

思い出の捉え方と心理的適応の関連

中 村 隆 行
申 崎 真 志

1. はじめに

我々は、日々生きている中で、様々な人と出会い、様々な出来事を経験する。それらのうち、あるものは忘れられ、あるものは個々人の記憶の中に保存される。保存された出来事は「思い出」となり、一人で思い返したり、あるいは他者と共有したりするなど、心的に再体験される。思い出を思い返すことや人に語ることは、単に客観的事実を元通りに復元するプロセスではなく、個人の成熟や心理的な適応に大きな役割を有している。このように、過去の出来事を思い返すこと、あるいは、語ることの重要性はカウンセリング場面のみならず近年さまざまな側面から報告されている。

2. 過去を想うこと、語ることと心理的適応の関連

Wildschut, Sedikides, Arndt, and Routledge (2006) は、これまでほとんど実証的な研究がされてこなかった個人的ノスタルジア (personal nostalgia) の観点から、過去の出来事を扱っている。日常生活の中で、ふと過去の出来事が懐かしくなることは誰もが経験していることだろう。Wildschut et al. (2006) は、そのような個人的ノスタルジアに焦点を当て、ノスタルジアの内容、ノスタルジアを引き起こす要因、そしてノスタルジアの持つ機能を検討している。彼らは、ノスタルジアの内容はネガティブなもの

よりポジティブなものの方が多く、ノスタルジアは寂しさや抑うつなどのネガティブな感情状態にあるときにもっとも引き起こされやすいこと、また、ノスタルジアを感じると社会的絆、自尊心、ポジティブ感情が高くなることを示した。つまり、人々はネガティブな気分になると、過去の楽しかった思い出を思い返すことによって、心理的適応を計ることが示唆されている。

過去を振り返ることによって、心理的適応が高まるということは回想の研究の中でも示されている。回想とは、過去のさまざまな出来事が自然にあるいは意識的に想起される心的過程である (野村, 2006)。Butler (1963) は、死を前にした回想は、過去の未解決の葛藤を解決するよう促す自然で普遍的な心的過程であると捉え、老年期における回想の重要性を指摘した。その後、回想法は臨床現場に取り入れられ、高齢者を対象にした回想の研究も数多くなされている。

青年期における回想の研究は高齢者を対象にした研究に比べてあまり行われていないが、回想は老年期に限らず、青年期でも頻繁に起こることが報告されており (長田・長田, 1994; 野村・橋本, 2001)、青年期においても回想法が心理的適応に効果がある可能性も示されている (Ando, 2003)。

また、近年盛んに行われているナラティブ研究においても、ライフストーリーと心理的適応が検討されている。McAdams, Diamond, de St. Aubin, and Mansfield (1997) は、感情に重大な変化を伴う個人的な経験の語り方として、

2つの語りの形式を挙げ、その語りの形式と心理的適応の関連を示唆している。2つの語りの形式とは、補償 (redemption) シークエンスと汚染 (contamination) シークエンスである。補償シークエンスとは、ネガティブな状態からポジティブな状態に移行する、またはネガティブな状態がポジティブな結果を産出するストーリーのことであり、一方、汚染シークエンスとはポジティブな状態からネガティブな状態に移行する、またはポジティブな状態がネガティブな結果を生み出すストーリーのことである。McAdams et al. (1997) は、中年期の心理的適応の指標とされる生成継承性 (generativity) の高い人は、生成継承性の低い人に比べて補償シークエンスが多く汚染シークエンスが低いという仮説を示した。さらに、McAdams et al. (2001) は、大学生を対象に補償シークエンスと心理的適応の関連を検討している。その結果、補償シークエンスの多さと心理的適応には有意な正の相関があり、そしてその値はストーリー全体の感情価と心理的適応の相関係数よりも高かった。すなわち、過去がどれほどポジティブであったかということよりも、悪い出来事から良い結果が生じると捉えていることのほうが、現在の適応に強く関連しているということを示唆している。

3. 問題

思い出とは、単なる過去の出来事の記述ではなく、その思い出を想う、あるいは語るという行為を通して、心的に再構成される。では、思い出となる出来事を経験したときのその出来事の捉え方と現在のその思い出の捉え方の違いは、思い出を想う頻度、思い出を語る頻度と関連があるのだろうか。また、思い出となる出来事を経験したときの捉え方と現在の捉え方の違いと心理的適応、特に幸福感に関する側面との関連

を数量的にも示せるのだろうか。McAdams et al. (2001) は、頂点、どん底、転機、最も昔の記憶、子供時代の重要なこと、青年期の重要なこと、成人期の重要なこと、それ以外の重要なことの8つのストーリーの中で、転機のストーリーが最も多く補償シークエンスが産出されること報告している。そこで本研究では、転機となった思い出および最も思い返すことの多い思い出について研究する。最も思い返すことの多い思い出を調査項目に加えた理由は、我々には楽しかった思い出、辛い思い出などさまざまな思い出がある中で、最もよく利用する思い出が現在の幸福感に関連しているのではないかということを検討するためである。

4. 方法

調査対象者 大学生103名 (男性30名、女性73名) を対象にした。平均年齢は19.64歳 (SD=1.38) であった。

質問紙 実施した質問紙の一部を本研究の分析では用いた。本研究の分析で用いる調査項目は以下の通りである。

1. 主観的well-beingの指標として、諸井 (2001) が翻訳したDiner, Emmons, Larsen & Griffin (1985) の人生満足度尺度 (The Satisfaction With Life Scale) を用いた。この尺度は5項目から構成され、これまでの人生の満足度を評定するものである。「全く当てはまらない」= 1 ~ 「非常に当てはまる」= 5の5件法で判断を求めた。

2. 主観的幸福感単一尺度として、「思い出」の世界、現在、未来それぞれの時点においてどの程度幸せであるのかを10段階 (「全くしあわせでない」= 1 ~ 「非常にしあわせ」= 10) で判断を求めた。

3. 「もっとも思い返すことの多い思い出」、

Table 1 人生満足度尺度を構成する項目

項目	項目—全体相関	負荷量
私の人生のありさまはすばらしいものである	.843	.825
私は自分の人生に満足している	.836	.774
ほとんどの点で私の人生は私の理想通りである	.817	.774
今までのところ私は自分が人生の中で望んでいる重要なものを手に入れている	.731	.561

寄与率=65.43%

Table 2 それぞれの思い出についての個人内および対人交流的回想の頻度

もっとも思い返すこと多い思い出		転機となった思い出	
個人内回想	対人交流的回想	個人内回想	対人交流的回想
4.42 (1.24) N=100	3.53 (1.57) N=102	3.51 (1.63) N=103	2.84 (1.56) N=103

「転機となった思い出」それぞれについて以下のことを尋ねた。

- ① 回想の頻度 山口 (1996) を参考に、それぞれの思い出について個人内回想と対人交流的回想の頻度について質問を行った。質問項目は「1人でいるとき、どのくらいその思い出を思い返しますか」(個人内回想)、「誰かと一緒にいるときどのくらいその思い出について話しますか」(対人交流的回想)の2つである。「全くしない」=1～「よくする」=6の6件法で判断を求めた。
- ② 思い出を経験したときの捉え方 それぞれの思い出について、その思い出を経験したとき以下の項目についてどのように感じたのか質問した。「快-不快」、「大切である-大切でない」、「意味がある-意味がない」、「関係者に感謝している-していない」、「心の支えである-心の支えでない」、「人智を超えた力を感じる-感じない」の6つ質問項目について7件法で判断を求めた。
- ③ 現在の捉え方 それぞれの思い出について、現在その思い出をどのように感じているのか②と同じ項目について判断を求めた。

5. 結果

まず、人生満足度尺度の信頼性の確認を行った。人生満足度尺度の5項目と尺度全体の相関を求めたところ、尺度全体と有意な相関を示さなかった項目が1項目あったので、その項目を除外し、本調査では4項目を人生満足度尺度として用いる。各項目と尺度全体の相関係数及び4項目を一因子とした場合の因子負荷量をTable 1に示す。各項目ともに尺度全体と有意な高い相関を示している。 α 係数は.82であった。本調査の分析では4項目の平均値を人生満足度尺度得点として用いる。

思い出に関する調査項目では、分布に偏りが見られたため、分析にはノンパラメトリック検定を用いていることを予め記しておく。それぞれの思い出についての個人内及び対人交流的回想の頻度の平均値をTable 2に示した。Wilcoxonの符号付き順位検定を行ったところ、「もっとも思い返すこと多い思い出」の方が、個人内回想、対人交流的回想ともに「転機となった思い出」よりも有意に多いことが確認された(それぞれ $z=4.67, p < .001$; $z=3.56, p < .001$)。また、「もっとも思い返すこと多い思い出」、「転機となった思い出」とともに個人内回

Table 3 それぞれの思い出の捉え方

	もっとも思い返すことの多い思い出	転機となった思い出
経験したとき	30.56 (10.48)	28.74 (10.72)
現在	31.85 (9.85)	32.77 (8.92)
現在－経験したとき	1.38 (6.60)	4.02 (7.90)

Table 4 それぞれの思い出の捉え方の変化の方向 (人数)

	もっとも思い返す思い出	転機となった思い出
負の方向	27	18
変化なし	23	20
正の方向	53	63

想の方が、対人交流的回想よりも多い（それぞれ $z=4.59, p < .001$; $z=3.46, p < .01$ ）。

それぞれの思い出について、どのように感じているのか、「快－不快」、「大切である－大切でない」、「意味がある－意味がない」、「関係者に感謝している－していない」、「心の支えである－心の支えでない」、「人智を超えた力を感じる－感じない」の6項目で尋ねた。これらの各項目と項目全体のSpearmanの相関係数を求めたところ、.65から.91と高い値が得られたので、これらの6項目の合計値を思い出のポジティブ－ネガティブさを測る指標とし、以後の分析で用いる（値は6－42の幅があり、数値が高いほどポジティブであること示す）。それぞれの思い出について、その思い出を経験したときの捉え方と現在その思い出をどのように捉えているかをTable 3に示した。思い出となる出来事を経験したときの捉え方と現在の捉え方に差があるのかを検討するために、Wilcoxonの符号付き順位検定を行った。その結果、「もっとも思い返すことの多い思い出」、「転機となった思い出」両方ともに経験したときよりも現在のほうがよりポジティブに捉えている（それぞれ $z=2.22, p < .05$; $z=5.04, p < .001$ ）。また、「転機となった思い出」の方が、「もっとも思い返すことの多い思い出」よりも、経験したときの感

じ方と現在の感じ方との差が大きい（ $z=2.79, p < .01$ ）。つまり、転機となった思い出の方が、過去から現在にかけてポジティブさの程度がより大きく正の方向に変化している。

個人内での思い出の捉え方の変化の方向を見るために、思い出の捉え方が負の方向に変化した人数、変化しなかった人数、正の方向に変化した人数をTable 4に示した。 χ^2 検定の結果、「もっとも思い返すことの多い思い出」、「転機となった思い出」ともに人数の偏りは有意であった（それぞれ $\chi^2(2) = 6.05, p < .05$; $\chi^2(2) = 11.16, p < .01$ ）。つまり、両方の思い出ともに、捉え方が正の方向に変化している人数が多い。

思い出を経験したときの感じ方と現在の感じ方の変化に、その思い出を想う頻度あるいは思い出を語る頻度が関連しているのかを見るために、Table 5にそれぞれの思い出についての個人内回想および対人交流的回想の頻度とそれぞれの思い出を経験した時と現在の捉え方の変化値の相関関係（Spearman）を示した。両方の思い出とも捉え方の変化値と回想の頻度に有意な相関関係は見られなかった。つまり、思い出を経験した時の捉え方と現在の捉え方の変化とその思い出を想う頻度、語る頻度に関連はなかった。

Table 5 それぞれの思い出の捉え方の変化値と回想の頻度の相関関係

	もっとも思い返す思い出	転機となった思い出
個人内回想	.177	.104
対人交流的回想	.132	.033

Table 6 各幸福感の指標と思い出の捉え方の変化値の相関関係

	人生満足度	思い出の世界の幸せ	現在の幸せ	未来の幸せ
最も思い返す思い出の変化値	.171	-.126	.206*	.050
転機となった思い出の変化値	.066	.088	.134	.001

*p < .05

Table 7 それぞれの思い出の捉え方と各幸福感の指標との相関関係

		人生満足度	思い出の世界の幸せ	現在の幸せ	未来の幸せ
最も思い返す思い出	経験した時	.007	.400**	.012	.079
	現在	.107	.397**	.137	.107
転機となった思い出	経験した時	.123	.032	.076	.179
	現在	.231*	.118	.216*	.322**

*p < .05 **p < .01

それぞれの思い出の捉え方の変化と幸福感の関連を見るために、それぞれの思い出の捉え方の変化値と各幸福感の指標の相関関係をTable 6に示した。最も思い返す思い出の変化値と現在の幸せのみに有意な弱い相関が見られた。それ以外では有意な相関は見られなかった。

それぞれの思い出の捉え方と幸福感が関連しているのかを検討するために、それぞれの思い出の捉え方と各幸福感の相関関係をTable 7に示した。最も思い返す思い出は、経験したときの捉え方も現在の捉え方も、「思い出」の世界の幸せと中程度の正の相関を示している。しかし、人生満足度、現在の幸せ、未来の幸せとは全く関連が見られなかった。一方、転機となった思い出に関しては、経験した時の捉え方は各幸福感と全く関連が見られなかったのに対して、現在の捉え方はわずかではあるが、人生満足度、現在の幸せ、未来の幸せに有意に関連している。

6. 考察

本研究では、①思い出となる出来事を経験した時の捉え方と現在の捉え方の変化に思い出を想う頻度、語る頻度が関連するのではないかと、②思い出の捉え方の変化が心理的適応と関連するという点を数量的にも示すことができるのだろうか、③さまざまな思い出がある中で、最も思い返すことの多い思い出や個々人にとって重要な転機となった思い出の捉え方が幸福感に関連しているのではないかと、ということについて検討した。

まず、「最も思い返す思い出」、「転機となった思い出」ともに思い出となる出来事を経験したときの捉え方と現在の捉え方に変化が見られた。両方の思い出ともに、ポジティブさが正の方向に変化することが多く、その程度は「転機となった思い出」の方が大きい。この結果は、McAdams et al. (2001) が転機となったスト

ーリーで最も多く補償シークエンスが産出されるという報告と一致している。思い出の捉え方に変化が見られたが、その変化と思い出を想う頻度、語る頻度に関連は見られなかった。思い出を想う頻度、語る頻度が多ければ、その思い出はより個人にとって受け入れやすいものとなると思われたが、そのような関連性は見られなかった。この結果は、思い出を想う頻度、語る頻度にしかな焦点を当てなかったことに由来するかもしれない。野村・橋本（2001）は回想において適応と関連を示す要因は回想行為そのものよりも回想の質であるという仮説を立て、回想の情緒的性質と適応度に関連を示している。このことを考慮すると、思い出の捉え方の変化にとって重要なのは、想う頻度、語る頻度という量的な問題ではなく、如何に想い、如何に語るかという質的な問題である可能性が大きい。今後、如何に想い、如何に語るかという質的な要因を加味した研究が待たれる。

次に、思い出の捉え方の変化と心理的適応の関連を数量的に示すことができるのだろうかということについて検討する。思い出の捉え方に変化は見られたが、その変化と各幸福感には関連は見られず、数量的に示すことはできなかった。関連を示せなかった最も大きな要因は、筆者が用いた少数の項目では捉え方の変化を網羅することができなかったためであると考えられる。筆者は、先行研究（Tedeschi & Calhoun, 1996など）を参考に、「快－不快」、「大切である－大切でない」、「意味がある－意味がない」、「関係者に感謝している－していない」、「心の支えである－心の支えでない」、「人智を超えた力を感じる－感じない」の6つ質問項目を設定したが、思い出の感じ方はもっと多岐にわたっていると考えられ、変化を数量的に捉えるには、より多くの質問項目を用いる必要性が示された。また、本調査では、「最も思い返すことの多い思い出」、「転機となった思い出」ともに、経験

したときからポジティブに評価されていることが多く、そのため変化の差が小さかったことが心理的適応との関連を示さなかった一因でもあると考えられる。

我々には種々多様な思い出があるが、その中で「もっとも思い返すことの多い思い出」および「転機となった思い出」の捉え方と幸福感の関連について調べた。最も思い返すことの多い思い出については、「思い出」の世界の幸せとのみ中程度の正の相関が見られた。すなわち、もっともよく思い返す思い出がポジティブであれば、過去において幸せを感じており、もっとよく思い出す思い出がネガティブであれば過去においてあまり幸せを感じていなかったということである。しかし、最もよく思い返す思い出は、人生満足度、現在の幸せ、未来の幸せとは全く関連していなかった。一方、転機となった思い出については、その思い出を経験したときの感じ方は各幸福感と全く関連していないが、現在転機となった思い出に対する感じ方は、わずかではあるが、人生満足度、現在の幸せ、未来の幸せと関連が見られた。つまり、個人にとって重要な、おそらくは現在の自己と密接に関わるであろう転機となった出来事自体ではなく、それを現在どう捉えているかが、現在さらには未来への幸せと関係していることが示された。

引用文献

- Ando, M. 2003 The effects of short-and long-term life review interview on the psychological well-being of young adults. *Psychological Reports*, 93, 595-602.
- Butler, R. N. 1963 The life review : An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-75.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. & Griffin, S. 1985 The Satisfaction with life scale.

- Journal of Personality Assessment*, 49, 1105-1117.
- McAdams, D., Diamond, A., de St. Aubin, E., & Mansfield, E. 1997 Stories of commitment : The psychosocial construction of generative lives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 678-694.
- McAdams, D., Reynold,J., Lewis, M., Patten, A.H., & Bowman, P.J. 2001 When bad things turn good and good things turn bad : Sequences of redemption and contamination in life narrative and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students. *Personality and social psychology bulletin*, 27, 474-485.
- 諸井克英 2001 幸せになるために 土井伊都子・諸井克英 福祉の社会心理学 ナカニシヤ出版 pp.7-45.
- 野村信威・橋本宰 2001 老年期における回想の質と適応との関連. 発達心理学研究, 12, 75-86.
- 野村信威・橋本宰 2006 青年期における回想と自我同一性および心理的適応の関連. パーソナリティ研究, 15, 20-32.
- 長田由紀子・長田久雄 1994 高齢者の回想と適応に関する研究. 発達心理学研究, 5, 1-10.
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. 1996 The posttraumatic growth inventory : Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-470.
- Wildschut,T., Sedikides,C., Arndt,J., & Routledge,C. 2006 Nostalgia : Content, Triggers, Functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 975-993.