

日常生活におけるし忘れの関連要因について

巴田 優

我々は日常生活の中で、さまざまな予定を抱えて生活している。その予定をきちんと実行できる場合もあれば、し忘れてしまい実行されない場合もある。過去に起こった出来事の記憶を回想的記憶 (retrospective memory) と呼ぶのに対して、未来に行う行為の記憶を展望的記憶 (prospective memory) と呼ぶ。本研究では、展望的記憶の観点から、し忘れに関連する要因を検討するとともに、し忘れを防ぐための提言を行うことを目的として、日常生活をフィールドとした調査と実験を行った。

まず、し忘れに関わる要因を幅広く検討することを目的として、日誌法を用いたコグニティブダイアリー調査を実施した。参加者 ($N=16$) に 3 週間コグニティブダイアリーを携帯してもらい、し忘れ事例の内容記述およびいくつかの項目に対して評定を求めた。収集された 107 事例を分析した結果、し忘れた行為の特徴、し忘れたときの自己の状態や記憶補助がし忘れに関わっていることが示された。特に、記憶補助を使用しない場合には、課題のし忘れにつながることを示唆された。

次に、実験では「1 日 1 回決められた時間に携帯電話のサイトにアクセスし、アンケートに回答する」という課題を、時間ベース群 (12 時 30 分にアンケートに回答する群; $N=30$)、事象ベース群 (昼食後にアンケートに回答する群; $N=27$) の 2 群で 13 日間実施した。決められた時間にアンケートに回答できるかどうかを、展望的記憶パフォーマンスの指標とした。決められた時間にアンケートに回答できなかった場合は、実験者がメールを送信し、同じく携帯電話のサイト上で、し忘れた理由を訊ねるアンケートに回答するよう求めた。分析はアンケートの内容と、調査教示日に実施したメタ記憶質問紙 (記憶に関する意識や記憶能力の自己評価を問う質問紙) を対象に行った。

実験の結果、事象ベース群は時間ベース群より課題達成率が高かった。記憶補助に関しては、記憶補助の不使用は課題のし忘れにつながることを、本研究での時間ベース課題のような、毎日決まった時間に行う課題では「アラームの使用」が有効な記憶補助であること、課題の種類によって効果的な記憶補助が異なることが示された。また、適度な忙しさのときに最もし忘れが少ないこと、行為を習慣化することによりし忘れを減らせることが明らかになった。さらに、外在化された手がかりが、意図を想起するきっかけとして有効であることや、予定が体制化されていない休日ではし忘れが多くなること、事象ベース群においては、記憶に対して不安を抱いている人ほど、また、展望的記憶能力の自己評価が低い人ほど達成率が高いことが示された。

これらの結果から、し忘れを防ぐためには、時間ベースの予定であっても予定を遂行すべき時間帯付近に生じる外在化された事象と関連付けて予定を覚えることが重要である。また、非常に暇なときや忙しすぎるときや、予定が体制化されていない休日では、定期的に予定の確認を行うことが大切である。さらに記憶補助を用いる際には、課題の特性を理解して遂行する課題に適した記憶補助の選択、使用を行うことで、し忘れを低減できると考えられる。