

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 6 月 20 日現在

機関番号：82674

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2015～2015

課題番号：15K13156

研究課題名(和文) 地域高齢者における筆記を用いた抑うつ の早期予防手法の開発と効果検証

研究課題名(英文) The study of expressive writing as early prevention of depression among community-dwelling older adults

研究代表者

鈴木 宏幸 (Suzuki, Hiroyuki)

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター(東京都健康長寿医療センター研究所)・東京都健康長寿医療センター研究所・研究員

研究者番号：90531418

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)：自身で実施可能なストレスマネジメント手法の一つに筆記表現法がある。本研究では、筆記表現法の地域高齢者への適用可能性に着目し、健常高齢者を対象とした予防的介入を無作為化比較試験により行い、その精神的健康における有効性を検証した。さらに郵送式での筆記表現法の適用可能性も検討した。筆記表現法が介入前の反すう傾向が高い対象者に介入効果が見られること、郵送式でも適用できる可能性も示唆された。

研究成果の概要(英文)：Expressive writing is one of the alternative ways to manage stress. It consists in writing about one's stressful event. The aim of this study was to examine effectiveness of expressive writing for healthy older Japanese and usability of expressive writing by mailing contact. The results showed that participants who had higher rumination scores had the larger extent of the decline after expressive writing than their counterparts. Furthermore, participants who engage in writing task rated affirmatively usability questionnaire (e.g., "Do you think expressive writing was difficult?", "Do you think expressive writing was useful?"). Our results suggest that higher negative rumination at pre-test is related to the degree of the decline of negative rumination and that expressive writing by mailing is expected to spread.

研究分野：心理学

キーワード：筆記表現法 地域在住高齢者 うつ 反すう

1. 研究開始当初の背景

早期に種々のストレスの低減をもたらし、かつ自身で実施可能なストレスマネジメント手法のひとつに筆記表現法(Pennebaker&Beall,1986)が挙げられる。筆記表現法は心理療法的一种であり、基本的な手続きはストレスフルな出来事や他人には話せない重大な出来事についての思考と感情を書き綴るだけである。セッションは3~4日・各日15分程度から成る。紙とペンがあれば実施可能で、金銭的・時間的コストが低いため、抑うつ傾向の低減・反すう思考の減少・低下した認知機能の改善などの効用が多面的に検証されており(e.g.,Smyth,2007),作用機序に関する研究も進展している(e.g.,Sloan et al.,2005)。

欧米圏では筆記表現法に関する学術的検討が進んできているが、わが国においては青年や成人を対象とした検証が少数報告されたのみである(伊藤ら,2008;佐藤,2012;小川・鈴木ら,2013)。地域在住高齢者を対象とした予防的研究は世界的にも少なく、国内では申請者らによるパイロット的検討しかみられない(e.g.,小川・鈴木ら,2014)。

高齢者は心身・認知機能に関して若年者以上に多様な背景を持っており、筆記表現法の有用性について高齢者特有の検討が求められる。新開ら(2007)は地域高齢者を対象とした閉じこもりの縦断研究を通じて、移動能力ではなく心理的問題を主因とする閉じこもりは種々の機能障害発生のリスク要因となることを報告した。高齢期における抑うつ傾向の高まりは更なる閉じこもり状態を誘発するため、地域保健的な観点からも高齢者の適切なストレスマネジメント手段の確立が求められている。

2. 研究の目的

本研究の目的は、研究1)筆記表現法の地域高齢者への適用可能性に着目し、健常高齢者を対象とした予防的介入を無作為化比較試験により行い、その精神的健康における有効性を検証すること、研究2)改善した者の、筆記表現法の有効性について検討を行うこと、研究3)抑うつ傾向の高い者のへの介入、研究4)綿密なマニュアルを作成し郵送での介入の適用可能性を検討することである。

【測定項目】

認知機能検査として Mini-Mental State Examination(MMSE)を使用した。MMSEは認知症のスクリーニング検査であり、時間見当識、場所見当識、3単語の直後再生および遅延再生、計算、物品呼称、文章復唱、3段命令、書字命令、自発書字、図形模写から構成される。範囲は0点から30点であり、得点が高いほど認知機能が高いことを示す。

抑うつ尺度として短縮版高齢者抑うつ尺度(Geriatric Depression Scale; GDS-15)を使用した。GDS-15は全15項目から成り、「は

い」または「いいえ」で回答が求められる。それぞれ1点または0点のいずれかの値をとり、得点が高いほど抑うつ傾向が高いことを示す。範囲は0点から15点である。

反すう傾向の尺度として、ネガティブな反すう尺度を用いた。ネガティブな反すう尺度は全11項目であり、ネガティブな反すう傾向7項目(Negative Rumination Trait: NRT)およびネガティブな反すうのコントロール不可能性(Uncontrollability of Negative Rumination: UNR)4項目の2因子構造である。2因子とも合計得点が高いほど悪い傾向を示す。

筆記表現法の適用可能性については使用感や課題従事時間を求めることで検討する。大学生を対象とした研究(織田,2010;織田・堀毛・松岡,2009)を参考にアンケートを作成した。内容を誰かに見られると思ったか(懸念度)、積極的に取り組めたか(積極度)、個人的なことを書いたか(個人度)、他人に秘密にしたいことを書いたか(告白度)、重要なものであったか(重要度)、大変だったか(困難度)、自分のためになったと思うか(有意義度)の7項目を設けた。全ての項目は「1=全くあてはまらない」から「7=非常にあてはまる」の7件法であった。積極度、個人度、告白度、重要度、有意義度の得点は高い方が筆記表現法の使用感が良いことを示し、懸念度、困難度の得点は低い方が使用感が良いことを示す。

研究1)、研究2)における介入の効果指標はネガティブな反すう尺度であり、研究3)研究4)における介入の効果指標はネガティブな反すう尺度とGDS-15であった。

3. 研究の方法

研究1)、研究2)は東京都で開催された健康講座の受講期間内にて行われた。東京都区内に在住しており、認知症における全12回の健康講座(以下、講座)に参加している高齢者65名(男性3名、女性62名)を対象とした。筆記群と日記群を無作為に割り付けた結果、筆記群が36名、日記群が29名であった。年齢や教育年数などの基本的特徴は講座開講前の健診にて聴取した。

介入効果の測定は3回目の講座後(Time1; T1)、4回目の講座後(Time2; T2)、9回目の講座後(Time3; T3)の計3回行った。対象者の平等性を確保するために、その後の介入のタイミングは前期介入群と後期介入群にランダムに割り付けた。前期介入群はT1とT2の間に行われ、後期介入群はT2とT3の間に行われた。後期介入群は前期介入群が筆記表現法を行っている期間に前日の買い物を出す日記課題を行った。一方、前期介入群は後期介入群が筆記表現法を行っている期間に日記課題を行った。

筆記表現法に取り組む対象者にはマニュアル及びワークシートが配布された。ワーク

シートは片面印刷にて表紙と1ページの課題3日分がA4版4枚で構成されていた。表紙には課題を行った日付と時間を記述するようになっていた。参加者には講座終了後にこれらの筆記表現法の課題一式を受け取り自宅で行うように求めた。日記課題はマニュアル、ワークシートともにA4版で片面印刷にて構成された。ワークシートは筆記表現法のものと同様に、表紙に課題を行った日付と時間を記述するようになっていた。これら両課題は表紙のみ回収し、課題の完遂は表紙の日付の記入にて判断を行った。

研究3)は東京都区内の健診を受診した地域在住高齢者を対象に、自宅でできる手軽なストレス管理方法として筆記表現法を紹介した。基本的特徴および介入前の効果指標は健診会場にて聴取を行った。カウンセリングや心療内科などに通院中の者は参加を控えるように伝えた。健診は全7回行われた。対象者129名のうちの半数は筆記表現法を課題とする筆記群に割り当てられ、残りの半数には記憶訓練である遅延日記法を課題とする日記群へと割り当てられた。配布物は研究1)、研究2)と概ね同様であるが、マニュアルについては研究1)研究2)の対象者の使用報告を受け、改善を行った。具体的には、グラフィカルに作成し、効果指標の測定についての説明を加え、実例を掲載した。また、郵送による適用可能性を検討するため使用感を求めるアンケートを添付した。

【解析方法】

研究1)、2)、3)は基本分析として(群;前期介入群,後期介入群)×2(時期;T1,T2)に基づく分散分析を行った。

研究1)についてはT1の得点を共変量とする共分散分析を行った。

研究2)は各変数において改善した者(改善群)と改善しなかった群(改善なし群)の2群に分け、それら2群における年齢やベースライン時点の得点などの比較はt検定にて行った。

研究3)は各変数のT1得点と減少量(T2-T1)の相関分析を行った。

研究4)では研究3)の対象者の中からGDS-15で5点以上のものを抑うつ傾向が高い者と見なし抽出し、介入効果を検討した。

4. 研究成果

研究1)

NRT得点,UNR得点ともに改善はみられなかったが,T1の得点を共変量とした場合,UNR得点においてT1からT2で良好傾向が見られた。対象者の報告からマニュアルについては課題の例示が必要であることが示された。

研究2)

研究1)の対象者において,各変数が改善あり群と改善なしに分けて,その特徴について検討した。NRT得点については,改善群は

改善なし群よりMMSE得点が高かった。UNR得点については,改善群は改善なし群よりMMSE得点とT1のUNR得点が高かった。研究2)では認知機能の成績と改善の度合との関連が示唆された。

研究3)

健診会場にて本研究で用意した筆記群および日記群のセッションに承諾した対象者が129名中101名(応答率78.3%),実際に返送があった対象者は101名中53名(回収率52.5%)であった。筆記群における回収率は44.0%であった。

筆記表現法の課題従事時間は3日間の各日平均が15分を超えていた。使用感は中間点の「4=どちらでもない」を基準として良し悪しを検討した。懸念度(M=3.05)と困難度(M=3.95)は中間点を下回っており,積極度(M=5.25),個人度(M=6.20),有意義度(M=4.45)は中間点を上回っていた。先行研究で推奨されている課題時間が15分であることや使用感の結果から適用可能性が示唆された。

筆記群の介入効果については,日記群と比較して優位性を示すものではなかった。しかし,ネガティブな反すう傾向を示すNRT得点については,相関分析の結果から,介入前時点のNRT得点の高さと減少量の関連が見られた。介入前時点でNRT得点が高い対象者については介入効果が見られやすいことが考えられる。

研究4)

研究3)の対象者の中からGDS-15で5点以上のものを抑うつ傾向が高いと見なし抽出した。完遂者32名(筆記群;n=19名,日記群;n=19)のうち,抑うつ傾向が高い者は9名(筆記群;n=3,日記群;n=6)が該当した。要約統計では,NRT得点については,筆記群は日記群よりも減少がみられたが,UNR得点については筆記群で増大が見られた。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

〔雑誌論文〕(計 0件)

〔学会発表〕(計 1件)

小川将,鈴木宏幸,高橋知也,兵藤宗吉(2015)地域在住高齢者を対象とした筆記表現法の介入効果の検討 日本心理学会第79回大会

〔図書〕(計 0件)

〔産業財産権〕

○出願状況（計 0 件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年月日：
国内外の別：

○取得状況（計 0 件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年月日：
国内外の別：

〔その他〕
ホームページ等

6. 研究組織

(1)研究代表者

鈴木 宏幸 (HIROYUKI SUZUKI)
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター (東京都健康長寿医療センター研究所)・東京都健康長寿医療センター研究所・研究員
研究者番号：90531418

(2)研究分担者

なし
()

研究者番号：

(3)連携研究者

なし
()

研究者番号：