

情動知能の個人差と無意図的に想起される 自伝的記憶との関係性

山本晃輔[†]

The Relationship between Individual Differences in Emotional Intelligence and Involuntary Autobiographical Memories

YAMAMOTO Kohsuke[†]

Abstract

This study examined the relationship between individual differences in Emotional Intelligence (EI) and involuntary autobiographical memories. Ninety-nine participants were required to complete the Japanese version of the Emotional Skills and Competence Questionnaire (J-ESCQ) and to record the contents of everyday involuntary autobiographical memories with a diary method. In the results, a group with high EI recalled more positive autobiographical memories than a group with low EI. These findings suggest that the emotional intelligence plays a significant role in involuntary autobiographical memories.

Keywords : Autobiographical memory, Involuntary remembering, Emotional intelligence

キーワード : 自伝的記憶, 無意図的想起, 情動知能

I. 問題と目的

Goleman (1995) の著書である「EQ～こころの知能指数」がベストセラーになって以降, 情動知能 (Emotional Intelligence) が注目され, 多くの研究が行われている (e.g., Joseph & Newman, 2010)。情動知能とは, 情動を扱う個人の能力と定義され, その下位能力として自分自身や他人の感情や情動を監視する能力, これらの感じ方や情緒を区別す

[†] 大阪産業大学 国際学部国際学科准教授

草稿提出日 10月17日

最終原稿提出日 2月5日

る能力および個人の思考や好意を導くための感じ方や情緒に関する情報を利用できる能力が想定されている (Salovey & Mayer, 1990)。

情動知能を測定する尺度として、Takšić (2002) がMayer & Salovey (1997) の定義に基づき、ESCQ (Emotional Skills & Competence Questionnaire) を開発した。ESCQはToyota, Morita & Takšić (2007) による日本語版 (J-ESCQ) がすでに開発されており、そこでは、「自分の情動の理解 (自分の感情や気持ちが理解できる)」、 「他者の情動の理解 (他者の感情や気持ちが理解できる)」、 「自分の情動の統制 (自分の感情や気持ちがコントロールできる)」 の3つの下位因子が想定されている。この尺度を用いた情動知能と認知機能との関連性についての検討がこれまで複数行われているが (e.g., 山本, 2016), 特に、記憶との関連性が盛んに検討されている (e.g., Toyota, 2011; 豊田・佐藤, 2009)。たとえばToyota (2011) は、J-ESCQを用いて、参加者を情動知能の高い群と低い群に分け、これらの情動知能高低群と記憶成績との関連性を検討した。実験では、記銘語 (快語, 中立語, 不快語) から連想されるエピソードの情動性 (快, 中立, 不快) を判断させる方向づけ課題を行い、その後、偶発自由再生テストを行った。その結果、情動知能低群において、快あるいは不快なエピソードを連想した場合の方が、中立的なエピソードを連想した場合よりも記銘語の正再生率が高かった (快 = 不快 > 中立)。一方、情動知能高群では、エピソードの情動性によって記銘語の正再生率に差が生じなかった (快 = 中立 = 不快)。これらの結果は以下のように解釈される。情動知能高群では、記銘語から連想されるエピソードの情動性が中立であり、情動喚起度は弱いだが、その情動が効果的な検索手がかりとして機能する。それゆえに、情動知能高群ではエピソードの情動性による再生率に違いがみられない。一方、情動知能低群では、情動喚起度の強い快および不快なエピソードは情動を処理でき、それが検索手がかりとして機能するが、中立エピソードの場合は情動喚起度が弱いために、その情動が検索手がかりとして有効に機能する程度にまで処理されない。それゆえに、情動知能高群では、エピソードの情動性による再生率に差が生じるのである。

上記のような単語材料を用いた基礎的な記憶研究が蓄積されるなか、応用的・実践的な発展を目的として、日常記憶を対象とした研究が行われている。なかでも、過去の個人的な出来事の記憶である自伝的記憶 (autobiographical memory) は、情動と密接な関係にあり、近年研究数が増加している (e.g., Berntsen & Rubin, 2006; Rasmussen & Berntsen, 2009; Talarico, Labar, & Rubin, 2004; Yamamoto & Toyota, 2013)。たとえば、Yamamoto & Toyota (2013) はToyota (2011) に倣い、J-ESCQを用いて参加者を情動知能の高低群に分け、それらの群間で快、あるいは感情的に中立な自伝的記憶の想起の様相が変動するかどうかを検討した。その結果、情動知能高群が低群よりも想起される自伝的記憶に関する

想起特性評定値（e.g., 鮮明性など）が高いこと、快な自伝的記憶の方が中立な自伝的記憶よりも想起特性評定値が高くなることが示された。また、いくつかの想起特性評定値において、情動知能高群では自伝的記憶の情動性に差がみられなかったが（快＝中立）、情動知能低群では快な自伝的記憶の方が中立な自伝的記憶よりも想起特性評定値が高くなった。この結果は、Toyota（2011）の結果が自伝的記憶でも部分的に追認されることを示唆している。

このような情動知能の個人差による影響は、日常的にふと思い出される記憶にも関係するのであろうか。自伝的記憶の想起には意図的想起（voluntary remembering）と無意図的想起（involuntary remembering）と呼ばれる2つの形態がある（Mace, 2007; Salaman, 1970）。意図的想起が「思い出そう」という想起意図を伴った想起であるのに対して、無意図的想起は想起意図を伴わずに「ふと」思い出される想起である。従来の研究では、どちらかといえば意図的想起を対象とした研究が多かったといえる。しかしながら、日常的な記憶活動の大半が無意図的想起であることが指摘されるに従い（Mandler, 1986）、その重要性が注目され、無意図的想起の観点からの自伝的記憶研究が盛んに行われるようになった（レビューとして、Berntsen, 2009; 関口・森田・雨宮, 2014）。

初期の研究として、Berntsen（1996）は日誌法（diary method）を採用し、日常的な無意図的想起の生起やその特徴を調べた。日誌法とは、参加者が無意図的想起を報告するために日誌を持ち歩き、日常生活の中で無意図的想起が生じた際にその内容や特徴、手ごかり等の想起状況を記録する方法である。調査の結果、無意図的に想起された自伝的記憶は全体的に快な感情特性をもつ出来事が多いことや、快な気分の時に想起されやすいこと、そのほとんどの場合に手ごかりが存在することなどがわかった。また、想起意図の有無による自伝的記憶の特徴について検討した研究（e.g., Berntsen, 1998; Berntsen & Hall, 2004）からは、無意図的に想起された自伝的記憶が意図的に想起された自伝的記憶よりも過去に一度だけ経験したことのある特定の出来事が多いこと等が示されている。このように想起意図の違いによって自伝的記憶の様相が異なる可能性が示されており、意図的想起事態に注目した検討だけではなく無意図的想起の観点から研究を行う必要性が考えられる。

情動知能の個人差と自伝的記憶との関係を検討したYamamoto & Toyota（2013）の研究は、実験者に自伝的記憶の想起を求める意図的想起事態で行われた。しかしながら、自伝的記憶の多くが情動を伴うことを考えると意図的だけでなく、無意図的想起事態においても情動知能との関連性が予測される。また、無意図的想起を規定する要因の1つとして感情が報告されているが（Berntsen, 1996; 神谷, 2003）、これまで個人の感情に関する処

理能力に注目した検討はほとんど行われていない。それゆえ、無意図的想起の生起メカニズムを解明するためにも情動知能の観点からの検討は重要であるといえる。

そこで本研究では、情動知能の個人差と無意図的に想起される自伝的記憶との関連性を検討する。無意図的想起のデータ収集については、従来の研究 (Berntsen, 1996; 神谷, 2003) に倣い、日誌法を採用する。情動知能の個人差については、先行研究 (e.g., Toyota, 2011; Yamamoto & Toyota, 2013) に従い、情動知能尺度であるJ-ESCQを用いて参加者を情動知能の高い群と低い群に分ける。これらの群間で、想起された自伝的記憶の特性 (感情喚起度, 快不快度, 重要度, 鮮明度, 想起頻度) に関する評定値が異なるかどうかを検討する。もし情動知能と無意図的想起が関連するのであれば、情動知能高群と低群との間で記憶特性評定値に何らかの差が生じることが予測される。

II. 方法

参加者 大学生99名 (男性42名・女性57名) であった。平均年齢は20.34歳 ($SD=2.22$) であった。

調査用紙 A3用紙に年齢と性別の記入欄, J-ESCQの24項目および日誌の記入欄が印刷されていた。J-ESCQは「自分の情動の理解 (e.g., 自分の気持ちや感情をすぐにことばにできる)」、 「他者の情動の理解 (e.g., 他人といる時の様子をみると、その人の気持ちを正確に見きわめることができる)」、 「自分の情動の統制 (e.g., ずっとよい気分できようとしている)」の3因子各8項目から構成される。「決してそうでない」、「めったにそうでない」、「時々そうである」、「だいたいそうである」、「いつもそうである」の5件法が用いられた。日誌の作成については先行研究 (Berntsen, 1996; 神谷, 2003) に倣い、行われた。日誌法による無意図的想起の記録数については先行研究ごとに様々であり、期間を定めずに数十個の記録を求める場合もあれば (e.g., Berntsen, 1996)、一定の期間を設定したうえで、その期間内で生じた数ケースの記録を求める場合もある (e.g., 山本, 2013)。日誌法は参加者への負担が大きいことを考慮し、本研究では山本 (2013) の研究をもとに、2週間の期間を設定し、そのうち最初に生起された3ケースについて記録を求めることにした。記録欄には、想起契機 (思い出したきっかけ)、想起された出来事の内容についての自由記述欄、また、想起された出来事に関する評定値として、感情喚起度 (その出来事からは全く感情が呼び起こされない(1) - 強い感情が呼び起こされる(5))、快不快度 (その出来事の感情は不快である(1) - 快である(5))、重要度 (その出来事は自分にとって全く重要ではない(1) - とても重要だ(5))、鮮明度 (その出来事の記憶はぼんやりとしている

(1)－はっきりとしている(5))、想起頻度（その出来事はほとんど思い出さない(1)－1ヶ月に1回程度思い出す(5)）が印刷された。日常生活の中で無意図的の想起が生じた際に、その当該の出来事について上記の項目すべての記入を求める旨が教示として示された。これらを1ケース分として、調査用紙には3ケース分の記録スペースを設けた。

手続き 授業時間の一部を用いて教示が行われた。参加者には倫理的な配慮として期間中であっても、いつでも調査から離脱することができること、無意図的の想起が生じたとしても記録が困難な場合には必ずしも記録しなくてもよいことなどが説明され、参加の同意を確認した。J-ESCQの回答を求めた後、日誌の記録に関する教示を行った。具体的には、「日常生活の中で、思い出そうとする意図がないにもかかわらず、ふと過去の出来事がよみがえってくることがあると思います。この調査の目的はこのような現象がどのようにして生じるのかを解明するための基礎的な資料を収集することです。みなさんには、これから2週間、この用紙を携帯して頂き、ふと過去の出来事を思い出した際に、その時の状況や想起した出来後について記録してもらいます。ただし、自分自身が実際に経験した出来事だけを記録してください。社会的な出来事（ニュースなど）や、自分が実際に直接関与していないエピソード（人から聞いた話など）を思い出した場合は、記入しないでください。」と教示した。また、倫理的配慮から、想起をした場合でも想起内容について書きたくない場合には、評定のみを回答するように説明した。加えて、期間内における無意図的の想起の総生起回数についても記録させた。日誌は2週間後に回収された。

Ⅲ. 結果

期間内にすべての参加者において1ケース以上の無意図的の想起の生起がみられた。2週間における無意図的の想起の総生起回数の平均値は、8.94回（ $SD=13.08$ ）であった。想起された自伝的記憶の具体例として「学校で夜遅くまで残った帰りに、蛍という歌を聞きながら自転車で帰っていたこと」、「友人に嫌なことを言われて腹がたったこと」などであった。欠損値があった15名を除き、84名を分析対象とした。

情動知能水準と無意図的に想起された自伝的記憶の特性との関係を検討するために、先行研究（e.g., Toyota, 2011; Yamamoto & Toyota, 2013）に倣い、情動知能の群分けを行った。平均値の $\pm 1SD$ を基準として、合計点の上位者と下位者をそれぞれ高群（14名）、低群（15名）として設定した。高群と低群における各因子の合計得点は、Table 1の下欄に示した。情動知能水準に関する操作の適切性を確かめるために群間の差の検定（ t 検定）を行った。その結果、情動知能高群が低群よりもJ-ESCQの合計点（ $t(27)=16.38, p<.001$ ）

Table 1 情動知能各因子の平均合計得点

	J-ESCQの因子			合計
	自分の情動の理解	他者の情動の理解	自分の情動の統制	
全体				
<i>M</i>	24.24	24.50	27.66	76.40
<i>SD</i>	5.52	5.29	4.24	10.83
高群				
<i>M</i>	29.79	28.93	32.29	91.00
<i>SD</i>	3.38	3.75	2.87	5.95
低群				
<i>M</i>	17.53	19.13	22.73	59.40
<i>SD</i>	4.85	5.78	3.59	4.37

Table 2 情動知能高低群ごとの記憶特性評定平均値と分析結果

評定値	高群	低群	<i>t</i> 値 (<i>df</i> =27)
感情喚起度	3.33 (0.99)	2.58 (1.47)	1.62
快不快度	2.97 (1.02)	2.00 (1.01)	2.58*
鮮明度	2.40 (1.25)	2.07 (1.55)	0.64
想起頻度	3.64 (1.01)	2.80 (1.53)	1.74
重要度	2.95 (0.86)	2.58 (1.28)	0.92

※* $p < .005$

「自分の情動の理解」得点 ($t(27)=7.84, p<.001$), 「他者の情動の理解」得点 ($t(27)=5.37, p<.001$) および「自分の情動の統制」得点 ($t(27)=7.87, p<.001$) が有意に高かった。これらの結果から、本研究の情動知能水準の操作が適切に行われていることが確認された。

情動知能高群、低群について、無意図的に想起された自伝的記憶に関する各特性評定値の平均値およびSDを算出した (Table 2)。群間で評定値に差がみられるかどうかを検討するために、*t*検定を行った。その結果、快不快度に有意差がみられ、情動知能高群が低群に比べ、快な自伝的記憶を無意図的に想起することが示唆された。

先行研究 (e.g., Toyota, 2011; Yamamoto & Toyota, 2013) では、情動知能高群が低群よりもJ-ESCQの下位因子の合計得点がいずれも高いことを確認したうえで、J-ESCQの下位因子と記憶との関連性を分析している。ここでもそれらの分析方法に倣い、本研究で群間に有意な差が示された記憶の快不快度に注目し、参加者全体 ($n=84$) を対象にJ-ESCQ

の下位因子合計得点との相関分析（Pearson）を試みた。その結果、「自分の情動の理解」 $r=.17$ (*n.s.*), 「他人の情動の理解」 $r=.21$ (*n.s.*), 「自分の情動の統制」 $r=.23$ ($p<.05$) であり、記憶の快不快度と「自分の情動の統制」との間に中程度の有意な関係が確認された。有意な値が確認されたので、「自分の情動の統制」合計平均得点の $\pm 1SD$ を基準として、合計点の上位者と下位者をそれぞれ高群（18名）、低群（12名）として設定した。高群（ $M=33.28$, $SD=1.36$ ）、低群（ $M=20.58$, $SD=2.47$ ）の「自分の情動の統制」合計平均得点の差について t 検定を行ったところ、有意差が示された（ $t(28)=18.16$, $p<.001$ ）。群間の妥当性が示唆されたので、高低群間における記憶の快不快度について t 検定を行うと、有意傾向がみられ（ $t(28)=1.67$, $p<.10$ ）、「自分の情動の統制」高群が低群と比べ、快な自伝的記憶を想起している可能性が示唆された。

IV. 考察

本研究では、情動知能の個人差と無意図的に想起される自伝的記憶との関係性を検討するために、J-ESCQによって参加者を情動知能の高群と低群に分け、群間で無意図的に想起される自伝的記憶の特性に違いが生じるかどうかを検討した。その結果、情動知能高群が低群に比べて、快な自伝的記憶を想起していることが示唆された。

これまで自伝的記憶の情動における影響は、感情ネットワークモデル（Bower, 1981）によって説明されてきた（e.g., Yamamoto & Toyota, 2013）。感情ネットワークモデルとは意味記憶の活性化拡散モデル（Collins & Loftus, 1975）に「悲しみ」や「喜び」などの感情ノードを導入したモデルである。そこでは、個々の感情ノードは当該感情を伴う出来事とリンクしていると仮定されている。この理論に基づくと、「悲しみ」を感じると「悲しみ」ノードの活性化が高まり、悲しかった出来事に活性化が拡散される。それゆえに、想起の際に情動が喚起される場合がそうではない場合と比較して活性化水準が高いため、想起が促進される。情動知能が高い場合には、その出来事に付随する感情ノードを効果的に活性化させることができる。そのために、当該の感情ノードと結びついた様々な情報を活性化させることが可能である。一方、情動知能が低い場合には自伝的記憶の想起が促進される程度にまで出来事と付随する感情ノードを活性化させることができない。それゆえに、情動知能が高い場合の方が低い場合と比べて自伝的記憶の想起が促進されるのである。今回の結果から、情動知能が高いほど、自伝的記憶に付随する快感情報を効果的に利用することができるため、より快な自伝的記憶の想起が促進されたと解釈される。

また、補足的な分析結果として、下位因子である「自分の情動の統制」高群が低群と比

べ、快な自伝的記憶を想起している可能性が示唆された。有意傾向であるため、慎重に解釈する必要があるものの、この結果から、「自分の情動の統制」因子の項目の1つである「ずっとよい気分дейようとしている」といった気分の調整のために、情動知能の高い人は快な記憶を利用している可能性が考えられる。実際に、自伝的記憶には想起者の現在の情動を調整する役割があることが指摘されている (e.g., 榎, 2005)。これに従えば、情動知能の高い人ほど情動の調節が円滑に行えるので、日常的にふと想起される快な自伝的記憶を利用し、現在の感情状態をポジティブに変容させたり、維持させている可能性が考えられる。

さらに、本研究結果は情動知能の高い人ほど快な自伝的記憶を無意図的に想起することを示唆しているが、同時に、情動知能の低い人ほど不快な自伝的記憶を無意図的に想起しやすい可能性も示唆している。情動知能の低い人は、たとえば不快な出来事を経験すると、何をしてもそのことばかり考えてしまい、日常生活にも支障をきたす可能性がある。精神的健康の観点からみても、このような状態は避けることが望ましいといえる。今後は、ストレスの抑制、PTSD患者のフラッシュバックや侵入思考などとの関連に注目し、健康心理学および臨床心理学的な観点からの検討を行う必要がある。

V. 引用文献

- Berntsen, D. (1996). Involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, *10*, 435-454.
- Berntsen, D. (1998). Voluntary and involuntary access to autobiographical memory. *Memory*, *6*, 113-141.
- Berntsen, D. (2009). *Involuntary autobiographical memories*. New York: Cambridge University Press.
- Berntsen, D. & Hall, N. M. (2004). The episodic nature of involuntary autobiographical memories. *Memory and Cognition*, *32*, 789-803.
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2006). Emotion and vantage point in autobiographical memory. *Cognition and Emotion*, *20*, 1193-1215.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, *36*, 129-148.
- Collins, A. M., & Loftus, E. F. (1975). A spreading activation theory of semantic processing. *Psychological Review*, *82*, 407-428.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ*. London:

- Bloomsbury. ゴールマン, D. 土屋 京子 (訳) (1996) EQ ～こころの知能指数 講談社.
- Joseph, D. L. & Newman, D. A. (2010). Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology*, **95**, 54-78.
- 神谷 俊次 (2003). 不随意記憶の機能に関する考察 - 想起状況の分析を通じて - *心理学研究*, **74**, 444-451.
- Mace, J. H. (Ed.) (2007). *Involuntary memory*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Mandler, G. (1986). Reminding, recalling, recognizing: Different memories. In F. Klix., & H. Hagendorf (Eds.), *Human memory and cognitive capabilities* pp. 289-297. Amsterdam: Elsevier.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, pp.3-34. New York: Basic Book.
- Rasmussen, A. S. & Berntsen, D. (2009). Emotional valence and the functions of autobiographical memories: Positive and negative memories serve different functions. *Memory and Cognition*, **37**, 477-492.
- 榊 美智子 (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.
- Salaman, E. (1970). A collection of moments. In U. Neisser (Ed.), *Memory Observed: Remembering in natural context*. San Francisco; Freeman. pp.49-63.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, **9**, 185-211.
- 関口 貴裕・森田 泰介・雨宮 有里 (編著) (2014). ふと浮かぶ記憶と思考の心理学：無意図的な心的活動の基礎と臨床 北大路書房.
- Takšić, V. (2002). The importance of emotional intelligence (competence) in positive psychology. *Paper presented at The first International positive psychology summit*, Washington, D. C., 4-6 October, 2002.
- Talarico, J.M., Labar, K., & Rubin, D.C. (2004). Emotion intensity predicts autobiographical memory experience. *Memory and Cognition*, **32**, 1118-1132.
- Toyota, H. (2011). Individual differences in emotional intelligence and incidental memory of words. *Japanese Psychological Research*, **53**, 213-220.
- Toyota, H., Morita, T., & Takšić, V. (2007). Development of a Japanese version of the Emotional Skills and Competence Questionnaire. *Perceptual and Motor Skills*, **105**, 469-476.
- 豊田 弘司・佐藤 愛子 (2009). 情動知能の個人差と偶発記憶に及ぼす自伝的精緻化効果 奈良

教育大学紀要, 58, 41-47.

山本 晃輔 (2013). アイデンティティ確立の個人差が意図的および無意図的に想起された自伝的記憶に及ぼす影響 発達心理学研究, 24, 202-210.

山本 晃輔 (2016). 怒りの喚起・持続性と情動知能との関係性 大阪産業大学人間環境論集, 15, 13-19.

Yamamoto, K., & Toyota, H. (2013). Autobiographical remembering and individual differences in emotional intelligence. *Perceptual and Motor Skills*, 116, 724-735.

【付記】

本研究の一部は、日本教育心理学会第56回大会で発表されたものである。査読者の先生には大変有益なコメントを賜った。ここに記して感謝したい。なお、本研究はJSPS科研費17K13924の助成を受けた。