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 ２７ 年　 ６ 月 ２４ 日現在

機関番号：３４５１７
研究種目：基盤研究(C)
研究期間：2011～2014
課題番号：２３５３０７９３

研究課題名（和文）日本版ガイデッド・オートバイオグラフィーの妥当性検証

研究課題名（英文）Japanese version of Guided Autobiography: A program evaluation through mixed methods

研究代表者
中尾　賀要子（NAKAO, Kayoko）

武庫川女子大学・文学部・准教授

研究者番号：９０５８４９８８

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）：本研究の目的は、欧米で30年以上実践されてきた回想法の一種「ガイデッド・オートバイオグラフィー（GAB）」日本版の効果測定と開発である。調査に参加した高齢者は兵庫県の11名と福島県の8名であった。兵庫県では計10回のGABを、福島では語りによる一度の回想を実施した。反復測定分散分析の結果、どちらのグループにおいても参加前後のウェルビーング、エリクソン心理発達課題達成度、生活満足度、PTSDの実態に有意差はみられなかった。質的データからはGABによる非時系列的な回想は有意義なアプローチと捉えられ、参加を通してお互いの違いを認め合い、同志として支え合うかけがえのない仲間と成り得ることが示唆された。

研究成果の概要（英文）：This study assesses the effects of the Japanese version of Guided Autobiography (GAB) for community-dwelling older adults in Japan. The study recruited 11 participants in total for two 10-session GAB courses in Hyogo Prefecture and 8 participants for a one time talk-session in Fukushima Prefecture. A series of repeated ANOVAs indicated that neither Hyogo nor Fukushima groups' participants showed significant differences between pre- and post-measurements of their biopsychosocial well-being, Erikson's developmental stage level, life satisfaction, and post-traumatic stress disorder. In addition, qualitative analysis revealed that the GAB approach was well-perceived by the participants once they assured themselves that others were observing confidentiality. Compared to the one time talk-session, the 10-session process appears to provide the participants with increasing opportunities of self-disclosure exchange, which ultimately made them becoming a lifelong group of comrades.

研究分野：社会福祉

キーワード：回想法　高齢者　ライフ・レビュー　社会福祉　ガイデッド・オートバイオグラフィー　エリクソン　PTSD　人生

1. 研究開始当初の背景

回想法とは、高齢者の想い出話を傾聴していく実践方法であり、主に一般的回想法とライフ・レビューに分けられる（志村 2006）。一般的回想法は高齢者の自発的な語りに軸を置き、聴き手の関わりや役割といったものは重要視されない。一方、ライフ・レビューは語り手と聴き手という一対一の関係性において聴き手の共感や受容的評価を交えながら時系列に沿って回想が進められる（Butler 1963）。ライフ・レビューを行った高齢者はこの聴き手を伴った人生の語りを通して自己覚知や自己肯定感を促され、自我の統合（Erikson & Erikson 1987）に繋がるセラピー的効用が報告されている。しかしこの効用は聴き手次第な側面があるため、臨床効果としては不安定なことも指摘されている。

「ガイデッド・オートバイオグラフィー（Guided Autobiography、以下 GAB）」は、米国心理学者 James E. Birren, Ph.D.が提唱し開発した最大八名までの少人数を対象とするグループ・ライフ・レビューである。GAB ではグループ・ファシリテーターの先導でテーマが与えられ、参加者はそのテーマに従って過去の経験や思考を文章化し、グループにおいて読み上げることが求められる。他の参加者はその語りを静かに傾聴し、肯定的若しくは受容的な感想を伝え、発表した個人とその語りを尊重する。このグループによる回想と受容のプロセスを繰り返し体験することで、参加者は自分の人生の軌跡について客観的な自己覚知を促され、自己肯定感の向上や自我統合へと向かう（Birren & Cochran 2001）。

超高齢化が進むわが国では、高齢者の社会参与を目的とした活動の一つとして、特にグループ回想法の人気が高まっている（例：平久 2009）。昨今はその効果に着目した調査研究が進境著しく、概ね肯定的なものが多い。例えば森（2005a、2005b）は GAB に近い手法を用いた回想法として「自伝作成手引きを用いた想起法」が及ぼす高齢者の心理的情動の変化を報告しているが、グループ・プロセスによる自伝法が有用と結論付けている。しかし、国内の高齢者支援の現場におけるグループ回想法は、全般的にレクリエーションとしての意味合いが強く、「根拠に基づいた実践」という臨床研究の基本概念を伴う運用からは程遠い。またライフ・レビューには一対一の対話形式と聴き手の傾聴技術が要求されるため、国内で波及しているグループ回想法への転用は難しい。

2. 研究の目的

そこで本研究は、GAB による臨床効果を日本在住の高齢者を対象に検討し、日本版 GAB の開発を目指す。具体的には参加前後における参加者の回想頻度、自己の統合感、身体的・心理的･社会的ウェルビーング、生活満足度、PTSD の実態といった指標の変化を把握することで効果測定を行い、根拠に基づいた実践の普及に繋がる日本版 GAB の提唱を狙う。

3. 研究の方法

上記の目的を達成するために、本研究では研究の方法を 4 段階に分けて遂行した。具体的には、(1)日本における回想法研究の概観、(2)日本版 GAB の開発、(3)疑似実験計画法の一つであるタイム・シリーズ・デザインを用いた日本版 GAB の効果測定の実施である。さらに(4)参加修了者によるふりかえりを通して日本版 GAB に関する意見や感想を募り、発言に関する分析を行うことで、参加者の視点から日本版 GAB の運用について検討した。

4. 研究成果

(1)日本における回想法研究の概観

まず本研究では日本国内で実施されてきた高齢者に対する回想法研究を概観することで、わが国における回想法の知見を集約した。オンライン・データベースの CiNii 及び医中誌 Web を用いて文献検索を行い、1992 年から 2012 年の間に発表された高齢者に対する回想法研究原著論文から 40 本を選定した。検討の焦点を絞るために調査対象者、 回想法の種類、調査方法、 研究結果の要点といった 4 項目を整理した表を作成し、 さらに「回想法による認知機能への影響」及び「主観的に論じた回想法の効果」という中心的議題２点に基づいて論文を分類した。

その上で選定した論文を概観したところ、わが国において実施されている回想法では高齢者の認知機能に対する効果の有無は明言できないと結ぶことが妥当であり、 さらに回想法の効果は高齢者を取り巻く人々の主観的な観察や気づきにおいて認められる傾向があることがわかった。 今後の展望として、研究には概念的枠組みを用いて調査の視点を拡大する必要性と、 実践においては新たな回想資源や手法の開発が待たれることを指摘した。

尚、この調査は「高齢者に対する日本の回想法研究：文献レビュー(1992-2012)」として、2013 年武庫川女子大学臨床教育学研究所発行の「臨床教育学研究」に受理・掲載されている。

(2)日本版 GAB の開発

GAB の実践には、既に Birren ら（2001）によって体系的な枠組みが設定されている。通

常の手続きとして、初回は進行方法の説明と参加者同士の顔合わせのオリエンテーションを行う。また各回には、１）人生を変えた出来事、２）家族について、３）お金について、４）仕事について、５）体と健康について、６）性について、７）死について、８）信仰について、９）ゴールと願いをそれぞれのテーマとして取り上げ、最終回は１０）ふりかえりの時間として設けられている。また参加者への配布資料として、各テーマに関連したガイドが用意されており、ガイドには各テーマの紹介文に加え、記憶や考えを呼び起こすためのヒントとして「ふりかえりのための質問」が 10〜15 問程度用意されている。

本研究ではこれらのテーマや配布資料となるガイドの内容を精査する手続きとして、まず研究代表者と研究協力者の山田嘉子氏が個別に翻訳作業を行った。次に各自の翻訳成果を持ち寄った検討会を実施し、一つ一つの日本語訳について相互が納得する意訳やことばの選定を行った。さらにガイドに使用されている日本語が理解しやすく且つ滑らかな表現となるよう、調査参加者以外の 65 歳以上の高齢者数名にテーマとガイドの内容に関するフィードバックを依頼し、推敲を重ねた。

最終版では、テーマの表記を１）人生の節目、２）家族、３）あなたの人生におけるお金の役割、４）ライフワーク、５）健康とからだ、６）男らしさ・女らしさ、７）死別体験と死に対する考え、８）スピリチュアル（人智を超えた）な人生体験と価値観、９）あなたのゴールや目標、と改め、さらに「書くときのヒント」と題したガイドの日本語訳も挿入した。

(3)日本版 GAB の効果測定

＜参加者について＞

GAB 参加者は、兵庫県と福島県の二か所で募集を行った。兵庫県では武庫川女子大学の卒業生組織である「鳴松会」の協力を得て、西宮市在住の 65 歳以上の卒業生約 880 名に対して参加者募集のチラシを送付したところ、計 16 名（全員女性、平均年齢 73.5 歳）から参加希望の意思表示があった。そこで 1 グループあたり 8 名の構成とし、武庫川女子大学中央図書館内の会議室を常設会場として２グループを実施した。途中に諸事情で辞退者が発生し、それぞれ 6 名と 5 名で最終のふりかえりを迎えた。

福島県では「福島県社会福祉士会県北方部長　松崎暁世氏」及び「NPO 法人市民貢献サポートの会　代表　遠藤喜惠氏」の協力を得て、チラシの配布を行ったところ、計 8 名（男性 3 名、女性 5 名、平均年齢 67.9 歳）の参加者を得た。福島県のグループは一般的に実施されている口頭による回想法グループとし、福祉センターの一室を借りて「家族」を題材に一回のみ実施した。どのグループも各回 2 時間程度を目安とし、研究代表者がグループ・ファシリテーターとして関わった。

質問紙は回想の頻度、自己の統合感、身体的・心理的・社会的ウェルビーング、生活満足度、PTSD の実態、及び参加者の属性に関して尋ねる項目で構成した。兵庫県では、GAB 開始一カ月前、開始後 1 か月、終了後一か月の３つの時点で、また福島ではグループ回想実施直前と終了後 1 か月の 2 つの時点で、郵送調査を実施した。

質問紙で尋ねた内容について統計分析を実施したところ、兵庫県と福島県のどのグループにも参加前と参加後における大きな違いは見られなかった。

(4)参加修了者によるふりかえり

兵庫県の参加者によるグループ別のふりかえりには各グループとも参加者全員が出席し、研究者の司会進行によって約 2 時間程度のグループ・インタビューが行われた。以下にインタビューで使われたことばに【】を用いて整理しながら、参加者らの語りをまとめる。

まず GAB のテーマについての感想や意見を求めたところ、４）ライフワーク、６）男らしさ・女らしさ、８）スピリチュアル（人智を超えた）な人生体験と価値観について、「テーマの理解が難しかった」との評価が得られた。参加者にとってこれらのテーマは【普段考えたことが無いこと】だったり、ライフワークやスピリチュアルなど、片仮名表記のものは【漠然とした理解しかなかった】と回答している。しかし配布資料のガイドに掲載されていた「ふりかえりのための質問」を読むうちに記憶が呼び起こされ、【（テーマについて）書くことが出来た】という。また「ふりかえりのための質問」によって、それまで【年表】のようだった自分史が【膨らんだ】だけでなく、過去の出来事を【深く、そしていろんな面から考え】、その結果【最近はよく物を思うような人間になってきた】という声も上がった。つまり GAB の実施においてはガイドにある「ふりかえりのための質問」が参加者の回想を促すツールとして重要な役割を担っており、テーマの表記についてはシンプルな表現を目指す必要があることが示された。

次にグループ回想の成功に大きく関与する要因として、参加者らが一様にグループへの【信頼】を重要視していたことが浮き彫りになった。参加者の多くは当初多かれ少なかれグループで出会う人との対人関係に【不安】

を感じていたという。それが回を重ねるごとに【このグループの人たちは信頼できる】、【とても嫌な人が一人もいない】、【安心できる】といった発言にあるように、一人ひとりがほぼ同時に心を開いていった。ある参加者は【同じ学校を卒業した皆さんは、私の遠い親戚みたいなもの】と表現し、同窓生という共通の立場が相互の信頼関係構築への基盤となったことを話している。また【皆さんのお話やらお顔を見てて、(ここは)信頼できる場だなと。そしたら、全部さらけ出そうという気になったの】という発言からは、共に過ごす時間が増えたことで参加者らの心の垣根が取り払われ、信頼に基づいた絆が生まれたことが読み取れる。

実際、研究者の目からみたグループの結束の強さは GAB 以外の場面でも認められた。各グループとも GAB のセッションを【講義】【お教室】【講座】【授業】【勉強】と呼び、各回のテーマについては【課題】【議題】【書類】等の呼称を用いて表現している。参加者らの視点で表現するならば、毎週出される【宿題】に各自が【えいやっ】と取り組み、学校でそれを【みんなに聞いてもらう】のである。「先生、私たち実はこの後いつもお茶して帰ってるの。」と、まるで秘密を打ち明けるかのように笑顔で報告を受けた頃には、セッションは折り返し地点を過ぎていた。楽しそうに連れ立って部屋を後にする姿には、前述の質問紙による調査で統計的に変化の違いはなかったと報告した身体・心理・社会的ウェルビーングや生活満足度といった指標には現れない充実感と喜びが漂っていたといえる。建物が近代化した母校を【すごく変わった】と驚き、在学当時の思い出を【ここには木造の校舎しかなくて】と話す時は歴史を知る卒業生の顔で昔を懐かしみ、信頼できる GAB の仲間との時間を過ごした後には、ある参加者の言葉を借りれば「まるで女学校の時分に戻ったよう」に、いつも全員が溌剌としていた。福島でのセッションの感想を尋ねた自由記述欄に【話しをしないで聞くだけの方がいたりでした】と参加者の様子を伺っていたことを示すコメントにあるように、参加者の結束には自己開示交換が大きな役割を果たすと考えられた。

＜総合考察＞

本研究により、日本版 GAB の実践モデル構築に向けての課題として、いくつかのテーマの表現方法に改善の余地があることが示された。またこれまで研究で検討されてきた参加者のウェルビーングや生活満足度等といった指標に変化は認められず、統計分析からは「根拠に基づいた実践」としての日本版 GAB の提唱には至らない結果となった。一方で参加者のグループ・インタビューでは、GAB 参加が強い信頼関係で結ばれた人生を共有する「仲間」との出会いとなり、今後の人生を考えるうえで非常に意義深い体験となったことが強調されており、人生の軌跡をふりかえるまなざしに変化があったことを示唆していた。

現在、日本で回想法を実施する職種は多岐にわたり、看護師や臨床心理士といった医療現場だけでなく、地域で支援にあたるソーシャルワーカーが担う場面も増えている。超高齢社会となった我が国が回想の場の広がりを見せている中、今後 GAB のようなグループ回想法へのニーズが出てくることも予想される。今後は日本版 GAB の実践上の留意点について具体化し、高齢者をはじめとした回想法が有用と考えられる人々の支援プログラムとしての普及を目指したい。

＜引用文献＞


① Birren, J. E., & Cochran, K. N. (2001). Telling the stories of life through guided autobiography groups. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

② Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. Psychiatry, 26, 486-496.

③ Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1987). The life cycle completed. New York: W. W. Norton & Company.

④ 志村ゆず(2006). 回想法とライフ・レヴューの実践の展開　教育老年学の展開 (pp. 192-211) 学文社

⑤ 平久万里子(2007). 第 16 章「回想法」と「タッピング・タッチ」(pp. 221-234)　世代間交流効果　人間発達と共生社会づくりの視点から　草野篤子・金田利子・間野百子・柿沼幸雄編著　三ｶ学出版

⑥ 森美保子(2005a). 高齢者に対する自伝作成手引きを用いた想起法の効果　カウンセリング研究, 38(3), 247-258.

⑦ 森美保子(2005b). 自伝作成手引きを用いた想起法による高齢者の内的変化のプロセス　カウンセリング研究, 38(3), 259-271.


5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計１件）

① 中尾賀要子(2013). 高齢者に対する日本の回想法研究 ： 文献レビュー (1992-2012)　臨床教育学研究 (19), 79-104.

6. 研究組織

(1)研究代表者
中尾　賀要子（NAKAO, Kayoko）
武庫川女子大学　心理・社会福祉学科　准教授
研究者番号：９０５８４９８８

(2)研究協力者
遠藤　喜惠（ENDO, Yoshie）
松崎　暁世（MATSUZAKI, Akiyo）
山田　嘉子（YAMADA, Yoshiko）