

令和 3 年 4 月 25 日現在

機関番号：92618

研究種目：若手研究

研究期間：2018～2020

課題番号：18K12990

研究課題名（和文）認知症介護のポジティブな面を捉える評価尺度と介入の開発

研究課題名（英文）Development of the scale and intervention to recognize positive feelings about caregiving for people with dementia

研究代表者

藤生 大我（Fuju, Taiga）

社会福祉法人浴風会認知症介護研究・研修東京センター・その他部局等・その他

研究者番号：90812115

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,800,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、2つの成果を残した。

認知症介護のポジティブな面を捉える認知症介護肯定感尺度を開発し、妥当性・信頼性等を検討した（論文投稿中）。完成した評価尺度は、DCnetと認知症の方の行動・心理症状（BPSD）を包括的に予防・治療するための指針で公開済である。

認知症を有する人の家族介護者をポジティブ日記群（その日にあった良いこと3つとその理由および褒める言葉を記載する日記を書く群）と一言日記群（その日の朝、昼、晩の食事を書く群）に無作為に振り分けて、4週間実施した結果、ポジティブ日記群で、特に抑うつに効果がある可能性が示された（論文投稿中）。ポジティブ日記は、藤生大我研究室で公開済である。

研究成果の学術的意義や社会的意義

認知症介護肯定感尺度21項目版は、認知症介護における良かった側面を評価することができる。これにより、認知症介護肯定感をアウトカムとする研究が推進される。また、活用により認知症介護における良かったことへの気づきに役立つ。

ポジティブ日記は、認知症を有する人の家族介護者が簡単に無料で実施できるセルフケアツールとして役立ち、特に抑うつへの効果が期待される。

これらのツールは、無料でダウンロードが可能である。パソコンなどを介護者自身が操作可能な場合はご自身で、難しい場合も周囲の支援者（介護支援専門員など）がダウンロード、印刷し、手渡されることが想定される。

研究成果の概要（英文）：1. We developed the “Dementia Caregiver Positive Feeling Scale 21-item version (DCPFS-21)”. The DCPFS-21 was opened at the DCnet as well as at the other website (<https://www.bpsd-web.com/index.html>).

2. We conducted a randomized controlled trial to measure the efficacy of the “positive diary”, in which family caregivers of people with dementia can write down three good things that happened with reasons and compliment themselves at the end of each day. The participants were randomly assigned to an intervention or control group. The intervention group was asked to use the “positive diary”, while the control group was asked to keep a record of each meal (breakfast, lunch, and dinner) for four weeks. The results suggested that the “positive diary” was useful as a self-care tool for family caregivers of people with dementia. The “positive diary” is freely available on Taiga Fuju’s website (<https://taigafuju.wixsite.com/positive-lab/positivediary>).

研究分野：認知症ケア

キーワード：認知症 家族介護者 ポジティブ日記 ポジティブ心理学 介護肯定感 BPSD 介護 抑うつ

1. 研究開始当初の背景

近年提唱されている“認知症ポジティブ”という概念では、ネガティブな印象の強い認知症介護の中でポジティブな面に気づくことが重要とされている¹⁾。実際に、ポジティブな面の気づきは、介護負担感軽減や被介護者の行動・心理症状 (behavioral and psychological symptoms of dementia; BPSD) 軽減など、良い影響を及ぼすことが明らかとなってきた。しかし、認知症家族介護者を対象として科学的に十分検証した報告は見当たらない。そこで我々は、認知症介護における肯定的な側面を評価する認知症介護肯定感尺度試作版の開発²⁾や認知症家族介護者がその日にあった良かったこと3つとその理由及び自分をほめる言葉を書く日記(ポジティブ日記)を書くことの効果を準実験的研究デザインで検討³⁾してきた。認知症介護肯定感尺度開発やポジティブ日記の効果を証明できれば、“認知症のポジティブケア”に必要な評価、介入の1つとして周知でき、“認知症の人と家族の笑顔のある(ポジティブな)在宅生活”の継続の一助となる可能性がある。また、在宅の家族介護者にとって、在宅で簡便に実施できること(介入)が重要と考える。以上の背景を踏まえて、本研究においては、「認知症介護肯定感尺度」を完成させ、ポジティブ日記の介入の効果をランダム化並行群間比較試験で検討する必要があると考え、実施した。

2. 研究の目的

本研究は次の2課題を実施したため、(1)(2)に分割して示した。

(1) 認知症介護肯定感尺度の開発

認知症介護肯定感尺度試作版²⁾を基に、認知症介護肯定感尺度を開発し、妥当性、信頼性を検証すること。この開発により、認知症介護の肯定的な側面の評価が可能となり、その気づきに貢献する。

(2) 認知症家族介護者がポジティブ日記をつけることの効果

認知症家族介護者を対象に、ポジティブ日記(その日にあった良かったこと3つとその理由及び自分をほめる言葉を書く日記)を用いた4週間の介入をランダム化並行群間比較試験で行い、介護負担感軽減、抑うつ軽減、介護肯定感向上、BPSD 軽減などの効果を検討すること。これにより、在宅に簡便に実施できる有用なセルフケアツールを提案できる。

以上の研究により、“認知症の人と家族の笑顔のある(ポジティブな)在宅生活”の継続に寄与することを目的として実施した。

3. 研究の方法

(1) 認知症介護肯定感尺度の開発

「認知症介護肯定感尺度」は、次の3つの手順で開発された。まず、25項目の認知症介護肯定感尺度試作版を基に AMED 研究班員間で27項目を選定した。次に、認知症家族介護者147名を対象に選定した項目の構成概念妥当性及び内的一貫性を検討した。最後に、完成した21項目版(認知症介護肯定感尺度21項目版)について補足的に、認知症家族介護者30名を対象として基準関連妥当性を検討した。また、検者内信頼性を初回と4週間後評価の比較により検討し、加えて、尺度の有用性も検討した。

(2) 認知症家族介護者がポジティブ日記をつけることの効果

研究デザインは、ランダム化並行群間比較試験とした。対象は計26名の認知症家族介護者をポジティブ日記群13名(その日にあった良いこと3つとその理由および自分をほめる言葉を書く群)と一言日記群13名(その日の朝昼晩の食事を書く群)に無作為に割り付けた。介入期間は4週間とし、主要な評価項目は、BPSDをNPI-Questionnaire (NPI-Q)とその負担度であるNeuropsychiatric Inventory distress scale (NPI-D)を用い、さらに抑うつをCenter for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)を用いて評価した。副次的な評価項目

認知症介護肯定感尺度 21 項目版 家族介護者用				
1~21 を読んで、認知症の人の介護を通しての今のあなたの気持ちに最も当てはまる 1~4 の番号一つに○を付けてください。	1	2	3	4
1 自分が介護ができて良かった	1	2	3	4
2 対象者との絆が強まった	1	2	3	4
3 対象者への理解しやすくなる	1	2	3	4
4 対象者がいてくれて嬉しい	1	2	3	4
5 対象者から学ぶことがあった	1	2	3	4
6 私の人生にも価値があると思えるようになった	1	2	3	4
7 疲れを感じづい	1	2	3	4
8 対象者の新しい一面を発見できた	1	2	3	4
介護から得た喜び(介護の価値づけ) 1~8 の合計 点				
9 対象者をほめるようになった	1	2	3	4
10 同じ問題を繰り返し聞かれても、強めて聞くようになつた	1	2	3	4
11 対象者の話をよく聞くようになった	1	2	3	4
12 少しでもいろいろ理解できるようになると感じるようになった	1	2	3	4
13 対象者の様々な行動(もやもや、情緒など)にうまく対応できるようになった	1	2	3	4
介護ができる価値(介護の誇り) 9~13 の合計 点				
14 対象者の笑顔がみられるようになった	1	2	3	4
15 対象者がスムーズに反応(言葉や行動など)ができてくれるようになった	1	2	3	4
16 対象者が楽しんでいると安心する	1	2	3	4
介護で得られた喜び(介護に対する肯定的感情) 14~16 の合計 点				
17 対象者の認知症の理解が深まった	1	2	3	4
18 同じ立場の人と話す機会が増えるようになった	1	2	3	4
19 介護サービスを利用することによりゆとりがもてるようになった	1	2	3	4
20 近隣の介護サービスの理解が深まった	1	2	3	4
21 暮らしやすさ、認知症専門機関に出会えた	1	2	3	4
高齢者の生活の充実(周囲の支援) 17~21 の合計 点				
介護で得られた良かったことの実感(認知症介護肯定感) 1~21 の合計 点				

図1 認知症介護肯定感尺度 21 項目版

は、Zarit 介護負担尺度短縮版、QOL を WHO-5 精神的健康状態表、介護の肯定的な側面を介護充実感尺度と認知症介護肯定感尺度 21 項目版(完成したものを使用)を用いて評価した。

4. 研究成果

(1) 認知症介護肯定感尺度の開発

「認知症介護肯定感尺度 21 項目版」は、21 項目 4 因子 (介護の意味づけ、介護マスタリー、介護に対する肯定的感情、周囲の支援)が抽出された。「認知症介護肯定感尺度 21 項目版」は、介護充実感尺度と有意な正の相関を認め、クロンバック 係数は 0.92 であった。また、検者内信頼性も良好な結果であった。加えて、「認知症介護肯定感尺度 21 項目版」をつけることは、認知症介護の良かったことの気づきに役立つとの回答が 90% (20 名のうち 18 名)であった。

以上より、開発した「認知症介護肯定感尺度 21 項目版」は、妥当性、信頼性があり、認知症介護における良かったことの気づきに役立つことが示唆された。これらの研究成果は、英文雑誌に投稿中である。

完成した「認知症介護肯定感尺度 21 項目版」は、DCnet (https://www.dcnnet.gr.jp/support/bpsd/material/4_scale21.php) および認知症の方の行動・心理症状 (BPSD) を包括的に予防・治療するための指針 (<https://www.bpsd-web.com/html/document2-05.html#contents>) で公開済である(図 1)。自由に無料でダウンロードできるため、自由にご活用いただきたい。

(2) 認知症家族介護者がポジティブ日記をつけることの効果

ポジティブ日記群は、家庭の事情により 1 名、COVID-19 の影響により最終評価などが行えず 2 名が解析対象から除外された。一言日記群では、COVID-19 の影響により最終評価などが行えず 1 名が解析対象から除外された。日記の記載を直接の理由として、脱落したものはいなかった(図 2)。

介入群 10 名(平均年齢 61.1 ± 13.4 歳、女性 8 名) 対照群 12 名(平均年齢 63.8 ± 9.1 歳、女性 9 名)を解析対象とした。対照群と比較して介入群で NPI-Q、CES-D、WHO-5、Zarit 介護負担尺度短縮版、介護充実感尺度は、有意に改善していた($p < .05$)。ポジティブ日記群と一言日記群の間で CES-D のみで有意な交互作用を認めた($F = 7.28$ 、 $p = .015$ 、 $r = .54$)。また、ポジティブ日記群 10 名のうち 9 名が実施して「良かった」、6 名が介護に「良い影響があった」、8 名が今後も継続したいと「思う」と回答していた。

以上より、ポジティブ日記は、群間比較結果から、認知症を有する人の BPSD 低減、介護家族の抑うつ軽減や介護負担感の軽減と介護充実感や QOL の向上に有効だった。とくに抑うつ軽減効果は、共分散分析結果から確実に示された。これらの研究成果は、英文雑誌に投稿中である。

完成したポジティブ日記は、「藤生大我研究室(<https://taigafuju.wixsite.com/positivelab/positivediary>)」で無料公開した(図 3)。ポジティブ日記は、家族介護者やその支援者それぞれが自由に無料で実施できるため、自由にご活用いただきたい。なお、本研究の対象は、基準に沿って選定されたものである。勧めるにあたっては、押しつけがましくならないよう留意が必要である。

製本したポジティブ日記 600 部は、関係各所に配布し、周知に努めた。今後、使用法や具体的な活用についての動画なども作成し、成果の普及に努めたい。

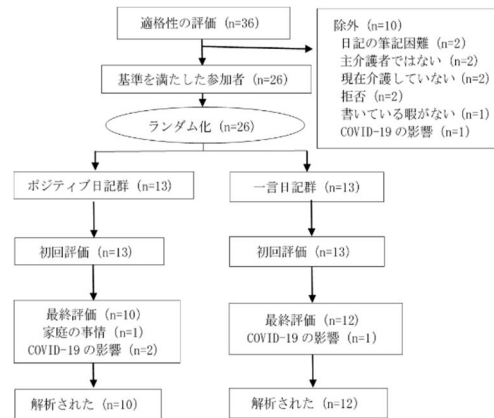


図 2 参加者の流れ

図 3 ポジティブ日記

< 引用文献 >

- 1) 山口晴保、認知症ポジティブ 東京センターのめざす道、認知症ケア研究誌、1 巻、2017、11-19
- 2) 藤生大我、田部井康夫、島村まつ代、山上 徹也、認知症高齢者を介護する家族が認識する介

- 護肯定感の構成因子の検討 認知症介護肯定感尺度開発へ向けた予備的研究、健康福祉研究：
高崎健康福祉大学総合福祉研究所紀要、12 巻、2015、1 14
- 3) 藤生大我、山上徹也、山口晴保、認知症家族介護者がポジティブ日記をつけることの効果、
日本認知症ケア学会誌、16 巻、2018、779 790

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計7件（うち査読付論文 5件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 2件）

1. 著者名 藤生大我	4. 巻 25
2. 論文標題 認知症ケア相談室(第98回) つい怒ってしまう家族介護者への支援をどうすればいいでしょう	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 ふれあいケア	6. 最初と最後の頁 57-59
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 藤生大我, 山上徹也, 山口晴保	4. 巻 17
2. 論文標題 認知症家族介護者がつけたポジティブ日記の内容分析; ポジティブな気づきの促進に向けて	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 日本認知症ケア学会誌	6. 最初と最後の頁 735-741
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計9件（うち招待講演 0件/うち国際学会 0件）

1. 発表者名 藤生 大我, 山上徹也, 山口晴保, 中村考一, 山崎 恒夫
2. 発表標題 認知症家族介護者がポジティブ日記をつけることの効果検証 並行群間比較試験の経過報告
3. 学会等名 第21回 日本認知症ケア学会大会(web)
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 藤生 大我, 山上徹也, 山口晴保, 山崎 恒夫
2. 発表標題 認知症家族介護者がポジティブ日記をつけることの効果 ランダム化並行群間比較試験の結果報告
3. 学会等名 第22回 日本認知症ケア学会大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 伊東美緒, 藤生大我, 山口晴保
2. 発表標題 BPSDの予兆に気づきBPSDの発症を予防する
3. 学会等名 第20回日本認知症ケア学会大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 藤生 大我, 山上 徹也, 山口 晴保, 宮里 充子, 田島 和美, 恩田 初男, 亘 智絵, 小川 加津子, 島村 まつ代
2. 発表標題 認知症家族介護者がつけたポジティブ日記を読み解く どんな出来事をポジティブに捉えているのか
3. 学会等名 第19回日本認知症ケア学会大会 in新潟
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 藤生大我
2. 発表標題 認知症家族介護者のつけたポジティブ日記の内容と効果
3. 学会等名 ぐんま認知症アカデミー第13回秋の研究発表会
4. 発表年 2018年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 山口晴保, 伊東美緒, 藤生大我	4. 発行年 2021年
2. 出版社 協同医書出版社	5. 総ページ数 152
3. 書名 認知症ケアの達人をめざす 予兆に気づきBPSDを予防して効果を見える化しよう	

〔産業財産権〕

〔その他〕

認知症介護肯定感尺度21項目版ダウンロードページ

・DCnet (https://www.dcnet.gr.jp/support/bpsd/material/4_scale21.php)

・認知症の方の行動・心理症状 (BPSD) を包括的に予防・治療するための指針 (<https://www.bpsd-web.com/html/document2-05.html#contents>)

ポジティブ日記ダウンロードページ

・理学療法士・藤生大我研究室 (<https://taigafuju.wixsite.com/positive-lab/positivediary>)

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
--	---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------