

## プルースト効果

2025.6.24

以前よりも、格段に昔のことを思い出すようになった。思い出そうとしているわけではない。ふと、蘇ってしまうのである。それは、たいてい、ほとんどすべてがよくないことである。まるで記憶のふたが開いてしまったかのようである。

よくないことだからといって落ち込んだりはしない。そういえば、そんなことがあった。間違なくあった。そんな感じである。思い出したことによって、尾を引くということもない。すぐにまた忘れてしまう。だが、過去の記憶がふいに甦り、その不意打ちに面食らっていることは否めない。

何かがきっかけで突然甦る記憶には不思議がいっぱい、しかもマイナスの記憶のほうが、プラスの3倍も気持ちに残りやすいと言われている。人間の聴覚・視覚・触覚・味覚・嗅覚の五感の中でも、嗅覚だけが感情や本能に関わるリアルな心の動きを伴った追体験を想起させるのだそうだ。

ある匂いを嗅いだとき、その香りにつながる過去の記憶や感情が呼び覚まされるこの現象は、「プルースト効果」と呼ばれている。フランスの作家であるマルセル・プルーストの『失われた時を求めて』という小説の中で、主人公がマドレーヌを紅茶に浸した際、その香りから幼少時代を思い出す場面があり、その描写をもとに名づけられたと言われている。

プルースト効果のせいではない。ふいに思い出すときに、特定の匂いがあるわけではない。それでも、何か懐かしい匂いと遭遇したときには、急に昔のことを思い出したりすることがある。匂いには懐かしさを伴うものがある。

何故に思い出すことが増えたのだろうか。一つには、以前よりも気持ちに余裕がある。目まぐるしさに翻弄されているときには、思い出すなどという行為、いや現象は起きにくい。もう一つは、さほど意識はしていないのだが、昔のことを思い出そうとしている自分がいる。昔のことをもとに文章を書こうとしているのである。題材を昔に求めている。ところが、求める記憶は出てくることはない。代わりに、思い出さなくてもいいことばかりが甦ってくる。記憶とはままならないものである。

こうなったら、プルースト効果にでも頼ってみようか。匂いをきっかけとして、プラスの記憶が呼び覚まされるかもしれない。子どもの頃、少年時代まで遡ることができれば、様々なエピソードをもとに、いい文章が書けそうな感触がある。とはいっても、実際に書いてみないことにはわからない。

時間でいえば、現在のことをもとに文章を書いている。それが基本スタイルである。そこに、過去が加われば、一気に題材が広がる。それを期待している。だが、記憶はままならない。思うようにはいかない。制御不能である。ひたすら待つしかないのか。プルースト効果が、少しでも即効薬になればいいのだが。