

令和元年6月24日現在

機関番号：82679

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2017～2018

課題番号：17K13897

研究課題名(和文)うつ予防教室終了後の自主活動定着のための支援に関する研究

研究課題名(英文) Research on supportive measures for establishing voluntary activities after the end of depression prevention program

研究代表者

安 順姫(アンジュンキ)(AN, SHUNJI)

公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団・研究部・研究員

研究者番号：60626191

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,600,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、うつ予防教室終了後も継続して活動を行っている自主グループの活動実態および活動継続のための要因を把握し、自主グループ活動が長く継続するための効果的な支援のあり方を明らかにすることである。うつ予防教室終了後に継続して活動を行っている者は4割で、自主グループ活動への参加は、不参加者に比べ抑うつ状態、老研式活動能力の改善・維持に寄与することが明らかになった。活動の継続要因は、自主グループ活動の発達段階において共通する要因と相違する要因が見られ、発達段階に応じた支援を行う必要性が示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

これまでの自主グループ活動への支援の多くは、運動習慣をつけるなど身体機能の維持・改善に主眼が置かれており、メンタルヘルスの維持・向上のための支援においては明らかにされていない。本研究は、うつ予防教室から自主グループ活動の継続まで、グループの発達段階に応じた有効な支援方法を明らかにすることで、高齢者におけるうつ予防並びにメンタルヘルスの改善に重要な意義を有する。また、活動参加メンバー自身のうつ予防効果の持続が期待されるだけでなく、地域コミュニティの中に自主グループ活動が浸透することで、地域全体に対してうつ予防効果の広がりが期待できる。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to gain an understanding of the voluntary group activities that started after the end of the depression prevention class and the factors that supported the continuation of these activities, thus clarifying the optimal way of providing effective support for the voluntary group activities to continue over a longer period of time. It was revealed that 40% of people continued to participate in the activities after the end of the depression prevention classes, and that participation in voluntary group activities suppressed the worsening of depressive symptoms and TMIG Index of Competence when compared to non-participants. Regarding the factors that supported continuation of these activities, at the developmental stage of the voluntary group activity some factors were shared among participants whilst other factors were different, suggesting the necessity to provide support in accordance with the developmental stage.

研究分野：老年学

キーワード：うつ予防 自主グループ 自主活動 継続 支援

1. 研究開始当初の背景

2006年度の介護保険制度の改正に伴い、高齢者ができる限り要支援・要介護状態にならない、あるいは重度化しないよう、予防重視型システムへの転換が行われ、各自治体では地域支援事業の一環として、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能向上などの介護予防サービスを提供してきた。しかし、これら介護予防サービスは短期間の介入で機能の向上を目指すプログラムとなっており、終了後は介護予防の取り組みの習慣化と逆戻り予防の重要性が指摘されている¹⁾。このため、サービス終了後には自主グループ活動での定期的・継続的な取り組みが重要であると考えられる。したがって、自主グループの育成、支援は、地域社会における住民主体のヘルスプロモーション推進の観点からも重要な意味を持つ。

当財団では2009年度から高齢者のうつ予防のための教室(ハッピー教室)を自治体と共に実施し、終了後は教室修了者同士による自主グループの立ち上げや活動の支援を行い、サービス終了後における高齢者主体の介護予防活動の継続、および健康維持を図ってきた²⁾。グループの中には、2009年度から現在に至るまで9年にわたり活動を続けているグループもある。また、自主グループ間の交流や新規グループ員の勧誘などを積極的に行っているグループもある。しかし、時間の経過とともに発展する一方で、さまざまな要因によって、活動が停滞し、終結を迎えるグループもある。これまでのうつ予防のための包括的支援を通して、地域在住高齢者が主体となる自主活動を継続させるためには、行政や関連機関による適切な支援や働きかけが必要だと考える。また、グループの発達段階によって、異なる課題が生じており、その対処に関わる支援を行うことが重要であろう。

2. 研究の目的

本研究は、うつ予防教室を開催した東京都A市・神奈川県B市において、1)うつ予防教室終了後における自主グループ活動の実態および自主グループ活動への参加状況と身体的・精神的健康との関連を明らかにすること、2)自主グループ活動の継続要因を明らかにし、自主グループ活動が生活の中に定着し、長く継続するための効果的な支援のあり方について検討する。

3. 研究の方法

(1) 量的評価の方法

1) 調査対象者

調査への協力が得られた東京都A市(2017年の人口約26万人、高齢化率21.7%)、神奈川県B市(2017年の人口約40万人、高齢化率30.6%)において、2009~2016年度に実施した一般高齢者向けうつ予防教室の修了者(死亡、転出、住所不明な者を除外)を対象に、自記式質問紙を用いた郵送調査(以下、追跡調査)を実施した。本調査対象者は、教室の開始前後においても自記式質問紙を用いた調査を実施している。2017年11月から2018年1月に、うつ予防教室修了者283人(合計20教室)のうち、死亡14人、転出者3人、住所不明な者13人、拒否1人の合計31人を除く252人に対して追跡調査を実施し、182人(回答率72.2%)から回答を得た。教室終了時と追跡調査時ともに有効な回答が得られた159人を分析対象とした。

2) 調査内容

本研究では、基本属性(配偶者状況、教育年数、居住年数、暮らし向き)に加え、自主グループ活動の実態(参加有無、活動期間、活動頻度)、身体的(ADL、老研式活動能力指標)、精神的健康(抑うつ状態(GDS)、睡眠状態(AIS)、不安状態(STAI)、主観的幸福感(FEQ))を調査した。なお、対象者の性・年齢は教室開始時の調査にて把握している。

3) 分析方法

分析は、まず、自主グループ活動への参加状況を参加群と不参加群の2群に分け、特性の比

較を t 検定または χ^2 検定により行った。次に、教室終了時から追跡調査までの各健康指標の変化を得点により「改善・維持」と「悪化」に分類し、 χ^2 検定により変化の比較を行った。そのうえで、統計的に有意 ($p < 0.05$) な項目について、自主活動参加の有無を独立変数、それぞれの健康指標の変化を従属変数とした二項ロジスティック回帰分析を行った。なお、基本属性、教室開始時のそれぞれの健康指標、追跡期間（教室の開催時期により、追跡期間が異なる）を制御変数として分析に用いた。

(2) 質的評価の方法

1) 研究参加者のリクルート

東京都 A 市・神奈川県 B 市において、2009～2016 年度に実施した、一般高齢者向けうつ予防教室終了後に、自主グループを立ち上げ活動を継続しているグループのうち 4 グループを対象とし、各グループリーダーに調査協力の依頼を行い、21 人が参加した。

2) データ収集方法

2018 年 10 月から 2019 年 2 月にフォーカス・グループ・インタビュー（以下、FGI）をそれぞれのグループに行った。FGI のファシリテーターは研究者または FGI の有識者が行い、事前に作成したインタビューガイドに基づいて、活動の継続要因について自由に話し合ってもらった。インタビューの場所は、それぞれのグループが普段活動を行っているところで、静かな個室とした。インタビューの所要時間は 90 分から 120 分であった。話し合いの内容は IC レコーダーに録音し、後日逐語録を作成した。

3) データ分析方法

インタビュー内容は、グループごとに逐語録を作成し精読した。自主グループ活動の継続要因に関連する記述の文脈を 1 区切りに、重要アイテムを抽出した。次に重要アイテムの類似する内容をまとめてサブカテゴリー化し、さらにサブカテゴリーの類似する内容をまとめてカテゴリー化を行った。カテゴリーとサブカテゴリーを表に整理した後、自主グループの発達段階別にサブカテゴリーの共通点と相違点について表に記載し、比較した。なお、カテゴリーを【 】, サブカテゴリーを < > で示した。自主グループの発達段階は様々であり、発達段階に応じた支援のあり方を検討するため、本研究では豊山ら³⁾の集団の発達段階を参考に、調査対象のグループを「開始期」「発展期」「成熟期」「波及期」または「衰退期」に分けた。

(3) 倫理的配慮

質問紙による調査の対象者に対しては、書面にて研究目的、倫理的配慮、個人情報の保護について説明し、本人の同意を得て調査を行った。FGI の対象者には、研究の目的、研究方法、倫理的配慮、個人情報の保護について書面と口頭で説明を行い、同意を得た。なお、調査に先立ち、公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団の倫理審査委員会の承認を得たうえで実施した（2017 年 8 月、受付番号 29003（改 1））。

4 . 研究成果

(1) 自主グループ活動の実態

追跡調査時におけるうつ予防教室終了後の自主グループ活動の参加群は 66 人（41.5%）で、非参加群は 93 人（58.5%）であった。参加群における自主グループへの平均活動期間は、3.7 年（ ± 2.3 年）で、活動年数は 1 年から 7.8 年に及ぶ。活動への参加頻度は、月 1 回以上の参加が 42 人（63.6%）で、年に数回程度の参加が 24 人（36.4%）であった。

(2) 自主グループへの参加状況と身体・精神的健康との関連

自主グループ活動への参加有無別基本属性をみると、性別では、男性の割合は参加群が 33.3%（22 人）、非参加群が 18.3%（17 人）で、参加群のほうが非参加群より男性の割合が有

意に多かった ($p < 0.05$)。年齢層では、後期高齢者の割合は参加群が 43.9% (29 人)、非参加群が 22.6% (21 人) で、参加群のほうが非参加群より後期高齢者の割合が有意に多かった ($p < 0.01$)。配偶者状況、教育年数、居住年数、暮らし向きについては、参加群と非参加群の間に有意差は認められなかった。

表 1 は、教室終了時から追跡調査までの各健康指標の変化を得点により、「改善・維持」と「悪化」の 2 群に分類し、その割合を示している。² 検定の結果、抑うつ状態 ($p < 0.01$)、主観的幸福感 ($p < 0.05$)、老研式活動能力指標 ($p < 0.05$) について、参加群は不参加群に比べ、改善・維持の割合が有意に多かった。他の指標においては、統計的に有意ではなかった。

表 1 自主グループ活動への参加有無別にみた各健康指標の変化の比較

		参加群 (n=66)		不参加群 (n=93)		p 値
		n	(%)	n	(%)	
抑うつ状態	改善・維持	41	(62.1)	33	(35.5)	$p < 0.01$
	悪化	25	(37.9)	60	(64.5)	
睡眠状態	改善・維持	32	(48.5)	48	(51.6)	0.75
	悪化	34	(51.5)	45	(48.4)	
状態不安	改善・維持	33	(50.0)	33	(35.5)	0.07
	悪化	33	(50.0)	60	(64.5)	
特性不安	改善・維持	24	(36.4)	30	(32.3)	0.61
	悪化	42	(63.6)	63	(67.7)	
主観的幸福感	改善・維持	43	(65.2)	44	(47.3)	$p < 0.05$
	悪化	23	(34.8)	49	(52.7)	
日常生活動作	改善・維持	58	(87.9)	84	(90.3)	0.62
	悪化	8	(12.1)	9	(9.7)	
老研式活動能力指標	改善・維持	56	(84.8)	63	(67.7)	$p < 0.05$
	悪化	10	(15.2)	30	(32.3)	

各群間の変化の比較を² 検定により実施した

表 2 は、表 1 において有意 ($p < 0.05$) な関係が確認されたそれぞれの項目について、自主活動への参加有無と身体的・精神的健康指標との変化との関連を二項ロジスティック回帰分析により分析した結果を示している。それぞれの分析において基本属性 (性別、年齢層)、教室開始時の各健康状態、追跡期間を制御変数に投入した。その結果、抑うつ状態 ($p < 0.10$)、老研式活動能力指標 ($p < 0.05$) において、不参加群に比べ参加群は改善・維持者の割合が高かった。

表 2 各健康指標の改善・維持に対する自主グループ活動への参加のオッズ比

従属変数	自主グループ活動への参加有無	オッズ比	95%信頼区間	p 値
抑うつ状態	不参加群	1.00		$p < 0.10$
	参加群	2.01	0.96-4.21	
主観的幸福感	不参加群	1.00		0.12
	参加群	1.80	0.86-3.75	
老研式活動能力指標	不参加群	1.00		$p < 0.05$
	参加群	2.59	1.04-6.46	

共変量には、基本属性 (性別、年齢層)、教室開始時の各健康状態、追跡期間を投入した

(3) 自主グループ活動の継続要因

自主グループ活動の継続要因は、【無理なく通える場所】【リーダーシップ】【関係機関のサポート】【民主的なグループの運営】【ハッピー教室からの学び】【地域へのひろがり】という6カテゴリと17のサブカテゴリが抽出された。自主グループ活動の発達段階において共通する要因と相違する要因が挙げられた。

発展期と成熟期に共通する自主グループ活動の継続要因は、【リーダーシップ】【民主的なグループ運営】【ハッピー教室からの学び】であった。また、【関係機関のサポート】のサブカテゴリである<関係機関の後方支援>が関連していた。

波及期と衰退期に共通する自主グループ活動の継続要因は、【無理なく通える場所】【関係機関のサポート】のサブカテゴリである<専門職員からのほたらきかけ>が関連していた。一方、波及期において特徴的なサブカテゴリは、【地域への広がり】のサブカテゴリである<地域ネットワークづくりの大切さ><さまざまな人との交流を楽しむこと>で、波及期のみに抽出された。

(4) まとめ

うつ予防教室終了後の自主グループ活動への参加は、抑うつ状態、高次の生活機能の改善・維持に寄与することが示唆された。本研究で取り上げている自主グループは、うつ予防・支援事業の一環として自治体で開催されたハッピー教室から結成されている。発展期・成熟期における自主グループ活動の継続要因に【リーダーシップ】【ハッピー教室からの学び】が挙げられ、教室期間中から自主グループ活動を視野に置いて推進することが重要である。また、活動メンバーの負担を軽減するルールづくりなど【民主的なグループ運営】ができるよう支援する必要があると考えられる。一方、発展期・成熟期において<関係機関の後方支援>が関連しており、グループの活動が発展し成熟していく段階においては、関係機関が積極的にかかわりを保つよりは、必要に応じて支援を行うなど見守ることが大切であると考えられる。

波及期と衰退期に共通する自主グループ活動の継続要因に【無理なく通える場所】が関連しており、定期的・継続的に活動を行っていく上では、施設を安定して借りることができ、通いやすい施設の確保が重要であった。また、メンバーの個人負担を減らすため、会費を徴収しない、もしくは最低限に収めており、利用料を要しない場所があることは地域で自主グループ活動を推進するために重要であると考えられる。また、波及期であるグループは、グループメンバー以外にも活動に興味がある住民であればだれでも参加でき、活動参加への呼びかけを積極的に行っている。波及期における継続要因に<地域ネットワークづくりの大切さ><さまざまな人との交流を楽しむ>があり、地域住民との交流を求めることが、【地域への広がり】に繋がると考えられる。さらに、波及期と衰退期における活動の継続要因として<専門職員からのほたらきかけ>が関連しており、自主グループ活動を地域へ広めるためには【関係機関のサポート】が不可欠であることが示唆された。関わりがある関係機関の職員と活動メンバーが対等な立場で話し合い、相互の役割を確認し合っていくことに加え、メンバー全体で考えていく必要性を感じる。Courtney⁴⁾は、「専門家と住民間の対等な関係のパートナーシップは住民の能力やエンパワメントをいっそう向上させる」と述べており、関係機関とグループが交流する中から問題の解決につながっていくのではないだろうか。

<引用文献>

- 1) 河合恒、光武誠吾、福島篤ら、地域住民の主体的な介護予防活動推進のための取り組み「介護予防リーダー養成講座」の評価、日本公衆衛生雑誌、60(4)、2013、195-203

- 2) 安順姫、岩田明子、黒澤侑子、「ハッピープログラム」の自主グループ活動の推進および支援～神奈川県C市を事例として～、ダイヤニュース、90、2017、10-11
- 3) 豊山大和、社会福祉援助技術(第3版)、メヂカルフレンド社、2005.
- 4) Reni Courtney、 Elaine Ballard、 Shawn Fauver et.al、 The Partnership model: Working with Individuals, Families, and Communities toward a New Vision of Health.、 Public Health Nursing、 13、 1996、 177-186

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 2 件)

安順姫、岩田明子、黒澤侑子、「ハッピープログラム」の自主グループ活動の推進および支援～神奈川県C市を事例として～、ダイヤニュース、査読無、No.90、2017、pp.10-11

安順姫、うつ予防教室終了後の自主グループ活動への参加状況と精神的健康状態の変化、ダイヤニュース、査読無、No.96、2019、pp.4-7

〔学会発表〕(計 4 件)

安順姫、兪今、高齢者の主観的幸福感とハッピープログラムの実施状況との関連、第59回日本老年社会学会大会(名古屋国際会議場)、2017年6月

安順姫、兪今、うつ予防教室終了後における自主グループ活動への参加の実態およびその関連要因-神奈川県C市を事例とした検討-、第12回日本応用老年学会大会(桜美林大学四谷キャンパス)、2017年10月

安順姫、兪今、うつ予防教室終了後の自主活動がその後のメンタルヘルスに与える効果、第77回日本公衆衛生学会総会(ビックパレットふくしま)、2018年10月

安順姫、芳賀博、佐藤美由紀、うつ予防教室終了後の自主活動継続のための支援のあり方、第61回老年社会学会大会(東北福祉大学仙台駅東口キャンパス)、2019年6月

〔図書〕(計 1 件)

安順姫、(公財)ダイヤ高齢社会研究財団、2017～2018年度うつ予防教室終了後の自主グループ活動定着のための支援に関する調査研究-報告書-、2019、48ページ

〔その他〕

ホームページ等

<http://happy.dia.or.jp/>

<http://dia.or.jp/enquete/>