

宣言文音読による実行意図形成が展望的記憶に与える影響

松原 真弓

展望的記憶とは、未来の予定のような今より先の時点でプランを遂行することを覚えておくための記憶である(梅田, 2003)。予定や意図の遂行は我々の日常生活に不可欠であり、展望的記憶の想起に失敗することはし忘れといわれる。日常生活におけるし忘れは個人の不利益や生活の不自由につながる。し忘れを防止する、つまり展望的記憶の想起を促進するための方略に関する研究はこれまで数多く行われている。し忘れを防止する方略には、メモやアラーム機能のような外的記憶補助の活用と自身の記憶に頼る内的記憶補助の活用がある。内的記憶補助の中でも特に効果が高いものとして、実行意図を形成することが提案されている。実行意図を形成すると、意図した行動とそれを遂行する明確な状況手がかりが強くつなげられ、意図が自動的に想起される(Gollwitzer, 1999)。実行意図は、“If / When X(状況手がかり), then Y(意図した行動).”型宣言文の音読や書き写しをすることで形成される。本研究では、道具を必要としない簡便なし忘れ防止方略として“If / When X, then Y.”型宣言文の音読と黙読に注目し、宣言文を音読または黙読することにより実行意図を形成させることが展望的記憶の想起に与える影響について検討した。

実験 1 では、宣言文を音読する音読群と宣言文を使用しない通常群を設け、呈示された文字列が単語か否か判断する語彙判断課題の中で特定の単語が呈示されたときにキー押し反応をするという展望的記憶課題の成績を比較した。また、呈示する文字数を変化させて注意要求を変化させたときの成績を比較した。その結果、両群の成績に差はみられず、注意要求の高低による成績の差もみられなかった。宣言文の音読を一度しか課さなかったため、展望的記憶の想起は促進されなかったと考えられる。また、注意要求の操作が不適切であったと考えられる。

実験 2 では、宣言文を音読する音読群、宣言文を黙読する黙読群、宣言文を使用しない通常群を設け、呈示されたクイズに回答するクイズ課題の中で特定の単語が問題文や回答選択肢に含まれたときにキー押し反応をするという展望的記憶課題の成績を比較した。その結果、両群の成績に差はみられなかった。1～2回の宣言文の音読および黙読は、展望的記憶の想起を促進しなかったと考えられる。

実験 1 と実験 2 の結果から、“If / When X, then Y.”型宣言文を 1～2 回音読および黙読することにより実行意図を形成させることは、意図した行動と状況手がかりのつながりを十分に強化できないこと、そのため、手がかり遭遇時に意図の自動的な想起を促進することができず、展望的記憶の想起を促進するとはいえないことが示唆された。通常群と音読群・黙読群の成績に差がみられなかった原因として以下の 2 点が考えられる。一点目は、通常群に対する教示が実行意図の形成に必要な明確な状況手がかりと課題内容、すなわち意図した行動を含み、音読群・黙読群に対する教示と類似していたことである。二点目は、展望的記憶課題において特定の手がかり単語を用いたことにより天井効果が発生したことである。実験室場面では、この 2 点を解決した上で展望的記憶の想起における宣言文の音読・黙読の有効性を検討する必要がある。また、今後の研究では、参加者に血糖値の自己チェックを行わせる課題(Liu & Park, 2004)のように、日常場面に自然な課題を与える手法を用いることで、日常場面におけるし忘れ防止方略としての実行意図を形成させることの有用性を検討することができると考えられる。(安全行動学)