

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 6 月 21 日現在

機関番号：32683

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2011～2015

課題番号：23730671

研究課題名(和文)高齢者の認知症予防に対するグループ回想法の有効性の実証的検討

研究課題名(英文)The effectiveness of group reminiscence therapy for the prevention of dementia in community-dwelling Japanese older adults

研究代表者

野村 信威(NOMURA, Nobutake)

明治学院大学・心理学部・准教授

研究者番号：90411719

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)：高齢者に過去を想起して語るよう促す対人援助手段である回想法が認知症の予防効果をもつかどうかを検討するため、地域在住高齢者29名(平均年齢は75.4歳)に対して75分×8セッションからなるグループ回想法への参加をもとめ、統制群との比較から回想法が認知機能におよぼす効果を実証的に検討した。認知機能の測定には日本版MOCAを使用した。

群および測定時期を主効果とする2要因分散分析により認知機能への効果を統計的に検討した結果、交互作用に有意傾向が認められた($p<.10$)。この結果より、グループ回想法に参加した高齢者は回想法への参加前と比較して参加後に認知機能が改善する可能性があると考えられた。

研究成果の概要(英文)：This study examined the effectiveness of group reminiscence therapy (RT) for the prevention of dementia in community-dwelling Japanese older adults. 29 older adults (mean age=75.4 years old) were asked to participate in the RT, which consists of 75 minutes × 8 sessions. The effectiveness of RT were empirically examined using a comparison with control group. The Japanese version of MOCA were used to measure the cognitive function of older adults.

A two-way analysis of variance was conducted on the influence of two independent variables (groups, implementation period) on the MOCA score. As a result, the interaction between groups and the implementation period was marginally significant ($p<.10$). It was considered that there is a possibility that the cognitive function of the older adults who joined the RT were improved after the intervention has finished.

研究分野：生涯発達心理学, 高齢者心理学

キーワード：認知症予防 高齢者 回想法

1. 研究開始当初の背景

回想法 (Reminiscence Therapy) とは、高齢者に自らの過去を想起して語るように促すことで様々な心理的効果を導く対人援助手段である。老年期に過去を回想する行為の心理的意義は、1960年代にアメリカの精神科医である Butler により指摘された (Butler, 1963)。Butler によれば、老年期における回想とは「過去の未解決の葛藤を解決するように促す自然で普遍的な心的プロセス」であり、このような老年期の心的過程はライフレビューと呼ばれている。

Butler による指摘以降、回想法は高齢者に対する心理的援助手段として欧米を中心として広く注目を集めた。日本でも医療・福祉・介護等の高齢者に関わる場面で広く実践されており、多くの研究者によってその有効性が検討されている (レビューとして Haight & Webster, 1995)。

これまでの研究から、認知機能の低下がない一般高齢者に対しては、抑うつや不安感の軽減、自尊感情の回復、生きがい感や心理的 well-being の促進などの心理的効果が指摘されている。また、認知症高齢者に対しては、認知・情動機能の改善や維持、病院や施設における対人関係の形成や促進などが報告されている (例えば Haight, 1988; Wong & Watt, 1991)。

グループ回想法が地域在住高齢者におよぼす心理的効果を検討するため、野村・橋本 (2006) は近畿圏に在住する在宅高齢者 22 名に 1 時間 × 8 セッションからなるグループ回想法を実施し、その心理的な効果を実証的に検討した。介入前後に測定した心理的適応指標の得点の変化から心理的効果を検討した結果、回想法の実施前後で参加者の人生満足度の有意な増加が認められた。この結果より、グループ回想法には地域在住高齢者の人生満足度を高める効果がある可能性が認められたものの、自尊感情度や抑うつ度など他の指標では有意な効果は認められなかった。

上記の研究とは別に、野村 (2009) はデイケアを利用する 40 名の地域在住高齢者に対する個人回想法の効果を検討した。30 分～1 時間 × 5 ないし 6 セッションからなる個人回想法の介入前後で心理的適応指標を測定し、回想による心理的効果を検討した結果、参加者に有意な自尊感情度の改善が認められた。その一方で人生満足度を含むその他の指標では統計的に有意な効果は認められなかった。

回想法による心理的効果を検討したこれらふたつの研究結果は、グループ回想法の効果を検討した野村・橋本 (2006) では人生満足度への効果が認められ、また個人回想法への効果を検討した野村 (2009) では自尊感情度への効果が認められており、必ずしも一貫した結果が得られてはいない。しかしながらこの結果の相違は、参加者が個人で回想を行

うか、グループで取り組むかという回想法の実施方法の違いを反映していると考えるよりも、研究者が統制することが必ずしも容易ではない参加者の年齢などの基本的属性や ADL、そして回想法において想起されて語られる内容の違いといった要因が結果に影響を及ぼしている可能性が考えられる。なかでも回想法による心理的効果の個人差については、欧米においてもこれまでほとんど検討されていないが、回想法の効果に個人差がある可能性は否定できず、回想法の効果評価を行う際に検討すべき重要な問題だと言える。

これまでの研究では、回想には様々な機能やタイプがあることが報告されている。例えば Webster (1993, 1997) は、回想には退屈の軽減、死の準備、アイデンティティ、問題解決、会話、親密さの維持、辛い経験の再現、知識・情報の提供の 8 つの機能があると指摘している。また Wong & Watt (1991) は、171 名の地域在住高齢者にインタビュー調査を実施し、その内容から叙述的、統合的、道具的、情報伝達的、強迫的、逃避的の 6 つのタイプの回想に類型化した。そして心理的 well-being の高い高齢者は、そうでない高齢者よりも統合的、道具的に過去を振り返り、強迫的に回想を行わないことを見出し、高齢者の行う回想のタイプが well-being の高さに関連することを示唆した。

これらの報告からは高齢者が行う回想のタイプによって高齢者の well-being の程度が異なると考えられるが、介入研究において語られた回想のタイプとの関連からその心理的効果の個人差が検討された研究はほとんど認められていない。

今日では、認知症高齢者の残存機能の維持や情動の安定などを目的とするグループ回想法が広く実践されている。また近年では、回想法が認知症の予防効果を有する可能性も指摘されている (例えば野村, 2011)。しかしながら、認知症に対する予防的介入手段としての回想法の有効性については、これまで実証的な検討はほとんど行われていない。

2. 研究の目的

まず予備調査として、野村 (2009) による個人内回想および対人的回想尺度について、代表的な回想のスケールである回想機能尺度 (Webster, 1993) の関連を質問紙調査から通して検討し、これらの尺度の妥当性を確認する。

また本研究にあたる介入研究では、首都圏に在住する比較的健康な在宅高齢者を対象としてグループ回想法を実施する。その目的は、第一に高齢者の認知症予防に対するグループ回想法の有効性を実証的に検討することである。そして第二に、回想法による心理的効果に個人差がある可能性について注目し、どのように過去を回想することが心理的効果をより導くのかについて検討を試みることである。

これらの検討を通して、これまでの先行研究では十分に明確な結論が得られていない回想法による心理的効果についてより詳細に検討し、認知症の予防に有効である回想法の実践方法や、回想法による心理的効果がより期待できる高齢者の特徴などについて検討することが可能となるだろう。

3. 研究の方法

(1) 予備調査

対象者 首都圏で運営される高齢者対象の2つの市民講座のいずれかを受講した60歳以上の中高齢者に対して質問紙調査を依頼した。これに応じた70名(男性25名,女性45名,平均年齢67.9歳,標準偏差5.0歳)を対象に分析を行った。

質問紙 質問紙は以下の尺度から構成された。個人内および対人的回想尺度(野村,2009)は、個人で行われる過去の想起と他者に過去を語ることを区別した尺度である。「あなたは一人である時にどれ位頻りに過去を思い出しますか」「あなたは誰かと一緒にいる時にどれ位過去のことを話しますか」などそれぞれ3項目からなり、まったく考えない/話さない(1点)~よく考える/話す(5点)の5件法で回答をもとめる。日本版回想機能尺度(RFS; 瀧川・仲,2010)は、Webster(1993)による回想機能尺度の日本版であり、回想の機能を「退屈の軽減」「死への準備」など8つに分類する。「すでに亡くなった大切な人の記憶を忘れないため」など43項目を7件法(まったくない:1点~非常によくある:7点)で回答をもとめる。

その他に、回想にともなうポジティブまたはネガティブな感情の程度を測る肯定的および否定的回想尺度(野村・橋本,2001)の12項目からなる短縮版、日本版 Rosenberg 自尊感情尺度(山本ほか,1982)および人生満足度尺度(Diener et al.,1985;大石,2009)を用いた。分析には統計パッケージの IBM SPSS Statistics Ver.20 を使用した。

(2) 介入研究

対象者 首都圏のシルバー人材センターに登録する65歳以上の地域在住高齢者に対して、センターを通じて「思い出を語り合う茶話会」の参加ならびに質問紙調査と心理検査の受検、もしくは質問紙調査および心理検査のみの参加者を有償で募集し、前者を回想群、後者を統制群としてこれに応じた者をそれぞれ研究対象者とした。回想群として参加した1名の対象者は、体調不良を理由として途中で参加を取りやめた。その結果、対象者は回想群29名(男性5名,女性24名,平均年齢74.83歳,SD4.43歳)、統制群30名(男性6名,女性24名,平均年齢75.93歳,SD=4.86歳)となり、合計59名(平均75.39歳,SD4.65歳)だった。

手続き グループ回想法のセッションは

野村・橋本(2006)の枠組みに従って行われた。参加者は9-11名のグループに分けてそれぞれ実施した。回想法のセッションは75分×8回を設定し、大学内の所定の教室で毎週決まった日時に行われた。各セッションでは「故郷」「遊び」「小学校」「青春時代」など8つのテーマを設定した。セッションは自己紹介の後にテーマに則した回想を促す材料(尋常小学校教科書など)を呈示して参加者の回想を促した。また終了前にはお茶を提供して雑談の時間を設け、終了時には参加者一同で昭和20年代の流行歌(「青い山脈」)を歌った。スタッフは原則として司会進行を行うリーダー1名と、ADLの低い参加者のサポート役を担当するコ・リーダー2ないし3名で実施した。

効果評価の指標 認知機能の測定には、日本版 Montreal Cognitive Assessment (MOCA; Nasreddine, et al., 2005; 鈴木・藤原, 2009) および前頭葉機能検査 FAB (Dubois et al., 2000)の語彙流ちょう性課題を用いた。MOCAは認知症の前段階にあたるMCI(軽度認知障害)の判定を可能とする検査で、視空間/実行系、命名、記憶、注意、言語、抽象概念、遅延再生、見当識などの11項目の下位検査からなる。30点満点中25点以上の場合に健常だと査定される。語彙流ちょう性課題は2項目からなり、例えば「か」で始まる言葉を出来るだけ多く挙げるようもともとめて1分間での回答数を数えた。

一方、心理的適応(well-being)の程度を測定する指標には、人生満足度(SWLS; Diener et al.,1985;大石,2009)、自尊心度(RSE; Rosenberg, 1965; 山本・松井・山成, 1982)に加えてアフェクトバランススケール(ABS; Bradburn, 1969)を独自に翻訳した10項目の3つを用いた。

これらの効果評価指標は、回想群の対象者では初回のセッションを開始する1週間前(プレテスト)と最終回である8回目のセッションが終了した1週間後(ポストテスト)、そしてセッションが終了した2ヶ月後(ポストテスト)に合計3回測定した。また統制群では8週間の間隔において2回のみ測定した。

個人の回想の特徴の指標として、個人内回想尺度および対人的回想尺度(野村,2009)、肯定的回想および否定的回想尺度の短縮版12項目、再評価傾向尺度(野村・橋本,2001)、そして日本版回想機能尺度の2つの下位尺度(瀧川・仲(2010))を測定した。分析には統計パッケージの IBM SPSS Statistics Ver.22 を使用した。

4. 研究成果

(1) 予備調査

調査で使用した個人内、対人的、肯定的、否定的回想の4つの尺度と回想機能尺度、心理的適応尺度の相関をもとめた。その結果、個人内、対人的回想とともにRFSの合計点と中程度の相関が認められ(rs=.478-505,

p<.001), 両尺度の併存的妥当性が認められた。回想の主な機能のうちで死への準備のために行われる回想は, 対人的には行われず, 個人内で行われることが多いと考えられた。また退屈の軽減や死への準備, 問題解決はネガティブな感情と, 会話や情報提供はポジティブな感情と関連することが認められた (Table1 参照)。

Table1 個人内および対人的回想と回想機能, 心理的適応との関連

	個人内	対人的	肯定的	否定的
回想機能 (RFS)				
退屈の軽減	.365 **	.288 *	.160	.300 *
死への準備	.386 **	.237	.183	.335 **
アイデンティティ	.445 ***	.448 ***	.270 *	.281 *
問題解決	.360 **	.321 **	.179	.366 **
会話	.515 ***	.507 ***	.441 ***	.228
親密さの維持	.345 **	.431 ***	.383 **	.253 *
苦痛の再現	.328 **	.288 *	.278 *	.356 **
情報・知識の提供	.253 *	.358 **	.321 **	.202
RFS合計点	.505 ***	.478 ***	.318 *	.334 *
心理的適応				
自尊感情度(RSE)	.098	.241 *	-.070	-.088
人生満足度(SWLS)	-.112	.181	.433 ***	-.327 **

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

回想に関する尺度のいずれがよく心理的適応度を説明するのか検討するため, 人生満足度を基準変数に, 回想機能尺度の下位尺度を説明変数としたステップワイズ法による重回帰分析を行ったところ, 問題解決 (=-.745, p<.001), 情報・知識の提供 (=.588, p<.01), 親密さの維持 (=.423, p<.001) が人生満足度の程度を説明した。これに対して個人内・対人的・肯定的・否定的回想の4尺度を説明変数とした分析では, 肯定的回想 (=.398, p<.01) と否定的回想 (=-.277, p<.05) が人生満足度の程度を説明した。

これらの結果より, 個人内および対人的回想尺度 (野村, 2009) にはある程度の妥当性を有すると考えられた。また特定の機能や目的から回想を行う程度は個人内および対人的回想の頻度と関連を示し, それぞれ回想にともなう感情も異なると考えられた。

(2) 介入研究

認知機能への効果の検討 回想群における MOCA の平均得点はプレテストで 24.41 点 (SD=3.58 点), ポストテストで 24.97 点 (SD=4.19 点) となり, 介入前後で 1 点以上の増加が認められた。その一方で統制群ではプレテストで 24.07 点 (SD=3.23 点), ポストテストで 24.63 点 (SD=3.47) となり, 同様にわずかながら得点が増加した。

グループ回想法による認知機能への効果を検討するため, 群 (回想群-統制群) および測定時期 (プレ-ポスト) を主効果とする 2 要因分散分析を MOCA に対して行った。その結果, 測定時期による有意な主効果が認められ (F(1,57) =13.54, p<.01), いずれの群でも 2 回目の測定では MOCA の得点の増加が

認められた。さらに群と測定時期による交互作用においても有意傾向が認められた (F(1,57)=2.93, p<.10)。単純主効果の検定の結果, 統制群では 2 回の測定による有意な得点の増加は認められなかった一方で (F(1,57)=1.97, n.s.), 回想群ではプレテストとポストテスト間に有意な MOCA の得点の増加が認められた (F(1,57)=14.29, p<.001)。この結果より, グループ回想法への参加は在宅の高齢者の認知機能を改善する効果をもつ可能性が考えられた (Figure1 参照)。

語彙流ちょう性課題の成績については, 統制群では 18.93 点から 18.90 点とほぼ得点は変化せず, 回想群では 17.83 点から 19.14 点へと回想法の実施前後で増加が認められた。しかしながら同様の分散分析ではいずれの主効果も有意でなく, 交互作用も有意ではなかった (F(1,57)=1.20, n.s.)。

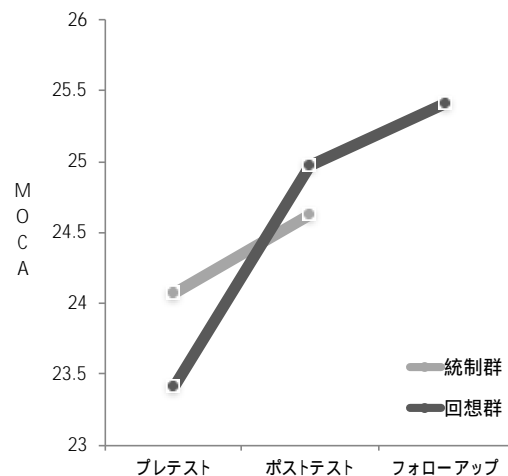


Figure1 回想法実施前後における認知機能の変化

一方, 心理的適応指標のうち人生満足度では, 統制群では 21.27 点から 20.10 点へやや低下し, 回想群でも 22.14 点から 21.28 点へと回想法の実施前後でやや得点の低下が認められた。分散分析の結果はいずれの主効果も有意でなく, 交互作用も有意ではなかった (F(1,57)=0.08, n.s.)。自尊感情度やアフェクトバランススケールにおいても回想法による有意な心理的効果は認められなかった。

認知機能の成績が回想群だけでなく統制群でも改善した理由は, おそらく MOCA の課題内容に学習効果が生じたためだと考えられた。実際に回想群では 2 ヶ月後のフォローアップ時にはさらに得点の増加が認められ, 認知症や MCI のおそれが高くない比較的健康な高齢者では, 同じ課題からなるテストを受ける回数が増えればそれだけ成績が改善する可能性があると考えられた。

回想法の効果の個人差の検討 グループ回想法が認知機能におよぼす効果は参加者に一様に生じるわけではなく, より効果が生じる者とそうでない者がいると考えられる

ことから、回想法への参加者 29 名それぞれの認知機能の変化を検討した(Figure2 参照)。

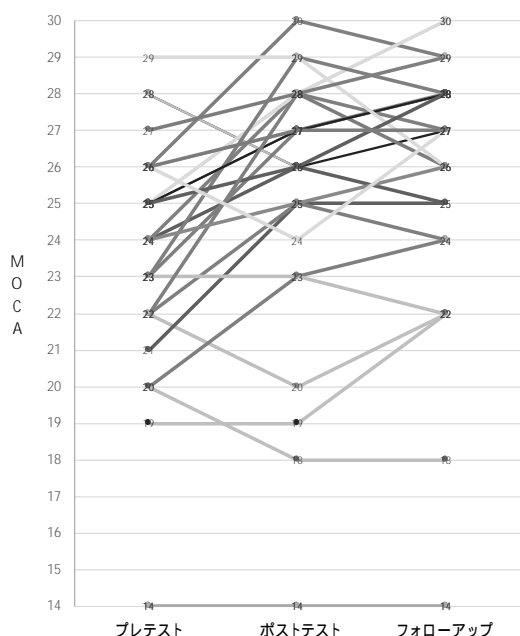


Figure2 回想法実施前後における参加者の認知機能の変化

回想法の実施前後で MOCA の得点が増加した者は 19 名、得点が変わらなかった者は 5 名、得点が低下した者は 5 名だった。また得点の変化量は+6 点から-2 点の範囲で認められ、平均で 1.55 点の増加が認められた。これに対して統制群では、2 回の測定で +4 点から-5 点の範囲で得点は変化し、平均で 0.57 点の増加が認められた。また MOCA の下位検査ごとの得点の変化を検討すると、遅延再生の点数において+1.1 点 (SD=1.41 点) ともっとも得点の変化が認められた。

日常的にどのような回想を行う者がグループ回想法による認知機能の効果がより認められたのかを検討するため、回想群の対象者のみに対して、回想法の実施前後での MOCA の変化量とプレテストにおける回想に関する指標との相関をもとめた。その結果、MOCA の変化量と再評価傾向 ($r=-.48, p<.01$)、回想機能尺度のアイデンティティ ($r=-.42, p<.05$) および問題解決 ($r=-.39, p<.05$) でいずれも有意な負の相関が認められた。このことから、もともと過去の否定的な経験を捉え直そうと試みるのが少なく、回想が自らのアイデンティティを確認することや現在の問題解決に役立つと見なしていない高齢者で回想法による認知機能の効果が生じやすい可能性があると考えられた。

この結果と関連して、回想法実施前後での MOCA の得点の変化をもとに効果あり群 (N=18) と効果なし群 (N=11) に群分けし、個人の回想の特徴の指標に対して平均値の差の検定を行ったところ、再評価傾向尺度では効果あり群が 28.61 点、効果なし群が 24.18 点となり、群間で有意な得点の差が認められた ($t(27)=2.63, p<.05$)。回想機能尺度の

下位尺度を含むその他の回想の指標では、同様の群間の際は認められなかった。この結果からも、回想法による認知機能への効果は、普段から過去の経験を捉え直そうとする機会が少ない高齢者でより生じる可能性があると考えられた。

本研究の結果から、グループ回想法は比較的健康な在宅高齢者の認知機能を改善させる効果をもつ可能性が認められた。しかしこの結果は統計的には有意傾向にすぎず、回想法の認知症への予防効果の有無について結論を導くためには引き続いてより多くの対象者に対して検討を重ねる必要がある。また本研究では、先行研究で認められた人生満足度や自尊感情度における心理的效果 (野村・橋本, 2006; 野村, 2009) は統計的に有意でなく、先行研究を支持する効果は認められなかった。そのため、本研究で認められた認知機能への効果も決して頑健なものとは言えず、限られたデータに対する結果から結論を導くことは控えなければならない。

回想法の効果評価研究においてしばしば認められる結果の不一致についてはいくつかの要因があると考えられるが、なかでも回想法による心理的效果の個人差が結果に及ぼす影響については検討する必要がある。本研究においても 29 名の対象者では平均すると 1.5 点程度の認知機能の改善が認められたが、実際にはそのうち 5 名では得点の変化は認められず、5 名では得点の低下が認められた。さらに MOCA の得点の変化から効果あり群となし群に分け、これらの群間での回想に関する指標における得点の差を検討した結果、再評価傾向において有意な差が認められた。この結果は、高齢者が自らの過去を再評価する傾向の違いが回想法による認知機能への効果に影響を及ぼす可能性があることを示している。

老年期において自らの過去を振り返ることは老年期の重要な発達課題だとされているが (Erikson, Erikson, & Kivnick, 1994)、実際にはすべての高齢者が自らの過去を振り返ってその意味を吟味するわけではない。だがそうした高齢者にとって、自らの人生を振り返って語り合う機会は大いに刺激となり、少なからず有意義な機会となることは想像に難くない。回想法による認知機能への効果を明らかにするためには、個人における回想や過去の人生の意味づけの違いがもつ意味を考慮した上で検討を重ねる必要があるだろう。

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 3 件)

野村信威 高齢者における回想の質と適応との関連について (20) 回想機能と個人内および対人的回想との関連の検討 日本

心理学会第 76 回大会 2012 年 9 月 11 日 専
修大学（神奈川県・川崎市）

野村信威 高齢者における回想の質と適
応との関連について(21) グループ回想法
は高齢者の認知症予防に有効か 日本心理
学会第 78 回大会 2014 年 9 月 12 日 同志社
大学今出川キャンパス（京都府・京都市）

野村信威 高齢者における回想の質と適
応との関連について(22) 在宅高齢者にお
けるグループ回想法の認知症予防効果 日
本老年行動科学会第 19 回大会 2016 年 9 月
4 日 神奈川県立保健福祉大学（神奈川県・
横須賀市）

6 . 研究組織

(1)研究代表者

野村 信威 (NOMURA, Nobutake)
明治学院大学・心理学部・准教授
研究者番号：90411719