

# 記憶特性質問紙による不随意記憶の検討

高橋 雅延

### **The qualitative characteristics of involuntary autobiographical memory**—————

Involuntary autobiographical memory refers to recollections of past personal experiences that pop into the mind without conscious effort. The primary purpose of this study was to investigate the qualitative characteristics of involuntary autobiographical memory (i.e., sensory, affective, and contextual details). Over the course of two months, sixteen female undergraduates recorded their involuntary memories and the circumstances surrounding their occurrence. In addition, participants rated each memory using a memory characteristics questionnaire. Out of the total 92 memories that were collected, 61.9% were triggered by external audiovisual cues. Participants also classified each memory according to its function: self (helping to confirm one's identity), social (maintaining social relationships with others), or directive (helping to guide future behavior). Results showed that 59.8% of memory functions were self, 31.5% were social, and 8.7% were directive. Implications and limitations of the current work are discussed.

## 問題と目的

自伝的記憶 (autobiographical memory) とは個人の過去の出来事に関する記憶のことであり、欧米では 1980 年代以降、実に多くの研究が行われてきた。一方、我が国でも、佐藤 (2011) が指摘するように、近年、盛んに研究が行われ、研究の蓄積も進んできている (詳しくは、佐藤・越智・下島, 2008; 高橋, 2000, 2014; 高橋・佐藤, 2008 などを参照)。これらの内外の自伝的記憶研究のトピックスは多岐にわたるが、ここ数年は、自伝的記憶の機能についての研究が増える傾向にある (たとえば、Baddeley, 2009; Bluck & Alea, 2009; 佐藤, 2008 などを参照)。これは、そもそも記憶のゆがみや忘却までも含めた記憶の適応面に対する関心の高まりを反映している (詳しくは、Nairne, 2010; Schacter, Guerin, & St. Jacques, 2011; Skowronski & Sedikides, 2007 などを参照)。現在のところ、自伝的記憶の機能としては、自己機能、社会機能、方向づけ機能の 3 つが考えられている (佐藤, 2008)。第 1 の自己機能とは、自伝的記憶のおかげで、我々が自己の一貫性や目的とする自己像の維持が可能になるという側面である。第 2 の社会機能とは、対人場面でのコミュニケーションや対人関係の維持や強化に役立つというものである。第 3 の方向づけ機能とは、我々が生きていく中で、自伝的記憶によって問題解決がはかられ、人生の指針として役に立つという側面である。

ところで、これらの自伝的記憶は、想起の際の意図の関与の有無によって 2 つに分けられている。すなわち、我々が意図的に過去の出来事を想起する随意記憶 (voluntary memory) と、ふとした瞬間に無意図的に想起される不随意記憶 (involuntary memory) である (無意図的記憶と呼ばれることもあるが、本研究では不随意記憶と呼ぶことにする)。このうち、後者の不随意記憶は、いわゆる PTSD のフラッシュバックなどの侵襲的記憶 (intrusive memory) に代表されるように、どちらかと言えば、臨床

心理学的な関心のもとで研究が行われてきた（たとえば, Ehlers, Hackmann, Steil, Clohessy, Wenninger, & Winter, 2002; Krans, Näring, Becker, & Holmes, 2009などを参照）。しかし, 近年, 上に述べたような自伝的記憶の機能に関心が集まるようになり, 随意記憶だけでなく不随意記憶の機能に関しても, 精力的に研究が行われ, 理論的考察が進んでいる（詳しくは, Berntsen, 2009, 2012; Mace, 2007; Rasmussen & Berntsen, 2009などを参照）。

本研究は, これら不随意記憶をめぐる理論的考察に動機づけられているのではなく, 随意記憶の研究数に比較するのならば, いまだ十分な蓄積があるとは言えない不随意記憶に関する基礎的なデータを提供することを目的とした。具体的には, 我が国の不随意記憶研究のパイオニアである神谷による一連の研究（神谷, 2003, 2007, 2010）の追試的検討を行うことである。神谷による一連の研究では, 参加者に日誌を常に携帯させ, 不随意記憶の出現のたびに, 日誌に記録する日誌法と呼ばれる方法が使われている。

本研究でも, この日誌法を使うが, 想起される不随意記憶の特徴を数量的に明らかにするために, 我々が開発した日本語版記憶特性質問紙（Takahashi & Shimizu, 2007）の一部を使うこととする。日本語版記憶特性質問紙は, 記憶のさまざまな特性（鮮明度, 感情など）を調べるために欧米で開発された質問紙（Johnson, Foley, Suengas, & Raye, 1988）をもとにしたものである。これを翻訳し, 日本人大学生 1183 名を対象にした因子分析の結果, 8 つの因子（鮮明度, 事後回想, 時間情報, 全体印象, 感覚経験, 空間情報, 奇異性, 前後関係）が見出され, 現在, 多くの自伝的記憶研究で使われている（たとえば, 佐藤・清水, 2012; 清水・湯浅, 2012; 高橋, 2009などを参照）。

このようにして, 本研究では, 神谷（2003, 2007, 2010）と同様に, どのような状況のときに, どのような種類の不随意記憶が想起されるのか, また, その不随意記憶の感情の種類や強さなどについて, 先にあげた 3 つの機能の側面からの検討を加えることとした。

## 方 法

### 参加者

女子大学生 16 名であった（年齢のレンジは 20 歳～21 歳，平均値は 20.8，標準偏差は 0.57）。彼女らには，2 ヶ月間にわたる日誌の携帯による調査参加の謝礼として，1 人あたり 5000 円の報酬を支払った。

### 調査期間

2008 年 10 月 7 日から 2008 年 12 月 7 日までの 2 ヶ月間であった。比較的，多数の参加者を対象とした神谷（2007, 2010）の研究では，1 人あたりの不随意記憶の目標個数（たとえば 50 個など）を統制したために，調査期間はさまざまであった（たとえば，最短 4 ヶ月，最長 24 ヶ月など）。しかし，本研究では，参加者の長期にわたる負担を避けるために，目標個数を決めずに，調査期間を 2 ヶ月に限定することにした。

### 記録用紙

神谷（2003, 2007）を参考に，想起場所，想起時の活動，想起のきっかけ，出来事が生じた時期，想起内容の項目に，日本語版記憶特性質問紙（Takahashi & Shimizu, 2007）の一部の項目を加えた不随意記憶の記録用紙を作成した（付録 1 を参照）。なお，この記録用紙の評定尺度の番号は，便宜的に，Takahashi & Shimizu（2007）の日本語版記憶特性質問紙の番号と対応させた。

記録用紙は B6 判のサイズであり，予備も含めて，1 人あたり 30 枚を渡し，不足した場合は，複写して使うように指示した。ただし，実際には不足した参加者はいなかった。

## 倫理的配慮

不随意記憶は頻繁に起こるわけではないので、2ヶ月間で、どんなに多くても10個弱にとどまると想定された。参加者にはそのことを説明し、無理に集まらなくても、謝礼は支払われる旨を伝えた。また、何らかの理由で調査をやめたいとなった場合は、それが認められることを明確に伝えると同時に、その場合でも、謝礼は支払われる旨を説明した。

想起場所、想起時の活動、想起のきっかけ、出来事が生じた時期、想起内容は、可能な限り、詳しく記入してもらったが、プライバシーに配慮し、明確な記述をしたくないときは、一部分の記述でもよいことや、自分だけにわかる記号の使用も認めた。

また、プライバシーは厳密に守られ、得られたデータは個人が特定できないように数値化されると同時に、もとの記録用紙は研究者が責任をもって破棄することも伝えた。

## 手続き

参加者に不随意記憶の記録用紙を2ヶ月間、常に携帯させ、不随意記憶が生じた際に記録を求めた。

参加者への教示としては、神谷(2003)をそのまま使った。すなわち「日常生活において、思い出そうとする意図がないにもかかわらず、ふと過去の出来事がよみがえってくることがあると思います。この調査の目的は、このような現象がどのようにして生じるのかを解明するための基礎的な資料を収集することです。そこで、このような現象を経験するたびに、そのときの状況や想起したエピソードの特徴について記録を取っていただきます。なお、ここで扱うエピソードとは、自分自身が実際に経験した出来事であり、かつ、自然に想起されたものだけとします。したがって、意図的に思い出したエピソードや想起したエピソードから連想された別のエピソード、社会的な出来事のように自分が実際に直接関与していないエピソードは記録しないでください。」(pp. 445-446) というものであった。こ

の教示文は各記録用紙の上部に印刷し、参加者がいつでも確認できるようにした。

不随意記憶は、その場で記録できるものだけに限定し、あとで思い出して記録することは禁止した。また、過去の断片的な光景がほんの一瞬よみがえり、すぐに消失するような場合は、不随意記憶とは認めないことも伝えた。

携帯させる記録用紙に慣れさせるために、最初の説明の時点で、「中学校の卒業式のこと」「大学の入学式のこと」を思い出させて、記録用紙に記入させ、練習とした。

## 結 果

本研究では、どのような状況のときに、どのような種類の記憶が想起されるのか、また、その記憶の感情の種類や強さなどについて数量的な検討を目的としていたので、神谷（2003, 2007, 2010）と同様の3つの視点から分析を行った。すなわち、不随意記憶想起のきっかけや状況の分析、想起された不随意記憶そのものの分析、不随意記憶の機能分類とその特徴との関連の分析、の順に行った。

付表1には収集された想起状況と想起内容のローデータを、付表2には本研究でを使用した記憶特性質問紙による7段階尺度の評定値の分布を、それぞれ載せた。本研究では1人あたりの不随意記憶の記録個数を制約しなかった。そのため、1人あたりの記録個数のレンジは1～16個であった(中央値は5, 平均値は5.8, 標準偏差は3.6)。このように集まった不随意記憶の個数には大きな個人差があるが、以下の分析では、本来は望ましくはないものの、これら92個の不随意記憶の一つ一つを「独立した」ものであると見なして、分析を行った。なお、統計的分析を行う場合の $\alpha$ 値はすべて5%とした。

## 1. 不随意記憶想起のきっかけや状況の分析

**不随意記憶の想起のきっかけ** 神谷（2003）は、不随意記憶の想起のきっかけとなる手がかりを「視覚」「聴覚」「体性感覚」「味覚」「嗅覚」の4つのカテゴリに分けたが、神谷（2010）では、これら4つに加えて、新たに、「思考」というカテゴリが付け加えられている。この「思考」手がかりとは、何かについて考えていたことがきっかけとなって不随意記憶が想起されるというものである。

このように明確に分けることは、参加者の記述した情報量の少なさから困難な部分もあったが、おおむね、「視覚」手がかり39個（約42.3%）、「聴覚」手がかり18個（約19.6%）というように、「視覚」と「聴覚」の手がかりがあわせて6割ほどで一番多かった。

一方、残りの4つの手がかりから不随意記憶が想起されることは少なかった。すなわち、「体性感覚」手がかり3個（約3.3%）、「味覚」手がかり2個（約2.2%）、「嗅覚」手がかり5個（約5.4%）、「思考」手がかり5個（約5.4%）であった。

このように、「視覚」と「聴覚」の手がかりによる不随意記憶が多く、その他の手がかりによる不随意記憶が少ないという結果のパターンは、ほぼ神谷（2003, 2007, 2010）だけでなく、他の多くの先行研究の結果と一致していた。

**不随意記憶の想起状況の分類** 神谷（2010）の分類にしたがって、不随意記憶の内容と、それを引き起こしたきっかけとの関連性を3つに分類した。すなわち、「内容一致」とは、想起エピソードと想起状況が内容的に一致しないしは類似している場合である。本研究で認められた例としては、「音楽を聴きながら食事をしていたときに、ご飯に砂が入っていた」状況で、約10年前に「カニの殻をかじって前歯が折れたこと」が想起された事例（付表1のデータ番号67）がそうである。

「要素一致」とは想起された内容と想起状況の間に内容的には類似性が認められないものの、想起時の何らかの刺激を手がかりとして想起される場合で、記憶内容の中に当該刺激が手がかりとして含まれているものである。たとえば、本研究では、「洗面所の照明のもとでコンタクトを外していた」状況で、約10年前に「お隣のお爺さんの家に祖母と遊びに行き、部屋の電気照明をつけようとして紐を引いたら照明ごと上から落ちてきて慌てたこと」が想起された例（付表1のデータ番号55）などである。

「要素連想」とは、想起された内容と想起状況との間に内容的な類似性も認められず、しかも、想起の要素となる当該の刺激手がかりも含まれていない場合である。たとえば、本研究では、「車窓から空を見ながら雲をみた」ときに、「消費期限の切れたおふに虫がわいていて、食べるのを諦めたこと」が想起された（付表1のデータ番号56）などである。

この3つの分類にしたがうと、「内容一致」が32個（約34.8%）、「要素一致」が38個（約41.3%）、「要素連想」が22個（約23.9%）であった。

すなわち、「要素一致」と「要素連想」を合わせると約65%となり、神谷（2010）の8割という値よりも低いものの、ほぼ同様の傾向にあり、想起状況と直接的な関係の認められない不随意記憶の想起される割合が高かった。

**不随意記憶の想起時の感情の強さ** 本研究では、神谷（2003, 2007, 2010）のように、不随意記憶の想起時の感情状態を快、中立、不快の3カテゴリに分類するように教示を与えずに、記憶特性問題紙によって「感情の強さ」に関する7段階評定を行っている。

そこで、付表2の質問項目番号（30）の「感情の強さ」のデータをもとに、評定値3以下を「弱い」、中点となる評定値4を「中立」、評定値5以上を「強い」という3カテゴリに便宜的に分類した。その結果、評定値3以下の「弱い」と評定されたものが25個（約27.1%）、強くも弱くもないと評定された評定値4が23個（25%）、評定値5以上の「強い」と評定さ

れたものが44個(約47.8%)であった。

試みに、これら92個の出来事の感情の強さの平均値を求めると4.32(標準偏差は1.42)であり、中点の評定値4と比較して、有意に高い(すなわち感情の強さの程度が大きい)ことが明らかとなった( $t = 2.13, df = 91, p < .05$ )。

これらの結果からみると、不随意記憶を想起した際の感情の強さは比較的強いと言えよう。

**不随意記憶の想起時の思考の明瞭性** 付表2の質問項目番号(31)の「思考明瞭性」のデータをもとに、先と同様の3つのカテゴリ分けによる分析を行った。その結果、評定値3以下というように「明瞭ではない」と評定されたのが24個(約26.1%)、評定値4が13個(約14.1%)、評定値5以上の「明瞭である」と評定されたものが55個(約59.8%)であった。

やはり、先と同様に、これら92個の想起時に考えたことの明瞭性の平均値は4.75(標準偏差は1.71)であり、中点の評定値4と比較して、有意に高い(すなわち明瞭度が高い)ことが明らかとなった( $t = 4.20, df = 91, p < .05$ )。

これらの結果からみると、不随意記憶を想起した際に考えたことの明瞭性は比較的高いと言えよう。

**不随意記憶の想起時の記憶の意味** 付表2の質問項目番号(26)の「意味の程度」のデータをもとに、3つのカテゴリに分類した結果、評定値3以下というように、意味をもつとは考えなかったと評定されたのが57個(約62.0%)、評定値4が9個(約9.8%)、意味をもつと考えたという評定値5以上のものが26個(約28.3%)であった。

また、これら92個の記憶の意味の平均値を求めると、3.11(標準偏差は1.94)であり、中点の評定値4と比較して、有意に低い(すなわち意味をもつ程度が小さい)ことが明らかとなった( $t = 4.42, df = 91, p < .05$ )。

これらの結果からみると、不随意記憶を想起した際に、その記憶が意味をもつものではない、つまり取るに足らないものだと言えよう。

## 2. 想起された不随意記憶そのものの分析

**不随意記憶の時期** 参加者の記録した「出来事が生じた時期」は「何年何月」などというように、その出来事の起こった日時の明確なものは少なく、「小学生」などというように、时期的な幅が広く、あいまいなものが多かった。そこでおおむね、想起時期を想起時から過去にむかって1年刻みでカウントした（ただし、「高校生」「中学生」「小学生」などの記述は、それぞれ「3年前」「5年前」「10年前」という数値を便宜的に当てはめた）。

その結果、過去3年以内の出来事が50個と最も多く（1年以内の出来事30個、2年前の出来事5個、3年前の出来事15個であった）、これらは全体の約54.3%を占めた。一方、おおむね小学校以前の出来事の数も22個と比較的少なく（9年前の出来事4個、10年前の出来事10個、11年前の出来事1個、12年前の出来事3個、13年前の出来事1個、14年前の出来事0個、15年前の出来事2個、17年前の出来事1個）、これらは全体の約23.9%であった。

したがって、不随意記憶は比較的最近のものが多いが、一方では、10年以上経過した古いものもあることが明らかとなった。

**不随意記憶の特定性** 神谷（2002, 2010）と同様に、想起された不随意記憶を時空間的に同定できる「特定エピソード」と、複数の類似エピソードが要約されたような「概括エピソード」に分類してみたところ、特定エピソードが74個（約80.4%）、概括エピソードが18個（約19.6%）であった。

このように不随意記憶において、特定エピソードが8割前後と多数を占めるのは、神谷（2010）だけでなく、多くの先行研究の結果と一致してい

た。

**不随意記憶の鮮明度** 付表2の鮮明度に関する4項目のデータをもとに、先と同様に、評定値によって3つのカテゴリ（高，中，低）に分けて分析を行った。

まず、質問項目番号(1)の「明瞭度」を評定値3以下を「低い」、中点の評定値4を「高くも低くもない」、評定値5以上を「高い」という3カテゴリに分類した。その結果、評定値3以下の「低い」と評定されたものが24個（約26.1%）、評定値4が4個（4.3%）、評定値5以上の「高い」と評定されたものが64個（約69.6%）であった。

やはり、先と同様に、試みに、これら92個の出来事の明瞭度の平均値を求めると4.90（標準偏差は1.65）であり、中点の評定値4と比較して、有意に高い（すなわち明瞭の程度が大きい）ことが明らかとなった（ $t = 5.24, df = 91, p < .05$ ）。

これらと同様の結果は、質問項目番号(2)の「色の含有度」について調べてみても、評定値3以下と評定されたものが17個（約18.5%）、評定値4が5個（約5.4%）、評定値5以上と評定されたものが70個（約76.1%）であった。平均値も5.22（標準偏差は1.64）であり、中点の評定値4と比較して、有意に高い（すなわち色の付いている程度が大きい）ことが明らかとなった（ $t = 7.14, df = 91, p < .05$ ）。

しかし、一方では、質問項目番号(3)の「視覚的詳細さ」は、評定値3以下と評定されたものが51個（約55.4%）、評定値4が16個（約17.4%）、評定値5以上と評定されたものが25個（約27.2%）であった。平均値も3.50（標準偏差は1.67）であり、中点の評定値4と比較して、有意に低い（すなわち視覚的には詳細の程度が小さい）ことが明らかとなった（ $t = 2.86, df = 91, p < .05$ ）。また、同様に、質問項目番号(4)の「音の含有度」は、評定値3以下と評定されたものが60個（約65.2%）、評定値4が8個（約8.7%）、評定値5以上と評定されたものが24個（約

26.1%)であった。平均値も 3.18 (標準偏差は 2.03) であり, 中点の評定値 4 と比較して, 有意に低い (すなわち音の含まれる程度が小さい) ことが明らかとなった ( $t = 3.85, df = 91, p < .05$ )。

したがって, これらの結果からは, 不随意記憶そのものの明瞭度は高く, しかも色の付いている傾向にあるものの, 必ずしも視覚的に詳細ではなく, 音の含まれる度合いも少ないと言えよう。

**不随意記憶の感情** 付表 2 の「感情」に関する 3 項目のデータをもとに, 先と同様に, 3 つのカテゴリ (高, 中, 低) に分けて分析を行った。

質問項目番号 (27) の「感情の記憶」では, 評定値 3 以下の「低い」と評定されたものが 20 個 (約 21.7%), 評定値 4 が 14 個 (約 15.2%), 評定値 5 以上の「高い」と評定されたものが 58 個 (約 63.0%) であった。平均値も 4.77 (標準偏差は 1.55) であり, 中点の評定値 4 と比較して, 有意に高い (感情の記憶を覚えている程度が大きい) ことが明らかとなった ( $t = 4.78, df = 91, p < .05$ )。

また, 質問項目番号 (28) の「感情の快不快」については, 評定値 3 以下の「不快」と評定されたものが 37 個 (約 40.2%), 評定値 4 が 23 個 (25.0%), 評定値 5 以上の「快」と評定されたものが 32 個 (約 34.8%) であった。平均値も 3.82 (標準偏差は 2.04) であり, 中点の評定値 4 と比較して, 有意差は認められなかった ( $t = 0.87, df = 91, n.s.$ )。すなわち, 不随意記憶そのものにはそれほど大きな感情の快不快は伴わないようである。

一方, 質問項目番号 (29) の「感情の強さ」については, 評定値 3 以下の「弱い」と評定されたものが 15 個 (約 16.3%), 評定値 4 が 25 個 (約 27.2%), 評定値 5 以上の「強い」と評定されたものが 52 個 (約 56.5%) であった。平均値も 4.80 (標準偏差は 1.46) であり, 中点の評定値 4 と比較して, 有意に高い (感情の強さの程度が大きい) ことが明らかとなった ( $t = 5.28, df = 91, p < .05$ )。

したがって, これらの結果からは, 不随意記憶そのものの感情の強さは,

やや強い傾向にあるものの、神谷（2010）と同様、伴われる快不快の感情は比較的弱いと言えよう。

**不随意記憶の想起頻度** 付表2の「想起頻度」に関する2項目のデータをもとに、3つのカテゴリに分けて分析を行った結果、質問項目番号（37）の「反すう頻度」では、評定値3以下の「少ない」と評定されたものが38個（約41.3%）、評定値4が11個（約12.0%）、評定値5以上の「多い」と評定されたものが43個（約46.7%）であった。平均値も3.89（標準偏差は1.99）であり、中点の評定値4と比較して、有意差の認められないことが明らかとなった（ $t = 5.28, df = 91, n.s.$ ）。すなわち、当該の出来事を反すうする傾向はそれほど多いわけではなかった。

また、質問項目番号（38）の「会話頻度」では、評定値3以下の「少ない」と評定されたものが56個（約60.9%）、評定値4が9個（約9.8%）、評定値5以上の「多い」と評定されたものが27個（約29.3%）であった。平均値も3.16（標準偏差は2.01）であり、中点の評定値4と比較して、有意に低い（人に話した回数は少ない）ことが明らかとなった（ $t = 4.00, df = 91, p < .05$ ）。

したがって、当該の不随意記憶がどの程度繰り返して想起されたり、人に話されたかについては、いずれも、その頻度が低い傾向が認められ、ほぼ神谷（2010）と同様の結果であった。これは、神谷（2010）が指摘しているように、頻繁に想起されるトラウマなどの侵入的記憶とは異なると言えるようである。

**不随意記憶の重要度** 付表2の「重要度」に関する2項目のデータをもとに、3つのカテゴリに分けて分析を行った結果、質問項目番号（25）の「当時の重要度」では、評定値3以下の「低い」と評定されたものが56個（約60.9%）、評定値4が6個（約6.5%）、評定値5以上の「高い」と評定されたものが30個（約32.6%）であった。平均値も3.14（標準偏差は2.09）

であり、中点の評定値 4 と比較して、有意に低い（当時の重要度の程度が低い）ことが明らかとなった（ $t = 3.94, df = 91, p < .05$ ）。

また、質問項目番号（32）の「教訓の多さ」でも、評定値 3 以下の「少ない」と評定されたものが 48 個（約 52.2%）、評定値 4 が 5 個（約 5.4%）、評定値 5 以上の「多い」と評定されたものが 39 個（約 42.4%）であった。平均値も 3.71（標準偏差は 2.00）であり、中点の評定値 4 と比較して、有意差の認められないことが明らかとなった（ $t = 1.41, df = 91, n.s.$ ）。

不随意記憶の重要度や教訓に関しては、それほど重要ではないと判断されている一方で、不随意記憶から教えられることが皆無ではないというように、参加者自身は判断しているようである。

### 3. 不随意記憶の機能分類とその特徴との関連の分析

記憶の 3 つの機能として仮定されている自己機能、社会機能、方向づけ機能の用語は、神谷（2007）では、それぞれ「自己確認」「他者確認」「行動調整」、神谷（2010）では、それぞれ「自己」「他者」「方向づけ」と呼ばれているが、本研究では「自己機能」「社会機能」「方向づけ機能」と呼ぶことにする。「自己機能」と「社会機能」は分けにくい事例も少なからず認められたが、どちらかに強制的に分けた。たとえば、「大学の教室で仏検を受けているときに問題がとけなかった」のがきっかけとなって、1 年前の仏検定で「全然できないと言っていた友達が受かって、できたと思っていた自分が落ちたこと」を思い出した（付表 1 のデータ番号 68）などは、「自己機能」とも「社会機能」とも言えるが、この場合、「自己機能」に分類した。また、本研究の「方向づけ機能」の例としては、「買い物しようとしてレジで並んでいるときに」1 年ほど前に、「部活名義で他大学に差し入れを買う際に領収書をもらうのを忘れ、後悔したこと」（付表 1 のデータ番号 21）などである。

その結果、「自己機能」が一番多く 55 個（約 59.8%）「社会機能」は 29

個（約 31.5%）, 「方向づけ機能」は 8 個（8.7%）であった。これらの結果は, 神谷（2003, 2010）と同様の結果であり, 自己機能や社会機能が全体の 8 割を超えていた。

**不随意記憶の機能と想起状況** 神谷（2010）と同様, 全 92 エピソードについて, 3 種類の仮定される機能と想起状況（すなわち, 内容一致, 要素一致, 要素連想）のクロス集計表が表 1 である。

表 1 から明らかなように, 自己に関するものの内容一致が多い傾向にあったものの, 試みに  $\chi^2$  検定を行ったところ, 有意ではなかった ( $\chi^2 = 4.96$ ,  $df = 4$ ,  $n.s.$ )。これらの結果は神谷（2010）とほぼ同じ結果であり, 想起の状況に関係なく過去の自分自身を確認する自己機能が多いようである。

**表 1 3 つの機能と想起状況の関係**

	内容一致	要素一致	要素連想
自己機能	23 (25.0)	21 (22.8)	11 (12.0)
社会機能	6 (6.5)	13 (14.1)	10 (10.9)
方向づけ機能	3 (3.3)	4 (4.3)	1 (1.1)

注：括弧内は%

**不随意記憶の機能と想起された出来事の感情の性質** 3 つの機能ごとに, 当時の感情の快の強さ（低, 中, 高）との関係を示したクロス集計表が表 2 である（「低」カテゴリは評定値 1～3 の総数, 「中」カテゴリは評定値 4 の総数, 「高」カテゴリは評定値 5～7 の総数）。表 2 から明らかなように, 方向づけ機能は不快な感情ばかりであるのに対して, 自己機能や社会機能は快な感情の多いことがわかる ( $\chi^2 = 16.43$ ,  $df = 4$ ,  $p < .05$ )。これらの結果は神谷（2010）とほぼ同じ結果であった。

表 2 3つの機能と感情の強さの関係

	低	中	高
自己機能	22 (23.9)	15 (19.6)	18 (19.6)
社会機能	7 ( 7.6)	8 ( 8.7)	14 (15.2)
方向づけ機能	8 ( 8.7)	0 ( 0)	0 ( 0)

注：括弧内は%

**不随意記憶の機能と想起された出来事の重要度** 3つの機能ごとに、重要度（低，中，高）との関係を示したクロス集計表が表3である。表3から明らかなように、いずれの機能でもほぼ重要度は低いことがわかる（ $\chi^2 = 7.27, df = 4, n.s.$ ）。これらの結果は神谷（2010）とほぼ同じ結果であった。

表 3 3つの機能と重要度の関係

	低	中	高
自己機能	35 (38.0)	5 ( 5.4)	15 (16.3)
社会機能	15 (16.3)	0 ( 0)	14 (15.2)
方向づけ機能	6 ( 6.5)	1 ( 1.1)	1 ( 1.1)

注：括弧内は%

**不随意記憶の機能と想起頻度** 3つの機能ごとに、想起頻度（低，中，高）との関係を示したクロス集計表が表4である。表4から明らかなように、いずれの機能でもほぼ想起頻度は高い場合と低い場合に分かれることがうかがえる（ $\chi^2 = 2.51, df = 4, n.s.$ ）。神谷（2010）では、方向づけ機能をもつ出来事の想起頻度が多いと判断されているという結果が得られたが、本研究ではそもそも方向づけ機能に関するサンプル数が少ないために、この点に関する明確な結論をくだすことができなかった。

表4 3つの機能と想起頻度の関係

	低	中	高
自己機能	25 (27.2)	7 ( 7.6)	23 (25.0)
社会機能	10 (10.9)	4 ( 4.3)	15 (16.3)
方向づけ機能	3 ( 3.3)	0 ( 0)	5 ( 5.4)

注：括弧内は%

## 考 察

本研究は、神谷による一連の研究（神谷，2003，2007，2010）の追試的検討を行うことを目的として行われ、おおむね、ほぼ同様の結果が得られたと言えよう。最初に述べたように、本研究は、不随意記憶をめぐる理論的考察に動機づけられているのではないので、そのような観点からの考察は行わないが、方法論上の問題点について3点、考察を行うこととする。

まず第1の方法論上の問題点は、日誌法といった自然状況における不随意記憶の収集の難しさである。もちろん、不随意記憶をどのように定義するのかという問題も関係するが、そもそも生起数が圧倒的に少なく、しかも生起状況も実にさまざまなために、一貫した傾向を見出すことがきわめて難しい。そのため、一部の研究者は、単語などの言語手がかりや（雨宮・関口，2006；Schlagman & Kvavilashvili，2008）、匂いや音楽などの非言語手がかり（雨宮・高・関口，2011；中島・分部・今井，2012；山本，2008）を使った実験法による検討を行っている。これらの実験法は、不随意記憶を多く生起させられるだけではなく、剰余変数の統制が行いやすいという利点をもっている。ただ、生態学的妥当性の低さという点で問題が残るため、今後は、生態学的妥当性を高めた実験法を開発することを積極的に考えていくべきであろう。

第2の問題点は、日誌法にも実験法にもあてはまることであるが、生起した不随意記憶の状況や内容の検討に関する問題である。本研究も含めて

多くの研究では、プライバシーの問題を回避するために、想起状況や想起内容のいずれにおいても、詳細な記述を求めている。そのため、得られたデータの解釈が第三者である研究者の主観にゆだねられ、解釈の妥当性が低いと言わざるを得ない。これに対して、研究者本人が自分の不随意記憶を収集し分析するという単一事例アプローチも取られている（神谷，2003）。このような単一事例アプローチは、プライバシーの問題を回避できるだけでなく、解釈の妥当性も高くなると言える一方では、得られた知見の一般化の点では問題点が残ってしまう。一つの解決策としては、不随意記憶の研究者たちが協力して、それぞれの研究者が単一事例アプローチを使ったデータをもち寄って分析するということができるかもしれない。あるいはまた、複数の一般の参加者を対象に、事前に不随意記憶についてレクチャーを詳しく行った上で、それぞれの参加者が単一事例アプローチを取るということも可能かもしれない。

第3の問題点は、上記の2つの問題点とも関連するが、不随意記憶の想起手がかりに関する問題である。本研究を含めて、いずれの不随意記憶の研究においても、不随意記憶が生起する際には、何らかの明確な外部手がかりの存在が一般に仮定されている。このような外部手がかりに誘発される不随意記憶が多いのは確かなことではあるが、神谷（2010）が指摘するように、「何かについて考えていることがきっかけ」となって生起する、いわば内部手がかりによる不随意記憶も少数ながら存在すると思われる。このような自分自身の内部手がかりに誘発される不随意記憶の体系的な検討は、残念ながら行われていない。近年、自由連想と似たような状況であるマインド・ワンダリング（mind-wandering）という現象が注目されているが（Killingsworth & Gilbert, 2010; Mason, Norton, Van Horn, Wegner, Grafton, & Macrae, 2007）、このマインド・ワンダリングを検討する手法を用いることで、内部手がかりに誘発される不随意記憶の検討を行うことが可能かもしれない。

以上の3点は、不随意記憶の研究方法をめぐる問題点のごく一部にすぎ

ない。方法論上の問題点だけではなく、理論上の問題点も含め、研究の歴史の浅い不随意記憶には、解決しなければならない問題点が山積している。しかし、たとえば、上に述べたマインド・ワンダリングの現象は、ひらめき (insight) や直観 (intuition) との関連性も考えられ (Thompson, 2014), この現象とからめた不随意記憶の研究は、新たな展開が期待できよう。その意味で、誰もが経験しながらも、そのことについて何も検討されてこなかった不随意記憶という現象は、「汲めども尽きぬ泉」になる可能性を秘めていると言えるのかもしれない。

## 引用文献

- 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研究 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. (2009). What's it for? Why ask? *Applied Cognitive Psychology*, **23**, 1045-1049.
- Berntsen, D. (2009). *Involuntary autobiographical memory: An introduction to the unbidden past*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Berntsen, D. (2012). Spontaneous recollections: involuntary autobiographical memories are a basic mode of remembering. In D. Berntsen, & D. C. Rubin (Eds.) *Understanding autobiographical memory: Theories and approaches*. Cambridge: Cambridge University Press. Pp. 290-310.
- Bluck, S., & Alea, N. (2009). Thinking and talking about the past: Why remember? *Applied Cognitive Psychology*, **23**, 1089-1104.
- Ehlers, A., Hackmann, A., Steil, R., Clohessy, S., Wenninger, K., & Winter, H. (2002). The nature of intrusive memories after trauma: The warning

- signal hypothesis. *Behaviour Research and Therapy*, **40**, 995–1002.
- Johnson, M. K., Foley, M. A., Suengas, A. G., & Raye, C. L. (1988). Phenomenal characteristics of memories for perceived and imagined autobiographical events. *Journal of Experimental Psychology: General*, **117**, 371–376.
- 神谷俊次 (2002). 感情とエピソード記憶 高橋雅延・谷口高士 (編著) 感情と心理学－発達・生理・認知・社会・臨床の接点と新展開－ 北大路書房 Pp.100-121.
- 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 (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**, 260-268.
- 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 南山大学紀要『アカデミア』自然科学・保健体育編, **15**, 1-16.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, **330**, 932.
- Krans, J., Näring, G., Becker, E. S., & Holmes, E. A. (2009). Intrusive trauma memory: A review and functional analysis. *Applied Cognitive Psychology*, **23**, 1076–1088.
- 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**, 105–109.
- Mace, J. H. (Ed.) (2007). *Involuntary memory*. Oxford: Blackwell.
- Mason, M. F., Norton, M. I., Van Horn, J. D., Wegner, D. M., Grafton, S. T., & Macrae, C. N. (2007). Wandering minds: The default network and stimulus-independent thought. *Science*, **315**, 393–395.
- Nairne, J. S. (2010). Adaptive memory: Evolutionary constraints on remembering. In B. H. Ross (Ed.), *The psychology of learning and*

*motivation, vol. 53, Advances in research and theory.* Amsterdam: Elsevier.  
Pp. 1-32.

Rasmussen, A. S., & Berntsen, D. (2009). The possible functions of involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, **23**, 1137-1152.

佐藤浩一 (2008). 自伝的記憶の機能 佐藤浩一・越智啓太・下島裕美 (編著) 自伝的記憶の心理学 北大路書房 Pp.60-75.

佐藤浩一 (2011). 自己と記憶 太田信夫・巖島行雄 (編) 現代の認知心理学 第2巻 記憶と日常 北大路書房 Pp.180-207.

佐藤浩一・清水寛之 (2012). 中学校時代の教師に関する自伝的記憶：日常的な出来事に対する自伝的推論の検討 認知心理学研究, **10**, 13-27.

佐藤浩一・越智啓太・下島裕美 (編著) (2008). 自伝的記憶の心理学 北大路書房

Schacter, D. L., Guerin, S. A., & St. Jacques, P. L. (2011). Memory distortion: an adaptive perspective. *Trends in Cognitive Sciences*, **15**, 467-474.

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.

清水寛之・湯浅万紀子 (2012). 記憶特性質問紙 (MCQ) を用いた科学館体験の長期記憶 に関する検討～科学館職員, 大学生, および高齢者の比較～ 科学技術コミュニケーション, **12**, 19-30.

Skowronski, J. J., & Sedikides, C. (2007). Temporal knowledge and autobiographical memory: an evolutionary perspective . In Dunbar, R. I. M., & Barrett, L. (Eds.), *Oxford handbook of evolutionary psychology*. Oxford: Oxford University Press. Pp.505-517.

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 Pp. 229-246.

- 高橋雅延 (2009). 偽りの自伝的記憶における記憶特性の検討 聖心女子大学論叢, **113**, 95-129.
- 高橋雅延 (2014). 記憶力の正体－人はなぜ忘れるのか? 筑摩書房 (ちくま新書)
- 高橋雅延・佐藤浩一 (編) (2008). 特集：自己と記憶 心理学評論 第51巻 心理学評論刊行会
- Takahashi, M., & Shimizu, H. (2007). Do you remember the day of your graduation ceremony from junior high school?: A factor structure of memory characteristics questionnaire. *Japanese Psychological Research*, **49**, 275-281.
- Thompson, V. A. (2014). What intuitions are... and are not. In B. H. Ross (Ed.), *The psychology of learning and motivation, vol. 60, Advances in research and theory*. Amsterdam: Elsevier. Pp.35-75.
- 山本晃輔 (2008). においによる自伝的記憶の無意図的想起の特性：ブルースト現象の日誌法的検討 認知心理学研究, **6**, 65-73.

## 謝 辞

本研究の実施にあたり、データ収集およびデータ入力に協力していただいた2008年度聖心女子大学3年心理学演習Eゼミの所属学生（以下敬称略、アルファベット順）であった古市尚子、初鹿野有加、平林美音、石井陽子、宮原美佳、小嶋ともこ、小野山可梨、吉村舞美子の方々に感謝したい。

## 付録1 使用した記録用紙（実際のサイズはB6判）

---

過去の自分が実際に経験した出来事が自然によみがえったときの状況や想起エピソードの特徴について、その場で記録を取ってください。意図的

高橋 雅延

に思い出したエピソード, 想起エピソードから連想された別のエピソード, 社会的な出来事, など自分が直接に関与していないエピソードは記録しないでください。

想起したときの状況

想起日時：2008年 月 日

想起場所：

想起時の活動：

想起のきっかけ：

<想起時の感情>：

(30) 思い出している今の感情の強さは,

きわめて弱い 1-2-3-4-5-6-7 きわめて強い

(31) この出来事が起こった時に考えたことを今は,

まったく覚えていない 1-2-3-4-5-6-7 はっきり覚えている

(26) あとになって考えてみると, この出来事が大きな意味を持つと,

まったく思わなかった 1-2-3-4-5-6-7 たしかに思った

想起したエピソード

出来事が生じた時期：

想起内容：

<鮮明度>：

(1) この出来事の記憶は,

ぼんやりしている 1-2-3-4-5-6-7 はっきりしている

(2) この出来事の記憶は、

白黒である 1-2-3-4-5-6-7 完全なカラーである

(3) この出来事の記憶の中に視覚的に細かい部分は、

ほとんどない 1-2-3-4-5-6-7 たくさんある

(4) この出来事の記憶の中に音は、

ほとんどない 1-2-3-4-5-6-7 たくさんある

<当時の感情> :

(27) この出来事が起こった時に感じたことを今は、

まったく覚えていない 1-2-3-4-5-6-7 はっきり覚えている

(28) その時の感情は、

よくなかった 1-2-3-4-5-6-7 よかった

(29) その時の感情の強さは、

きわめて弱かった 1-2-3-4-5-6-7 きわめて強かった

<想起頻度> :

(37) この出来事が起こってから、そのことについて考えた回数は、

まったくない 1-2-3-4-5-6-7 何度もある

(38) この出来事が起こってから、そのことについて人に話した回数は、

まったくない 1-2-3-4-5-6-7 何度もある

<重要度> :

(25) その時には、この出来事が大きな意味を持つと、

まったく思わなかった 1-2-3-4-5-6-7 たしかに思った

(32) この記憶から教えられることは、

ほとんどない 1-2-3-4-5-6-7 たくさんある

付表1 不随意記憶の想起状況と想起内容（すべて原文まま）

データ番号	想起場所	想起時の活動	想起のきっかけ
1	学校	授業中	テーマが同じで
2	飲食店	食事をしながら友達と話をしていた。	友人
3	友人宅	のんびりしていた	彼氏との別れ話
4	後輩の家	友人数名で、家へ押しかけた	同じ家だったので
5	飲み屋	サークルのコンパ	同じイベントだったので
6	駅	先輩の家に向かうところ	同じ家での出来事だったので
7	友人宅	くつろいで話をしていた	友人との会話
8	駒場	廊下でボーとしていた	同じ位置にたっていたので
9	駒場	同期の演奏を見ていた	当時の出来事に関わる人が演奏して
10	駒場	ライブを見ていて	うたっている人が同じで
11	駒場	ライブを見ていて	昨年の学祭でやっていたライブを思い返して
12	駒場	ライブをみた後でほんやり学祭を見ていて	共通の友人とその彼女の話になり
13	下北沢のスタジオ	バンド練習前	同じバンドの練習だったので
14	下北沢	サークルのコンパ練習前	友人との会話しゃべっていて
15	下北沢	下北沢のスタジオからバンド練習に向かう途中	同じスタジオだったから
16	電車内	人との待ち合わせに向かうところ	その人と同じ香りがしたから
17	校門	帰り道	禁煙の標識をみて
18	銀座を歩いていた	眼科へいく途中	前の女の人のブーツ
19	五反田	清泉女子大学までの道のり	わからない
20	家 自室	CDを探していた	昔、大好きだったアーティストのCDを見たとき
21	地元のコンビニ	買い物をしようとしていた	レジで並んでいるときに
22	電車	電車に乗っていた	女子高生を見た
23	教室	授業中リラクセーション法について学習中	リラクセーション法を試してみた
24	バイト先	バイト中	友人と同じ香水を使ってる客の横を通った
25	学校	帰宅中歩いていた	生暖かい風がふいた
26	サントリーホール	オーケストラの演奏を聴いていた	演奏曲（ボレロ）を聴いていた
27	バイト先	バイト中	子どもがお面を取ろうとジャンプしている光景を見た

28	教室	授業をうけていた	パワポの内容をノートに写していた
29	342 教室	心理学の授業を受けていた	同じ部活の友人を見ていた
30	ラーメン屋	ラーメン屋でラーメンが来るのを待っていた	同じ友人と同じ場所に来たから
31	自宅	楽器を弾いていた	高校時代使用していた楽譜を見て
32	教室	授業中	友人が教室にいなかった
33	パソコン室	プレゼンの資料作成	においがした
34	バスの中	バスに乗って窓の外を眺めていた	いつか同じ感情で同じような感情があったと思った
35	トイレ	講座受講していて休憩の時トイレに行つて	ほっとしたら思い出した
36	家のリビング	TVを見ていた	咳き込んだとき思い出した
37	自分の部屋	棚の整理	棚に昔友達にもらったノートを見た
38	自宅のリビング	リビングでのんびりしていた	最近あまり聴いていないジャズのCDを聴いた
39	自分の部屋	のんびり本を読んでいた	引越しのときに聴いていたクラシックのCDを聴いていたこと
40	自分の部屋	MDを引っ張り出していた	MDを見た
41	ビッグサイト前	セミナー会場に向かっていった	同じ歳くらいの人達がたくさんいたから
42	舞浜駅	歩いていた	舞浜の駅のホームに降りた事
43	404	質問待ちで並んでいた	何となく
44	日本体育大学	体育館で練習していた	仲の良い大学さんを発見した事
45	自分の部屋	部屋のそうじ	昔の写真を見た
46	学校の食堂	食堂を歩いていた	ツリーを見たこと
47	大学の講義室（保育学論の授業中）	4 限目授業中にプリントへ書き込みしている時	不明
48	自宅の布団の中	横になり猫と遊んでいた	外のアナウンスを聞いて
49	大学の講義室	携帯で音楽を聴きながら授業に使用するプリントを探していた	前の時間に友人とゲームセンターの話をしていたから
50	大学の実習室、昼食時	友人のメールを読んでいた	メールの内容が音読についてだった
51	昼休み、大学の実習室	昼食を食べていた	前の授業でカラス族についてのヴィジュアルデザインを考えていた
52	自宅の部屋	タンスから着替えを出していた	タンスの抽斗を閉めて
53	自宅の台所	カレーを作っていた	冬瓜を千切りにしていたこと

54	学校最寄の駅ホーム	電車を待ちながら空を見ていた	今朝火傷した舌が痛み出した
55	自宅の洗面所	洗面所でコンタクトを外した	洗面所の蛍光灯を見て
56	電車の中	車窓から空を眺めていた	雲を見ていて
57	自室	自室の掃除をしていた	掃除中、プリント類の整理をしていて昔の証明写真を見つけて
58	ある大学の学園祭	友達と出店を見て回っていた	学園祭のにおいて、雰囲気なふれて
59	自室	食事中	普段使用しないコップにジュースを入れて飲んでしまいホコリっぽくて臭いことに驚く
60	屋外	街中を歩いていた	車道にスーパーの袋が買い物の中身ごと落ちるのを見た
61	自室	パソコンを使用中	特になし
62	大学構内	構内を歩いていた	構内の紅葉を見た
63	大学構内	友人と会話	ある場所にいつもいた猫が最近死んでしまったらしく姿が見えないという話をしているとき
64	自室	読書	友達が部屋を訪ねてきて、ドアをノックされ、名前を呼ばれた
65	風呂場	風呂	高校の友達と飲み会をした
66	カラオケボックス	カラオケ	たばこのにおいて
67	自室	音楽を聴きながら食事	ご飯に砂が入っていたこと
68	大学の教室	仏検を受けいていた	問題が解けなかった
69	自室	起床	怖い夢を見た
70	自室	弟と電話	弟が親の結婚記念日をきいてきた
71	浦和駅ホーム	電車を待っていた	偶然、そこで友人に会った
72	映画館	映画を観ていた	映画の出演者の苦労話の内容であったこと
73	家のリビングルーム	テレビを観ながら、家族と話をしていた	番組内容がイギリスへの旅行番組であったこと
74	自宅	ベッドで寝ようとしていた	大学の友人と中学の友人が偶然知り合いであったこと
75	居酒屋	友人とご飯を食べていた	話題の中のでできたこと
76	池袋の繁華街	池袋の繁華街を歩いていた	同じ場所に居て、同じように道に迷っていたこと
77	JR 武蔵野線内の駅	電車を待っていた	同じ状況だったこと
78	自宅	布団の中で寝ようとしていたこと	わからない
79	自宅	テレビを見ていた	テレビでプレゼントの話をしていて
80	学校	昼ごはんを食べていた	ミートボールを食べていた
81	外	外を歩いていた	空を見上げた

82	外	スーツを着て、外を歩いていた	面接について考えていた
83	家の中	パソコンを使っていた	パワーポイントをつくっていた
84	品川プリンスホテルのレストラン	祖母と母と妹と食事中	祖母と母が、妹が生まれた頃は、みんな小さくて大変だったという話をした
85	祖母の家(寺)	祖父の納骨のため、親戚が集まって、会食をしていた	今回の会食が外に食べに行くのではなく、業者に頼んで寺に用意してもらおうと、叔父さんに聞いた
86	駅から自宅までの帰り道	高校時代の友達と帰っていた	2人で歩きながら帰っていて、ふと思い出した
87	芝公園のテニスコート	テニスの練習中	練習内容について後輩と雑談していたとき
88	有楽町の駅のホーム	ホームから、目の前の建物とかを見ていた	中学生ぐらいのときに、祖父と祖母の3人で食事に行ったホテルが見えた
89	家のリビング	テレビを見ていた	テレビでウナギ屋さんを紹介しているのを見て
90	電車の中	MP3で音楽を聴きながら登校中	m-flo の come again を聞いて
91	自分の部屋	メールで就職の話をしていた	メールの相手に就職の話がふられて
92	恵比寿のパン屋さんの前	大学からの帰り道に買い物しようとして歩いていて、パンやの前を通りかかった	ぶどうパンが店先で売られているのを見て

付表1 不随意記憶の想起状況と想起内容（すべて原文まま）（続き）

データ番号	経過年数	想起内容
1	1	ゼミ発表のため必死に取り組んだこと
2	2	これといってその友人と仲良しなわけではなかったなあと、出会った時のことを思い出した。
3	1	告白されたときの、幸せな日々
4	1	サークルのイベントにむけて練習をしたこと
5	1	去年のサークルの代替わりの挨拶のことを思い出していた
6	1	隣で寝ていた友人に寝込みを襲われたこと
7	1	飲み会で泥酔して道にまよったこと
8	1	学祭での辛かった思い出を思い浮かべていた
9	1	1人の少年にもものすごくアプローチされたこと
10	2	サークルのライブで、誰かの歌声に感動して泣いてしまったこと
11	1	大好きなアーティストのライブを同期がやっていて、すごくかっこよいと思ったこと
12	1	サークルの同期の女子のライブでの行動に大笑いしたこと
13	1	同じバンドのライブを夏にサークルの合宿でやって、その練習中に先輩カップルが本気で喧嘩し始めて戸惑ったこと
14	1	合宿であるアーティストの演奏をしたこと
15	1	ライブの練習前に友人と買い食いをして遅刻して先輩に怒れたこと
16	2	当時付き合っていた彼とのデートで他愛もない話をしてしていたこと
17	1	前に他大学の人が聖心でタバコを吸っていたことを思い出した
18	1	私のブーツのかかかたがそういえば磨り減ってきていること
19	5	小学校の時の友達が私立中学にいったあと、いじめにあってがりがりに痩せてしまっていたこと
20	10	そのアーティストにファンレターを送ったものの、宛名違いで家に返ってきてしまい、両親に中身を見られてしまったこと
21	1	部活名義で他大学に差し入れを買う際に領収書をもらうのを忘れ、後悔したこと
22	4	高校のペランダでクラスメイトと友人の好きな人を眺めていた
23	10	リラクゼーション法をよくやっていた
24	3	寒い中、友人と公園で4時間ぐらい話していた
25	12	入学式中、友人と校庭で遊んでいた
26	9	ダンスの発表会の練習光景を見ていた
27	15	公園の小山で遊んでいたら頭にたんこぶが出来た
28	3	部活の練習
29	1	部活の合宿中、友人が言ったことに爆笑したこと
30	1	友人2人とラーメン屋に来た時に、友人が水をこぼした
31	3	高校の時に所属していたオケでお世話になった先生を思い出した
32	1	友人が大荷物を背負っていた友人がスクリーンが見えないと言われていた
33	10	家族でランチ後、お土産屋さんに行って見ている

34	3	想起時と同じような状況でバスに乗りながら窓の外を見ていた
35	3	同じような状況で授業の休憩の際トイレに行ったこと
36	15	風邪で病院に車で行く途中外を眺めていた
37	3	友達と塾に向かう途中で横断歩道で信号を待ちながらおしゃべりしていた
38	10	帰宅すると、同じジャズのCDを聴きながら母がアイロンかけをしていたこと
39	1	引っ越しの時に風邪を引いたため、近くにある祖母（父方）の家で休ませてもらったこと
40	4	そのMDを持って海外ホームステイに行った事
41	3	受験会場へ向かっている時の雰囲気
42	2	ディズニーランドで待ち合わせをした事
43	3	塾の先生の所に並んでよく待っていた事
44	1	去年の大会のことについて
45	9	受験が終わった後に塾で写真を撮った事
46	1	去年も同じツアーを見た事
47	1	教員免許について、止めるか止めないか。単位や将来について悩んでいた
48	1	岡山への旅行中、歩いている時に右翼のアナウンサーを見たこと、一緒にいた友人にそれについて話したこと
49	7	夏祭りの帰りにゲームセンターに寄りUFO キャッチャーでぬいぐるみを取った
50	12	授業で音読の宿題が毎日出され、それを時々さぼっていたこと
51	15	家で黒いビニール袋で服を作って遊んでいたこと。その後、外出していた母が帰宅し写真を取ってもらった
52	1	タンスの抽斗を閉めた時、母親の足の指を挟んでしまって軽い貧血を起こした
53	1	残った煮物の中にカレーのルーを入れて、煮物でカレーを作ってみたこと。食べてみて、大根とカレーの組み合わせは合わず、もう作らないと思った
54	10	帰省した時にクリームシチューを食べて、それが思った以上に美味しく感動したこと
55	10	お隣のお爺さんの家に祖母と遊びに行き、部屋の電気照明をつけようとして紐を引いたら照明ごと上から落ちてきて慌てた事
56	1	消費期限の切れたおふに虫がわいていて、食べるのを諦めたこと
57	2	バイト用の履歴書に貼る証明写真を地元のインスタントボックスまで撮りに行き、その中でどうやったら写真写りが良くなるか、顔の位置や表情を動かし奮闘していた
58	7	友達と近くの学園祭に行ったこと。学校も祭りも規模が大きく新鮮で楽しかった
59	9	友達の家に大人数でいったとき、普段使わないコップを出してくれたが、ジュースを飲んだときホコリっぽくて臭かったことに驚く
60	1	歩いていたら車道に立派なカニが落ちていたが、用を済ませてもう一度通ったときにはもうなかった
61	1	家族で、近くの観光地にドライブに行ったこと

62	4	とてもきれいな紅葉の年があり、外校中に家の側の公園でなんとなく落ち葉を持ち帰ったこと
63	6	飼っていた猫が死んだこと
64	2	訪ねてきた友達に宗教に誘われたこと
65	3	学校で花火をして先生に怒られたこと
66	10	脳梗塞の祖父にタバコを買ってきてほしいとお金を渡されたこと
67	10	カニの殻をかじって前歯が折れたこと
68	1	全然できないと言っていた友達が受かって、できたと思っていた自分が落ちたこと
69	10	祖母に前髪をパツンにされたこと
70	7	母の日を忘れていた私に対して、弟は花とケーキを買ってきて気まづかったこと
71	3	その会った友人と些細なことで喧嘩してしまったこと
72	3	大学受験勉強での苦労したこと・辛かったこと
73	8	イギリスで姉が事故にあいかけたこと
74	5	その友人が“きゅーちゃん”というあだ名であったこと
75	7	中学のときに友人関係でもめたこと
76	9	友達と遊びに初めてその場に来たこと
77	3	以前に一緒に同じ行き先に行った人のことを思い出した
78	4	待ち合わせ場所で友人を待っているところ
79	11	サンタさんのプレゼントが自分の頼んだものと違ってサンタさんの嘘つきと泣いた
80	12	お弁当にミートボールを入れて欲しいと母親に頼んだけど、入れてもらえなくて悲しかったこと
81	10	地元の空を思い出した
82	3	高校3年生のとき、大学に面接に来たときのことを思い出した
83	3	卒論の発表の準備中、パソコンがほとんどできなくて、パワーポイントがつかれなくて困っていた
84	17	祖父の家で両親と食事しているときに、妹が生まれそうになって、母が父の車で病院に行った。そのとき、私たち家族は祖母の作ったカレーを食べていた。
85	13	曾祖父の納骨のときは、家族の中で私と従兄弟の男の子1人だけ、曾祖母たちの（大人たち）について会食に行き、みんなのコースターを集めていた
86	5	友だちを家に招待して駅まで迎えにいった、自転車をおしながら一緒に私の家まで歩いていった
87	8	校庭に全部で8面のテニスコートをはって、1日中練習してた日の練習メニューの1つに、後衛を左右に振り回す練習があって、顧問の先生が無理なボールばかり出すから、友達と文句をいっていた
88	7	ピアノの生演奏が行われていて、祖父がその演奏者を褒めていた。また、そのレストランから見た夜景はすごくキレイだった
89	9	家族でウナギ屋さんに夕食を食べに行ったら、肝のお吸い物が出てきて、見た目がグロテスクで食べられなかった。そのため、母が私のぶんも食べていた

90	3	文化祭で m-flo の come again で踊ったことを思い出した
91	5	高校の教室で友人 5 人と私で教卓を囲んで、将来の話をしていた。そのときに男友達の 1 人が幼稚園の先生になりたいと言って、みんなでそれについて話した。
92	1	祖父がぶどうパンが好きだと言っていたので、病院にお見舞いに行くときに買って持って行った。祖父は喜んで食べてくれて嬉しかった

付表 2 記憶特性質問紙の各質問の評定値ごとの度数分布

	評 定 値						
	1	2	3	4	5	6	7
<u>想起時の感情</u>							
(30) 感情の強さ	2	9	14	23	27	11	6
(31) 思考明瞭性	2	10	12	13	22	14	19
(26) 意味の程度	23	25	9	9	12	8	6
<u>鮮明度</u>							
(1) 明瞭度	1	10	13	4	25	23	16
(2) 色の含有度	3	5	9	5	22	26	22
(3) 視覚的詳細	11	16	24	16	13	6	6
(4) 音の含有度	25	16	19	8	9	3	12
<u>当時の感情</u>							
(27) 感情の記憶	4	3	13	14	25	22	11
(28) 感情の快不快	17	14	6	23	9	10	13
(29) 感情の強さ	2	4	9	25	19	21	12
<u>想起頻度</u>							
(37) 反すう頻度	17	12	9	11	20	15	8
(38) 会話頻度	27	17	12	9	10	11	6
<u>重要度</u>							
(25) 当時の重要度	31	15	10	6	13	10	7
(32) 教訓の多さ	15	19	14	5	15	17	7

注：括弧内の質問番号は付録 1 の使用した記録用紙の番号に対応

