

## 記憶をポジティブに語り直す 効果と自己欺瞞の関係性

尚絅学院大学 池田和浩  
「隠す」心理を科学する(3)  
— 自己欺瞞と記憶 —

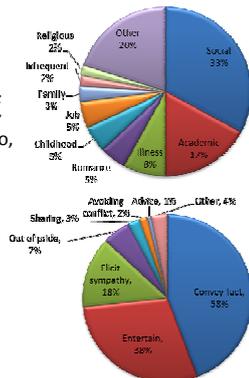
## 嫌な記憶を肯定的に語り直す

- ネガティブ体験は、様々な状況で、多くの対象に、場合によっては何度も語り直される。
- はじめのうちは、自分に「嘘」をついているような違和感を感じるが、次第に馴染んでいく。
  - 中越地震体験者へのインタビュー:「狭い狭い仮設住宅で最初は嫌で仕方なかったけど、貴重な体験だったと思う、割と楽しかった
  - もう一度住みたい、とは思わないけど(笑)」



## 記憶の語り直しの特徴

- 様々な事柄が語り直される (Marsh & Tversky, 2004)
- 語り手の意図に基づいて変化 (McGregor & Holmes, 1999; Sanitioso, et al., 1990; Tversky & Marsh, 2000)
- 様々なかたちで語り直される: 事実の反芻、視点の交換など (Marsh & Tversky, 2004)
- 伝統的な臨床技法の中核をなす (e.g. ナラティブセラピー; White & Epston, 1990)



## これまでの研究では

- 語り直しは記憶を変容させるのか？
  - Yes (池田・仁平, 2009, Ikeda, 2009)
- 語り直す方向に記憶は変化するのか？
  - Yes (池田・仁平, 2013)
- どんなテーマにも応用できるのか？
  - Yes, だろう
    - 受験生活 (池田・仁平, 2009)
    - ニュートラル感情のシナリオ (池田・仁平, 2013)
    - 辛い出来事 No3 (未発表)
    - 嫉妬・羨望 (未発表)

## 現在気になっていること

- 語り直すことに肯定的な信念を持つ人は幸せ？
  - 孤独は心身共に悪い (Lynch, 1977; Ginsberg, Gottman, & Parker, 1986)
  - 語り直しによる認知的な洞察力の向上 (King & Miner, 2000)、Epstein-barr-Virus (EBV) 抗体値の減少 (Esterling et al., 1994)
- 語り直しに対する肯定的な信念の規定因は？
  - 語る人はほっといてもよく話すが、語らない人は頼んでも全く語らない (語れない)
  - 幸せな人の語り直しの特徴から、検出可能か？

## Research Question

- 記憶の語り直しに対するポジティブな信念は
  - どのような変数に影響を与えるのか？
  - どのような変数に影響を受けるのか？



## 1 ; 語り直し特性と“しあわせ感”

- 参加者: 大学生278名 (平均19.5歳、SD=1.64)
- 尺度
  - 語り直しに関するポジティブな信念尺度(20項目): 抑うつ的反すうに関するポジティブな信念尺度(長谷川・金築・根建、2010)を元にして作成
  - しあわせ感測定尺度: 日本語版オックスフォード幸福感尺度23項目(Hills & Argyle, 2002; 禰・浅川, 2011)および些細な幸せに関する追加10項目

## 1 ; 語り直し特性と“しあわせ感”

因子分析(主因子法・プロマックス回転)

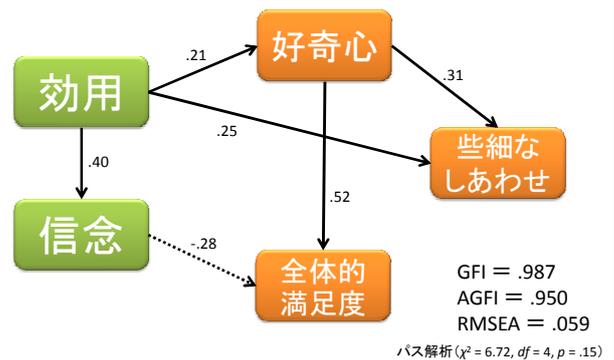
語り直しに関するポジティブ信念尺度		
	F1	F2
効用感: 10項目 ( $\alpha = .89$ )		
19 語り直しは、気持ちの立ち直りへとつながる	.85	-.08
14 語り直すことで、気持ちに区切りがつけられる	.81	-.14
3 語り直せば、落ち込んだ気分への対処法が見つかる	.81	-.13
18 語り直すことで、落ち込みから早く脱出することができる	.69	-.01
...		
道義的信念: 9項目 ( $\alpha = .88$ )		
11 語り直さない人間は無責任な人間だ	-.18	.84
15 語り直さない人間には、他人のことを理解できるはずがない	-.20	.81
12 語り直さないで、問題から逃げればかりの人生を歩むことになる	-.05	.78
6 語り直さないで、他人への配慮を欠いた人間になってしまう	-.08	.69
...		
	F2	.40

## 1 ; 語り直し特性と“しあわせ感”

因子分析(主因子法・プロマックス回転)

しあわせ感測定尺度			
	F1	F2	F3
好奇心: 7項目 ( $\alpha = .81$ )			
13 私はいつも何かに専念し、夢中になっている	.71	-.03	-.16
12 私はどのようなことにも、楽しさを感じる	.70	-.13	.03
14 私はよく喜びを感じ、とても得意な気持ちになる経験をする	.70	.07	-.11
...	.59	.02	-.15
些細なしあわせ: 6項目 ( $\alpha = .72$ )			
1 私はお気に入りの洋服を着ると嬉しい	-.12	.66	.02
5 私は美味しいものを食べると嬉しくなる	.00	.60	-.09
7 私は友人や家族と笑い合うことに嬉しさを感じる	.00	.57	.10
...	.25	.47	-.23
全体的満足度: 3項目 ( $\alpha = .75$ )			
9 私は自分の生き方にあまり満足していない	-.07	.10	-.78
16 私は自分の人生を特に思い通りにしていないと思う	.09	-.02	-.72
18 人生はいいものだ	.21	.24	.47
	F2	.50	
	F3	.62	.28

## 1 ; 語り直し特性と“しあわせ感”



## 1 ; 語り直し特性と“しあわせ感”

- 語り直しの効用に信頼を置くことと、語り直しの道義的信念の高さは、相反的に全体的なしあわせ感に影響を与える。
- 道義的信念の高さに縛られた“語り直さねば”という責任が全体的なしあわせ感を減少させた可能性。
- 語り直しの効果を高めるには、ある程度の楽観性も必要か？

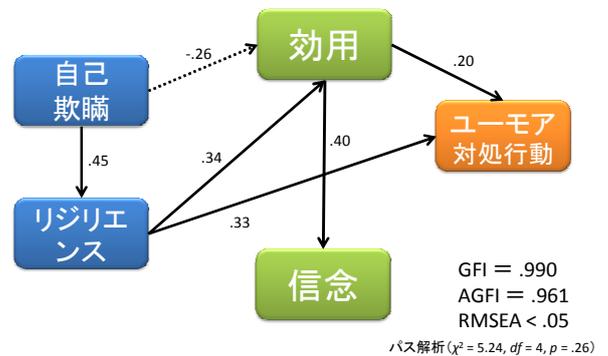
## 1 ; 語り直し特性と“しあわせ感”

- “自己欺瞞” = 自己を脅かす情報を否認しながら自分自身を肯定的にみる無意識の傾向(Sackeim & Gur, 1978)
- “レジリエンス” = 困難で脅威的な状態にさらされることで一時的に心理的不健康の状態に陥っても、それを乗り越え、精神的病理を示さず、よく適応している状態(小塩・中谷・金子・長峰, 2002)

## 2; 自己欺瞞と語り直し特性

- 参加者: 大学生196名 (平均19.5歳、SD=1.77)
- 尺度
  - 語り直しに関するポジティブな信念尺度 (20項目)
  - 自己欺瞞尺度 (12項目,  $\alpha = .72$ ): バランス型社会的望ましさ反応尺度日本語版 (BIDR-J, 谷, 2008) の一部。
  - RS-14 (14項目,  $\alpha = .88$ ): 逆境の乗り越え方について尋ねる質問紙 (Nishi et al., 2010)
  - 対人ストレスユーモア対処尺度 (12項目,  $\alpha = .90$ ): 認知的なユーモアコーピングには含まれていない対人的機能を測定可能 (榎本・山崎, 2010)

## 2; 自己欺瞞と語り直し特性



## 2; 自己欺瞞と語り直し特性

- 自己欺瞞は、高すぎても、低すぎても、語り直しに対するポジティブな効用感にネガティブとなる。
- 自己欺瞞と精神的健康の正の相関 (Linden, Paulhus, & Dobson, 1986; Moore, Cassidy, Carr & O'Callaghan, 1999)
- 自己欺瞞の高さは誤認可能性への注意を低下させる (Peterson, DeYoung, Driver-Linn, Séguin, Higgins, Arseneault, and Trembla, 2003)



## 2; 自己欺瞞と語り直し特性

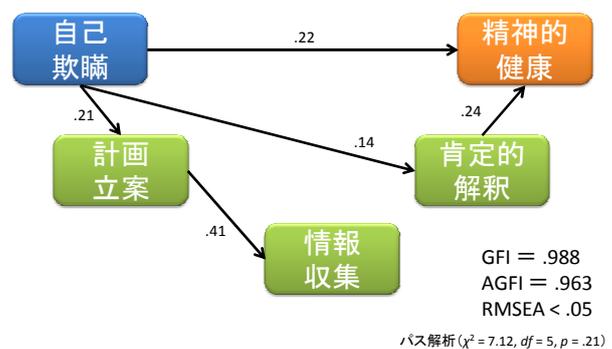
- 中程度の自己欺瞞特性が語り直しの効果を促進させる秘訣か？  
- 達成動機の価値-期待モデル (Atkinson, 1964)
- 語り直し信念尺度は、様々なタイプの語り直しを全て含む。  
- 肯定的解釈を伴う語り直しと自己欺瞞の関係は？  
- 自己欺瞞に関連する重要な認知的コーピング方略の洗い出しと、モデル化を行いたい。



## 3; 自己欺瞞と健康

- 参加者: 大学生229名 (平均18.8歳、SD=2.17)
- 尺度
  - 自己欺瞞尺度 (12項目,  $\alpha = .68$ )
  - 精神的健康尺度 (5項目,  $\alpha = .76$ ): 過去2週間の精神的健康状態を測定 (Awata, et al, 2007)
  - 3次元モデルにもとづく対処方略尺度 (TAC-24, 24項目): 8因子; 情報収集 ( $\alpha = .72$ )、放棄・あきらめ ( $\alpha = .70$ )、肯定的解釈 ( $\alpha = .78$ )、計画立案 ( $\alpha = .73$ )、回避的思考 ( $\alpha = .75$ )、気晴らし ( $\alpha = .61$ )、カタルシス ( $\alpha = .79$ )、責任転嫁 ( $\alpha = .70$ ) (神村ら, 1995)

## 3; 自己欺瞞と健康



### 3; 自己欺瞞と健康

- 自己欺瞞の高さは、肯定的解釈の認知的コーピングを高め、精神的な健康につながる。
  - 転換的語り直し(特に肯定的語り直し)を促進する可能性が推察される。
- また、自己欺瞞の高さは、合理的な計画性を促進する可能性が予測される。
  - 過剰に高い場合は効果が反転する？

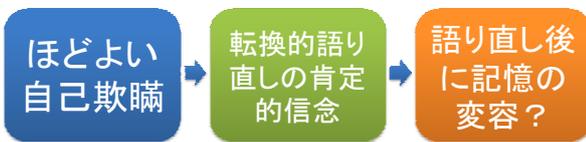
### まとめ

- 記憶の語り直しに対するポジティブな信念は
  - ほどよい自己欺瞞によって高められる
  - 全体的しあわせ感や心の健康を促進する



### 問題点

- 自己欺瞞が、肯定的な語り直しの促進に直接的に影響するかどうかを検証できていない
  - 転換的語り直し信念尺度の開発
  - 自己欺瞞 × 記憶の語り直し実験の実施



### 引用文献

- Atkinson, J. W. (1964). An introduction to motivation. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Awata S, Bech P, Yoshida S, Hirai M, Suzuki S, Yamashita M, Ohara A, Hinokio Y, Matsuoka H, Oka Y. (2007). Reliability and validity of the Japanese version of the World Health Organization-Five Well-Being Index in the context of detecting depression in diabetic patients. *Psychiatr Clin Neurosci*, 61, 112-119.
- Esterling, B. A., Antoni, M. H., Fletcher, M. A., Margulies, S., & Schneiderman, N. (1994). Emotional Disclosure through Writing or Speaking Modulates Latent Epstein-Barr-Virus Antibody-Titers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(1), 130-140.
- Gineberg, D., Gottman, J. M., & Parker, J. G. (1986). The importance of friendship. In J. M. Gottman & J. G. Parker (Eds.), *Conversations of friends: Speculations on affective development* (pp. 3-48). Cambridge: Cambridge University Press.
- 長谷川典・金葉優・榎建彦男 (2010). 抑うつ的反すうを反すうする利益に関する信念の内容、パーソナリティ研究, 18(3), 248-251.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- 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美容. *心理学研究*, 79(6), 481-489.
- 池田和浩・仁平義明 (2013). 2種類の感情的な転換的語り直しが中性的な物語記憶に与える影響. *尚絅学院大学紀要*, 65, 59-69.
- Ikeda, K. (2009). The Effects of Perspective Switching on Retelling Stories. *Tohoku Psychologica Folia*, 68, 63-70.
- 神村宗一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1995). 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (IAC-24) の作成. *教育相談研究*, 33, 41-47.
- 榎本知子・山崎勝之 (2010). 対人ストレスユーモア対処尺度 (HCISS) の作成と信頼性、妥当性の検討. *パーソナリティ研究*, 18, 96-104.
- Linden, W., Paulhus, D. L., & Dobson, K. E. (1986). The effect of response styles on the report of psychological and somatic distress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 309-313.
- Lynch, J. J. (1977). *The Broken Heart: The Medical Consequences of Loneliness*. New York: Basic Books.
- Marsh, E. J., & Tversky, B. (2004). Spinning the Stories of our Lives. *Applied Cognitive Psychology*, 19(5), 491-503.
- McGregor, I., & Holmes, J. G. (1999). How storytelling shapes memory and impressions of relationship events over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 403-419.
- Moore, O., Cassidy, E. M., Carr, A., and O'Callaghan, E. (1999). Unawareness of illness and its relationship with depression and self-deception in schizophrenia. *European Psychiatry*, 14, 264-269.
- Nishi, D., Uehara, R., Kondo, M., & Matsuoka, Y. (2010). Reliability and validity of the Japanese version of the Resilience Scale and its short version. *BMC Research Notes*, 3, 310.
- 小嶋真司・中谷崇之・金子一史・長峰雄治 (2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成— *カウンセリング研究*, 35, 57-65.
- Peterson, J. B., DeYoung, C. G., Driver-Linn, E., Seguin, J. R., Higgins, D. M., Arsenault, L., and Tremblay, R. E. (2003). Self-deception and failure to modulate responses despite accruing evidence of error. *Journal of Research in Personality*, 37, 205-223.
- 藤夢彦・浅川潔司・榎本理恵・南雅則 (2011). 大学生の主観的幸福感と学校適応感の関係に関する日中比較研究. *学校教育研究* 23, 35-42.
- Sackeim, H.A., & Gur, R. C. (1978). Self-deception, other-deception, and consciousness. In G.E. Schwartz & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation: Advances in research* (Vol.2, pp.139-197). New York: Plenum Press.
- Santoso, R., Kunda, Z., & Fong, G. T. (1990). Motivated recruitment of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 229-241.
- 谷井健 (2008). パラソシ型社会的望ましき反応尺度 (HDR-J) の作成と信頼性、妥当性の検討. *パーソナリティ研究*, 17(1), 18-28.
- Tversky, B., & Marsh, E. J. (2000). Biased retellings of events yield biased memories. *Cognitive Psychology*, 40(1), 1-38.
- White, M., & Epstein, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: W. W. Norton & Company.