



## イケン先生の『恐縮ですが…一言コラム』

### 第 578 回 「日にち薬」と「意味記憶」

2014. 5. 25

「どんな悲しみや苦しみも、必ず歳月が癒してくれます。そのことを京都では『日にち薬(ひにちぐすり)』と呼びます。時間こそが心の傷の妙薬なのです」…とは瀬戸内寂聴の言葉である。

どんな辛いことも時間が解決して癒してくれる。時間が辛い記憶を、日一日と薄めてくれる。そして、いつの間にか忘れていく。

そう、それは実に自然の行為である。「忘れよう、忘れよう」と無理やり努力を重ねるのではなく、自然と忘れていくものようだ。

「思い出の比率」というものがある。

人の記憶は「良い思い出」と「悪い思い出」とで、思い出す割合に法則があるという。

2,500 人を対象に、過去の思い出を 30 分で思い出し「良い」から「悪い」の 5 段階にわけて書き出してもらったという実験がある。

それによると、全部の思い出を 10 として、**良い思い出: 6、悪い思い出: 3、どちらでもない: 1**という割合になり、これは人種、国に関係なくほぼ同じ、更に言えば、服役中の受刑者でも同じだったとの報告がある。

人は、悪い思い出の 2 倍良い思い出を持って生きており、嫌な、辛い思い出ほど、時間と共に忘れ去られていく。つまり、『日にち薬』は、科学的にも証明されていると言えるのである。

ほっとけば嫌なことは忘れるよ…とは、あまりにも楽天的に過ぎるとお叱りを受ける。

つまり、人には忘れたいけど忘れられない事もあり、そんな単純な話ではないかもしれない。前述の実験の通り、「出来事」は自然に忘れていく。でも、「意味のある出来事」は忘れない。これを「意味記憶」と言う。思い出したくない、嫌な、辛い出来事というのは、例外なく意味記憶である。これはかなり強い記憶なので、「もう思いださない＝消去する」というのは無理。「忘れよう」という気持ちは、結果「そのことに拘る」ことになるので逆効果のようだ。

しからば…どうしたら良いか？

できることはひとつ、「その出来事の意味を変える事」だと思っている。

出来事の意味を変えるという事は、辛い、悲しい、あるいは失敗や恥の成分を引きずり、こたわる代わりに、ポジティブな、成長の成分を探すということに他ならない。

つまり、陽転志向へと意味を変えて再記憶させるということである。

そうしない限り、悪い思い出はいつまでも 6:3:1 の「3」に残っている。

新たな「3」が生まれる前に、昔の「3」は忘れるべき、「悪い思い出を忘れる」とは、出来事に対する嫌な意味づけを切り捨てることだと定義してみた。