

# 心理学科

← ころについてのエッセイ<9> →

## 記憶と心の窓

私たちは日頃、昨日の出来事や明日の予定などを思って、さまざまな事を考えています。このような心の働きは、以前の経験を思い出したり、あらかじめ決めたこれから予定を意識する、というような記憶の働きに支えられています。

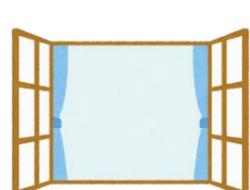
心理学では、記憶は心の基本的な働きとして長く研究されてきました。現在では、記憶は1つではなく様々の形で脳に蓄えられていると考えられています。心理学の1つの分野である認知心理学では、実験によって



記憶の仕組みを解明してきました。その結果、私たちが日頃「記憶」と呼んでいるような、人の名前を覚えている、英語の単語を学習して覚えた、というような記憶の他に、一時的な記憶があることがわかりました。一時的な記憶には、十数秒間程度の短い記憶と、さらに短い、1秒の数分の1のように非常に短い記憶があることがわかっています。私たちはこのような短い間だけ記憶された情報から、その一部だけを「記憶」として持ち続けているのです。

ところで、私たちが記憶していることは、言葉で覚えていることが多いことが知られています。例えば、人の名前、食べ物の名前は言葉で覚えるでしょう。しかし、実は言葉にできない記憶も人間にとっては大切です。ある人の名前が思い出せなくても、その人の表情やしぐさは思い出せるかもしれません。また、どのような場面でその人に会ったかは、わたしたちにとって重要なことであることも多いものです。

私たちは、このようなさまざまな記憶をもとに、日常の中で想像したり、考えたりしながら生活しています。例えば、家族や友達の誕生日に何かプレゼントをしようと思った時、私たちは相手のことを色々と思い出したり、プレゼントを探すためにスマートフォンで贈り物を探したりするかも知れません。その時、これまで経験したことを思い出すだけではなく、それをもとにして新たな情報を探したり、考えたり想像するという「作業」が行われます。現在の心理学は、このような「作業」が「作業記憶（ワーキング・メモリ）」で行われていると考えています。私たちは、この作業記憶の中で、思い出したり、想像したり、判断をしているのです。



私たちは、出会った出来事の中からさまざまな情報を選んで思い出し、それらをもとに、目の前の出来事について考えています。記憶をもとにして、その人だけの「心の窓」を通して世界を見ているとも言えるでしょう。そこでは、今までの経験を活かすと同時に、その人独特のしかたで身の回りのことについて考えたり、時には悩んだりしています。心理学はこの「心の窓」を科学的に理解することをとおして、人々を支援しようとしています。

鵜沼 秀行 (認知心理学)