

「記憶力」はうつ病とどのように関係しているのでしょうか？

- うつ病の方の多くは、注意力と記憶力が悪くなったと訴えます。
- 注意力の低下は、うつ病の症状に含まれています。

すべてを記憶することは理論的に可能でしょうか？

- **いいえ！** 記憶する能力には限りがあります。
- 健康であったとしても私たちは、平均で60% の内容しか思い出せないのです（つまり、40% は思い出せないということです）。
 - 利点：私たちの脳は、関係のない情報は蓄えません。
ただし...
 - 欠点：... 重要な情報もたくさん失われます（約束、休日の記憶、学校で学んだ知識）。

注意力と記憶力

- 注意力はスポットライトのようなものです。光があてられた瞬間は、舞台上のひとつの物だけが照らしだされます。
- 私たちは、注意を向けた物事だけを正確に思い出せるのです。
- 私たちを取り囲むすべての情報に、同時に注意を向けることは不可能です。
- どのくらいよくおぼえているかは、そのときの集中の程度や、何に注意を向けていたかによります。

うつ病では、注意力と記憶力の低下がどのように起きるのでしょうか？

- ネガティブな考えに強くとらわれると（＝「反すう」されると）、あなたの注意はすべてそれに向けられてしまいます。
- その状況では、他の（もっと大切な）物事に注意を払う力はほとんど残っていません。注意のスポットライトが、「あなたの心の中」だけにあたり続けているからです。
- このように、「反すう」に影響されて弱くなった注意力のもとでは、物事の詳細を記憶することはできません。

よくある心配：私はアルツハイマー病になってしまったのだろうか？

- **違います！** うつ病における記憶力の低下は、次の理由によります。
- うつ病における記憶力の低下は、「忘れてしまう」というよりは、入ってくる情報量の減少と強く関係しています。
- うつ病で生じやすい意欲減退、無気力、エネルギー低下が、入ってくる情報量を減少させるのです。
- うつ病における記憶力の低下は、ほとんどが主観的で、自らに課した完全主義の結果であり、検査では通常、異常は発見されません。
- 何度も繰り返されるネガティブな考え（＝反すう）やうつ病自体が改善すれば、記憶力は回復します。

同じものを見れば、皆が同じように記憶できるのでしょうか？

- いいえ。人はそれぞれ、物事を違う見方でとらえています。
- 一般的に、私たちは個人的に意味のある情報に注意を向けます。ときには、それが今の自分の感情にぴったりくるという理由からです。

こんなゲームをしてみませんか：

「私はスパイ」ゲーム（「私は見えるけど、君には見えないもの、なーんだ？」）を友だちと一緒にやってみましょう。あなたは、皆それぞれ違うことに興味を持っていると気づくでしょう。

記憶ちがい

- おぼえていることすべてが、実際にその通り起こったとは限りません。
- 記憶は、「ビデオカメラ」のようにすべてを詳細に記録し、再生することはできません。
- 脳は、過去の似たような出来事と現在のイメージを混ぜてしまうことがあります。また、私たちは、記憶を「論理」で補ってしまうこともあります（セッションで検討した例を思い出してください）。

記憶力の低下とうつ病

- 抑うつ気分になると、嫌な出来事を思い出しやすくなります – 楽しかったことや、感情と無関係な出来事は思い出しづらくなります。
- 出来事はバラ色のメガネではなく、灰色のメガネを通して体験され、おぼえられてしまいます。
- 例：
クラシックのコンサートの最中に、ある人が何度も咳払いをしていました。その不愉快な思い出はよみがえるのですが、音楽のことは思い出せません。

記憶ちがいとうつ病

- 感情の色がついた記憶も、記憶ちがいに関係します！
- これが現実的なものの見方を邪魔し、うつの解釈することを助長します。（したがって、うつの解釈に「証拠」が付け加えられてしまいます）。

では、自分の記憶を信用してはいけないのですか？

- いいえ！ 記憶ちがいは自然なことで、誰にでもあることです。
- 心に留めておいてほしいことは、（他の人と同じように）あなたの記憶はビデオカメラとは違うので、記憶ちがいは、多かれ少なかれ起こるということです。
- ネガティブな出来事は、灰色のメガネを通して記憶されてしまうことをおぼえておいてください。
- 日々の生活で起きる良い出来事を、もっと記憶してられるように練習しましょう。たとえば、その日にあった良いことを毎晩記録するような「良いこと日記」をつけてみましょう。

日常生活で記憶ちがいを防止するには？

- (1) できるだけ日常のスケジュールをシステム化すること。行動をルーチン化するほど、物忘れのリスクは減ります。
- (2) 「整理整頓」も物忘れ防止に役立ちます。特定の場所に物を置けば、どこにあるのかをよくおぼえられ、必要な物をもっと早く見つけることができます。
- (3) 最適な場所に、その物を思い出す手がかりを置いてみる（例：服薬計画表を冷蔵庫や洗面所の鏡の横に貼っておく、持っていく物のリストを玄関に置くなど）。
- (4) 予約を書き込むためのカレンダーや、スマートフォンやEメールのお知らせ機能のようないくつかの記憶サポート手段を利用しましょう。
- (5) ちょっとしたことでもメモをする習慣を身につけましょう（デジタルツールでもノートでも）。
- (6) 書きとめたいことがあるのに筆記用具がないときは、その内容と別の物事とを結びつけておぼえるようにしてみてください（例：ハンカチに結び目を作る）。
- (7) おぼえるとき、いろいろな感覚と手段を使うようにすれば、もっと記憶に残るようになります。聞く、見る、話し合う、それらを組み合わせるというさまざまな「ルート」を使うようにしてみましょう。

個人での復習：

次からは、このモジュールで習ったことを日常生活でどう役立てるかが示されています。ここに挙げた例を使ってもいいですし、ご自分の例で考えてもかまいません。

注意力

もっと簡単に物事に集中するには、どうしたらよいでしょうか？

例

「一度に1つのことだけをする。たとえば、読書中はテレビを消しておく」

私がしたいことと、それを実行したい具体的な時期（日時）は：

例

「散歩の途中で目に入る風景一つひとつによく注意を払い、特にポジティブな面を記憶に残すようにする」

私がしたいことと、それを実行したい具体的な時期（日時）は：

記憶力

紹介された記憶力アップのヒントのうち、どれを今週試してみますか？（「日常生活で記憶ちがいを防止するには？」を参照のこと）

例

「家の玄関の鍵を特定の場所に置いて忘れないようにする：帰ったら、鍵はクツ箱の上に置く」

私が試してみたいことは？

補助手段を使わずに物事をおぼえておくためには、どんな方法がよいと思いますか？

例

「興味深い記事を読んだ。その内容を記憶にとどめておくために、インターネットなどでもっとよく調べてみたり、内容を友人に話してみたりする」

使ってみる方法と、それを実行する具体的な時期（日時）は：

記憶力と気分

ポジティブな出来事をもっとおぼえておくために、私に何ができるだろう？

例

「『良いこと日記』を作って、毎晩その日に起こったささやかなうれしい出来事を書きとめるようにする」

私がしたいことと、それを実行する具体的な時期（日時）は：

それを行うためには、どんな準備をいつ行う必要があるだろう？

例

「使いやすいノートとペンが必要なので、明日の午後買いに行こう」

あなたの例では：

まとめ

学習ポイント

- うつ病の記憶力低下には理由があり、その一部は、本質的な記憶力の低下ではない、別の問題に原因があります（例：注意力の問題、ネガティブな考えの反すう）。
- 認知症とは違い、うつ病の注意力と記憶力の低下は一時的で、うつ病が改善すれば記憶力はもとに戻ります。
- 一般的に、私たちの記憶は作り変えられやすいものです。記憶にはゆがみが生じやすく、特に今の気分左右されやすいのです。
- うつ病の状態にある間は記憶サポートの手段（カレンダーや付箋（ポストイット））を活用して、「良いこと日記」も忘れずにつけましょう。
- 完全な人間はいません。私たち人間は物忘れするものです。これは自然なことであり、物忘れすることが都合の良いときもあるのです。

コメント欄

質問や疑問、起こった問題、または経験したことなど、あなたが次の回で話したいことを書くためのスペースです。ご自由にお書きください:

他にもご意見があれば、どうぞお書きください:
