

自伝的推論

—— 概念ならびに評価方法の整理と包括的な枠組みの提案 ——

佐藤 浩一

群馬大学大学院教育学研究科教職リーダー講座
(2013年9月18日受理)

Autobiographical reasoning : Conceptual framework, related scales, and a proposal for a holistic framework.

Koichi SATO

Program for Leadership in Education, Graduate School of Education, Gunma University
(Accepted on September 18th, 2013)

1 自伝的推論

人は自分が経験した様々な出来事を単に思い出すだけではなく、想起を通して過去の自分と現在の自分を対比させたり、あるいは過去から現在まで変わらぬ自己像を確認したり、複数の出来事を結びつけて解釈したり、過去経験から何らかの洞察や教訓を引き出して今後の行動指針としたりする。こうした思考過程は自伝的推論 (autobiographical reasoning) と呼ばれる (Bluck & Habermas, 2000, 2001; Habermas, 2011; Habermas & Bluck, 2000; Singer & Bluck, 2001)。自伝的推論の意味するところは広いが、その中心にあるのは、過去の出来事と自己を結びつける省察的思考である。

ヒトの乳幼児やヒト以外の動物も、経験を時空間上に位置づけるエピソード記憶のシステムは有している (Fivush, 2011)。しかし自伝的推論は、エピソード記憶にはない自伝的記憶の独自性を示す重要な特徴であると言える。Kihlstrom (2009) は、言語学習パラダイムで検討されていた単語リストのエピソード記憶と対比させて、次の二点を自伝的記憶の特徴としてあげている。第一は“auto”、すなわち自己に関わる記憶であり、ある出来事に際して自分がどの

ように感じたり考えたりしたかということも含まれている、ということである。そして第二は“biographical”、すなわち自分の経験があたかも単語リストのようにランダムに並んでいるのではなく、ストーリーを構成している、あるいは少なくともストーリーの一部を構成しているということである。この第二の特徴をもたらすのが、自伝的推論である。

本稿では自伝的推論の概念を、その提唱者である Habermas の説明を中心に整理する。そのうえで、実証的な研究においてどのような観点から自伝的推論がとらえられてきたかを、評定尺度や内容分析の方法を手がかりに整理する。そして、それらをもとに、自伝的推論を包括的にとらえる尺度の枠組みを提案したい。

1-1 自伝的推論の定義

「自伝的推論」という概念を最初に提唱したのは、Habermas & Bluck (2000) である。Habermas 自身は以下のような表現で自伝的推論を説明している。すなわち、「自伝的推論は個人の過去に関する自己省察的な思考や語りであり、人生の部分々と自己を結びつけ、過去と現在をつなぐ」(Habermas & Bluck, 2000, p.749)。「自伝的推論とは、人生の諸要素を互

いに結びつけたり、それらと現在の自己を結びつけること（その結びつきを考えたり話したりすること）」(Bluck & Habermas, 2000, p.123)。「自伝的推論は人生における出来事を互いに結びつけ、出来事と個人の発達を結びつける」(Habermas, Ehlert-Lerche, & de Silveira, 2009, p.530)。「人生において意味のある出来事は、時間順だけでなく、人生のテーマや因果関係や動機や類似性や成り行きといった観点から語られることによって、つなぎ合わされる。記憶のこうした重要性を強調するために、Habermas & Bluck (2000) は自伝的推論という用語を提案した。自伝的推論は、想起された出来事や人生の遠く離れた部分と、自己やその発達とを結びつける」(Habermas, 2011, p.3)。

Habermas らは自伝的推論を、ライフストーリーの生成と関連づけている。ライフストーリーとは、人が自分の人生を主観的にとらえたものであり、その人によって考えられたり、想起されたり、語られた人生である。ライフストーリーにおいては、人生の出来事はバラバラに表象されているわけではない。「時間」、「因果や動機」、「主題」、「伝記に関する文化的な規範」といった観点でつなぎ合わされていなければならない。自伝的推論は、こうしたライフストーリーを生成するのに不可欠なプロセスである。これと関連して Habermas は、ライフストーリーが言葉で語られ外に現れたものをライフナラティブと呼ぶ。

Habermas 以降の研究者も、基本的には彼の説明を踏まえている。

Pasupathi & Mansour (2006) は「ライフストーリーは時間や経験を通じたまとまり (unity) を作り上げ、個人が時間を通じて連続しているという感覚をもたらしてくれる」(p.798) とし、「このまとまりを作るのに必要なのが自伝的推論である。これは自己と経験を結びつける能力である」(p.798) と述べている。Lilgendahl & McAdams (2011) は「自伝的推論は過去の出来事と自己を結びつける解釈過程であり、成人のナラティブ・アイデンティティ構成にとって中心的な役割を果たす」(p.392) としている。Thomsen (2009) は、「人は自伝的推論を通してライフストー

リーを構成する。自伝的推論は、自伝的記憶を選択し、形成し、解釈し、体制化する過程である」(p.445)、「自伝的推論は特定の記憶を解釈し評価し、人生の経験から教訓や洞察を引き出す過程である」(p.447) としている。McLean (2008) は「自伝的推論を通してナラティブ・アイデンティティあるいはライフストーリーが発達する」(p.254) とし、「人は自分が何者であるかを理解し、ライフストーリーを創造するために過去と自己を結びつけようとして、自分の過去について考えたり話したりするときに、こうした自己省察的な過程に取り組む」(p.254) と述べている。McKeough & Malcolm (2011) は、「自伝的推論は、人生で起こった出来事同士の間で解釈上のつながりを作る、自己省察的なプロセスである。それによって青年は経験を解釈したり評価したりし、人生を意味づけることができる」(p.61) と述べている。

McLean & Fournier (2008) は Habermas を踏まえつつも、出来事—自己のつながりだけでなく、つながりをつけるための認知的努力や、つながり自体を肯定的あるいは否定的に評価することも、自伝的推論の重要な側面としてとらえている。

これらの説明からわかるように、自伝的推論の定義は必ずしも明快とは言いがたい。また、推論というプロセスと、その結果であるライフストーリーや教訓などが混在している。しかし自伝的推論が、単に単独の出来事を想起するだけではなく、複数の出来事を結びつけたり、出来事と自己、過去と現在を結びつけるような省察的処理を指すことは確かである。それゆえ自伝的推論は、単純な想起に比べると多くの心的努力を要するし、また、社会—認知的な発達の一環として、青年期に発達するのである (Habermas, 2011)。

1-2 自伝的推論と関連する研究テーマ

ところで、過去の出来事を互いに結びつけたり、出来事と自己を結びつけるような省察的思考は、Habermas によって初めて見出されたものではない。自伝的推論と類似の、あるいは密接に関連する過程を、記憶研究の内外で見出すことができる。いくつか主要な研究テーマを指摘しよう。

第一は、高齢者の回想である。特に、過去の出来事を再吟味したり分析したりして、人生の統合を図ったり、出来事の意味や過去と現在との連続性を見出そうとする回想は、統合的回想やライフレビューと呼ばれる（野村, 2008）。

第二は、自己の発達に、ライフストーリーやナラティブの視点からアプローチする研究である（McAdams, 2001；やまだ, 2013）。Habermas 自身の発想も、この中に位置づけることができる。このアプローチでは、自己とはライフストーリーあるいは物語によって組織化されたものであると考える。従って、複数の出来事をつなぐ思考は、自己の構成にとって重要な意味を持つ。

第三は、経験の意味づけに関する研究である（川島, 2008；Park, 2010）。ことにストレスフルな出来事に対する意味づけや、意味づけを通じての成長は、近年、「ストレス関連成長（Stress-Related Growth：SRG）」や「外傷後成長（Posttraumatic Growth：PTG）」として、盛んに検討されている（Calhoun & Tedeschi, 2006）。また専門誌“Memory”は2013年に、意味づけとウェルビーイング（well-being）との関連を扱った特集を組んでいる（Greenhoot & McLean, 2013）。

第四は、自伝的記憶の機能に関する研究である。自伝的記憶には、自己機能（自己やパーソナリティの基盤になる）、方向づけ機能（価値観や判断基準となり行動を方向づける）、社会機能（対人関係の形成や維持に役立つ）という3種類の機能がある（Bluck, 2003, 2009；佐藤, 2008b）。このうち自己機能は、経験と自己を結びつけることによって可能になる。また経験を省察し教訓を引き出すことで、過去の経験が現在の判断に生かされ、方向づけ機能が発揮される。このように自伝的記憶の機能も、自伝的推論と密接に関連している。

2 自伝的推論の評価方法

以下では、自伝的推論を評価（測定）しようとした研究が用いた方法に即して、自伝的推論をより具体的にとらえていきたい。

自伝的推論をとらえる方法は、研究協力者自身が尺度項目に評定するものと、協力者の想起内容を研究者が分析するものに大別される。さらに、評定と内容分析のいずれも、経験や記憶の内容を限定せずに扱っているものと、特定タイプの経験（例：ネガティブな経験、死別）や記憶（例：自己定義的記憶）に焦点を当てたものに分けることができる。前者の場合は評定やコーディングに際して概括的・一般的な表現が用いられるが、後者の場合は具体的で特定性の高い表現が用いられることが多い。

ところで1-2で紹介したように、自伝的記憶や自伝的推論とは別の枠組みでありながら、内容的には自伝的推論と密接に関連した研究も少なくない。そこで本稿ではできるだけ多くの知見を生かすために、こうした研究にも目を向ける。例えば「ストレス関連成長」や「外傷後成長」の研究においては、ネガティブな経験をどう意味づけているか、その経験を通して自己がどう変わったかを問う尺度が作成されている。こうした尺度は、死別や疾病といった経験に限定して問うために、独自の表現や内容になっている。しかし、経験の意味づけや自己とのつながりを考えるという点では、ある種の自伝的推論を検討していると言える。

以下、実際の研究に即して、尺度の項目例や内容分析の方法を見ていこう。なお本文で取り上げる尺度の項目例は、附表にあげておく。

3 評定法による検討

3-1 自伝的記憶の想起経験全般を扱うもの

評定法を用いて、自伝的推論だけを検討しようとした研究は、現在までのところ行われていない。研究としては、自伝的記憶の想起経験を様々な角度からとらえようとする中に、自伝的推論に関連する項目を設定しているものが多い。

Johnson, Foley, Suengas, & Raye (1988) による記憶特性質問紙（Memory Characteristics Questionnaire：MCQ）は39項目から構成されている。その日本語版はTakahashi & Shimizu (2007) によって開発されており、明確性、回想的想起、時間情報、

全体的印象、感覚的経験、空間情報、奇異性、前後の出来事、の8因子構造となっている。このうち、回想的想起因子に含まれる「あとになって考えてみると、この出来事が大きな意味を持つと、まったく思わなかった～たしかに思った」などの3項目が、自伝的推論に該当する。

Sutin & Robins (2007) による記憶経験質問紙 (Memory Experiences Questionnaire) も、自伝的記憶の想起経験を包括的にとらえる尺度である。63項目で、鮮明度、一貫性、接近可能性、感覚的な細部、感情強度、視覚的なパースペクティブ、時間的なパースペクティブ、他者との共有、距離感、感情価、の10因子構造である。このうち距離感因子の6項目 (例：この記憶の中の私の行動は、私のパーソナリティと一致している) が自伝的推論に該当する。

佐藤 (2008a, 研究4) は、中学時代の教師の記憶を検討した。鮮明さなどの想起経験とは別に、出来事的重要性や自己とのつながりを問う項目を設定した。その結果、想起経験に関わる7因子 (鮮明さ、感情、再体験、一貫性、身体感覚、新奇性、リハーサル) とは別に、重要性因子 (9項目、例：この出来事は私に影響を及ぼした) と自己因子 (2項目、例：この出来事は私という人間をよく表している) が抽出された。

佐藤・清水 (2012) も佐藤 (2008a) と同様に、中学時代の教師の記憶を検討した。この研究では、日本語版 MCQ に、佐藤 (2008a) 等を参考にした項目を加えて用いた。因子分析の結果、「この出来事は物事に対する私の考え方や感じ方に、まったく影響しなかった～強く影響した」などの8項目が自伝的推論因子として抽出された。

以上あげた他に、自伝的記憶の特性を様々な角度から検討する目的で行われた研究で、自伝的推論に該当する項目を含めているものは少なくない。ただし自伝的推論の検討を主目的としているわけではなく、項目数も僅かである (Berntsen & Thomsen, 2005; Byrne, Hyman, & Scott, 2001; Hyman, Gilstrap, Decker, & Wilkinson, 1998; Rubin, Schrauf, & Greenberg, 2003; Rubin & Schulkind, 1997)。

3-2 回想機能尺度

自伝的記憶は様々な機能を担っており、それらは、自己、方向づけ、社会という3種類の機能として整理されることが多い (Bluck, 2003, 2009; 佐藤, 2008b)。

Bluck, Alea, Habermas, & Rubin (2005) は、「～というときに、私は人生や人生の一時期を振り返る」というかたちで、自伝的記憶の機能の評定を求める28項目を作成した。因子分析の結果、自己の連続性、方向づけ、養育的な関係、関係の発達、の4因子構造が示された。Bluckら (2005) の項目を邦訳して用いた落合・小口 (2013) では確認的因子分析の結果、自己継続機能、行動方向づけ機能、社会的結合機能の3因子、8項目からなる日本語版 TALE 尺度が構成された。Bluck & Alea (2011) は Bluckら (2005) を発展させ、自伝的記憶の機能を測定する15項目からなる尺度 (Thinking about Life Experiences: TALE 尺度) を作成した。この尺度は自己の連続性、社会的な絆、行動の方向づけ、の3因子 (各5項目) から構成される。自己の連続性因子 (例：自分が以前と同じ人間だと感じたいとき) と行動の方向づけ因子 (例：過去に学んだ教訓を思い出したいとき) の2因子に、自伝的推論と関連する項目が多く含まれる。

Alea & Bluck (2013) は TALE 尺度とは別に、記憶の意味づけを検討する6項目を作成している。ここでも TALE 尺度と同様に、「～というときに、私は人生や人生の一時期を振り返る」という表現を用いており、「何か通常とは異なることが起こっており、それが人生にどのような役割を果たしているか理解したいとき」、「人生の意味を理解したいとき」等、自伝的推論に関連する内容が問われている。

一方、自伝的記憶研究とは別の流れとして、高齢者の回想を検討する研究があり、そこでも回想機能尺度が作成されている。Webster (1993) による回想機能尺度 (Reminiscence Functions Scale: RFS) は43項目で、個々の項目について「下記の特定の目的のために回想するのはどのくらいの頻度か」と問う。因子分析の結果、退屈の軽減、死の準備、アイデンティティ・問題解決、会話、親密さの維持、辛い体

験の再現、情報／知識の提供、の7因子が抽出された。日本語版を検討した瀧川・仲（2010）では、死の準備と、情報／知識の提供という中高年期に多い因子が合わさって1つの因子となっていた。7因子の中では、アイデンティティ・問題解決因子（12項目、例：自分のことをよりよく理解できるように）と、辛い体験の再現因子（5項目、例：苦痛となる昔の記憶を生々しいまま持ち続けておくため）の二つの因子に、自伝的推論と関連する項目が含まれている。

3-3 ネガティブな経験に焦点をあてたもの

—出来事を中心性

Berntsen, Willert, & Rubin (2003) は、トラウマ経験が、ライフストーリーやアイデンティティの中心に位置づくのかを検討した。そのために、トラウマ経験に対する評価や意味づけ、その経験がその後の自己に及ぼした影響などを問う13項目を作成した。「今の自分と結びつけて考えてみると、そのトラウマ経験は私の人間的な成長にプラスの影響を強く及ぼした」、「そのトラウマ経験と今の生活経験との間につながりや類似性があると、つい考えてしまう」など、自伝的推論に該当する項目が含まれている。

Berntsen & Rubin (2006) は、Berntsenら (2003) の項目などを参考に、トラウマ記憶の機能面に関する理論的な検討を踏まえて、ストレスフルな出来事の記憶が、日常的な推論の参照点となる、ライフストーリーの転機となる、アイデンティティの中心に位置づく、という3つの機能を果たすと考えた。そして20項目からなる「出来事を中心性尺度 (Centrality of Event Scale : CES)」を開発した。また7項目からなる短縮版も作成され、その日本語版はルービン & バートセン (2008) に収録されている。上記の3つの機能の内容からも、また「この出来事は、私が自分自身や世界を理解する際の参照点 (レファレンスポイント) となった」、「この出来事は私の人生における転機 (ターニングポイント) であった」、「この出来事は、私のアイデンティティの一部になったと感じる」などの項目からも、CESは自伝的推論を検討する尺度と言える。

3-4 ネガティブな経験に焦点をあてたもの —外傷後成長

近年、疾病、事故、死別などのきわめてネガティブでトラウマ的な経験をした人が、自らの経験をどのように意味づけるのか、そしてその意味づけがその後の回復や成長にどう関連するのか、という検討が重ねられている。これら一連の研究は、「外傷後成長 (PTG)」や「ストレス関連成長 (SRG)」というキーワードに集約される。

「出来事を中心性尺度」を開発した Berntsen らの研究があくまで、ストレスフルな経験の記憶が自己にとってどのような意味を有しているのかという点に関心があったのに対して、PTG や SRG の研究は、疾病や死別などのストレスフルな経験の影響に苦しむ人をサポートする臨床的な営みのなかから生まれてきたものである。研究の出発点や展開の経緯は異なるが、PTG や SRG を測定する尺度には経験の意味や、経験と自己のつながりを問う項目が多く、自伝的推論と密接に関連すると考えてよいであろう。

(1) 成長の尺度

オリジナルの外傷後成長尺度 (Posttraumatic Growth Inventory : PTGI) は、Tedeschi & Calhoun (1996) によって開発された。「あなたが経験した危機の結果、あなたの生き方にこれらの変化がどの程度生じたか」を21項目で問うている。他者との関係因子(7項目、例：トラブルの際、人を頼りに出来ることが、よりはっきりとわかった)、新たな可能性因子(5項目、例：新たな関心事を持つようになった)、人間としての強さ因子(4項目、例：自らを信頼する気持ちが強まった)、精神的 (スピリチュアルな) 変容因子 (2項目、例：精神的 (魂) や、神秘的な事柄についての理解が深まった)、人生に対する感謝因子(3項目、例：人生において、何が重要かについての優先順位を変えた)、の5因子から構成されている。その日本語版は、Taku, Calhoun, Tedeschi, Gil-Rivas, Kilmer, & Cann (2007) により作成され、言語や宗教的背景などの違いにより、4因子構造になっている。また10項目からなる短縮版 (Cann, Calhoun, Tedeschi, Taku, Vishnevsky, Triplett, & Danhauer, 2010 ; 宅, 2010) や、子ども版 (Kilmer,

Gil-Rivas, Tedeschi, Cann, Buchanan, & Taku, 2009) も作成されている。

PTGI を参考に、他にも類似の尺度が構成されている。宅 (2010) は高校生を対象として、「ストレス体験をきっかけとした自己成長感尺度」を作成した。これは、特定のストレス体験を想起させ、「その前後で尺度項目にあげたような変化があったと感じるか」を問う尺度である。全 30 項目は内容的には、自己の成長(例：心が広くなった)、他者との関係(例：他人の気持ちを大切にできるようになった)、世界観(例：世の中には思い通りにいかないこともあると思うようになった) などいくつかのカテゴリーに分けられるが、宅 (2010) は 1 因子構造と考えている。PTGI と同様に、「学んだ」、「影響を受けた」、「今の自分とつながる」等の内容を詳細に記述し、経験と自己を結びつける自伝的推論をとらえるものと言える。

また坂口 (2002) や渡邊ら (渡邊・岡本, 2005; 渡邊, 2011) は、ストレスフルな経験のなかでも特に死別に焦点を当てて、死別を経た成長について問う尺度を作成している。坂口 (2002) の有益性発見尺度は、いのちの再認識因子(5 項目、例：この経験は私に、今生きているというのは素晴らしいことだと教えてくれた)、自己の成長因子(4 項目、例：この経験は私の気持ちを鍛えてくれた)、人間関係の再認識因子(3 項目、例：この経験は私に周囲の人々の思いやりを教えてくれた) の 3 因子から構成され、PTGI とかなり重複する内容となっている。

このように PTGI とその関連尺度は、「あなたが経験した危機の結果、あなたの生き方にこれらの変化がどの程度生じたか」と問うており、危機の経験と現在の自己との結びつきを検討する内容となっている。自伝的記憶の研究では、「その出来事は重要な意味を持っていた」、「その出来事は大きな影響を及ぼした」等と概括的に問うことが多いのに対して、これらの尺度は意味や影響の内容を詳細に問うていると言えよう。

(2) 成長につながる認知的処理の尺度

外傷後成長の検討が進むなかで、ネガティブな経験が成長に結びつく過程のモデル化が図られた。ネ

ガティブな経験をした直後には、その出来事の記憶が不随意的に侵入することで不適応を引き起こすことがある (Krans, Näring, Becker, & Holmes, 2009)。しかし次第に、その経験にどのような意味があったのかを意図的に繰り返し考えるようになる。この意図的熟考が、成長をもたらす重要な要因であることが指摘されている (Taku, Calhoun, Cann, & Tedeschi, 2008; Taku, Cann, Tedeschi, & Calhoun, 2009)。またこうした侵入や熟考の背景には、ネガティブな経験により、それまで抱いていた価値観が揺らぐということがある。

こうした認知的処理をとらえるために、「出来事に関連した反すう尺度 (Event Related Rumination Inventory: ERRI)」(Cann, Calhoun, Tedeschi, Triplett, Vishnevsky, & Lindstrom, 2011) や、「中核的信念尺度 (Core Beliefs Inventory: CBI)」(Cann, Calhoun, Tedeschi, Kilmer, Gil-Rivas, Vishnevsky, & Danhauer, 2010) が開発されている。「出来事に関連した反すう尺度」は、侵入的思考因子(10 項目、例：考えるつもりがなかった時でも、その出来事のことを考えることがあった)と、意図的熟考因子(10 項目、例：自分が経験したことから意味を見出すことができるかどうか考えていた) の 2 因子から構成され、意図的熟考因子が意味づけをとらえる内容となっている。中核的信念尺度は 1 因子であり、「その出来事があったために、人々に起きる事は公平だと、自分がどの程度信じているかについて真剣に考えた」、「その出来事があったために、人生の意味について、自分が信じてきたことを真剣に考えた」などの 9 項目から構成されている。

また宅 (2010) も「ストレス体験に対する意味の付与」尺度を作成し、その経験をどんな風に考えたかを問うている。この尺度は、ポジティブな側面への焦点づけ因子(5 項目、例：このことは、それもそれでいい機会だったなと考えた)、出来事を経験した自己に対する評価因子(4 項目、例：こういう経験をした自分のことを、自分でもすごいと思っている)、出来事の持つメッセージ性のキャッチ因子(4 項目、例：このことは、人生や生き方について考えてみなさいというメッセージだと思った) という 3 因子か

ら構成されている。

自伝的記憶の研究では「その出来事について何度も考えた」という表現で、リハーサル頻度を概括的に評価することが多い。それに対して出来事に関連した反すう尺度（特に意図的熟考因子）や中核的信念尺度は、リハーサルや意味づけのプロセスを詳細にとらえようとしたものと言える。

4 内容分析による検討

続けて、内容分析の手法を用いた研究を紹介する。これらの研究は、1-2で紹介したように、自己やアイデンティティに対してナラティブやライフストーリーの視点からアプローチしたものが多く、「自伝的推論」ではなく、「ナラティブ・アイデンティティ (narrative identity)」の検討と称している。しかしそこで検討されているのは、過去経験と自己、あるいは経験と経験をつなげて統合する語りであり、自伝的推論に密接に関連した内容と言える。

内容を分析する際、出来事—自己のつながりに着目した分析が多い。ただし一口に「出来事と自己のつながり」といっても、様々なつながりが考えられる。実際の研究でも、ボトムアップ式に分析したところ様々なつながりが明らかになったというものもあるし、研究目的に即して、多様なつながりのうちの一部に焦点を当てた研究も行われている。その他にも、出来事同士のつながりに着目したり、こうしたつながりを構成するための認知的処理の程度に着目した検討も行われている。以下、いくつかの視点から研究を紹介するが、一つの研究が複数の視点からの分析を行っていることも多い。

4-1 出来事と自己の様々なつながり

McLean & Fournier (2008) は、自分を象徴するような記憶（自己定義的記憶）の想起を求め、さらにその記憶がアイデンティティにとってどういう意味を持つのか、なぜその出来事を「自己定義的」と考えたかを問うた。その内容を分析したところ、その出来事が、①性格や行動特性と関わっている、②モラルや善悪判断などの価値観と関わっている、③

世界に対する態度と関わっている、④自己の成長、強さや自信の獲得と関わっている、というつながりが多数見出された。

佐藤 (2008a) は中学時代の教師の記憶のうち、その後の自己に影響を与えたり、重要と判定される記憶について、そう判断する理由を記述させた。その結果、その出来事と自己の間に、①教師への肯定的な見方をするようになった、②教師への否定的な見方をするようになった、③教職志望のきっかけとなった、④反面教師として学んだ、⑤考え方や価値観に影響を受けた、⑥それがきっかけで行動や性格が肯定的に変化した、⑦それがきっかけで行動や性格が否定的に変化した、⑧進路選択へ影響した、⑨自己理解に役立った、等のつながりが見出された。

これら以外にも、出来事と自己のパーソナリティや成長との結びつきに着目した検討は多い。(Lardi, D'Argembeau, Chanal, Ghisletta, & Van der Linden, 2010; Lilgendahl & McAdams, 2011; Sales, Merrill, & Fivush, 2013; Thomsen, 2009)。例えば Lilgendahl & McAdams, (2011) ではライフストーリーの聴き取りを行い、まず、出来事が自己の成長に肯定的あるいは否定的な影響を及ぼしたものとして語られているかが分析された。そのうえで、影響を及ぼしたものとして語られている場合には、その影響が、①アイデンティティ (アイデンティティに関わる目標・信念・価値を育んだり明確にした)、②親密さ (対人関係の形成につながった)、③知恵や洞察 (自己や他者や対人関係に対する見方が広がったり深まった)、のいずれに該当するかが分析された。

特定の出来事の詳細な記憶で、確かに経験したという確信を伴う記憶を、Pillemer (1998, 2003) は個人的出来事記憶と呼んだ。そして、類推、原点、転機、アンカーという4種類の重要な個人的出来事記憶を指摘している。記憶は、もとの出来事と類似の状況で想起され、行動や判断を決めるのに役立つことがある。これが「類推」であり、後述の「教訓」に近い内容である。「原点」、「転機」、「アンカー」は、進路選択のきっかけとなったり、信念や態度に強い影響を与えた出来事の記憶である。これらも、行動を方向づけたり、自己の在り方を確認するなどの機

能を発揮する。ところで、特定の出来事は経験した瞬間に「原点」、「転機」、「アンカー」として認識されるとは限らない。むしろ想起の時点で「あれが契機になりその後の自分は…」と意味づけることで、過去の経験が原点やアンカーとして認識されることが多いのではなかろうか。すなわち、複数の出来事同士あるいは過去の出来事と今の自己を結びつけるという自伝的推論を経て、個人的出来事記憶の意味や機能が明確になるのである。

ストレスフルな経験をした人を対象にした研究では、その経験からどのような肯定的な側面が見出されるか、という点に焦点をあてた検討が多い。例えば Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson (1998) は家族を亡くした遺族に「この死別から何か肯定的なことを見出したか」と問い、①自己の成長、②新たな見方を獲得した（人のよいところを見るようになった等）、③家族の絆が強くなった、④他者からの肯定的なサポートに気づいた、⑤より健康なライフスタイルをとるようになった等の恩恵、⑥苦悩の終結、という意味づけを見出した。同様の意味づけは、Bower, Kemeny, Taylor, & Fahey (1998) でも報告されている。松下 (2008) は、死別に限定せずネガティブな経験を想起してもらい、「どのような面で成長したと思うか？どのように役立つと思うか？」を問うた。回答者から得られた肯定的な意味づけは、①自分自身の成長（新しい気づき、よりよい対処法の獲得、乗り越えた自信）、②新しい人間関係の構築、③不確実な意味づけ、に分類された。これらは評定法のところで紹介した有益性発見や外傷後成長と重なる。

しかしストレスフルな経験は、自己に対して否定的な影響も及ぼす。Lilgendahl, McLean, & Mansfield (2013) はトラウマ経験やモラル違反経験の語りを分析し、それらの経験と自己の間に、①自己を成長させた（強くなった、洞察を得た、行動が肯定的に変化した、等）だけでなく、②トラウマ経験によって傷ついた（長期的なネガティブな影響を引きずっている）、③モラル違反の経験により「悪い自分」という自己像が作られた、というつながりがあることを指摘している。

このように、出来事と自己の様々なつながりを分

析することは、評定法で「その出来事は自分に影響を与えた」、「その出来事は自己を表している」、「その出来事は重要である」という表現を用いて問う場合の、「影響」、「自己を表している」、「重要」の内容を詳細に記述するものと言えるだろう。

4-2 経験からの学習や洞察

出来事と自己のつながりの中でも特に、「その出来事から重要な事柄を学んだ」というつながりに着目して分析した研究が多数行われている。

Bluck & Glueck (2004) や McLean の一連の研究 (McLean, 2005; McLean & Breen, 2009; McLean & Mansfield, 2012; McLean & Pratt, 2006; McLean & Thorne, 2003; Thorne, McLean, & Lawrence, 2004) や、その枠組みを受け継いだ研究 (例: Banks & Salmon, 2013; Sales, Merrill, & Fivush, 2013) では、教訓 (lesson) と洞察 (insight) の二つを区別している。教訓は、例えば「母親に物を投げつけた」という経験から、「他者に物を投げてはいけない」という、特定の内容を学んでいるケースである。これに対して「洞察」は、同じ経験から「自分は感情の調整に問題がある」という気づきに至ったケースのように、特定の場面を越えて気づいたり、自己観・他者観・世界観が変容したケースである。分析の際には、教訓と洞察のそれぞれについて「ない (0)」—「ある (1)」でコーディングしたり、教訓と洞察の間に順序性を仮定して、「意味づけがない (0)」—「教訓 (1)」—「曖昧な意味 (2)」—「洞察 (3)」の4段階（あるいは「曖昧な意味」を除く3段階）でコーディングしたりする。

Bauer, McAdams, & Sakaeda (2005) は、ある出来事を通じて、自己や他者について何かを学んだり、以前よりも深い理解に達したという語りを、「統合テーマの記憶 (統合的記憶)」と名付けている。統合的記憶は、単に「自分は学んだ、変わった」という表現が含まれているだけではなく、何を学んだか、どう変わったかという具体的な記述が含まれていなければならない。Lardi, D'Argembeau, Chanal, Ghisletta, & Van der Linden (2010) も、自己定義的記憶の想起に教訓や洞察が含まれているケースを、統

合的な意味づけが行われているとしている。同様に、教訓や人生に対する省察に着目した分析は、Thomson (2009) でも行われている。

4-3 「変化」の視点と「安定」の視点

出来事と自己のつながりを語る際に、「安定した自己 (self-stability)」という視点から語るケースと、「出来事が自己の変化をもたらした (self-change)」という視点から語るケースがある。Pasupathi や McLean はこの違いに着目した内容分析を行っている (McLean, 2008; McLean & Pasupathi, 2011; Pasupathi & Mansour, 2006; Pasupathi, Mansour, & Brubaker, 2007; Pasupathi & Weeks, 2011)。「安定」とは例えば「その出来事が自分の独立性の高さを表している」というように、自己の安定した側面によって出来事を説明しているケースである。これに対して「変化」とは、その出来事によって自分に対する見方が変わったとか、自分でも気づいていなかった自己の一面が明らかになった、というケースである。Dunlop & Tracy (2013) もこの枠組みに即して、アルコール依存症患者のナラティブを分析している。評定法と対応させると、「安定」は「その出来事は当時の自己を象徴している」といった項目に該当する。「変化」は、「その出来事が影響を与えた」、「その出来事から学んだ」等の一例と言える。

4-4 出来事同士のつながり

ここまでの分析が出来事と自己のつながりに着目していたのに対して、出来事同士のつながりを分析した研究もある。McLean (2008) は、自己定義的記憶を3つ想起することを求め、「出来事—自己」のつながりを分析するのに加えて、次の二つの視点から出来事同士のつながりを分析している。

第一は、過去の出来事を個別に省察するのではなく、ある出来事が別の出来事を引き起こした、複数の出来事が同じトピックを共有しているなど、複数の出来事を結びつけて想起しているか、という視点である。例えば「息子とのトラブルから夫との関係が変化し、離婚に至った」というつながりである。第二は、想起した三つの記憶が本人にとって重要な

テーマ (例：戦争の影響、障壁の克服) を共有しているか、という視点である。McLean は単一の出来事と自己のつながりを語るのに比べると、複数の出来事をつなげたり、ひとつのテーマでまとめ上げる方が、より多くの認知的処理を要し、自伝的推論としては水準が高いと想定している。こうした高次の自伝的推論は、十分に構成されたライフストーリーの特徴であるという。

4-5 一貫性

自伝的推論という用語を提案した Habermas は、本稿の最初にも紹介したとおり、ライフストーリー、語り (ライフナラティブ)、自伝的推論の3つについて以下のような関連を想定している。すなわち、ライフストーリーは仮説構成体であり、具体的には二つの現象として現れる。それが自伝的推論とライフナラティブである。ライフストーリーは出来事の羅列ではなく、①時間的一貫性 (時間的な順序に従っている)、②因果的・動機論的一貫性 (原因—結果の関係や、どういう動機によって出来事が引き起こされたかが示されている)、③主題的一貫性 (複数の出来事が共通のテーマによってつながっている)、④伝記に関する文化的な規範 (どういう出来事が含まれるか、それは通常何歳頃に経験されるかということについての文化規範)、が備わっていなければならない。

時間的、因果的・動機論的、主題的という3つの一貫性は、出来事と自己、出来事相互を結ぶ自伝的推論によってもたらされる。その意味で、ナラティブの一貫性を分析することは、間接的に自伝的推論を探ることになる。特に因果的一貫性の検討は4-2～4-3で紹介した分析と、また主題的一貫性の検討は4-4で紹介した分析 (テーマの共有) と重なる点が大きいの。

例えば Habermas & Paha (2001) は青年期の参加者が語ったライフナラティブを、因果的一貫性に着目して分析している。そこででは出来事とパーソナリティの結びつきを、①パーソナリティが出来事を説明する、②パーソナリティ変化を特定の出来事に関連づける、という二つの視点で検討している。

Habermas & Paha (2001) はまた、時間的に長いスパンで過去と現在を比較対照した語りにも着目し、「現在も当時と同じ」という連続性を強調した語りと、「現在は変わってしまった」、「～～を経験して以来変わった」、「～～から学んだ」といった非連続性を強調した語りを抽出している。これらは、4-3 で紹介した「安定」、「変化」の視点からの分析に近い。

Habermas & de Silveira (2008) は青年期までの参加者に人生を語ってもらい、その因果の一貫性や主題的一貫性を検討した。因果的一貫性は、①過去経験がパーソナリティや生活や価値観の変化をもたらした、②出来事から学んだ、③自分のパーソナリティから出来事を説明する、といった内容を指し、4-2 や 4-3 の分析に近い。主題的一貫性は、その人の人生のテーマが繰り返して提示されることを指す。ある種のアナロジーのかたちでテーマが語られることもあれば、一般的な表現に続けて象徴的なエピソードが語られることもある。この一貫性は 4-4 で紹介した分析に近い。

4-6 つなげるための認知的な処理

内容分析の中には、自伝的推論の内容だけではなく、自伝的推論にどれだけのエネルギーを投入したかという観点の分析を加えているものもある。McLean (2008) や McLean & Fournier (2008) では、出来事と自己をつなげる過程にどの程度の「エフォート (effort)」が投入されているか、どの程度の処理が加えられたかを、研究者が 5 段階で評定した。すなわち、協力者が語ったナラティブの中に、出来事と自己のつながりについて考えたり、話したり、省察したりしたという内容が含まれているか、「そのことを考えた」、「分析した」、「反省した」といったフレーズが含まれているか、といった観点から分析したのである。

Bower ら (1998) は、パートナーと死別した HIV 感染者に面接調査を実施した。そして死別経験がどのような変化をもたらしたかということとは別に、その経験を巡ってどの程度、認知的な処理を行ったかを検討した。認知的な処理とは、死別経験と既存のスキーマや自己観・世界観との整合性を高めるため

に、出来事の意味や影響を考えることである。具体的には、その死について意識的に考える、死という現実を受け入れようとする、故人や故人との関係を考える、自分の死や病気を考える、故人が死ぬ前に自分が何をしてやったか考える、自分の人生を考える、等々の省察が該当する。

これらの研究で評価された「エフォート」あるいは「認知的な処理」は、自伝的記憶の研究でしばしば問われるリハーサルや、3-4(2) で紹介した意図的熟考などの認知的処理に該当するものと言える。

5 評価法から見た自伝的推論

ここまで、評定法と内容分析に分けて、自伝的推論に該当する心的過程をどのように評価しようとしているか、具体的に検討してきた。関連する研究は自伝的記憶、高齢者の回想、ネガティブな経験の意味づけ、ナラティブ・アイデンティティなど多岐にわたっている。また特定の経験に限定せずに評価する場合は、「影響を及ぼした」、「意味がある」などの概括的な表現が用いられるし、一方、疾病や死別など特定の経験に焦点づけた研究の場合は、影響や意味の内容が具体的に問われる。このように研究の目的により、問い方の概括性 (特定性) に違いはあるものの、ここまで検討してきた尺度の因子や項目例、内容分析の枠組みから、様々な研究がとらえようとしている心的過程は、互いに密接に関連していることがわかるだろう。

自伝的推論について検討を進めるには、今後、自伝的推論を測定するための尺度を作成することが重要である (佐藤・清水, 2012)。そのための第一歩として筆者は、本稿で紹介した先行研究で用いられた尺度項目 (のべ約 250 項目) や内容分析の基準に対して、KJ 法を援用した整理を試みた。その結果、先行研究がとらえようとしてきた自伝的推論は、表 1 のように階層的に整理された。

ストレスフルな経験への意味づけに関してレビューを行った Park (2010) は、「見出された意味 (meaning made)」と「意味づけに投入されたエフォート (meaning-making efforts)」を区別してい

表1 自伝的推論の整理と対応する項目例

自伝的推論の内容と過程	項目例
(1) 自伝的推論の内容	
1 自分にとっての意味・重要さ	この出来事は大きな意味を持つ。 この出来事は重要である。
2 出来事と自己のつながり	
2-1 自分に影響した	この出来事は現在の私に強く影響している。
2-1-1 自分を成長させた	この出来事は私を成長させた。 この出来事は私の性格や行動に肯定的な影響を強く与えた。
2-1-2 自分の考え方に影響した	この出来事は物事に対する私の考え方や感じ方に強く影響した。 この出来事は私が自分や他人や物事について考える時の枠組となっている。
2-1-3 学んだ	この出来事から教えられることはたくさんある。 この出来事から私は大切なことを学んだ。
2-1-4 自分に否定的な影響を及ぼした	この出来事は私の性格や行動に否定的な影響を強く与えた。
2-1-5 出発点、転機、アンカーになった	この出来事は私の人生における転機だった。 この出来事は私に大きな変化をもたらした。
2-2 自己を定義する	
2-2-1 今の自己とつながる	この出来事と今の自分の間につながりが強く感じられる。 この出来事を思い出すと、当時と現在で自分は変わっていないと思う。
2-2-2 私を表す	この出来事は現在の私を非常によく表している。 この出来事は現在の私がどんな人間か多くを教えてくれる。 この出来事はその当時の私を非常によく表している。 この出来事はその当時の私がどんな人間か多くを教えてくれる。
2-2-3 アイデンティティに関わる	この出来事は現在の私の中心部分になっている。
3 出来事と出来事をつながり	
3-1 テーマの共有	この出来事は私の人生における重要なテーマをよく示している。
3-2 因果連関など	この出来事と関連する他の出来事をはっきり思い出せる。 この出来事が原因になって他の出来事を引き起こした。
(2) 自伝的推論の過程	
1 直後の侵入的な思考やリハーサル	この出来事が起こった当時、そのことについて何度も考えた。 この出来事が起こった当時、そのことが気になってしかたなかった。
2 意図的熟考	この出来事が起こってから、そのことについて何度も考えた。 この出来事にどんな意味があるのか何度も考えた。

表2 表1のさらに下位の階層の例

自伝的推論の内容と過程	項目例
2-1-1 自分を成長させた	
2-1-1-1 他者との関係における成長	周りの人を思いやれるようになった。 人とのつながりを大切にするようになった。
2-1-1-2 新たな可能性としての成長	自分の人生に新たな道筋を築いた。 その体験なしではありえなかったような、新たなチャンスが生まれている。
2-1-1-3 人間としての強さの獲得としての成長	自分をより信頼するようになった。 この先どんなことがあってもやっていけそうと感じた。
2-1-1-4 精神性的変容としての成長	宗教的信念が、より強くなった。
2-1-1-5 人生に対して感謝するという成長	一日一日を、より大切にできるようになった。 人生において何が重要かの優先順位を変えた。
2-1-3 学んだ	
2-1-3-1 教訓（類似の問題に生かせる内容）	この経験を思い出すことで、過去の過ちを繰り返さないようにできる。 問題に対する解決法を探しているときに、この出来事を思い出す。
2-1-3-2 洞察（教訓よりも深い内容）	この経験は私に、人生は価値があると教えてくれた。 世の中には思い通りにいかないこともあると思うようになった。

る。これと同様に、本研究で紹介した尺度項目や内容分析の基準についても、その出来事に対してどういう意味づけをしているか、出来事と出来事との関連性をどのように認識しているかという「自伝的推論の内容」と、内容とは独立に「自伝的推論の過程」を分けることができる。

「自伝的推論の過程」は、リハーサルや反すうに該当するものであり、自伝的推論に傾注した心的エネルギーの程度である。

「自伝的推論の内容」としては、まず第一に、非常に漠然と「その出来事が意味がある、重要だ」という評価がある。第二に、その出来事と自己とのつながりをより具体的に省察することがある。これは、出来事が自己に影響し現在につながっている(2-1)、その出来事が自分を象徴したり定義する(2-2)、という認識である。さらに「影響」、「自己定義」の内容をより具体化して、これらの下位に位置づけることができる(2-1-1~2-1-5、2-2-1~2-2-3)。そして

第三に、出来事と自己の結びつきに対する認識だけでなく、出来事と出来事がテーマや因果関係などによって結びついているという認識がある(3-1~3-2)。これらのうち第二の「出来事と自己のつながり」の中には、内容が重複したり、同一因子に含まれそうな項目もあるが、それらは今後の実証的な検討を経て整理したい。

先行研究で検討されたより詳細な内容は、表1のさらに下位に位置づけられる(表2)。例えば、2-1-1の下位にPTGIの5因子(他者との関係、新たな可能性、人間としての強さ、精神性的変容、人生に対する感謝)などが位置づけられ、さらにその下に各因子の項目が位置づけられる。また、2-1-3の下位に「教訓」や「洞察」が位置づけられ、それらの下に、より具体的に「～～するようになった」、「～～について学んだ」といった項目が位置づけられる。同様に意味づけの過程についても、例えば意図的熟考の下位に、「出来事に関連した反すう尺度」や「中核的

信念尺度」の具体的な項目(例:「その経験が、自分の将来にとってどんな意味を持つ可能性があるのか考えていた」、「その出来事があったために、自分の能力や長所、短所について、自分が信じてきたことを真剣に考えた」)が位置づけられる。試みに2-1-1と2-1-3のさらに下位まで示すと、表2のようになる。

しかし「自伝的推論尺度」に、このように具体的に示差性の高い項目までも含めると、項目数が膨大になり、回答者の負担が増えてしまう。またこうした項目は、死別など特定の経験に焦点をあてた研究で用いられるものが多く、種々の経験や記憶を検討するには汎用性に欠ける。

特定のタイプの経験のみに焦点づけるのではなく、自伝的推論について全般的に検討するには、表1に整理した程度の適度に概括的な枠組みが有効だろう。今後はこの暫定的な枠組みを足がかりにして、自伝的推論全般に利用できる尺度を構成することが必要である。

引用文献

- Alea, N., & Bluck, S. (2013). When does meaning making predict subjective well-being? Examining young and older adults in two cultures. *Memory*, **21**, 44-63.
- Banks, M. V., & Salmon, K. (2013). Reasoning about the self in positive and negative ways: Relationship to psychological functioning in young adulthood. *Memory*, **21**, 10-26.
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Interpreting the good life: Growth memories in the lives of mature, happy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, **88**, 203-217.
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2006). The centrality of event scale: A measure of integrating a trauma into one's identity and its relation to post-traumatic stress disorder symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, **44**, 219-231.
- Berntsen, D., & Thomsen, D. K. (2005). Personal memories for remote historical events: Accuracy and clarity of flashbulb memories related to World War II. *Journal of Experimental Psychology: General*, **134**, 242-257.
- Berntsen, D., Willert, M., & Rubin, D. C. (2003). Splintered memories or vivid landmarks? Qualities and organization of traumatic memories with and without PTSD. *Applied Cognitive Psychology*, **17**, 675-693.
- Bluck, S. (2003). Autobiographical memory: Exploring its functions in everyday life. *Memory*, **11**, 113-123.
- Bluck, S. (2009). Baddeley revisited: The functional approach to autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, **23**, 1050-1058.
- Bluck, S., & Alea, N. (2011). Crafting the TALE: Construction of a measure to assess the functions of autobiographical remembering. *Memory*, **19**, 470-486.
- Bluck, S., Alea, N., Habermas, T., & Rubin, D. C. (2005). A tale of three functions: The self-reported uses of autobiographical memory. *Social Cognition*, **23**, 91-117.
- Bluck, S., & Glueck, J. (2004). Making things better and learning a lesson: Experiencing wisdom across the lifespan. *Journal of Personality*, **72**, 543-572.
- Bluck, S., & Habermas, T. (2000). The life story schema. *Motivation and Emotion*, **24**, 121-147.
- Bluck, S., & Habermas, T. (2001). Extending the study of autobiographical memory: Thinking back about life across the life span. *Review of General Psychology*, **5**, 135-147.
- Bower, J. E., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., & Fahey, J. L. (1998). Cognitive processing, discovery of meaning, CD4 decline, and AIDS-related mortality among bereaved HIV-seropositive men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **66**, 979-986.
- Byrne, C. A., Hyman, I. E. Jr., & Scott, K. L. (2001). Comparisons of memories for traumatic events and other experiences. *Applied Cognitive Psychology*, **15**, S119-S133.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Mahwah, NJ: Psychology Press.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Kilmer, R. P., Gil-Rivas, V., Vishnevsky, T., & Danhauer, S. C. (2010). The core beliefs inventory: A brief measure of disruption in the assumptive world. *Anxiety, Stress, & Coping*, **23**, 19-34. (日本語版は Cann and Taku, personal communication, February 2013)
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Taku, K., Vishnevsky, T., Triplett, K. N., & Danhauer, S. C. (2010). A short form of the Posttraumatic Growth Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, **23**, 127-137.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, **24**, 137-156. (日本語版は Cann and Taku, personal communication, February 2013)
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998).

- Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, **75**, 561-574.
- Dunlop, W. L., & Tracy, J. L. (2013). The autobiography of addiction: Autobiographical reasoning and psychological adjustment in abstinent alcoholics. *Memory*, **21**, 64-78.
- Fivush, R. (2011). The development of autobiographical memory. *Annual Review of Psychology*, **62**, 559-582.
- Greenhoot, A. F., & McLean, K. C. (2013). Introduction to this special issue. Meaning in personal memories: Is more always better? *Memory*, **21**, 2-9.
- Habermas, T. (2011). Autobiographical reasoning: Arguing and narrating from a biographical perspective. *New Directions for Child and Adolescent Development*, **131**, 1-17.
- Habermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, **126**, 748-769.
- Habermas, T., & de Silveira, S. (2008). The development of global coherence in life narratives across adolescence: Temporal, causal, and thematic aspects. *Developmental Psychology*, **44**, 707-721.
- Habermas, T., Ehlert-Lerche, S., & de Silveira, C. (2009). The development of the temporal macrostructure of life narratives across adolescence: Beginnings, linear narrative form, and endings. *Journal of Personality*, **77**, 527-559.
- Habermas, T., & Paha, C. (2001). The development of coherence in adolescents' life narratives. *Narrative Inquiry*, **11**, 35-54.
- Hyman, I. E. Jr., Gilstrap, L. L., Decker, K., & Wilkinson, C. (1998). Manipulating remember and know judgements of autobiographical memories: An investigation of false memory creation. *Applied Cognitive Psychology*, **12**, 371-386.
- Johnson, M. K., Foley, M. A., Suengas, A. G., & Raye, C. L. (1988). Phenomenal characteristics of memories for perceived and imagined autobiographical events. *Journal of Experimental Psychology: General*, **117**, 371-376.
- 川島大輔 (2008). 意味再構成理論の現状と課題—死別による悲嘆における意味の探究— 心理学評論, **51**, 485-499.
- Kihlstrom, J. F. (2009). Commentary. 'So that we might have roses in December': The functions of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, **23**, 1179-1192.
- Kilmer, R. P., Gil-Rivas, V., Tedeschi, R. G., Cann, A., Buchanan, T., & Taku, K. (2009). Use of the revised posttraumatic growth inventory for children. *Journal of Traumatic Stress*, **22**, 248-253.
- Krans, J., Näring, G., Becker, E. S., & Holmes, E. A. (2009). Intrusive trauma memory: A review and functional analysis. *Applied Cognitive Psychology*, **23**, 1076-1088.
- Lardi, C., D'Argembeau, A., Chanal, J., Ghisletta, P., & Van der Linden, M. (2010). Further characterisation of self-defining memories in young adults: A study of a Swiss sample. *Memory*, **18**, 293-309.
- Lilgendahl, J. P., & McAdams, D. P. (2011). Constructing stories of self-growth: How individual differences in patterns of autobiographical reasoning relate to well-being in midlife. *Journal of Personality*, **79**, 391-428.
- Lilgendahl, J. P., McLean, K., & Mansfield, C. D. (2013). When is meaning making unhealthy for the self? The roles of neuroticism, implicit theories, and memory telling in trauma and transgression memories. *Memory*, **21**, 79-96.
- 松下智子 (2008). ネガティブな経験の意味づけ方の変化過程—肯定的な意味づけに注目して— 九州大学心理学研究, **9**, 101-110.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, **5**, 100-122.
- McKeough, A., & Malcolm, J. (2011). Stories of family, stories of self: Developmental pathways to interpretive thought during adolescence. *New Directions for Child and Adolescent Development*, **131**, 59-71.
- McLean, K. C. (2005). Late adolescent identity development: Narrative meaning making and memory telling. *Developmental Psychology*, **41**, 683-691.
- McLean, K. C. (2008). Stories of the young and the old: Personal continuity and narrative identity. *Developmental Psychology*, **44**, 254-264.
- McLean, K. C., & Breen, A. V. (2009). Processes and content of narrative identity development in adolescence: Gender and well-being. *Developmental Psychology*, **45**, 702-710.
- McLean, K. C., & Fournier, M. A. (2008). The content and processes of autobiographical reasoning in narrative identity. *Journal of Research in Personality*, **42**, 527-545.
- McLean, K. C., & Mansfield, C. D. (2012). The co-construction of adolescent narrative identity: Narrative processing as a function of adolescent age, gender, and maternal scaffolding. *Developmental Psychology*, **48**, 436-447.
- McLean, K. C., & Pasupathi, M. (2011). Old, new, borrowed, blue? The emergence and retention of personal meaning in autobiographical storytelling. *Journal of Personality*, **79**, 135-163.
- McLean, K. C., & Pratt, M. W. (2006). Life's little (and big) lessons: Identity status and meaning-making in

- the turning point narratives of emerging adults. *Developmental Psychology*, **42**, 714-722.
- McLean, K. C., & Thorne, A. (2003). Late adolescents' self-defining memories about relationships. *Developmental Psychology*, **39**, 635-645.
- 野村信威 (2008). 高齢者における回想と自伝的記憶 佐藤浩一・越智啓太・下島裕美 (編著) 自伝的記憶の心理学 北大路書房 Pp.163-174.
- 落合 勉・小口孝司 (2013). 日本語版 TALE 尺度の作成および信頼性と妥当性の検討 心理学研究, **84**, 508-514.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, **136**, 257-301.
- Pasupathi, M., & Mansour, E. (2006). Adult age differences in autobiographical reasoning in narratives. *Developmental Psychology*, **42**, 798-808.
- Pasupathi, M., Mansour, E., & Brubaker, J. R. (2007). Developing a life story: Constructing relations between self and experience in autobiographical narratives. *Human Development*, **50**, 85-110.
- Pasupathi, M., & Weeks, T. L. (2011). Integrating self and experience as a route to adolescent identity construction. *New Directions for Child and Adolescent Development*, **131**, 31-43.
- Pillemer, D. B. (1998). *Momentous events, vivid memories*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Pillemer, D. B. (2003). Directive functions of autobiographical memory: The guiding power of the specific episode. *Memory*, **11**, 193-202.
- Rubin, D. C., Schrauf, R. W., & Greenberg, D. L. (2003). Belief and recollection of autobiographical memories. *Memory & Cognition*, **31**, 887-901.
- Rubin, D. C., & Schulkind, M. D. (1997). Distribution of important and word-cued autobiographical memories in 20-, 35-, and 70-year-old adults. *Psychology and Aging*, **12**, 524-535.
- ルービン デイヴィッド & バートンセン ドータ (2008). ストレスフルな出来事の記憶—アイデンティティへの影響 仲真紀子 (編) 自己心理学 4 認知心理学へのアプローチ 金子書房 Pp.105-117.
- 坂口幸弘 (2002). 死別後の心理的プロセスにおける意味の役割—有益性発見に関する検討— 心理学研究, **73**, 275-280.
- Sales, J. M., Merrill, N. A., & Fivush, R. (2013). Does making meaning make it better? Narrative meaning making and well-being in at-risk African-American adolescent females. *Memory*, **21**, 97-110.
- 佐藤浩一 (2008a). 自伝的記憶の構造と機能 風間書房
- 佐藤浩一 (2008b). 自伝的記憶の機能 佐藤浩一・越智啓太・下島裕美 (編著) 自伝的記憶の心理学 北大路書房 Pp.60-75.
- 佐藤浩一・清水寛之 (2012). 中学校時代の教師に関する自伝的記憶: 日常的な出来事に対する自伝的推論の検討 認知心理学研究, **10**, 13-27.
- Singer, J. A., & Bluck, S. (2001). New perspectives on autobiographical memory: The integration of narrative processing and autobiographical reasoning. *Review of General Psychology*, **5**, 91-99.
- Sutin, A. R., & Robins, R. W. (2007). Phenomenology of autobiographical memories: The memory experiences questionnaire. *Memory*, **15**, 390-401.
- Takahashi, M., & Shimizu, H. (2007). Do you remember the day of your graduation ceremony from junior high school?: A factor structure of the Memory Characteristics Questionnaire. *Japanese Psychological Research*, **49**, 275-281.
- 瀧川真也・仲真紀子 (2010). 日本語版 Reminiscence Functions Scale (RFS) 作成の試み (1) 日本心理学会第 74 回大会発表論文集, 832.
- 宅香菜子 (2010). 外傷後成長に関する研究 風間書房
- Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death Studies*, **32**, 428-444.
- Taku, K., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Gil-Rivas, V., Kilmer, R. P., & Cann, A. (2007). Examining posttraumatic growth among Japanese university students. *Anxiety, Stress, & Coping*, **20**, 353-367.
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety, Stress & Coping*, **22**, 129-136.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, **9**, 455-471.
- Thomsen, D. K. (2009). There is more to life stories than memories. *Memory*, **17**, 445-457.
- Thorne, A., McLean, K. C., & Lawrence, A. M. (2004). When remembering is not enough: Reflecting on self-defining memories in late adolescence. *Journal of Personality*, **72**, 513-541.
- 渡邊照美 (2011). 青年期における死別経験後の心の発達の内的構造に関する探索的検討 くらしき作陽大学・作陽音楽短期大学研究紀要, **44(2)**, 15-23.
- 渡邊照美・岡本祐子 (2005). 死別経験による人格の発達とケア体験との関連 発達心理学研究, **16**, 247-256.
- Webster, J. D. (1993). Construction and validation of the reminiscence functions scale. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, **48**, 256-262.

やまだようこ (2013). イフストーリー 日本発達心理学会
(編) 発達心理学事典 丸善出版 Pp.20-21.

(注) 本研究は JSPS 科研費 25380870 の助成を受けた。
また、本研究にあたり清水寛之氏 (神戸学院大学) より有益な示唆を賜わった。記して感謝する。

【附表 1】 本文 3-1 で紹介した研究で用いられた項目

Takahashi & Shimizu (2007) の「記憶特性質問紙 (MCQ) 日本語版」より自伝的推論に該当する 3 項目

- ① その時には、この出来事が大きな意味を持つと、まったく思わなかった～たしかに思った。
- ② あとになって考えてみると、この出来事が大きな意味を持つと、まったく思わなかった～たしかに思った。
- ③ この出来事から教えられることは、ほとんどない～たくさんある。

Sutin & Robins (2007) の「記憶経験質問紙」より〈距離感因子〉6 項目

- ① 私と記憶の中の人物には共通点はあまりない。
- ② 記憶の中の人物は、現在の私とは別人のような気がする。
- ③ この記憶を思い出すと、自分ではない、という気がする。
- ④ この記憶の中の私の行動は、私のパーソナリティと一致している。
- ⑤ 記憶の中の人物と現在の私は、同じ人物だという気がする。
- ⑥ この記憶は、現在の自分だと考えている姿と一致している。

佐藤 (2008a) より〈重要性因子〉9 項目と〈自己因子〉2 項目

〈重要性因子〉

- ① この出来事は私に影響を及ぼした。
- ② この出来事は私にとって重要である。
- ③ この出来事は私の人生における重要なテーマを象徴している。
- ④ 振り返ってみるとこの出来事は、自分にとって大きな意味を持っていた。
- ⑤ この出来事から私は大切なことを学んだ。
- ⑥ 自分の人生を物語にたとえると、この出来事はその中の中心的な部分になっている。
- ⑦ この出来事と今の自分との間につながりが感じられる。
- ⑧ この出来事は物事に対する私の考え方や感じ方に影響を与えた。
- ⑨ その当時、この出来事が自分にとって大きな意味を持つと思った。

〈自己因子〉

- ① この出来事は私という人間をよく表している。
- ② この出来事は私がどんな人間であるかということを教えてくれる。

佐藤・清水 (2012) より〈自伝的推論因子〉8 項目

- ① あとになって考えてみると、この出来事が大きな意味を持つと、まったく思わなかった～たしかに思った。
- ② この出来事は物事に対する私の考え方や感じ方に、まったく影響しなかった～強く影響した。
- ③ この記憶から教えられることは、ほとんどない～たくさんある。
- ④ この出来事と今の自分との間につながりが、まったく感じられない～強く感じられる。
- ⑤ その時には、この出来事が大きな意味を持つと、まったく思わなかった～たしかに思った。
- ⑥ この出来事は、現在の職業選択や教職志望に、まったく影響していない～非常に大きく影響している。
- ⑦ この出来事は私という人間を、まったく表していない～非常によく表している。
- ⑧ この出来事が起こってから、そのことについて考えた回数は、まったくない～何度もある。

Berntsen & Thomsen (2005) より、戦時中の記憶を検討する目的で用いた質問紙のうち、自伝的推論に該当する 3 項目

- ① この出来事は当時どのくらい重要と思われたか。
- ② この出来事は、それが起きた直後に、あなたや周囲の人々に、どのくらい多くの変化をもたらしたか。

③この出来事は長期的に見ると、あなたや周囲の人々に、どのくらい多くの変化をもたらしたか。

Byrne, Hyman, & Scott (2001) より、トラウマ記憶とポジティブ記憶を比較する目的で用いた質問紙のうち、自伝的推論に該当する3項目

- ①当時、その出来事は大きな意味を持つと感じていた。
- ②振り返ってみると、その出来事は大きな意味を持っていた。
- ③自己を定義するうえで、その出来事は非常に重要である。

Hyman, Gilstrap, Decker, & Wilkinson (1998) より、エピソードとして想起できる自伝的記憶と自己知識(知っているだけで思い出せない出来事)の想起特性を比較する目的で用いた質問紙より、自伝的推論に該当する1項目。

その出来事は重要な意味 (serious implications) を持っていた。

Rubin, Schrauf, & Greenberg (2003) の「自伝的記憶質問紙」より、自伝的推論に該当する1項目

この記憶は私に大切なメッセージを伝えてくれたり、アンカーや転機になっているという意味で、自分の人生にとって重要である。

Rubin & Schulkind (1997) より、レミニセンスバンプを検討する目的で用いた質問紙のうち、自伝的推論に該当する1項目

この出来事は、私の人生に何の影響も及ぼさなかった～他のどの出来事にも負けず劣らず私の人生を変えた。

【附表2】 本文3-2で紹介した研究で用いられた項目

Bluck & Alea (2011) の「TALE 尺度」より、〈自己の連続性因子〉5項目と〈行動の方向づけ因子〉5項目の項目例
 〈自己の連続性因子〉

- ①自分が以前と同じ人間だろうと感じたいとき。
- ②自分が依然として前と同じタイプの人間かどうか関心があるとき。
- ③自分の価値観が時を経て変わったかどうかに関心があるとき。

〈行動の方向づけ因子〉

- ①過去について考えることが将来を導くのに役立つと思うとき。
- ②過去の失敗から学習したいとき。
- ③過去に学んだ教訓を思い出したいとき。

Alea & Bluck (2013) より、記憶の意味づけを検討する6項目の項目例

- ①何か通常とは異なることが起こっており、それが人生にどういう役割を果たしているか理解したいとき。
- ②人生の意味を理解したいとき。
- ③過去について考えることで、現在に新たな光が当てられそうとき。

瀧川・仲 (2010) の「日本語版回想機能尺度」より、〈アイデンティティ・問題解決因子〉12項目と〈辛い体験の再現因子〉5項目の項目例

〈アイデンティティ・問題解決因子〉

- ①自分のことをよりよく理解できるように。
- ②自己の探究と成長の手段として。
- ③自分の過去が人生の旅のなかにどう位置づけられているかを知るため。

〈辛い体験の再現因子〉

- ①苦痛となる昔の記憶を生々しいまま持ち続けておくため。
- ②苦い思い出をよみがえらせるため。

【附表3】 本文 3-3 で紹介した研究で用いられた項目

Berntsen, Willert, & Rubin (2003) より、トラウマ経験の特性を検討する質問紙 (13 項目) のうち、自伝的推論に該当する項目例。

- ①トラウマ経験の後、前より外向的になり、他者との関係への関心が強まった。
- ②トラウマ経験後、前より内向的になり、他者との関係への関心が弱まった。
- ③今の自分と結びつけて考えてみると、そのトラウマ経験は私の人間的な成長にプラスの影響を強く及ぼした。
- ④今の自分と結びつけて考えてみると、そのトラウマ経験は私の人間的な成長にマイナスの影響を強く及ぼした。
- ⑤そのトラウマ経験の後に、私は自分や周囲の人の身の上に起きたことを精緻に考えようとした。
- ⑥そのトラウマ経験は私のアイデンティティの一部になったと感じる。
- ⑦そのトラウマ経験と今の生活経験との間につながりや類似性があると、つい考えてしまう。

Berntsen & Rubin (2006) の「出来事を中心性尺度短縮版」(7 項目)

- ①この出来事は、私のアイデンティティの一部になったと感じる
- ②この出来事は、私が自分自身や世界を理解する際の参照点 (レファレンスポイント) となった。
- ③この出来事は、私のライフストーリーの中心部分になったと感じる。
- ④この出来事は、私が他の体験について考えたり感じたりする仕方に影響を与えている。
- ⑤この出来事は私の人生を恒久的に変えた。
- ⑥私は、この出来事が私の将来に及ぼすであろう影響について、しばしば考える。
- ⑦この出来事は私の人生における転機 (ターニングポイント) であった。

【附表4】 本文 3-4 で紹介した研究で用いられた項目

宅 (2010) による「日本語版外傷後成長尺度短縮版」(10 項目) の項目例

〈他者との関係因子〉 2 項目

他の人達との間で、より親密感を強く持つようになった。

〈新たな可能性〉 2 項目

自分の人生に、新たな道筋を築いた。

〈人間としての強さ〉 2 項目

困難に対して自分が対処していけることが、よりはっきりと感じられるようになった。

〈精神的変容および人生に対する感謝〉 4 項目

精神性 (魂) や、神秘的な事柄についての理解が深まった。

人生において、何が重要かについての優先順位を変えた。

宅 (2010) による「ストレス体験をきっかけとした自己成長感尺度」(30 項目) の項目例

- ①心が広がった。
- ②いろいろなものの見方をするようになった。
- ③他人の失敗を許せるようになった。
- ④相手の気持ちや立場を考えながら自分の意見を述べるようになった。
- ⑤世の中には思い通りにいかないこともあると思うようになった。
- ⑥人間を越えた力のようなものがあると思うようになった。

坂口 (2002) による「有益性発見尺度」(12 項目) の項目例

〈いのちの再認識因子〉 5 項目

- ①この経験は私に、今生きているというのは素晴らしいことだと教えてくれた。
- ②この経験は私に、悔いのない毎を送りたいという気持ちを教えてくれた。

〈自己の成長因子〉 4 項目

- ①この経験は私の気持ちを鍛えてくれた。
- ②この経験は私を成長させてくれた。

〈人間関係の再認識因子〉 3 項目

- ① この経験は私に周囲の人々の思いやりを教えてくれた。
- ② この経験は私に周囲の人々の暖かさを教えてくれた。

渡邊・岡本（2005）による「死別経験による人格的発達尺度」（32 項目）の項目例

〈自己感覚の拡大因子〉（20 項目）

私は、プラス思考で物事を考えられるようになった。

〈死への恐怖の克服因子〉（5 項目）

私は、死について考えることを避けるようになった。（逆転項目）

〈死への関心・死の意味因子〉（7 項目）

私は、自分の死についてよく考えるようになった。

渡邊（2011）による「青年期における死別経験後の人格的発達尺度」（36 項目）の項目例

〈他者理解の深化因子〉 8 項目

私は、他人の価値観を受け入れることができるようになった。

〈自己・他者信頼感の喪失因子〉 8 項目

私は、自分に自信が持てなくなった。

〈生と死への関心因子〉 6 項目

私は、死とは何だろうとよく考えるようになった。

〈死への恐怖と命の大切さ因子〉 6 項目

私は、他人が死ぬのが怖くなった。

〈自己の成長因子〉 5 項目

私は、考え方が柔軟になった。

〈死からの逃避因子〉 3 項目

私は、死について考えることを避けるようになった。

Cann, Calhoun, Tedeschi, Triplett, Vishnevsky, & Lindstrom（2011）による「出来事に関連した反すう尺度」（20 項目）の項目例

〈侵入的思考因子〉 10 項目

- ① 考えるつもりがなかった時でも、その出来事のことを考えることがあった。
- ② その出来事に関する考えが頭から離れず、いったん考え出すととまらなかった。

〈意図的熟考因子〉 10 項目

- ① 自分が経験したことから意味を見出すことができるかどうか考えていた。
- ② 自分が経験したことに対処することで人生に何か変化があったかどうか考えていた。
- ③ あえて、自分が経験したことについての気持ちについて考えていた。
- ④ 自分が経験したことから何か学ぶことがあったかどうか考えていた。

Cann, Calhoun, Tedeschi, Kilmer, Gil-Rivas, Vishnevsky, & Danhauer（2010）による「中核的信念尺度」（9 項目）の項目例

- ① その出来事があったために、人々に起きる事は公平だと、自分がどの程度信じているかについて真剣に考えた。
- ② その出来事があったために、他の人との人間関係について、自分が信じてきたことを真剣に考えた。
- ③ その出来事があったために、自分の将来への期待について、自分が信じてきたことを真剣に考えた。
- ④ その出来事があったために、人生の意味について、自分が信じてきたことを真剣に考えた。

宅（2010）による「ストレス体験に対する意味の付与尺度」（13 項目）の項目例

〈ポジティブな側面への焦点づけ因子〉 5 項目

このことは、それもそれでいい機会だったなと考えた。

これは自分にとって大切な経験になった。

〈出来事を経験した自己に対する評価因子〉 4 項目

こういう経験をした自分のことを、自分でもすごいと思っている。

この経験が、自信になっていると思う。

〈出来事を持つメッセージ性のキャッチ因子〉4項目

このことは、人生や生き方について考えてみなさいというメッセージだと思った。

このことには、何か意味があったのではないかと思った。
