

# 自伝的記憶とエピソード的未来思考を想起した時の感情変化に関する研究

兵藤宗吉 (中央大学)

キーワード：自伝的記憶，エピソード的未来思考，感情制御

## 問題と目的

自伝的記憶を想起させるとネガティブな感情の得点が有意に低下することは今までの一連の研究では認められた(榊, 2005; 兵藤, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019)。つまり, 自伝的記憶想起の感情制御の効果は認められる。しかしながら, 自伝的記憶とは過去の自己に関わる記憶である(佐藤, 2008)一方で, 未来の自己に関わる出来事を予め想像することはエピソード的未来思考と呼ばれている(Atance & O' Neill, 2001)。これまでのエピソード的未来思考研究では, 心理学の様々なアプローチによって, 自伝的記憶の重要性が主張されてきた(伊藤, 2014)。そこで, 本研究では, 出来事方向性が未来であるエピソード的未来思考と出来事方向性が過去である自伝的記憶の想起前後の気分変化を調べることにより, エピソード的未来思考と自伝的記憶の感情制御の効果を検討した。

## 方 法

**調査対象者** 大学生 56 名(男性 21 名, 女性 35 名, 平均年齢 21.16)が実験に参加した。

**実験冊子** フェイスシート, 出来事想起前の気分評定用紙, 出来事を記入する用紙 2 枚, 出来事想起後の気分評定用紙, 出来事の評定方法記載用紙の計 6 枚を実験冊子とした。実験冊子は出来事方向性(過去・未来)と二つの時期手があり(5 年以内・5 年以上)によって, 「誕生から中学 3 年まで」, 「過去 5 年間」, 「現在から将来 5 年間」, 「将来 6 年から 20 年後まで」の計 4 パターン作成された。方向性を被験者間要因として設定し, 各条件 28 名ずつ無作為に割り振られた。気分評定用紙は寺崎・岸本・古賀(1992)の多面的感情状態尺度のポジティブ, ネガティブそれぞれの下位因子 3 項目ずつ, 合計 18 項目で構成されていた。

**実験手続き** 実験は大学の講義の一環として集団実施された。実験順は実験説明, 気分評定(前), 群によって過去あるいは未来の想起課題×2 回, 気分評定(後), 想起された出来事の性質(感情価, 重要度, 鮮明度)を評定することであった。

## 結果と考察

**感情制御の効果** 気分評定についての多面的感情状態尺度の各下位因子の測定値を Table 1 に示された。それぞれの下位因子における 2 (出来事方向性: 過去・未来)×2 (気分評定の点数: 想起前・想起後)の混合分散分析を行った結果, 想起前よりも想起後のネガティブ下位因子に属する抑うつ不安因子( $F=10.50$ ,  $p<.005$ , partial  $\eta^2=0.16$ )と倦怠因子( $F=22.22$ ,  $p<.001$ , partial  $\eta^2=0.29$ )における気分評定得点が有意に低下することが示されたが出来事方向性の主効果と交互作用はなかった。他の各因子における有意差が認められなかった。

Table 1 想起前後の感情状態の変化

| ネガティブ下位因子 |                |                |                |                |                |                |
|-----------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|           | 抑うつ不安**        |                | 敵意             |                | 倦怠**           |                |
|           | 過去             | 未来             | 過去             | 未来             | 過去             | 未来             |
| 前         | 3.29<br>(0.22) | 3.73<br>(0.22) | 1.58<br>(0.12) | 1.54<br>(0.12) | 3.30<br>(0.17) | 3.52<br>(0.17) |
| 後         | 2.80<br>(0.23) | 3.56<br>(0.23) | 1.56<br>(0.13) | 1.44<br>(0.13) | 2.90<br>(0.17) | 3.12<br>(0.19) |

  

| ポジティブ下位因子 |                |                |                |                |                |                |
|-----------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|           | 活動的快           |                | 非活動的快          |                | 親和             |                |
|           | 過去             | 未来             | 過去             | 未来             | 過去             | 未来             |
| 前         | 2.07<br>(0.16) | 2.17<br>(0.16) | 2.99<br>(0.20) | 3.14<br>(0.20) | 2.10<br>(0.17) | 2.08<br>(0.17) |
| 後         | 2.08<br>(0.18) | 2.08<br>(0.18) | 3.14<br>(0.20) | 3.11<br>(0.20) | 2.02<br>(0.18) | 1.92<br>(0.18) |

M(SE)

これまでの研究と一致して, 自伝的記憶を想起すると「抑うつ不安」と「倦怠」の得点が有意に低下したが, エピソード的未来思考を想起させても同じ感情制御効果が認められた。今後様々な分野での応用が期待される。