

ポジティブな自伝的記憶の想起が感情に及ぼす効果

—記憶の重要度と鮮明度及び想起者の抑うつ傾向の影響—

宮谷 真人・高野 義昭

Effects of positive autobiographical memory on moods: The role of the importance and vividness of memory, and its dependency on depression

Makoto Miyatani and Yoshiaki Takano

自伝的記憶には、ポジティブな記憶を想起することで、ネガティブ気分を緩和することができるといった感情制御機能がある。本研究は、自伝的記憶の想起による感情制御について、記憶の重要度そのものが影響するのか、重要度が鮮明度を介して影響するのかを検討することを第一の目的とした。また、抑うつ患者などにおいて、詳細な自伝的記憶の想起が困難となる概括化という症状が知られている。そこで、抑うつ傾向が、自伝的記憶の感情制御機能にどのような影響を与えるのかを検討することを第二の目的とした。実験参加者は、気分尺度と抑うつ尺度に回答した後、“学校”に関連したポジティブな自伝的記憶の想起を行なった。想起後、想起された記憶の重要度と鮮明度の評定を行い、その後、もう一度気分尺度に回答した。実験の結果、自伝的記憶の重要度が鮮明度を介さずに気分の変化に影響を与えていることが示された。また、抑うつ傾向の高低によって、気分の変化に寄与する記憶の性質が異なる可能性が示唆された。自伝的記憶の感情制御機能について検討する際には、想起する記憶の性質とともに、想起者の特性についても考慮する必要が示された。

キーワード：自伝的記憶、感情制御、自伝的記憶の概括化、抑うつ

問題と目的

自伝的記憶(*autobiographical memory*)とは、日常生活の中で経験した個人的に意味のある出来事に関する記憶のことである(神谷, 2002)。自伝的記憶は、時間や場所といった“いつ、どこで”の情報を持つという点で、エピソード記憶(*episodic memory*)と同様である。しかし、エピソード記憶が単に過去の出来事の事実的な記憶を指すのに対して、自伝的記憶は様々な感情や懐かしさをも伴った記憶、いわば「思い出」を指す(今井, 2003)。つまり、自伝的記憶は、一般的なエピソード記憶よりも、自己に深く関与する記憶であると考えられている(Brewer, 1986)。

このような自伝的記憶には、ネガティブ気分時にポジティブな記憶を想起することで、ネガティ

ブ気分を緩和することができるといった感情制御機能があることが知られている(Erber & Erber, 1994)。例えば, Smith & Petty (1995)は, 自尊心が高い人において, 自伝的記憶の想起を利用したネガティブな気分の回復が行なわれていることを明らかにしている。また, こうした自伝的記憶の想起による感情制御機能は, ポジティブやニュートラルな気分状態にある時よりも, ネガティブな気分状態にある時にポジティブな記憶の想起が促進されるという気分不一致効果(mood-incongruent effect)として, 自然な状態でも認められている(Parrott & Sabini, 1990)。このように, われわれの日常生活においては, 感情状態のバランスを回復するような自伝的記憶が想起されやすくなると考えられている(神谷, 2002)。

また, ポジティブな記憶の想起による感情制御に寄与する記憶の性質としては, 従来, ポジティブ度が注目され, 想起された記憶がポジティブであるほど, 気分がポジティブに変化するという仮定の下で, 感情制御の研究が行なわれてきた。しかし, 記銘時のポジティブ度, 想起時のポジティブ度, 重要度という三つの性質に着目し, 想起する記憶の性質と想起による気分の変化の関連を検討した榊(2005)では, 想起した記憶の重要度が気分の変化に影響を与えるということが示唆された。記憶の重要度とは“それぞれの記憶が現在の自分にとって, どの程度重要な意味を持っているか”を指す。重要度の高い記憶は, 自伝的記憶の中でも, 現在の自分の自己概念を支える記憶のことであり, こうした記憶を想起することで自己評価が高まるために, 感情がポジティブに変化すると考えられている(榊, 2005)。

榊(2005)は, 重要度の高い記憶が気分の変化に影響を及ぼすメカニズムとして, 感覚・知覚レベルの情報の豊かさを挙げている。つまり, このレベルの豊かな情報を持つ鮮明な記憶を想起することによって, 出来事が生じた当時の感情をより強く再体験し, 自己評価が高まり, 気分がポジティブに変化すると示唆している。過去の研究でも, 想起者にとって重要な記憶は, 他の記憶より鮮明に想起されることが指摘されており(佐藤, 2000), 記憶の重要度の高さが, 記憶の鮮明度の高さに関連していると考えられる。

しかし, 神谷・伊藤(2000)は, 想起された記憶の重要度の高さが, 記憶の鮮明度の高さを介して気分に影響するのではなく, 重要度そのものが影響を与えるとしている。また, 自伝的記憶には自己定義機能があることが指摘されており, こうした記憶は, 同一性やパーソナリティにとって重要な役割を果たしている(佐藤, 2000)。自己を定義するような重要な記憶を想起することは, 自己評価に影響を与え, 気分の変化を促すと考えられる。

以上のように, これまでの研究では, ポジティブな自伝的記憶の想起による感情制御機能について, 想起される記憶の重要度がそのまま影響するのか, 記憶の鮮明度を介して影響するのか意見が一致していない。よって, 本研究は, 想起されるポジティブな自伝的記憶の重要度が, 鮮明度を介して気分の変化に影響を与えているのかどうかを検討することを第一の目的とする。

また, 自伝的記憶の研究において, 抑うつ患者や PTSD 患者などに自伝的記憶の概括化という状態が認められ, それに関する数多くの研究が行なわれている(Williams, Barnhofer, Crane, Hermans, Raes, Watkins, & Dalgleish, 2007)。自伝的記憶の概括化とは, 出来事の起こった時期や場所といった詳細な情報を含む記憶の想起が困難となり, 過度に一般化された概括的(大まか)な記憶の想起とな

る現象である(法田・宗澤・近藤・根津, 2006)。過去の研究においても、抑うつ傾向の高い人は、過度に一般化された記憶を想起しやすく、鮮明度の高い記憶を想起しにくいことが明らかにされている(Healy & Williams, 1999)。もし、重要度が高く、鮮明度の高い記憶が、想起による感情制御に影響を与えるのであれば、こうした抑うつ傾向の高い人の記憶の想起は、気分を変化させる感情制御に寄与しにくいと考えられる。つまり、概括的な記憶を想起する傾向にある抑うつ的な人は、自伝的記憶の感情制御機能が低下していると考えられることができる(榊, 2005)。一方で、自伝的記憶の重要度の高さそのものが、自己評価を変化させ、気分の変化に影響を与えるのであれば、抑うつ傾向が高く、記憶の概括化を生じていても、重要度の高い記憶を想起すれば、気分の変化は生じることになる。つまり、概括的な記憶を想起する傾向にある抑うつ的な人でも自伝的記憶の感情制御機能が低下していない可能性も示唆できる。

しかし、抑うつに伴う自伝的記憶の概括化が感情制御機能を低下させる可能性(榊, 2005)については、現在のところ詳細な研究は行なわれていない。もし、本研究において、記憶の重要度の高さが、記憶の鮮明度を介さずに自伝的記憶の感情制御機能に影響を与えていることが示されたならば、自伝的記憶の概括化を生じている高抑うつ者でも重要度の高い記憶を想起することで、低抑うつ者と同等のポジティブな気分の変化が生じると考えられる。一方で、記憶の重要度が記憶の鮮明度を介して感情制御機能に影響を与えているならば、自伝的記憶の概括化を生じている高抑うつ者は、低抑うつ者よりも重要度の高い記憶の想起によるポジティブな気分の変化が小さいと考えられる。

以上のことから、本研究では、抑うつ傾向が感情制御機能にどのように影響を与えるのかについて検討することを第二の目的とする。しかし、関口・竹中(2005)において、非臨床群においては、高抑うつ傾向の人でも自伝的記憶の概括化を示さないことが示唆されている。よって、まず非臨床群を対象として、抑うつ傾向と自伝的記憶の概括化の程度にどのような関係があるかどうかを検討した後、非臨床群における抑うつ傾向の高低が自伝的記憶の感情制御機能に及ぼす影響について検討する。

方 法

実験参加者 大学生 351 名が実験に参加した。無記入回答、二重回答などを含まない有効回答者は 308 名(平均年齢 20.2 歳, $SD=1.3$, 男性 123 名, 女性 185 名)であった。

記憶想起課題 手がかり語再生法により、自伝的記憶の想起を求めた。手がかり語は、榊(2005)を参考に“学校”という語を呈示した。実験参加者には手がかり語に関連するポジティブな自伝的記憶の一つを想起し、詳細(誰が、いつ、どこで、なにを、どのように等)に記述するよう求めた。なお、詳細に記述をするよう求めたのは、自伝的記憶の想起を確実にしてもらうためである。想起終了後に、想起した記憶について、重要度(その出来事は今のあなたにとってどのくらい重要なことですか?)と鮮明度(その出来事をどのくらい鮮明に思い出せますか?)の自己評定を求めた。重要度と鮮明度は共に 7 件法で評定するよう求めた。

気分尺度 ポジティブな自伝的記憶の想起が、気分の変化に与える影響を検討するため、記憶想起課題の前後に実験参加者の気分状態を測定した(気分測定 1, 気分測定 2)。気分尺度は、榊(2005)

を参考に、6項目の気分尺度(楽しい、憂鬱だ、うれしい、悲しい、寂しい、満ち足りた気分だ)を使用した。実験参加者には、それぞれの気分尺度について、7件法で評定するよう求めた。

なお、実験参加者に気分測定1と気分測定2の尺度が同一の尺度であると気づかれると、“同じ回答をしよう”と考えたりするなど様々な影響が考えられる。そこで、気分測定1では、気分尺度に、身体的状態等を問うフィルター6項目(眠たい、いらいらしている、惨めだ、集中している、元気だ、しんどい)を加えた。また、気分測定1と気分測定2の間で、項目の呈示順序や質問形態などに変更を加え、同一の尺度であることに気づかれないよう配慮した。

抑うつ性尺度 Zung (1965)が開発した自己記入式抑うつ性尺度(Self-rating Depression Scale, SDS)の日本語版(福田・小林, 1973)を使用した。上位73名(約24%)を高抑うつ群、下位70名(約23%)を低抑うつ群とした。

手続き 実験は、大学での講義後の時間に質問紙を配布して行った。受講生は、実験への参加は全く任意であることと、実験の目的に関する説明を受けた後、実験に参加した。

実験参加者に実験目的が伝わると、記憶の想起や気分尺度への回答において様々な影響が生じる可能性がある。そこで、実験参加者には、実験目的について、“大学生の様々な心理学的特性の個人差に関して検討する”ことと教示した。実験参加者には、SDS日本語版に回答後、自分の状態について回答してもらった(気分測定1)。その後、記憶想起課題を行い、ポジティブな自伝的記憶の想起と自由記述、および自伝的記憶の重要度と鮮明度の自己評定を求めた。記憶想起課題終了後、実験参加者に、自分の感情状態を評定するよう求めた(気分測定2)。

結果

気分尺度については、実験参加者の選択した番号をそのまま項目の点数とした。ただし、ネガティブ感情を示す項目(憂鬱だ、悲しい、寂しい)は逆転させて得点化した。また、気分得点2から気分得点1を引いて、記憶想起の前後で気分がどのように変化したかを示す気分変化得点を算出した。

Table 1

気分得点1, 気分得点2, および気分変化得点の平均と標準偏差

	平均	標準偏差
気分得点1	26.0	6.3
気分得点2	27.2	6.7
気分変化得点	1.2	3.3

自伝的記憶の想起による気分の変化

Table 1に、気分得点1, 気分得点2の平均値と標準偏差を示す。気分得点1, 気分得点2の最大値は、42である。ポジティブな自伝的記憶の想起の前後で、ポジティブな方向への気分の変化が生じ

ていたかどうか検討するため、気分得点1と気分得点2に差があるかどうかを対応のある *t* 検定で調べた。その結果、自伝的記憶の想起の前後で有意にポジティブな方向に気分の変化が見られた ($t(307)=6.43, p<.001$)。

また、もとの気分状態によって、自伝的記憶の想起による感情の変化に差が生じたかどうか検討するため、気分得点1の上位79名(約26%)をポジティブ群、下位82名(約27%)をネガティブ群として、従属変数を気分変化得点とした対応のない *t* 検定を行なった。その結果、ネガティブ群の方が、ポジティブ群に比べ有意に大きな気分の変化(Table 2 参照)を生じていた ($t(142)=2.23, p<.05$)。これは、もとの気分状態がポジティブな傾向にある場合、ポジティブな自伝的記憶を想起しても、気分がポジティブになりにくいことを示している。

Table 2
ネガティブ群とポジティブ群の気分得点1と気分変化得点

	ネガティブ群		ポジティブ群	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差
気分得点1	18.0	3.0	33.6	2.4
気分変化得点	1.9	3.8	0.8	2.5

自伝的記憶の性質と気分変化得点、抑うつ得点の関連

気分変化得点、想起された記憶の重要度と鮮明度、抑うつ得点の関連を調べるため、それぞれの変数間で Pearson の積率相関係数を算出した。その結果、記憶の重要度と鮮明度の間に中程度の正の相関が見られた ($r=.51, p<.001$)。また、鮮明度と抑うつ得点の間に微弱な負の相関が見られた ($r=-.17, p<.01$)。一方、気分変化得点と重要度 ($r=.11, p<.10$)、鮮明度 ($r=.06, n.s.$)、抑うつ得点 ($r=.02, n.s.$)の間、および重要度と抑うつ得点間 ($r=-.11, p<.10$)に有意な相関は見られなかった。

記憶の重要度と鮮明度が気分変化に及ぼす影響(分析 1)

記憶の重要度と鮮明度それぞれについて、7, 6, 5 と回答したものを高群、3, 2, 1 と回答したものを低群とし、重要度の高低と鮮明度の高低を組み合わせた4群の気分変化得点を Figure 1 に示した。各群は、高重要度・高鮮明度群 202 名、高重要度・低鮮明度群 15 名、低重要度・高鮮明度群 32 名、低重要度・低鮮明度群 15 名で、合計 264 名であった。気分変化得点を従属変数とした 2(記憶の重要度：高、低)×2(記憶の鮮明度：高、低)の参加者間 2 要因分散分析を行なった結果、重要度の主効果が有意であった ($F(1, 260)=6.85, p<.01$)。鮮明度の主効果は有意ではなかった ($F(1, 260)=0.01, n.s.$)。また交互作用が有意であった ($F(1, 260)=4.20, p<.05$) ので、単純主効果の検定を行なった。その結果、鮮明度低群において、重要度の単純主効果が有意であった ($F(1, 260)=6.92, p<.01$)。この結果は、自伝的記憶の想起において、記憶の重要度が、記憶の鮮明度を介さずに気分の変化に影響を与えている可能性を示している。

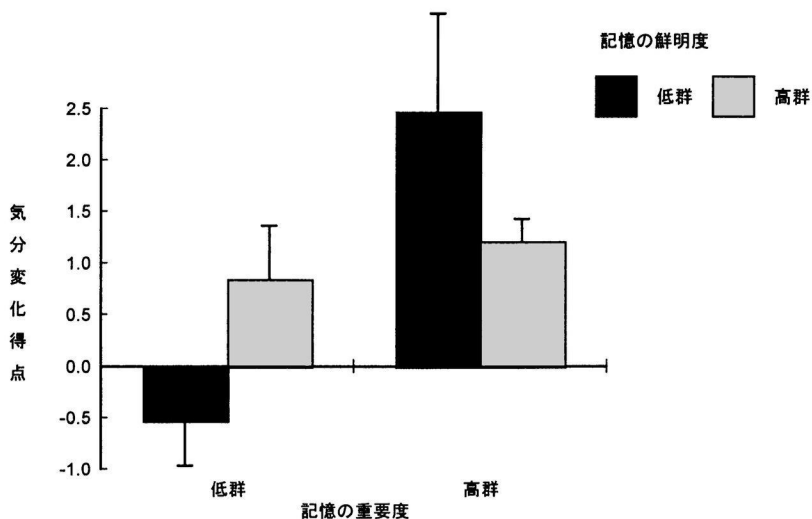


Figure 1. 記憶の重要度の高低と鮮明度の高低を組み合わせた4群の気分変化得点
(誤差線は標準誤差を表す)

抑うつ傾向の高低による記憶の鮮明度の違い(分析2)

抑うつ得点の上位73名(約24%)を高抑うつ群, 下位70名(約23%)を低抑うつ群とした。Table 3に, 各群の抑うつ得点と記憶の鮮明度を示す。まず群間に抑うつ得点の有意な差があるかどうかを検討したところ, 高抑うつ群は低抑うつ群に比べ, 有意に抑うつ得点が高かった($t(141)=35.58, p<.001$)。そこで抑うつ傾向の違いによって, 記憶の鮮明度に差が生じているかどうかを検討した。独立変数を抑うつ傾向, 従属変数を記憶の鮮明度として対応のない t 検定を行なった結果, 高抑うつ群は, 低抑うつ群に比べ有意に鮮明度が低かった($t(128)=2.69, p<.01$)。この結果は, 非臨床群においても, 高抑うつ傾向者は, 記憶の概括化を生じている可能性があることを示している。

Table 3

抑うつ傾向の高低による記憶の鮮明度の違い

	低抑うつ群		高抑うつ群	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差
抑うつ得点	32.8	2.9	52.1	3.6
記憶の鮮明度	5.8	1.0	5.3	1.5

抑うつ傾向の高低による自伝的記憶の想起が気分変化に及ぼす影響の違い

抑うつ傾向の高低によって, ポジティブな自伝的記憶の想起による気分の変化の程度に差が生じるかどうかを検討するため, 分析2と同じ2群の気分得点1, 気分得点2, 気分変化得点を集計し,

Table 4 に示した。独立変数を抑うつ傾向、従属変数を気分変化得点として対応のない t 検定を行なった。その結果、高抑うつ群と低抑うつ群の間に有意な気分変化の違いは見られなかった($t(141)=0.33, n.s.$)。この結果は、ポジティブな自伝的記憶の想起によって、高抑うつ傾向者も低抑うつ傾向者と同等な気分変化を生じていたことを示している。

Table 4

低抑うつ群および高抑うつ群の気分得点1, 気分得点2, および気分変化得点

	低抑うつ群		高抑うつ群	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差
気分得点1	31.5	4.0	20.7	5.2
気分得点2	33.0	4.3	22.3	6.1
気分変化得点	1.4	3.1	1.6	3.8

抑うつ傾向の高低による自伝的記憶の重要度が気分変化に及ぼす影響の違い

分析 1 において、ポジティブな自伝的記憶の想起による気分の変化について、記憶の重要度が記憶の鮮明度を介さずに影響を与えている可能性が示された。しかし、抑うつ傾向の高低によって、気分の変化に影響を与える重要度の影響の度合いが異なる可能性がある。そこで、記憶の重要度の高低と抑うつ傾向の高低を組み合わせた 4 群の気分変化得点を Figure 2 に示した。各群は、高重要度・高抑うつ群 51 名、高重要度・低抑うつ群 57 名、低重要度・高抑うつ群 15 名、低重要度・低抑うつ群 11 名で、合計 134 名であった。従属変数を気分変化得点として、2(記憶の重要度：高, 低)×2(抑うつ傾向：高, 低)の参加者間 2 要因分散分析を行なった結果、記憶の重要度の主効果($F(1, 130)=1.23, n.s.$)、抑うつ傾向の主効果($F(1, 130)=1.67, n.s.$)共に有意ではなかった。交互作用が有意であった($F(1, 130)=4.37, p<.05$)ので、単純主効果の検定を行った。その結果、高抑うつ群において、記憶の重要度の単純主効果が有意であり($F(1, 130)=5.77, p<.05$)、記憶が重要である方が、気分の変化が大きかった。この結果は、高抑うつ傾向者においてのみ、重要度の高い記憶を想起することが、気分の変化に影響を与えることを示唆している。このことから、分析 1 で得られた、記憶の鮮明度が低い群において、記憶の重要度が高いほど気分変化得点大きいという結果には、記憶の概括化を生じている高抑うつ傾向者の影響が強く反映されている可能性が示唆される。

考 察

本研究では、重要度及び鮮明度という記憶の性質と想起者の抑うつ傾向に着目し、ポジティブな自伝的記憶の想起による気分の変化に、自伝的記憶の性質と想起者の抑うつ傾向がどのように関連するかを検討した。その結果、自伝的記憶の想起による気分の変化には、記憶の重要度が、記憶の鮮明度を介さずに影響を与えており、記憶の概括化を生じている高抑うつ傾向者でも、低抑うつ傾向

向者と同等の気分の変化を生じることが示された。また、特に高抑うつ傾向者において、重要度の高い記憶を想起することが、大きな気分の変化をもたらすことが示された。このことから、総じて自伝的記憶の想起による気分の変化には、記憶の重要度が深く関わっているが、その傾向は高抑うつ傾向者で顕著であり、抑うつ傾向の高低によって、気分の変化に影響を与える記憶の性質に違いがある可能性が示唆される。つまり、高抑うつ傾向者においては、記憶の重要度が自伝的記憶の想起による気分の変化に影響を与えている一方、低抑うつ傾向者においては、重要度や鮮明度といった記憶の性質による違いはあまりなく、想起される記憶がポジティブであれば、それだけで一定のポジティブな気分の変化を示すという可能性が示されたのである。

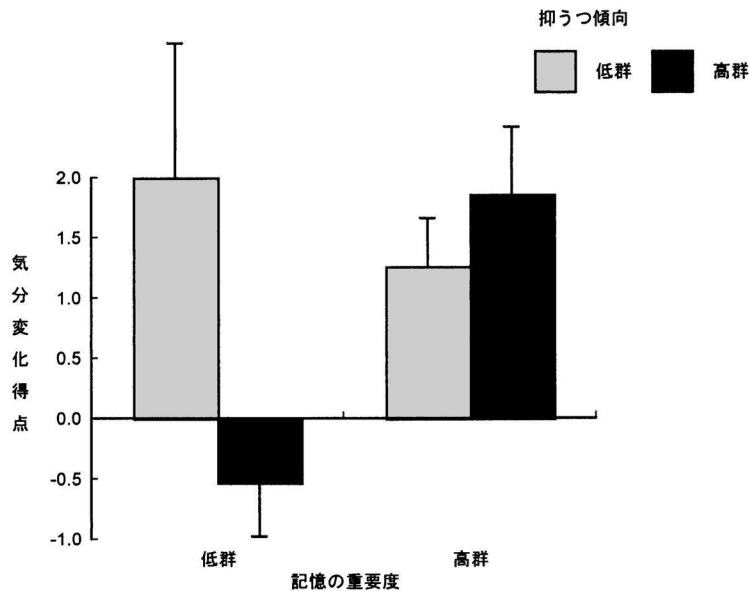


Figure 2. 記憶の重要度の高低と抑うつ傾向の高低を組み合わせた4群の気分変化得点
(誤差線は標準誤差を表す)

重要度が気分の変化に影響を与える理由と抑うつ傾向との関連

なぜ本研究において、高抑うつ群で重要度の高いポジティブな記憶がポジティブな気分の変化に影響を与え、低抑うつ群ではその傾向が見られなかったのか。そもそも、ポジティブな自伝的記憶の重要度が、想起によるポジティブな気分の変化に影響を与える理由としては、想起による自己評価の向上が挙げられる。自伝的記憶には、自己定義機能があり、これが同一性やパーソナリティに重要な役割を果たしている(佐藤, 2000)。自己を定義するような重要な記憶は、想起によって自己評価に影響を与えると考えられる。つまり、重要度の高い記憶とは、現在の自分の自己概念を支える記憶のことであり、こうした記憶を想起することで自己評価が高まるために、感情がポジティブに変化すると考えられる(榊, 2005)のである。

こう考えると、本研究において、高抑うつ群で、重要度の高い記憶を想起した参加者が、重要度

の低い記憶を想起した参加者に比べて有意に大きな気分の変化を生じていた理由は、以下のようなになる。一般的に、高抑うつ傾向者は、自尊心が低く、自己効力感を低く見積もる傾向にある(坂野, 1995)。また、興味や関心の減退のようなポジティブなことがらへの反応の低下といった症状も知られている。そのため、高抑うつ傾向者においては、ポジティブであっても重要度の低い記憶の想起では気分がポジティブになりにくかった。一方、重要度の高い記憶の想起では、自己評価が向上し、ポジティブに気分が変化したのではないかと考えられる。従来の研究においても、自己効力感を高く見積もる人は、将来に対して肯定的であり、物事をポジティブに考えられることなどが分かっており(坂野, 1995)、重要度の高い記憶を想起することで、高抑うつ傾向者の自己効力感が高まり、このような内面的変化を生じた可能性がある。

他方、本研究の低抑うつ群で、記憶の重要度が気分変化に影響しなかった理由として、低抑うつ傾向者は、高抑うつ傾向者に比べて、ポジティブなできごとが、そのままポジティブな気分の変化に繋がりやすいことが挙げられる。つまり、低抑うつ傾向者は、想起される記憶の重要度が低くとも、ポジティブな記憶であるだけで、一定の気分の変化を生じていたと考えられるのである。

今後の課題

しかし、本研究の低抑うつ群は、記憶を想起する前のもとの気分がもともとポジティブな傾向にあり、天井効果により、それ以上の気分変化が生じにくい状態にあった可能性がある。また、想起を求めた自伝的記憶が一つだけであったためか、記憶の重要度、鮮明度共に高い参加者が多かった。記憶の重要度の高低と抑うつ傾向の高低を組み合わせた場合、重要度高群の108人に対して、低群は26人であるなど、参加者の分布に偏りがあったことから、抑うつ傾向の高低がポジティブな記憶の想起効果に及ぼす影響について、正確に把握できていない可能性も捨てきれない。もとの気分状態を統制するなど、気分の変化をより評価しやすくなるよう工夫し、サンプルサイズを大きくして分析すれば、低抑うつ傾向者でも、記憶の重要度によって気分の変化の仕方に違いがあるという結果が得られる可能性もある。ポジティブな記憶の想起が気分変化をもたらす過程が抑うつ傾向の高低によって異なるかどうかは、今後さらに検討する必要がある。

また、本研究の結果は、榊(2005)によって示唆された、抑うつに伴う自伝的記憶の内容の変化が感情制御機能を低下させる可能性を支持しなかった。しかし、本研究は、非臨床群を対象としたものであり、臨床群における高抑うつ傾向者で、同じ結果が得られるかどうかは分からない。今後、臨床群も対象として、抑うつが自伝的記憶の想起やその感情制御機能に及ぼす影響について、さらに検討する必要がある。

結論

本研究では、自伝的記憶の想起による感情の変化に、記憶の重要度が、記憶の鮮明度を介さずに関わっていることが示され、非臨床群では、高抑うつ傾向者でも、低抑うつ傾向者と同等の気分の変化を生じることが示された。このことは、非臨床群においては、高抑うつ傾向であっても自伝的記憶の想起による感情制御機能は低下していないことを示唆している。また、特に高抑うつ傾向者

において、記憶の重要度が気分の変化に影響を与えている可能性が示され、抑うつ傾向の違いによって、気分の変化に影響を与える記憶の性質が異なることが示唆された。このことから、今後、自伝的記憶の想起による感情の変化を研究する上で、想起される記憶の性質だけではなく、想起者の抑うつ傾向といった特性や状態にも着目して検討する必要があるだろう。

引用文献

- Brewer, W. F. (1986). What is autobiographical memory? In D. C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory*. New York: Cambridge University Press. pp. 25-49.
- Erber, R., & Erber, M. W. (1994). Beyond mood and social judgment: Mood incongruent recall and mood regulation. *European Journal of Social Psychology*, **24**, 79-88.
- 福田一彦・小林重雄 (1973). 自己評価式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌, **75**, 673-679.
- Healy, H., & Williams, J. M. G. (1999). Autobiographical memory. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion*. Chichester: Wiley. pp. 229-242.
- 今井久登 (2003). 記憶 道又 爾・北崎充晃・大久保衛亜・今井久登・山川恵子・黒沢 学 (著) 認知心理学 有斐閣アルマ pp. 139-175.
- 神谷俊次 (2002). 感情とエピソード記憶 高橋雅延・谷口高士 (編) 感情と心理学 北大路書房 pp. 100-121.
- 神谷俊次・伊藤美奈子 (2000). 自伝的記憶のパーソナリティ特性による分析 心理学研究, **71**, 96-104.
- 法田裕美子・宗澤岳史・近藤友佳・根津金男 (2006). 未解決感が自伝的記憶の検索に与える影響 日本行動療法学会第32回大会発表論文集 pp. 202-203.
- Parrott, W. G., & Sabini, J. (1990). Mood and memory under natural conditions: Evidence for mood incongruent recall. *Journal of Personality and Social Psychology*, **59**, 321-336.
- 榊美知子 (2005). 感情制御を促進する自伝的記憶の性質 心理学研究, **76**, 169-175.
- 坂野雄二 (1995). セルフ・エフィカシーと行動変容 認知行動療法 日本評論社 pp. 49-60.
- 佐藤浩一 (2000). 思い出の中の教師—自伝的記憶の機能分析— 群馬大学教育学部紀要 人文・社会科学編, **49**, 357-378.
- 関口理久子・竹中健二 (2005). 再生された自伝的記憶の内容に抑うつ気分が与える影響—非臨床群における検討— 関西大学『社会学部紀要』, **36**(2), 61-78.
- Smith, S. M., & Petty, R. E. (1995). Personality moderators of mood congruency effects on cognition: The role of self-esteem and negative mood regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **68**, 1092-1107.
- Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Hermans, D., Raes, F., Watkins, E., & Dalgleish, T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological Bulletin*, **133**, 122-148.
- Zung, W. W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, **12**, 63-70.