

令和 6 年 6 月 5 日現在

機関番号：32413

研究種目：若手研究

研究期間：2020～2023

課題番号：20K13771

研究課題名（和文）フローモデルに基づく高齢者生活支援の為の評価・支援システムの開発

研究課題名（英文）Development of a life support evaluation and support system for the elderly based on a flow model

研究代表者

安永 雅美（Yasunaga, Masami）

学校法人文京学院 文京学院大学・保健医療技術学部・准教授

研究者番号：70458553

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 1,400,000円

研究成果の概要（和文）：共に暮らす家族は高齢者の健康的な生活の調整に重要な役割をもつ。まず、家族の最小単位である夫婦関係に着目し、現状を調査した。その結果、共に生活する夫婦間でも、他者のフローモデル感情状態を正しく推測できるのは活動の3割未満と、他者の感情状態を推測することは難しいことがわかった。高齢者の生活を支援する際には、本人がどう感じているかを念頭におき、家族も含め支援することが重要と考える。今後は、フローモデルを基にした生活評価・支援ツールを本人家族相互のを知る情報源として利用し、生活の質の向上に役立つ取り組みを行いたいと考えている。

研究成果の学術的意義や社会的意義

夫婦間において他者の活動中の感情状態の推測の状況を調査したところ、推測一致率は3割未満であった。同じ生活空間で行う睡眠や休養、入浴や食事等は推測しやすいことがわかった。要支援高齢者が利用する施設の職員が利用者の感情状態を推測したところ、リハビリテーション中の感情状態推測一致率が高く、6割を超えたという報告がある。リハビリテーションは利用者の意思を尊重し職員が付き添いながら行う。要支援高齢者とのその家族が互いに意識をむけ過ごす時間は、お互いを思いやり円満に過ごすために役立つと考える。この知見を要支援高齢者とその家族の地域生活支援ツール作成に利用できるよう検討していきたい。

研究成果の概要（英文）：Families living together have an important role in regulating the healthy living arrangements of the elderly. First, we focused on the marital relationship, the smallest unit of the family, and investigated its current status. The results showed that even for married couples living together, it is difficult to guess the feelings of others, and less than 30% of the respondents were able to correctly guess the feelings of others' flow models. We believe that it is important to be attentive to the feelings of the elderly and to provide support for their daily lives, including their family members. In the future, we would like to use the life assessment and support tool based on the flow model as a source of information for the individual and family to get to know each other and improve the quality of life.

研究分野：リハビリテーション

キーワード：フローモデル 生活の質 家族 高齢者

1. 研究開始当初の背景

(1) 高齢者支援の課題

高齢者の健康的な生活支援を構築することは、高齢者が急増している日本において早急に対応すべき課題である(厚生労働省：これからの介護予防、2017)。近年、ヘルスプロモーション促進の為にイベントや、高齢者向け市民大学等が各地で開催され、健康的な生活を促す試みがなされ、一定の効果をあげている。しかし、その内容は運動と食事(栄養)に焦点を当てたプログラムが多く、楽しみやQOLといった心理面へのアプローチや生活そのものへのアプローチは少ない。

自治体等が準備したプログラムが提供されている間は意欲的に参加し健康増進に取り組んでも、プログラム終了後に「自分だけで継続する自信がないし、行くところがない」という声が参加者から聞かれる。支援者が寄り添い提供されたプログラムを行うという状態でなくても、高齢者自身が生活を振り返り、新しい活動に挑戦し、社会とつながり、自ら健康的な生活を構築し続けることが大切であると考えられる。

(2) 高齢者への支援

そこで、生活支援ツールとしてフローモデルが有用ではないかと考えた。フローとは、人がある活動を楽しみ、時間が経つのも忘れ、何度でも行いたくなるような状態で、行動をおこす動機となる(Csikszentmihalyi, 1988)<sup>1)</sup>となると言われている。さらに、このフローの経験はより質の高い人生に関連し(Csikszentmihalyi, 2003)<sup>2)</sup>、ストレスを軽減する可能性があると言われている(小林ら, 2007)<sup>3)</sup>。

高齢者自らが生活の中の様々な活動についてフローモデルの視点で振り返り工夫することで、健康的な生活を構築できる可能性があると考えている。例えば植木鉢の手入れについて「薄暗い夕方の水やりは、私にとって少し不安である」と本人が自覚できれば、じょうろを小さい物に変更する、足元を整地したり、鉢を手入れしやすい場所に移動する、朝の明るくて体が疲れていない時間帯に行くなどの工夫につながる。花の手入れを楽しめることで園芸を趣味とする人々の集まりに出る等の社会参加の可能性も広がる。生活上の様々な活動を評価し、望ましくない状態の活動に気が付き、活動内容を調整することで質の高い、生き生きとした生活につながる。つまり、フローモデルを応用することで「自分らしい暮らし」につながる生活そのものに焦点をあてたプログラムを構築できると考える。

(3) フローモデルによる支援

フローは没頭体験や至高体験ともいわれ「この活動は難しい挑戦だが、それをする高い技術を持っている」と感じる時に生じやすいと言われている(Csikszentmihalyi, 1988)<sup>1)</sup>。その活動について感じる「難しさ・挑戦感」と「それを行う技術」の感覚により、その活動が本人にとってどのような経験となりやすいのかを8つの領域のフローモデルに表し、人の様々な活動の状態をとらえることができる(図1、右上の領域)。

申請者らが、高齢者デイケア利用者の活動を8つの領域のフローモデルを用いて調査したところ、ネガティブな領域の不安である活動の多さとQOLとの間の関連性が示唆された(安永ら, 2012)<sup>4)</sup>。不安領域は「高い挑戦感を感じる活動であるが、それをする自分の技術は低い」と感じている領域(図1、左上の領域)で、ストレスや不満足を感じるという。高齢者デイケアでは様々な活動を提供し、利用者の心身の健康維持増進を図る。デイケアで不安領域などの望ましくない領域となる活動を特定しその活動を支援できれば、健康で満足できる生活につながると考えた。そこで、デイケア利用者数名に普段の生活で行う活動についてフローモデルを用いて調査し、望ましくない領域の活動を特定してその活動内容や環境を調整した結果、3か月後には、対象者の生活の中にポジティブな領域であるフロー等の望ましい領域が増えていた。また、対象者は新たな活動に挑戦し新しい役割を得ていた(安永ら, 2019)<sup>5)</sup>。

フローモデルを用いた支援の効果の報告が散見できる一方で、介護予防対象者や健常高齢者へのフローモデルに基づく支援の取り組み、家族を含めた取り組みや、支援の長期的な効果に関する報告は見当たらない。

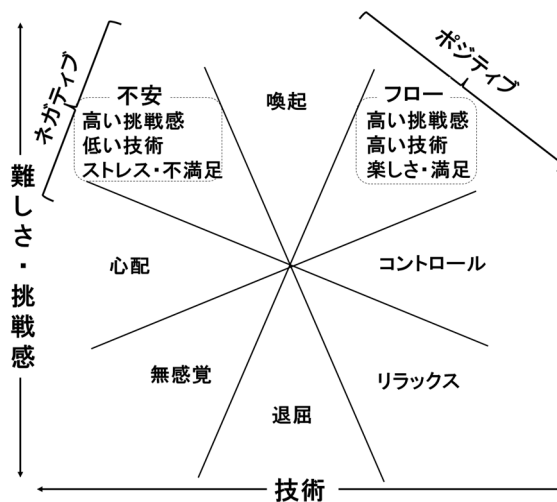


図1 8つの領域のフローモデル

\*フローは難しさと技術が高い時に生じやすい

2. 研究の目的

本研究では、高齢者自身がフローモデルの視点で日常生活を自己評価し、自分に必要な日常生活の工夫や行動を理解する、活動評価・支援システムの構築を目指した。高齢者の生活の不安を取り除き、楽しい生活を続ける為に支援者が使用できるシステムを開発したいと考えた。

### 3. 研究の方法

活動内容の調整には、高齢者と共に暮らす家族自身の充実した生活と高齢者への協力も重要である。そこで、高齢者自身やその家族がフローモデルの視点で日常生活を自己評価し、自分に必要な日常生活の工夫や行動を理解する活動評価・支援システムの構築を目指し、まずは基礎的な情報を収集することとした。

今回の研究では、家族の最小単位である夫婦関係に着目し、同居夫婦の生活満足度（円満で豊かな生活）の向上を目的に、フローモデル領域（感情状態）推測一致率と同居期間や生活満足度との関係を明らかにしたいと考えた。高齢者自身が生活を調整することも大切であるが、共に暮らす家族の協力も高齢者の健康的な生活の調整に重要な役割をもっている。そこで、共に暮らす家族が、互いに相手が活動をどのように感じているか、どれくらい推測できるか、疑問を感じる。

円満な家庭生活には家事や仕事のバランスや役割分担等夫婦間の合意と協力が必要である。夫婦関係満足度に関する調査では、妻は夫よりも満足度が低いという報告や、家事分担についての満足度については、妻は夫より低い、夫は家事分量が増えると不満を抱きやすいという報告がある。量だけではなく、家事、例えば食事準備という活動で、料理を好む・得意であるならば不満にはならないであろうし、嫌い・不得意であるなら不満に感じる事が想像される。生活の中で行われる様々な活動について、夫婦はお互いがどう感じているか想像できるだろうか？他者の感じ方や経験を想像することはできるのだろうか？と疑問を感じ、その点を明らかにしようと考えた。

#### (1) 対象者

入籍、事実婚、内縁状態を問わず、現在同居している夫婦を対象とした。生産年齢が占める割合が多く、世帯数も多い、埼玉県、東京都、神奈川県にて研究協力者の募集を行った。WEB上でのアンケート及び紙面にて回答を郵送する方式にて回答を収集した。除外条件は、現在は同居していない、一方もしくは双方の健康状態に問題がある場合とした。

#### (2) 手順

##### 対象者募集

自治体、大学等、公共性の高い団体が主催する一般社会人向け講座にて研究協力募集チラシを配布し募集した。講座は自治体や大学ホームページにて検索し、複数のテーマの講座（健康関連、趣味、経済関連など）にて講座主催者に研究の趣旨を口頭・文面で説明しチラシ配布の許可を得てチラシを配布した。協力の意思を示してくれた対象者はチラシに書かれたQRコードよりアンケート画面を開き、冒頭に示した研究目的、方法、個人情報保護や倫理的配慮の説明を読み、同意いただいた夫婦のみ回答していただいた。回答の送信をもって研究に協力・同意していただいたと判断した。

##### アンケート回答

まず、夫婦の識別子を決め、主回答者（パートナーのフローモデル領域の推測をする人）とパートナー（ご自分の活動について回答する人）を決め、互いの回答は見ず、主回答者、パートナーの順で回答いただくよう依頼した。

アンケート内容は以下の項目とした。

主回答者：年齢、性別、同居期間（年）、夫婦が同時に在宅している時間（日/週）、1日のうち24時間中二人が同時に自宅にいる時間（時間/日）、生活満足度、配偶者理解度（5件法）、パートナーの各活動の推測（フローモデル領域を分類する為、パートナーが各活動の「挑戦感・難しさ」と「技術・能力」をどう感じているか5件法にて推測していただく）。

パートナー：年齢、性別、生活満足度、配偶者理解度（5件法）、日々の各活動に関する調査（フローモデル領域を分類する為、各活動の「挑戦感・難しさ」と「技術・能力」について5件法にて回答していただく）。

#### (3) データの分析方法

「挑戦感・難しさ」と「技術・能力」の回答より、主回答者が推測したパートナーのフローモデル領域と、パートナー自身のフローモデル領域を分類する。

推測が一致していた活動数を全活動数で除し、推測一致率を調べる。

推測一致率と年齢や同居期間、生活満足度・配偶者理解度との相関を統計的に検証する。

### 4. 研究成果

#### (1) 夫婦間でのフローモデル領域（感情）の推測調査の研究結果

主回答者の平均年齢 58.5 歳、16 組の夫婦からの回答を分析に用いた。10 の活動について 16 組の回答、合計 160 の活動についてフローモデル領域のデータが収集でき、平均推測一致率は 26.3%であった（表 1）。推測一致率と、年齢、性別、生活満足度、配偶者理解度との相関は認められなかった。活動別の一貫率は、家族が同時に行う活動が高く、「社会参加・社交」が約 44%、

「睡眠・休息」「入浴」「食事」が約38%であった。また、長い時間を占める「有償労働・仕事」も約38%であった。個人で行う活動では一致率が低く、「学業・自己啓発」「スポーツ」は約6%であった(表2)。

表1 全活動のフローモデル領域推測一致率

全活動(160)	
一致数	42
推測一致率	26.3

表2 各活動のフローモデル領域推測一致率

活動名 (各16)	社会参 加・交際	有償労 働・仕 事等	睡眠 休養	入浴	食事	家事	教養 趣味 娯楽	マスメ ディア 利用	学業・ 自己啓 発	スポ ーツ
一致数	7	6	6	6	6	3	3	3	1	1
推測一致率	43.8	37.5	37.5	37.5	37.5	18.8	18.8	18.8	6.3	6.3

## (2)考察

### 他者のフローモデル領域(感情)推測の難しさ

共に生活する夫婦でも、他者のフローモデル領域を正しく推測できるのは活動の3割未満と、他者の感情を推測することは難しいこと、同じ生活空間で行う睡眠や休養、入浴や食事等は推測しやすいことがわかった。

介護保険関連施設(デイケア)の職員が利用者のフローモデル領域を正しく推測できたのは24%<sup>6)</sup>と、対人援助職である医療・福祉職でも、家族による推測一致率と同程度であった。しかし、利用者の意思を尊重し職員が付き添って行うリハビリテーションは推測一致率が高く、6割を超えていた。また、生活の場で利用者と接する訪問リハビリテーション担当者がその利用者のフローモデル領域を推測した場合、正しく推測できたのは45.9%であった<sup>7)</sup>。他者のことに注意を払い、一緒に活動する、場を共有することは、他者のことを推測するのに役立つ可能性があると考えられる。

### 今後の展望

今回の研究の対象者は高齢期前の夫婦だが、将来的には今よりももっと夫婦で協力し合って生活することが求められるかもしれない。お互いに相手のことをわかっているつもりにならず、相手がどう考えているか、よく聞くことが大切であると考え。介護予防対象者、健常高齢者、要支援高齢者とその家族が、お互いを知ろうと意識をむけ、共に過ごすことは、円満な生活に役立つ可能性があると考え。

医療・福祉職が高齢者の生活を支援する際には、本人がどう感じているかを念頭におき、高齢者本人だけでなく家族にもよく説明して支援すること、そして家族がどう感じているかにも注意を払う必要があると考え。高齢者が「できているけど大変だ」と感じていても家族や支援者が「できているからいいでしょう」と考えていれば、その高齢者のQOLが低下してしまう可能性もある。また、家族が高齢者の介護を「大変だ」と感じていても支援者が「できているから問題ないですね」と考えてしまうと、家族のQOLが低下し、その生活を続けることが困難となる可能性もある。さらに、家族が受ける支援は、介護方法、介護情報の提供が多く、家族自身への支援は少なく、その場合、家族の心の健康を損ねる可能性がある<sup>8)</sup>。支援者は、本人、家族を含めた視点で生活を支援していく必要がある。

高齢者が自らの生活を振り返り、支援され続けなくても楽しく健康的な生活を創造していけるように、フローモデルを基にした生活評価・支援ツールを作成していきたいと考えている。このツールは、本人・家族の円満で豊かな生活を創造する為に役立つと考えている。

## 参考文献

- 1) Csikszentmihalyi M(今村浩明・役): 楽しみの社会学. 新思索者、東京、2001.
- 2) 今村浩明、浅川希洋志: フロー理論の展開. 世界思想社、2003.
- 3) 小林隆司、白濱勲二、森山英樹他: 和太鼓演奏を種目とした機能訓練事業のストレス及び睡眠に及ぼす影響. 日職災医誌, 54: 25-28, 2007.
- 4) 安永雅美、小林法一、山田孝: 「挑戦感」と「技術」に基づくデイケア作業中の利用者の経験 フローモデルに基づく検討. 作業療法, 31(1): 83-93, 2012.
- 5) 安永雅美、小林法一: フローモデルを応用した作業の提供. 作業行動研究, 22: 70-80, 2019.
- 6) Yasunaga M, Kobayashi N. Agreement between long-term care users' quality of

experience in daycare and providers' perceptions : across-sectional study based on the flow model, World Federation of occupational Therapists Bulletin vol174. 2018.

- 7) 安永雅美、小林法一：訪問リハビリテーション利用者の日々の活動のChannel と担当作業療法士の推測．第54回日本作業療法学会 令和2年9月．
- 8) Masami Yasunaga, Shigenobu Nagasaki. Trends in family support by occupational therapists in Japan: A Literature Review: WFOT International Congress2022 .

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計2件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 2件）

1. 発表者名 Masami Yasunaga
2. 発表標題 Trends in family support by occupational therapists in Japan: A Literature Review
3. 学会等名 18th WFOT Congress (WFOT2022) (国際学会)
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 Masami Yasunaga
2. 発表標題 Agreement between husband's perception and wif's perception
3. 学会等名 8th Asia Pacific occupational Therapy Congress 2024 (国際学会)
4. 発表年 2024年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

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
---------	---------