

立教大学学術推進特別重点資金(立教SFR)
 個人研究費
 2010年度研究成果報告書

研究代表者	所属・職名	氏名
	現代心理学部・教授	小口 孝司 印
研究課題	否定的な自伝的記憶の想起と精神的健康を調整する自己開示の効果	
研究期間	2010 年度	
研究経費	500 千 円	

研究の概要(200~300字で記入、図・グラフは使用しないこと)

自伝的記憶(autobiographical memory)とは、自分自身について事項に関する記憶をいう。この自伝的記憶は近年心理学の領域において急激に研究が盛んになってきている。自伝的記憶に関する研究では、自伝的記憶がどのような要因に規定されているのかを明らかにし、さらに自伝的記憶がどのような影響を及ぼしているのかが探求されてきている。しかしながら、自伝的記憶を他者に話すことが重要なテーマであると認識されていながら、従来の研究ではほとんど着手されていないため、本研究は自伝的記憶を他者に伝えることがどのような影響を持つのかを検討した。現在までは、自己開示の効果を明らかにする前段として、主観的幸福感と自己注目について分析した。

キーワード(研究内容をよく表しているものを3項目以内で記入。)

[自伝的記憶] [自己開示] [精神的健康]

研究成果の概要 (図・グラフ等は使用しないこと。)**1. はじめに**

過去の出来事の想起の解釈による違いがメンタルヘルスに影響していると予測し、解釈レベルに影響するものとして「主観的幸福感」に注目する。また、過去の出来事の想起の量について、自己注目の程度の個人差があると予測する。

2. 方法：Web 調査

時期：2010年10月29日～2010年11月1日

対象：首都圏在住の20代、30代、40代、50代の各年代の男女50名ずつ、合計400名

首都圏在住の20代、30代、40代、50代の各年代の男女50名ずつ、合計400名に調査を行った。調査対象者の職業は、会社員(一般)が最も高く(31.3%)、次いで専業主婦(15.0%)、アルバイト・パート(11.8%)となっていた。専業主婦(14.3%)、学生(5.8%)、無職(6.5%)、その他(2.0%)を除くと、41.9%が有職者であった。有職者の職種としては、設計・製造が最も多く(16.7%)、次いで販売・営業(13.8%)、一般事務(12.9%)となっていた。

内容：個人属性：性別、年齢、職業

ストレス：ストレスレベル、ライフイベント、生活・職場満足度、
ストレス変化、睡眠

過去の出来事の想起：過去の出来事の想起の有無、頻度、主観的幸福感
(主観的幸福感尺度)、自己注目(没入尺度)

抑うつレベル：CES-D

3. 結果**3-1. 記述統計量**

ストレスに関しては、やや感じているが最も高く(36.0%)、次いで感じている(23.5%)、とても感じている(20.8%)となっていた。全体で80.3%の人がストレスを感じているという結果となり、2009年の調査時の結果である77%よりも上昇していた。

ストレスと感じた出来事についての質問には、仕事の内容・量・時間の変化が最も多く(34.9%)、次いで仕事上の対人関係トラブル(28.4.1%)、仕事上の責任問題(16.1%)となっていた。このストレスと感じた出来と後については、85.8%の人が自分にとって重要であると回答した。またストレスと感じた出来事について、81.3%の人が鮮明に想起することができるかと回答した。さらに嫌なことや辛いことがあった時、79.0%の人が過去の同じような出来事を想起すると回答した。

ストレスと感じた出来事についての質問には、仕事の内容・量・時間の変化が最も多く(34.9%)、次いで仕事上の対人関係トラブル(28.4.1%)、仕事上の責任問題(16.1%)となっていた。このストレスと感じた出来と後については、85.8%の人が自分にとって重要であると回答した。またストレスと感じた出来事について、81.3%の人が鮮明に想起することができるかと回答した。さらに嫌なことや辛いことがあった時、79.0%の人が過去の同じような出来事を想起すると回答した。

3-2. 分析使用変数間の相関係数

抑うつレベルとの関連に着目すると、主観的ストレスの程度($r=.43, p<.001$)、ストレスと感じられた出来事の鮮明さ($r=.29, p<.001$)、想起頻度($r=-.36, p<.001$)、過去の出来事の記憶の鮮明さ($r=.29, p<.001$)、過去の出来事とストレスと感じる状況の類似($r=.36, p<.001$)、主観的幸福感($r=-.14, p<.01$)、自己注目($r=.52, p<.001$)

研究成果の概要 (つづき)

であり、抑うつレベルと主観的ストレス、ストレスと感じられた出来事の鮮明さ、過去の出来事の記憶の鮮明さ、過去の出来事とストレスと感じられる状況の類似、自己注目との間には正の相関、抑うつレベルと想起頻度、主観的幸福感との間には負の相関があることが示された。

3-3. 抑うつレベルとの関連

抑うつレベルを従属変数、主観的ストレスの程度、ストレスと感じられた出来事の重要さの程度、ストレスと感じられた出来事の鮮明さ、想起頻度、過去の出来事の重要さ、過去の出来事の記憶の鮮明さ、過去の出来事とストレスを感じる状況の類似、過去の出来事の良悪、過去の出来事の好悪、想起によるストレス変化、主観的幸福感、自己注目を独立変数とした強制投入法による重回帰分析を行った。

その結果、主観的ストレスの程度、過去の出来事とストレスを感じる状況の類似、過去の出来事の好悪、想起によるストレス変化、自己注目について有意な正の影響がみられた。また想起頻度、主観的幸福感については、有意な負の影響がみられた。抑うつレベルには自己注目が最も関連が強かった。

つぎに主観的幸福感尺度、没入尺度を Low, Middle, High の 3 群 (33%) にわけ、主観的幸福感と自己注目を独立変数、抑うつレベルを従属変数とした 2 要因の分散分析を行った。その結果、主観的幸福感と自己注目に交互作用はみられなかった [$F(1,4)=1.28, n.s.$]。しかし主観的幸福感 [$F(1,4)=4.17, p<.01$]、自己注目 [$F(1,4)=1.28, p<.001$] の主効果がみられた。

4. 考察

1) ストレスを感じている人が約 80% であった。またその内容についても仕事の内容や量、時間の変化と回答しており、昨今社会的背景の影響があらわれている。また対人関係でのストレスを感じている人も多い。対人関係のトラブルは多くはコミュニケーションの問題であると想定できるが、コミュニケーションでの失敗が negative スキーマとなり、類似した状況で同じような失敗を繰り返し想起することにより、メンタルヘルスへの悪影響があると考えられる。

また記憶はだんだんと薄れていくものだが、約 80% の人が鮮明に想起できると回答していた。過去の出来事の重要さと鮮明さには相関があることから、その人にとって重要な出来事の記憶は繰り返し想起され、鮮明さを保持すると予測できる。

2) 抑うつレベルに対する主観的幸福感と自己注目との関連については、主観的幸福感が高く、自己注目が低い人は抑うつレベルが低く、反対に主観的幸福感が低く、自己注目が高い人は抑うつレベルも高いと予測していたがその通りの結果となった。主観的幸福感は自身や人生への positive な感情的評価であるため、主観的幸福感が高い場合は、自己の内面の negative な部分に注目する必要はないと判断されるのかもしれない。自己注目するにしても、positive な側面に注目するのかもしれない。positive 感情の時は positive な部分に注目する、つまり positive な記憶にアクセスする (気分一致効果) と説明できるかもしれない。

研究発表 (研究によって得られた研究経過・成果を発表した①～④について、該当するものを記入してください。該当するものが多い場合は主要なものを抜粋してください。)

- ①雑誌論文 (著者名、論文標題、雑誌名、巻号、発行年、ページ)
- ②図書 (著者名、出版社、書名、発行年、総ページ数)
- ③シンポジウム・公開講演会等の開催 (会名、開催日、開催場所)
- ④その他 (学会発表、研究報告書の印刷等)

④ 学会発表

- ・竹田葉留美・落合勉・小口孝司 (2011). (発表予定)「日本語版 Telling About Life Experiences Scale の作成」 日本心理学会
- ・竹田葉留美・小口孝司 (2010). 過去の出来事の想起がメンタルヘルスに及ぼす影響 日本心理学会第74回大会発表論文集, 378-379.
- ・宮崎貴子・竹田葉留美・小口孝司 (2010) 過去の出来事の想起と自己開示がストレス変化に及ぼす効果 日本社会心理学会第51回大会発表論文集, 378-379.