



記録よりも『記憶』が大切なワケ

人間の記憶はとても曖昧で簡単に上塗りされてしまうことは、様々な研究で証明されています。事故等の検証においては、記憶よりも映像記録の方が圧倒的に信頼できます。それならば、我が子の成長も写真や動画ですべて残すべきなのでしょうか？本日ご紹介する 2013 年に発表された論文によると、その答えは「いいえ」となりそうです。ある対象を撮影している時と、撮影せずに観察している時では、後者の方が記憶に残るという実験結果が出ています。2022 年の論文では、「1 回写真を撮った時」と「5 回写真を撮った時」を比較していますが、もっとも対象が記憶に残るのは「写真を撮らない時」、ついで「1 回だけ撮った時」、もっとも記憶に残らないのは「5 回撮影した時」でした。撮影に気をとられる（認知能力を使ってしまう）から、などの仮説はあるものの、原因は解明されていません。しかし、動画を見れば事実が写っているけれど、そこから思い出すべき記憶は脳の中にある！なんてことが起きうるということなのです。記憶は映像だけではなく、音、匂い、感触、その時の感情などが塊となったものです。心理学博士のランガナスが記憶につ

いてこんなアドバイスを残しています。『家族との時間を記憶に残すなら、いいな、素敵だな、と感じることに意識を向けると良いでしょう。そして嫌だと感じることには焦点を当てないことです。見えているもの、音、匂いなどを吸収しましょう。その出来事を思い出す時、風景や音、匂いといったものが記憶に豊かさと厚みを与えてくれるからです。』確かにそうかも！と思える、説得力のある言葉です。

記憶はとても曖昧なものですが、曖昧だからこそ良いのです。記憶にはいらない部分を切り捨て、素敵な部分だけを残し、何度も思い出すなかで物語にしてくれる力があります。10年後に、「小学校の運動会で〇〇が徒競走で1位になった時、かっこよかったよね！」「あの日に、みんなで食べたおにぎり、めっちゃ美味しかったよね！」という幸せな記憶は、そのままで最高なのです。動画を見直してみたら、順位は3位、その日のお弁当はサンドイッチだった。そんな「事実」は誰も求めていないですよ。

ここまで、動画や写真を趣味にしている私にとってはずいぶんとショックな論文をご紹介してまいりました。カメラはもう触らない！という極端な受け取り方はせず、カメラやスマホを覗く時間はなるべく短かめにし、その目で我が子の姿を愛おしむことが大切、くらいに考えたいと思います。もうすぐ運動会ですね。天気はまだわかりませんが、雨でも晴れでも素晴らしい日となるよう、しっかり準備して本番に望みたいと思います。一緒にお子様の成長を喜び合うことができますこと、いまから楽しみにしております。

園長 山田裕宇記