

<研究報告>

「日本語版Multifactorial Memory Questionnaire (MMQ-J) の作成、及び信頼性と妥当性の検討」

井 出 訓* 森 伸 幸** 高 橋 正 実***

抄 録：本研究の目的は、Multifactorial Memory Questionnaire (MMQ) の日本語版 (MMQ-J) を作成し、その信頼性と妥当性を検討することである。MMQは高齢者自身の記憶に対する認識を、Contentment (満足)、Ability (能力)、Strategy (方法) の3領域からとらえる、自己評価形式のメタ記憶測定尺度である。MMQとMMQ-Jの同等性に関しては米国在住の日系米国人高齢者18名を対象に検討され、3領域における有意な相関が得られた。またMMQ-Jの信頼性と妥当性に関しては、86名の日本人高齢者に同様のメタ記憶尺度である日本語版MIAを合わせて施行することで検討した。その結果MMQ-Jと日本語版MIAは、先行研究で示された結果と同様の相関を示し、また質問項目の因子分析においても、MMQ-JはオリジナルのMMQと同様に3つの構成概念に対応していることが明らかとなった。3領域それぞれの α 係数は、0.86、0.90、0.84であった。またテスト再テストによる安定性の検討では、3領域のいずれにおいても有意な相関 ($r=0.817$, $r=0.843$, $r=0.780$, $p<0.01$) が示された。これらの結果から、MMQ-Jがその活用において十分な信頼性と妥当性を持つツールであることが示されたといえる。今後、MMQ-Jの精度を高める課題の検証を進めるとともに、臨床での実際の活用におけるデータの蓄積が必要となるだろう。

キーワード：物忘れ メタ記憶 測定尺度 高齢者 ツール

I. はじめに

加齢とともに、記憶や物忘れの問題は高齢者の日常的な関心事となっていく。それはこれらの問題から、日常生活活動の妨げとなることがよく起こるためである (McDougall, 1995)。Culter & Grams (1988) の調査では、何らかの物忘れに関する問題が前年に比べて頻繁に起こるようになったと報告した者が、55歳以上では全体の15%をも占めていることが明らかとされた。またPoon (1985) は、高齢者を含む成人の認知機能に関する訴えの約8割には、記憶や物忘れに関する問題が含まれていたと報告している。これらの数字をみると、どれだけ多くの高齢者が、加齢とともに物忘れや記憶の問題に悩まされているのかを推し量ることができる。しかし、自らの記憶力の変化を気にしてはいても、多くの高

齢者が、加齢に伴う記憶力の変化を「仕方がないもの」として受け止めていることも多い (井出ら, 2004)。

高齢者が自らの記憶力をどう捉えるかは、彼らの生活に大きな影響を与えうる要因の一つと考えられる。井出ら (2001) は、自らの記憶に対してプラスの評価をしていることが、高齢者が地域で自立した生活を獲得する上で重要な要因となることを指摘している。また、自らの記憶に関する自己の知覚が実際の記憶力を伴う活動と相関を示した、とする研究報告 (Larrabee & Levin, 1986; Zelinski, Gilewski, & Anthony-Bergstone, 1990) もある。記憶力に対する自己評価は、客観的な記憶テストでは測ることができない能力や日常生活上で直面する記憶の問題など、加齢に伴う主観的な記憶能力の変化を知る上で重要な情報となるばかりではなく、記憶の問題に関する臨床的な診断や介入研究におけるプログラム開発などに対しても、重要な情報を提供する (Troyer & Rich, 2002) ものであることが明らかにされてきている。

*北海道医療大学看護福祉学部

**北海道医療大学心理科学部

***ノースイースタン・イリノイ州立大学心理学部

II. 臨床におけるメタ記憶の測定

高齢者は、日常生活の中で体験される一般的な物忘れや、特別な物忘れ体験などから、彼ら自身の記憶能力に対する自己評価を下している (McDougall, 1994)。こうした自らの記憶力に対する自己評価は、Flavell (1971) によって、記憶に対するモニタリングと符号化・検索の操作に関する知識、と定義された「メタ記憶 (Metamemory)」によって行われていることが多い (Troyer & Rich, 2002)。そのため、自らの記憶に関する自己知覚を測るためにメタ記憶の概念が用いられることも多く、いくつかのメタ記憶測定ツールが、米国を中心に開発されてきた。The Metamemory in Adulthood Questionnaire (MIA; Dixon, Hultsch, & Hertzog, 1988) や、The Memory Functioning Questionnaire (MFQ; Gilewski, Zelinski, & Schaie, 1990) などは、記憶機能に関する自己知覚を評価するためのツールとしてよく知られるものの一つである。MIAやMFQが日常の記憶機能に関する知識と信念のいくつかの側面にその焦点をあてているのに対し、記憶能力と記憶のコントロールに関する信念にその焦点をあてて開発されたツールとして、The Memory Controllability Inventory (MCI; Lachman, Bandura, Suzanne, Weaver, and Elliott, 1995) など知られている。

しかし、わが国における高齢者のメタ記憶研究は欧米に比較すると極めて少なく (井出ら, 2004)、特に、高齢者のメタ記憶測定ツールに関しては、臨床的有用度の高いものは見られない。河野 (1999) は Short Inventory of Memory Experience (Herrmann & Neisser, 1978) と MIA、また、楠見 (1983) による「日常生活における記憶現象に関する質問項目」をもとに、オリジナルの質問を加える形で30項目のメタ記憶質問紙を作成し、高齢者の一般メタ記憶と特定メタ記憶の比較を行っている。また、Ide & McDougall (1999) は、MIAの日本語翻訳を行い、老人保健施設入居者を対象とした調査に用いている。しかし、いずれの調査で用いられたツールも、高齢者に限定した測定用具として開発されたものではない。特に臨床現場におけるツールの活用という点から見れば、高齢者の日常的な記憶の状況を反映する質問項目の設定や質問数、また介入につながる基礎情報の収集という側面からも、高い有用性があるとは言いがたい。高齢者が日常生活上での物忘れや記憶の問題を訴えることが多い臨床の現場において、痴呆に関する情報や実際の記憶成績におけるメタ記憶の影響 (Gilewski, Zelinski & Schaie, 1990) などを的確に測定し、臨床的な診断と介入につながる情報を短時間に入手できる、簡易的なメタ記憶測定ツールの開発が必要であろう。

III. 日本語版 Multifactorial Memory Questionnaire (MMQ-J) の作成

Troyer & Rich (2002) は、Multifactorial Memory Questionnaire (MMQ) と呼ばれる記憶の自己評価尺度を開発している。MMQの大きな特徴の一つは、臨床における診断と介入に向けた情報収集に活用できるツール開発を目指したところにある。ツールの内容としては、知覚される自らの記憶を3つの領域 (Contentment: 満足、Ability: 能力、Strategy: 方略) に分類して測定する57問の質問項目から構成されており、回答者はそれぞれの質問項目に応じて約2週間を振り返り、0～4点の5段階の選択肢から回答するかたちとなっている。また3領域それぞれを測定する質問票には、「自分の記憶について」「記憶の失敗体験について」「記憶の方法について」といったタイトルがつけられている。Contentment: 「自分の記憶について」の項目には、自らの記憶能力に関して対象者が抱いているさまざまな感情や知覚についての質問項目が含まれており、自らの全般的な記憶能力に対する満足度を測定するカテゴリーとなっている。また Ability: 「記憶の失敗体験について」の項目には、日常生活上で起こる幾つかの物忘れ状況が示されており、記憶の失敗経験の頻度をたずねることで日常的な記憶能力に関する主観的知覚の度合いを測定するカテゴリーとなっている。Strategy: 「記憶の方法について」では、ことなる幾つかの記憶の補助方法や方略を示してあり、日常生活での記憶方略などの活用頻度を測定するカテゴリーである。

臨床現場での有用性が高いツールが存在していない今日のわが国において、高齢者の独自性を十分に踏まえた信頼性と妥当性の高いメタ記憶測定ツールを開発していくことは急務である。その一つの手がかりとして、Troyerら (2002) が開発したMMQの日本語翻訳版を作成し、研究や臨床の現場で活用していくことは、その他の既存の記憶に関する尺度との関係性を明確にし、かつ将来的なわが国独自の高齢者メタ記憶尺度の開発に向けた基礎情報の蓄積という観点からも、多くの重要な知見を与えるものとなるだろう。本研究の目的は、日本語版 Multifactorial Memory Questionnaire (MMQ-J) を作成し、実際の研究と臨床における活用を目指して、その信頼性と妥当性を検討することである。

IV. 方 法

本研究は以下の4つのステップにしたがって行われた。

1. ステップ1 (翻訳)

尺度の翻訳に先立ち、尺度開発者（Angela Troyer：Baycrest Center for Geriatric Care, Canada）から日本語版作成の許可と、MMQの原版を入手した。MMQは、看護学と心理学の博士の学位を持つ2人のバイリンガルな日本人によって個別に日本語に翻訳された後、2人の協議のもとに訳文の選択が行われた。その後、日系米国人翻訳家によるバックトランスレーションを行い、その結果を考慮しつつ日本語訳の再調整がなされた。さらに、調整を行った日本語訳は、日本人翻訳専門家により翻訳校正され、最終的な日本語版：MMQ-Jとされた。

2. ステップ2（同等性）

翻訳されたMMQ-Jの同等性を測定するため、米国C市のリタイアメントハウス在住のバイリンガルな日系米国人高齢者20名を対象に、MMQとMMQ-Jの両尺度を2週間の間隔をおいて実施し、両尺度間の相関を求めた。

3. ステップ3（妥当性）

MMQ-Jの妥当性を測定するため、S市内在住の日本人高齢者86名を対象にMMQ-J、及び同様のメタ記憶尺度である日本語版MIA（Metamemory in Adulthood Questionnaire）を実施し、MMQ-Jの因子分析、並びに両尺度間の相関を求めた。対象者の選出に当たっては、S市内に祖父母が居住する学生ボランティアを募り、調査票の送付を依頼した。

4. ステップ4（安定性）

MMQ-Jの安定性は、テスト-再テスト法による信頼性の測定によって確認した。S市内にある大学の学生から雪ダルマ式にボランティア50名を募り、それぞれの学生の65歳以上の祖父母に調査票の送付を依頼した。1回目の調査票に回答し返答してくださった方々を対象に、約10日後に再テストを送付し、最終的に26名の対象者を得た。

5. 倫理的配慮

本研究は身体的侵襲を伴う調査ではない。しかし、対象者の選出にあたっては、研究主旨と共に、研究への協力はあくまでも自由参加であること、調査のいかなる時点においても協力の辞退が可能であること、得られたデータは個人が特定される形では使用しないことを説明し、その上で承諾が得られた方々だけを対象者とした。また、郵送による調査では、調査概要の説明と、返送はあくまでも自由意志によるものであることの説明文を同封した。

V. 結果と考察

1. 同等性

米国在住の日系米国人高齢者20名を対象者とし、MMQとMMQ-Jを実施し、3領域それぞれの相関を求め

ることからオリジナルのMMQと日本語訳版であるMMQ-Jとの同等性を検討した。20名中19名（1名は日本語版のみ回答）から両尺度に対する回答がえられたが、うち1名はデータ的大幅な欠損が見られた。対象者の内訳は、男性が7名、女性が11名であり、平均年齢は73.33±10.26歳であった。18名のデータから3領域それぞれの相関係数を見ると、「自分の記憶について（contentment）」：0.94、「記憶の失敗体験（ability）」：0.98、「記憶の方法について（strategy）」：0.58であった（ $p<0.5$ ）。この結果を見ると、strategy：方略に関してそれほど高い相関が得られていないことが分かる。調査票に立ち返ってみると、両尺度間で明らかに異なる回答をしている対象者が4名見られた。今回、同等性の検討として日本語と英語の両方の尺度を用いたため、対象者として米国在住のバイリンガルな日系米国人高齢者とした。そのため、母集団としての対象者の獲得がきわめて困難となり、彼らの教育レベルや認知レベル、また日本語と英語両方の理解度による対象者の選出ができなかったことが、こうした相関値に影響を与えた一因とも考えられる。仮に、この4名を除外した14名での相関を見てみるならば、3領域それぞれの値は0.95、0.99、0.93に増加する。14名という数での相関で議論することにあまり意味はない。しかし、対象者の母集団を増やすことで、はずれ値による相関のゆがみを修正できる可能性も示されているとは言えるだろう。

2. 妥当性と信頼性

学生ボランティアを通じて得られた日本人の高齢者150名にMMQ-Jおよび日本語版MIAを郵送し、回収された86名の対象者の結果からMMQ-Jの妥当性を検討した。対象者は男性が30名、女性が54名、不明2名、平均年齢は74.45±6.20であった。先行研究（Troyer & Rich, 2002）を見ると、MMQのcontentment：満足は、同様のメタ記憶尺度であるMIAの下位尺度、anxiety：不安とchange：変化に強い相関があることが示されている。またさらに、MMQのability：能力とMIAのcapacity：容量や、MMQのstrategy：方略とMIQのstrategy：方略にも強い相関関係があることが報告されている。日本語版におけるMMQ-JとMIAの相関関係を表1に示した。これからも分かるように、日本人の高齢者から得た回答においても、先行研究で示された結果とほぼ同様の関係が示されていたが、日本語版においては、MMQ-Jのability：能力が日本語版MIAのchange：変化ととっても強い相関を示すという特徴がみられた。

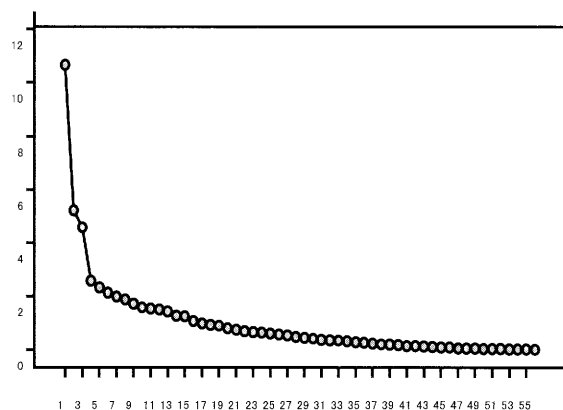
次に、MMQ-Jの57項目によって得られたデータを因子分析することから、MMQ-Jの妥当性を検討した。図1に示されるとおり、固有値の大きさおよび解釈の容易さから、3因子を想定することが妥当と考えられた。

表1 MMQ-Jと日本語版MIAの相関

MIA MMQ-J	方略 (Strategy)	容量 (Capacity)	変化 (Change)	不安 (Anxiety)	支配 (Locus)
満足 (Contentment)	-0.17	0.34	0.48*	-0.63*	0.21
能力 (Ability)	-0.22	0.43*	0.59*	-0.43	0.25
方略 (Strategy)	0.68*	-0.11	-0.07	0.32	0.08

* $p<0.01$

図1 MMQ-Jの固有値



バリマックス回転によって3因子それぞれの因子負荷量を求めると、表2のようになる。これを見ると、日本語版のそれぞれの質問項目も、オリジナルのMMQと同様に3つの構成概念に適切に対応していることが明らかである。3因子による累積寄与率は36.6%と低値であったが、各項目の素点の合計と因子得点との相関は、0.94、0.88、0.96と高い値を示した。また、3領域それぞれの α 係数は、0.86、0.90、0.84であった。これらのことは、MMQ-Jがメタ記憶尺度として一定の妥当性と信頼性を持つ尺度であることが示された結果であると考えられる。

3. 安定性

S市内にある大学の学生から雪ダルマ式に得られたボランティア学生の65歳以上の祖父母50名を対象に、約10日間の間隔をあけて調査票を2回送付し、テストー再テストによる安定性の検討を行った。両方のテストに回答し返送してくださった方々26名を対象に、両テスト間の相関を求めた。対象者の平均年齢は 77.0 ± 4.1 歳であり、男性が5名、女性が21名であった。MMQ-Jの3つの領域の両テスト間における相関は、自らの記憶について：0.817、記憶の失敗体験：0.843、記憶の方法：0.780であり、いずれも $p<0.01$ であった。この結果から、MMQ-Jに含まれる3つの尺度は、いずれも安定性の基準を満たしているといえるだろう。

表2 MMQ-Jの因子負荷量

	Factor 1	Factor 2	Factor 3
1—1	0.29	0.51	0.15
1—2	-0.06	0.66	-0.11
1—3	0.19	0.46	0.06
1—4	0.08	0.47	0.06
1—5	0.14	0.48	-0.15
1—6	0.46	0.41	0.00
1—7	-0.02	0.70	-0.12
1—8	0.07	0.80	-0.10
1—9	-0.28	0.47	-0.02
1—10	0.07	0.74	-0.25
1—11	0.18	0.64	-0.08
1—12	0.34	0.41	0.27
1—13	-0.06	0.23	-0.23
1—14	0.17	0.63	-0.30
1—15	0.14	0.50	-0.27
1—16	0.04	0.54	0.19
1—17	0.29	0.73	-0.10
2—1	0.40	0.17	0.12
2—2	0.71	0.10	-0.13
2—3	0.57	0.30	-0.12
2—4	0.66	0.17	-0.04
2—5	0.65	-0.10	-0.23
2—6	0.62	0.23	0.21
2—7	0.62	0.05	-0.07
2—8	0.65	0.12	0.03
2—9	0.56	-0.07	-0.16
2—10	0.45	0.32	0.00
2—11	0.39	-0.15	-0.23
2—12	0.61	0.30	-0.10
2—13	0.58	0.07	0.02
2—14	0.59	0.15	-0.02
2—15	0.52	0.02	-0.06
2—16	0.43	0.18	-0.16
2—17	0.44	-0.01	0.07
2—18	0.63	0.03	-0.23
2—19	0.65	0.08	0.01
2—20	0.60	0.24	-0.13
3—1	-0.14	-0.11	0.29
3—2	-0.44	-0.05	0.30
3—3	-0.10	-0.12	0.50
3—4	0.24	-0.31	0.44
3—5	-0.22	0.15	0.52
3—6	-0.04	-0.03	0.52
3—7	0.05	0.06	0.71
3—8	-0.23	-0.37	0.14
3—9	-0.03	-0.12	0.40
3—10	-0.10	0.07	0.65
3—11	-0.04	-0.07	0.57
3—12	-0.15	-0.10	0.67
3—13	-0.44	-0.10	0.45
3—14	0.29	0.04	0.29
3—15	0.07	0.00	0.74
3—16	0.36	-0.07	0.24
3—17	-0.13	-0.15	0.52
3—18	0.17	0.06	0.53
3—19	-0.21	-0.31	0.57

太字は負荷量 >0.5

VI. ま と め

本研究では、MMQ-J（日本語版Multifactorial Memory Questionnaire）を作成し、その信頼性と妥当性とを検討してきた。その結果、内的整合性に見るツールの信頼性、また他の既存スケールとの相関に見る妥当性については、十分な基準を満たす結果が得られたといえるだろう。また、安定性に関する検討においても同様に、一定の基準を満たす結果が得られたと考えられる。MMQ-Jがその活用における十分な信頼性と妥当性を持つツールであることが示されたといえるだろう。

しかし、同等性の検討において、Strategy：方略の相関が低かったことは、更なる検証を必要とする一つの課題である。またこのことは、安定性の検討におけるStrategy：方略の相関が、有意ではあったがさほど高い値ではなく、母集団を増やすことで相関係数が0.7を下回る可能性が否定できないことにも通じている。こうした回答の揺れが対象者に起因するものであるのか、それともツールの内容そのものに原因があるのかは、現段階では不明である。今後、若年層などに対象を広げた調査などを含め、MMQ-Jの精度を高めるための検討が必要となるだろう。

いくつかの課題は残されてはいるが、本研究の結果から、MMQ-Jがその臨床における活用において、診断と介入に重要な情報を入手することができる、非常に有用性の高いツールとなることが期待できる。すなわちそれは、自らの記憶に悩みを抱える高齢者のメタ記憶を3つの重要な領域から捕らえ評価することで、ケア提供者が効果的な支援に向けた多くの手がかりを得ることが可能となり、高齢者の生活の質を高める援助への道筋が明確となっていくことへの期待をも意味している。今後、MMQ-Jの精度を高めて行く課題の検証とともに、研究と臨床における実際的なMMQ-Jの活用と、それに基づくデータの蓄積が進められていくことが必要となるだろう。

引用文献

- 1) Culter S. J., & Grams, A. E. : Correlates of self-reported everyday memory problems. *Journal of Gerontology : Social Science*, 43, s82-s90, 1988.
- 2) Dixon, R. A., Hultsch, D. F., & Hertzog, C. : The metamemory in adulthood questionnaire, *Psychopharmacol Bull*, 24, 671-688, 1988.
- 3) Flavell, J. H. : First discussant's comments : what is memory development the development of?, *Human De-*

velopment, 14, 272-278, 1971.

- 4) Gilewski, M. J., Zelinski, E. M., & Schaie, K. W. : The memory functioning questionnaire for assessment of memory complaints in adulthood and old age, *Psychology and Aging*, 5, 482-490, 1990.
- 5) Herrmann, D. J., & Neisser, U. : An inventory of everyday memory experiences. In Gruneberg, M. M., Morris, P. E., & Sykes, R. N. (Eds.), *Practical Aspects of Memory*. London : Academic Press, p35-51, 1978.
- 6) Ide, S., McDougall, J. G., & Wykle, M. : Memory awareness among Japanese nursing facility residents, *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 14, 601-607, 1999.
- 7) 井出訓、森伸幸：老人保健施設入居者とデイケア利用者に見られるメタ記憶と抑うつ感の関係とその特徴、*老年看護学*, 6 (1), 2001.
- 8) 井出 訓、森 伸幸：高齢者の日常生活場面における記憶の自己効力感測定尺度（Everyday Memory Self-Efficacy Scale : EMSES）の作成、及び妥当性検証のための構成概念の分析、*老年看護学*, 8 (2), 2004.
- 9) 楠見孝：日常生活における記憶現象の構造－質問紙法と実験法の統合的アプローチ－、*日本教育心理学会第25回総会発表論文集*, 634-635, 1983.
- 10) 河野理恵：高齢者のメタ記憶－特性の解明、および記憶成績との関係－、*教育心理学研究*, 47, 421-431, 1999.
- 11) Lachman, M. E., Bandura, M., Weaver, S. L., & Elliott, E. : Assessing memory controlbeliefs : The memory controllability inventory, *Aging and Cognition*, 2, 67-84, 1995.
- 12) Larrabee, G. J., & Levin, H. S. : Memory self-ratings and objective test performance in a normal elderly sample, *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 8, 274-284, 1986.
- 13) McDougall, J. G. : Predictors of metamemory in older adults, *Nursing Research*, 43, 212-218, 1994.
- 14) McDougall, J. G. : Metamemory and depression in cognitively impaired elders, *Nursing Research*, 44, 306-311, 1995.
- 15) Poon, L. W. : Differences in Human memory with aging : Nature, causes, and clinical implications. In *Handbook of the Psychology of Aging*, 2nd edn. (J. W. Birren and K. W. Schaie, Eds). Van Nostrand Reinhold, New York, p427-462, 1985.
- 16) Troyer, K. A. & Rich, B. J. : Psychometric properties of a new metamemory questionnaire for older adults.

Journal of Gerontology, Psychological Sciences, 1, 19
—P27, 2002.

- 17) Zelinski, E. M., Gilewski, M. J., & Anthony-Bergstone,
C. R. : Memory functioning questionnaire : Concurrent
validity with memory performance and self-reported
memory failures. Psychology and Aging, 5, 388—
399, 1990.

1. 自分の記憶について

以下の文章は、記憶について人々がどのように感じているかを記したものです。それぞれの文章を読んでその内容に同意できますか。ここ2週間ほどの心境を振り返りながら、それぞれの項目の適当な番号に○印をつけてください。

1. 強く同意する 2. 同意する 3. わからない 4. 同意しない 5. まったく同意しない

①全体的に見れば、自分の記憶力は「よし」と思う。	1	2	3	4	5
②自分の記憶には、何か深刻な問題がある。	1	2	3	4	5
③もし何か重要な事柄であるならば、おそらく思い出すことができるだろう。	1	2	3	4	5
④物忘れをすると、アルツハイマー病のような深刻な記憶の問題があるかもしれないと不安になる。	1	2	3	4	5
⑤自分の記憶力は他の同年代の人たちよりも劣っている。	1	2	3	4	5
⑥物事をおぼえる能力には自信がある。	1	2	3	4	5
⑦自分の記憶力の状態を思うと、やるせない気持ちになる。	1	2	3	4	5
⑧自分の記憶力がそれほどよくないことに、誰かが気づくのではないかと不安である。	1	2	3	4	5
⑨何かを思い出せなくても、自分をそれほど責めることはない。	1	2	3	4	5
⑩自分の記憶のことが気がかりである。	1	2	3	4	5
⑪このところ、自分の記憶力はどんどんと低下している。	1	2	3	4	5
⑫自分の記憶力に大体満足している。	1	2	3	4	5
⑬何かを思い出せなくても、特にくよくよと気にはしない。	1	2	3	4	5
⑭何か重要なことを忘れはしないかと、つい心配になる。	1	2	3	4	5
⑮自分の記憶力を恥ずかしいと思う。	1	2	3	4	5
⑯忘れっぽいと、いらいらと自分に腹が立つ。	1	2	3	4	5
⑰自分の記憶は、年齢のわりには良いほうだ。	1	2	3	4	5
⑱自分の記憶力が心配である。	1	2	3	4	5

Ⅱ．記憶の失敗経験について

以下の文章は、よくある記憶の失敗経験です。ここ2週間ほどを振り返ると、どれぐらいの頻度で同じような失敗を経験しましたか。それぞれの項目の適切な番号に○印をつけてください。

1. いつも 2. よく 3. ときどき 4. まれに 5. まったくない

①期日までに請求書の支払いをするのを忘れる。	1	2	3	4	5
②カギやメガネなど、毎日使うものをどこかに置き忘れる。	1	2	3	4	5
③今調べたばかりの電話番号を思い出すのに苦勞する。	1	2	3	4	5
④会ったばかりの人の名前が思い出せない。	1	2	3	4	5
⑤もって出ようと思っていたものを置いてきてしまう。	1	2	3	4	5
⑥約束を忘れる。	1	2	3	4	5
⑦今やろうとしていたことを忘れる。例えば、何かをしに部屋に入ったにもかかわらず、何をしに来たのか忘れるなど。	1	2	3	4	5
⑧用事を忘れる。	1	2	3	4	5
⑨会話の最中に、使いたい特定の言葉がなかなか出てこない。	1	2	3	4	5
⑩その日の早くに読んだ新聞や雑誌の詳細をなかなか思い出すことができない。	1	2	3	4	5
⑪薬を飲み忘れる。	1	2	3	4	5
⑫長く付き合いのある人物の名前が思い出せない。	1	2	3	4	5
⑬伝言をつたえ忘れる。	1	2	3	4	5
⑭会話の最中に何を言おうとしていたのか忘れる。	1	2	3	4	5
⑮よく覚えていたはずの誕生日や記念日を忘れる。	1	2	3	4	5
⑯よく使う電話番号を忘れる。	1	2	3	4	5
⑰その人に以前にも話したことを忘れてしまい、同じ話や冗談を同じ人に繰り返し話してしまう。	1	2	3	4	5
⑱何日か前に片付けたものの場所がわからなくなる。	1	2	3	4	5
⑲買おうと思っていたものを買い忘れる。	1	2	3	4	5

Ⅲ. 記憶の方法について

何かをおぼえる（思い出す）ときに用いるコツや方法は人それぞれに違います。それらの中からいくつかの方法が以下に記してあります。この2週間ほどを振り返り、それぞれの方法をどのぐらいの頻度で使用していたかを考え、各項目の適切な番号に○印を付けてください。

1. いつも 2. よく 3. ときどき 4. まれに 5. まったくない

①何かをする時間を忘れないように、タイマーやアラームなど使う。	1	2	3	4	5
②誰か他の人に思い出すのを手伝ってもらったり、何かしなくてはならないことを思い出させてくれるように頼む。	1	2	3	4	5
③おぼえておきたいことの語呂合わせをする。	1	2	3	4	5
④人の名前や顔など、思い出したいことのイメージを頭の中で思い描く。	1	2	3	4	5
⑤約束やしなければならないことなどをカレンダーに書きこむ。	1	2	3	4	5
⑥名前や言葉などを思い起こすときに、五十音をひとつずつ追いながら記憶の糸をたぐる。	1	2	3	4	5
⑦おぼえておきたい情報を整理する。例えば、食料品の買い物リストを食品の種類ごとにグループ分けして整理するなど。	1	2	3	4	5
⑧例えば、今調べたばかりの電話番号などをおぼえるために、それを声に出して言う。	1	2	3	4	5
⑨おぼえておくべき重要なことを日課にする。例えば、出掛けるときには財布とかぎを持っているかを確認するなど。	1	2	3	4	5
⑩「買い物リスト」や「しなければならない項目」などのリストを作る。	1	2	3	4	5
⑪おぼえておきたいことを、頭の中で念入りに確認する。例えば、そのことの細かな部分にまで注意を向けるなど。	1	2	3	4	5
⑫例えば、傘を持って出ることを忘れないように玄関口にそれを置いておくなど、することを思い出せるように、何かを目立つ場所に置いておく。	1	2	3	4	5
⑬何かをおぼえておくために、徐々に間隔を長くしながら何度も暗唱する。	1	2	3	4	5
⑭おぼえておきたい情報を結び付けるような物語を作る。	1	2	3	4	5
⑮おぼえておきたいことをノートに書いておく。	1	2	3	4	5
⑯おぼえておくもののリストから最初の文字だけを拾い何かの言葉を作っておぼえる。例えば、豆腐、もち、大根、ちくわ、から「と・も・だ・ち」など。	1	2	3	4	5
⑰何かをおぼえるために、意識してそのことがらに集中する。	1	2	3	4	5
⑱（手帳やカレンダーに書き込むほかに）メモやおぼえがきを書いておく。	1	2	3	4	5
⑲何か置き忘れた場所などを思い出すために、頭の中で自分の足取りを思い返す。	1	2	3	4	5