

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 17 日現在

機関番号：34431

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2011～2013

課題番号：23730632

研究課題名(和文) 中高年者におけるQOL向上とレジリエンス増進のための教育法の開発

研究課題名(英文) Development in educational method for promoting the QOL and resilience in elderly and older people

研究代表者

堀田 千絵 (Hotta, Chie)

関西福祉科学大学・健康福祉学部・講師

研究者番号：00548117

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,300,000円、(間接経費) 990,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は健康な中高年者が高い認知機能を持ち、筋運動系の維持に関わる転倒予防策を講じることができることを示した。さらに、慢性疾患やうつといった疾患を予防するためにQOLやレジリエンスを維持、増進することの重要性を示した。特に、良好な健康状態を持つ認知機能の高い高齢者はポジティブな自己イメージをもつことを明らかにした。本研究は、3年間におけるコホート研究プロジェクトを通し、自己の未来をポジティブに描くことがレジリエンス増進のベースにあること、それが健康の維持増進に関連することを明らかにした。これらの知見を住民に還元し、健康維持増進のための教育プログラムを構築した。

研究成果の概要(英文)：This study indicated that health elderly and older people have high cognitive function and fall-prevention(kinetism), which could lead to high QOL and resilience. This study exaggerated the importance on their maintenance of QOL and resilience with preventing the subsequent chronic disease and depression during older age. Especially, this study showed the health old-old people with high cognitive function have strong positive future imagination of self, especially in women. Throughout cohort research project of during three years, this study obtained the findings of important role of resilience based on future imagination of self for promoting the good health. Also, this study made educational program in promoting the good health for community-dwelling people.

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：教育心理学

キーワード：中高年者 QOL レジリエンス ポジティブな未来志向 認知機能 社会生活機能 健康長寿 教育

1. 研究開始当初の背景

本研究は、後期高齢者のうち、健康長寿を全うしている超高齢者のQOL及びレジリエンスを測定することで、今後老年期を迎える中高年者や現在健康状態の悪化した高齢者の健康の増進のための基礎資料を整備することが重要であると考えた。特に、加齢に伴い問題となる精神機能の1つに、精神的苦痛の慢性化があげられる。この背景には、「不要な過去の記憶を忘却し必要な情報を保持する」記憶機能が何らかの形で関与していることが記憶の基礎研究により示唆されており、さらに自己の未来をポジティブに描く能力の重要性についても、基礎・応用研究において示唆されてきた。このことを中高年者の生活、認知、筋運動系などの側面から複合的に明らかにした研究は国内外を通じて認められず、研究成果の蓄積が待たれている現状にある。もし、これらのメカニズムが解明されれば、中高年者が抱く慢性的苦痛状態を予防する処方箋を提供することが可能となり、中高年者のレジリエンスやQOL向上への寄与を検討できる。

2. 研究の目的

本研究は、中高年者のQOL向上、レジリエンス増進に活用できる基礎データを収集し、最終的にはこれらの結果を実践可能な形で中高年者に還元していくための教育法の開発を目指している。3年間における本研究の目的は下記の3点である。

(1) 中高年者のQOLやレジリエンスと自己の将来をポジティブに描く能力との関連性について、横断的に明らかにし、このような能力と、認知機能や生活機能など他の機能との関係を詳細に吟味することである。

(2) (1)の観点から、実際にQOLやレジリエンス能力の高い中高年者とそうでない者とを比較することで、未来志向能力の発達的变化を縦断的に検討し、個々の発達的特性を明らかにする。

(3) 縦断的検討による結果の妥当性の検証を行いつつ、2年度までの計画を土台に未来志向能力と他の関連機能との関係データの精緻化を行い、実際に中高年者に還元していくことの効果を測定する。

3. 研究の方法

【23年度】

各関連研究班との全体的な調整、8月のデータ収集に向けた予備研究の遂行(特に未来思考能力の測定指標の吟味)、若齢者のデータ収集を経て、町民ドックによる中高齢者の生活習慣などのデータ収集と分析結果を横断的に整理し、24年度以降の縦断的研究の土台作りを行う。

計画実施に際しては、下記の5点から進め

ていく。

1) 自己の未来に関するインタビューおよび質問紙調査において大学生を対象にデータの収集を行い、中高齢者への調査を意識した予備研究を遂行する。同時に、レジリエンスを測定する質問紙を丁寧に作成する。

2) 八雲住民健診を実施し各班でデータ収集を行う。

3) 心理社会班は、住民健診とは別に未来の思考能力に関するインタビューを実施し、信頼性の高いデータを収集する。

4) データ分析、分析結果の整理を実施する。

5) 各機関との連携をデータ収集前後、および24年度実施の調整を含め行う。

【24年度の計画】

23年度と同様、中高齢者の未来思考能力を含めたデータ収集と結果の整理を行い、個人レベルでの発達的特性の縦断的資料を得る。加えて、未来の思考能力とQOL向上に関して中高年者に適切と考えられる教授法について、23年度のデータ(特に超高齢群)をもとに関連機関との連携により行う。23年度と同様の手続きで実施するが、24年度は23年度における超高齢群のデータをもとに、中高齢者に未来の思考能力とQOL向上との関連性について検討する。また、教授法の内容やフィードバックのタイミングなどは共同研究者の協力や各機関との連携によって行う。

【25年度の計画】

23,24年度と同様の手続きで、データ収集と結果の整理を行い、24年度における教授が、QOL、レジリエンスの増進にどの程度寄与したかを縦断的に検討し、教授法の効果とともに総合的な評価を行う。23,24年度と同様に、住民健診やインタビュー等は適宜時期をみて各関連機関との連携により行う。未来思考内容の変化、QOLの規定因となる自己効力感、主観的幸福感などの変化も合わせ、インタビュー等も駆使し個人別に丁寧に評価をしていく。

4. 研究成果

【1年目】

QOLやレジリエンスの高い超高齢者は自己の未来思考能力が高いことを明らかにし、その傾向は後期高齢者において顕著であった。

後期高齢者は自己の未来イメージが大学生と同等、もしくはそれ以上にポジティブに描く傾向にあった(図1・表1)。以上のことから、加齢とともに、10年後のような遠未来については、1年後や3年後ほど幸せな生活を描くことができないことが明らかとなった。一方、近未来については加齢とともによりポジティブに描く傾向となり、大学生の近未来よりポジティブに描くことがわかった。

表1 各年齢群における年齢、教育年数および近未来、遠未来イメージの平均評定値

		年齢	教育年数	未来イメージ			
				1年後	3年後	5年後	10年後
大学生	M	19.47	13.34	1.03	1.45	1.85	2.29
	SD	0.51	0.46	2.12	1.74	2.41	2.28
45~54	M	49.27	12.75	0.70	1.10	1.35	1.15
	SD	4.22	2.10	1.25	1.67	1.54	2.25
55~64	M	60.00	11.43	0.99	0.89	0.84	0.68
	SD	1.89	1.68	1.56	1.72	2.08	2.29
65~74	M	70.12	10.59	1.54	1.23	0.93	0.41
	SD	2.84	2.24	1.95	2.05	2.25	2.79
75~	M	81.50	9.37	1.94	1.87	1.85	1.60
	SD	4.59	3.00	1.70	1.57	1.57	1.71

(注) 未来イメージの各年代の得点の最高点は5、最低点は-5である。

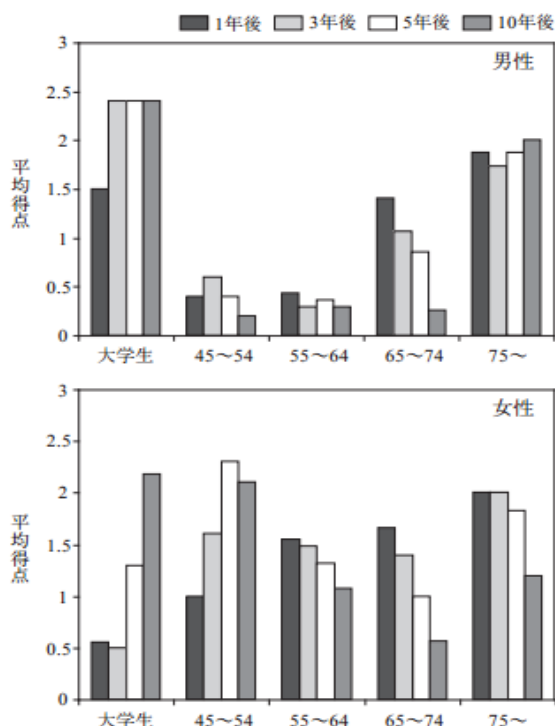


図1 性別および年齢における自己の未来イメージ

【2年目】

認知機能の高い中高年者は自己の未来をポジティブに描く傾向にあることがわかり、一年目の成果をさらに裏付けることとなった。

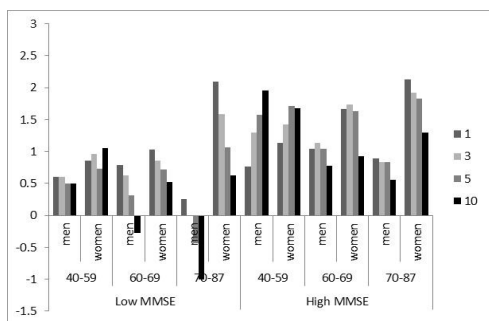


図2 MMSEの高者、低者別における近未来・遠未来イメージの結果

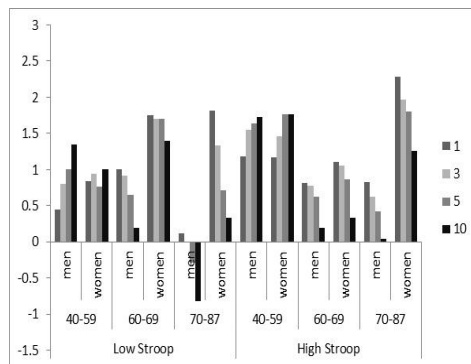


図3 注意検査の高者、低者別における近未来・遠未来イメージの結果

【3年目】

1年目、2年目のデータをもとに、認知機能の高い超高齢群におけるレジリエンスの規定因子は、自己制御力、ポジティブ認知、受容の3つであり、これらの要素が健康な高齢者のQOLを支える重要な因子であることがわかった。

表2 レジリエンスの規定因子の特定

因子	因子			平均評定値	SD
	I	II	III		
自己コントロール力	.85	-.04	.00	3.62	.99
自尊心	.78	.08	-.18	3.86	1.02
資源活用力	.78	-.13	-.12	4.01	.99
創造力	.56	-.10	-.11	3.47	1.02
ユーモア	.46	.17	-.02	2.79	.97
	第1因子の平均			3.55	1.00
自信	-.17	.89	.08	3.74	.93
楽観	.03	.85	-.06	3.62	.95
充実感	.17	.67	-.08	3.47	.97
リーダーシップ	.02	.59	.08	3.17	.99
コンピテンス	.24	.48	.09	3.76	.96
	第2因子の平均			3.55	.96
生活の受容	-.09	-.02	.96	4.09	.83
変化の受容	.05	.06	.70	4.06	.78
自己受容	-.08	.08	.66	4.21	.85
適応力	.24	-.07	.59	4.29	.84
	第3因子の平均			4.16	.83
因子間相関	I	II	III		
	-	.55	.42		
		-	.49		
			-		

【結果のまとめと今後の展望】

本研究の主たる目的は、健康長寿の規定因子であるレジリエンス及びQOLの高いことが期待される超高齢者の前頭葉、骨・筋運動系、社会生活機能などの発達の特性を明らかにし、それらの資料をもとに今後老年期を迎える中高年者の生活支援に役立てることの重要性を指摘した。

中高年者のQOL向上に、レジリエンスが重要な役割を担うことは明らかにされつつある。特に一連の本研究は、中高年者におけるレジリエンス規定因子を明らかにすることで、今後のレジリエンス研究の土台を築くことを目的としている。過去に同等量過酷な体験をしても、ある者は現在の生活に満足する一方で、別の者は不満を抱き不適応状態を示す。これがレジリエンスの個人差として測定され、レジリエンスは、個人の人生の豊かさや精神的健康水準を高めるために必要となる心的過程であるとされている。加齢に伴うネガティブな経験の蓄積は不可避なものであ

るが、レジリエンスの構成要素を特定できれば、中高年者の精神的健康の維持・増進を図るための具体的な介入案を作成することが可能である。しかし、これまでの研究の多くは、レジリエンスを把握するために、うつや不安障害等、慢性的悩み、生活満足度などの質問紙を用い、調査内容が膨大であるため対象者に負担を与えるものが多かった。さらに、中高年者に焦点を当て検討した研究がわずかである点も現状の問題点であり、中高年者のレジリエンスを把握する測定ツールの整備が急務である。本研究は、このような状況を鑑み、中高年者のレジリエンスを構成する概念を把握し、共通の規定因子を見出した。今後は、本研究結果を土台に作成されたレジリエンスを測定ツールとして、実際の中高年者に適用し、具体化すること、さらにそれらの信頼性及び妥当性の検証を行うことが必要である。

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 12件)

堀田千絵・花咲宣子・堀田伊久子・十一元三.(2013). 要配慮児の行動特性及び認知発達の特徴と発達障害リスクとの関係：子どもの強み・レジリエンスを評価することの重要性, 人間環境学研究, 11, 107-115. (査読付)

堀田千絵・花咲宣子・堀田伊久子.(2013). 保育・教育課程に基づく年間指導計画の形成的評価とアセスメントの重要性- 3歳から4歳における人物画を題材にした指導計画の創案と個別の指導計画の活用 -, 関西福祉科学大学紀要, 17, 15-31.(査読付)

堀田千絵・花咲宣子・堀田伊久子.(2012). 幼児における人物画発達の遅延が箸の操作機能に及ぼす影響 手指機能を鍛える指導法と教育課程導入の検討, 関西福祉科学大学紀要, 16, 73-85. (査読付)

Tajika, H., Nakatsu, N., Neumann, E., Nozaki, H., Kato, H., Fujitani, T., & Hotta, C. (2012). Mathematical word problem solving in children engaged in computer-based metacognitive support: Longitudinal study, Educational technical research, 35, 1-9. (査読付)

Hotta, C., Ito, E., Nagahara, N., Iwahara, A., & Hatta, T.(2013). Younger and older adults with high cognitive function can lead to positive bias in future imagination: compared to near and far future, Journal of Human Environmental Studies, 11, 51-58. (査読付)

堀田千絵・八田武志・杉浦ミドリ・岩原昭彦・有光興記・伊藤恵美・永原直子.

(2012). 中高年者におけるレジリエンス規定因 災害からの回復エピソードによる検討 , 人間環境学研究, 10, 123-129. (査読付)

Ito, E., Sewo Sampaio, P., Hatta, T., Hasegawa, Y., Iwahara, A., Hotta, C., Nagahara, N., Hatta, T., Hatta, J., & Hamajima, N. (2012). The association of daily activities with motor and cognitive functions in community living older adults, Journal of Human Environmental Studies, 10, 91-98. (査読付)

堀田千絵・杉浦ミドリ・八田武志.(2012). 後期高齢者の安定型ポジティブ未来イメージ, 人間環境学研究, 10, 35-40. 査読付)

永原直子・伊藤恵美・岩原昭彦・堀田千絵・八田武志.(2012). 認知機能スクリーニング検査としてのストループ検査の有用性の検討 , 人間環境学研究, 10, 29-34. (査読付)

堀田千絵・杉浦ミドリ.(2012). 高齢者のニーズに応じた岡崎のまち活用術の開発～定年後に住みたい町「岡崎」を目指して, 地域活性化研究, 11, 12-22. (査読付)

堀田千絵・多鹿秀継.(2011). 反復検索方略の訓練が記憶成績と学習態度に及ぼす影響, 愛知学泉大学・短期大学研究紀要, 46, 119-126. (査読なし)

多鹿秀継, 中津櫛男, 加藤久恵, 藤谷智子, 堀田千絵, 野崎浩成.(2011). 自己説明と算数・数学の問題解決, 神戸親和女子大学論叢, 44, 77-87. (査読なし)

[学会発表](計 8件)

Hotta, C., Nagahara, N., Ito, E., Iwahara, A., Hatta, T., Hatta, J., & Hatta, T. (2012). The relation between cognitive function and simulating the future in middle- and elderly- adults The Asian Conference on Psychology and Behavioral Sciences, 30, March -1 April, Osaka, JAPAN. (査読付)

Hotta, C., Tajika, H., & Neumann, E. (2011). Student 's learning strategies and the training effect of a repeated testing (査読付) International conference on Memory-5, York, England (査読付)

Hotta, C., Tajika, H., & Neumann, E. (2012). The training effect of a repeated testing strategy: Direct and indirect effects of testing. American Psychological Association, 120th Annual Convention of the American Psychological Association, Orlando, Florida. (査読付)

Hotta, C., Tajika, H., & Neumann, E.

(2013). Effects of repeated retrieval in young children's memory 25th Association for Psychological Science, Washington, D.C., USA. (査読付)

Hotta, C., Tajika, H., & Neumann, E. (2013). Effects of repeated retrieval on children's memory: compared repeated studying. Annual Meeting of the Psychonomic Society, Toronto, Ontario, Canada. (査読付)

八田武志・堀田千絵・八田武俊・八田純子・伊藤恵美・岩原昭彦・永原直子. (2012). 筋運動系機能と高次脳機能との関連について, 第76回日本心理学会大会 (査読なし)

八田武志・八田武俊・岩原昭彦・堀田千絵・八田純子・伊藤恵美・永原直子. (2013). 高齢者の重心動揺と認知機能の発達について, 日本心理学会第77回大会. (査読なし)

堀田千絵・藤原和美・八田武志. (2013). 中高年者の認知機能の違いがポジティブな未来志向に及ぼす影響: レジリエンス規定因第72回日本公衆衛生学会. (査読なし)

〔図書〕(計 4件)

堀田千絵 (2013). 記憶の方略, 日本認知心理学会(編), 『認知心理学ハンドブック』, 有斐閣. 【分担執筆】

堀田千絵(2013). 第6章 記憶の理解 過去・現在・未来を意識できるもの 『心理学の最先端 「こころ」のしくみを解き明かす』 あいり出版. 【分担執筆】

堀田千絵・花咲宣子 (2012). 第11章 動機づけ, 『保育の心理学』, 一藝社. 【分担執筆】

堀田千絵・花咲宣子 (2012). 第4章 人的環境、保育者の影響、保育者の抱える問題, 『保育の心理学』, 一藝社. 【分担執筆】

6. 研究組織

堀田千絵 (HOTTA CHIE)

関西福祉科学大学・健康福祉学部・講師
研究者番号: 00548117