

# 青年期学生における自伝的記憶の概括化と抑うつとの関連<sup>1</sup> ——自己複雑性からの検討——

國學院大學 学生相談室 篠原 侑希<sup>2</sup>  
立教大学 現代心理学部心理学科 松永 美希

## Association between Overgeneral Autobiographical Memory and Depression in Adolescent Students: Considerations from the self-complexity perspective.

Yuki Shinohara (Student Counseling Office, Kokugakuin University)

Miki Matsunaga (College of Contemporary Psychology, Rikkyo University)

We hypothesized that the effectiveness of Memory Specificity Training (MeST) in alleviating Overgeneral Autobiographical Memory (OGM) and associated depression depends on an individual's positive self-complexity and recallability of self-knowledge. Study 1 explored OGM in relation to self-complexity (SC) in undergraduate and graduate students. Study 2 assessed MeST's impact, considering SC levels. Study 1 found that distressing rumination adversely affected both OGM and SC but positively influenced the concreteness of recall via SC. In Study 2, MeST had an effect, although no significant interaction emerged between SC levels and MeST. In summary, MeST's impact may vary with self-complexity, but further research is needed. Fostering self-complexity may help prevent maladaptive OGM.

**Key words :** Overgeneral Autobiographical Memory, depression, self-complexity

生涯発達段階の中でも、青年期は自我同一性獲得に向け、自分について考える機会が多くなる。自分が経験した出来事や自己についての記憶である自伝的記憶は、特に青年期において心理的発達に大きな影響を及ぼすと考えられる。田上 (2009) では、青年期では特定のエピソードの記憶が支え・励みになったり、解決に役立ったりするように機能するが、成人期以降では過去の特定のエピソードに関する記憶を現在の支えにしたり、現在の問題に対する解決法として利用したりすることが少なくなると示唆されている。機能的な場合には発達課題であるアイデンティティの達成や適切な問題解決に繋がると推測されるが、自らが抱えている問題に注目し、繰り返し考える、すなわち反芻することで問題を解決しようとする傾向は、青年期において抑うつ状態の発生や維持の主要因でもあるという (Williams, 2006)。なかでもモラトリアムにある者は自己の一貫性を必要とし、これからどう生きていくのかについて検討

していかなくてはならないため、自伝的記憶が自己機能や指示機能をはたす度合いが高いと考えられる (高城, 2012)。

自伝的記憶の想起の状態が抑うつの悪化、うつ病の診断予測に繋がることを明らかにした概念として、自伝的記憶の概括化 (Overgeneral Autobiographical Memory : 以下、OGMとする; Williams & Broadbent, 1986) がある。これは、具体的な出来事ではなく、日々繰り返される出来事や1日以上続くような広範にわたる出来事の記憶を想起、報告してしまうものである。OGMの原因と結果に関するモデルとして、捕らわれと反芻 (Capture & Rumination)、機能的回避 (Functional Avoidance)、実行機能の容量と制御 (Executive capacity and control) を想定したCaRFAXモデル (Williams, 2006) が提案されている。

OGMは適応を図る方略として発達したのではないかとされており (Williams, 2006)、この戦略が選択的かつ柔軟に用いられ、特定の否定的記憶

に限定されるならば、健全な対処戦略として機能する可能性があるとされている (Debeer et al., 2011)。しかし、長期的に有益かどうかはOGMがどの程度柔軟に使われているかにかかっており (Hermans et al., 2008)、過剰な概括化によって自伝的記憶の想起に困難が生じた場合には、日常生活への適応や自己形成に問題が生じると考えられる。このOGMの改善および気分障害の予防と治療のために、MeST (Memory Specificity Training; Raes et al., 2009) という標準化された介入プログラムがある。特性語等の手がかり語に基づいて具体的な自伝的記憶の想起を促す訓練によって、青年期から高齢期と幅広い年代の抑うつ改善や、PTSD、統合失調症、双極性障害等に効果が示されており、その効果は短期的ではあるものの、情緒障害の軽減につながることを示されている (Barry et al., 2021)。Barry et al. (2019), Barry et al. (2021) はMeSTの作用機序について、自伝的記憶による感情調節、問題解決、他者の意図理解やコミュニケーション、将来の出来事のシミュレーションとそれによる予期的な喜びや希望の向上、絶望感の低減といった、二次的プロセスの変化によってMeSTの影響の効果が発揮される可能性を指摘しているが、研究の途上である。

また、自己知識と抑うつとの関連を示したものとして、自己複雑性がある。これは自己知識の一つであり、その構造と個人差を表す概念である。自己知識を構成する自己側面の個数 (側面数) と、各自己側面の分化の程度 (精緻性) の2要素で定義され (義田・中村, 2007)、側面数が多く分化しているほど自己複雑性が高いことを示す。なお自己側面には、社会的役割、対人関係、活動、特性、目標、能力、自伝的記憶等が含まれる (Hershberger, 1990)。つまり、自分がどのような特徴をもった人であるかを認知的に表象するとき、自己を様々な次元から捉えられる程度のことである。この自己複雑性理論は、抑うつと関連を示す自己概念のモデルの中でも、抑うつ促進/低減プロセスの両特徴を併せる有力なモデルであり、感情の安定性やストレスへの反応のしやすさ

を予測するとされる。自己複雑性が高いほど、ストレス等からの刺激から直接的に影響を受ける自己側面は自己概念全体のうち一部であるため、感情の安定性や自己評価が高い状態が維持されやすく、否定的出来事に付随して生じる抑うつが他側面に波及することを和らげるとされる (Linville, 1987; 川人ら, 2010)。反対に、自己複雑性が低いほど自己の各側面が明確に区分されていないため、ある自己側面で刺激を受けると、ネガティブな影響が他の自己側面や全体の感情や評価に波及しやすくなる。このように、自己複雑性の高さはストレスがストレス反応に及ぼす影響を緩衝する要因として作用し、否定的出来事の影響を受けずに肯定的側面を想起しうることが明らかにされている (金井・高橋, 2017)。自己複雑性は肯定的自己複雑性と否定的自己複雑性とに区分して捉えることができ、トラウマを経験した大学生と経験していない大学生を対象に調査を行った Morgan & Janoff-Bulman (1994) では、トラウマ経験者では肯定的自己複雑性と心理的適応に関連があったことから、肯定的自己複雑性が高いと抑うつを緩衝する要因となることを指摘している。何らかの否定的出来事に直面した場合、肯定的自己複雑性が高いことは、心理的不適応、特にうつ感情の予防に重要な作用を及ぼすことが示唆されている (川人・大塚, 2010)。

自伝的記憶の想起に際し、現行の気分とは一致しない内容を想起し得ることで、感情のバランスを維持する感情調節機能は重要と考えられている (Singer & Salovey, 1993; Williams, 1994)。佐藤 (1999) は、この恩恵が受けられるか否かには個人差が存在し、その個人差には自己に関する知識構造の精緻化の程度が関与しているのではないかと指摘した。そして、自己複雑性 (self-complexity; Linville, 1985, 1987) と同様に、自己知識構造の精緻化の程度の指標として統計量 $H$ を用い、ライフイベント経験後の情緒反応の緩衝効果を検討した。その結果、自己に関する肯定的な知識構造が精緻であると、抑うつとネガティブな情緒反応に対し緩衝効果を持つと示された。ま

た、抑うつ高群では肯定的自己複雑性が低いという結果について、うつ病の診断がつくような状態像では、気分一致しない肯定的なデータの想起が困難なためにストレス反応への緩衝効果が受けられず、見かけでは否定的な気分一致した否定的なデータの想起がなされ、気分一致効果のような現像が生じるのではないかと考察している。そのうえでWilliams (1992, 1996) のOGM研究に触れ、「自伝的記憶の符号化と想起が知識構造（自己知識）に依存することを考慮すれば (e.g., Conway, 1992, 1996), Williams の結果もまた、うつ病患者の肯定的な自己知識の精緻化の程度の低さがその根底にある (p.15)」と考察している。佐藤研究は抑うつの高い学生を対象としており、Williams 研究が対象にしたうつ病患者とは異なる状態像であると考えられるものの、抑うつの高い群における自伝的記憶の想起は、肯定的な自己知識の精緻化の低さに依存すると考察している。これを踏まえると、自伝的記憶の想起にあたっては、前提として自己複雑性、特に肯定的自己複雑性の高さが必要であると考えられる。なお、抑うつは悲しさや憂うつさを呈する気分症状や、抑うつ気分とともに生じる興味喪失や易疲労性等の抑うつ症候群を指すものである一方、うつ病はこれらの症状によって日常に障害が出ていることを診断する疾病単位であることから、両者は似て異なるものである。しかし、うつと自己複雑性との関係に触れているのは佐藤研究 (1999) のみと見受けられる。

以上のことから、OGMと自己複雑性には関連があると推測され、自伝的記憶が具体的に想起されるためには、精緻化された自己知識にアクセスできる必要が考えられる。自己知識の構造が精緻な場合、気分にかかわらず具体的な自伝的記憶が想起されると推測されるが、反対に自己知識の構造が精緻でない場合には、具体的な想起が困難になると推測される。特に、自伝的記憶の想起の様態が心理的発達に特に大きく影響し、更に自己複雑性に個人差があると考えられる青年期では、うつ病の発症等、不適応リスクが高いため、援助の

必要性があるだろう。

しかし、これまでのOGMやその改善のためのMeST介入の研究では、自己知識の想起が可能であるという前提に基づいて検討が行われている。抑うつの高い対象における肯定的な自己知識の低さによって具体的な自伝的記憶の想起が困難になるという佐藤 (1999) の考察は、これまでに検討されていない。また、OGMは生成検索が円滑に進まなかったときに起こる (Hauer et al., 2008) ことを踏まえると、OGMが想起可能な自己知識が少ないことによるものか、自己知識は想起可能だが概括的なスタイルが学習されていることによるものかが明確でない。想起可能な自己知識が少ない場合には、MeST介入により想起スタイルを改善出来たととしても、その効果は十分でない可能性が懸念される。

したがって本研究では、自己知識の想起可能性の観点から、なかでも自己複雑性を取り上げ、OGMや抑うつに対するMeSTの効果をより詳細に調査することを目的とした。なお本研究ではOGMと自己複雑性との関係を検討することが目的であるため、肯定的自己複雑性・否定的自己複雑性よりも、自己複雑性そのものに焦点を当てることとする。

まず、想起可能な自己側面の情報量とOGMに関連があるかどうか、CaRFAXモデルに基づいてその前提を検討する (研究1)。自伝的記憶と自己複雑性との関係については、佐藤 (1999) に基づくと、具体的な自伝的記憶を想起できない場合には、その背景に自己複雑性の低さがあり、抑うつを緩衝しないと考えられる。反対に、具体的な自伝的記憶を想起できる場合、その背景には自己複雑性の高さがあり、結果的に抑うつを緩衝効果となると考えられる。CaRFAXモデルと自己複雑性との関係については仮説モデル (Figure 1) の通りである。なお、本研究では抑うつを軽減するために、具体的な自伝的記憶を想起するにあたり、自己知識が精緻化されているか否かについて検討することが目的であるため、CaRFAXモデルのうち、反芻と機能的回避に特化して検討することと

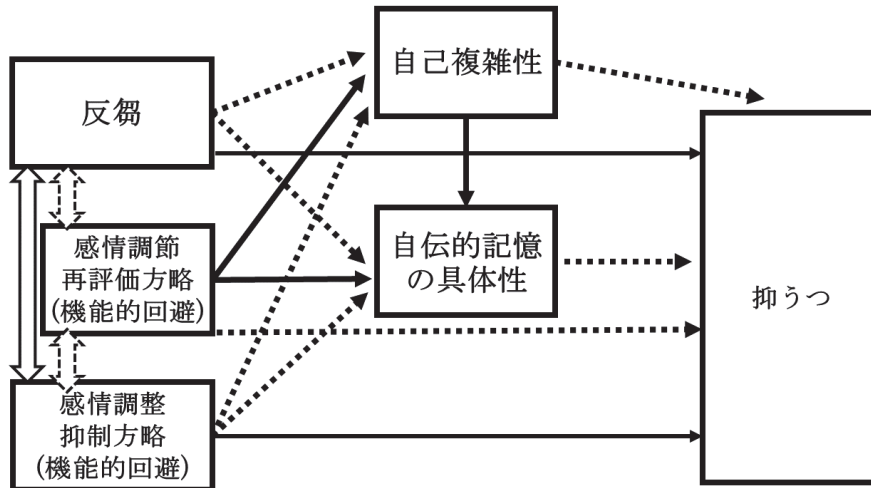


Figure 1.  
仮説モデル (研究 1)

注) 仮説モデル図中の実線は正のパス、点線は負のパス、双方向実線矢印は正の相関関係、双方向点線矢印は負の相関関係を表す。

した。機能的回避とは、過去の具体的な記憶を想起することによるネガティブな影響を避けようとするために記憶の概活化が起こると考えられている (松本・望月, 2012)。つまり、感情が生じた際にそのことについて感じない、あるいは考えないようにする回避方略であると考えられる。本研究においては自己複雑性との関連を検討する目的から、ERQ 日本語版 (吉津ら, 2013) を用いてネガティブな感情を感じた際の対処として自覚されている対処 (回避) 法を検討することとした。

また、研究 1 において OGM と自己複雑性の関係が示された場合、MeST の効果は自己複雑性の程度によって異なる可能性が考えられるため、その差異を検討する (研究 2)。自己複雑性が高い群においては、MeST 介入によって介入前から想起される自己の側面が多いため、より介入の効果が得られるのではないだろうか。したがって、(a) MeST 介入前よりも、介入後の AMT-OI 得点が高くなり、OGM の程度が低下する。(b) MeST 介入前よりも、介入後の CES-D 得点が低下し、抑うつの程度が低下する。(c) 自己複雑性の高い群の方が、自己複雑性の低い群よりも MeST 介入後の AMT-OI 得点が高くなり、OGM の程度が低下する。(d) 自己複雑性の高い群の方が、自己複雑

性の低い群よりも MeST 介入後の CES-D 得点が低下し、抑うつの程度が低下する、以上 4 つの仮説を検討した。

本調査による青年期学生の OGM のより詳細な理解と、MeST の効果の実証データの蓄積の一助となることで、重篤な抑うつ状態やうつ病に陥る前の一次、二次予防への貢献に繋がる可能性がある点で臨床的な意義があると考えられる。また、青年期のアイデンティティの達成と、その基盤となる自伝的記憶や自己知識との関係性を包括的に明らかにすることで、青年期の発達課題達成への心理的過程の一端を明らかにするだけでなく、アイデンティティ達成への心理的支援に関する基礎知見を提供することにつながる可能性がある (山本, 2015)。そして心理療法の一つである認知行動療法では、特定の自伝的記憶を使用して、自分自身と世界についての偏った認知に挑戦することを奨励している介入技法である (Barry et al., 2021)。したがって、特定の場面についての自伝的記憶を使用した、対象者の認知や行動への介入や援助の実施効果の向上に貢献できる可能性があると考えられる (Hitchcock et al., 2019)。

## 研究 1

### 方法

**手続き** 2022年6月から10月に大学の講義等で質問紙を配布し、回答には40分程要するため、後日回収した。心理学実験調査の方法を学ぶ授業における学習の一環として参加した参加者には授業評価に関わる得点、それ以外の参加者には文具と300円のギフトカードが渡された。

**質問紙** OGMの程度の測定にAMT-OI記述版(松本, 2012)、自己複雑性の測定に特性語分類課題(Linville, 1985; 川人, 2012)、抑うつ程度の測定に日本語版CES-D Scale(島ら, 1985)、反芻程度の測定にRRQ日本語版(高野・丹野, 2008)の反芻因子、機能的回避の測定にERQ日本語版(吉津ら, 2013)、以上の62項目から構成された。また、性別、年齢に加え、想起の様相と抑うつ程度に影響を及ぼす可能性が考えられるため、精神科既往歴とカウンセリング歴、器質因(脳外傷や脳梗塞の既往)や認知機能障害(記憶、注意、実行機能等の障害)の有無を確認した。AMT-OIの制限時間は合計8分とし、手がかり語については松本(2013)に従い、de Decker et al(2003)が青年期のOGMを測定するために用いたものを使用し、ポジティブ語とネガティブ語が交互になるように提示した。自己複雑性課題の教示と特性語は、林・堀内(1997)を参考にWoolfolk et al.(1995)に倣い、Big Five特性に準じた特性語を日本語版として用いた。回答欄を10個作成し、それ以上、以下の回答も可能とした。

**分析方法** AMT-OIは、Raes et al.(2007, 2009)や松本・望月(2013)に倣い、具体的な記憶、カテゴリー記憶、拡張記憶、意味連想、省略の5つに回答を分類した。研究実施者と、独立した評定者との2名で行い、各記憶の分類が一致しないものについては協議の上で分類を決定した。解釈可能性が複数あり、協議によっても分類を決定しきれぬものについては、回答者自身のコードを最終

的な分類とした。本研究では具体的な記憶の想起数を従属変数とし、得点が高いほど想起内容が具体的であることを示す。

自己複雑性については、Linville(1987)に倣い、特性語分類課題の回答から統計量 $H$ を算出し、これを自己複雑性得点とした。自己側面がカテゴリー、特性語が要素に対応し(義田・中村, 2007)、得点の高さが各指標の高さを示す。自己複雑性指標と、自己側面数、使用特性語の数について、平均値( $M$ )、標準偏差( $SD$ )と、各指標の相関係数を算出した。

また、構造方程式モデリング(Structured Equation Modeling)で仮説を検討した。反芻、機能的回避から自己複雑性とOGMへの影響と、自己複雑性からOGM、抑うつへの影響を想定し、RRQ日本語版の反芻因子、ERQ-Jの感情再評価方略、抑制方略の各因子の合計得点から自己複雑性得点とAMT-OIの得点に直接パスを引き、更に自己複雑性得点からAMT-OIの得点とCES-Dの合計得点に直接パスを引いた。

以上のデータ解析には、SPSS 28.0.1.1およびSPSS AMOS 28 Graphics(SPSS Inc., Chicago, IL.)を使用した。

**倫理的配慮** 著者の所属機関に設置されている倫理委員会の承認を得た。

## 結果と考察

回答者は43名(男性7名、女性36名)で、回収率は28%、検定力は $(1 - \beta) = .28$ と小さい結果であった。構造方程式モデリングによる分析の結果、適合度が最も高くなったモデルを示す( $\chi^2(8) = 5.54, p = .70, GFI = .96, AGFI = .89, SRMR = 0.07, CFI = 1.00, TLI = 1.17, AIC = 31.54, RMSEA = .00(90\%CI [.00, .14])$ , Figure 2)。反芻によってOGMや自己複雑性に負の影響を与えても、自己複雑性を介して想起の具体性に中程度の正の影響を及ぼすことが示唆された。一方で、自己複雑性や自伝的記憶の想起の具体性が抑うつに及ぼす影

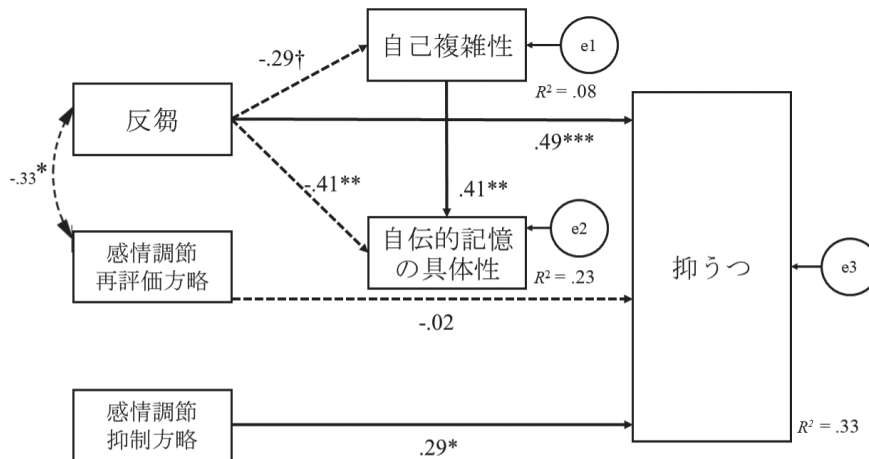


Figure 2.

OGM, 自己複雑性と CaRFAX の要因の関連

注) 実線は正のパス, 点線は負のパスを指す。\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$

響については、有意な結果は得られなかった。

OGMの要因として考えられているCaRFAXモデルを一部支持する結果かつ、OGMと自己複雑性の関係が示された結果であった。機能的回避との関係については、感情的な動きを伴うような記憶を想起しないようにすることで、自己についての記憶が精緻化されず、否定的な感情を回避しているほど自己複雑性が低いのではないかと想定していた。一方で本研究の結果からは、記憶想起時に限定しない、感情表出一般への方略は、自己複雑性とは関連しないと考えられた。自己複雑性は単一のエピソードについて、エピソードを体験したときやそれを想起する際の想起の仕方に影響を受けるものではなく、より複雑なプロセスの影響を受けることが考えられる。また、OGMと自己複雑性との関係からは、出来事一つ一つや自分の側面についてイメージし反芻する場合には、自己複雑性や想起の具体性を低下させるが、反芻をしても自己複雑性が高い場合には、むしろ想起の具体性を高める可能性があることが考えられた。先行研究では、うつ病患者と大学生を対象とした調査において、分析的で評価的な自己への注目の仕方はOGMに繋がるが、分析的ではなく、経験そのものを体験するような自己注目は、OGMを減少させることが示されている (Watkins & Teasdale

2001; 2004)。そして、出来事特有の知識について分析的に反芻をするのではなく、より抽象的に自己について反芻をすることで、反芻により消費される認知資源が節約される効果が推測され、複数の事象や自己側面について反芻することが出来るようになるのではないかと考えられる。なお、この点については、本研究では測定していない実行機能の容量や制御能力が関係すると推測されるため、今後の検討課題であると考えられる。

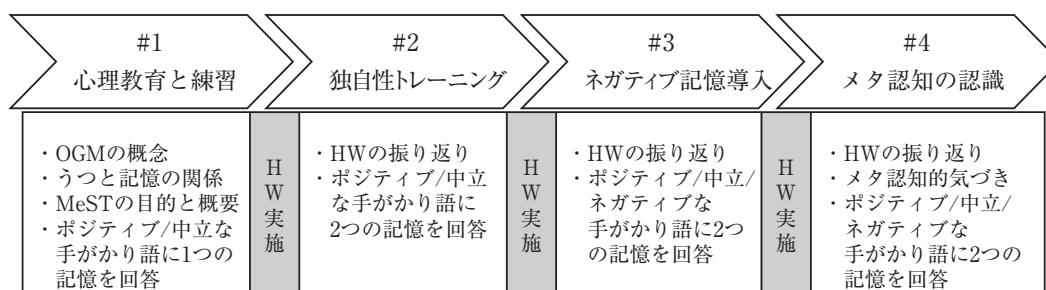
サンプルサイズによる限界や、測定課題の妥当性については検討の余地が残るが、以上の結果から、OGMの程度には自己複雑性の程度が影響することが考えられた。本結果を踏まえ、OGMを改善するMeSTについて、その効果が自己複雑性の程度によって異なるのか否かについて検討する。

研究 2

方法

サンプルサイズの分析 G\*Power 3.1.9.4 (Erdfelder et al., 1996) を用い、介入実験について、検定力分析により十分な検定力を持つサンプルサイズの検討を行った。Raes et al. (2009) の臨床群へのMeST介入によるAMT-OI得点のプレ・ポストの分散分析の結果、 $\eta_p^2 = .74$ , すなわち  $f = 1.69$  の効果量で有意な差を示していた。

- ・1セッション1時間，全4セッション。対面またはZOOMによるリアルタイム実施。
- ・時空間的，文脈的な情報を求める。具体性に欠ける場合最大3回まで促す。
- ・参加者の報告に対しては中立的なりアクションを心掛ける。



※HWはHome Workを示す。

**Figure 3.**  
MeST プログラムの概要

本研究の介入実験においては，MeST介入の主効果を基準とし，効果量を  $f = 1.69$ ，有意水準  $\alpha = 0.05$ ，検定力  $(1 - \beta) = .80$  と設定して分析を行ったところ，計12名の研究参加者を募ることが望ましいことが明らかになった。

**実験全体の概要** 大学の講義にてスクリーニング調査質問紙を配布し，回答した協力者には謝礼として文具が渡された。スクリーニング調査後，回答が参加基準に該当し，かつ同意の得られた協力者に介入実験参加を依頼した。参加者にはプログラム1回あたり1000円の謝金が渡された。

**スクリーニング調査** AMT-OI記述版とCES-D，研究1と同様のフェースシートから構成された質問紙を，2022年11月に実施した。AMT-OIの具体的想起数が5/10以下（高野・Raes・松本<sup>3</sup>）かつCES-D得点が16点以上の参加者を介入実験の対象とした。

**MeST介入実験** 独立変数は介入時期（対応あり：介入前・介入後）と自己複雑性の程度（対応なし：高・低），従属変数はAMT-OI課題得点，およびCES-D得点であり，2×2の2要因混合計画であった。1回1時間，全4セッションのプロ

グラムと，セッション間に1度，計3回のホームワークからなり，Barry et al. (2019)，Eigenhuis et al. (2017)，Kendal et al. (2013)，Leahy et al. (2018)，Martens et al. (2019)，Neshat-Doost et al. (2013)，Raes et al. (2009)，Takano et al. (2017) を参考に作成したプロトコルを基に，対面またはオンライン（Zoom）にて2022年11月から12月に個別に実施した。介入前に特性語分類課題，介入後にAMT-OI，特性語分類課題，CES-Dを測定した。プログラムは参加者のOGMの程度のアセスメントと，OGMの改善（想起内容の具体性を高めること）が目的であった。なおプログラムの具体的な内容についてはFigure 3に記載する。

**倫理的配慮** 著者の所属機関に設置されている倫理委員会の承認を得た。

## 結果と考察

介入実験参加者は12名（男性1名，女性11名）で，11名が全4回，1名は参加者の都合により2回の参加で全4回分を実施した。自己複雑性の程度は中央値によって分けた（高群： $n = 6, M = 3.38, SD = 0.77$ ，低群： $n = 6, M = 1.82, SD = 0.74$ ）。

注) <sup>3</sup> 私信 (2022年10月)

介入時期（対応あり：前・後）× 自己複雑性の程度（対応なし：高・低）の多変量分散分析を行った結果、介入時期の主効果（ $F(2, 9) = 15.49, p < .01, n_p^2 = .78$ ）は有意であったが、自己複雑性の程度の主効果（ $F(2, 9) = 2.75, p = .12, n_p^2 = .38$ ）、交互作用（ $F(2, 9) = 1.45, p = .28, n_p^2 = .24$ ）は有意ではなかった。一変量分散分析による介入時期の単純主効果の検定では、AMT-OI得点（ $F(1, 10) = 18.35, p < .01, n_p^2 = .65$ ）、CES-D得点（ $F(1, 10) = 7.54, p < .05, n_p^2 = .43$ ）のいずれも有意な結果であった。Bonferroni法による多重比較の結果、介入後のAMT-OI得点は介入前よりも有意に増加し（ $p < .01$ ）、CES-D得点は有意に低下した（ $p < .05$ ）。AMT-OI得点について、介入前よりも介入後の得点が、ポジティブな手がかり語に対するもの（ $p < .01$ ）、ネガティブな手がかり語に対するもの（ $p < .01$ ）、いずれも高いことが示された。また、AMT-OI得点の5つの分類について、各カテゴリーに分類された記憶数を従属変数とし、介入時期（対応あり：前・後）× 自己複雑性の程度（対応なし：高・低）の2要因分散分析を行った。その結果、自己複雑性の程度の主効果（ $F(4, 7) = 1.11, p = .43, n_p^2 = .39$ ）は認められなかったが、介入時期の主効果（ $F(4, 7) = 5.26, p < .05, n_p^2 = .75$ ）、交互作用（ $F(4, 7) = 4.58, p < .05, n_p^2 = .72$ ）が認められた。介入時期の主効果が認められたためBonferroni法による多重比較を行ったところ、具体的な記憶の分類が介入前よりも介入後で多いこと（ $p < .01$ ）、カテゴリー記憶の分類が介入後よりも介入前で多いこと（ $p < .01$ ）が明らかになった。交互作用については、単純主効果の検定を行ったものの有意な結果ではなかった。

したがって、本研究ではMeSTのプログラムによって想起の具体性が増加し、抑うつが低減されることが明らかになったが、自己複雑性の程度の変化や、程度の違いによる効果差は認められなかった。

今回の結果は、MeST介入によって、本邦の青年期学生のOGMと抑うつの軽減が認められたと

解釈することが出来るだろう。これは、本邦におけるMeST研究（Takano et al., 2017）の結果を支持するものである。また、AMT-OI得点の改善は手がかり語の情動価を問わず認められた。本研究では想起された記憶の情動価については検討しておらず、手がかり語の情動価に一致しない想起をする可能性（Weiss-Cowe & Aaron, 2022）を踏まえると、情動価を問わず想起される記憶の具体性が向上したのか、様々な情動価の手がかり語に対してポジティブな、あるいはネガティブな想起の具体性が上がったのかについては検討の余地がある。更に、カテゴリー記憶の想起数が低減し、具体的な記憶の想起数が向上した。本研究参加者はMeST開始時にはカテゴリー記憶の想起をすることが多く、MeST介入によって想起際に特定の時間的情報が追加されるようになったと考えられる。ただし、想起の具体性が向上したのか、あるいは課題に対する回答の具体性が向上したのか、いずれの学習効果であるかについては、本研究では自己複雑性の有意な変化が認められなかったことから弁別が困難なため、今後の検討課題であると考えられる。

そして、MeSTの介入については、その回数や長さ、実施者の熟練度等様々な懸念点（e.g. Mertens et al., 2019）があり、作用機序についても検討が続いている。臨床群に対して行われたオリジナルのMeSTでは、全4回のセッションで99回の試行と、セッション間の宿題として104回の特異性試行（Raes et al., 2009）が行われている。今回の介入実験の結果からは、定められたプロトコルにそって行うものであれば、大学生に対するMeSTは全4セッション、1時間以内のワークの振り返りで11から15試行、トレーニングにおいて10から17試行、ワークで11から15試行の実施でも効果があると考えられる。例として、日本の大学生を対象にしたC-MeST介入（Takano et al., 2017）では2週間のトレーニング期間内に7つのセッションをこなすものであり、抑うつエピソードの経験を持つ対象者に実施したC-MeSTでは11のトレーニング試行を9セッション行っていた（Martens et



al., 2019)。この回数と比較すると、本研究では少ない試行回数でOGMや抑うつを改善できる可能性を示唆したと考えられる。ただし、本研究においてはフォローアップを実施していないためにこの効果の持続性については不明である。また、実施者は1人であるため、研究内では統制されているものの、実験者効果は否定できない。

したがって、本研究と同様の条件により、さらに厳密に検討する必要があると考えられる。なお、自己複雑性の程度による効果の差異が検討できなかった点については、群分けの条件に問題があった可能性が推測された。本研究においては12名の参加者の中央値によって自己複雑性高群、低群にわけたが、中央値に近い値であった参加者が半数を超えていた。したがって、自己複雑性の高さについても条件を設け、参加者をスクリーニングすることで、研究の目的をより適切に検討する等、今後工夫が求められる点であろう。

## 総合考察

本研究の結果から、反芻がOGMや自己複雑性に負の影響を与えても、自己複雑性を介して想起の具体性を向上させることが明らかになった。加えて、大学生および大学院生においてもMeST介入は想起の具体性を向上させ、抑うつを低減させる効果が示唆された。MeSTは個人単位の実施によっても青年期学生のOGMや抑うつを改善すると考えられ、先行研究を支持する結果であった。

大学生や大学院生においては、4回の短期的な介入によっても効果があると示されたことから、今後、回数による効果差の検討や、長期的な効果を検討することによって、大学生活における不適応予防プログラムに繋げることも可能であろう。

そして、反芻傾向の高さは低い自己複雑性や想起の具体性の低下に繋がる可能性が推測された。高い自己複雑性が精神的健康にポジティブな影響をもたらすのであれば、反芻やOGMに伴う不適応は自己複雑性の向上に焦点を当てた介入によって予防に繋げることが出来る余地があるのではな

いだろうか。

うつ病患者の肯定的な自己知識の精緻化の程度の低さがOGMの根底にあるという指摘（佐藤, 1999）について、今回の調査では、反芻をしても、自己複雑性が高い場合には想起の具体性を向上させ、自己複雑性の低さがOGMを促進させるという関係性については明らかにすることが出来た。しかし、自己複雑性の低さやOGMが抑うつに有意な影響をもたらさない結果となった背景には、青年期学生を対象にしたことが理由である可能性が推測される。これは、臨床群と非臨床群における自己複雑性やOGMの程度には、スペクトラム的な状態とは推測されるが、ある程度差異がある可能性が考えられた。

また、本研究では自己複雑性を取り扱ったが、OGMが自己複雑性に影響を受けるならば、OGMは単に想起のスタイルからのみ捉えられるものではなく、ベースにある自己知識の状態や、自我の発達状態にも影響を受ける可能性が推測される。特に思春期・青年期は自我同一性の形成時期であると同時に、うつ病等の神経症圏の不適応のほか、統合失調症等精神病の好発期でもある。ただし、自我機能が不安定であってもOGMの改善は可能であり、統合失調症患者に対し具体的な自伝的記憶の想起を行い抑うつの程度が改善したことを示す研究もある（Ricarte et al., 2012）。自己複雑性のみならず、自我機能等より対象者の全体像を考慮しながらOGMを把握することで、より効果的に抑うつの程度を高める、あるいは維持するようなMeST介入を提供できるのではないかと考えられる。

認知行動療法のなかでも、特に否定的な考え込みである反芻に焦点を当てるものとして、Rumination-focused CBT (RfCBT) がある（レビューとして梅垣ら, 2013）。RfCBTでは、反芻時の思考プロセスの機能分析と反芻が生じる条件や機能について機能分析を行うことから開始される。特に後者の機能分析については、反芻習慣、反芻をする環境、反芻をする前の出来事等、介入対象者の自伝的記憶を共に探る必要があると考え

られる。反芻をしやすい青年期学生の援助に際し、反芻を出来る限り減らしてOGMを軽減することも方法の一つではあるが、限られた時間の中で援助を行うためには、反芻へのアプローチではなく自己複雑性にアプローチをする、あるいはその両方にアプローチをすることで効果が得られる可能性が推測される。認知行動療法プログラムの中での自己複雑性やOGMの状態についても評価することで、より具体的な援助に繋げることが可能となるだろう。

今後、自己側面や自己知識の内容を踏まえて、不適応状態に繋がるOGMの状態を詳細に検討する余地があると考えられる。この検討によって、学生相談やスクールカウンセリング等、自我の発達途上における援助場面や、うつ病歴やうつ病のリスクのある青年期学生に対し、不適応状態への予防的な介入を提供できる可能性が考えられる。相談に繋がる際の本人の語りからOGMや自己複雑性の状態に注目することで、不適応に関するリスクアセスメントの指標の一つになりうる可能性も考えられる。ただし、本研究ではCaRFAXモデルのうち、実行機能の検討を行っていない。青年期学生のサンプルのみを考えても、発達の特性により実行機能には大きなばらつきがあると考えられる。青年期学生を対象としたプログラムを検討するにあたって、実行機能の状態も併せて検討することは、今後の重要な課題であると考えられる。

自伝的記憶の想起は、人の精神的健康に大きな影響を及ぼしており、時に疾患に通ずるものでもある。今後、臨床場面におけるMeSTの活用方法の検討だけでなく、自伝的記憶の想起のあり方を皮切りに心理援助について検討することで、心理援助をしながらも心理的発達を支える臨床支援を検討することが出来るだろう。

## 利益相反

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

## 脚注

1. 令和4年度立教大学大学院現代心理学研究科臨床心理学専攻修士論文での発表に加筆修正したものである。
2. 立教大学大学院在学中よりご指導頂いている松永美希先生、本研究の調査や実験にご協力くださった皆様、また参加者の募集においてご協力くださった立教大学の先生方、この場をお借りして感謝申し上げます。

## 引用文献

- Barry, T. J., Sze, W. Y., & Raes, F. (2019). A meta-analysis and systematic review of Memory Specificity Training (MeST) in the treatment of emotional disorders. *Behaviour Research and Therapy, 116*, 36–51. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.02.001>
- Barry, T. J., Hallford, D. J., Hitchcock, C., Takano, K., & Raes, F. (2021). The current state of Memory Specificity Training (MeST) for emotional disorders. *Current Opinion in Psychology, 41*, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.02.002>
- Conway, M.A. (1992). A Structural Model of Autobiographical Memory. In: Conway, M.A., Rubin, D.C., Sp-innler, H., Wagenaar, W.A. (Eds.) *Theoretical Perspectives on Autobiographical Memory*. NATO ASI Series, 65. Springer, Dordrecht. [https://doi.org/10.1007/978-94-015-7967-4\\_10](https://doi.org/10.1007/978-94-015-7967-4_10)
- Conway, M.A. (1996). Autobiographical knowledge and autobiographical memories. In D. C. Rubin (Ed.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* (pp. 67–93). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527913.003>
- de Decker, A., Hermans, D., Raes, F., & Eelen, P.

- (2003). Autobiographical memory specificity and trauma in inpatient adolescents. *Journal of clinical child and adolescent psychology: the official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division 53*, 32 (1), 22–31. [https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3201\\_03](https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3201_03)
- Debeer, E., Raes, F., Williams, J. M. G., & Hermans, D. (2011). Context-dependent activation of reduced autobiographical memory specificity as an avoidant coping style. *Emotion*, 11 (6), 1500–1506. <https://doi.org/10.1037/a0024535>
- Eigenhuis, E., Seldenrijk, A., van Schaik, A., Raes, F., & van Oppen, P. (2017). Feasibility and Effectiveness of Memory Specificity Training in Depressed Outpatients: A Pilot Study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24 (1), 269–277. <https://doi.org/10.1002/cpp.1995>
- Erdfelder, E., Faul, F., & Buchner, A. (1996). GPOWER: A general power analysis program. *Behavior Research Methods, Instruments & Computers*, 28 (1), 1–11. <https://doi.org/10.3758/BF03203630>
- Hauer, B. J. A., Wessel, I., Geraerts, E., Merckelbach, H., & Dalgleish, T. (2008). Autobiographical memory specificity after manipulating retrieval cues in adults reporting childhood sexual abuse. *Journal of Abnormal Psychology*, 117 (2), 444–453. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.117.2.444>
- 林 文俊・堀内 孝 (1997). 自己認知の複雑性に関する研究. *心理学研究*, 67 (6), 452–457. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.67.452>
- Hermans, D., de Decker, A., de Peuter, S., Raes, F., Eelen, P., & Williams, J. M. (2008). Autobiographical memory specificity and affect regulation: coping with a negative life event. *Depression and anxiety*, 25 (9), 787–792. <https://doi.org/10.1002/da.20326>
- Hershberger P. J. (1990). Self-complexity and health promotion: promising but premature. *Psychological reports*, 66 (3, Pt 2), 1207–1216. <https://doi.org/10.2466/pr0.1990.66.3c.1207>
- Hitchcock, C., Rodrigues, E., Rees, C., Gormley, S., Dritschel, B., & Dalgleish, T. (2019). Misremembrance of Things Past: Depression Is Associated With Difficulties in the Recollection of Both Specific and Categorical Autobiographical Memories. *Clinical psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, 7 (4), 693–700. <https://doi.org/10.1177/2167702619826967>
- 金井 嘉宏・高橋 麻由 (2017). 自己複雑性が反芻と抑うつに及ぼす影響 [ポスター発表]. 日本心理学会大会発表論文集/日本心理学会第 81 回大会, 久留米シティプラザ, 369 [https://doi.org/10.4992/pacjpa.81.0\\_3C-024](https://doi.org/10.4992/pacjpa.81.0_3C-024)
- 川人 潤子 (2012). 大学生を対象とした自己複雑性を高める介入プログラムの抑うつ低減効果. 広島大学教育学研究科博士論文.
- 川人 潤子・堀 匡・大塚 泰正 (2010). 大学生の抑うつ予防のための自己複雑性介入プログラムの効果. *心理学研究*, 81 (2), 140–148. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.81.140>
- Kendal, L., Maxwell, M. S., & Jennifer C. (2013). *Memory Specificity Training (MEST) for Group Treatment of Posttraumatic Stress Disorder Therapist's Manual*. American Psychological Association. Retrieved September 25, 2023, from [https://supp.apa.org/psycarticles/supplemental/pst0000032/MEemory\\_Specificity\\_Training\\_Manual.pdf](https://supp.apa.org/psycarticles/supplemental/pst0000032/MEemory_Specificity_Training_Manual.pdf)
- Leahy, F., Ridout, N., Mushtaq, F., & Holland, C. (2018). Improving specific autobiographical memory in older adults: Impacts on mood, social problem solving, and functional limitations. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 25 (5), 695–723. <https://doi.org/10.1080/13825585.2017.1365815>

- Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition*, 3 (1), 94–120. <https://doi.org/10.1521/soco.1985.3.1.94>
- Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (4), 663–676. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.4.663>
- Martens, K., Barry, T.J., Takano, K., Onghena, P., & Raes, F. (2019). Efficacy of online Memory Specificity Training in adults with a history of depression, using a multiple baseline across participants design. *Internet Interventions*, 18, 100259. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100259>
- 松本 昇・望月 聡 (2012). 抑うつと自伝的記憶の概括化 ——レビューと今後の展望——. *心理学研究*, 55 (4), 459-483. [https://doi.org/10.24602/sjpr.55.4\\_459](https://doi.org/10.24602/sjpr.55.4_459)
- 松本 昇・望月 聡 (2013). 抑うつによる自伝的記憶の具体性の減少 ——アナログ研究のための教示法の検討——. *感情心理学研究*, 21(1), 11-18. <https://doi.org/10.4092/jsre.21.11>
- Morgan, H. J., & Janoff-Bulman, R. (1994). Positive and negative self-complexity: Patterns of adjustment following traumatic versus non-traumatic life experiences. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13 (1), 63–85. <https://doi.org/10.1521/jscp.1994.13.1.63>
- Neshat-Doost, H. T., Dalgleish, T., Yule, W., Kalantari, M., Ahmadi, S. J., Dyregrov, A., & Jobson, L. (2013). Enhancing Autobiographical Memory Specificity Through Cognitive Training: An Intervention for Depression Translated From Basic Science. *Clinical Psychological Science*, 1 (1), 84–92. <https://doi.org/10.1177/2167702612454613>
- Raes, F., Hermans, D., Williams, J. M. G., Geypen, L., & Eelen, P. (2006). The effect of overgeneral autobiographical memory retrieval on rumination. *Psychologica Belgica*, 46 (1-2), 131–141. <https://doi.org/10.5334/pb-46-1-2-131>
- Raes, F., Hermans, D., Williams, J. M., & Eelen, P. (2007). A sentence completion procedure as an alternative to the Autobiographical Memory Test for assessing overgeneral memory in non-clinical populations. *Memory*, 15 (5), 495–507. <https://doi.org/10.1080/09658210701390982>
- Raes, F., Williams, J. M., & Hermans, D. (2009). Reducing cognitive vulnerability to depression: a preliminary investigation of MEmory Specificity Training (MEST) in inpatients with depressive symptomatology. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 40 (1), 24–38. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2008.03.001>
- Ricarte, J.J., Hernández-Viadel, J.V., Latorre, J.M., & Ros, L. (2012). Effects of event-specific memory training on autobiographical memory retrieval and depressive symptoms in schizophrenic patients. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43 (1), 12-20. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.06.001>
- 佐藤 浩一 (2006). 自伝的記憶の構造と機能. 新潟大学大学院現代社会文化研究科 博士論文.
- 佐藤 徳 (1999). 自己表象の複雑性が抑鬱及びライフイベントに対する情緒反応に及ぼす緩衝効果について. *教育心理学研究*, 47 (2), 131-140. [https://doi.org/10.5926/jjep1953.47.2\\_131](https://doi.org/10.5926/jjep1953.47.2_131)
- 島 悟・鹿野 達男・北村 俊則・浅井 昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について. *精神医学*, 27 (6), 717-723.
- Singer, J. A., & Salovey, P. (1993). The remembered self: Emotion and memory in personality. *Free Press*.
- Slofstra, C., Eisma, M. C., Holmes, E. A., Bockting, C.L. H., & Nauta, M. H. (2017). Rethinking a Negative Event: The Affective Impact of Ruminative versus Imagery-Based Processing of Aversive Autobiographical Memories. *Frontiers*

- in psychiatry*, 8, 82. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00082>
- 田上 恭子 (2009). 青年期と成人期における自伝的記憶の方向づけ機能に関する予備的研究. 弘前大学教育学部紀要, 101, 151-156.
- 高城 裕佳子 (2008). 大学生の自伝的記憶とアイデンティティ. 甲南女子大学大学院論集 人間科学研究編, 6, 39-48.
- Takano, K., Moriya, J., & Raes, F. (2017). Lost in distractors: Reduced Autobiographical Memory Specificity and dispersed activation spreading over distractors in working memory. *Behavior Research and Therapy*, 94, 19-35. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.04.005>
- 高野 慶輔・丹野 義彦 (2008). Rumination-Reflection Questionnaire日本語版作成の試み. パーソナリティ研究, 16, 259-261. <https://doi.org/10.2132/personality.16.259>
- 梅垣 佑介・野津 弓起子・高柳 めぐみ・羽澄 恵・堤 亜美・遠藤 麻美・下山 晴彦 (2013). Rumination-focused CBT の紹介——新しい認知行動療法の理論と応用——. 東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース紀要, 36, 17-24. <https://www.p.u-tokyo.ac.jp/shimoyama/08kaken/pdfs/03/36b.pdf>
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of abnormal psychology*, 110 (2), 353-357. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.110.2.333>
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of affective disorders*, 82 (1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2003.10.006>
- Weiss-Cowie, S., & Aaron, S. (2022). Overgeneral autobiographical memory in depression: a three-level meta-analysis. *Georgia Institute of Technology*.
- Williams, J. M. G. (1992). Autobiographical memory and emotional disorders. In S.-Å. Christianson (Ed.), *The handbook of emotion and memory: Research and theory* (pp. 451-477). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Williams, J. M. G. (1994). Interacting cognitive subsystems and unvoiced murmurs. *Cognition and Emotion*, 8, 571-579.
- Williams, J. M. G. (1996). Depression and the specificity of autobiographical memory. In D. C. Rubin (Ed.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory*, 244-267. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Williams, J. M. G. (2006). Capture and rumination, functional avoidance, and executive control (CaRFAX) : Three processes that underlie overgeneral memory. *Cognition & emotion*, 20 (3-4), 548-568. <https://doi.org/10.1080/02699930500450465>
- Williams, J. M., & Broadbent, K. (1986). Autobiographical memory in suicide attempters. *Journal of Abnormal Psychology*, 95 (2), 144-149. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.2.144>
- Woolfolk, R. L., Novalany, J., Gara, M. A., Allen, L. A., & Polino, M. (1995). Self-complexity, self-evaluation, and depression: An examination of form and content within the self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (6), 1108-1120. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.6.1108>
- 山本 晃輔 (2015). 重要な自伝的記憶の想起がアイデンティティの達成度に及ぼす影響. 発達心理学研究, 26 (1), 70-77. <https://doi.org/10.11201/jjdp.26.70>
- 義田 俊之・中村 知靖 (2007). 抑うつ促進および低減プロセスにおける自動思考の媒介効果. 教育心理学研究, 55 (3), 313-324. [https://doi.org/10.5926/jjep1953.55.3\\_313](https://doi.org/10.5926/jjep1953.55.3_313)
- 吉津 潤・関口 理久子・雨宮 俊彦 (2013). 感情調節尺度 (Emotion Regulation Questionnaire) 日本語版の作成. 感情心理学研究, 20 (2), 56-62. <https://doi.org/10.4092/jsre.20.56>