様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

平成 ２８ 年　 ６ 月 １５ 日現在

機関番号：３３９１９
研究種目：基盤研究(C)（一般）
研究期間：2011～2015
課題番号：２３５３０９２８

研究課題名（和文）地域在住高齢者の抑うつ低減のためのライフレビュー法の開発に関する研究

研究課題名（英文）The study of the development of life review therapy for depressive older adults living in the community

研究代表者
志村　ゆず（SHIMURA, YUZU）

名城大学・人間学部・准教授

研究者番号：９０３６３８８７

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　4,000,000円

研究成果の概要（和文）：　本研究では抑うつ症状のある地域在住の高齢者に対するライフレビュー法を開発し効果を検討した。ライフレビューには多面的な意義があり、抑うつ症状の低減に効果があることが示された。ライフレビュー法に補足的に否定的な感情の制御法、聞き手の技能の向上生活上のストレスの除去によってより効果的な介入法となりうることが示唆された。

研究成果の概要（英文）：Purpose of this study was to develop life review therapy for older adult who are living in the community and evaluated effect on symptoms of depression. These findings indicated that life review have multifaceted significance and effect on decreasing symptoms of depression. Therefore, it is suggested that life review therapy will be able to effective program if it was be supplemented by controlling negative emotion, the technical improvement of counselor and removal of stressor in their daily life.

研究分野：臨床心理学・老年心理学

キーワード：高齢者　抑うつ症状　ライフレビュー法

１．研究開始当初の背景

高齢化率が 25.1%（内閣府,2014）を示し世界最高峰の長寿を誇るわが国では平均寿命の延長とともに、健康寿命を延ばしリスクの高まる老年期を健やかに生ききることが課題である。そのためには、老年期にも心の健康を維持し活動していくことが望ましい。ところが老年期に陥りやすい心理的症状にうつ症状があげられる。高齢者のうつ病は有病率が高いことが指摘されている。欧米の CES-D（Center for Epidemiologic Studies Depression Scale）を指標にした疫学調査では有病率は 9～17.5%であると指摘されている。

わが国ではうつ病の予防や治療についての多くの研究や実践の積み重ねはあるものの高齢期の生活の特徴をふまえ配慮を加えた心理療法の効果を実証的に検討した研究は少ない。欧米の研究においては抑うつ症状のある高齢者に心理療法を実施した研究のメタ分析では、認知行動療法とライフレビュー法の効果値は高い数値が示されている。抑うつ症状のある高齢者に対してライフレビュー法を実施した結果、抑うつ症状の低減を示した報告がみられる。

ライフレビュー法とは高齢者が過去の生活史を語りそれを他者と共有することにより質の高い関係性を通じて高齢者自身の人生満足度や主観的幸福感などを高める方法である。ライフレビューとは高齢者に共通する普遍的な心理的過程でもあり、過去の未解決の葛藤を解決することにより心理的統合が促されるものである。わが国では、ライフレビュー法の認知症の心理的側面への効果をねらった研究が積み重ねられている。

しかしながら国内においては心理学の枠組みで老年期の抑うつ症状に対してライフレビュー法を実施した研究が少ない。抑うつ症状を一定化し対象者にライフレビュー法を行い効果を心理的尺度で測定した無作為化臨床試験による研究が特にない。海外においてはライフレビュー法は老年期の抑うつ症状の低減に効果を上げている研究が積み重ねられている。高齢化の進展するわが国においても根拠をふまえた心理療法の効果研究を行うことが急務の課題である。

２．研究の目的

本研究では抑うつ症状のある地域在住の高齢者に効果的なライフレビュー法プログラムの介入モデルを開発しその効果を検討することを目的とした。

３．研究の方法

（１）抑うつ症状のある高齢者にライフレビュー法を実証的に実施したプログラム効果評価研究についての文献検討を行った（研究１）

（２）高齢者用ライフレビュー尺度を作成し信頼性と妥当性を検討した（研究２）。

（３）抑うつ症状に影響を及ぼすライフレビューの影響についての検討を行った（研究３）。

（４）抑うつ症状に影響を及ぼす人生評価の影響についての検討を行った（研究４）。

（５）地域在住の高齢者を対象にライフレビュー法を実施し抑うつ感の低減について検討を行った（研究５）。

（６）効果のあった対象者とのやりとりの特徴の検討を行った（研究６）。

４．研究成果

（１）老年期の抑うつ症状に対するライフレビュー法の効果に関する文献検討（研究１）

老年期の抑うつ症状に対する心理療法に関する研究は、重要な領域でありメタ分析に

よって効果的であることが数多く報告されている。

ライフレビュー法はおよそ１回 1～2 時間で、4～12 回の短期間で終了するプログラムが多かった。また、ライフレビュー法は多様性があり主に過去を回想してそれを評価するという伝統的なものではなく、別の心理療法的な要素と組み合わせたものが多かった。例えばコンピュータアプリケーションとの組み合わせ、ナラティブセラピーや問題解決療法の要素を付加したものなどであった。高齢クライエントの抱える問題は複合的で多岐にわたる。そのような対象者に柔軟性のあるプログラムはより重要であると考えられる。

主な効果ではライフレビュー群は統制群にくらべて抑うつ症状の改善が認められている。そのほか、Self esteem、LSI-A、などにおいても改善がみられていた。

（２）高齢者用ライフレビュー尺度を作成し信頼性と妥当性を検討した（研究２）

十分に検討した項目において固有値の落差を考慮に入れた主因子法 Promax 回転による因子分析を行った。固有値の減衰状況や調査結果（志村,2011，2014）より 5 因子構造を仮定した。因子負荷量が.40 未満の 7 項目を削除し最終的に 5 因子 35 項目が抽出された。

各因子の内的整合性を検討するため，Cronbach の α 係数を算出した結果，十分な信頼性の値が認められた。215 名に対して約１ヶ月の期間をおいて再検査法を実施した。再検査法による信頼性の値は十分な値であった。

尺度の基準関連妥当性を検討するため 10 代～60 代までの各時期についての過去の振り返りに関わる質問項目と各因子の合計得点について Pearson の積率相関係数によって関連性を検討した。その結果それぞれ予想された正の相関が得られ一定の基準関連妥当性を有していると判断された。

これより、ライフレビューには 5 つの側面による多面的な意義が含まれていることが示唆された。

（３）抑うつ症状に影響を及ぼすライフレビューの要因の検討（研究３）

CES－D における抑うつ得点についての平均値を算出したところ 10.62 であった。この得点は臨床的な抑うつ症状としては正常範囲であった。抑うつ得点の 18 点以上は抑うつ症状ありと判定されるが、全体では 115 名(12.2%)が抑うつ症状ありと判定された。男性では 62 名（12.1%)、女性では 53 名（12.2%）を抑うつ症状ありと判定した。

平均値の比較では性差と年代差には統計学的に有意な差はみられなかった。抑うつ症状を従属変数としとライフレビューの各因子を独立変数とした場合の関連性について重回帰分析によって検討したところ、過去の振り返りの際に「否定的感情の喚起」の少ない人は、抑うつ症状も低いということが示唆された。さらに、過去の振り返りの際に「教育と伝達」を行う傾向の高い人は抑うつ症状が低いことも示唆された。

このことからライフレビュー法によるプログラムの中に、記憶の想起の際の否定的感情の制御法を盛り込む工夫などが考えられよう。また、人生の歴史を明確に聞きとるための聞き手の技量を高めることも必要であることが今後必要となろう。

（４）抑うつ症状に影響を及ぼす人生評価の影響についての検討を行った（研究４）

人生評価において「満足感」が高い者や「生きがい」が高い者、「後悔」が少ない者は抑うつ感が低いことが示唆された。

（５）地域在住の高齢者を対象にライフレビュー法を実施し抑うつ感の低減について検討を行った（研究５）

行政窓口を通じて紹介された高齢者の中で、重度の障害がないこと、研究の趣旨を理解していただいて同意してもらった人、抑うつ症状のみがある人 7 名（男性 2 名、女性 5 名）を対象にしてライフレビュー法を実施した。その結果面接を終結したすべての人が抑うつ症状が低減していた。

（６）ライフレビュー法が効果をもたらした対象者との対話の特徴の検討を行った（研究６）

現在でもライフレビュー法は軽度抑うつ症状のある高齢者に対して継続中であり、対話の特徴についても分析を継続している。

ライフレビュー法とは人生の軸に従って一定の手順で語りを展開する方法として知られている。今回実施したのは、対象者に語ってもらいたい話題を選んでもらい、それを自由に展開してもらった。人生のあらゆる内容を語ってもらうことなく抑うつ感が低減していたことから、当事者がふまえた必要性のある内容に焦点を当てることが抑うつ感の低減のためには必要であることが示唆された。

他方、抑うつ症状のある地域在住の高齢者の生活は複雑で多岐にわたる問題を抱えている。生活環境の中に明確なストレス要因がある場合にはそれを除去するための現実的な問題解決が必要である。たとえば、在宅介護者であることや、家族の中に問題を抱える人がいる場合である。そのほか、遺産相続の問題や近所とのトラブルを抱えている人には、現実的な側面からのアプローチが効果的でもある。また家族関係に問題を生じている場合には、それを調整するためのカウンセリングが必要であることなど、多面的な支援が大切である。

ライフレビュー法にふさわしい人を慎重に選定するための簡易なスクリーニングという課題が残った。今回は対象者にはしていないが、抑うつ障害が重度の人、発達障害や PTSD などの複合的な症状を抱える人、身体障害者手帳を交付されている人、がんなどの身体の疾患を有している人などは生活上のストレスを深刻に抱える可能性があるため、ライフレビュー法を実施するだけではなく、それ以外にもきめの細かい生活上の配慮が必要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）

〔雑誌論文〕（計３件）

① 志村ゆず、中高齢期のライフレビューの特徴の検討、名城大学人文紀要、査読有、46、2011、25－34
② 志村ゆず、ライフレビューと回想の心理学的意味に関する研究、名城大学人間学部人間学研究、査読有、10、2012、45－54
③ 志村ゆず、老年期の抑うつに対するライフレビュー法の効果に関する研究―対象・介入・効果に関する観点―、名城大学人文紀要、査読有、49、2014、33－43

〔学会発表〕（計２件）

① Yuzu Shimura Effects of the whole life experiences on depression in older adults 123rd Annual Convention Program of the APA, 2015 年 8 月 6 日，Toronto（Canada）
②志村ゆず、改訂版ライフレビュー尺度の作成、日本心理学会第79回大会、2015年9月24日、名古屋大学（名古屋）

６．研究組織
(1)研究代表者
志村　ゆず（YUZU SHIMURA）
名城大学・人間学部・准教授
研究者番号：９０３６３８８７

(2)研究分担者
なし

(3)連携研究者
なし