 3-3. doi:
- Meehl, P. E. (1995). Bootstraps taxometrics: Solving the classification problem in psychopathology. *American Psychologist*, 50(4), 266.
- Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: some limits on our capacity for processing information. *Psychological review*, 63(2), 81.
- Neisser, U. (1988). 観察された記憶: 自然文脈での想起 (富田達彦: 訳): 誠信書房.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- 越智啓太. (2008). 2章 自伝的記憶研究における実験的方法とその問題点. 佐藤浩一・越智啓太・下島裕美. (共編.), 自伝的記憶の心理学 (pp. 19-32): 北大路書房.
- 大平英樹. (2005). 第3章抑うつと情報処理. 坂本真士・丹野義彦・大野裕 (共編), 抑うつ臨床心理学 (pp. 51-74): 東京大学出版会.
- 太田信夫. (2004). 記憶研究の最前線(記憶研究の最前線, 第22回大会 特別講演). 基礎心理学研究, 23(1), 31-36.
- Rasmussen, A. S., Johannessen, K. B., & Berntsen, D. (2014). Ways of sampling voluntary and involuntary autobiographical memories in daily life. *Consciousness and Cognition*, 30, 156-168. doi: 10.1016/j.concog.2014.09.008
- Reiser, B. J., Black, J. B., & Abelson, R. P. (1985). Knowledge structures in the organization and retrieval of autobiographical memories. *Cognitive psychology*, 17(1), 89-137.
- Rubin, D. C., & Berntsen, D. (2003). Life scripts help to maintain autobiographical memories of highly positive, but not highly negative, events. *Memory & Cognition*, 31(1), 1-14. doi: 10.3758/bf03196077
- 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. (1997). The distribution of autobiographical memories across the lifespan. *Memory & Cognition*, 25(6), 859-866. doi: 10.3758/bf03211330
- 坂本真士・大野裕. (2005). 第1章抑うつとは. I坂本真士・丹野義彦・大野裕 (共編.), 抑うつ臨床心理学 (pp. 7-28): 東京大学出版.
- 桜井厚. (2012). ライフストーリー論 (Vol. 7): 弘文堂.
- 佐藤浩一. (2007). 自伝的記憶の機能と想起特性. 群馬大学教育学部紀要 人文・社会科学編, 56, 333-357.
- 佐藤浩一. (2008). 1章 自伝的記憶研究の方法と収束的妥当性. 佐藤浩一・越智啓太・下島裕美(共編.), 自伝的記憶の心理学 (pp. 2-18): 北大路書房.
- 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
- Skowronski, J. J., Betz, A. L., Thompson, C. P., & Shannon, L. (1991). Social memory in everyday life: Recall of self-events and other-events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (6), 831-843.
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological bulletin*, 132 (6), 946-958. doi: 10.1037/0033-2909.132.6.946
- Sumner, J. A., Griffith, J. W., & Mineka, S. (2010). Overgeneral autobiographical memory as a predictor of the course of depression: A meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 48 (7), 614-625. doi: 10.1016/j.brat.2010.03.013
- 杉山崇. (2014). 記憶心理学と臨床心理学のコラボレーション. 記憶心理学と臨床心理学のコラボレーションー抑うつと記憶: 自伝的記憶をめぐる問題ー. 日本心理学会第78回大会. 同志社大学.
- Tulving, E. (2002). Episodic memory: from mind to brain. *Annual review of psychology*, 53 (1), 1-25.
- Van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C., & Weisaeth, L. (2001). *トラウマティック・ストレス : PTSD およびトラウマ反応の臨床と研究のすべて* (西澤哲, 訳): 誠信書房.
- van Vreeswijk, M. F., & de Wilde, E. J. (2004). Autobiographical memory specificity, psychopathology, depressed mood and the use of the Autobiographical Memory Test: a meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 42 (6), 731-743. doi: 10.1016/s0005-7967(03)00194-3
- Wagenaar, W. A. (1986). My memory: A study of autobiographical memory over six years. *Cognitive psychology*, 18 (2), 225-252.
- Waldfoegel, S. (1948). The frequency and affective character of childhood memories. *Psychological Monographs: General and Applied*, 62 (4), i-39.
- Waller, N. G., & Meehl, P. E. (1998). *Multivariate taxometric procedures: Distinguishing types from continua*: Sage Publications, Inc.
- Watson, L. A., & Berntsen, D. (2015). *Clinical Perspectives on Autobiographical Memory*: Cambridge: Cambridge University Press.
- Watson, L. A., Berntsen, D., Kuyken, W., & Watkins, E. R. (2012). The characteristics of involuntary and voluntary autobiographical memories in depressed and never depressed individuals. *Consciousness and Cognition*, 21 (3), 1382-1392. doi: 10.1016/j.concog.2012.06.016
- Watson, L. A., Berntsen, D., Kuyken, W., & Watkins, E. R. (2013). Involuntary and voluntary autobiographical memory specificity as a function of depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44 (1), 7-13. doi: 10.1016/j.jbtep.2012.06.001
- Williams, J. M. G. (2006). Capture and rumination, functional avoidance, and executive control (CaRFAX): Three processes that underlie overgeneral memory. *Cognition & Emotion*, 20 (3-4), 548-568. doi: 10.1080/02699930500450465
- Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Hermans, D., Raes, F., Watkins, E., & Dalgleish, T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder.

- Psychological bulletin, 133(1), 122-148. doi:
10.1037/0033-2909.133.1.122
- Williams, J. M. G., & Broadbent, K. (1986).
AUTOBIOGRAPHICAL MEMORY IN
SUICIDE ATTEMPTERS. Journal of
abnormal psychology, 95(2), 144-149. doi:
10.1037/0021-843x.95.2.144
- Williams, J. M. G., Chan, S., Crane, C., Barnhofer, T.,
Eade, J., & Healy, H. (2006). Retrieval of
autobiographical memories: The
mechanisms and consequences of truncated
search. Cognition & Emotion, 20(3-4),
351-382. doi: 10.1080/02699930500342522
- Williams, J. M. G., Ellis, N. C., Tyers, C., Healy, H.,
Rose, G., & MacLeod, A. K. (1996). The
specificity of autobiographical memory and
imageability of the future. Memory &
Cognition, 24(1), 116-125. doi:
10.3758/bf03197278