

## 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：34311

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2009～2011

課題番号：21530749

研究課題名（和文）高齢者のうつに対する集団認知行動療法の地域における実証研究

研究課題名（英文）The Effectiveness of a community-based group cognitive behavior therapy for preventing depression in older adults

研究代表者

日下 菜穂子（KUSAKA NAHOKO）

同志社女子大学・現代社会学部・准教授

研究者番号：70309384

研究成果の概要（和文）：高齢者のうつ予防のための認知行動療法に基づく人生目標追求の心理プログラム、生きがいつくりプログラムを開発した。このプログラムを地域在住の高齢者を対象として、心理的ウェルビーイングの向上を目的に実施した。プログラムによる介入効果の検証の結果、プログラム参加者が対象群よりも心理的ウェルビーイングやうつ予防の自己効力感に有意に改善が認められた。これらの結果から、生きがいつくりプログラムが参加者の人生を豊かにすることが示されたといえる。

研究成果の概要（英文）：Group life goal pursuit program for prevention of depression; Ikigai program based on cognitive behavioral therapy was developed. It was offered to older adults with the objective of improving their psychological well-being. The findings of studies for examining the effectiveness of the program showed improving participants' level of psychological well-being and the Self efficacy comparing with control group. These results indicate that the program make participants' life "wonderful".

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2009年度	1,100,000	330,000	1,430,000
2010年度	900,000	270,000	1,170,000
2011年度	1,200,000	360,000	1,560,000
年度			
年度			
総計	3,200,000	960,000	4,160,000

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：うつ予防、心理教育、高齢者、認知行動療法

## 1. 研究開始当初の背景

わが国の老年期のうつ病有病率は高い。うつ病は認知症の発症や自殺との関連が深いことから、老年期のうつ病への適切な対応と予防が急務とされている。しかし、特定高齢者の把握のために自治体が行う調査ではうつ病に関する項目が取り入れられているものの、実際には高齢者のうつ病への心理的側面からの効果的かつ実践可能な対応策は

確立されていないのが現状である。

## 2. 研究の目的

高齢期のうつ病の予防および治療のための介入方法を構造化し、地域活動の場での集団的マネジメントに活用しうる手法を開発する。そのために次の3点を目的に研究を行う。

(1) 地域在住高齢者を対象としたうつ病予防

のためのプログラムを開発する。プログラムには、うつ病の改善や予防に効果が確認されている認知行動療法の手法を取り入れる。

(2) 健康高齢者及びうつ病のハイリスク高齢者へのプログラムによる介入を行う。介入にあたり、ハイリスク者の特定、プログラムへの勧奨、プログラム参加後のフォローアップのための、自治体と大学との連携体制を構築する。

(3) プログラムによる介入効果の検証を通して、プログラムの効果を実証する。

### 3. 研究の方法

(1) プログラムの開発は、2008年度までの研究成果をふまえ、高齢者の認知機能の加齢変化や生活歴に考慮して行う。また、軽症うつ病から大うつ病への増悪のリスクの軽減が確認されている心理教育の要素も取り入れてプログラムの改良を加える。

(2) ハイリスク者のスクリーニングを平成19年度に実施した市の基本チェックリスト調査におけるうつ病に関する5項目を活用して行う。

生きがいきづくりプログラムは、自治会公民館および大学において1グループ10名から20名までの高齢者に対して、120分のセッションを計7回とフォローアップセッションを1ヶ月後に1回実施する。

(3) プログラムに参加した高齢者の群と対照群との比較、うつ病重症度別の比較により、心理的ウェルビーイング、抑うつ感、うつ予防の知識・自己効力感における効果を確認する。同時に、高齢者へのプログラムにスタッフとして参加した大学生における効果も確認する。

### 4. 研究成果

(1) 生きがいきづくりプログラムの開発

高齢者のうつを予防するためにポジティブ心理学の立場から、Dubé と Lapierre ら(2007)を参考に人生目標追求のプログラムを考案した。プログラムの過程は図1に示す通りであり、老年期の変化に対し人生の価値を探求し個別の人生目標を追求する中で、幸福や希望を感じるという、老年期の心理社会的発達を促すものである。その手法には認知行動療法と心理教育を取り入れている。

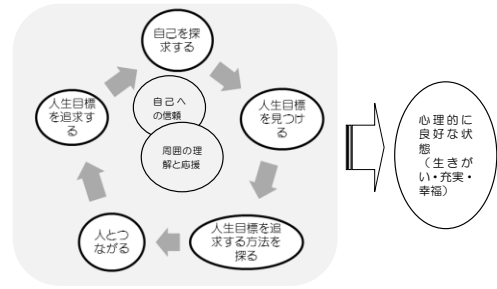


図1 生きがいきづくりプログラムのプロセス

(2) 生きがいきづくりプログラムを、ハイリスク者と健康高齢者に対して実施した。ハイリスク者のプログラムへの勧奨では、市役所の健康介護課と連携し、保健師等の専門職との連携のもと、自治会単位で地区別にプログラムへの参加を呼びかける。呼びかけに際しては、小冊子(平成18年度作成「晴れやかな気分のために」)の配布、市や大学におけるセミナーの開催、コミュニティー誌への掲載、ホームページなどを活用した。

(3) 生きがいきづくりプログラムに参加した高齢者は、58名(男性16名、女性42名)、平均年齢71.9歳であった。

① 生きがいきづくりプログラムと心理教育の参加者におけるプログラム参加の効果：2006年から2009年度にかけて心理教育を中心としたプログラムによる介入を行い、2010年度には生きがいきづくりプログラムを実施した。両プログラムへの参加者のうち、抑うつ感尺度(Self-rating Depression Scale: SDS)が40点以下のうつ症状のない人を対象に、抑うつ感情と幸福感におけるプログラムの効果を検証した。対照群に対して、生きがいきづくり、心理教育ともに幸福感における有意な向上が認められた。ただし、抑うつ感情の低下については心理教育が有意であった(図2、3)。このため、生きがいきづくりプログラムの改良には、心理教育の要素を加えることとした。

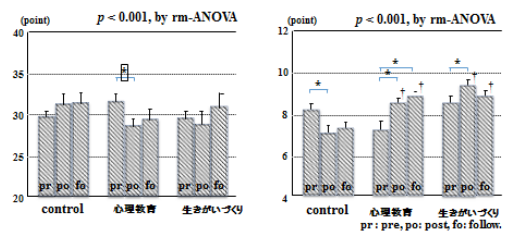


図2 抑うつ感におけるプログラムの効果 図3 幸福感におけるプログラムの効果

②うつ病の重症度別プログラムの効果：プログラムに参加した高齢者の SDS 得点 40 点を基準にハイリスク群とローリスク群に分け、プログラムによる抑うつ感における効果を検証した (図 4)。その結果、ハイリスク群、ローリスク群ともに有意な抑うつ感情の改善が認められ、特にハイリスク群における改善が著しかった。

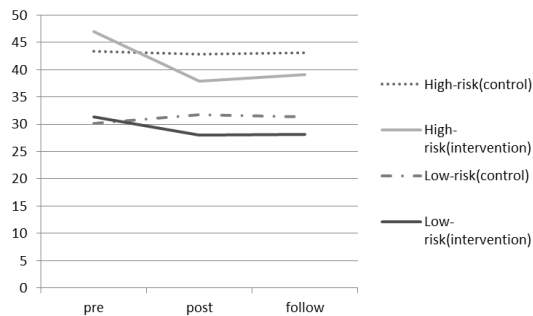


図 4 うつ病の重症度別プログラムの効果

③スタッフとして参加した学生における効果：スタッフ大学生のキャリア構築の過程における高齢者のうつ予防の生きがいプログラムの効果を検討した。その際、対象の大学生をスタッフとして参加した参加群と、参加しなかった統制群に分類し、プログラム実施前後に行った心理的 well-being と高齢者イメージを指標にプログラムの効果を検討した。高齢者へのプログラムは認知行動療法の手法を活用した生きがいの短期集団療法である。大学生を対象とする測定尺度において群と時間の交互作用のみられた項目についての下位検定の結果、人生意味尺度のうちの「意味探求」得点と Ryff の定義する心理的 well-being の概念のうちの「環境制御」、気分評価尺度の「否定的気分」得点が参加群において事前から事後に有意な改善がみられた。また、高齢者イメージについては、「有能性」、「活動自立性」や「幸福感」、「協調性」の事前と事後の得点に有意差が認められ、参加群においてより高い改善がみられた。これらの結果から、本研究で実施された高齢者のうつ予防の生きがいプログラムへのスタッフとしての参加が、大学生のキャリア構築に関わる心理的 well-being と高齢者イメージの向上につながることを示された。

## 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)

[雑誌論文] (計 4 件)

- ① 目下菜穂子、高齢者のうつ予防のための生きがいづくりプログラム：大学生スタッフのキャリア構築過程における効果、総合文化研究所紀要、査読有、29 巻、2012 (印刷中)
- ② 目下菜穂子、高齢者のうつ病の理解と認知行動療法に基づく心理的アプローチ、臨床老年看護、査読無、19 巻 3 号、2012、51-57
- ③ 目下菜穂子、個別の目標追求プログラムによる介入が小学生の希望に及ぶ影響、同志社大学教職課程年報、査読有、1 巻、2012、44-56
- ④ 目下菜穂子、高齢時代の老年期の発達支援における課題—サクセスフル・エイジングモデルの実践への応用。臨床発達心理実践研究、査読有、5 巻、2010、36-42

[学会発表] (計 3 件)

- ① Kusaka, N., and Tokutsu S. 2011 The effectiveness of community-based psychoeducational programs for prevention of depression in older Adults. 9th Asia / Oceania Congress of Geriatrics and Gerontology, Melbourne, Australia.
- ② Kusaka, N. 2010 Community-based group psychoeducational program for depressive symptoms in older adults. World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies, Boston, U.S.A..
- ③ Kusaka, N. 2009 Community-based prevention of depression in older adults with the psychoeducational brief intervention. 19th IAGG World Congress of Gerontology and Geriatrics, Paris, France.

[図書] (計 3 件)

- ① 目下菜穂子 (単著)、ワンダフル・エイジング—人生後半を豊かに生きるポジティブ心理学、2011、ナカニシヤ出版
- ② 目下菜穂子 (編著)、エピソードでつかむ老年心理学 (シリーズ生涯発達心理学)、大川一郎・土田宣明・宇都宮博・目下菜穂子・奥村由美子、2011、ミネルヴァ書房
- ③ 目下菜穂子 (分担執筆)、臨床発達心理学・理論と実践—思春期・成人期の社会適応、三宅篤子・佐竹真次 (編)、2010、ミネルヴァ書房、86-94・215-221

[その他]

ホームページ等

<http://www2.dwc.doshisha.ac.jp/ikiiki/index.html>

6. 研究組織

(1) 研究代表者

日下 菜穂子 (KUSAKA NAHOKO)  
同志社女子大学・現代社会学部・准教授  
研究者番号：70309374

(2) 研究分担者

なし

(3) 連携研究者

得津 慎子 (TOKUTSU SHINKO)  
関西福祉科学大学・社会福祉学部・教授  
研究者番号：50309382