

溝上 慎一の教育論(動画チャンネル) No154

第78回自己意識研究会より(2023年3月12日開催)

# ポジティブ・ネガティブな記憶が行動や意思決定に影響を及ぼすー杉森絵里子先生(早稲田大学准教授)

溝上 慎一 Shinichi Mizokami, Ph.D.

学校法人桐蔭学園 理事長  
桐蔭横浜大学 教授

<http://smizok.net/>  
E-mail [mizokami@toin.ac.jp](mailto:mizokami@toin.ac.jp)

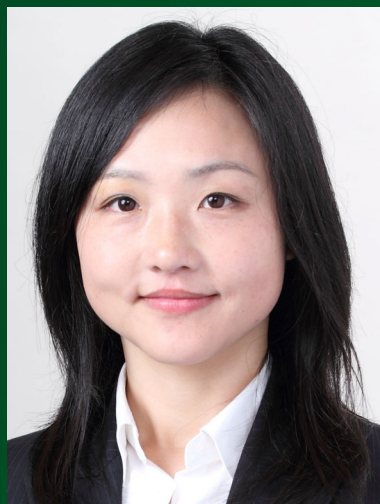
学校法人河合塾 教育研究開発本部 研究顧問

【プロフィール】1970年生まれ。大阪府立茨木高校卒業。神戸大学教育学部卒業、1996年京都大学助手、講師、准教授、2014年教授を経て2018年に桐蔭学園へ。桐蔭横浜大学学長(2020-2021年)。京都大学博士(教育学)。

\*詳しくはスライド最後をご覧ください

※本動画チャンネルは溝上が個人的に作成・提供するものです。  
公益財団法人電通育英会の助成を受けて行われています

## (ご紹介)



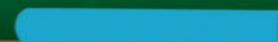
杉森絵里子

すぎもり えりこ

早稲田大学人間科学学術院 准教授

京都大学教育学部教育科学専攻卒業，同大学院教育学研究科博士課程修了（教育学博士）。その後，日本学術振興会特別研究員（PD），日本学術院振興会海外特別研究員，早稲田大学高等研究所助教を経て，2015年度より現在に至る。

「現実と空想の区別」という観点で認知心理学の研究を行っている。

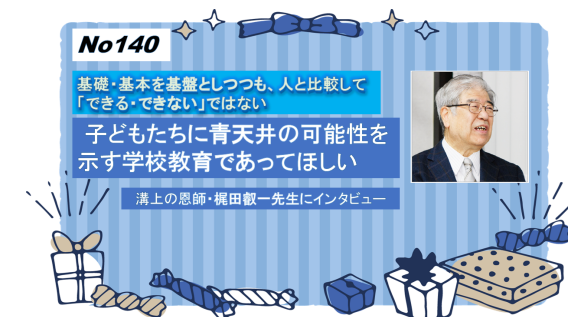


# ～第78回自己意識研究会～ 未来を生きるための 自伝的記憶想起

早稲田大学人間科学学術院

杉森 絵里子

sugimori@waseda.jp



それではご覧ください

～第78回自己意識研究会～  
未来を生きるための  
自伝的記憶想起

早稲田大学人間科学学術院

杉森 絵里子

sugimori@waseda.jp

自己紹介

# 杉森絵里子

## 早稲田大学人間科学学術院（准教授）

- 京都大学教育学研究科（楠見孝研究室）  
「鍵をかけたかどうか」がなぜ分からなくなるのか？
- 東京大学総合文化研究科（丹野研究室）  
「妄想傾向と記憶の仕方」「自己主体感と記憶の関係」
- Yale大学心理学部（Marcia K. Johnson研究室）  
「統合失調症型パーソナリティと記憶の関係」
- 早稲田大学高等研究所（助教）  
「クロスモーダル知覚と記憶」
- 現職  
抑うつ傾向の表情表出，統合失調症型パーソナリティの描画とか

未来を生きるための  
自伝的記憶想起



目を閉じて、あなたにとって  
思い出に残っている出来事を想起し  
てください

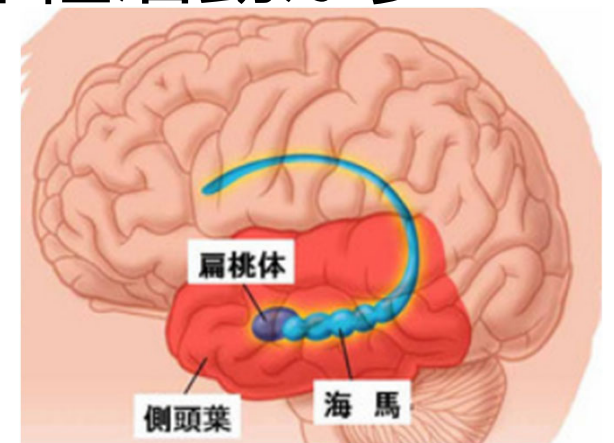
何かしら感情がともなっていないませんか？

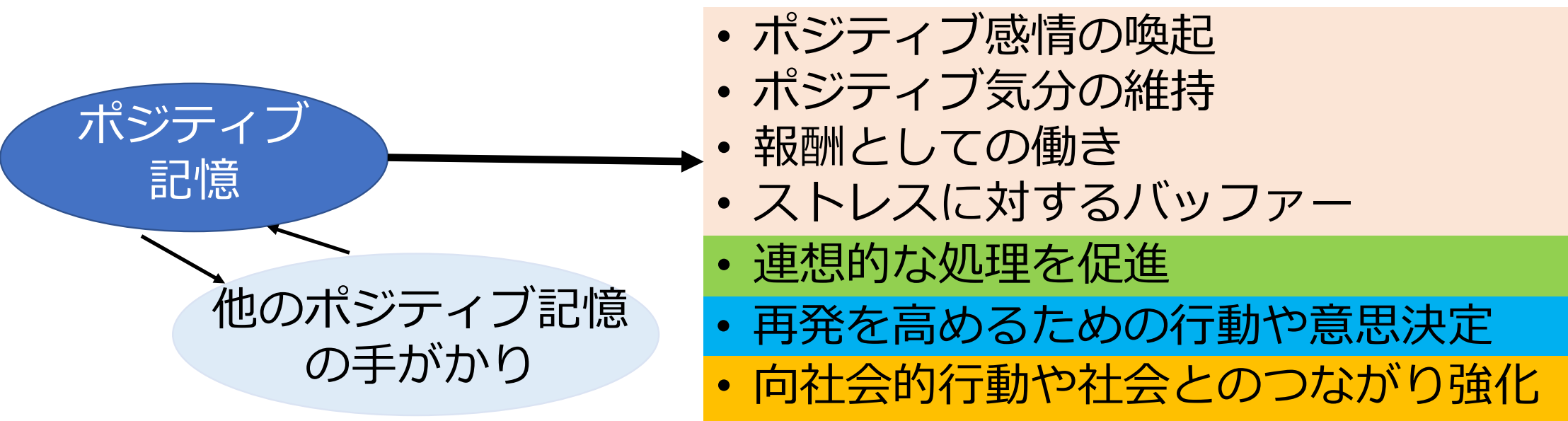
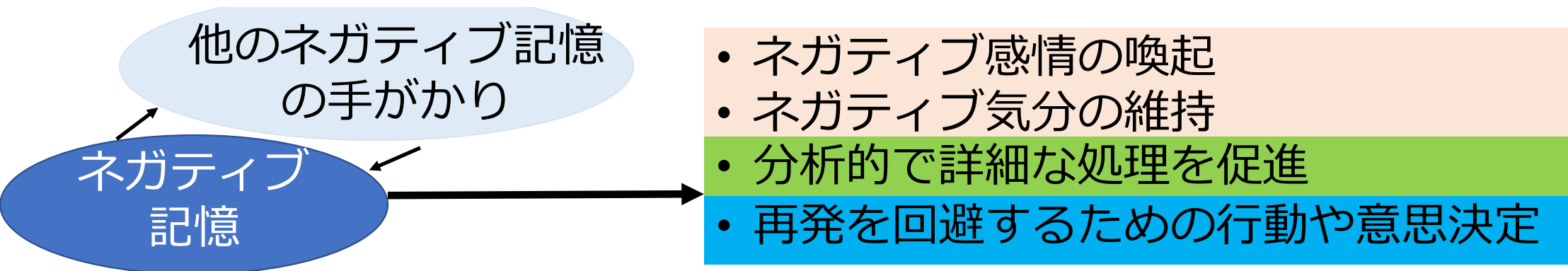
- 小学校で廊下の床拭きをした  
だけではなく
- 皆で競争して楽しかった
- 寒くて手がかじかんだのが嫌だった

# 感情的体験は中立的体験より 記憶に残りやすい

- 海馬：エピソードの文脈に関する記憶
- 扁桃体：情動・感情

情動が揺さぶられる出来事に出会うと、扁桃体と海馬をつなぐ回路に高周波数の神経活動が多くなる。





Williams, S. E., Ford, J. H., & Kensinger, E. A. (2022). The power of negative and positive episodic memories. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 22, 869-903.

# ポジティブな記憶は報酬

- 20代の学生に小学校の風景や小学生の持ち物の写真を提示
- 海馬（HPC）, 黒質/腹側被蓋野（SN/VTA）, 腹側線条体（VS）など, 記憶系と報酬系の両方で賦活

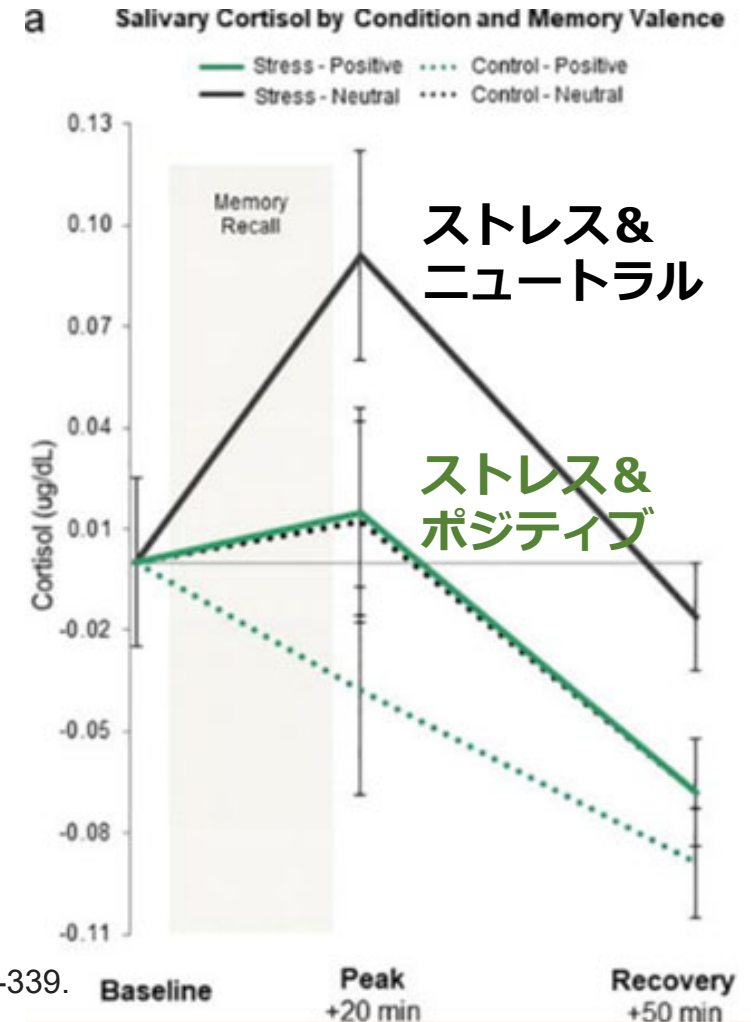


Oba, K., Noriuchi, M., Atomi, T., Moriguchi, Y., & Kikuchi, Y. (2016). Memory and reward systems coproduce 'nostalgic' experiences in the brain. *Social cognitive and affective neuroscience*, 11(7), 1069-1077.

# ポジティブ記憶の緩衝効果

- ストレス群：冷水の中に手を入れ、2分間耐える様子を撮影
- コントロール群：温湯の中に手を入れる
- 直後にポジティブな自伝的記憶を想起させるとコルチゾールレベル低下

Speer, M. E., & Delgado, M. R. (2017). Reminiscing about positive memories buffers acute stress responses. *Nature Human Behaviour*, 1(5), 0093.



## マウスを使った研究でも

Ramirez, S., Liu, X., MacDonald, C. J., Moffa, A., Zhou, J., Redondo, R. L., & Tonegawa, S. (2015). Activating positive memory engrams suppresses depression-like behaviour. *Nature*, 522(7556), 335-339.

# 懐かしい（ポジティブ）記憶想起による 痛みへの耐性度増加

- 慢性的痛みを持つ人  
懐かしい記憶の想起  
痛み評価低下

- 懐かしい記憶の想起  
圧力に対する耐久度増加

TABLE 1 | Pain severity scores as a function of nostalgia condition.

	Time 1		Time 2	
	M	SD	M	SD
Nostalgia Condition	5.63	1.95	5.15	1.92
Control Condition	5.83	1.98	5.80	2.06

TABLE 2 | Pain tolerance scores as a function of nostalgia condition.

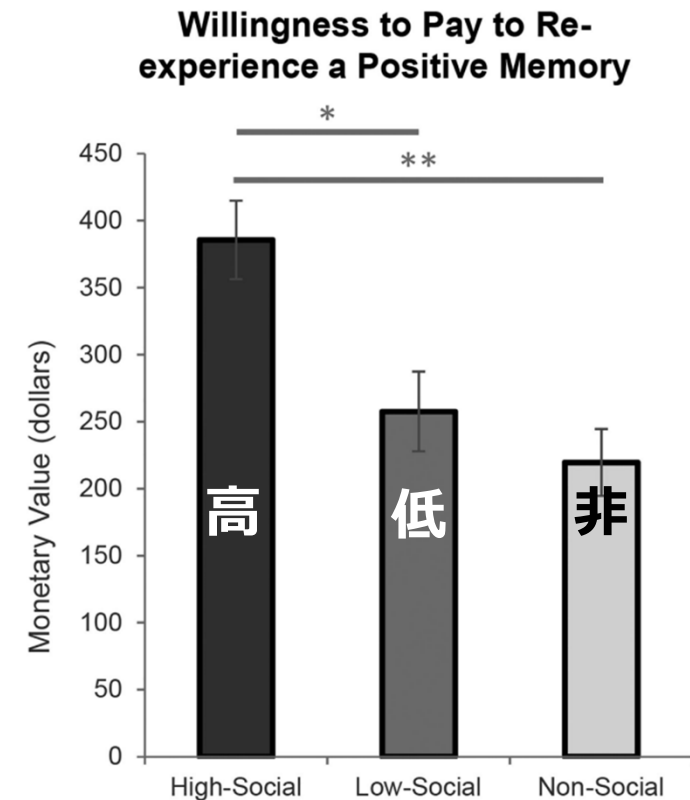
	Time 1		Time 2	
	M	SD	M	SD
Nostalgia Condition	12.36	4.86	14.75	5.07
Control Condition	12.35	5.61	11.59	6.34

Kersten, M., Swets, J. A., Cox, C. R., Kusumi, T., Nishihata, K., & Watanabe, T. (2020). Attenuating pain with the past: nostalgia reduces physical pain. *Frontiers in Psychology, 11*, 572881.

# 向社会的行動の記憶は価値が高い

1000ドル持っているとしします。この出来事をもう一度体験するために、いくら払いますか？

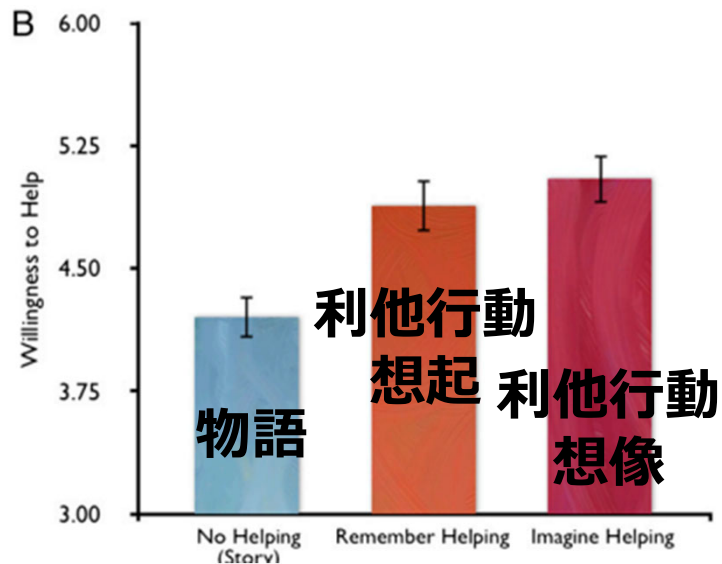
- 高社会的：友達との思い出
- 低社会的：家族との思い出
- 非社会的：個人の思い出



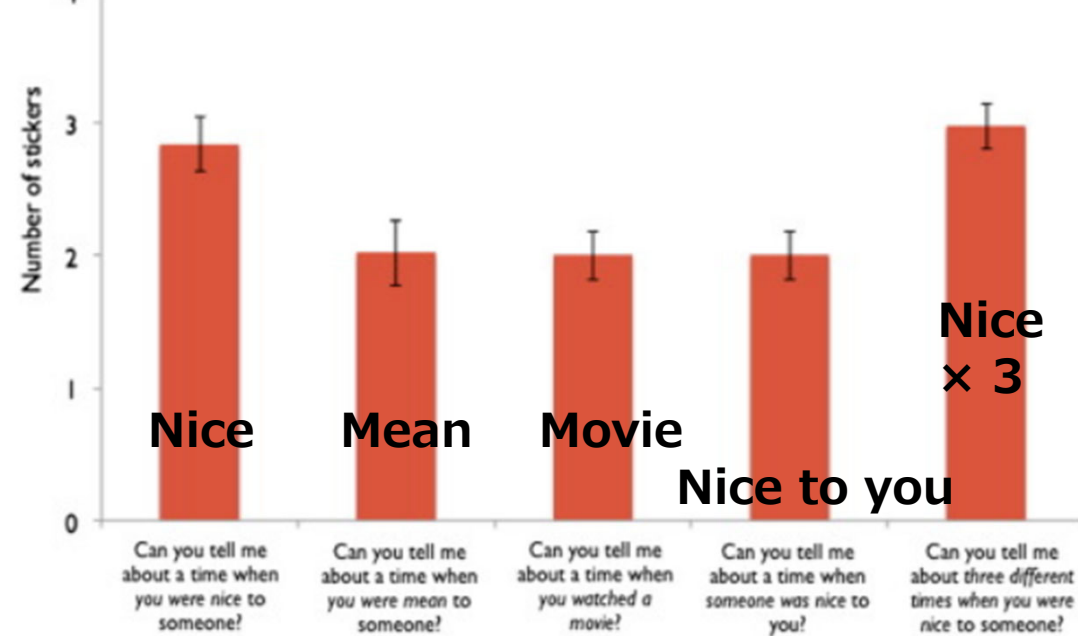
Speer, M. E., & Delgado, M. R. (2020). The social value of positive autobiographical memory retrieval. *Journal of Experimental Psychology: General*, 149, 790.

# 利他的行動の記憶の想起により その後の利他的行動が増加

- 人を助ける行為を想起後、人を助けたくなくなった



- 助けたエピソードを語ると、あげるシールの数増加



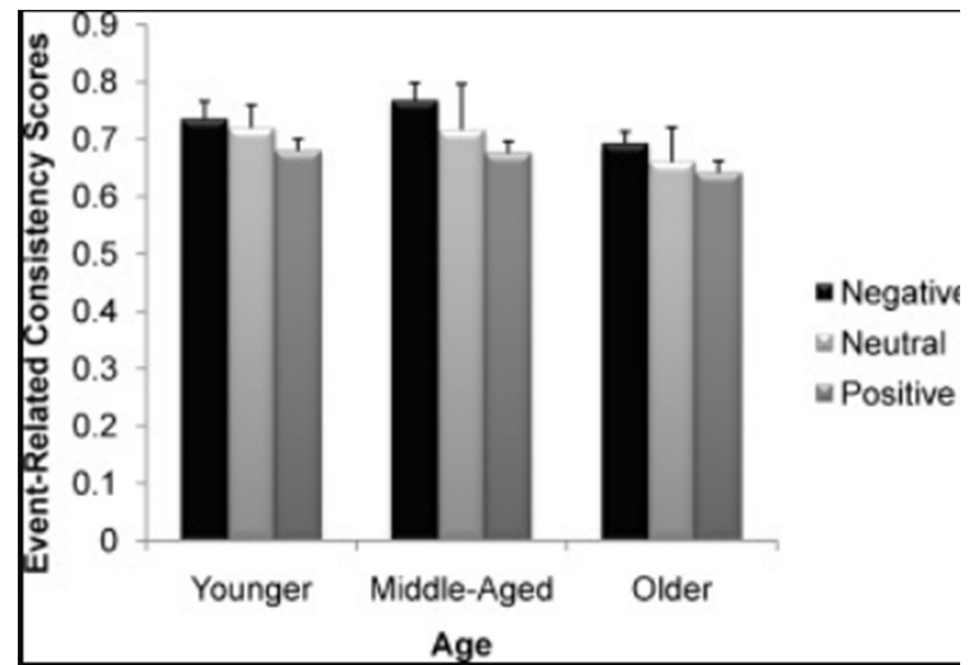
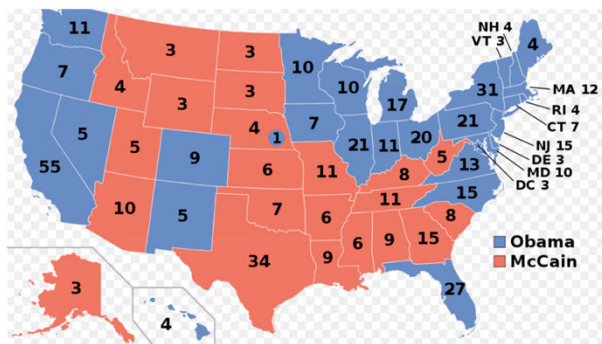
Gaesser, B., & Schacter, D. L. (2014). Episodic simulation and episodic memory can increase intentions to help others. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(12), 4415-4420.

Tasimi, A., & Young, L. (2016). Memories of good deeds past: The reinforcing power of prosocial behavior in children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 147, 159-166.



# ネガティブ記憶は分析的、 ポジティブ記憶は概括的

- 2008年米国大統領選挙について，選挙直後と6カ月後
- ポジティブ：両時点でより多くの報告。報告内容に自信。感情に関わる記述多い
- ネガティブ：詳細性が高い。細部に一貫性を保つ傾向



Holland, A. C., & Kensinger, E. A. (2012). Younger, middle-aged, and older adults' memories for the 2008 U.S. Presidential Election. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 1(3), 163-170

# 不適応的なネガティブ記憶の想起

- ネガティブ記憶の概括化とうつの関係

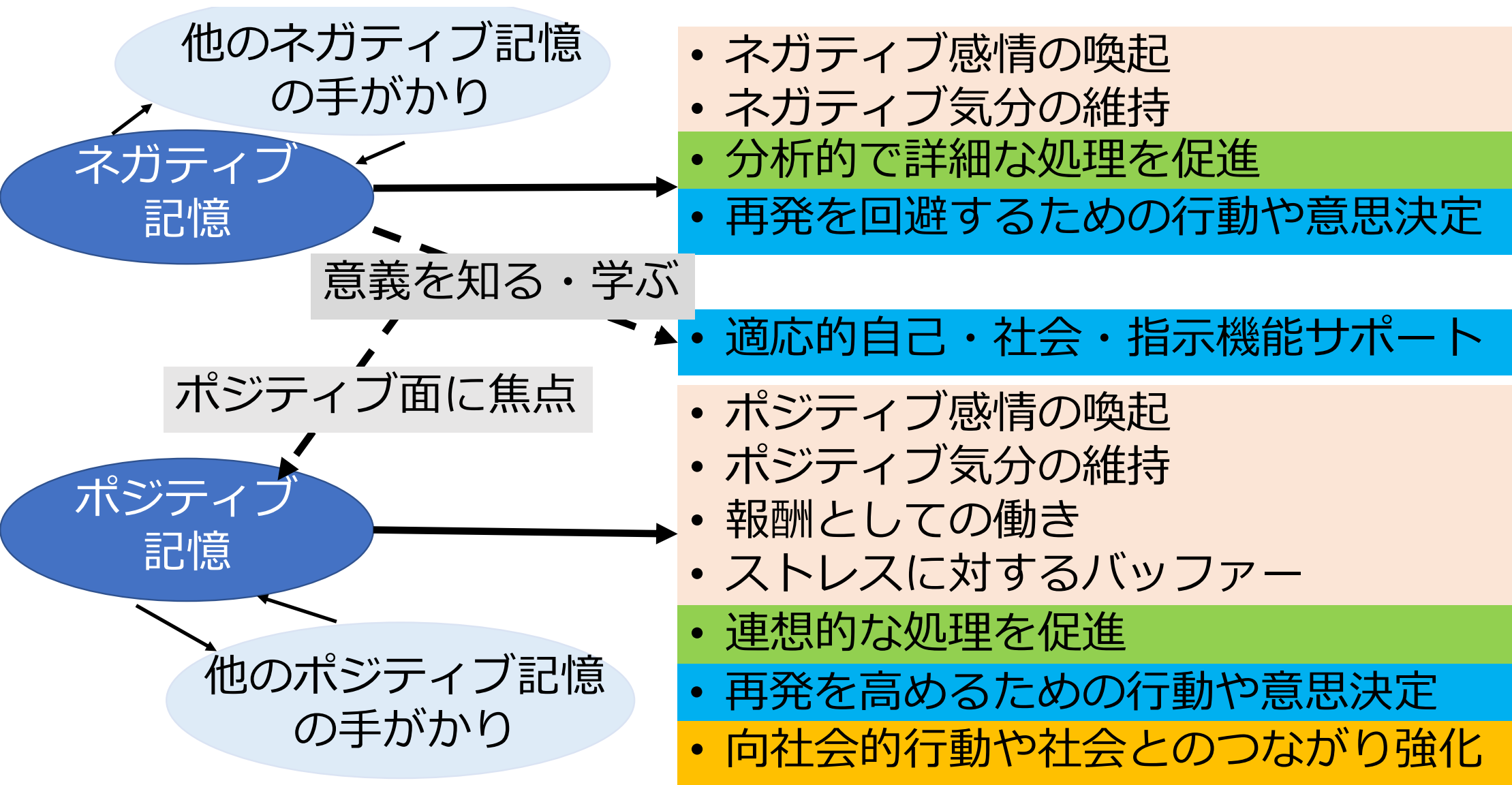
(Sumner et al., 2010; Hallford et al., 2021; see also Chiu et al., 2019)

「大学受験で、本命校に落ちた」

→ 「自分はあるゆるテストに落ちている」

- Memory specificity trainingが効果的

(Madore & Schacter, 2014; Raes et al., 2009)



Williams, S. E., Ford, J. H., & Kensinger, E. A. (2022). The power of negative and positive episodic memories. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 22, 869-903.

# ナラティブセラピー，筆記療法

「人間が問題なのではない，問題が問題なのである」

- ナラティブ・セラピー

(White & Epston, 1990)

- セラピストが積極的に聴き，質問し，問題を外在化した上で，共に物語を再構成

- 筆記療法

(Pennebaker & Francis, 1996 : King & Miner, 2000)

- トラウマ経験 + その経験から得たことについての洞察を書くことで通院頻度が減少

# 回想法

自伝的記憶を受容的・共感的な他者に共有

- 高齢者向けに開発

(Butler, 1963)

- 抑うつ症状が軽減することが明らかに

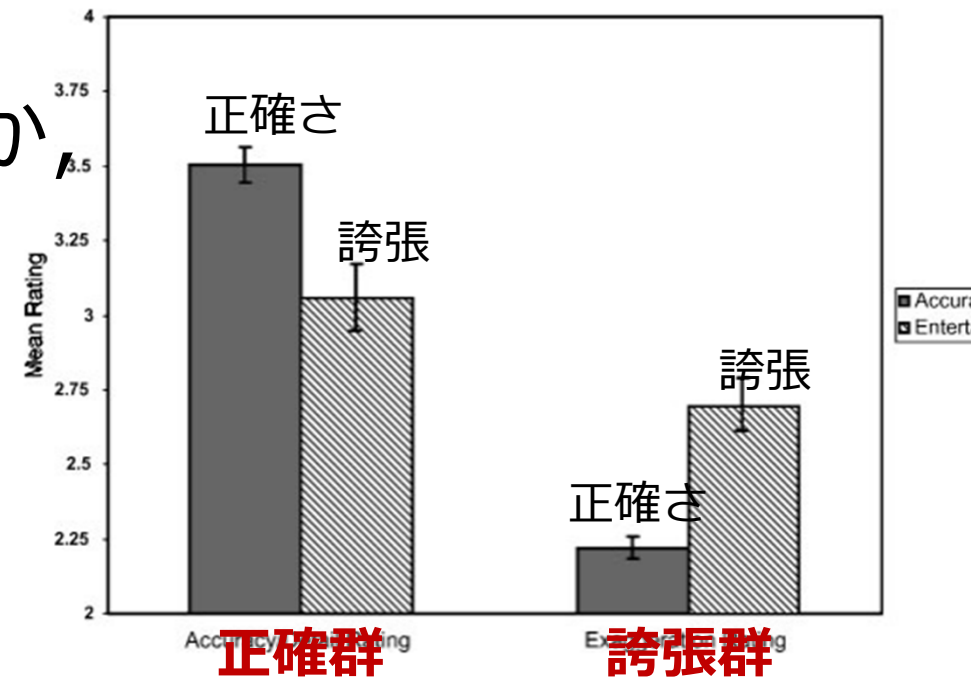
(メタ分析 Hsieh & Wang, 2003)

- 若者にも適用可能なことが明らかに

(メタ分析 Hallford, & Mellor, 2013)

# 語り直す際、誇張すると、 誇張された状態で記憶が再構築

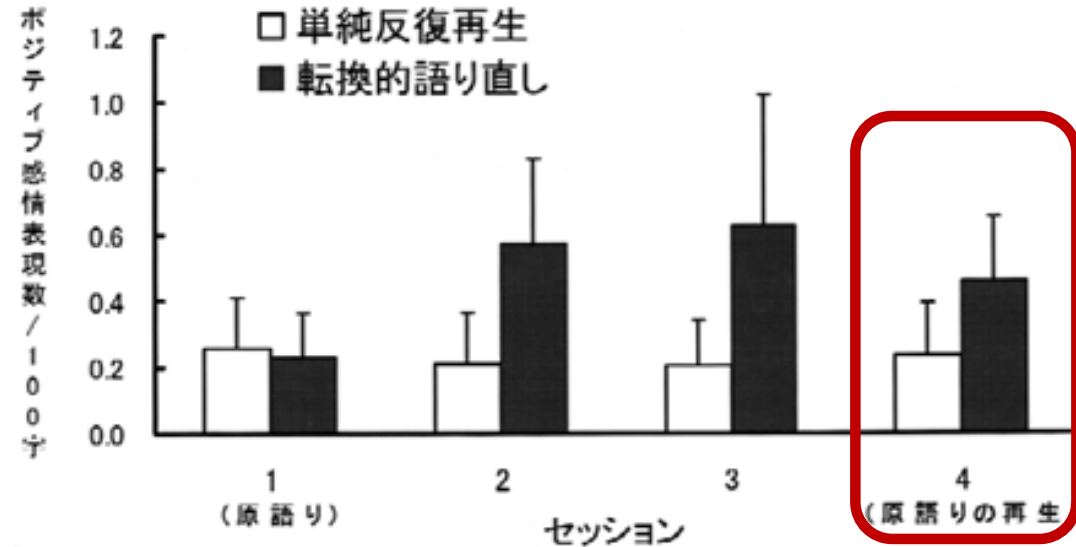
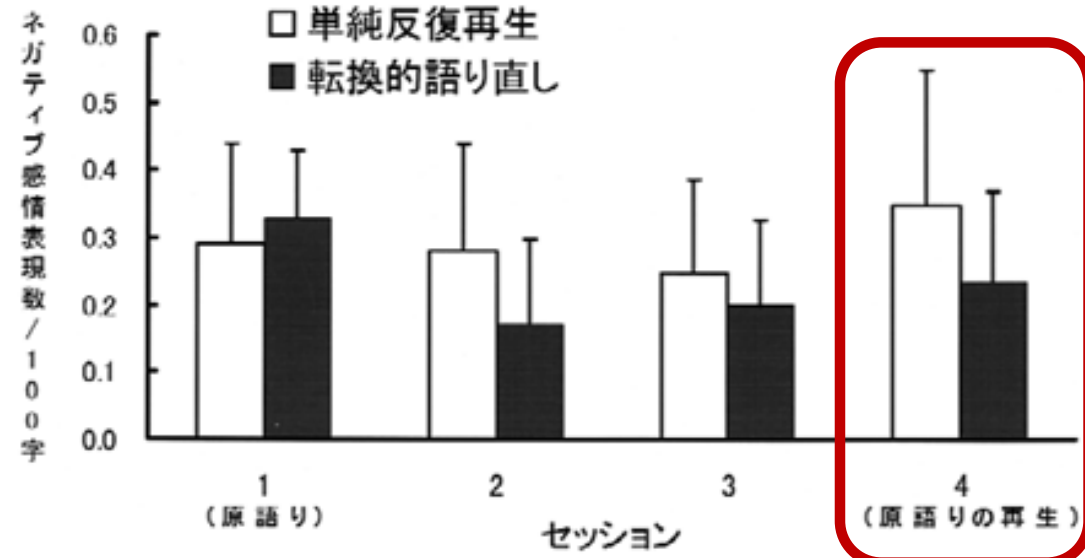
- 「バーテンダーの1日」を読み、  
**正確に伝えることを目的とするか**  
**楽しませることを目的とするか**
- 楽しませるよう語り直すと、  
4日後、誇張した形で再生



Dudukovic, N. M., Marsh, E. J., & Tversky, B. (2004). Telling a story or telling it straight: The effects of entertaining versus accurate retellings on memory. *Applied Cognitive Psychology*, 18(2), 125-143.

# 辛い思い出の楽しい部分に焦点を当てると ポジティブに記憶が再構築

- 自身が受験生だったときについて
- 1週間後・1カ月後「楽しい」視点で語り直し&感情評定
- ポジティブ語増加, 感情価ポジティブ変容

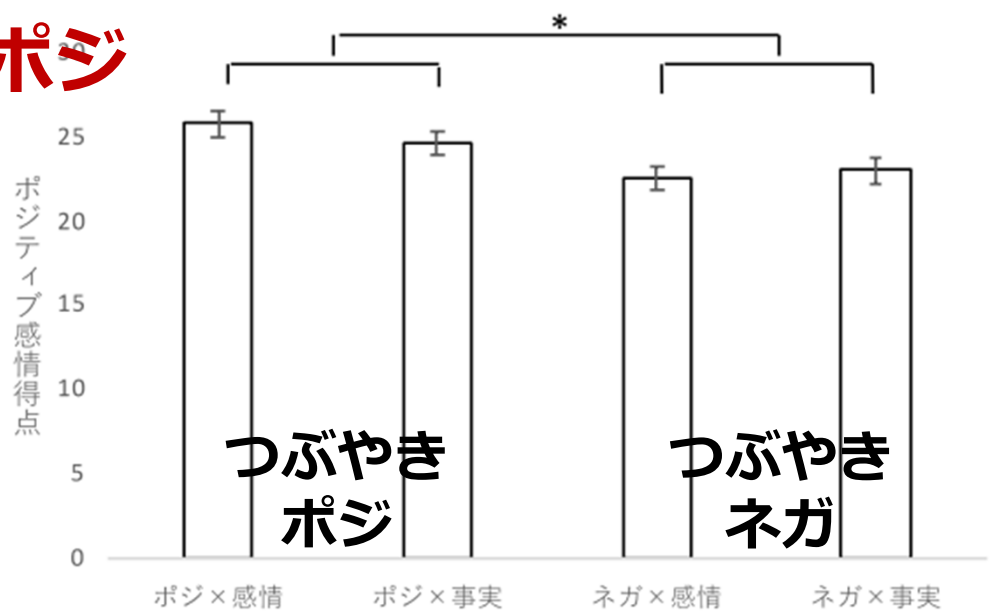


池田和浩, & 仁平義明. (2009). ネガティブな体験の肯定的な語り直しによる自伝的記憶の変容. 心理学研究, 79(6), 481-489.

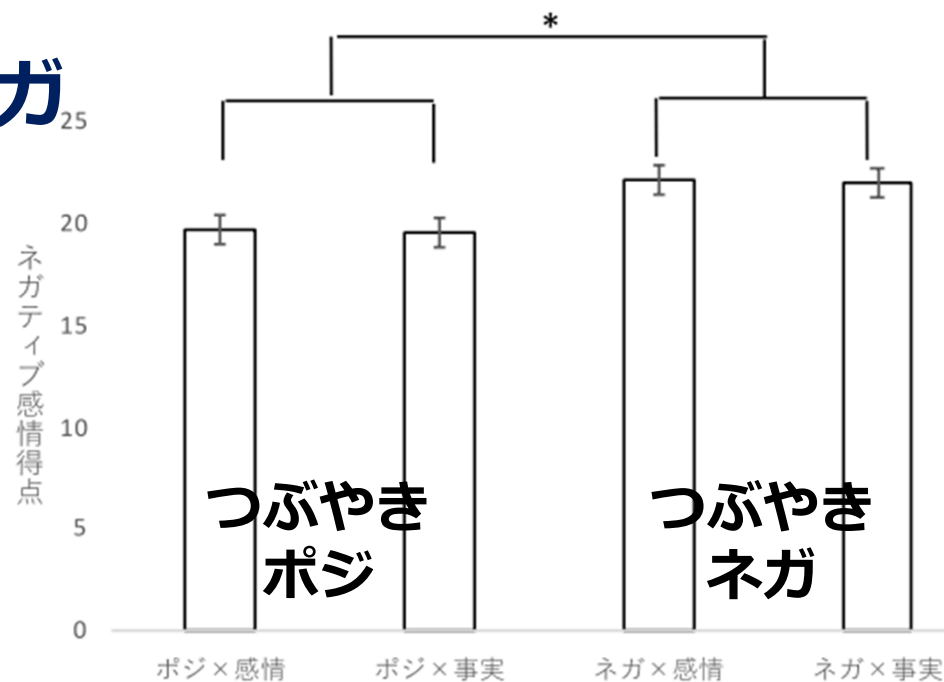
# Tweetすることの内容で気分が変化

- 3週間にわたり, 1日3回以上Tweet
- ポジティブ感情：つぶやきポジ > つぶやきネガ
- ネガティブ感情：つぶやきネガ > つぶやきポジ

ポジ



ネガ

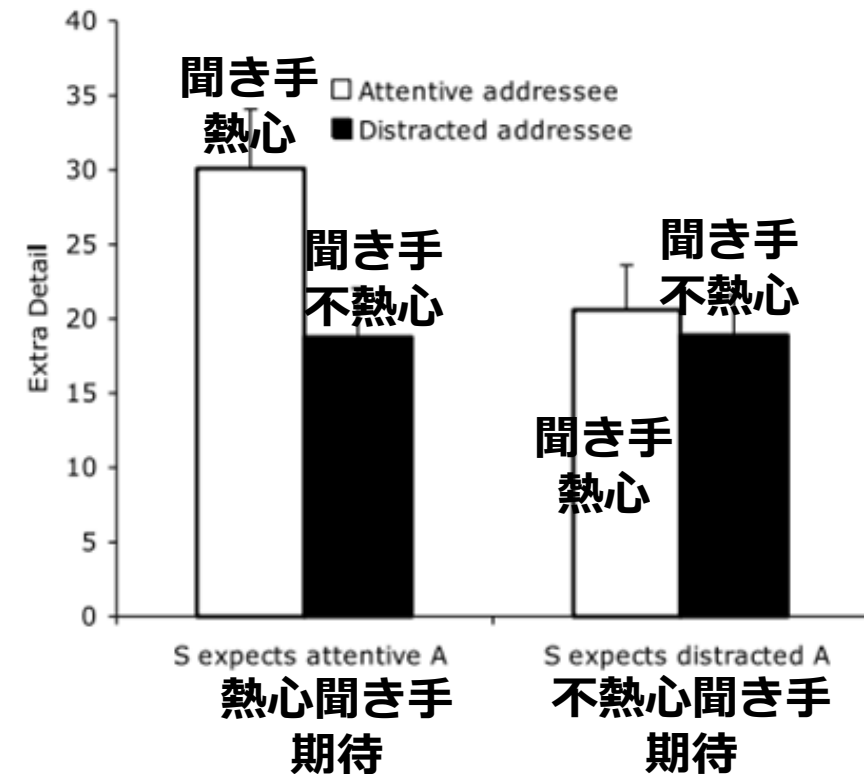


今井 雄太 (2022). Twitterでのつぶやく内容とつぶやき方が自己感情に及ぼす影響, 早稲田大学人間科学学術院修士論文



# 聞き手の熱心に聞く態度により 話し手の話量が変化

- ジョークが入った文章を手渡され、概要について聞き手がいる状態で話した。
- 熱心な聞き手の存在を期待の場合、聞き手が実際に熱心だと話量が増加



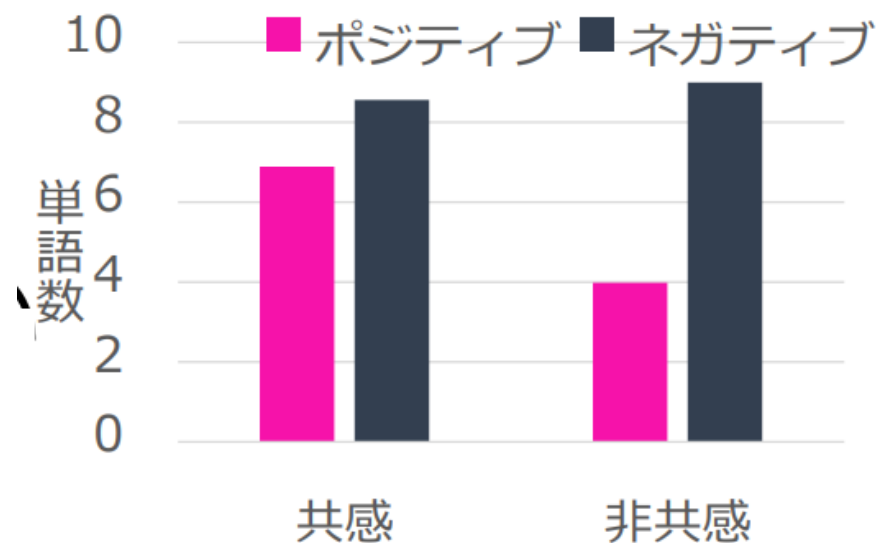
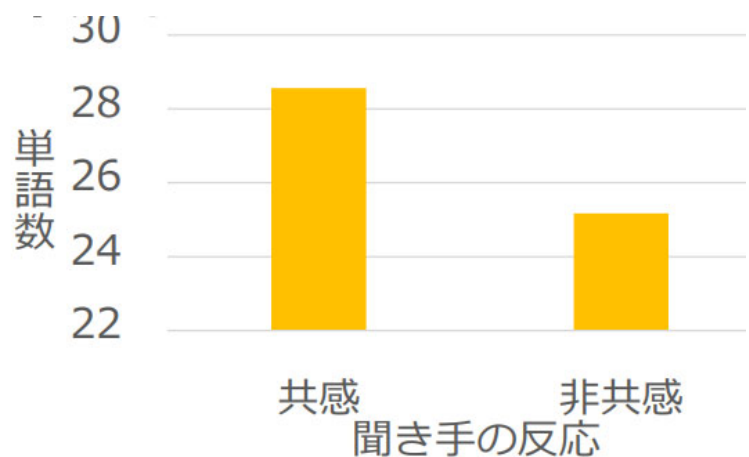
Kuhlen, A. K., & Brennan, S. E. (2010). Anticipating distracted addressees: How speakers' expectations and addressees' feedback influence storytelling. *Discourse Processes*, 47(7), 567-587.

# 聞き手が熱心に聴いていると 話が詳細になる

- 聞き手がいる状況で、自身の「ヒヤリハット事件」について話した。
- 第三者が、内容がどの程度詳細かを5件法で評定
- 聞き手が熱心な時 ( $M = 3.10$   $SD = .98$ ) は  
そうでない時 ( $M = 2.15$   $SD = .86$ ) と比較し、  
詳細評定高

# 共感的に聴いてもらおうと ポジティブな記憶として再構築

- 「バーテンダーの1日」について実験者を相手に主人公の立場で内容を話した（実験者：共感的 or 非共感的）
- 7日後，想起数，ポジティブ語ともに共感 > 非共感

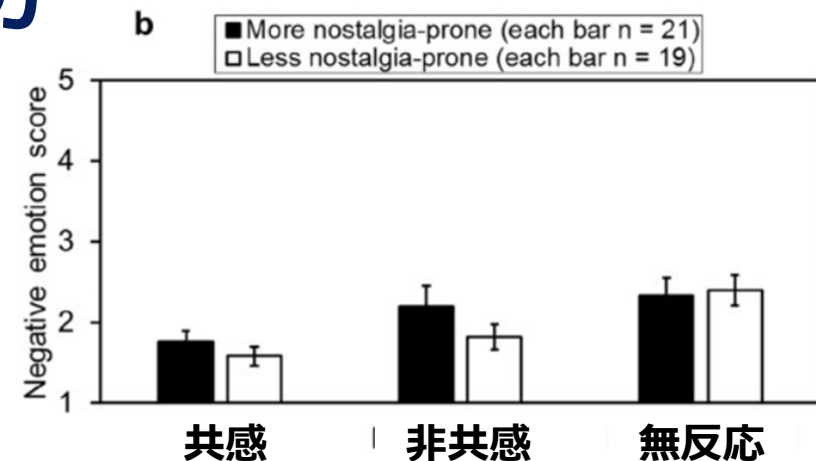
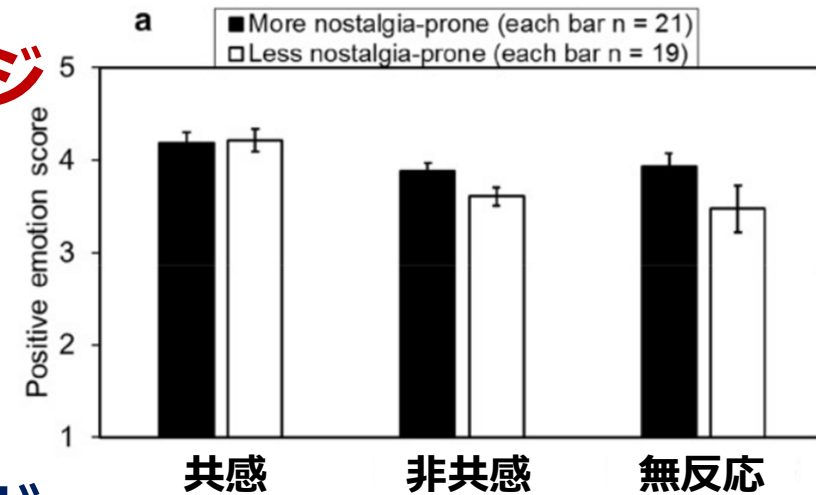


# 自身の思い出話を共感的に聴いてもらうと、 その記憶に対する印象がポジティブに

- 幼少期の流行音楽を聴き、想起  
出来事について実験者に語った。
- 共感されたら  
ポジティブ感情が上  
ネガティブ感情が下
- 懐かしさ傾向が低い人でも  
共感的に聴いてもらうと  
ポジティブ感情が上

ポジ

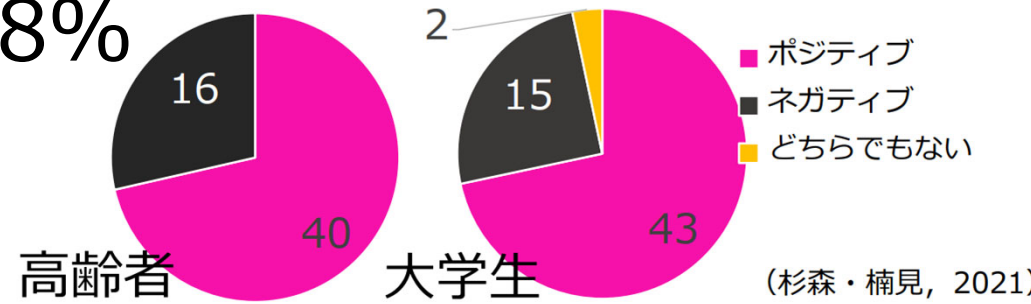
ネガ



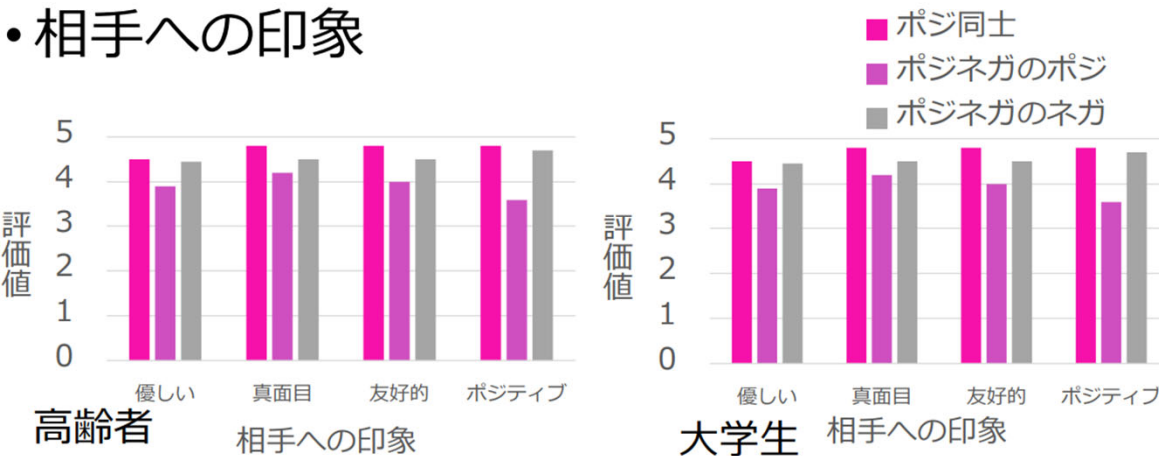
Sugimori, E., Shimokawa, K., Aoyama, Y., Kita, T., & Kusumi, T. (2020). Empathetic listening boosts nostalgia levels and positive emotions in autobiographical narrators. *Heliyon*, 6(8), e04536.

# 過去の印象がネガティブな人にとって 過去を語り合うことは困難であり、 相手からの印象も悪くなる

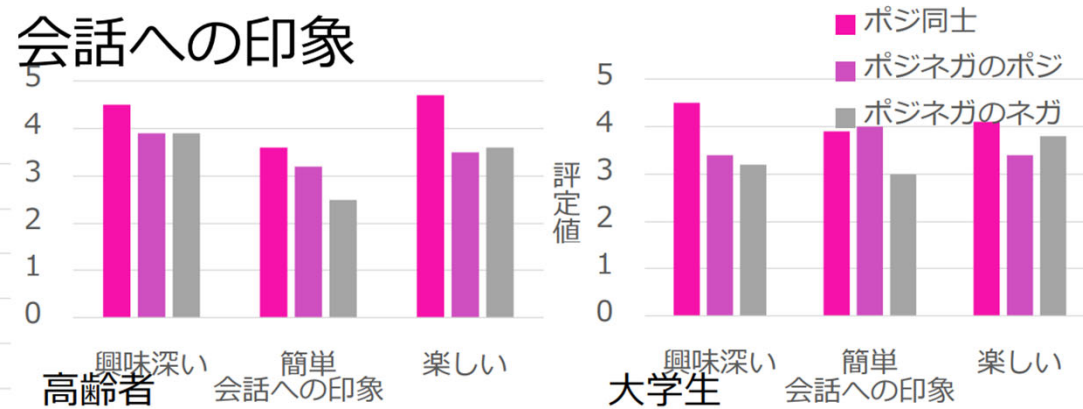
- 過去にネガティブな印象：約28%
- ポジ&ポジ，ポジ&ネガで，  
懐かしい食べ物について会話



## 相手への印象



## 会話への印象



# 日本人，特に抑うつ傾向が高い場合 自己開示は不適當である可能性

- アメリカ人と比較し日本人の自己開示の頻度は  
少なく浅い

(Barnlund, 1975; Barry, 2003; Ting-Toomey, 1991)

- 日本の大学生を対象とした研究において  
自己開示への抵抗感と抑うつ感に正の相関

(外川・田中・大澤・石川, 2009)

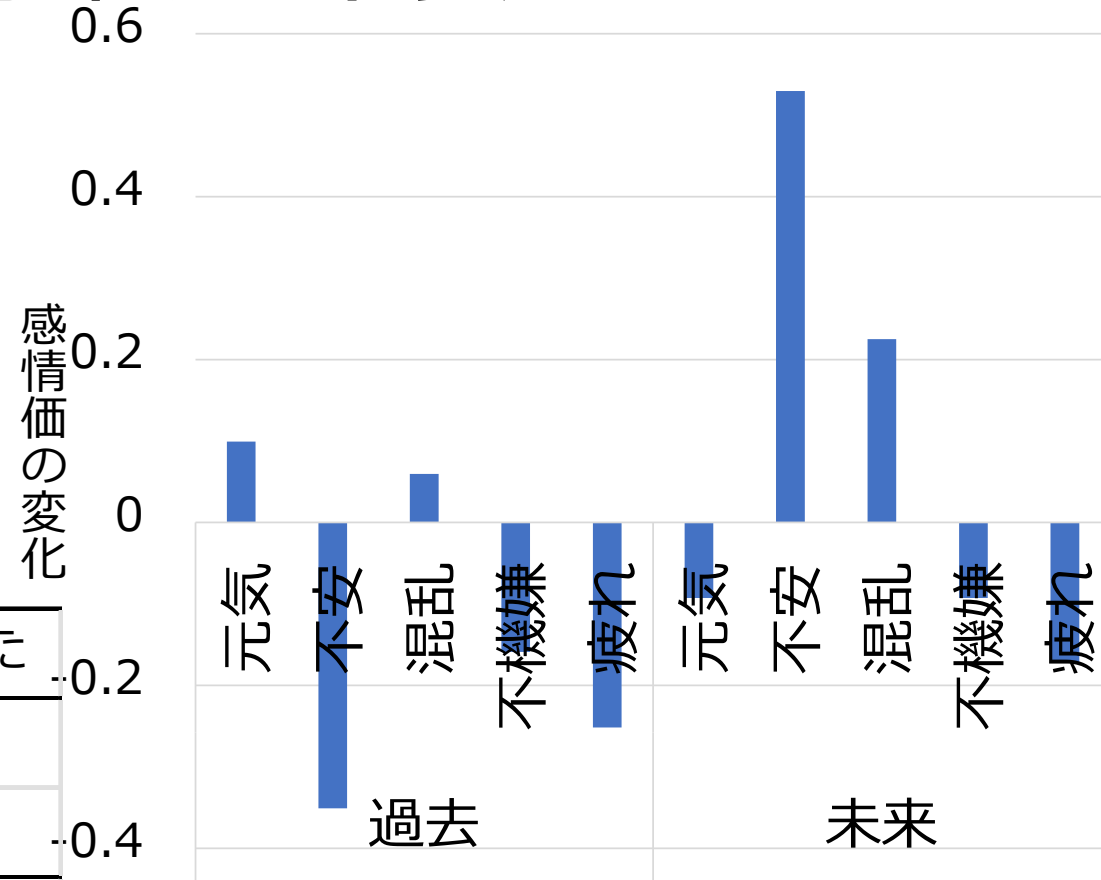
- 抑うつ症状を抱える人は，自己開示を行った後  
抑うつ感がより高まる

(森脇・坂本・丹野, 2002)

# 5年前の自分への手紙は不安が減少 5年後の自分への手紙は不安が増加

- 大学生150名に対し  
「5年前の自分」  
「5年後の自分」  
に手紙を書かせた。
- 元気・不安・混乱に有意差

	不安減った	変化なし	不安増えた
過去の手紙	56 (.37)	72 (.48)	22 (.15)
未来の手紙	25 (.17)	54 (.36)	71 (.47)
	人数 (割合)		

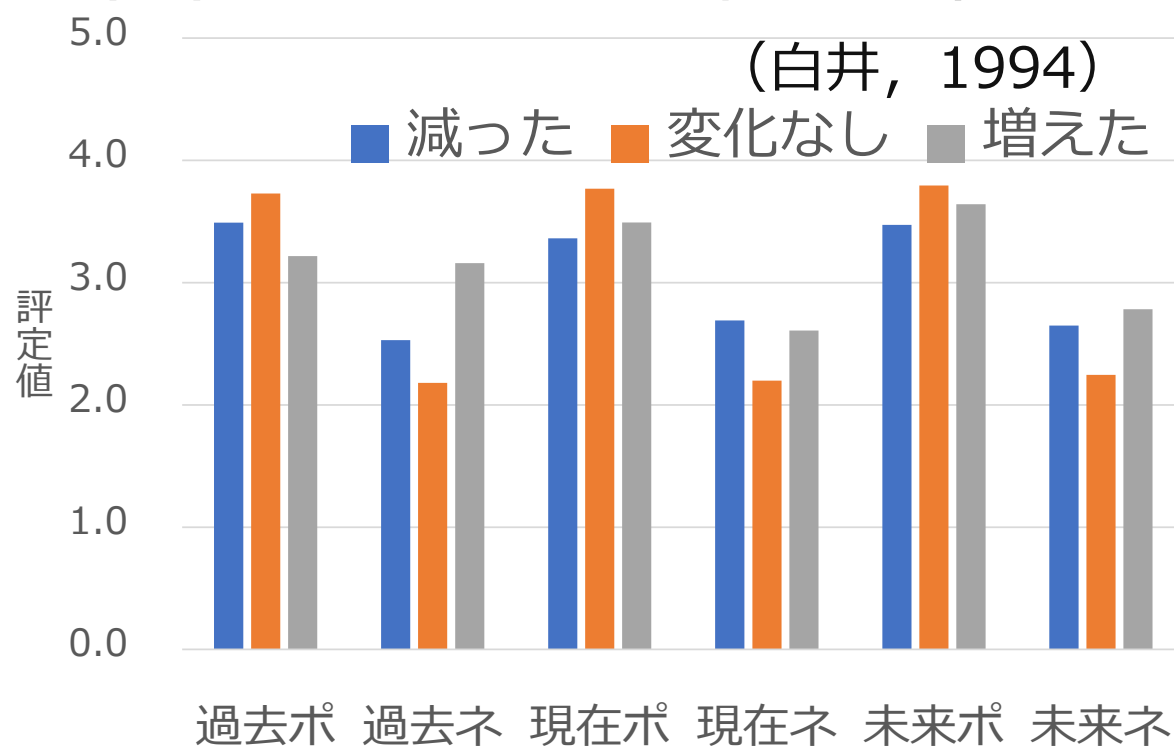


# 5年前の自分に手紙で不安が変化する人 しない人の時間的態度が異なる

• 時間的態度：過去・現在・未来 に対する感情的評価

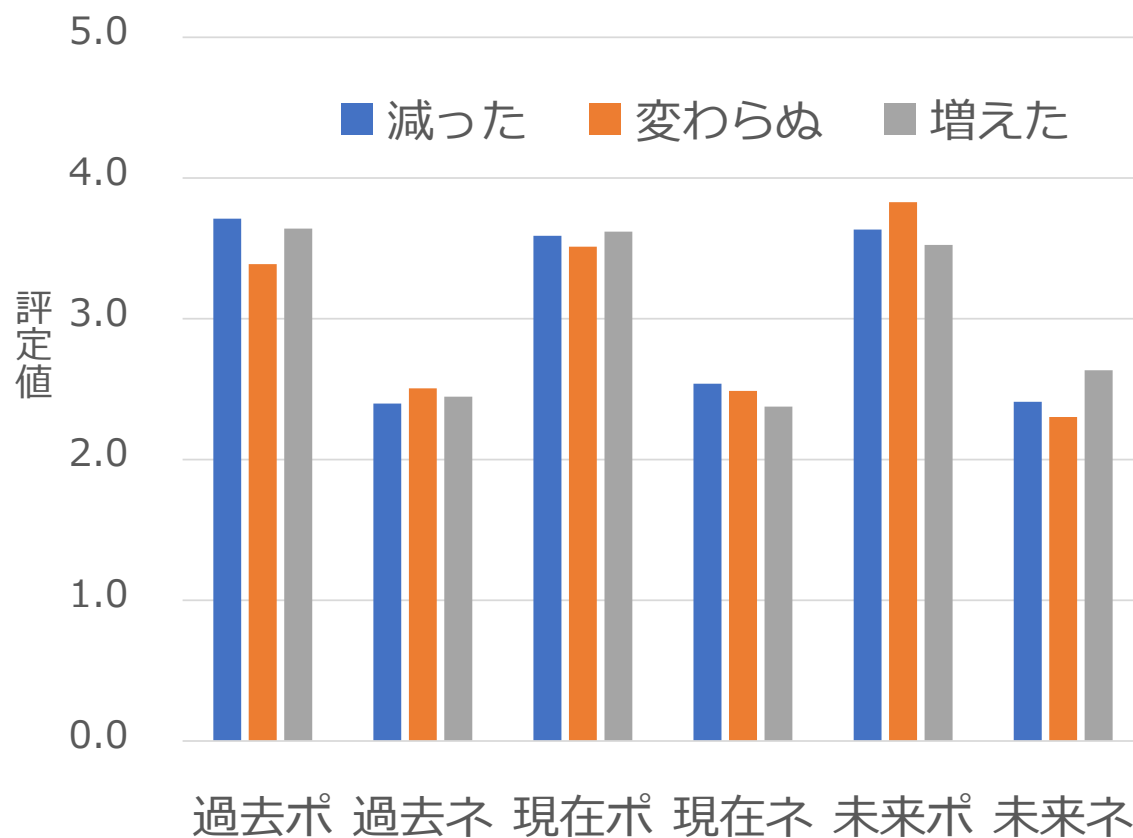
• ネガティブ評定値  
変化なし < 不安が減・増

• 過去のネガティブ評定値  
不安減 < 不安増

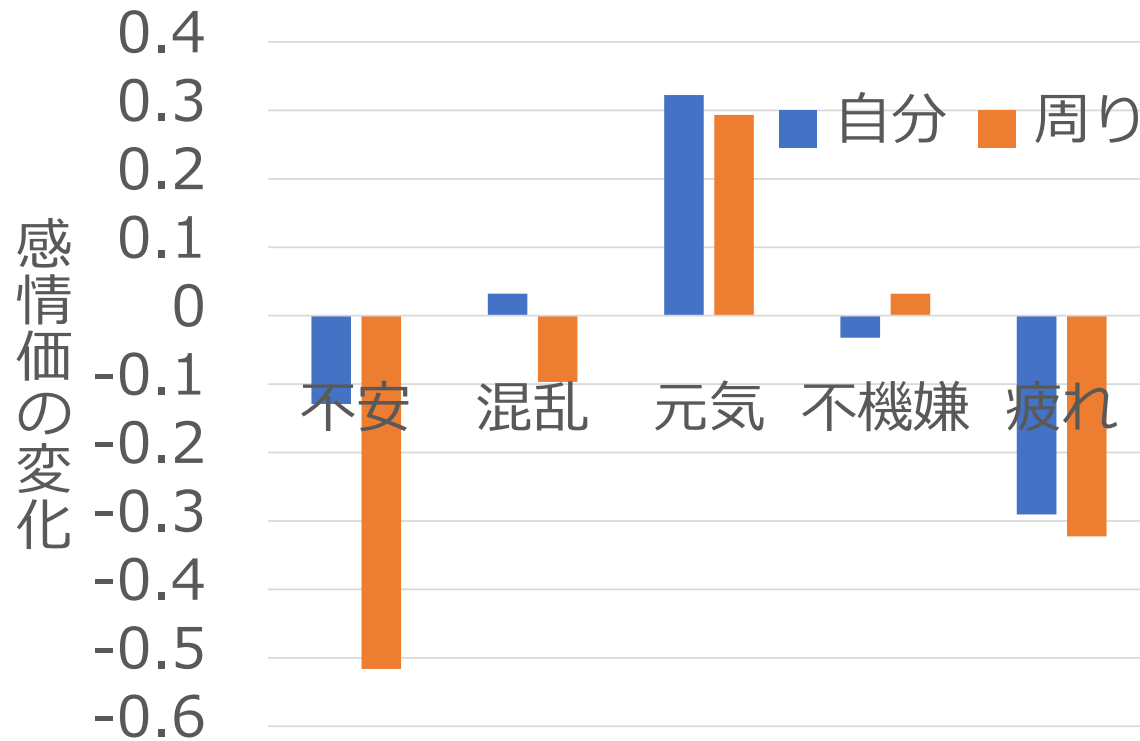




# 5年後の自分に手紙で不安が変化する人 しない人の時間的態度は有意差なし



# 「自分ひとりでやったこと」に焦点をあてるより「周りと一緒にやったこと」に焦点をあてると不安が減る



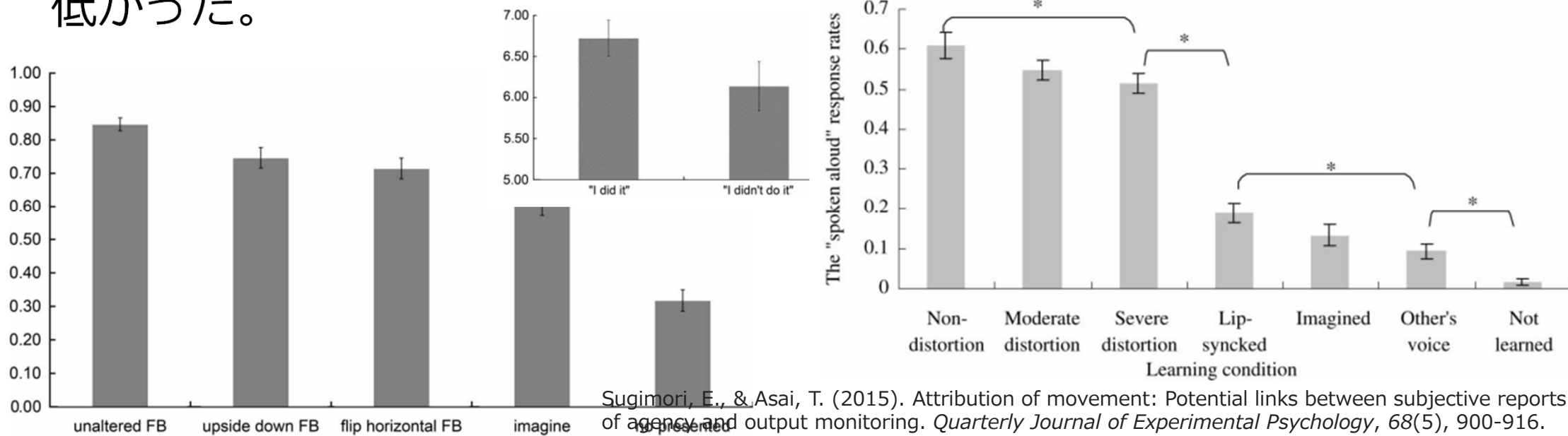
# まとめ

- ポジティブな記憶
  - 報酬になる
  - 辛さや痛みを軽減させる
  - 向社会的記憶だとより効果的
- ネガティブな記憶
  - 未来への教訓
  - 概括化と抑うつは関係する
  - 他者への語り方, 他者の聞く態度でポジティブに変容可能

自己主体感の話（おまけ）

# 行為時，自己主体感を得られた行為は「あの時，遂行した」と記憶している

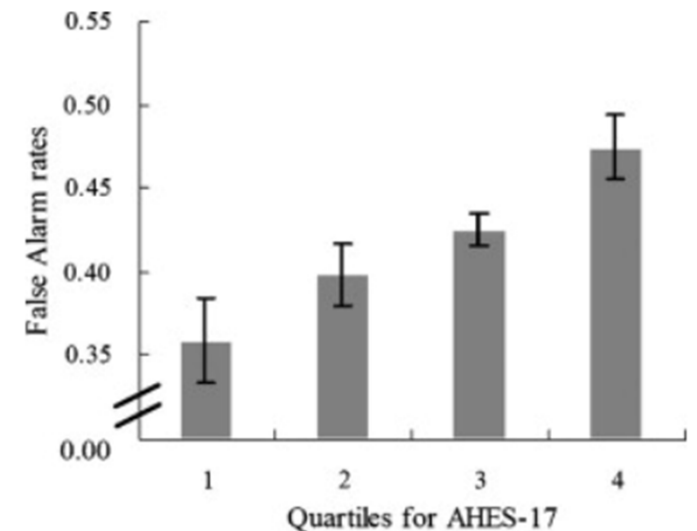
- リアルタイムでのフィードバックを歪ませると，のちに「遂行した」「発話した」の回答率が下がった。
- あの時「遂行した」と回答した場合「遂行しなかった」と回答した場合と比較して，遂行時に「動かしている感覚が得られている」のスコアが低かった。



Sugimori, E., & Asai, T. (2015). Attribution of movement: Potential links between subjective reports of agency and output monitoring. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 68(5), 900-916.

# 統合失調症型パーソナリティが高いと やった（聞いた）か否か判断が困難

- 虚記憶を想起しやすいDRMパラダイムを用いた。
- 音声による単語テストを行った結果，統合失調症型パーソナリティが高い人は，クリティカル語を実際に聞いたと判断する率が高くなった。

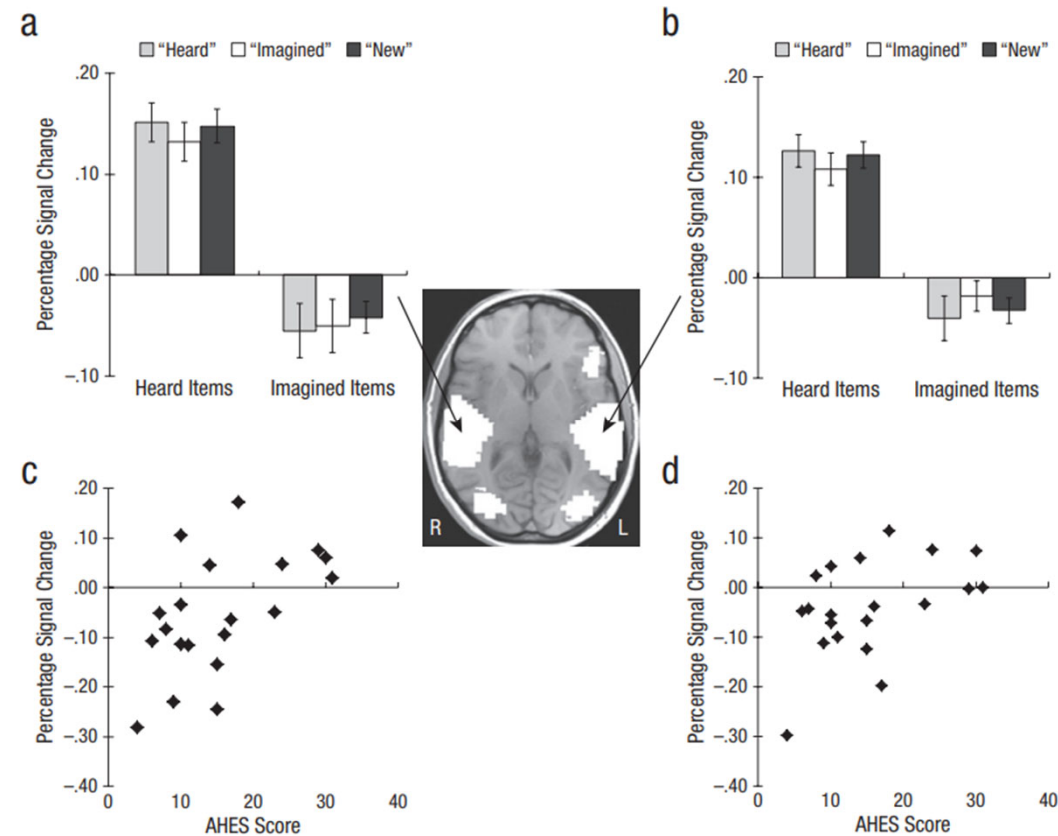


Sugimori, E., Asai, T., & Tanno, Y. (2011). Sense of agency over thought: External misattribution of thought in a memory task and proneness to auditory hallucination. *Consciousness and Cognition*, 20(3), 688-695.

Sugimori, E., Asai, T., & Tanno, Y. (2011). Sense of agency over speech and proneness to auditory hallucinations: the reality-monitoring paradigm. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 64(1), 169-185.

# 統合失調症型パーソナリティが高い人は 声を想像しウェルニッケ野が賦活した場合に 後ほど「あの時、聞いた」と判断

- 提示されている単語を男性の声で聴く/想像するかで学習（脳画像撮影）。
- 後ほど、聞いたか想像したかの判断。



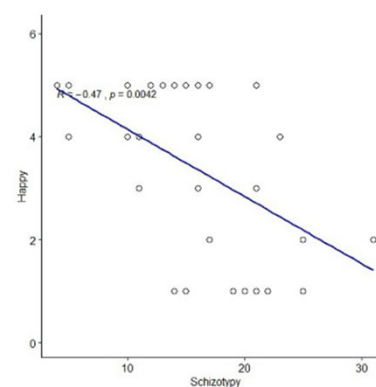
Sugimori, E., Mitchell, K. J., Raye, C. L., Greene, E. J., & Johnson, M. K. (2014). Brain mechanisms underlying reality monitoring for heard and imagined words. *Psychological science*, 25(2), 403-413.

# 統合失調症型パーソナリティが高い人は 涙眼鏡をかけると悲しい思い出を想起

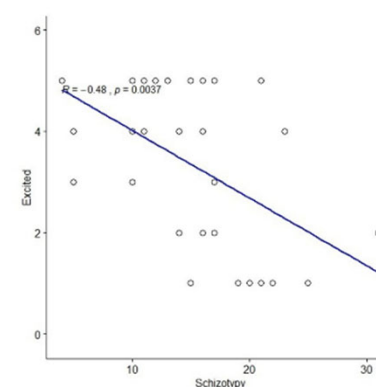
- 涙眼鏡から水が出ている場合、統合失調症型パーソナリティが高くなるほど、想起した記憶のポジティブ度が下がり、ネガティブ度が高くなった。



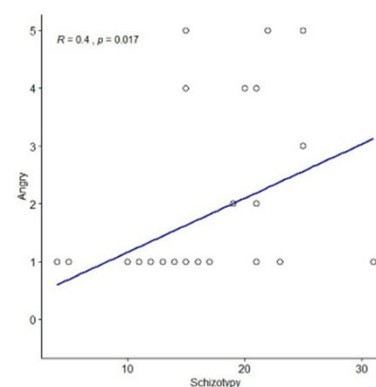
Scores of Happy Feeling and STA



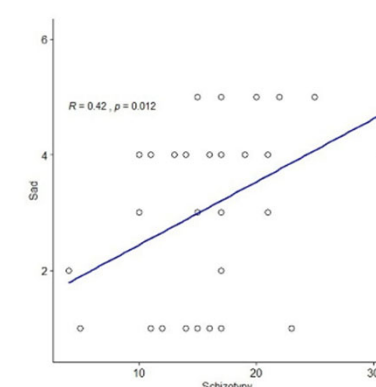
Scores of Excited Feeling and STA



Scores of Angry Feeling and STA



Scores of Sad Feeling and STA



Liang, Y., Shimokawa, K., Yoshida, S., & Sugimori, E. (2020). What "Tears" Remind Us of: An Investigation of Embodied Cognition and Schizotypal Personality Trait Using Pencil and Teardrop Glasses. *Frontiers in Psychology*, 10, 2826.