

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

池田 和浩*・仁平 義明**

The effect of two ways of emotional biased retelling on memory of a story.

Kazuhiro IKEDA and Yoshiaki NIHEI

本研究では、物語の感情的側面を変化させた転換的語り直しが記憶に及ぼす影響について検討した。大学生36名の参加者は、参加者自身がわたしとして登場する感情的にニュートラルな物語を熟読した。続いて、参加者は、物語の内容を“楽しかったこと”として語り直す条件、物語の内容を“辛かったこと”として語り直す条件、統制群として物語をそのまま正確に繰り返し語る条件の3群に振り分けられ、物語の内容を語り直した。24時間後、参加者は物語の内容を出来る限りもとのまま再生するよう求められた。また参加者は、原記憶の“物語全体としての出来事の感情価”を評定した。実験の結果、転換的語り直しは、物語全体としての主観的な評価を変化させるだけでなく、語りの中に現れる感情価も変化させた。さらに、転換的語り直しは、語り直しに沿わない感情価や感情表現を抑制した。これらの結果に基づいて、感情的な転換的語り直しが記憶に与える影響について考察した。

Key Words : Biased Retelling, Emotional Valence, Memory, Story

過去のネガティブな体験の想起には精神的な苦痛を伴うことがある。たとえば、ネガティブな体験をネガティブなままに語り直すことを求めた研究では、語り直しの肯定的な効果が生じないばかりでなく、語り直しを行うことで悪影響を受けることも確認されている (Pennebaker, 1993)。また、PTSDの患者は不随意的に想起されるネガティブな体験を苦痛に感じ続けることにより、自伝的記憶を詳細に想起することが困難になる事例が確認されている (Lemogne, Bergouignan, Piolino, Jouvent, Allilaire, & Fossati, 2009)。さらに、

反芻は抑うつや怒りを強化し持続させることが確認されている (Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998)。つまり、語り手にとって負の感情を抱かせる過去の出来事をそのままの形で語り直すことは、常に効果的な影響を語り手に与えるわけではないと予測される。

この場合、ネガティブな体験をポジティブな側面から語り直すことが効果的であると考えられる。過去のトラウマティックな体験をポジティブな側面から語り直すことは、語り手のウェルビーイングの向上や語り直し後の

2013年3月28日受理
* 尚絅学院大学 講師
** 白鷗大学 教育学部 教授

身体的問題を改善させる (Pennebaker & Francis, 1996; Stanton, Danoff-Burg, & Huggins, 2002a)。このような意図的にかたちをかえた語り直しは転換的語り直し (biased retelling) と呼ばれている (Beike & Wirth-Beaumont, 2005; 池田・仁平; 2009; Marsh & Tversky, 2004; Tversky & Marsh, 2000)。

ネガティブな過去の体験をポジティブな側面から転換的に語り直すことは、身体的・精神的問題の改善だけでなく、語り手の自伝的記憶に肯定的な影響を与えることが確認されている。池田・仁平 (2009) では、ネガティブな過去の経験を楽しかったこととして肯定的に語り直す転換的語り直しが、自伝的記憶に与える影響について検討している。実験では、転換的語り直し群の参加者は、自己の受験生活の思い出を“楽しかったこと”として語り直した。統制群である単純反復再生群の参加者は、自己の経験をそのまま繰り返し語った。転換的語り直しの前後で参加者の受験生活に関する原記憶が比較された。また、語り直しの前後で、あらかじめ選定された受験生活を構成する10項目の概念 (中心的概念5項目と周辺的概念5項目) の印象を評定するよう求めた。実験の結果、転換的語り直し群では、語り直し後の自伝的記憶の再生でポジティブな感情表現が有意に多くなり、ネガティブな感情表現が有意に減少していた。また、受験生活の経験を構成する中心的概念と周辺的な概念の感情価の変化からは、周辺的な概念に比べ中心的概念においてポジティブな方向への変化が大きいことが確認された。

ポジティブな転換的語り直しに関する肯定的な影響は、文中に参加者自身が“あなた”として登場する物語を用いた転換的語り直しの検討においても確認されている (Tversky & Marsh, 2000)。実験で参加者は、学生寮のルームメイトについて、(a) 好意的に評

価する文章を書く条件、(b) 苦情を訴える文章を書く条件、(c) 物語を単に再生するだけの条件の3群に分けられた。その後、参加者は物語をできるかぎり元のままに再生した。その結果、好意条件の参加者は社会的な内容を原文より多く再生したのに対して、苦情条件の参加者は迷惑事に関する内容を原文より多くを再生していた。

しかしこの手続きは、物語の語り直しというよりは人物の語り直しだといえる。そのため、本来の意味で自伝的な出来事を語り直したとはいえない。また、この実験で確認された記憶の変容は、出来事の記憶の変容というより記憶の中での出来事を選択性的変化とも考えられる。この実験で用いられた物語には、ニュートラルな要素のほかに比較的印象的なポジティブな要素 (e.g. ルームメイトは常にグループの中心にいる人物、ルームメイトはいつも楽しいジョークを話してくれる、など) と、ネガティブな要素 (e.g. ルームメイトがバスルームを1時間以上使う、自分の持ち物を勝手にすべて使われる、など) が含まれていた。実験で参加者は、それぞれの語り直しに一致する出来事を選び出し、その点を強調するように筆記していた可能性がある。

つまり、Tversky and Marsh (2000) の結果は、語り直しによる変化ではなく、記憶検索時に選択的なバイアスが生じただけであって、記憶そのものは既存のまま保有されていると考えることも可能である。転換的語り直しが原記憶を語り直した方向に変容させた結論づけるためには、語り直す物語の中にもともとネガティブまたはポジティブな要素があまり含まれていない中性的な記憶体験を対象にして、転換的語り直し後の原記憶の中にもどの程度ネガティブもしくはポジティブな要素が新たに混入したかを確認することが最も望ましいだろう。

しかしながら、この手続きは不可避免的に倫理的な問題が生じる。自己の体験をポジティブ

ブな方向に語り直すことが、その記憶をポジティブな方向に変化させるかどうかを確認することは、これまでの研究や実際の臨床場面でも行われている。そのため、この種の転換的語り直しを自伝的記憶に適用することはそれほど大きな支障は無いと考えられる。問題なのは、ネガティブな方向に語り直すことがネガティブな方向に記憶を変化させるかどうかを確認することである。現実の体験に基づく自伝的記憶をマイナスな方向に変化させるのは研究倫理として許されない。その解決策の一つとして、個人の現実体験の語り直しではなく、与えられた物語を参加者自身が体験したものだと考えて記憶する方法を用いることが考えられる。そこで本研究では、感情的側面が比較的中性的な要素から構成される物語を用い、ポジティブな転換的語り直しとネガティブな転換的語り直しによって中性的な物語がポジティブまたはネガティブに変化するかどうかを検証することを第一の目的とした。

ところで、転換的語り直しは語りとして表出される個々の記憶事象のみに影響を与えるだけでなく、個々のエピソードの集合である出来事全体としての評価に影響を与えられられる。これまでの先行研究では、感情的な転換的語り直しを行うことで物語全体としての出来事の感情価に与える影響を実証的に取り扱った研究ないが、その効果を予測することはできる。Stanton, Danoff-Burg, Sworowski, Collins, Branstetter, Rodriguez-Hanley, Kirk, and Austenfeld (2002b) の実験で参加者は、乳がんに伴う経験に関する思考や感情について筆記する群 (EMO 群) と、乳がん経験に関するポジティブな思考や感情について筆記する群 (POS 群)、がんやその治療に関する事実を筆記する群 (CTL 群) の3群に分けられた。その結果、課題を終えた POS 群の参加者は、CTL 群に比べて、ポジティブな筆記に対する価値や重要性を有意

に高く評定し、ポジティブな効果がより長く続くと評定した。この結果は、ポジティブな筆記を行うことにより、体験全体に対するポジティブな評価を生じさせる可能性を推測させる。また、過去のネガティブな体験に関する感情や思考について深く考えて書く感情的筆記 (written emotional expression, 詳しくは Pennebaker & Beall, 1986 を参照) を用いることは、筆記の最中に短期的ストレスを生じさせるとともに、その後の精神的・身体的な健康を必ずしも導くものではないという報告も提出されている (Smyth, 1998)。このことは、ネガティブな筆記が体験全体に対するネガティブな評価を生む可能性を推察させる。

そこで本研究では、転換的語り直しが“物語全体としての出来事の感情価”に与える影響を検証することを第二の目的とした。ポジティブな転換的語り直しを行うことによって生じる認知的なシフトは、物語全体としての出来事の感情価を肯定的に変化させるだろう。また、ネガティブな転換的語り直しを行うことは、ネガティブな感情表現をより多く表出させることによって、物語全体としての出来事の感情価を否定的に変化させると予測される。しかし、転換的語り直しの効果が物語全体としての出来事の感情価に影響を持たない場合、ポジティブティオフセット (Positivity offset) の影響が生じると予測される。ポジティブティオフセットとは、入力された情報によって生じる覚醒度や印象強度が弱い場合、ネガティブな評価システムよりもポジティブな評価システムが活性化し、情報がポジティブに出力される現象を意味する (Cacioppo, Gardner, & Berntson, 1997; Ito & Cacioppo, 2005)。本実験で用いる刺激は、覚醒度や感情を強く喚起させない中性的なシナリオである。もし転換的語り直しの効果が全くないのであれば、全ての実験条件においてポジティブティオフセットが生じると予測さ

れるため、全ての参加者が物語全体としての出来事感情価をポジティブに評価すると考えられる。

方法

実験計画 転換的語り直しが“語りの中に現れる感情表現”と“物語全体としての出来事感情価”に与える影響を検討した。実験は、語りのタイプ（3；ポジティブな転換的語り直し、ネガティブな転換的語り直し、正確再生）の1要因被験者間計画であった。本実験では一部の参加者にネガティブな転換的語り直しを行うよう求めたため、倫理上の配慮に基づいて語りのテーマは参加者自身が体験した過去の出来事の記憶ではなく、物語の中に参加者が登場するという擬似自伝的想起課題を用いた。

実験では、初日に物語の学習と語り直しが行われ、二日目に物語の再生が行われた。ポジティブな転換的語り直し条件において、後に述べるように、参加者はある物語の内容を参加者自身にとって“楽しかった”こととして語り直した。一方、ネガティブな転換的語り直し条件では、参加者はある物語の内容を参加者自身にとって“辛かった”こととして語り直した。正確再生条件は、統制条件として設けられ、参加者は物語の内容をできるだけ多くかつ正確に再生した。

参加者 大学生および大学院生36名（男性22名、女性14名）が実験に参加した。参加者の平均年齢は22.1歳（ $SD=2.47$ ）、年齢範囲は19歳から31歳であった。参加者はランダムにポジティブな転換的語り直し群12名（男性7名、女性5名）、ネガティブな転換的語り直し群12名（男性7名、女性5名）、正確再生群12名（男性8名、女性4名）の3群に振り分けられた。

実験刺激 参加者が擬似的に体験する物語は、特に目立った出来事のない感情的にニュートラルなシナリオであり、友人たちとの平凡な食事の風景を描写したものである。具体的には、「休日の昼間に友人二人と共にレストランに入る。その後、3人はウェイターに禁煙席へと案内され、席に着き、メニューを決める。食事が済むと、レストランの外は雨が本降りになっており、友人の車で自宅まで送ってもらう」という内容であった。文章の字数は1369字（平仮名に変換した値）であった。

手続き 参加者は、実験の目的が“物語を語り直すとき言葉がどのように使用されるのかを検討すること”と説明を受けた。その後、参加者には、一回当たり30分の実験が2日間行われること、発話内容はレコーダーで録音されること、実験で得られたデータは研究の分析・発表のみに用いられること、実験をいつでも中断できることを説明し、以上の内容に同意を得た後に実験を開始した。実験は、（1）学習段階、（2）語り直し段階、（3）最終再生段階の3段階に分けられた。学習段階と語り直し段階は実験初日に、最終再生段階は学習段階から24時間後に行われた。学習段階で参加者は、文中に参加者自身が“わたし”として登場するニュートラルな内容の物語を5分間熟読した。

語り直し段階は、学習段階が終了した直後に行われた。参加者の3分の1はポジティブな語り直し群に、そのほかの3分の1はネガティブな語り直し群に、残りの3分の1は統制群として正確再生群にランダムに振り分けられた。参加者は、はじめに2分間の思考時間が与えられ、語り直す内容をまとめた。次に、参加者は5分間で物語を語り直した。参加者が語る間、実験者は聞き役に徹した。

ポジティブな転換的語り直し群の教示は以下のとおりである。「ここでは、さきほど読

んでいただいた物語をあなたにとってできるだけ“楽しかった思い出”となるように話していただきます。実際と同じ事実でも、見方次第ではいろいろに考えることができます。できるだけ楽しかったことだという観点から話すように努力をしていただくのですが、あくまでも違う観点から話すのであって、もとの物語にはなかった事実を創作してお話することはしないようにしてください。」

ネガティブな転換的語り直し群は、以下の教示が与えられた。「ここでは、さきほど読んでいただいた物語をあなたにとってできるだけ“辛かった思い出”となるように話していただきます。実際と同じ事実でも、見方次第ではいろいろに考えることができます。できるだけ辛かったことだという観点から話すように努力をしていただくのですが、あくまでも違う観点から話すのであって、もとの物語にはなかった事実を創作してお話することはしないようにしてください。」

正確再生群（統制群）は、以下の教示が与えられた。「これから物語の内容をそのまま思い出してお話していただきます。先ほど呼んだ物語に関して、できるだけたくさんの情報を正確に思い出してください。物語になかった出来事を話すことはお控えください。」

最終再生段階では、最初に、実験の本来の目的が語りによる記憶の変化を確認することであることを参加者に対してディブリーフィングした。その後、継続に同意した参加者に対して実験を行った。参加者は物語の内容を

できるかぎりもとのまま再生するよう求められた。すべての参加者が5分以内に最終再生課題を終了した。

続いて、参加者はオリジナルの物語に対して抱く物語全体としてのポジティブな感情価（i.e. あなた自身の物語の記憶は楽しいものであった）と物語全体としてのネガティブな感情価（i.e. あなた自身の物語の記憶は辛いものであった）について1（全くそう思わない）から7（とてもそう思う）の7件法で回答するよう求められた。最後に、語り直し段階において本実験の目的が語り直しによる記憶の変化にあることに気づいていたかどうかを質問し、実験は終了した。

結果

実験参加を中断した参加者、および、語り直し段階において実験の目的に気づいた参加者はいなかった。そこですべての参加者のデータを分析に用いた。

物語全体としての出来事の感情価：最終再生段階において、語りのタイプが物語全体としてのポジティブな感情価とネガティブな感情価に影響する程度を検討した（Table 1）。ポジティブな感情評定値について語り直しタイプの1要因分散分析を行った。その結果、語りのタイプの有意な主効果が確認された（ $F(2, 33)=5.28, p<.05$ ）。語りのタイプの主効果における多重比較を行った結果、ネガ

Table 1 物語全体に対する感情評定値（ポジティブ・ネガティブ）の平均値および標準偏差

	ポジティブな		ネガティブな		統制群			
	転換的語り直し		転換的語り直し		M	(SD)	F(2,33)	p
	M	(SD)	M	(SD)				
ポジティブ	4.83	(1.40)	3.08	(1.00)	3.92	(1.38)	5.277	p < .05
ネガティブ	1.42	(0.49)	4.50	(0.87)	3.00	(2.12)	14.282	p < .01

Table 2 プロトコルに含まれる感情表現（ポジティブ・ネガティブ）の平均値および標準偏差（感情表現の平均値および標準偏差は100字あたりに含まれる値として示した）

	ポジティブな 転換的語り直し		ネガティブな 転換的語り直し		統制群		F(2,33)	p
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)		
語り直し段階								
字数	1082	(229)	1299	(295)	1088	(322)	2.071	p =.14
ポジティブな感情表現	0.73	(0.55)	0.15	(0.15)	0.10	(0.09)	13.610	p <.01
ネガティブな感情表現	0.08	(0.08)	0.49	(0.35)	0.08	(0.06)	14.804	p <.01
最終再生段階								
字数	980	(196)	1032	(255)	1049	(291)	0.233	p =.79
ポジティブな感情表現	0.26	(0.23)	0.05	(0.06)	0.09	(0.09)	7.280	p <.01
ネガティブな感情表現	0.03	(0.05)	0.08	(0.08)	0.02	(0.05)	4.007	p <.05

ティブな転換的語り直しに比べ、ポジティブな転換的語り直しでは物語全体としての出来事の肯定的感情価が有意に高かった ($p < .01$)。また、転換的語り直しの2群と統制群との間に有意な主効果は見出されなかった。

物語全体に対するネガティブな感情評定値についても同様の分析を行った結果、語りのタイプの主効果が有意であった ($F(2, 33) = 14.28, p < .001$)。語りのタイプの主効果における多重比較を行った結果、ポジティブな転換的語り直しは、その他の2群に比べ、物語全体としての出来事の否定的感情価が有意に低かった（それぞれ、 $p < .001, p < .001$ ）。また、ネガティブな転換的語り直しは、統制群に比べ、否定的感情が有意に高かった ($p < .05$)。

語りの量および語りの中に現れる感情表現数の変化： 語りのタイプによって語り直しの量に差が生じたかを確認するため、語り直し段階の字数に対して語りのタイプの1要因分散分析を行なった (Table 2)。漢字変換による誤差を排除するために、参加者のプロトコルをすべて平仮名に変換して字数を算出した (以下の平均値、標準偏差、および図は、わ

かりやすいように100字あたりで示した)。分析の結果、有意な主効果、交互作用は見出されなかった ($F(2, 33) = 2.10, n.s.$)。

次に、参加者の語り直しが教示通りに行われたかを確認するため、語り直し段階のプロトコルに含まれるポジティブな感情表現とネガティブな感情表現をカウントした。ただし、ここでカウントされる感情表現は、実験で使用された物語のなかには存在しない、参加者自身が新たに作り出した感情表現である。たとえば、ポジティブな感情表現は物語には含まれていなかった“面白い、楽しい、良い”などがカウントされた。一方、ネガティブな感情表現は“悪い、嫌な、苦手な”などがカウントされた。分析に際しては、参加者個々人の発話量が影響しないように、感情表現を字数で割った数値が用いられた。

ポジティブな感情表現について、語りのタイプの1要因分散分析を行った (Table 2)。その結果、語りのタイプの主効果が有意であった ($F(2, 33) = 13.61, p < .001$)。語りのタイプの主効果における多重比較を行った結果、ポジティブな転換的語り直しは、ネガティブな転換的語り直しおよび統制群に比べ、ポジティブな感情表現が有意に多く含まれてい

た（それぞれ $p<.001$ ）。ネガティブな感情表現についても同様に、語りのタイプの1要因分散分析を行った結果、語りのタイプの主効果が有意であった（ $F(2, 33)=14.01, p<.001$ ）。語りのタイプの主効果における多重比較を行った結果、ネガティブな転換的語り直しには、ポジティブな転換的語り直しおよび統制群に比べ、ネガティブな感情表現が有意に多く含まれていた（それぞれ $p<.001$ ）。

次に、語りのタイプによって物語の再生量に差が生じたかを確認するため、最終再生段階の再生量について語りのタイプの1要因分散分析を行なった。分析の結果、有意な主効果・交互作用とも確認されなかった（ $F(2, 33)=0.23, n.s.$ ）。

最後に、語りのタイプによって物語再生時の感情表現に差が生じたかを確認するため、最終再生段階のプロトコルに含まれるポジティブな感情表現数（字数で割った値）について、語りのタイプの1要因分散分析を行った。その結果、語りのタイプの主効果が有意であった（ $F(2, 33)=7.28, p<.001$ ）。語りのタイプの主効果における多重比較を行った結果、ポジティブな転換的語り直しは、ネガティブな転換的語り直しおよび統制群に比べ、ポジティブな感情表現を有意に多く含んでいた（それぞれ $p<.01$ ）。また、ネガティブな感情表現について、語りのタイプの1要因分散分

析を行った。その結果、語りのタイプの主効果が有意であった（ $F(2, 33)=4.01, p<.05$ ）。語りのタイプの主効果における多重比較を行った結果、ネガティブな転換的語り直しには、ポジティブな転換的語り直し及び統制群に比べ、ネガティブな感情表現が有意に多く含まれていた（それぞれ $p<.05$ ）。

物語全体としての出来事の感情価と語りの中に現れた感情表現との関係：これまでの結果から、転換的な語り直しは物語の記憶を語り直した方向へと変化させる効果を持つことが確認された。しかし、物語全体としての出来事の感情価と語りに現れる個々の感情表現の出現がどのように関連しているかは明らかにされていない。そこで、語りのタイプごとに変数間の相関係数を算出した（Table 3）。なお、物語全体としての出来事の感情価の値は、ネガティブな感情価の評定値を逆数にした値とポジティブな感情価の評定値の平均値を求め、分析に使用した。

その結果、ポジティブな転換的語り直しと統制群においては、物語全体としての出来事の感情価と語りの中に現れた個々の感情表現に有意な相関は見出されなかった。ネガティブな転換的語り直しにおいては、語り直し段階でのネガティブな感情表現の出現と、物語全体としての出来事の感情価との間に有意な

Table 3 物語全体の感情価と語りに現れた感情表現の相関関係

最終再生段階の 物語全体としての 出来事の感情価	語りに現れた感情表現			
	語り直し段階		最終再生段階	
	ポジティブ	ネガティブ	ポジティブ	ネガティブ
ポジティブな転換的語り直し	-0.08	-0.01	0.29	0.37
ネガティブな転換的語り直し	-0.33	-0.58 *	-0.30	-0.31
統制群	0.47	-0.05	0.25	0.47

* $p < .05$

中程度の負の相関が確認された。つまり、語り直し段階でネガティブな感情表現が出現するほど、最終的な物語全体としての出来事の感情価が否定的なものになるといえる。

考察

本研究では、ポジティブな転換的語り直しとネガティブな転換的語り直しが、その後の記憶変化に与える影響の違いを検討した。また、転換的語り直しによって変化した参加者の語りのなかに現れた感情表現と物語全体としての感情価の関連性を検討した。

語り直し段階において、ポジティブな転換的語り直しにはシナリオには存在しない参加者自身が生み出したポジティブな感情表現が多く含まれており、ネガティブな感情表現はほとんど含まれていなかった。一方、ネガティブな転換的語り直しには、参加者自身が作り出したネガティブな感情表現が語りの中に多く含まれており、ポジティブな感情表現は語りの中にほとんど用いられていなかった。また、統制群には、ポジティブな感情表現とネガティブな感情表現のどちらも、ほとんど語りの中に含まれていなかったことが確認された。このことから本実験における操作は適切に行われたと考えられる。

また、最終再生段階において、物語全体としての出来事の感情価と語り中の感情表現には、転換的語り直しの効果によると考えられる変化が確認された。第一に、ポジティブな転換的語り直しは、ネガティブな転換的語り直しに比べ、物語全体としての感情価がより肯定的に変化しており、物語全体としてのネガティブな感情価はネガティブな転換的語り直し群および統制群に比べより低い評価がなされていた。また、オリジナルの物語を再生するよう求められた最終再生段階においても、ポジティブな転換的語り直しでは、ネガティブな転換的語り直しおよび正確再生に比

べ、語りの中に物語には存在しない肯定的な感情表現をより多く生成していた。第二に、ネガティブな転換的語り直し群では、ポジティブな転換的語り直し群及び統制群に比べ、物語全体としての感情価がより否定的に変化しており、最終再生段階において語りの中に物語には存在しない否定的な感情表現をより多く含んでいた。

つまり、出来事の感情的側面を転換的に語り直すことは、語り直しに沿った記憶の変化を生むという知見 (Dudukovic, Marsh, & Tversky, 2004; 池田・仁平; Marsh, 2007; Tversky & Marsh, 2000) に一致するだけでなく、語り直しに沿わない記憶の抑制にもつながるといふ新たな考えを提起する。加えて、転換的語り直しによる物語全体の感情価の変化は、ポジティブティオフセットによって生じているわけではないことが確認された。

しかし、転換的語り直しによる記憶と物語全体としての感情価の関連性は、単純に捉えられるものでなかった。本実験では、すべての参加者が同じシナリオを語りのテーマとして用いた。そのため、学習段階において条件間で物語全体としての感情価に大きな違いが生じたとは考えにくい。また、実験の操作は適切に行われていたことから、転換的な語り直しを行うことによって、最終再生段階での変化をもたらしたと推察するのが妥当である。

ネガティブな転換的語り直しにおいては、語り直し段階でのネガティブな感情表現が多く表出されるほど、個々人が物語全体としての出来事にネガティブな印象を抱きやすいという分析結果が得られた。この結果は本研究の予測に一致していたと考えられる。しかし、ポジティブな転換的語り直しにおいては、語り直し段階での個々のポジティブな感情表現の単なる総和によって参加者がオリジナルな出来事を全体的にポジティブな物語であったと評定したわけではなかった。つまり、ポジ

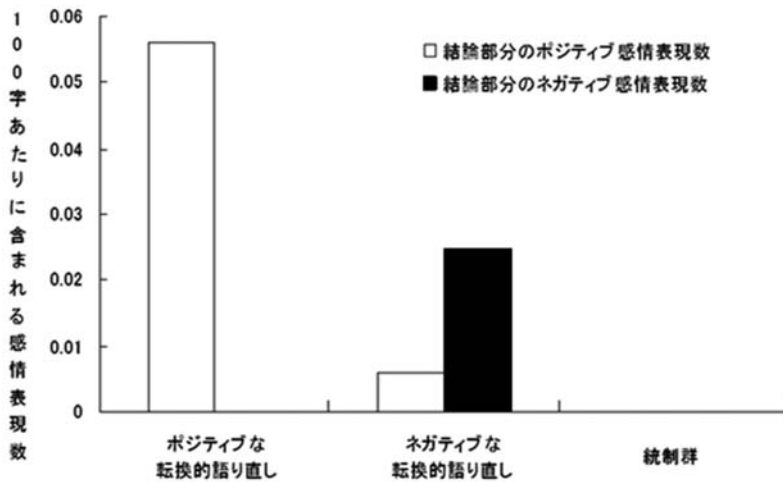


Figure 1 語り直し段階での“結論部分の100字あたりに含まれる”感情表現数

ティブな転換的語り直しにおいて表出されたポジティブな感情表現は、何らかの媒介変数を経て、最終再生段階の物語全体としてのポジティブな感情価を高めた可能性が考えられる。ここで考えられる媒介変数としては、第一に、物語に対する視点の多面的広がりと考えられる。Smyth (1998) は、トラウマを筆記することで生じた認知的シフトによって心理的ウェルビーイングの変化が起きると指摘している。ポジティブな転換的語り直しを行うことは、一方向しかなかった物語に対するものの見方に、逆転的な発想を産出させ、認知的なシフトを生じさせた可能性が考えられる。また、そこで生じた認知的シフトが、物語全体としての出来事の感情価をポジティブに変化させたのではないか。

第二に、語り終盤の結論部分においてポジティブなまとめがなされているかどうかによって、物語全体としての出来事の感情価が肯定的に変化するかどうか決定される可能性が考えられる。語り直し段階での結論部分のポジティブな感情的表現数について、語りのタイプごとに算出した結果、統計的に有意な差は確認されなかった ($F(2, 33)=1.56, n.s.$)。

しかしながら、ポジティブな転換的語り直しの結論部分では、ポジティブな感情的表現が多く出現していた (Figure 1)。また、ネガティブな感情表現数においても統計的に有意な値は示されなかったが ($F(2, 33)=1.84, n.s.$)、ネガティブな転換的語り直し群は、ポジティブな転換的語り直し群と統制群に比べ、ネガティブな感情的表現が多く出現していた。語りの終盤に位置づけられる物語の結論は、単なる記憶の再生ではなく、個々人の評価が特に強く付加されていたと推測できる。個人の主観的評価を伴う感情的表現の産出は、物語全体としての出来事の感情価に大きな影響を与えると予測できる。

しかしながら、本実験にはいくつかの問題が残されている。第一の問題は、本実験では語り直しのテーマがシナリオに基づいており、厳密な意味で参加者自身が保有する自伝的記憶を転換的に語り直したとはいえないという点にある。この問題を実験室研究において直接的に解決するには倫理的問題が伴うが、参加者自身の過去を転換的に語り直した池田・仁平 (2009) の研究結果は、本研究の結果と概ね一致している。この問題について

は複数のシナリオを用いた追試を行う必要があるが、転換的語り直しが自伝的記憶を語り直した方向に変化させるという考えは支持可能なものである。

第二に、語り直し効果の個人差である。ポジティブな語り直しは、ネガティブな体験を冷静に想起することができる者に比べ、過去の辛い体験を思い出すことに苦痛を感じ想起を回避する傾向にある場合に効果的であることが示唆されている (Stanton, et al., 2002b)。個人によって語り直しの方略による影響が異なる理由は、ネガティビティバイアス (Negativity bias) が原因として考えられる。ネガティビティバイアスとは、たとえば個人の感情的覚醒度を高めるような情報が入力される時、事象に対するポジティブな評価システムに比べ、ネガティブなシステムが活性化しやすくなり、情報がネガティブな方向へ出力されやすくなるという現象である (Cacioppo, et al., 1997; Ito & Cacioppo, 2005)。つまり、トラウマティックな出来事に対して苦痛を感じやすい者は、ネガティブな評価システムが活性化しやすく、通常の想起方略では個々のエピソードへの回避が生じやすくなる。しかし、ネガティブな事象をポジティブな側面から転換的に語り直すことで、記憶に対する回避傾向が減少すると考えられる。つまり、ネガティブな出来事に対して積極的に接近することが可能になるため、出来事の再解釈を行いやすく転換的語り直しによる肯定的な影響を生むと推察される。今後の研究において、この予測を検証することが求められる。

参考文献

- Cacioppo, J. T., Gardner, W. L., & Berntson, G. G. (1997). Beyond bipolar conceptualizations and measures: The case of attitudes and evaluative space. *Personality and Social Psychology Review*, 1(1), 3-25.
- 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.
- Dunn, J., Brown, J., & Beardsall, L. (1991). Family talk about feeling states and children's later understanding of others' emotions. *Developmental Psychology*, 27(3), 448-455.
- 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.
- Fiedler, K., Fladung, U., & Hemminger, U. (1987). A positivity bias in person memory. *European Journal of Social Psychology*, 17(2), 243-246.
- Fivush, R., Berlin, L. J., Sales, J. M., Mennuti-Washburn, J., & Cassidy, J. (2003). Functions of parent-child reminiscing about emotionally negative events. *Memory*, 11(2), 179-192.
- Fivush, R., Hazzard, A., Sales, J. M., Sarfati, D., & Brown, T. (2003). Creating coherence out of chaos? Children's narratives of emotionally positive and negative events. *Applied Cognitive Psychology*, 17(1), 1-19.
- 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.
- Ito, T. A., & Cacioppo, J. T. (2005). Variations on a human universal: Individual differences in positivity offset and negativity bias. *Cognition and Emotion*, 19(1), 1-26.
- Lemogne, C., Bergouignan, L., Piolino, P., Jouvent, R., Allilaire, J. F., & Fossati, P. (2009). Cognitive avoidance of intrusive memories and autobiographical memory: Specificity, autonoetic consciousness, and self-perspective. *Memory*, 17 (1), 1-7.
- Libby, L. K., Eibach, R. P., & Gilovich, T. (2005). Here's Looking at Me: The Effect of Memory Perspective on Assessments of Personal Change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 50-62.

- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 166-177.
- Marsh, E. J. (2007). Retelling is not the same as recalling - Implications for memory. *Current Directions in Psychological Science*, 16(1), 16-20.
- Pennebaker, J. W. (1993). Putting Stress into Words - Health, Linguistic, and Therapeutic Implications. *Behaviour Research and Therapy*, 31(6), 539-548.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274-281.
- Pennebaker, J. W., & Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. *Cognition & Emotion*, 10(6), 601-626.
- Pennebaker, J. W., Kiecoltglaser, J. K., & Glaser, R. (1988). Disclosure of Traumas and Immune Function - Health Implications for Psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2), 239-245.
- Pillemer, D. B. (1992). *Remembering personal circumstances: A functional analysis*. Winograd, Eugene, 236-264.
- Ross, M., McFarland, C., & Fletcher, G. J. (1981). The effect of attitude on the recall of personal histories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(4), 627-634.
- Sanitioso, R., Kunda, Z., & Fong, G. T. (1990). Motivated recruitment of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 229-241.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174-184.
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., & Huggins, M. E. (2002a). The first year after breast cancer diagnosis: Hope and coping strategies as predictors of adjustment. *Psycho-Oncology*, 11(2), 93-102.
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Sworowski, L. A., Collins, C. A., Branstetter, A. D., Rodriguez-Hanley, A., Kirk, S. B., & Austenfeld, J. L. (2002b). Randomized, controlled trial of written emotional expression and benefit finding in breast cancer patients. *Journal of Clinical Oncology*, 20(20), 4160-4168.
- Tversky, B., & Marsh, E. J. (2000). Biased retellings of events yield biased memories. *Cognitive Psychology*, 40(1), 1-38.