

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 24 年 6 月 1 日現在

機関番号：35413

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2007～2011

課題番号：19730449

研究課題名（和文） 高齢者の自立を促進する短期心理支援法の開発および地域援助

研究課題名（英文） Development of brief psychological support method and community work for promotion for independence of elderly

研究代表者

佐々木 直美（SASAKI NAOMI）

広島国際大学・大学院心理科学研究科・准教授

研究者番号：00341230

研究成果の概要（和文）：

高齢者を対象として、グループで短期心理支援法を実施した。テーマは過去・現在・未来について、全3回で行った。

その結果、実施後において、主観的幸福感が低い人は主観的幸福感が上昇した。また抑うつ感が高い人は抑うつ感が低減した。

また自己概念については実施前後で差はみられなかった。

研究成果の概要（英文）：

The elderly were participated in the psychological support group for three sessions. The talking theme in this group were events and problems in past, now, and future.

The results revealed that the low scores of subjective feeling of happiness significantly changed to the high scores, and that the high scores of depression significantly changed to the low scores at post sessions.

And the results were showed that no change of self concept score between pre and post 3 session.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2007年度	1,100,000	0	1,100,000
2008年度	500,000	150,000	650,000
2009年度	500,000	150,000	650,000
2011年度	500,000	150,000	650,000
総計	2,600,000	450,000	3,050,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：地域援助、高齢者

1. 研究開始当初の背景

本研究は、① 過去・現在・未来の捉え方が肯定的であるほど主観的幸福感が高いとい

う調査研究（佐々木・上里、2005）をもとに介入研究を行い、過去を肯定的に捉えなおすことで、現在や未来の語りかたが肯定的に変化し、自己概念も肯定的に変化する、② ①

の結果が得られれば、それは“「過去」「現在」「未来」を語る”という3回の介入で効果が得られるということであり、これまでの研究で8回以上かけて回想法などが行われてきたが、それがより短期間で介入が可能になる、という目的で行われるものである。この①②の流れのなかで介入方法を本研究で明らかにすることが一つの目的であり、さらに、得られた結果を冊子にして、高齢者に関連する施設やセンターなどに配布し、施設スタッフに介入方法を学んでもらうことがもう一つの目的である。現在は、未曾有の高齢社会であるが、施設において、人員の限られたスタッフで介護を行っていることが現状であると考えられる。このような短期心理支援法が開発されれば、短期でより多くの高齢者に実施することが可能であり、高齢者が幸福感が高まることで、ひいては高齢者に関わるスタッフの負担軽減ができ、またスタッフ自身も高齢者その人を理解できる有効な機会になると考えられる。

2. 研究の目的

①地域在住高齢者を対象に、主観的幸福感が高まり抑うつ感が低減し、さらにはエリクソンのいう発達段階の「統合」を目的とした短期心理支援法を開発する。

②①で得た結果および、短期心理支援法実施の方法や効果といった解説を含んだ冊子を作成し、高齢者施設に配布を行い、高齢者支援スタッフへの知識の提供および技術の向上を目指す。

3. 研究の方法

(1) 短期心理支援法の実施

①メンバーの募集について

住民台帳を基準として郵送によって依頼し、調査協力を同意して回答した在宅高齢者が参加した。郵送した総数は1850通、そのうち、回答があったのは442通で、回収率は

24%であった。参加同意が得られたのは78名であった。その78名にセッションの日時を提示し、再度、参加の意思をたずねたところ、参加群は32名、非参加群（統制群）は12名となった。参加群は、参加者の都合の良い時間を考慮し、4名から7名の6グループにわけた。

参加群の平均年齢は69.22歳、非参加群は68.92歳であった。t検定で有意な差はなかった。

②尺度

PGC モラールスケール：主観的幸福感を評価

GDS：抑うつを評価

SCT：パーソナリティや意欲や意志の面を評価。もともと60項目であるが、家族関係、対人関係、自己概念、実存的価値に関する16項目を抜粋した。家族関係、対人関係はそれぞれの関係でどのように受け入れられ、支持されているかを評価する項目で、自己概念は過去、現在、未来の自分の能力への態度を評価する項目、実存的価値は生死、人生観などの価値を評価する項目である。

SCTのデータは、下仲（1988・2004）になり、回答を肯定的評価、中立・客観的評価、否定的評価の文章に分類した。

これらの尺度は、短期心理支援法実施1カ月前、実施直後、実施1カ月後の3回行った。

③回想法セッション

週1回で全3回のセッションとした。1回90分程度であり、テーマは、1回目は過去、2回目は現在、3回目は未来というくくりの中で自由に話し合われた。

リーダー（申請者）の役割としては、話したい人には話してもらうこととし、参加者の語りに対して共感的かつ肯定的に受け止め、しんどい思いの語りがあったときには、「その出来事は、本当にしんどいだけだったのだろうか、その出来事について他に思い出すことは

ないか」という考えの広がりをもつような言葉がけをした。

4. 研究成果

(1) 短期心理支援法の実施に関する結果

①参加群・非参加群の群間比較

PGC モラールスケール総得点とその下位尺度得点（老いに対する態度、心理的動揺、不満感）、GDS 総得点とその下位尺度得点（うつ気分、ポジティブ感情の低下、エネルギー減退）、SCT 総回答と家族関係、対人関係、自己概念、実存的価値に関する回答をそれぞれ肯定的、否定的、客観的・中立的回答に分類し、その回答数を分析対象とした。分析デザインはすべて群（参加群／非参加群）×測定時期（実施前：PRE、回想法実施直後：POST、実施1ヶ月後：FU）とし、分散分析を実施した。統計分析には SPSS17.0 を使用し、すべての有意水準を 5%とした。多重比較には Bonferroni 法を用いた。

その結果、PGC モラールスケール総得点、各下位尺度得点、GDS 総得点と各下位尺度得点で有意な差は認められなかった。

SCT では、群の主効果あるいは交互作用はみられなかった。

②参加群のみの比較

短期心理支援法開始前の PGC モラールスケールの総得点平均±1/2SD を基準として高低群を割り当てた。その結果、11 点以下が低得点群、14 点以上が高得点群となった。群（高群／低群）×測定時期（PRE、POST、FU）で各測定尺度の変化を検討した。その結果、低得点群は 11 名、高得点群は 13 名となった。

その結果、モラール得点で交互作用が認められ（ $F(2, 44) = 4.65, P < .05$ ）、低得点群ではモラール得点が PRE よりも POST、FU で高くなり、主観的幸福感が高くなった。また、GDS スケールの下位尺度であるポジティブ感情の低下得点でも交互作用が認められ

（ $F(2, 44) = 5.09, P < .05$ ）、低得点群で PRE と比較して POST、FU で低下し、ポジティブ感情が高くなった。他の下位尺度である「うつ気分」、「エネルギー減退」では差はなかった。

SCT に関しては肯定的回答総数と自己概念の肯定的回答数で主効果が認められ（肯定的回答総数； $F(1, 22) = 3.19$ 、自己概念の肯定的回答数 $F(1, 22) = 4.50, P < .05$ ）、一貫してモラール高得点群が高かった。すなわち、PRE、POST、FU すべての時点で、低モラール群に比べて高モラール群が各刺激文に対して肯定的に回答する傾向がみられた。

③セッション中に語られたこと

セッションでの語りは下記のとおりである。過去：ふるさと、両親との関係、学校、仕事のことなど

現在：生活の状況、地域との交流、仕事、両親や配偶者や子どもとの関係、信念、健康のことなど

未来：信念、なりたい自分、したいこと、死への準備など

参加後の感想（自由記述）：

「話すことで自分のことを整理できた。整理することが自分の人生を見直すことになった」

「偶然の出会いのグループだったのに、みんなの存在が励みになった」

「友達と話すことは病院や薬のことばかり。ここで話すのは生き方や考え方だった」

「ここにきて、みんなの話をきけたことで、自分のこれからやりたいことの糸口がみつかった」

「ここにきて、みんなの話すことを聞いていると、そういう考えもあるんだと思った」

「死については、いつも頭のどこかで考えていることだが、口に出して話したことはなかった。しかし、先のわからないことだからこ

そ話してみんなでそれを見ることで、漠然とした不安が軽くなった」

(2) 短期心理支援法の実施に関する考察

①参加群・非参加群の群間比較

今回の結果では3回のセッションでいかなる群間差は見られなかった。

多様な身体的あるいは精神的疾患を抱えながらも地域で生活できているということは、適応が悪くないことが考えられる。すなわち、家族や地域のサポートをある程度受けることができ、友人関係が維持される、あるいは孤独感を感じずに自分のスタイルで生活できている。このため、参加群と非参加群ではあまり差が出なかったものと考えられる。

②参加群に対する分析

参加群のみを対象とした分析の結果、高得点群では得点の変化はないが、低得点群ではセッション参加前に比べて得点が上昇した。このことは、短期の心理支援法がモラルの改善およびポジティブ感情の改善に一定の効果があることが示唆される。すなわち、当初から一定程度あるモラルの上昇を目的とすることは困難だが、低いモラルの緩和を目的とする場合には短期の介入に十分な意味があるのかもしれない。

モラルの低い高齢者にとって、他者と同じ時間、空間を共有し、お互いの経験、価値観を分かち合うことで自分の経験に対して多面的な解釈が可能になることが主観的幸福感の向上につながるのかもしれない。

③プログラムについて

本研究では過去、現在、未来のことを語るテーマとして実施した。

結果でもふれたが、今回は過去、現在、未来のことをテーマとしてグループを行った。このため、現在や未来について話されるときには現実の家族関係や将来の死の準備につ

いての語りもみられ、感想でも他のメンバーと話ができたこと、共有されたことを通してグループを肯定的に評価していた。また、リーダーは考え方の広がりを意識した言葉かけを行ったが、それは最初のうちだけで、自然とメンバーが互いに互いの語りを受け止め、多角的な見方も取り入れつつ肯定的に評価していた。これは、本研究でのメンバーは在宅高齢者であり、比較的適応度が高いメンバーであったことが影響していることが考えられる。一方で、グループで短期心理支援法を実施することは、自己理解を深め他者理解を促したものであるといえよう。また「未来」についても「不安だからみんなで見てもいい」ということが大切である」ということがメンバーからも表現されていた。

以上の研究を通して、もともとモラルが低くポジティブ感情が低い方にとっては、この短期心理支援法は有効であることが示唆された。

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)

[学会発表] (計1件)

佐々木直美 地域在住高齢者を対象とした短期回想法の効果の検討 日本心理臨床学会 2011年9月2日 福岡国際会議場

6. 研究組織

(1) 研究代表者

佐々木直美 (SASAKI NAOMI)

広島国際大学・大学院心理科学研究科・准教授

研究者番号：00341230

(2) 研究分担者

()

研究者番号：

(3) 連携研究者

()

研究者番号：