

超領域社会工学研究会第2回（通算第4回）ZOOM研究会（オンライン）報告書

2022年9月17日開催

今回も慶応義塾大学慶友マルチメディア研究会との合同のZOOM研究会を開催しました。

1. 講義（前半）（慶應義塾大学文学部心理学研究室教授 梅田聡先生）

テーマ「未来をみつめる脳とこころのメカニズム」

時間軸（過去—現在—未来）における記憶・思考はどのようなメカニズムか。

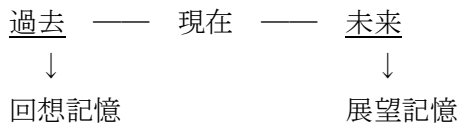
未来に向けられた認知

今日の主な3つの項目（前半は展望記憶を中心に）

- 展望記憶 : これからやることの記憶
- 未来思考 : 人間らしい。若者と高齢者では質が違う
- マインドワンダリング : いかに集中できるか

上記を司る脳の部位は近い。

展望記憶と回想記憶



タルヴィングの記憶理論(Tulving,1983)

エピソード記憶と意味記憶 ➡ 脳の中のメカニズムが違う

エピソード記憶 : 自分自身の経験に関する記憶、時空間的文脈が特定できる記憶、想起意識を伴う。

意味記憶 : 住所や名前などの知識としての記憶、時空間的文脈が特定できない記憶、想起意識を伴わない。

忘れのタイプ

- 過去の出来事のと忘れ ➡ 回想記憶の想起失敗
- 知識のと忘れ ➡ 意味記憶の想起失敗

ツァイガルニック効果(Zeigarnik,1927)(Bluma Wulfovna Zeigarnik,1901~1988)

完了した作業内容よりも中断した作業内容のほうが、後で想起されやすいという効果。 ➡ 行為が中断されたことによって緊張状態が生じ、それが後で想起を促進すると解釈される。

展望記憶の特徴

1. 想起の自発性 : 想起を直接促すような手掛かりがない。
2. 想起のタイミング : 記憶補助が必ずしも役に立たないので、状況や時間の流れに対

③追体験（フラッシュバック）

- ・脅威（幼児虐待・DV等々）に有効に対処できなかった場合にトラウマとなる。

*Q.：「BA10」がやせるとはどういうことか。

A.：「BA10」は可塑性である。「BA10」は幸せとか前向きな情動の時に活動するため、長期的なPTSDにより使われないことでやせてくる。

- ・時間方向と時間距離

3年以上昔（遠） 2～3週間前（近） 現在 2～3週間以内（近） 3年以上先（遠）

- ・不安と鬱は全く別物：鬱は過去を問題にする。近い過去に拘泥して、遠い過去は気にしていない。
不安は未来を問題にする。近い未来には無理でも、遠い未来ならできるかも。

- ・認知行動療法(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)

ネガティブ思考(Beck,1976)：3つの要因 ①自己、②環境、③未来

CBTの理念：自動思考とそれを生み出すスキーマを是正する。

CBTの手続き：①問題の整理、②行動活性、③認知再構成、④問題解決アサーション・社会スキル訓練 → 人と話をするだけでうつ病の人には十分良い。

- ・各時間軸にポジティブに回答した割合と反応時間の行動データ：

①うつ病群は健常群と比べて遠い過去を除き、ポジティブに回答した割合が優位に低い。

②うつ病群は反応時間が有意に長く、遠い未来をポジティブに反応する場合に健常群との差が最も大きかった。

→ 時間軸を考慮することが大切。未来のビジョンを考えられると鬱は改善する。

- ・目標を達成するとポジティブになって「BA10」は活発になり、プロセスがネガティブになると「BA10」は活動しない。

- ・加齢の伴う変化

→ 社会情動的選択性理論(Mather & Carstensen,2005)：人生の残りが少なくなってきたと考えることで現実的なゴールを設定し、より幸福感が高まるよう感情調整を行うよう動機付けられる。ポジティブな情報を好んで取り入れる(positivity effect)。

ゲームの場合：若者は未来のハイリターンを望みハイリスクを好んで負う。高齢者はハイリスクを避け高望みはしない。

- ・参考文献『未来思考の心理学—予測・計画・達成する心のメカニズム』北大路書房 2021

<質疑応答・オンライン懇親会>

*Q.：『未来思考の心理学』の中の「自己効力」と今日の講義とはどう違うか。

A.：「自己効力」は自分自身の能力に対する信念のことをいい、主観の話。今日の講義は客観的な話という違いがある。

*Q.：覚えることや思い出すことを日常的にスマホに頼っていると脳を使っていないことになるか。

A.：脳を使っていない。スマホに依存しすぎると、最適解・柔軟性・クリエイティビティのスキルは落ちる。

*Q. : 「BA10」を培養して細胞移植は可能か。また、「BA10」によりイデオロギーは生じるか。昨今のプーチンの戦争に引きつけて考えてみた。

A. : 「BA10」を培養しても単体にしかならないが、100年先にはあり得るか？ 「BA10」とイデオロギーを関連付けるのは話の展開としては面白い。「BA10」と「BA11」は全く違う。プーチンの「BA10」は年ごとにやせてきたのか。プーチンが若かったら戦争は起こさなかったという仮説は考えられる。

*Q. : 「BA10」が可塑性ならば強靱化することも可能か。

A. : ポジティブなことを考えることは、人間が言葉や道具を使いこなせることが背景にあり、そのような側面で人間らしいことであるが、簡単なことではない。

以上、報告致します。

(文責：須賀淳子)

超領域社会工学研究会部会長 増子保志