様式 C-19

科学研究費補助金研究成果報告書

平成　20 年　6 月　10 日現在

研究種目：若手研究（B）
研究期間：2006～2008
課題番号：18730455
研究課題名（和文）　高齢者のストレス対策における
行動変容ステージモデルに基づく地域支援システム開発
研究課題名（英文）　Community-based system development of stress-management for Japanese elderly based on Transtheoretical model

研究代表者
中村　菜々子（NAKAMURA NANAKO）
兵庫教育大学・大学院学校教育研究科・准教授
研究者番号：80350437

研究成果の概要：本研究ではまず，ストレス管理行動への Transtheoretical Model（TTM）の適用に関する系統的な文献展望を行った。ついで，TTM の構成要素やメンタルヘルスについて，高齢者約 2,000 名のデータを横断的および縦断的に検討した。これらに加え，ストレス管理や高齢者の心身健康への心理的ケア等に関連する調査研究を実施した。研究によって，高齢者の地域レベルでのストレス管理に TTM を適用したプログラムを開発するために必要な基礎情報が明らかにされた。

交付額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合　計
2006 年度	1,500,000	0	1,500,000
2007 年度	1,200,000	0	1,200,000
2008 年度	800,000	240,000	1,040,000
年度			
年度			
総　計	3,500,000	240,000	3,740,000

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：高齢者，ストレス管理，ストレス・マネジメント，行動の変容ステージ，トランスセオレティカル・モデル

１．研究開始当初の背景

わが国の高齢者施策では，以下の現状から，地域全体の高齢者をモデルに含んだストレス対策が急務である。まず，高齢者の自殺予防の第１次予防となるストレス対策の実証的研究が不足している。加えて，平成 18 年度から改正される介護保険制度の介護予防事業の一般高齢者施策のうち，うつ病の第１次予防活動であるストレス対策立案に必要な科学的根拠が存在しない。こうした現状への対策を考えるために，本研究では行動の変容ステージモデル（TTM: Transtheoretical Model; Prochaska & DiClemente, 1984）を適用した研究を行う。

行動の変容ステージモデルは，対象者の行動変容に対する準備性の違い（変容ステージ）に応じた介入を実現する包括的モデルで，様々な健康関連行動の習慣化の支援で成果を上げている。

TTM では，人が行動を変容するまで，５つの変容ステージ（前熟考，熟考，準備，実行，維持）を経過すると理解されている。このモ

デルでは変容ステージ以外に，自己効力感，行動実施に対する恩恵と負担，変容プロセスといった主要構成概念がある（Figure 1）。

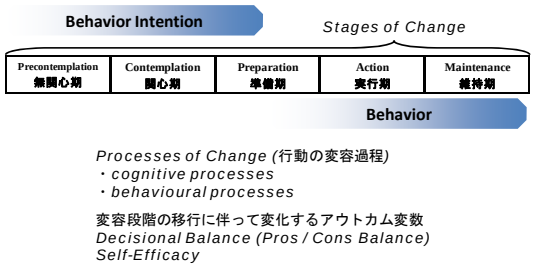

Figure 1. Transtheoretical Model

TTM を用いた研究・実践では，ターゲットとする行動を設定し，その行動に関する変容ステージを軸に，各構成概念の関係を明らかにする。その上で，基礎研究の知見をもとに介入プログラムを開発するという手続きを取ることが多い。

TTM は，地域全体を対象にした包括的な健康行動の変容プログラム立案に優れたモデルであることが立証されてきたが，ストレスマネジメント行動については，現在，変容ステージの測定について数編の論文が見られる程度で，未開拓の分野である。

２．研究の目的

本研究では，TTM に基づいた，地域での高齢者ストレス対策立案に役立つ基礎研究を実施することを目的とする。具体的には，3 ヵ年で，変容モデルを構成する諸概念の包括的な横断的検討，縦断的検討を実施する。

具体的には，（1）ストレス管理行動への TTM 適用について先行研究のレビューを行い，課題を整理する，（2）ストレス管理行動の TTM 構成要素について信頼性と妥当性を検討する，（3）ストレス管理行動の変容ステージについて，地域の代表的な高齢者サンプルを対象にして，縦断的な変化を検討する，（4）地域でのストレス管理に必要な諸概念を検討する，の 4 点を目的とした。

３．研究の方法

（1）PsycINFO（米国心理学会）と PubMED（米国国立生物工学情報センター）の 2 データベースを用いて，TTM がストレス管理行動に適用された研究をもれなく検索し，文献内容の系統的なレビューを行った。

（2）地域に居住する高齢者約 2,000 名のデータに対して，横断的な質問紙調査を行ったデータについて，分析を行った。

（3）地域に居住する高齢者約 2,000 名について，1 年後の追跡調査を実施したデータに基づいて，分析を行った。

（4）高齢者約 200 名を対象にして，質問紙調査を行ったデータを用いて分析を行った。

４．研究成果

（1）2 つの電子データベースを検索し，ついで検索された文献の引用文献を調べた。11 論文が展望され，それらには展望 1 編，介入研究 3 編，調査研究 7 編が含まれていた。全般的に，ストレスマネジメントへの TTM の適用では信頼性と妥当性が明確ではなかった。ステージ別に行われた介入は，ステージ別ではない介入と比較して良好な結果をおさめていた。TTM は健康心理学の領域で広く用いられているが，このモデルを適用するためには十分な注意が必要であると思われる。なぜなら，行動変容の過程は，ストレス管理行動の特徴や複雑さ（禁煙行動などは「吸っている・いない」のように行動が明確であるが，ストレス管理は「適度なストレスに調整する」のように複雑かつ不明確・主観的である），ストレッサーやサポートなどの存在、文化的な文脈によって異なると考えられるからである。

（2）ストレスマネジメント行動の実施頻度と変容ステージとの関係を検討するために，ストレスマネジメント行動実施頻度の合計得点を従属変数，変容ステージを独立変数とした 1 要因の分散分析を，全体，性別（男性 / 女性）および年代（65-74 歳 / 75 歳以上）別に実施した。分析の結果，全ての分析で有意な主効果が見られた（Table 1）。

Table 1. 変容ステージ別のストレスマネジメント行動実施頻度合計得点 (SD)

PC [a] (SD)	C (SD)	P (SD)	A (SD)	M (SD)	Tukey HSD [b]
3.9 (2.4)	4.3 (2.1)	4.9 (2.2)	5.1 (2.2)	5.9 (2.4)	PC < P***, A***, M***; M > C***, P***, A*

[a] PC: 前熟考ステージ; C: 熟考ステージ; P: 準備ステージ; A: 実行ステージ; M: 維持ステージ,. [b] *: p < .05, ***: p < .001.

各群について，ストレスマネジメント行動の変容ステージが維持ステージへ向かうにつれて，自己報告されたストレスマネジメント行動の実施水準が増加する傾向にあった。この結果は，本研究で使用した尺度の基準関連妥当性の一部が証明されたことを示唆しており，高齢者のストレスマネジメント行動について変容ステージの分類が有効であることを示していると考えられる。

(3) 変容ステージ分布の変化:ベースライン（T1）から1年後（T2）への変化について，Kappa = .30（p < .001）となり，弱い関連が認められた。T1で前熟考期の者の（72.6%）がT2でも前熟考期であった。一方，熟考・準備・実行期については，T2のステージはばらついていた。維持期については，約半数（53.9%）がT2も維持期であったものの，34.9%の者は前熟考期へと後退していた。

T1ステージとT2精神的健康の関連:T1の変容ステージを独立変数とし（基準カテゴリは維持期），性別，年齢，T1の不安／抑うつを共変量，T2の不安／抑うつを従属変数としたロジスティック回帰分析を実施した結果（Table 2），有意なオッズ比は，①不安ありについて，関心期1.73（95%CI: 0.91-3.30），実行期3.46（1.21-9.89）となり，維持期であった者と比較して，関心期・実行期だった者は1年後に不安あり群となる可能性が高かった。特に，ストレス管理行動を始めたばかりの者に支援が必要であることが示唆された。②抑うつありについて，前熟考期1.57（1.10-2.25）であり，維持期であった者と比較して，前熟考期であった者は1年後に抑うつあり群となる可能性が高かった。ストレス管理行動を維持すると精神的健康が保たれるという関係性が部分的に認められた。

Table 2. 不安を従属変数とした
ロジスティック回帰分析の結果

ステージ	T1人数	T2人数	オッズ比 （95%信頼区間）
維持	410	332	1
実行	28	36	3.46* （1.21 - 9.89）
準備	70	50	1.08 （0.56 - 2.07）
熟考	66	68	1.73+ （0.91 - 3.3）
前熟考	453	541	1.28 （0.89 - 1.85）

Table 2. 不安を従属変数とした
ロジスティック回帰分析の結果

ステージ	T1人数	T2人数	オッズ比 （95%信頼区間）
維持	410	332	1
実行	28	36	3.46* （1.21 - 9.89）
準備	70	50	1.08 （0.56 - 2.07）
熟考	66	68	1.73+ （0.91 - 3.3）
前熟考	453	541	1.28 （0.89 - 1.85）

(4) 高齢者の日常において生じやすいストレッサーを測定する尺度を開発した。

調査1では，予備調査に基づいて作成した82項目の日常いらだち事項目について，中高年者158名が頻度と強度を4件法のリッカートスケールにより評定した。

項目分析と因子分析の結果，47項目10因子（「子供・家族」，「自分自身」，「自分の健康」，「配偶者」，「生きがい感」，「社会的活動縮小」，「仕事」，「年齢による差別」，「親」，「経済・家計」）からなるHIJEが作成された。尺度は内的整合性を備えていた（クロンバックのα.69～.90）。

調査2では，275人の中高年者がHIJEと精神的健康に関する質問へ回答した。HIJEと精神的健康との関係を相関分析と重回帰分析によって検討した。調査2において，HIJEと精神的健康との間には有意な関係があり，その結果には性差が見られた。研究結果の解釈に制限はあるが，研究から，中高年者の日常いらだち事の特徴，ならびに日常いらだち事と精神的健康との関係が示された。

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３件）

① 中村菜々子、五十嵐透子、久田満、対処行動として使用された健康行動とメンタルヘルスとの関係：看護職従事者を対象に、比治山大学大学院現代文化研究科附属心理相談センター年報、2巻、23-28、2008、査読無
② 中村菜々子、上里一郎、中高年者の日常いらだち事と精神的健康との関係、ストレス科学、23(3)、226-238、2008、査読有
③ 中村菜々子、久田満、企業の従業員におけるメンタルヘルス・リテラシー：うつ症状の知識と対処行動の実行可能性を中心に、コミュニティ心理学研究、11巻、23-34、2008、査読有

〔学会発表〕（計７件）

① 中村菜々子、ストレス管理行動の変容ステージと１年後の精神的健康との関連：地域高齢者を対象に、第 15 回日本行動医学会学術総会プログラム 71、2009 年 3 月 1 日、大阪人間科学大学
② 中村菜々子、社会貢献・患者貢献におけるMedical Psychological Networkの可能性（WS104 医療心理学の新展開（3）：Medical Psychologist Networkの可能性）、日本心理学会第72回大会発表論文集WS52、2008年9月21日、北海道大学
③ 中村菜々子、地域高齢者のストレス・マネジメントに関する研究（3）：ストレスマネジメント行動の変容ステージの縦断的変化と予測的妥当性の検討、日本心理学会第 72 回大会発表論文集 1410、2008 年 9 月 20 日、北海道大学
④ Nanako Nakamura、The relationship among the stages of change for

reducing stress, stress-management practices, and depressive symptoms: One-year longitudinal investigation in Japanese elders. 10th International Congress of Behavioral Medicine: Abstract book、230、2008 年 8 月 29 日、立正大学

⑤ 中村菜々子、ストレス管理への汎理論モデルの適用に関する文献展望、ストレス科学 49、2007 年 11 月 3 日、東京医科大学

⑥ 中村菜々子、ストレス管理行動の変容ステージと実際のストレス管理行動との関係、日本ストレスマネジメント学会プログラム・抄録集 46、2007 年 8 月 29 日、久留米大学

⑦ 中村菜々子、大学教養教育授業を活用したこころの健康を高める力の育成：ストレス管理を中心にして、日本コミュニティ心理学会第 10 回発表論文集、38-39、2007 年 6 月 30 日、九州大学

〔図書〕（計 6 件）

① 中村菜々子、鈴木貴子、第 12 章：高齢者医療、北大路書房、鈴木伸一編、医療心理学の新展開、122-133、2008

② 中村菜々子、第 4 章：認知行動療法」、あいり出版、上野徳美・久田満編、医療現場のコミュニケーション：医療心理学的アプローチ 、35-46、2008

③ 鈴木貴子、中村菜々子、『スピリチュアル』に関する文献の動向：和文文献の検索結果を中心に、東方出版、谷山洋三編著、仏教とスピリチュアリティ、99-118、2008

④ 中村菜々子、第 13 章：高齢期におけるヘルスプロモーション、保育出版社、小林芳郎編、高齢者のための心理学、182-185、2008

⑤ 中村菜々子、ストレスマネジメント、ゆまに書房、上里一郎監修、野村豊子編、ゆまに書房メンタルヘルスシリーズ：高齢者の「生きる場」を求めてー福祉・心理・介護の現場から、143-144、2007

⑥ 中村菜々子、ゆまに書房、上里一郎監修、田中秀樹編、人生後期の大きなストレスに立ち向かうヒント：中高年の再就職支援から、ゆまに書房メンタルヘルスシリーズ：高齢者の心を活かすー衣・食・住・遊・眠・美と認知症・介護予防、110-119、2007

６．研究組織

(1)研究代表者

中村　菜々子（NAKAMURA NANAKO）
兵庫教育大学・大学院学校教育研究科・准教授
研究者番号：80350437

(2)研究分担者

(3)連携研究者