

ネガティブな記憶を 書き換える術

▼心理学者／聖心女子大学名誉教授 高橋雅延（たかはし まさのぶ）

記憶に翻弄される人間

記憶をめぐる私たちの悩みは尽きません。学校の試験や資格取得のための勉強などで覚えなければならないことがあっても、なかなか暗記できません。やつのことで覚えても、時間が経てば忘れてしまいます。これに対して、スマホにも搭載されるようになってきた人工知能（AI）なら、どんな情報でも完璧に覚え絶対に忘れることがありません。今後は、ますます身近になるAIの活用（いわば記憶の外注化）によって、私たちが苦勞して覚えることや、長く覚えておくといった面倒な作業からは、かなりの程度、解放されることでしょうか。

一方、これとは反対に、忘れた記憶であるのに忘れられないという悩み

もあります。重要な場面での失敗、事故や災害による被害体験、大切な人の別れなど、ネガティブな記憶を忘れることができず、辛く苦しい思いに悩まされることがあります。言うまでもなく、AIなら不要となった情報は簡単に消去できますが、そんなAIでも私たちのネガティブな記憶を消去することに關しては無力なのです。

ここでは、このような忘れられないネガティブな記憶に対して、私たちがどのように向き合えばよいのかに焦点を絞り、書き出すことで記憶を書き換えるという手法について考えてみましょう。

目をそらす（抑圧する）ことの悪影響

先の戦争は当時の日本人の誰にとっ

ても辛く苦しい体験でした。当時学生だった私の父は、和歌山県の海岸でアメリカ軍の本土上陸を阻止するために、兵隊たちが隠れる穴を掘る作業に従事させられていたそうです。人一倍勉強が好きだった父にとって、おそらく兵隊としての辛い出来事の記憶を数多く持っていたでしょうが、生前、そのような記憶に關して語ることは一切ありませんでした。

このようにネガティブな記憶を自分の心の奥底にしまい込むという方法は、戦争という過酷な出来事に限らず、誰もが使いがちではないでしょうか。つまり、思い出すと辛くなったり悲しくなったりするので、その記憶から目をそらし、おもてに出さないように抑圧してしまうというわけです。

けれども、この方法はそのネガティ



1958年新潟県生まれ。京都教育大学卒、京都大学大学院博士課程修了。京都大学助手、京都橋大学助教授を経て、聖心女子大学助教授、教授（2023年退職）。現在、聖心女子大学名誉教授。博士（教育学）。記憶と感情の關係を中心に、円周率10万桁暗唱の日本人高齢者の研究をもとにした高齢者の記憶力を高める方法、戦争の記憶など世代や国ごとに異なる集会的記憶と呼ばれる記憶の特徴、AIによる記憶の外注化の問題を研究している。『記憶の深層』『無意識と記憶』『変えてみよう！記憶とのつきあいかた』（いずれも岩波書店）、『記憶力の正体』（筑摩書房）、『家族關係の闇が引き起こす「抑うつ」と、その解放』（英智舎）などの著書がある。

ブな記憶が、元のままの形で心の中に存在し続けます。すると、「おぼしきこといはぬは、げにぞ腹ふくるる心地しける（思っていることを言わないこととは、どこか気持ちが悪く落ち着かない）」という言い回しからも予想できるように、そのようなネガティブな記憶を持ち続けることは心身に大きなストレスをもたらすのです。

したがって、「話すことができて胸のつかえがおりた」という表現があるように、ネガティブな出来事を抑圧せずに、それをおもてに出すことが望ましいのです。

書き出すことで記憶を書き換える効用

ネガティブな記憶を話すことが望ましいとはいえ、必ずしも聞いてもらえ

る相手がいるとは限りません。また、そういった相手がいたとしても、それがあまりにも深刻な内容だと話すことをためらってしまうはずです。

『アンネの日記』で有名なアンネ・フランクは、見つければ殺されるかもしれない不安の中で、辛く苦しい隠れ家生活を2年間にわたり送りました。アンネは「誰にも打ち明けられないこと」をキティーという架空の友だち宛の手紙の形で日記にしたためました。こうして、過酷な日々の生活を自分の心の内にしまい込まずに、自分の考えや感情を文字(ことば)にして書き続けたのです。

実は「誰にも打ち明けられないこと」を文字(ことば)にして書き出すことは、ネガティブな感情や、それに伴うストレスを弱める働きがあります。あの研究では、大学生を対象に誰にも言えないネガティブな記憶を(秘密が厳守されたうえで)書き出させてみました。書き出す際には、文法やスペルや文の構造などは気にせず、自分の心の奥深くに分け入り、自分の考えや感情に焦点を当てるように促しました。こうした書き出し作業を1回20分程度、数日間にわたって続けたところ、そういう作業をしない学生と比べて、ネガ

ティブな記憶に対して新たな気づきが多く得られ、彼らの心身のストレスが大幅に軽減されたのです。

私たちは誰であっても、ネガティブな記憶など思い出したくもないことでしょう。でも、書き出すためには、その記憶と正面きって向き合わざるを得なくなり得ます。しかも、文字(ことば)として表現することは、少なからず第三者的に出来事を見ることになり、思いがけない細部の事柄や考えや感情が呼び覚まされ、それまでとは異なる視点から記憶の意味(たとえば「あの辛い体験が今の自分の強さをつくっている」)を考え直すことになるのです。こうして、元の記憶の意味が変化し、ネガティブな感情が中和され、ストレスも減少するのです。

『アンネの日記』で特筆すべきは、普通なら隠れ家生活を悲惨なものとして見るはずなのに、それを冒険として見ているという点です。危険ではあっても、同時にロマンティックで面白く、興味の尽きない生活というユニークな視点から、日々の出来事を描き出しているのです。こうすることで、多少の気分の落ち込みはあっても、一度たりとも絶望することはなかったと言います。

異なる視点を身につけるヒント

ここではネガティブな記憶を書き出すという手法を紹介しましたが、内容がそれほど深刻ではなく聞いてもらえる相手がいるのなら、話すことでもかまいません(話し相手としてならAIの活用も考えられるかもしれません)。ただ、どのような方法にしる、ネガティブな記憶をアンネのように異なる視点から見るのが重要なのです。

とはいえ、私たちの多くは、そもそも異なる視点から世界を見ることには慣れていません。たとえば、「親の心、子知らず」「子を持って知る親の恩」という言い回しからもわかるように、私たちは自分中心の一面的な視点から世界を見てしまいがちです。それはまるで、ある心理学者が言っている有名になった「金槌しか持っていないと、すべてのものが釘に見える」という台詞と同じ状態です。

私たちは金槌以外のさまざまな道具(多様な視点)を持たなければなりません。そのために最も重要なのは、立場や考え方などの異なる人たちとの生身の交流体験です。かつて昭和の時代には、今ではあり得ないことですが、ど

ちらかと言えば「男が主、女が従」というような社会の視点がありました。私もそのような視点を知らぬ間に身につけていた一人でした。あるとき、大学院生の女性にリンゴをむいてほしいと気軽に頼んだところ、かたくなに拒絶されショックを受けたことがあります。ジェンダーという視点に私の目が開かれたのは、ジェンダー意識の高い彼女と接したおかげでした。もちろん、こういった生身の交流だけではなく、書物、テレビ、映画、インターネットなどを通して、古今東西のさまざまな人々の考え方をすることも多様な視点を持つことにつながります。

『アンネの日記』を読むと、そこにはユーモアや明るさだけでなく、将来への希望すら感じられます。それは何よりも、アンネがネガティブな出来事をもったく異なる視点から見ていたからなのです。私たちも自分中心ではない多様な視点を身につけることで、過去のネガティブな記憶や目の前の辛く苦しい出来事に縛られるのではなく、希望にあふれる人生を送ることができるのです。