

令和元年6月24日現在

機関番号：13601

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2015～2018

課題番号：15K12302

研究課題名(和文) 家族介護者のコーピングの有効性とエンパワーメント支援システムの構築

研究課題名(英文) The effectiveness of stress coping by family caregivers and empowerment support

研究代表者

松岡 英子 (MATSUOKA, Eiko)

信州大学・教育学部・名誉教授

研究者番号：20126709

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,900,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は家族介護者のストレス・コーピングに影響を与える要因について2種類の配票調査とインタビュー調査を用いて明らかにした。分析の結果、介護者のストレスに有意な影響を与えていたのは介護者の健康、家族のトラブル解決力、介護の肯定的評価、情報収集であった。介護者のコーピングは諦め、気分転換、家族の協力、肯定的思考が多い。コーピングは因子分析の結果、3因子(問題解決行動、回避的認知、激励・説得的認知)が抽出された。介護者が自ら問題を解決していくためには、情報の入手や介護の肯定的認知が重要であった。さらに、家族介護者のエンパワーメント支援を押し進めるコンテンツの実用化を目指している。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は研究代表者がこれまで手がけてきたストレス理論に依拠した研究をベースにディストレスとコーピングに着目して、家族介護者研究をより包括的に発展させることに寄与した。高齢者介護を問題発生と対処・適応の動態として捉えることにより、高齢者介護ニーズをめぐる福祉サービスと家族介護との役割分担を検討するためのデータを示した。現状の介護者支援は専門家からの支援が中心であり、介護者自身が自己評価して、成長していくことに注目していない。そこで、介護者自身が自らの判断で情報を得て、介護状況を改善していく力を付けることの重要性を示した。

研究成果の概要(英文)： In this paper, we investigate the factors influencing the stress and coping of family caregivers by using two types of questionnaire surveys and interviews. Major findings are as follows: (1) It was "health of the family caregivers", "problem solving ability of the family", "positive appraisal of caregiver", "information gathering" that had a significant influence on stress responses of the family caregivers. (2) Coping of family caregivers are often "give up", "change of mood", "cooperation with family", "positive thinking". (3) 3 factors (problem-solving behavior, avoidant cognition, encouraging / persuasive self-cognition) were extracted by factor analysis from 13 coping items. (4) For caregivers to solve their own problems independently, it was important to obtain information and positive recognition of nursing care. In addition, we are aiming for practical use of content promoting family caregivers' empowerment support.

研究分野：老年社会学

キーワード：家族介護者 ストレス コーピング

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

(1) 介護保険制度における要介護又は要支援の認定を受けた人(以下「要介護者等」という)は、2001年度末287.7万人から2015年度末には606.8万人になり、人口の高齢化とともに倍以上に増加している(厚生労働省「介護保険事業状況報告」)。また、要介護者等は第1号被保険者の17.9%に達している。他方、自分の介護が必要になった場合に73.5%が自宅で介護を受けたいと回答(厚生労働省「高齢社会に関する意識調査」平成28年)しており、在宅介護者の負担軽減は重要課題である。

(2) 在宅介護者の性別は男性34.0%、女性66.0%(厚生労働省「国民生活基礎調査」H28)と、近年男性が増加しているが、依然として女性が多くなっている。介護者の約7割は60歳以上であり、いわゆる「老老介護」のケースも相当数存在していることがわかる。また、介護離職への対応も指摘されている。現実の在宅介護に目を向けると、要介護高齢者が尊厳を保持しつつ、介護者のストレスも少ないという状況が実現されているとはいえない。家族介護者はしばしば精神的・身体的なストレスを経験し、介護生活は幸福感の低下や負担感の増大、精神状態の悪化、介護者の死亡を早める恐れがあるとまで報告されている(Schulz R、Beach SR 1999、Caregiving as a risk factor for mortality. The Journal of American Medical Association、282(23))。それゆえ、高齢者を介護するなかで逆支援的な対応がなされていることも多い。

(3) ストレス理論を適用した研究が25年ほど前から始まり(Lawton、M.P、et al、1991、A two-factor model of caregiving appraisal and psychological well-being. Journal of Gerontology、松岡英子「在宅要介護老人の介護者のストレス」『家族社会学研究』第5号 1993年)、研究代表者は初期から携わってきた。介護ストレスの発生メカニズムにおける因果関係を明確化し、変容可能な因子の探索とそれらへの働きかけに対する知見が得られつつある。また、ストレス理論で重要な概念である「コーピング」に関しては概念の混乱と把握方法の難しさのために実証研究は遅れているが、家族介護者の対処スタイルについては類型が導き出されている(東京都老人総合研究所『高齢者の家族介護と介護サービスニーズ』光生館)。このように、問題状況の類型や分析に関する学術的な知見が蓄積されつつあるにも関わらず、現実の家族介護者支援に結びついていない。家族介護者のエンパワーメントを支援する実践的な方策に研究者が積極的に介入すべきだと考える。

2. 研究の目的

(1) ストレス理論を適用して、要介護高齢者を介護している家族介護者の介護ストレスや負担感、バーンアウトなどに関する研究の成果をまとめるとともに、新たに配票調査やインタビュー調査を実施して、介護者支援のための知見を得る。インタビュー調査は配票調査では把握しにくい縦断的な視点で家族介護者の心のゆとりを時系列的に把握して、その変化構造を探ることを目指した。

(2) 家族介護者のコーピング(対処)の様態と類型、ストレスに影響を与えている各自のコーピング行動や意識を解明し、ストレスとコーピングの関係を明らかにする。さらに、要介護高齢者を介護している家族介護者の介護ストレスを軽減するためのコーピングをストレス理論に基づいて解明し、家族介護者への実践的なエンパワーメント支援の構築を目指す。その際、介護者個人だけでなく、家族ユニットとしてのコーピング支援も視野に入れる。

(3) 現状の介護者支援は専門家からの支援が中心であり、介護者自身が自己評価して、成長していくことに注目していない。そこで、介護者自身が自らの判断で情報を得て、介護状況を改善していく力を付けることに着目し、家族介護者の情報収集の現状や必要としている情報を明らかにして、家族介護者に必要かつ有効な情報提供のあり方を検討する。

3. 研究の方法

(1) 介護者の情報収集の現状や必要としている情報に関する配票調査を実施するとともに、介護者向けWebサイトの内容や相談・アドバイスの実態を収集、分析する。

(2) 1990年、1998年、2008年に実施した家族介護者のストレスに関する大規模調査をベースにコーピングの有効性に関する実態調査を行い、介護ストレスとコーピングの構造変化、問題への適応の動態を解析する。

(3) 家族介護者への2時間程度の半構造化インタビュー調査を実施する。介護開始から現在までの介護状況の変化について、変化の内容、原因、対処法などを調べ、配票調査の結果と合わせて考察する。特に介護者の情報入手については、各種情報や動画を搭載したタブレット端末を介護者に使用してもらい、効果を評価して実用可能なシステムの開発を目指す。

以上の調査は信州大学教育学部倫理審査部会の承認を得て実施した。対象者には研究の目的、プライバシーの保護、自由意志による調査協力、守秘義務などについて説明し、同意を得た。

4. 研究成果

(1) 家族介護者の情報入手

N市にある老人介護施設でデイサービスを利用している高齢者の家族介護者 311 名を対象とした配票調査の結果は次のとおりである。

質問内容は基本属性の他、情報入手意識、情報入手手段、ほしい情報、介護ストレスなどである。介護者は男性 30.0%、女性 70.0%、年齢は 50 歳代と 60 歳代がともに 32.5%、70 歳以上が 22.0%であり、これらの年齢層が 9 割を占めていた。普段の介護でほしいと思う情報が「入手できている」17.4%、「まあ入手できている」41.6%と、6 割弱は入手できている。「どちらともいえない」は 23.0%であり、「あまり入手できていない」15.3%、「全く入手できていない」は 2.6%と少ないが、入手できていない介護者が存在することは見逃せない。情報入手が必要(とて、少し)だと 81.0%が回答しており、その有効性についても肯定派が多くを占めている。性別で有効性の認知に有意差がみられ、女性は 86.8% (とて有効 54.0%、まあ有効 32.8%) が有効だと考えているが、男性は 75.0% (とて有効 30.4%、まあ有効 44.6%) にとどまっている。

情報入手手段として 10 項目を挙げ、4 件法(よく利用する、時々利用する、あまり利用しない、全く利用しない)で利用頻度が高い方から 4~1 点に得点化し、その平均値を求めた。「医師やケアマネージャーなどの専門家」が 3.1 点で最も高く、「新聞」(2.9 点)、「家族」(2.8 点)、「テレビ・ラジオ」(2.8 点)と続いている。反対に利用頻度が低いのは、「携帯・スマホ」(1.6 点)、「パソコン」(1.8 点)である。さらに、最も有効な情報収集手段については表 1 に示すように専門家からの情報収集はどの年代でも有効だと考えられているが、その他は年代による差異が明らかになった。49 歳以下はスマホ・携帯、パソコンを挙げ、5~60 歳代はテレビ・新聞、70 歳以上は家族・友人である。

表 1 最も有効な情報入手手段(%)

	専門家	携帯・スマホ	パソコン	テレビ	新聞	家族・友人	計
49 歳以下	46.2	30.8	15.4	-	-	7.6	100.0
50 歳代	64.2	1.9	7.5	11.3	5.7	9.4	100.0
60 歳代	56.6	2.6	3.8	15.1	13.2	8.7	100.0
70 歳以上	64.1	-	-	5.1	10.3	18.9	100.0

どのような情報を入手したいかについては、14 項目(認知症予防や認知症への対応方法等の認知症に関する実践的な知識、負担のかからない介護方法、介護スキル、ストレス解消方法、医学的な知識、介護保険制度やサービスに関する知識、地域の介護サービス・評価、看取りの考え方など)について、5 件法(とてほしい、ある程度ほしい、どちらとも言えない、あまりいらない、全くいらない)で尋ねた結果、認知症の予防方法や対応方法等の認知症関連の得点が高かった。対象者の 28.0%は認知症あり、38.5%は少しありとなっており、情報入手を希望している。これら 14 項目を因子分析した結果、「介護の実践的知識・方法」(= .92)、「介護の心構え・介護保険」(= .88)の 2 因子が抽出され、前者は「紙映像音声媒体」、後者は「専門家との会話や相談」と関連していた。

介護ストレスに情報入手が影響を与えているかを分析した。介護ストレスは筆者のこれまでの研究で質問数を少なくしても有効と判断された 7 項目(他の人に代わってほしいと思うことがある、気持ちに余裕がなくなる、精神的にくたくたになった気がする、気分が落ち込むことがある、むなしくなることがある、くやしい思いをすることがある、不愉快な気分になることがある)について、よくある、ときどきある、あまりない、全くない、の 4 件法で回答を求めて得点化(平均 18.8)した結果、 = .919 と、高い信頼性を得た。

介護ストレス得点を従属変数として、最終的に有意差がみられた表 2 の 5 変数を投入する分散共分散分析の結果、介護者の健康、性別だけでなく、介護情報の入手ができているか否か、ほしい情報が得られているか否かが介護ストレスに有意な影響を与えていることが明らかになった。

表 2 介護ストレスと情報収集 分散共分散分析

変数	df	F
介護者の性別	1	8.00**
介護者の身体症状(健康)	1	20.10***
要介護者の認知症	2	3.05
介護情報の入手	4	18.16***
ほしい情報(総得点)	1	5.90*

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001 R² = .322

(2) 家族介護者の Web サイトの利用

50 歳以上の介護者の情報入手手段としてパソコンやスマホの利用は少ないが、それ以下の年齢では利用が増えているので、将来的にはインターネット利用者が増加することが予想される。そこで介護の基礎知識だけでなく、日常の介護をする中での疑問や不安・悩みを相談できて、

解決に向けた回答が得られる Web 上の介護質問投稿サイトを検索して、その中から『安心介護』(<http://ansinkaigo.jp/>) を選定し、介護者の質問内容を分析した。

『安心介護』は 2009 年 6 月に設立された介護質問投稿サイトで、(株)エスエムエスが運営している。無料の会員登録を行えば、誰でも利用することができる。質問はサイト上でいつでも受け付けており、ほぼ 24 時間以内にケアマネージャーなどの専門家から回答が返ってくる「介護の Q & A」がメインだが、介護の基礎知識や介護記事、介護日記なども公開されている。投稿数は 2015 年に 1 万件を超え、2019 年には 2 万件を超えている。質問は 14 カテゴリーに分類されており、そのうちの「介護疲れ、介護負担」と「認知症の介護」に関わる約 6000 件から各 400 件の投稿を無作為に抽出して、具体的な投稿内容とともに、介護者の年齢、介護対象者の続柄、介護状況、要介護度、介護対象者の認知症の有無による傾向を分析した。

Web サイト投稿者(ほとんどが介護者)は男性 15.5%、女性 82.8%と女性が多くを占め、年齢は 50 歳代以下が 88.5%であり、60 歳以上の利用者は少ない。全国データ(厚生労働省「国民生活基礎調査」H28)では、男性介護者は 34.0%、50 歳代以下は 30.0%であり、Web サイト投稿者とは大きく異なる。介護者の 7 割を占める 60 歳以上の介護者が自らインターネットで情報収集したり、質問したりすることは少ない。子どもからの投稿が 81.2%であり、同居 52.7%、認知症あり 77.9%であった。

質問は小分類 70 項目、中分類 13 項目、大分類 6 項目にまとめた。6 項目中「介護への対処」(介護対象者の様々な行動への対処法)が 41.0%と多い。閲覧数および役に立った質問として最も挙げられていたのは「介護ストレス」である。年齢に応じて、介護ストレス軽減の情報を如何に効率的に伝達できるかが課題である。投稿文章中の単語出現数は図 1 に示すように「認知症」が最も多く、「病院」「相談」「状態」「薬」「施設」などの単語が多い。「仕事」「家族」などの介護者の生活とかかわる単語や、「食事」や「トイレ」など具体的な介護内容にかかわる単語も見られる。

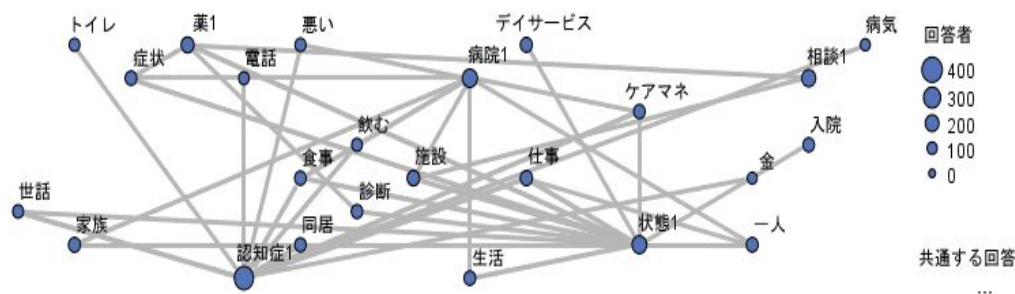


図 1 出現単語の関連性

(3) 家族介護者のコーピングの効果

要介護 3 以上の高齢者を介護している家族介護者 485 名のコーピングの実態を把握するために、介護者のディストレス、13 項目からなる対処行動の頻度および有効性、および介護ストレスをためない工夫やお勧めの対処方法に関する自由記述の分析結果は次のとおりである。

13 項目の対処行動のうち介護者の実行度が高いのは、「あきらめ」「肯定的思考」などの認知

表 3 コーピングの因子分析

パターン行列 (回転後)	第 1 因子 問題解決的行動	第 2 因子 回避的認知	第 3 因子 激励・説得的自己認知
情報収集	.579	.235	.245
友人・親戚の支援	.558	.208	.263
介護者同士の励まし合い	.538	.263	.255
専門家の支援	.532	.237	.144
家族の協力	.512	.242	.187
気分転換	.470	.407	.223
介護サービス利用	.455	.257	.077
深く考えない	.319	.720	.369
あきらめ	.259	.650	.479
他の人より恵まれている	.298	.609	.491
肯定的思考	.322	.549	.483
自分に言い聞かせる	.339	.480	.838
自分を励ます	.273	.521	.763

因子抽出：最尤法 回転：プロマックス回転

的な対処であり、反対に実行度が低いのは「友人・親戚の支援」「介護者同士の励まし合い」「情報収集」などの行動的な対処であった。「友人・親戚の支援」は実行度も効果評価も低い。

表3のとおり、因子分析（主因子法、プロマックス回転）の結果、「問題解決的行動」「回避的認知」「激励・説得的自己認知」の3因子が抽出された。「積極的認知」($r = .80$)を従属変数とする多元配置分散分析の結果、高年齢者ほど積極的な認知をしていることが示された。13項目の対処行動のうち効果的だと評価されたのは図2のとおり「気分転換」「家族の協力」「介護サービスの利用」であった。各項目の実行得点と効果得点にはほとんどに相関関係が認められ、特に「同調・回避的認知」は実行していないと効果的ではないと評価される傾向が強かった。また、「問題解決的行動」因子の中でも「気分転換」は実行していない人にも効果的と評価される傾向が認められた。

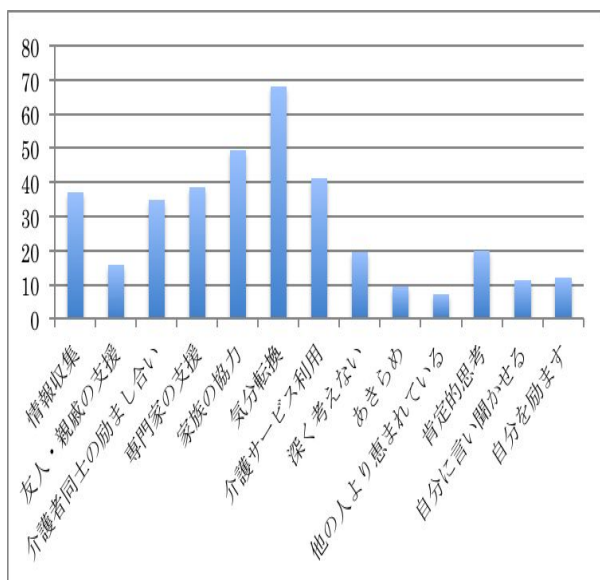


図2 実行していない者のコーピングの効果的評価

介護ストレスをためない工夫に関する自由記述の分析では251単語が抽出され、5つの対処パターンに識別できた。趣味、外出などの気分転換型が43%を占め、最も多かった。次いで、デイサービスやショートステイの利用などの公的支援型が21.0%であった。お勤めの対処方法に関する自由記述の分析では、認知的対処よりも行動的対処に関する単語が多く抽出された。介護者が自分に合った効果的な対処行動を選択し、それを実現できるようなサポート体制を整える方策を早急に整備していくことが求められる。なかでも気分転換を中心とした問題解決的行動の具体的な事例を提供する必要性が示唆された。

(4) 家族介護者の介護状況に関する時系列分析

家族介護者へのインタビュー調査を通じて、家族介護者の心のゆとりに時系列的に把握し、介護状況の変化、介護者の心のゆとりに変化が生じた要因や対処法を明らかにして、家族介護者の心のゆとりの変化構造を探った。本研究の趣旨を説明し、承諾・協力の意向を得た介護者30名に対して、1回～2回の合計90分から2時間までの半構造化インタビューを実施した。インタビュー項目は、介護開始から現在までの心のゆとり、ゆとりに影響を与えたと思われる事柄、肯定的・否定的介護評価、対処方法などである。インタビューは許可を得て録音し、質的帰納的に分析した。

30名の対象者の性別は女性24名、男性6名であり、介護期間は2年～13年、続柄は娘10名、妻8名、嫁6名、夫4名、息子2名、居住形態は同居26名、近居4名である。介護開始時から調査時までの間、心のゆとりにほとんど変化がないのは5名だけであり、25名は様々な変化プロフィールを描いている。変化があった25名のほとんどは被介護者の突然の入院や認知症発症があり、介護開始時に慣れない介護に戸惑いや不安を感じてゆとりがなくなっており、介護開始時の支援の重要性が伺える。代表的なプロフィールは図3のとおりであり、その変化には何らかの家族のライフイベントがあることがほとんどであり、家族の情緒的一体感が介護者

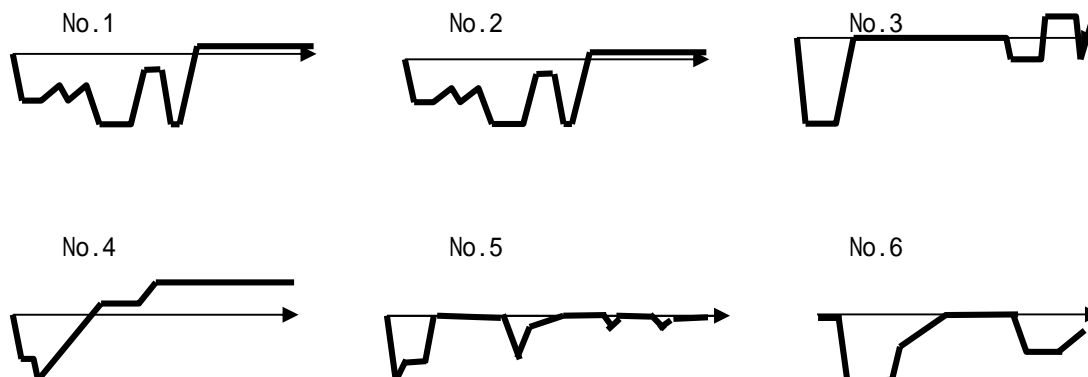


図3 心のゆとりプロフィール

心のゆとりを支えている。

心のゆとりの変化には様々な出来事が影響を与えていたが、マイナスイベントの最大要因として全員があげたのは、被介護者の身体的精神的状況の悪化であり、被介護者の状態の悪化は最も心のゆとりに影響を与える。その他周囲の理解が得られない、介護量の増加、介護離職などがあつた。被介護者以外の家族の身体的精神的状況の悪化も心のゆとりを低下させる要因となつていた。介護への肯定的認知(「役割充実感」介護は価値がある・やりがい・必要なこと、「被介護者との関係満足度」楽しい・嬉しい・気持ちの通じ合い、「自己成長感」学ぶことあり・自己の成長・自分のため)は変化しつつ影響を与えていた。肯定的認知のうちでも被介護者との関係満足度は自己成長感や役割充実感に比べて変化しやすく、ディストレスとの関係が強いことが推察された。

プラスイベントはゆとりの回復につながり、マイナスイベントに比して多くの種類があげられ、なかでもデイサービスや居宅サービスの利用、家族や近隣の理解・協力、被介護者の心身の状態回復、介護ネットワーク、信頼できるケアマネージャーとの出会いは多くの介護者が心のゆとりを取り戻す出来事であつた。デイサービスの利用は心のゆとりの回復につながる一方で、被介護者が利用に消極的な場合はゆとりの上昇を妨げる要因となつていた。マイナスイベントを乗り越える支援や介護者の自己再生力を引き出す支援が重要性と思われる。心のゆとりに影響を与えているほとんどは介護関連の出来事であるが、それとは関係のない出来事が影響を与えているケースもあり、プラス・マイナスイベントの累積(pile up)も見逃せない。時間の経過の中で、介護の達成感を高める工夫を積み重ねたり、ソーシャルネットワークを徐々に構築したりするなどの行動が求められる。マイナスイベントを乗り越える支援や介護者の自己再生力を引き出す支援が重要と思われる。

介護者自らが情報を収集して、介護者自身の問題解決能力の伸張を促すための実践的なコンテンツの開発を目指して、各種情報や動画を搭載したタブレット端末を介護者に使用してもらい、効果を評価して実用可能なシステムの開発を目指している。

5. 主な発表論文等

[学会発表](計 9件)

松岡英子、大泉伊奈美、家族介護者のディストレスと介護の肯定的認知、日本老年社会科学会、2019

松岡英子、大泉伊奈美、家族介護者の心のゆとりの変化、日本家政学会、2019

松岡英子、松岡謙晶、家族介護者の介護状況に関する時系列分析、日本老年社会科学会、2018

松岡英子、家族介護者の心理的ストレスと肯定的認知、日本家政学会、2018

松岡英子、松岡楽、介護者のインターネット Q&A サイトの利用と情報収集、日本老年社会科学会、2017

松岡英子、大泉伊奈美、家族介護者のストレスと情報収集、日本家政学会、2017

松岡英子、松岡楽、在宅家族介護者の情報入手と Web サイトの利用、日本老年社会科学会、2016

松岡英子、介護者の心理的ストレスとコーピング、日本家政学会、2016

松岡英子、温悦、松岡楽、在宅家族介護者のストレス、日本老年社会科学会、2015

6. 研究組織

(1)研究分担者

研究分担者氏名：松岡 楽

ローマ字氏名：MATSUOKA, Yasushi

所属研究機関名：信州大学

部局名：教育学部

職名：名誉教授

研究者番号(8桁)：50135117