

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 6 月 9 日現在

機関番号：34311

研究種目：基盤研究(B) (一般)

研究期間：2012～2015

課題番号：24330202

研究課題名(和文) 地域での高齢者のうつ予防の心理教育プログラムの開発と支援体制の構築に関する研究

研究課題名(英文) Improvement of psychoeducational program and the community support system of prevention of depression for 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・教授

研究者番号：70309384

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 7,800,000円

研究成果の概要(和文)：高齢者の心理的健康の増進の心理教育プログラム「生きがい創造プログラム」に、情動発達を促すワークショップの導入、マインドフルネスの要素を加えた改良を行った。改良されたプログラムを、地域高齢者、高齢女子受刑者、大学生を対象に実施した。改良された短縮版のプログラム、旧来の「生きがい創造プログラム」、およびコントロール群の心理的well-beingと認知機能に置ける効果を検証した結果、短縮版のプログラムと旧来の「生きがい創造プログラム」がコントロール群に対して有効であることが明らかとなった。費用対効果の面から、短縮されたプログラムが優れていると考えられた。

研究成果の概要(英文)：Psychoeducational program of subjective well-being of older adult, named "Ikigai Program" was improved. "Ikigai program revised" include the workshop of emotional development and the skill of mindfulness. We had conducted revised program to community senior citizens, older female inmates and women college students. The results of comparing the differences of pre-post test scores on the scales of subjective well-being and cognitive functions between the subjects of the revived program group, Ikigai program group and control group, both the revived group and Ikigai program group were significantly improvement in the scores of subjective well-being and cognitive functions. It shows that the revised program is better on cost effectiveness than Ikigai program.

研究分野：地域臨床心理学

キーワード：うつ予防 well-being 生きがい 高齢者 地域

1. 研究開始当初の背景

高齢者人口の増加にともないうつ病患者の人口が増加することが予測された。高齢期にはうつと認知症の関連が深く、軽症うつの予防が大うつ病、認知症の発症のリスクを低減させることも明らかにされている。そのため介護予防の観点からもうつ病への対策の必要性の認識の高まりの中、わが国でも地域におけるうつ予防の取り組みが開始されつつあった。特に、スクリーニングに基づく介入によるうつと自殺予防の研究(坂下、大山、2011)からは、一次予防としての啓発・教育に加えて二次予防としてうつのハイリスク者への心理専門職者からのマネジメントが、うつ・自殺のリスク低減に役立つことが明らかにされていた。また自殺予防の地域保健活動(大野、2008、宮ノ下、宇多ら、2003)からは、心理教育を取り入れたアプローチの効果が確認されていた。国外でも、盛んに高齢期のうつ予防対策として、ガイドラインが作成され自治体や病院を主体とした地域介入が展開されていた(Allen, Purcell, 2009)。そうした取り組みの中で、高い効果が認識されているのが認知行動療法であった。高齢者のうつへのマネジメントとしての精神療法の効果を示す実証研究のメタ解析からは、認知行動療法、対人関係療法、社会的環境の調整が有効であることがわかった(Yon & Scogin, 2007, Scogin, Welsh, et al., 2005)。その中でも特に認知行動療法に基づく介入は、うつ症状の回復と予防に向けての高い有効性が示されている(Pinquart, Duberstein & Lyness, 2007, Reynolds et al., 2004)。また軽症うつに対する認知行動療法に基づいた介入がその後の大うつ病の発症の予防に有効であることも示されていた(Cuijpers, Smit & van Straten, 2007)。高齢者への認知行動療法の実施にあたっては、心理教育による教育的介入が有効性を高めるとされた(Yon & Scogin, 2007)。またうつ・自殺予防のための認知行動療法の取り組みでは、高齢者の生活全般に働きかけ人生目標を追求するポジティブ心理学の立場から、うつの低減と同時に心理的 well-being の向上に焦点をあてた介入の効果が確認されていた(Dubé, Lapierre, et al, 2007, Lapierre, Bouffard, et al., 2001)。以上のことから、高齢者のうつ予防にあたっては、心理教育を取り入れた認知行動療法に基づくプログラムが有効に活用しうるといえた。

2. 研究の目的

(1) うつ予防のプログラムの改善

本研究では、地域在住の高齢者のうつ予防の効果を高めるために、介入プログラムのさらなる改良と、プログラムによる実践を含むうつ予防活動の拡充のための体制の整備を課題として研究を行った。本研究開始前に開発中の認知行動療法に基づく地域高齢者のうつ予防プログラムの開発の過程では、健康

維持とうつ予防の心理教育に重点を置く内容、および人生目標追求に重点を置く内容ともに、介入による効果が示されたが、同時にそれぞれに改良すべき点が認められている。本研究では、両プログラムの利点を取り入れながら介入の効果をさらに高め、対象者の個別のニーズに対応しうるプログラムへと改良を加えたい。また、これまでの研究結果からプログラムをパッケージとしてまとめたガイドブック(日下、2001)を用いながら、対象地域を広げ介入の対象者を増やすことで、小地域全体に働きかけるうつ予防活動へと発展させることを第一の目的とする。

(2) 多領域での実践・効果検証

高齢者の心理的側面へのアプローチにおいて不可欠とされる生活全般にわたる支援をプログラムで可能とするために、医療、保健、福祉、心理の連携体制を整える。その上で、ガイドブック作成等を行いながら、地域高齢者におけるプログラムを実践する。またプログラム改良過程において、介入効果を確認するために多領域でも実施し、プログラムの介入効果の比較検討を行う。個々の対象者における介入効果と同時に領域別のうつ予防の効果の検証を通して、高齢期の主観的 well-being の実現を支援する手法の確立をめざしたい。

3. 研究の方法

(1) プログラムの改良

高齢期のうつ病の予防のための集団マネジメントに活用しうる効果的な介入プログラムの改良および、うつ予防プログラムを用いた地域でのうつ予防の実践体制の構築とその実践による個人と小地域における介入効果の検証を行う。改良されたプログラムを、地域高齢者、孤立の問題を背景とする高齢女子受刑者、大学生を対象に実施する。

(2) プログラムの効果測定のための高齢者向け心理的 Well-being 尺度の開発

人生後半をよりよく生きる(wellbeing)心理的に良好な発達である「ワンダフル・エイジング」を実現する条件として、目的(価値)に向かう意欲、アクション、目的追求の原動力となる信頼に焦点を当て、それらの条件を測定する尺度を大学生と高齢者を対象にしたアンケート調査により作成する。

(3) 多領域におけるプログラムの実践と介入効果の検証

地域の健康高齢者、高齢女子受刑者、大学生を対象に、うつ予防のプログラム「生きがい創造プログラム」を実施する。地域の健康高齢者を対象に、改良前のプログラムと改良後のプログラムを実施し、コントロール群との比較により、主観的 well-being (作成されたワンダフル・エイジングの尺度、人生満足、抑うつ、幸福感)、社会スキル、認知機能における介入効果を検証する。

4. 研究成果

(1) 「生きがい創造プログラム」の改良

これまでの生きがい創造プログラムでは、参加者のネガティブな高齢者観の修正に時間を要し、考え方が変われば気分や行動が変わることを繰り返し参加者が経験する必要があった。また、その介入には臨床心理の専門技法が必要であるために、プログラムの汎用性が高まりにくい問題点があった。

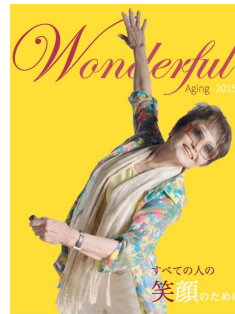
そこで本プロジェクトでは、従来のプログラムに写真を用いた Workshop を導入し、瞬間的な認知の変容をはかることで、下表のようなプログラムの改良を行うこととした。写真を用いた PM Workshop では認知の棄却と新たな認知の再獲得が瞬間的に実行されることから、その導入によりプログラムの有効性と汎用性が高まることが期待される。

表1. 従来の生きがい創造プログラム

内 容
1 オリエンテーション 参加の動機づけ
2 自己探求：過去を振り返る【強みの発見1】
3 自己探求：強みの発見2
4 自己探求：目標遂行を妨げる認知への気づき
5 価値の探求
6 目標選択と価値の関連づけ
7 目標計画1/目標遂行を妨げる認知の修正
8 目標計画2/強みを活かす・リスクに備える
9 アクションの内省と再プランニング
10 リフレクション 自己評価

表2. ワークショップ導入の生きがい創造プログラム

内 容
1 オリエンテーション 参加の動機づけ
2 自己探求：過去を振り返る【強みの発見1】
3 Workshop
4 価値の探求
5 目標選択と価値の関連付け
6 目標計画/強みを活かす・リスクに備える
7 アクションの内省と再プランニング
8 リフレクション 自己評価



(PM workshop による参加者の写真)

(2) ワンダフル・エイジング尺度の作成

高齢者の人生目標を追求する過程において重要と考えられる要因を明らかにし、生きがい創造に必要な力を測定しうる尺度の作成を試みた。生きがい創造プログラムは、ズに示すワンダフル・エイジングの発達モデルに基づいている。目標追求の意志と柔軟性、信頼と希望、自律と自己選択、自己効力、自覚される目標達成の環境庁勢力について、心理的 well-being の尺度、Psychological well-being (PWB, Plaut et al., 1989), the State Hope Scale (SHS, Snyder et al., 1996), Self-Efficacy (SE, Shere et al., 1982), and Tenacious goal pursuit (TGP, Brandtstädter J, Renner G., 1990). を参考に、120 項目 4 件法の質問を作成した。

大学生 135 人を対象に、120 項目から構成される質問紙を実施し、項目妥当性の検証から 63 項目とした。63 項目の因子分析の欠陥、尺度が 4 因子解が妥当とされ、信頼性分析から項目を削除し、最終的に 27 項目の尺度として完成とした。27 項目のワンダフル・エイジング尺度を 49 人の高齢者に実施し、Cronbach's alpha 係数を用いた信頼性検証を行ったところ、ワンダフル・エイジング尺度の下位尺度の信頼性はいずれも 0.7 以上と高かった。また、妥当性の検証からは、ワンダフル・エイジング尺度の下位因子「意志」は、PWB, SHS と SE とに有意な相関が認められた。また、ワンダフル・エイジング尺度の「希望」と、SHS, TGP および SE にも有意な相関が認められた。「信頼」と SHS および SE に、「自律」と PWB, SHS, TGP, および SE に有意な相関が認められ、尺度としての妥当性が示されたと考えられる。

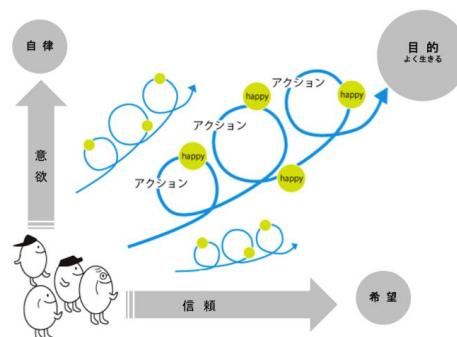


図1. ワンダフル・エイジング・モデル

(3) 多領域に置けるプログラムの実践と介入効果の検証

地域高齢者のうつ・認知症予防

自治体との連携による介護予防事業の一環として、地域在住の高齢者に対して生きがい創造プログラムを実施した。そのうち2012年度以降の4グループについて本話題提供で報告する。各グループは10から14人で構成され、120分のセッションを10週にわたり実施した。プログラムでの個別の目的追及の支援では、人生経験に基づく強みの発見と活動に意味を見出すことを重視した。強みの発見には、客観的に自己を捉える視点として、対話から聞き取られた強みを可視化する手法(動画・写真を用いたワークショップ)を導入した。参加者における介入効果の指標には、The Hope Scale (Snyder et al., 1991)、心理的 well-being 尺度 (Ryff & Keyes, 1989)、人生に対する満足尺度 (Diener et al., 1985, 角野, 1994)、抑うつ感尺度短縮版 Geriatric Depression Scale (GDS) (Sheikh et al., 1986 ; 矢富, 1994)、プログラムで働きかける心理的側面の指標として作成したワンドラフル・エイジング尺度 (WAI) (Kusaka et al., 2013)を用いた。従来の「生きがい創造プログラム」、「改善された生きがい創造プログラム」、コントロール群との介入前後の各項目得点を比較した結果、ワンドラフル・エイジング尺度の「意志」、「意欲」、「信頼」、「希望」それぞれにおいて有意な介入効果が認められた。また、The Hope Scale、心理的 well-being 尺度、人生満足度尺度、GDS において、統計上有意味な改善が確認された。参加者は、病気や近親者の喪失という高齢期特有の人生上の出来事に直面している人が少なくなかった。しかし、プログラムでの対話を通して自己をふりかえることで、様々な経験を意味づけて将来を考える機会となったことが、参加後の感想からうかがわれた。

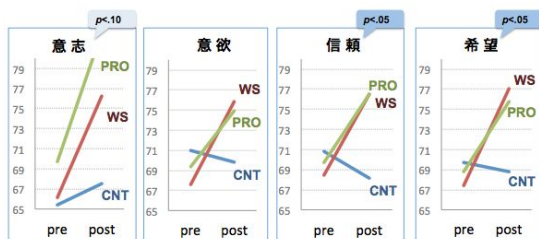
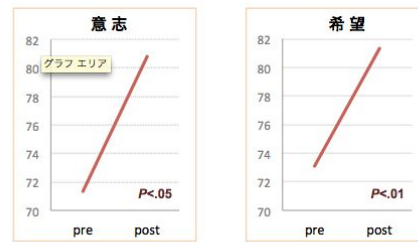


図 2-5 ワンドラフル・エイジング尺度における介入効果

高齢女子受刑者への社会復帰支援

生きる目的を追求する生きがい創造プログラムを高年齢受刑者に適応した介入の実践と、介入による対象者の変化を報告する。対象は、2013年と2014年に実施した2グループに参加した女子刑務所に入所する60歳から72歳までの19人の女子受刑者である。毎週90分のセッションを9回にわたり実施し

た。社会再参加の支援にあたっては、参加者の目的追及における意欲の持続と具体的な方略の検討に重点をおいた。プログラムの介入前後の心理的 well-being と知的機能(前頭葉機能)の短期的変化の検討に、質問紙調査と新ストループ検査(箱田, 渡辺, 2005)を用いた。時期(介入前・後)を要因とする繰り返しのある分散分析を行った結果、高齢受刑者の人生への前向きな展望と効力感においてプログラムの介入の影響が確認された。介入過程の検討からは、グループワークを通じた自己・他者に対する信頼の感覚や、具体的な目的追求のスキルへの働きかけが、高齢受刑者への社会復帰のプログラムに重要であることが考えられた。



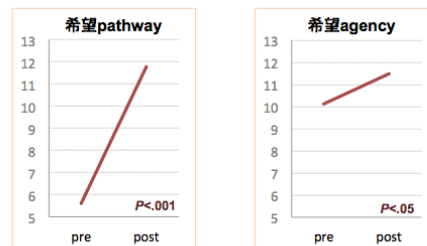
WAIの「意志」($d=.99$)と「希望」($d=.84$)が有意に向上

図 6,7 ワンドラフル・エイジング尺度における介入効果



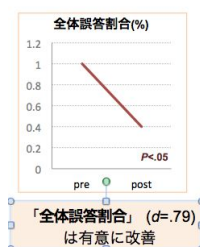
PWBの「自己受容」($d=.94$)と「生きる目的」($d=.77$)が有意に向上、「親密な他者関係」($d=.53$)は全員の得点が改善

図 8-10 幸福感尺度における介入効果



SHSの「経路(希望pathway)」($d=3.89$)と、「発動性(希望agency)」($d=.80$)が有意に向上

図 11,12 希望尺度における介入効果

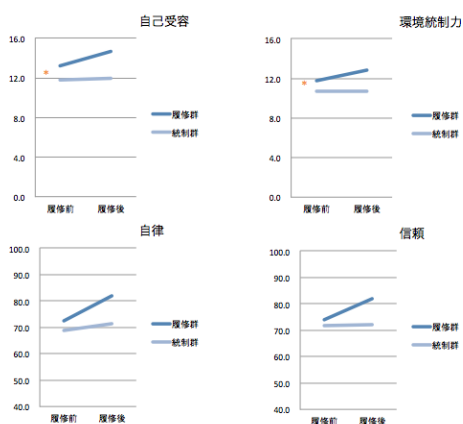


「全体誤答割合」($d=.79$)は有意に改善

図 13 認知機能における介入効果

大学生へのキャリア教育への生きがい創造プログラムの適用

ライフコース上のさまざまな変化に柔軟に対処し、自らの人生を主体的に構築するライフ・デザインingの発達は、高齢期に限らず全ての世代に共通する課題である。本話題提供では、大学生へのキャリア教育に生きがい創造プログラムを応用した過程と、参加した学生の心理的wellbeingと社会スキルにおける変化を報告する。プログラムは、大学のキャリア科目として毎週90分を15回にわたり実施した。講義は学生間で学び合う共同学習の形式で、授業を進行するAdvancedクラスとIntermediateクラスの履修生が同時に同じ教室で受講した。心理的wellbeingおよび社会的スキル尺度(kiss-18, 菊池, 1998)について問う質問紙調査を行い、事前事後間(事前・事後)と群間(介入群・統制群)の2要因の分散分析により介入効果を確認した。大学生への応用にあたり本取り組みでは、他者との違いから自己を探求するアクティビティや、自己の目標追及の過程を可視化する教材を取り入れた。他者との対話を通じた共同的な関わりが、ライフキャリア発達を促す



要因のひとつとしてあげられる。

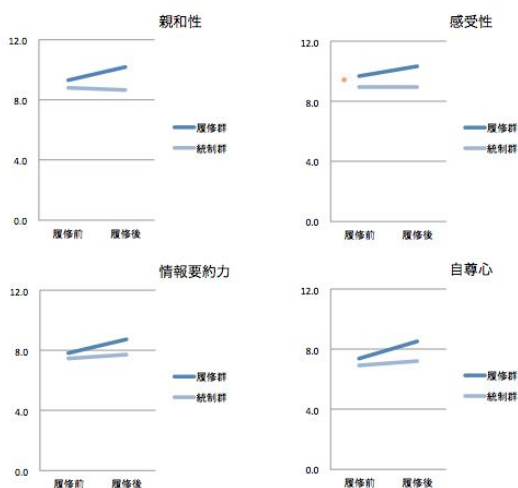


図 14-17 幸福感尺度における介入効果

図 18-21 社会的スキルにおける介入効果

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計4件)

Nahoko Kusaka, The Effect of Community-Based Psycho-Educational Program for Depression Prevention of Older Adults -Comparison with Severity of Depression. 同志社女子大学総合文化研究所紀要, 30 巻, 12-21, 2013.

日下菜穂子, 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 19 巻 3 号 51-57, 2012

日下菜穂子, 青年期・成人期・老年期における発達研究の動向. 教育心理学年報 54 16-29, 2015.

日下菜穂子, 石川真理子, 土田宣明他 3 名, 生きがい創造プログラムによる介入の高齢女子受刑者の主観的 well-being における影響. 心理臨床学研究 33 3 263-274, 2015.

〔学会発表〕(計9件)

Nahoko Kusaka, Jin Narumoto and Noriaki Tsuchida, The Effectiveness of community-based life goal pursuit program for prevention of depression in older adults: Does the program realize Wonderful Aging? 30th International congress of psychology Cape Town, South Africa 2012/7.

Nahoko Kusaka, Nobuyuki Ueda and Eriko Miyake, Validating and verifying a 'seeking purpose in life' model for older people: interactive motivation and efficacy The 20th IAGG World Congress of Gerontology and Geriatrics Soul, South Korea 2013/06.

日下菜穂子, 成本迅, 土田宣明他 2 名, 自主シンポジウム(企画・話題提供)地域での高齢者のうつ・認知機能低下予防の心理的介入: 生きがい創造による高齢者の発達支援の可能性を探る 日本発達心理学会第 25 回大会 京都大学 2014/03.

日下菜穂子, 高齢者の自信と意欲を高める環境づくり; 地域での生きがい創造の実践 第 1 回福祉住環境サミット 大阪大学豊中キャンパス 2014/03.

Nahoko Kusaka, Jin Narumoto and Noriaki Tsuchida, The Effectiveness of Pursuit of Purpose in Life Program for "Wonderful Aging" on Psychological Well-being in Older Adults. 28th International congress of applied psychology paris convention centre (Paris, France) 2014/07.

日下菜穂子, 生きがいにつながる信頼の環境づくり 第 2 回福祉住環境サミット 大阪大学(大阪府) 2015/03.

Chizuko Saito, Eriko Miyake and Nahoko Kusaka, Implementing an effective multi-disciplinary career education

program for female college students in Japan. 2015 IAEVG (International Association for Educational and Vocational Guidance) International Conference, Tsukuba University (Tsukuba), 2015/9.

日下菜穂子, 個別の強みが発揮される場の条件 第3回福祉住環境サミット 明治学院大学(東京都) 2016/03.

日下菜穂子, 成本迅, 土田宣明他3名, 自主シンポジウム(企画・話題提供) 高齢者の生きがい創造による発達支援; ワンダフルエイジング. 日本発達心理学会 第27回大会 北海道大学 2016/04

〔図書〕(計4件)

日下菜穂子(分担執筆), よくわかる高齢者心理学(佐藤眞一, 権藤恭之編著) ミネルヴァ書房 120-123, 182-183, 192-193 2016.

日下菜穂子(分担執筆), 生涯発達心理学, テキスト心理学(大石史博編) ナカニシヤ出版 55-60 2015.

日下菜穂子(分担執筆), 記憶, テキスト心理学(大石史博編) ナカニシヤ出版 75-90 2015.

日下菜穂子(分担執筆), 高齢者の心理療法, 高齢者のこころとからだ事典 中央法規出版 128-129, 2014.

〔産業財産権〕

出願状況(計1件)

名称: 思考補助具(Wonderful Cube) 発明者:

権利者: 学校法人同志社

番号: 特願 2014-147119

出願年月日: 2014年7月17日

国内外の別: 国内

〔その他〕

(ホームページ等)

ワンダフル・エイジング生きがい創造プロジェクトホームページ:

http://dwc-gensha.jp/HP_kusaka/top.html

(メディア掲載)

ほっとニュース「生きがい創造教室」, K-cat ケーブルテレビ, 2012年11月.

随想やましろ「人生後半のご褒美」, 京都新聞山城版, 2013年11月

随想やましろ「みんなの大学院」, 京都新聞山城版, 2016年4月

産経新聞「大学の女子力; 人前で話せるように」と生きがい創造プロジェクトに参加」 2016年4月

(報告書)

「高齢者の介護予防のための生きがい創造プログラム実施事業」に関する委託 事業報告書 報告書, 2013.

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社会システム学科・教授

研究者番号: 70309384

(2) 研究分担者

土田 宣明 (TSUCHIDA Noriaki)

立命館大学総合心理学部総合心理学科・教授

研究者番号: 40217328

成本 迅 (NARUMOTO Jin)

京都府立医科大学大学院医学研究科精神機能病態学

研究者番号: 30347463

(3) 連携研究者

なし