



メタ認知トレーニング (MCT)

MCT 5 A – 記憶

© Moritz & Woodward (4|21)

www.uke.de/mct

このモジュールでの画像の使用は作者や著作権者によってそれぞれ、快く使用許可を得ています。詳細 (作者、タイトル) についてはこの発表用のスライドの最後を参照してください。





記憶

- 我々の情報記憶能力には限界がある。



記憶

- 我々の情報記憶能力には限界がある。
例: 30分前に聞いた話について、細かい所のおおよそ40%を我々は意識しても思い出すことができないと言われている。



記憶

- 我々の情報記憶能力には限界がある。
例: 30分前に聞いた話について、細かい所のおおよそ40%を我々は意識しても思い出すことができないと言われている。
- 利点: ???
- 欠点: ???



記憶

- 我々の情報記憶能力には限界がある。
例: 30分前に聞いた話について、細かい所のおおよそ40%を我々は意識しても思い出すことができないと言われている。
- **利点:** 無用な情報のために脳に過重な負荷がかからなくなる。ほとんどの場合、無関係な情報は失われる... **しかし**
- **欠点:** ???



記憶

- 我々の情報記憶能力には限界がある。
例: 30分前に聞いた話について、細かい所のおおよそ40%を我々は意識しても思い出すことができないと言われている。
- **利点:** 無用な情報のために脳に過重な負荷がかからなくなる。ほとんどの場合、無関係な情報は失われる... *しかし*
- **欠点:** ...多くの重要な記憶もまた、消えてしまう(約束、休暇の日の記憶、学校で得た知識など...)



どうすればモノをより記憶できるか?

???



どうすればモノをより記憶できるか?

- 反復 & 処理; 理解



どうすればモノをより記憶できるか?

- 反復 & 処理; **理解**
- 抽象的な内容: 具体例やごろ合わせなどの単純な記憶補助手段について考えてみる(例: 左右: 箸を持つ方が右、お椀を持つ方が左)



どうすればモノをより記憶できるか?

- 反復 & 処理; **理解**
- 抽象的な内容: 具体例やごろ合わせなどの単純な記憶補助手段について考えてみる(例: 左右: 箸を持つ方が右、お椀を持つ方が左)
- 持っている知識と情報を結びつける



どうすればモノをより記憶できるか?

- 反復 & 処理; **理解**
- 抽象的な内容: 具体例やごろ合わせなどの単純な記憶補助手段について考えてみる(例: 左右: 箸を持つ方が右、お椀を持つ方が左)
- 持っている知識と情報を結びつける
- 勉強をやり過ぎない



どうすればモノをより記憶できるか?

- 反復 & 処理; **理解**
- 抽象的な内容: 具体例やごろ合わせなどの単純な記憶補助手段について考えてみる(例: 左右: 箸を持つ方が右、お椀を持つ方が左)
- 持っている知識と情報を結びつける
- 勉強をやり過ぎない
- アルコールを全く/ほとんど飲まない



どうすればモノをより記憶できるか?

- 反復 & 処理; **理解**
- 抽象的な内容: 具体例やごろ合わせなどの単純な記憶補助手段について考えてみる(例: 左右: 箸を持つ方が右、お椀を持つ方が左)
- 持っている知識と情報を結びつける
- 勉強をやり過ぎない
- アルコールを全く/ほとんど飲まない
- 勉強後すぐ寝る(気分転換はしない)



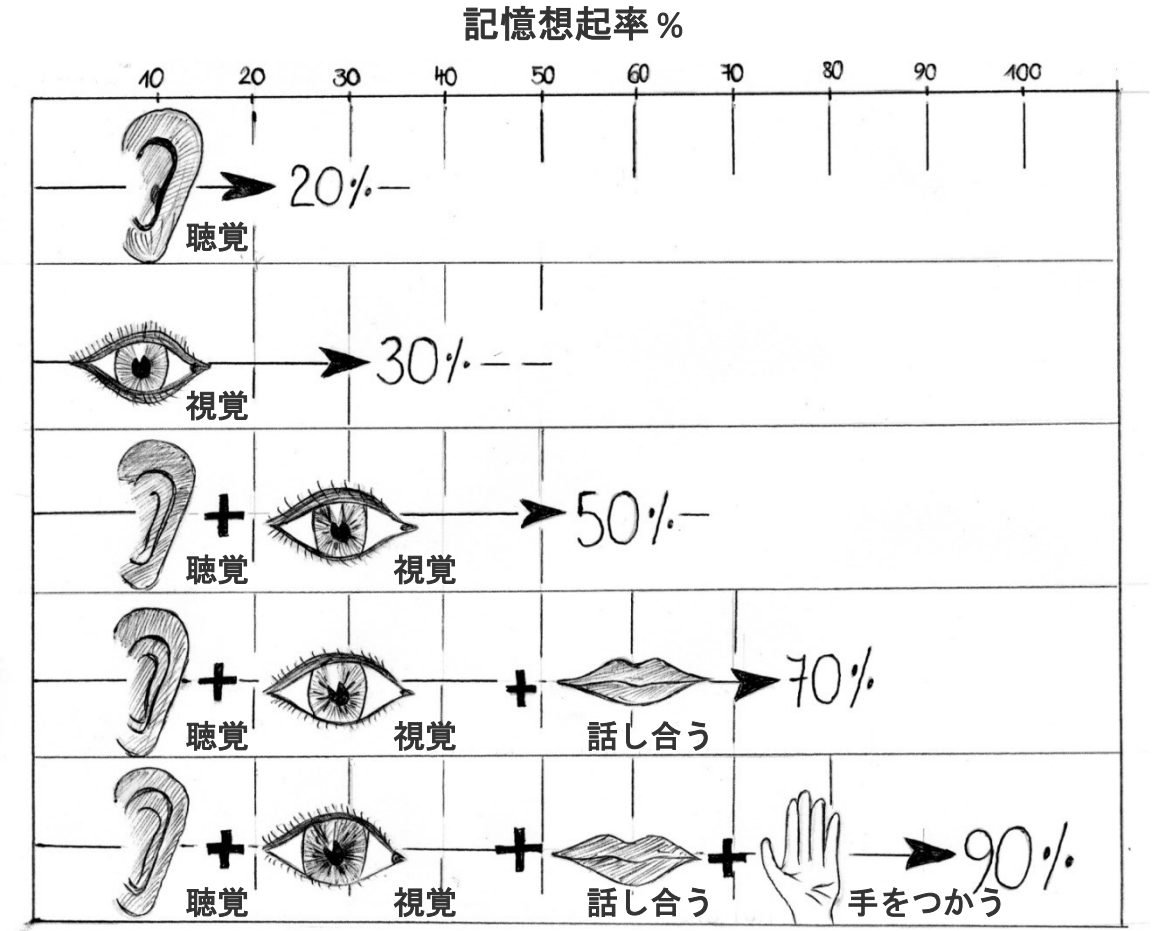
どうすればモノをより記憶できるか?

- 反復 & 処理; 理解
- 抽象的な内容: 具体例やごろ合わせなどの単純な記憶補助手段について考えてみる(例: 左右: 箸を持つ方が右、お椀を持つ方が左)
- 持っている知識と情報を結びつける
- 勉強をやり過ぎない
- アルコールを全く/ほとんど飲まない
- 勉強後すぐ寝る(気分転換はしない)
- 学習にいろいろな状況を絡める(例: 聴いたり、観察したり、書きだしたりする)



どうすればモノをより記憶できるか？

学習に関わる知識を持てば持つほど、記憶能力は高まる。





我々は知覚したものをそのまま思い出せるのか？



例: 三人の画家に同じスペインのとある場所の
風景を描いてもらおうと...



描かれているものの色や大きさについての違いに注目
してみてください。画家たちが違う書き方をしたり、さ
らには省略したりしているところがありますか？



Andreas Weißgerber



Bernd Hampel



Helmut Schack



人によってモノの知覚の仕方はさまざまです!
この3枚の絵のように、同じ風景が強調点を変えて描かれることがあるのです!



Andreas Weißgerber: 他の2人に比べて丘が小さく描かれている。



Bernd Hampel: 風景の色使いがかなり土っぽい。右の小道の木が描かれていない(赤い丸のところ)。



Helmut Schack: この絵で、地平線まで他のものとは異なるものが広がっているのが見てとれる。風景の色どりが鮮やかで、他の2枚とは対照的に、並木が(丘の手前ではなく)地平線に直接立っている。



練習

- 複雑な場面が示されます(例えば、ビーチや駅)。



練習

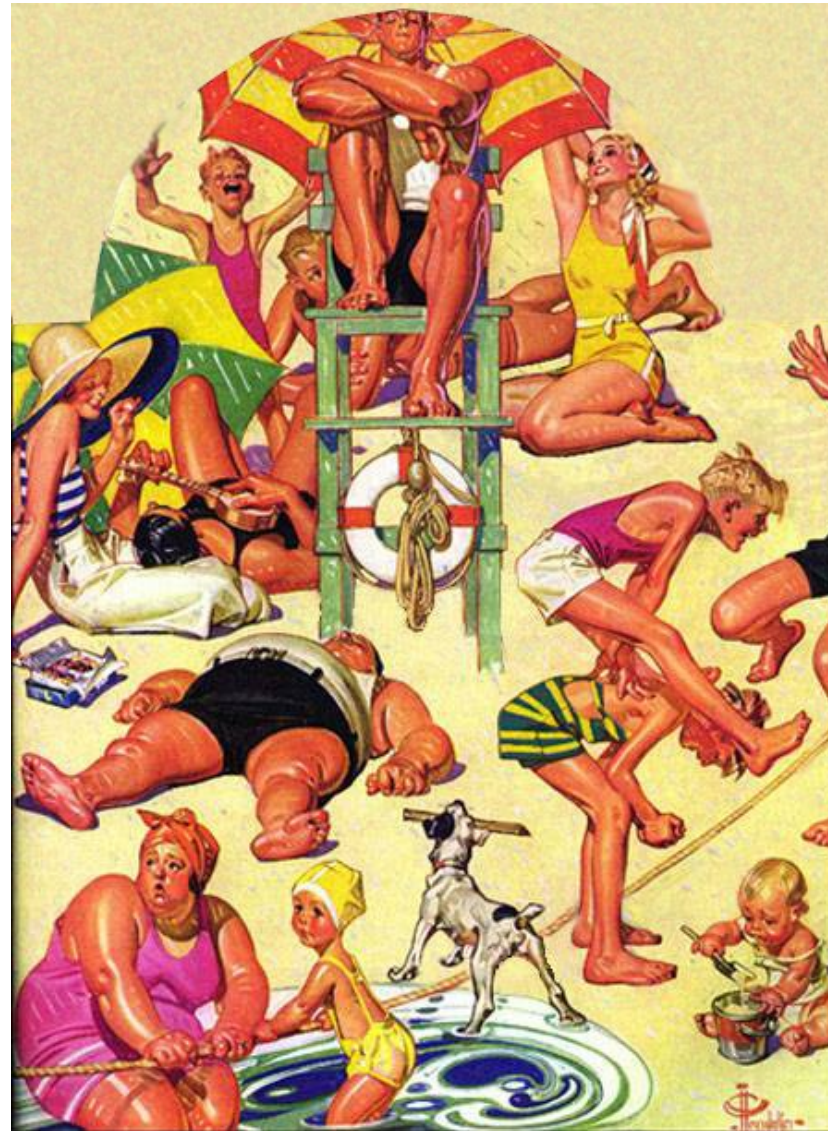
- 複雑な場面が示されます(例えば、ビーチや駅)。
- そのあと、あなたは見たものを思い出すよう求められます。



練習

- 複雑な場面が示されます(例えば、ビーチや駅)。
- そのあと、あなたは見たものを思い出すよう求められます。

出来るだけ詳細に思い出そうとして見て下さい!





ビーチで

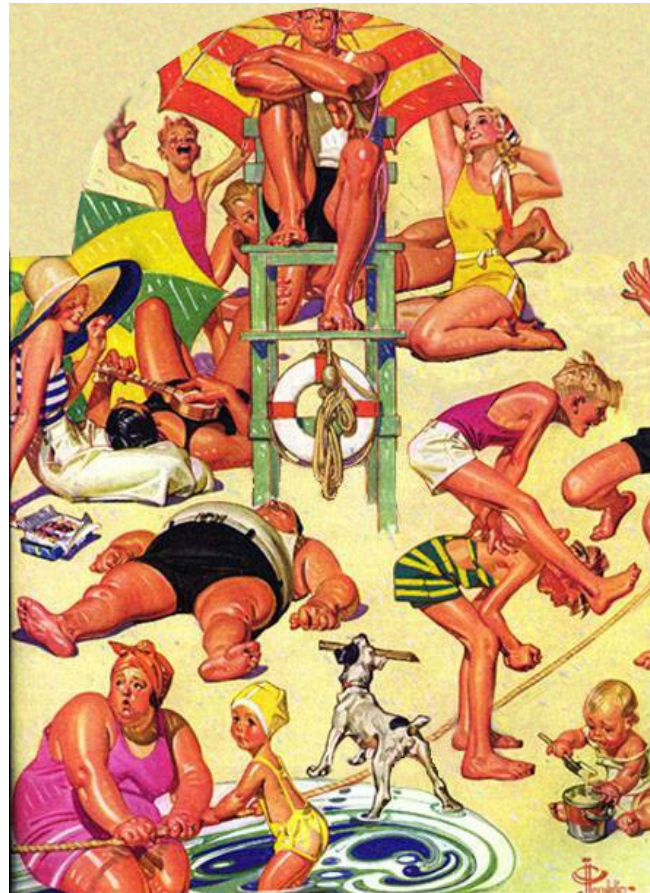
あなたが見たものは?その答えの自信のほどは?

- ビーチ・パラソル
- 救助員
- 犬
- ボール
- ライフ・セーバー
- 水
- 帽子
- タオル



ビーチで

- ビーチ・パラソル
- 救助員
- 犬
- ボール
- ライフ・セーバー
- 水
- 帽子
- タオル



■ = 絵の中になかったもの





駅

あなたが見たものは?その答えの自信のほどは?

- レール
- 客車
- 列車のエンジン
- 駅
- 時刻表
- 鉄道信号
- ベンチ



駅

- レール
- 客車
- 列車のエンジン
- 駅
- 時刻表
- 鉄道信号
- ベンチ



■ = 絵の中になかったもの



日常生活での過誤記憶

- 思い出す全てのことが実際に起きていたとは限らない!



日常生活での過誤記憶

- 思い出す全てのことが実際に起きていたとは限らない!
- 脳は以前の関連する出来事を用いて、失った情報を置き換えたり、付け加えたりしている(例えば、休日から典型的なビーチの風景を付け加えること)。モノの中には「論理」によって付け加えられるものもある(例の中ではボールやタオル)!



日常生活での過誤記憶

- 思い出す全てのことが実際に起きていたとは限らない!
- 脳は以前の関連する出来事を用いて、失った情報を置き換えたり、付け加えたりしている(例えば、休日から典型的なビーチの風景を付け加えること)。モノの中には「論理」によって付け加えられるものもある(例の中ではボールやタオル)!
- 本当の記憶は**鮮明さ**によって過誤記憶と区別されることがある: 過誤記憶は鮮明さがまるでなくて、詳細でもない。



記憶のエラーの種類

???



記憶のエラーの種類

- 忘却



記憶のエラーの種類

- 忘却
- 記憶バイアス:
 - 正常な記憶バイアス: 良かったことは嫌なことよりよりよく記憶される
 - 抑うつ的記憶バイアス: 嫌なことが良かったことより良く記憶される



記憶のエラーの種類

- 忘却
- 記憶バイアス:
 - 正常な記憶バイアス: 良かったことは嫌なことよりよりよく記憶される
 - 抑うつ的記憶バイアス: 嫌なことが良かったことより良く記憶される
- 幻覚/過誤記憶: 起こっていないことを覚えている!



過誤記憶



世間一般で信じられていることとは対照的に、スタートレックでカーク船長(ウィリアム・シャトナー)は、「スコット、転送を頼む」というセリフは一度も言っていない。



過誤記憶



世間一般で信じられていることとは対照的に、スタートレックでカーク船長(ウィリアム・シャトナー)は、「スコット、転送を頼む」というセリフは一度も言っていない。



ドレスデン爆撃(ドイツ)の目撃者の中に、爆撃の後、低空飛行の戦闘機が逃げ惑う市民へ機銃掃射したことを覚えている者がいたが、歴史家たちはこれを疑い始めている(例：埃や広がる炎の中、そのようなことをするのは不可能だろう)。



過誤記憶



世間一般で信じられていることとは対照的に、スタートレックでカーク船長(ウィリアム・シャトナー)は、「スコット、転送を頼む」というセリフは一度も言っていない。



ドレスデン爆撃(ドイツ)の目撃者の中に、爆撃の後、低空飛行の戦闘機が逃げ惑う市民へ機銃掃射したことを覚えている者がいたが、歴史家たちはこれを疑い始めている(例：埃や広がる炎の中、そのようなことをするのは不可能だろう)。



著名な心理学者であるジャン・ピアジェは二歳の時に誘拐されたことを覚えていたが、それは彼が子供の時、彼のおばあさんがした作り話であることが判明した。



過誤記憶



世間一般で信じられていることとは対照的に、スタートレックでカーク船長(ウィリアム・シャトナー)は、「スコット、転送を頼む」というセリフは一度も言っていない。



ドレスデン爆撃(ドイツ)の目撃者の中に、爆撃の後、低空飛行の戦闘機が逃げ惑う市民へ機銃掃射したことを覚えている者がいたが、歴史家たちはこれを疑い始めている(例：埃や広がる炎の中、そのようなことをするのは不可能だろう)。



著名な心理学者であるジャン・ピアジェは二歳の時に誘拐されたことを覚えていたが、それは彼が子供の時、彼のおばあさんがした作り話であることが判明した。



ある実験で、参加者はディズニーランドの広告を示され、それにはバグス・バニーが描いてあったが、参加者の30%が子供の時にディズニーランドに行った時にバグス・バニーに会ったことを思い出したが、バグス・バニーはディズニーではなく、ワーナーブラザーズのキャラクターである。



なぜ我々はこんなことをするのだろうか？

- 精神病の多くの人々 (全てではない!) は、精神病でない人々に比べて、過誤記憶により確信を持っていることが研究で示されている。



なぜ我々はこんなことをするのだろうか？

- 精神病の多くの人々 (全てではない!) は、精神病でない人々に比べて、過誤記憶により確信を持っていることが研究で示されている。
- 同時に、正確な記憶(すなわち、本当に起こったこと)への確信度は精神病発症中においては低下する。



なぜ我々はこんなことをするのだろうか？

- 精神病の多くの人々 (全てではない!) は、精神病でない人々に比べて、過誤記憶により確信を持っていることが研究で示されている。
- 同時に、正確な記憶(すなわち、本当に起こったこと)への確信度は精神病発症中においては低下する。
- このことで、過誤記憶から正確な記憶を識別することが難しくなり、環境への健康的で現実的な見方を難しくすることがあるかもしれない。



どのように記憶のエラーは精神病発病中の誤解を進展させるか - 例

出来事	過誤記憶	実際の状況
母親との口論	母親が、「あなたはもはや私の娘ではない」と言ったのを覚えている。	母親が実際に言ったのは、「あなたかそうか私は知らない」であった。-時間とともに、正確な言葉づかいは思い出せなくなる。
グループ・セラピーのセッション	誰も私の問題を気にかけてくれない。	他の参加者たちが、その場であなたを元気づけようとしていたが、後にそれを忘れてしまった。

どなたか、このような経験をした人はいませんか？



練習

- もう一度、複雑な場面が示されます。



練習

- もう一度、複雑な場面が示されます。
- 省略されていたものを見つけようとしてください(なかったものは後で青で示されます)。





キオスク

何が見えましたか?その答えの自信のほどは?

- キオスクの看板
- ソーセージ
- ゴミ箱
- ベンチ
- 旗
- 値札
- ビン
- 店員



キオスク

- キオスクの看板
- ソーセージ
- ゴミ箱
- ベンチ
- 旗
- 値札
- ビン
- 店員



■ = 画像の中になかったもの





庭
なかったのはどれでしょう?その答えの自信のほどは?

- じょうろ
- ヒマワリ
- 花壇
- 樹木
- ショベル
- くまで
- ホース



庭

- じょうろ
- ヒマワリ
- 花壇
- 樹木
- ショベル
- くまで
- ホース



■ = 画像の中になかったもの



オプション: ビデオクリップ

オプション: このトピックで扱うビデオクリップは、次のウェブサイトで入手できます:

http://www.uke.de/mct_videos

ビデオを観た後で、それがこのトピックにどのように関連するか、ディスカッションしてください。

[トレーナーの方へ:

ビデオクリップのなかには、あなたの患者さん、あるいはあなたの文化にとって適切でないものも含まれています。患者さんに提示する前に、慎重に確認してください]







ブレインストーミング

普通の教室にあるものってなんでしょう？

...

...

...

...



教室

画像には何がありましたか?その答えの自信のほどは?

- リュックサック
- 先生
- 地図
- 本
- 椅子
- 先生用の椅子
- 黒板
- 先生のカバン



教室

- リュックサック
- 先生
- 地図
- 本
- 椅子
- 先生用の椅子
- 黒板
- 先生のカバン



■ = 画像の中になかったもの





漁師

なかったのはどれでしょう?その答えの自信のほどは?

- パイプ
- バケツ
- 帽子のボタン
- ボートの“Sport”のマーク
- 釣り竿
- 赤いセーター
- 水

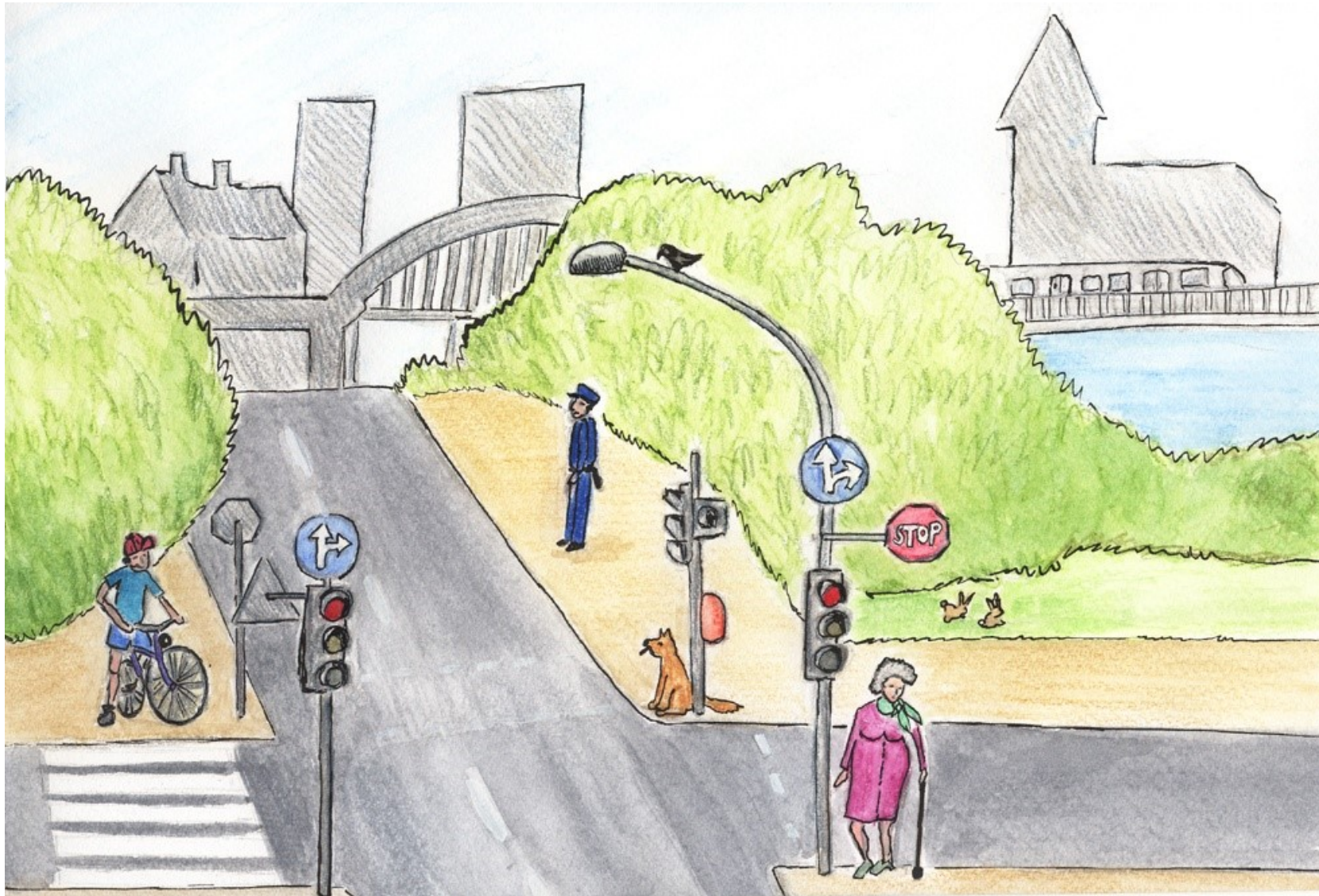


漁師

- パイプ
- バケツ
- 帽子のボタン
- ボートの“Sport”のマーク
- 釣り竿
- 赤いセーター
- 水



■ = 画像の中になかったもの





ブレインストーミング

交差点に普通にあるものは何でしょう？

...

...

...

...



交差点

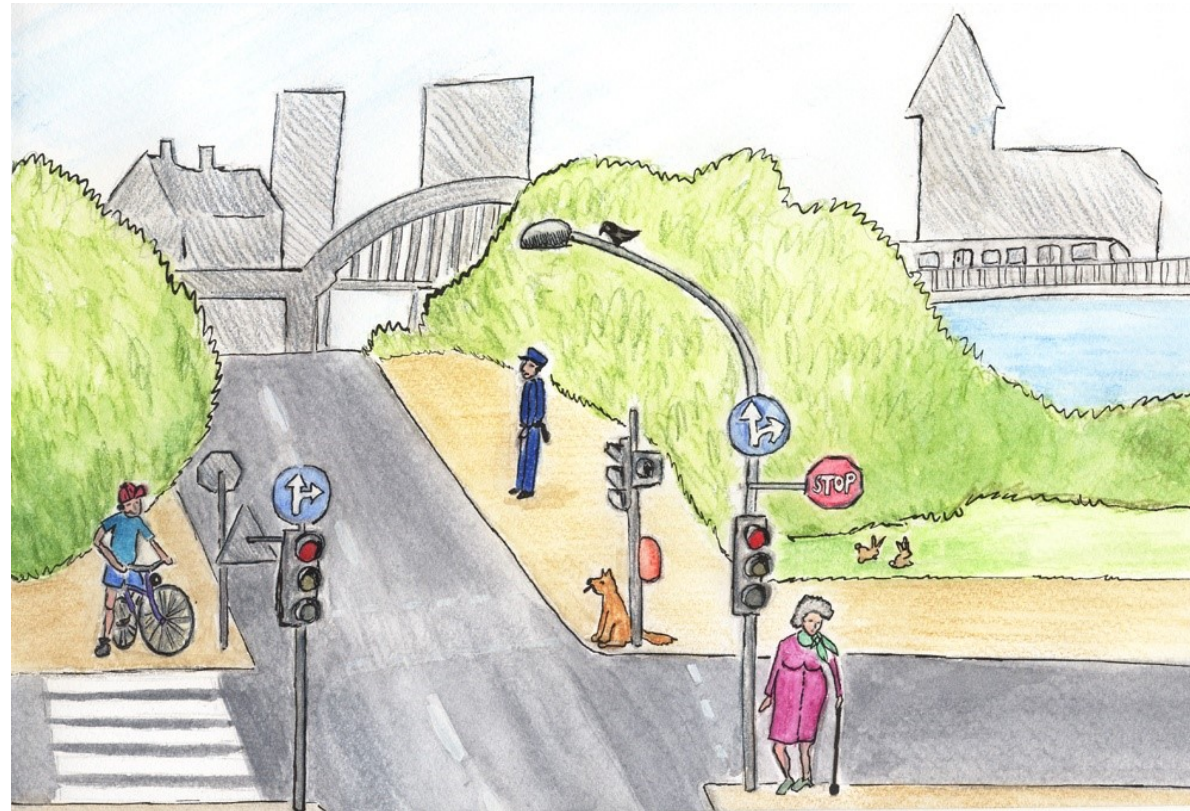
画像には何がありましたか？

- 車
- 警察官
- 自転車に乗った子供
- 年配の女性
- 青信号
- 横断歩道
- 一時停止標識
- 建物の輪郭



交差点

- 車
- 警察官
- 自転車に乗った子供
- 年配の女性
- 青信号
- 横断歩道
- 一時停止標識
- 建物の輪郭



■ = 画像の中になかったもの





ブレインストーミング

公園によくあるものは何でしょう？

...

...

...

...



公園

画像には何がありましたか?その答えの自信のほどは?

- 滑り台
- 回転遊具
- 凧
- スケートボード
- ボール
- 樹木
- ブランコ
- おもちゃ
- 砂場



公園

- 滑り台
- 回転遊具
- 凧
- スケートボード
- ボール
- 樹木
- ブランコ
- おもちゃ
- 砂場



■ = 画像の中になかったもの



Jack Kennedy—
The Senate's
Gay Young Bachelor

U.S. I
June 13, 1953 - 15c



結婚式

なかったのはどれでしょう?その答えの自信のほどは?

- 教会の窓
- 新郎の付添人
- 花嫁のベール
- 花を持った女の子
- 長椅子
- ドア



結婚式

- 教会の窓
- 新郎の付添人
- 花嫁のベール
- 花を持った女の子
- 長椅子
- ドア



■ = 画像の中になかったもの





サッカー

なかったのはどれでしょう?その答えの自信のほどは?

- スコアボード
- ゴール
- サイドライン
- 選手
- サッカーボール
- 観客
- 広告

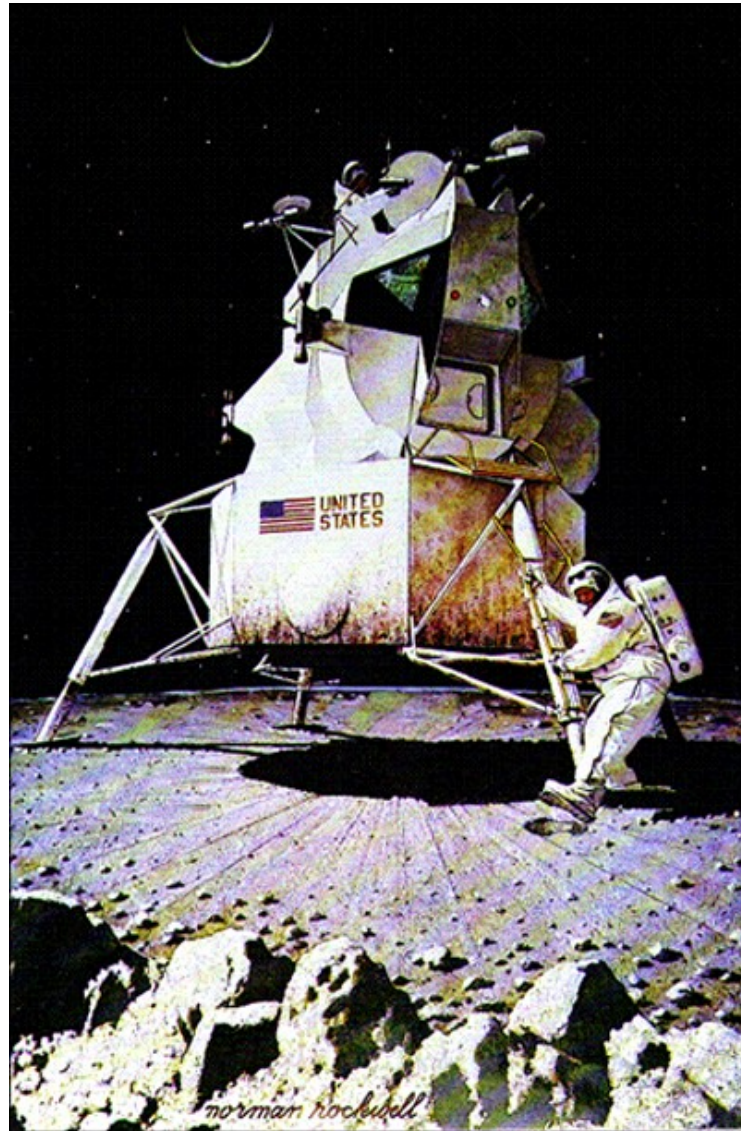


サッカー

- スコアボード
- ゴール
- サイドライン
- 選手
- サッカーボール
- 観客
- 広告



■ = 画像の中になかったもの





月面

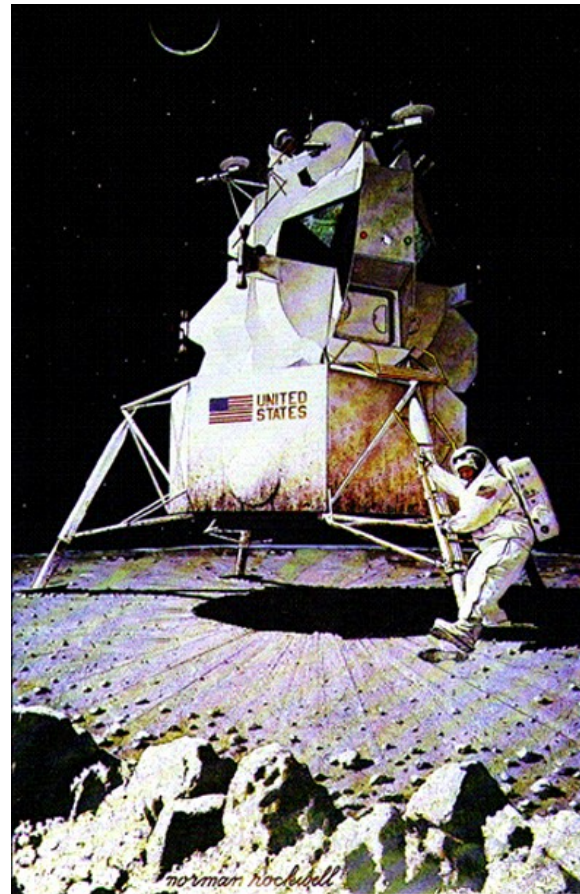
なかったのはどれでしょう?その答えの自信のほどは?

- 発射台
- 酸素タンク
- ヘルメット
- 月のクレーター
- ロケットの噴出口
- 背景の三日月形の惑星



月面

- 発射台
- 酸素タンク
- ヘルメット
- 月のクレーター
- ロケットの噴出口
- 背景の三日月形の惑星



■ = 画像の中になかったもの





レスキュー

なかったのはどれでしょう?その答えの自信のほどは?

- ヘリコプター
- ゴムボート
- ダイバー
- 転覆したボート
- 水
- 担架
- ライフ・セーバー
- パイロット



レスキュー

- ヘリコプター
- ゴムボート
- ダイバー
- 転覆したボート
- 水
- 担架
- ライフ・セーバー
- パイロット



■ = 画像の中になかったもの





ブレインストーミング

工事現場によくあるものは何でしょう？

...

...

...

...



道路工事

画像には何がありましたか?その答えの自信のほどは?

- 水道管
- 手押し車
- フェンス
- 掘削機
- 削岩機
- シャベル
- 一時停止の道路標識



道路工事

- 水道管
- 手押し車
- フェンス
- 掘削機
- 削岩機
- シャベル
- 一時停止の道路標識



■ = 画像の中になかったもの



日常生活におきかえる

学習目標:

- 記憶は我々にいたずらをすることがある!
特に重要な出来事(けんか、目撃証言、宣誓証言)は、覚えていられる。もし、ある出来事について鮮明に思い出すことができなければ:
 - 自分の記憶の正しさに確信を持ち過ぎないこと。



日常生活におきかえる

学習目標:

- 記憶は我々にいたずらをすることがある!
特に重要な出来事(けんか、目撃証言、宣誓証言)は、覚えていられる。もし、ある出来事について鮮明に思い出すことができなければ:
 - 自分の記憶の正しさに確信を持ち過ぎないこと。
 - 別の情報を探ること(例：証人を探す)。



日常生活におきかえる

学習目標:

- 記憶は我々にいたずらをすることがある!
特に重要な出来事(けんか、目撃証言、宣誓証言)は、覚えていられる。もし、ある出来事について鮮明に思い出すことができなければ:
 - 自分の記憶の正しさに確信を持ち過ぎないこと。
 - 別の情報を探すこと(例: 証人を探す)。
例: あなたは誰かとケンカをして、相手があなたに失礼な発言をしたことを漠然と思い出します。あなたの記憶があなたにいたずらをしているかもしれない、もしくはあなたの覚えていることが歪んでしまっているかもしれないと考えてみましょう。また、その場にいた人にたずねてみましょう。



精神病とどんな関係があるのだろうか？

精神病発症中、人々は全く起こってもいないことや、違った方法で起こったことを思い出す傾向がある。



精神病とどんな関係があるのだろうか？

精神病発症中、人々は全く起こってもいないことや、違った方法で起こったことを思い出す傾向がある。

例: フィリップは誰かに自転車を盗まれたことを確信しています。

背景: 彼の自転車はいつもはドアの前にはないが、夕べはそこにおいたと100%確信しています。彼はその後、隣のスーパーマーケットの前に彼の鍵のかかった自転車を見つけて、スーパーマーケットにまだ泥棒がいると疑って警察に電話をかけようと思いました。彼にとっては、3週間前に財布を盗まれて以来、この事件はさらに別の陰謀だったのです。

しかし: 電話ボックスでフィリップはポケットに手を入れ自転車の鍵を持っていることに気づきました。彼は急に自分でスーパーマーケットの前に自転車を置いたことを思い出しました。



精神病とどんな関係があるのだろうか？

精神病発症中、人々は全く起こってもいないことや、違った方法で起こったことを思い出す傾向がある。

例: フィリップは誰かに自転車を盗まれたことを確信しています。

背景: 彼の自転車はいつもはドアの前にはないが、夕べはそこにおいたと100%確信しています。彼はその後、隣のスーパーマーケットの前に彼の鍵のかかった自転車を見つけて、スーパーマーケットにまだ泥棒がいると疑って警察に電話をかけようと思いました。彼にとっては、3週間前に財布を盗まれて以来、この事件はさらに別の陰謀だったのです。

しかし: 電話ボックスでフィリップはポケットに手を入れ自転車の鍵を持っていることに気づきました。彼は急に自分でスーパーマーケットの前に自転車を置いたことを思い出しました。

過誤記憶は人が恐怖を感じていたり多くのプレッシャーのもとにある時に起こりやすい。深刻な結論を引き出す前に、あなたの思い込みが客観的であり十分な根拠に基づいているかを注意深く考えましょう!また、考慮してほしいのは、実際の記憶と比べると、過誤記憶はぼんやりしていることがよくあるということです!



注目頂き有難うございました!

トレーナー用:

ワークシートをお配りします。アプリ「COGITO」をご紹介します（無料でダウンロードできます）。



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP	Paintings of Spanish landscape/ Gemälde einer katalanischen Landschaft
The Rocketeer	flickr	Kirk Talks to Spock about his Fez Addiction	CC	Star trek/ Raumschiff Enterprise
lyricsart	flickr	Dresden bombing	CC	Bombed Dresden/ Zerbombtes Dresden
Nobik Attila	flickr	Piaget	CC	Piaget/ Piaget
missha	flickr	bugs bunny	CC	Bugs Bunny/ Bugs Bunny
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	---	---	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
Geobra Brandstätter; Stefan Merz & Frank Burmeister	---	---	PP	Playmobil figures/ Playmobilbilder
Ximena Del Villar Derpsch	Private/privat	---	PP	Drawings/Zeichnungen: Kiosk/Kiosk, Garden/Garten, Fisherman/Fischer, Road Crossing/Straßenkreuzung, Playground/Spielplatz, Football/Fußball