

令和元年9月4日現在

機関番号：33919

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2015～2018

課題番号：15K04158

研究課題名(和文) 軽度抑うつ症状を有する高齢者に対するライフレビュー法の効果に関する研究

研究課題名(英文) The effect of life review therapy for older adults with mild depression

研究代表者

志村 ゆず (SHIMURA, YUZU)

名城大学・人間学部・准教授

研究者番号：90363887

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,600,000円

研究成果の概要(和文)：軽度抑うつ症状を有する60歳以上の高齢者を大規模調査によってスクリーニングした。その中から面接依頼に承諾した対象者をライフレビュー群(LR群)と待機リストによる統制条件群(WLC群)に分け、効果評価を実施した。LR群では関係性に留意しながら人生について語られた内容についてより具体的に語ってもらうことに留意し、前のセッションで語られた内容から手がかりを与えながら、1回90分の面接を10回以上実施した。2要因の混合計画の分散分析を行ったところ、WLC群よりもLR群のほうが、抑うつ症状が統計的に有意に得点が低下していることが示された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

重度のうつ病の治療の選択肢としては第一優先として薬物療法が挙げられる。ところが多くの高齢者は、軽度の抑うつ症状を有していることがある。軽度の抑うつ症状では人生の見直しや残りの人生を有意義に送るために生き方を考えることが課題となる。その場合の治療の選択肢に心理療法が挙げられる。本研究では心理療法の一つであるライフレビュー法が軽度な抑うつ症状の高齢者にとっての治療の選択肢となりうることを示された。本研究は、高齢者の心理療法の多様性を増し、社会問題となっている8050問題の解決策の一つの可能性を示した。また効果評価を行い実証性を追求した研究の一つとして学術的な意味をもたらした。

研究成果の概要(英文)：Older adults with mild depression were selected with using large scale survey in the local community. Subjects were classified between life review therapy group (LR) and waiting list control group (WLC). We conducted evaluation of effect about depression scales. Subject belonging to LR talked about their life history specifically with being given clues which they have told in the session before. Subjects were interviewed more than 10 sessions which took 90 minutes per one session. Statistical analysis was done with using a two way ANOVA with mixture design. Compared with WLC, LR showed that symptoms of depression had declined significantly.

研究分野：臨床心理学

キーワード：軽度抑うつ症状 高齢者 ライフレビュー法 効果研究 心理療法

## 1. 研究開始当初の背景

高齢化率が 27.7%〔1〕を示し超高齢化社会に到達しているわが国では、平均寿命の延長とともに、リスクの高まる老年期を健やかに生きがいをもって生きることが課題である。心の健康を老年期にも維持し、自らにとって有意義に活動していくことが理想的ではある。他方で老年期に陥りやすい心理的症状に軽度のうつ症状があげられる。軽度のうつ症状はうつ病ほど重度ではないが、それが継続することでうつ病に罹患してしまう予備軍のようなものである。高齢者のうつ病は有病率が高いことが指摘されている。欧米の CES-D を指標にした疫学調査では有病率は 9~17.5%であると指摘されている〔2〕。

わが国ではうつ病の予防や治療についての多くの研究や実践の積み重ねはあるものの多様化した高齢期の生活にとっては多様な心理療法が選択肢として必要であるが、その効果を実証的に検討した研究は少ない。欧米の研究においては抑うつ症状のある高齢者に心理療法を実施した研究のメタ分析では、認知行動療法とライフレビュー法の効果値は 0.84 と高い数値が示されている〔3〕。老期の抑うつ症状に対してライフレビュー法を実施し、抑うつ症状の低減を示した研究もみられる。

ライフレビュー法とは高齢者が過去の生活史を語りそれを他者と共有することにより質の高い関係性を通じて高齢者自身の人生満足度や主観的幸福感などを高める方法である。ライフレビューとは高齢者に共通する普遍的な心理的過程でもあり、過去の未解決の葛藤を解決することにより心理的統合が促されるものである〔4〕。わが国では、ライフレビュー法の認知症の心理的側面への効果をねらった研究が数多く積み重ねられている〔5〕〔6〕。

しかしながら国内においては老年期の抑うつ症状に対してライフレビュー法に関する研究を心理学的な枠組みで行ったものが少ない。対象者を一定の条件でスクリーニングし、対照群と比較した実証的な効果評価を積み重ねることも課題として残されている。現在のところ抑うつ症状を一定化し対象者にライフレビュー法を行い効果を測定していくことにおいても課題が残されている。欧米においては老年期の抑うつ症状に対してライフレビュー法を実施し効果を上げている〔7〕〔8〕〔9〕。わが国の対象においても効果評価を検討することが急務の課題である。申請者はこれまで効果的なライフレビュー法を模索しその方法を検討してきた。その結果高齢者の抑うつ感においてライフレビュー法を実施する上での留意点についても検討することができた。本研究では、ライフレビュー法の老年期の軽度の抑うつ症状にもたらす効果研究についてさらに検討を加える。対象者の軽度の抑うつ症状について質問紙と面接法においてスクリーニングを実施し、対象となる抑うつ症状の基準を明確にした上で対象者を選定する。統制条件においても相互作用についての要素を導入する。

## 2. 研究の目的

本研究では、軽度抑うつ症状のある高齢者を対象として、ライフレビュー法を開発しその効果を検証することを目的とした。当初の目的では、介入群として、ライフレビュー法を実施する群、統制条件として社会的支援群、待機的条件群を設定していた。しかし介入群に対する心理療法に時間が大幅に費やされてしまい、社会的支援群を設定することができなかつたため、社会的支援群なしで本研究を行った。各条件において心理的指標を用いて心理統計学的な観点から群の比較を行い効果値を算出する。実施した事例に関しての高齢クライアントとセラピストとの相互作用の分析を通じて介入セッションの改訂を行い、効果を検証することであった。

### 3. 研究の方法

#### 対象者のスクリーニング

地域のコミュニティで軽度抑うつ症状を測定する心理検査用紙と面接の依頼の諾否を回答する質問紙調査を実施した。質問用紙の回答に空欄がない者、抑うつ症状が平均値以上の者、面接依頼に承諾すると回答した者、の3条件がそろった人に依頼状を郵送し、承諾した人を対象にスクリーニング面接を実施した。面接方法と研究参加者であることの条件、面接が途中であってもいつでも辞退が可能であることなどの倫理的な配慮の側面を説明した上で参加者を決定した。

#### 介入方法

ライフレビュー法対象者には、事前面接と事後面接、その後の合計3回の質問紙調査に回答を求めた。面接は、1回につき90分間、2週間に1回、10回の面接を実施した。すべてのセッションは臨床心理士が担当した。

#### 効果評価

CES-Dおよび面接内容の質的評価によって効果を分析した。

### 4. 研究成果

#### (1) 研究の主な成果

##### 軽度抑うつ症状を有する高齢者の臨床心理学的疫学調査

地域の高齢者大学の受講生を対象にして大規模調査を実施し、軽度抑うつ症状を有する高齢者を対象に抑うつ症状の簡易的質問紙調査による予備的研究を行った。CES-Dを抑うつ状態の得点とし、以下のように軽度抑うつ症状を有する人の人数割合が明らかとなった。

平成27年度では高齢者大学の受講生を対象とした質問紙調査で566名(男性223名、女性292名、無効51通、平均年齢68.5歳、SD4.5)を対象とし、分析を行ったところ、全体で74名(17.7%)、男性では26名(13.8%)、女性では47名(20.1%)が「抑うつ症状あり」と判定された。GDS-SJでは、69名(14.4%)が「抑うつ症状あり」と判定された。男性では27名(13.3%)、女性では41名(15.2%)が「抑うつ症状あり」と判定された。軽度抑うつ症状を有すると判定された人の中で「再調査に協力できる」と回答した人に郵送による面接への依頼状を送り、承諾した人を対象に予備面接を行い、認知症やその他の精神疾患などの障害の有無などについての除外基準についても検討した。

平成28年度では高齢者大学の受講生を対象とした質問紙調査で464名(男性211名、女性253名、平均年齢68.9歳、SD4.8)を対象とし、分析を行ったところ、全体で89名(18.7%)、男性では41名(19.4%)、女性では47名(18.6%)が「抑うつ症状あり」と判定された。

平成27年度と平成28年度の2年間の臨床心理学的疫学調査によって、抑うつ症状を有する人は、17.7%~18.7%であることがわかった。また、CES-DとGDS-SJの得点の相関係数が高いため、項目数が多く、4件法であるCES-Dを主にスクリーニング検査用の質問紙に用いることとした。

#### ライフレビュー法の効果について

面接依頼に承諾した60歳以上の高齢者17名(男性12名、女性5名、平均年齢70.28歳、SD5.02、年齢幅60-78歳)を対象にし、LR群(ライフレビュー法を実施した群)とWLC群(待機した期間を別途設定した群)に分け、効果評価を実施した。LR群では、特別なテーマにつ

いて設定せずに人生について語られた内容をより具体的に明確にすることに留意し、前に語ってもらった内容から話の手がかりを与えながら、1回90分の面接を10回実施した。面接の特徴は、毎回語られた内容を振り返りながら、それを次のセッションの手がかりにして必要に応じて修正し、補足してもらいながら、人生の全体について気づいたことをできるだけ語ってもらうようにした。最終的に語られた内容を冊子にして振り返りのセッションを行った。

2要因の混合計画の分散分析を行ったところ、抑うつ症状に関する尺度において交互作用に有意差がみられた。WLC 群も介入前後で抑うつ得点は低下していたが、介入群である LR 群のほうが抑うつ得点の低下が顕著に示された。

## (2) 得られた成果の国内外における位置づけとインパクト

重度のうつ病の治療の選択肢としては第一優先として薬物療法が挙げられる。ところが多くの高齢者は、薬物を行うほどではないが軽度のうつ症状を有していることがある。また薬物療法は他の身体疾患がある場合などでは侵襲性が高く心理療法を選択したほうが望ましい場合もある。ライフレビュー法では聞き手と語り手との関係性に留意し人生の見直しや残りの人生を有意義に送るための生き方を考えることが課題となる心理療法である。ライフレビュー法は軽度な症状の高齢者のための心理療法の選択肢となりうることを示された。本研究は、高齢者の心理療法のバリエーションの多様性を増やすことにつながる可能性がある。また効果としての実証性を追求した研究の一つとして学術的な意味をもたらしたといえるだろう。

## (3) 今後の展望

本研究では、ライフレビュー法が軽度抑うつ症状に効果があるということが示唆された。今後は、効果の持続性、他の治療法との効果の比較、他の指標への効果、効果値の算出について検討することが課題である。

## (4) その他の知見について

まず、抑うつ症状を有する高齢者の割合を調べた疫学調査の結果、17.7%~18.7%の人が抑うつ症状を抱えていることが明らかとなった。この数値から、少なくはない高齢者が、軽度の抑うつ症状を抱えている可能性が示唆された。

ライフレビューの内容分析によって示唆されるのは、対象者によって見直すための人生の観点が個人内で数点のテーマには最終的に集約されていくということであった。

### <引用文献>

- 〔1〕 内閣府 (2018) 高齢者白書
- 〔2〕 高橋祥友 (2009). こころの科学叢書 新訂老年期うつ病. 日本評論社
- 〔3〕 Pinquart, M., Duberstein, P.R., & Lyness, J.M. (2007). Effect of psychotherapy and other behavioral interventions on clinically depressed older adults: A meta-analysis *Aging & Mental Health*, 11(6), 645-657.
- 〔4〕 Butler, R.N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-76.
- 〔5〕 野村豊子 (1998). 回想法とライフレビュー. 中央法規出版.
- 〔6〕 黒川由紀子 (2005). 回想法 高齢者の心理療法. 誠信書房.
- 〔7〕 Serano, J.P., Latorre, J.M., Gatz, M., & Montanes, J. (2004). Life review therapy using

autobiographical retrieval practice for older adults with depressive symptomatology, *Psychology and Aging*,19,272-277

[ 8 ] Preschl,B.,Maercker,A.,Wagner,B.,Forstmeier,S.,Banos,R.M.Alcaniz,M.,Castilla,D .and Botella,C. ( 2012 ). Life-review therapy with computer supplements for depression in the elderly:A randomized controlled trial *Aging & Mental Health*,16(8) 964-974.

[ 9 ] Korte,J.,Bohlmeijer,E.T.,Cappeliez,P.,Smit,F. and Westerhof,G.J.(2012).Life review therapy for older adults with moderate depressive symptomatology :a pragmatic randomized controlled trial. *Psychological Medicine*,42,1163-1173.

## 5 . 主な発表論文等

[ 学会発表 ] ( 計 4 件 )

Yuzu Shimura 2016 Properties of life review predicted depressive symptoms of older adults. 31<sup>st</sup> International congress of Psychology.

志村ゆず 2016 自己の語りと人生の時間：生涯発達の視点から 高齢者のライフレビューと心理的回復 日本発達心理学会第 27 回大会 日本発達心理学会・質的心理学会共催シンポジウム

志村ゆず 2015 改訂版ライフレビュー尺度の作成 日本心理学会第 79 回大会

Yuzu Shimura 2015 Effects of the whole life experiences on depression in older adults. 123<sup>rd</sup> Annual Convention of the American Psychological Association.

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。