

忘れてしまいたいこともあるのが人生・つらい思い出と記憶の抑圧

嫌な思い出は考えないように一生懸命に努力すれば、その思い出を忘れることができるという研究成果がこのほどネイチャーに発表されました。このアメリカ・オレゴン大学での研究は、外傷的出来事を経験した人に起こる記憶喪失を解明する上で役立つはずだと言われています。

このほど Michael Anderson と Collin Green は、記憶の抑圧を研究する新しい方法を考案しました。彼らは、大学生に「苦難」と「ゴキブリ」のように意味的に緩い関連性のある2つの単語を組み合わせたものを学習させ、「苦難」という単語を示した時に「ゴキブリ」という単語を思い出せるように訓練しました。

次に訓練した学生に対して「ゴキブリ」という第2の単語を思い出させたり、忘れさせたりする訓練を行いました。一部の学生には「ゴキブリ」という第2の単語について考えて、声に出して言わせ、別の一部の学生には、その単語について考えないように努力させました。

「ゴキブリ」という単語を考えないように努力させられた学生は、その単語を思い出すことに困難を感じるようになったそうです。正しく思い出せれば賞金を出すことにしても結果は同じだったとのことで、「ヒトは意識から特定の記憶を追い出して、忘れ去ることができる」と Anderson は言っています。

虐待を受けた子供たちの中で、顔見知りの人から虐待を受けた子供たちは、見知らぬ人によって虐待された場合よりも、虐待の事実を忘れてしまったと申告する可能性が高いという報告が知られていますが、Anderson によると、その理由としては、今回の大学生での実験と同じ仕組みで、その子供が虐待者に会うたびに辛い思い出を抑圧し、最後には忘れてしまうのかもしれないと述べているようです。ですから、自分の両親のように毎日のように顔を合わせる人からの虐待は抑圧作用が大きいので忘れやすいと言えるのかも知れません。

今回の研究で発表された手法は、患者が悲惨な思い出を絶えず再体験する心的外傷後ストレス障害 (PTSD²) のような心理的疾患の研究に取り組む上で極めて有効な方法となっています。

Nature News Service 2001.3.22

² PTSD について

戦争、家庭内の暴力、性的虐待、産業事故、自然災害など、その人自身や身近な人の生命と身体に脅威となるような出来事を経験することによって、その種の出来事に対して、恐怖、無力感、戦慄などの強い感情的反応を伴い、長い年月を経た後にも、たとえば、その体験を反復的、侵入的に再体験したり、再演される悪夢を見たり、実際にその出来事を今現在体験しているかのように行動したりします。あるいはそのような出来事を思い出させるような活動、状況、人物を避けたり、その結果として孤立化したり、感情麻痺や集中困難、不眠に悩まされたり、いつも過剰な警戒状態を続けていたりします。

PTSD の症状は、それ自体が患者に苦痛と感じられてはいても、患者がトラウマの破壊的影響をやわらげ、精神の統合性を辛うじて保つための避難場所、ある種自己治療としての意味合いがあります。一方、治療過程には、トラウマを思い起こさせたり、問題に直面させる作業を含むので、治療そのものが、患者にとって破壊的、侵入的に受け取られる危険が大きく、治療によって一時的にはかえって不安定になったり、混乱状態になることも少なくありません。