

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 6 月 29 日現在

機関番号：30117

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2012～2016

課題番号：24500904

研究課題名(和文)介護家族と介護職における主観的ウェルビーイングの向上をめざす心理介入的アプローチ

研究課題名(英文) Psychological interventions for improving subjective well-being of nursing families and care workers

研究代表者

風間 雅江 (KAZAMA, Masae)

北翔大学・教育文化学部・教授

研究者番号：60337095

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)：介護者の主観的ウェルビーイングに関与する心理的要因を解明するために、質問紙調査およびweb調査を行った。介護職の主観的ウェルビーイングにはマインドフルネスが正の影響、心理的ストレスが負の影響を及ぼし、半数が心理職による心理的支援を必要としていた。心理的介入方法として、ストレス・マネジメントに関する心理教育、マインドフルネス・アプローチの実践指導等から成るプログラムを考案し、介護家族対象に集団形式で2か年にわたって実施し、事後アンケートに基づき改良を試みた。最終年度に心理尺度を用いてプログラム参加者の介入前後の精神的健康度を比較した結果、有意な改善が認められ、プログラムの有効性が確認された。

研究成果の概要(英文)：This study was designed to provide psychological interventions for caregivers. Questionnaires inquiring about relevant variables, an online survey for care workers, participant observation of patients' associations, and practical research on supporting caregivers were undertaken. The results of the online survey indicated that mindfulness had a positive effect and psychological stress had a negative effect on the subjective well-being of care workers. Moreover, half the participants required psychological support. A psychological intervention program consisting of psychological education on stress management, the mindfulness approach, and homework instructions on breathing techniques were designed. The program was implemented with family caregivers, and the results before and after the intervention were compared by using psychological assessment scales. The results indicated significant improvements in participants' mental health, which confirmed the effectiveness of the program.

研究分野：臨床心理学

キーワード：介護者支援 主観的ウェルビーイング 心理教育 ストレス・マネジメント マインドフルネス セルフケア ピアサポート

### 1. 研究開始当初の背景

厚生労働省の介護保険事業状況報告では、2012年3月末現在の要介護(要支援)認定者は531万人、2012年度の1カ月平均の居宅サービスや施設サービス等の利用者は458万人であった。在宅で家族を介護する在宅介護者を対象とした調査研究では、25%にうつ状態が認められ、65歳以上のいわゆる老老介護では、家族介護者の3人に1人が希死念慮を有しているという結果が示された(保坂ら、2007)。

介護サービスに従事する介護職をめぐる状況について、介護労働安定センター(2012)が行った介護職対象の調査では、仕事を選んだ理由として、55.7%が「働きがいのある仕事」と回答している一方で、介護職の就労条件の問題や離職率の高さ、それに伴う人材不足等が極めて深刻な問題となっている。稲谷(2008)は介護職のストレスについて、他職種に比べて精神的健康度が低下しやすい状況にあることや、身体的消耗感、介護負担感が精神的健康度に強く影響を及ぼすことを示している。

超高齢社会のわが国においては、さらに要介護者が急増し続けている。こうした社会的背景において、介護家族や介護職といった介護者への支援方法の構築と実践が求められている。介護者のQOL(Quality of life)には社会経済的要因、健康要因、ソーシャルサポート要因その他、様々な要因が関与する。本研究では、認知や感情といった心理的側面に焦点を当て、介護者の『主観的ウェルビーイング』の向上につながる心理介入的アプローチの方法を、臨床心理学、介護福祉学、医学の学際的観点から構築することをめざした。

### 2. 研究の目的

- (1) 介護者の主観的ウェルビーイングとそれに関連する要因を客観的に把握する。
- (2) 介護者の心理的ストレスの実態ならびに心理的支援のニーズの現状を把握する。
- (3) 実態をふまえた心理介入的アプローチのプログラムを考案する。
- (4) 考案したプログラムの実践研究を行い、参加者へのアンケート等の結果をふまえて改良を試み、プログラムの有効性を検討する。
- (5) 患者・家族会への継続的な参与観察と支援の実践研究を通して、システム論的観点からの検討、ならびに、事例検討を行い、患者・家族会におけるピアサポートの意義と主観的ウェルビーイングの変化について考察する。

### 3. 研究の方法

- (1) 北海道内の施設介護職200名および訪問介護員200名を対象に、属性、4種の心理尺度(主観的幸福感、精神的回復力、バーンアウト、個人志向性・社会志向性)、ストレスへの対処行動、業務上の解決行動等を問う質

問紙調査を実施して得たデータを統計的に分析し、変数間の影響関係を調べた。入所系サービスにあたる介護職と訪問介護員の間の比較検討を行った。

- (2) 全国の介護職200名を対象に、インターネットによるオンライン調査を行い、属性、4種の心理尺度(主観的幸福感、マインドフルネス、心理的ストレス反応、感情労働)、心理的支援への関心やニーズを問う項目等について回答を求め、その統計的分析を通して、変数間の影響関係を明らかにすると共に、心理的支援の要請の実態とニーズを把握した。

- (3) 介護者のニーズにみあった心理介入的アプローチの内容を検討し、心理教育ならびにマインドフルネスを導入したセルフケアプログラムを考案した。介護家族を対象に、考案したプログラムを、2か年にわたってのべ4回実施し、プログラムの内容の精査と、精神的健康への影響の検討を行った。介護家族を対象に、プログラムで実践指導したマインドフルネス・アプローチのホームワークの記録の分析および聞き取りを行い、その効用について検討した。

- (4) 高次脳機能障害のひとつである失語症の当事者および家族の自助グループである、『北海道失語症友の会』に本研究の全期間を通して継続的に参加し、参与観察と支援者の両方の役割を果たしながら、ビデオおよびフィールドノートによる記録、介護家族へのインタビュー、コンサルテーション、個別相談対応の実践を行った。

### 4. 研究成果

以下に述べる本研究で得られた知見を、心理学、介護福祉学、医学等の各領域の国内学会、および、心理学の国際学会で発表、ならびに学術論文で公表した。また、介護家族や介護職、介護職養成者、心理臨床家等の地域住民に対し、公開講座、研修会、患者・家族会において、本研究の成果を紹介し、その知見をふまえた助言や提言を行った。

- (1) 介護職の主観的ウェルビーイングの関連要因、心理的ストレス、および心理的支援のニーズについての調査研究

介護職の主観的ウェルビーイングに関する要因について、北海道内の高齢者介護施設20施設に勤務する介護職200名を対象とした質問紙調査を通して得た知見を学会および論文で発表した。精神的回復力と個人志向性が主観的ウェルビーイングに正の影響、バーンアウトが負の影響を及ぼしており、一方で、年齢、勤務年数、年収、および社会志向性は影響を及ぼさないという結果が得られた。この結果から、介護職の主観的ウェルビーイングの向上には、年齢や年収にかかわらず、就労上の厳しい状況や心理的危機が生じてもそれを乗り越えていく精神的回復力と、対人援助職としての自己実現の達成を求

める心性が強く関与することが明らかになった。

また、上記以外の質問項目への回答の分析を通して、仕事のやりがい感、要介護者のQOL向上、要介護者と家族からの信頼感や感謝、上司や同僚との良好なサポート関係によって高まることが明らかになった。以上から、バーンアウト予防やストレス・マネジメントに繋がるソーシャルサポートが必要であると考えられた。

家事援助、身体介護、相談・助言を在宅で行う訪問介護員200名を対象に質問紙調査を実施した。高齢者介護施設での入所系サービスにあたる介護福祉専門職についての過年度データと、今年度の訪問介護員対象の調査データを分析し、主観的ウェルビーイングにかかわる要因には異なる介護職種でどのような共通点と相違点があるのかを検討した。主観的ウェルビーイング、精神的回復力、個人志向性、社会志向性、バーンアウトを心理変数とし、年齢、性別、勤務年数、年収等を属性データとして統計分析を行った結果、訪問介護員の方が施設介護職よりも、主観的ウェルビーイング、精神的回復力、個人志向性、社会志向性が高く、属性については、訪問介護員の方が施設介護職に比べ、年齢が高く、年収が低く、女性が多かった。

さらに、施設介護職と訪問介護員の両方において、精神的回復力と、個人志向性が、主観的ウェルビーイングに正の影響を及ぼし、バーンアウトが負の影響を及ぼすことが明らかになった。訪問介護員のバーンアウトに焦点をあてた分析では、年収が高い常勤者においてバーンアウト傾向が顕著であり、対人援助の職務以外の様々な責任が課され疲弊しやすい状況にあることが示唆された。バーンアウトを構成する因子である情緒的消耗感、脱人格化、個人的達成感の低下の全てに対して、主観的幸福感が負の影響を及ぼし、気分転換方法および問題解決行動においてバーンアウトの高低による差がないという結果が得られ、バーンアウト予防には現在や未来に対するポジティブな認知が重要であることが示唆された。

#### インターネットによる調査

インターネット・リサーチ会社の登録モニターを対象としたオンライン調査を行った。本研究で設定したスクリーニング基準を満たす介護職200名を対象に、A.基本属性として、年齢、性別、居住地域、現在の勤務先の施設種、現在の職務、介護関連資格、雇用形態、夜勤の有無、介護職としての総経年数、年収、B.心理尺度として、主観的幸福感尺度、マインドフルネスについて把握する日本語版 Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)、心理的ストレス反応 (SRS-18) 尺度、感情労働尺度、および、C.心理的支援への関心やニーズを問う項目として、心理

職による個別の心理面接・心理療法、集団療法、心理教育(職場内/職場外)、心理的支援の必要性等について回答を求めた。

調査で得たデータを統計的に分析したところ、主観的幸福感を目的変数、年齢、介護職勤務年数、年収、心理的ストレス反応得点、マインドフルネス得点、感情労働得点の7つの変数を説明変数とした重回帰分析の結果、主観的幸福感に対して、マインドフルネスと介護職経験年数が正の影響、心理的ストレスが負の影響を及ぼすことが示された。

各種心理的支援について関心がある人の比率は、個別心理面接・心理療法が59.0%、集団療法が31.5%、心理検査が54.5%、心理教育(職場内)が54.5%、同(職場外)が53.0%、リラクゼーション法の習得が61.0%であった。心理職による心理的支援の必要性については、「とても必要」(21.5%)と、「少し必要」(28.5%)を合わせると半数が必要と回答した。心理的支援を必要と回答した群の方が必要としないと回答した群よりもマインドフルネスの度合いが有意に低かった。

本研究の結果から、介護職においてマインドフルネスが主観的幸福感を高める心理的要因のひとつであることが示された。先行研究をふまえると、マインドフルネスがストレス反応を低減させ、それによって主観的幸福感に正の影響が及ぶというプロセスが想定される。本調査の対象者の半数が自身への心理的支援の必要性を感じており、さらに、マインドフルネスの影響が明らかにされたことから、介護者へのマインドフルネス・アプローチを導入した心理介入的アプローチの有効性を検討することの意義が明確となった。

#### (2)心理介入的アプローチの構築と実践研究

本研究の調査を通して得た知見をふまえ、介護者への心理介入的アプローチとして集団で実施するプログラムの開発を試みた。従来からの心理療法に加えて、ストレスを低減させストレス耐性を増強させる手法として、経済的負担が少なく時間的空間的制約が小さく、かつ、効果的に心身のストレスを低減する効果のある心理介入的アプローチとして、認知および感情といった心理的側面に焦点をあてたセルフケアの方法であるマインドフルネス・アプローチに着目しその適用を検討した。

本研究では、介護家族を対象とし、ウェルビーイングの向上をめざして、心理学の知識と技法ならびに身体的負担の少ない介護技術を体験的に習得するプログラムを考案し、平成27年度と平成28年度の2か年にわたり、各年度2回、のべ4回、集団で実施した。心理学的アプローチとして、ストレス・マネジメント、バーンアウト予防、アサーション等についての心理教育、ならびに、ブリーフ・リラクゼーション法、マインドフルネス呼吸法等の実習を行った。介護技術としては、ボ

ディメカニクス理論に基づく身体に負担の少ない動作介助、腰痛予防の解説と実習、ストレッチングと体操の実習を行った。平成 27 年度に事後アンケートとして、内容、レベル、実施時間、実生活での有用性等について無記名で回答を求めたところ、全てのプログラムについて参加者全員から概ね高い評価を得た。「こころ」と「からだ」の両方からの知識の習得と実習による体験的理解、集団内での相互作用等が評価に影響を及ぼした可能性が考えられた。2 年目には、プログラムの全体構造および内容は踏襲しつつ、実践方法の細部について検討と修正を加え、マインドフルネス・アプローチの効果測定もあわせて、GHQ（精神健康調査）精神的回復力の質問紙調査による介入前後の比較、およびマインドフルネス・アプローチのホームワークの記録の分析を行った。その結果、GHQ 得点に統計的有意差が認められ精神面の健康状態が良好に変化し、プログラムの有効性が確認された。本研究では、介護家族を対象者として実践研究を行うことに留まったが、介護職を対象にバーンアウト予防の観点を組み入れたプログラムを検討中であり、今後、介護職を対象に実践研究を行う。

#### (3)患者・家族会でのフィールドワーク研究

北海道失語症友の会に継続的に参加し、会の機能をシステム論的観点から検討した。要介護者および介護家族の医学的および心理的問題について個別対応および心理教育的アプローチを実践した。支援活動を実践しつつビデオ記録を集積し、その分析を行った。

事例研究として、本会に約 5 年間参加した感覚性失語症の事例について、ビデオ記録の分析を通して、実用的コミュニケーションと主観的ウェルビーイングを反映する心理・社会的側面の変化を心理学的観点から検討し家族への影響についても考察した。

本研究の結果から、患者・家族会における失語症者同士のピアサポートと家族間のコミュニケーションが介護家族と要支援者の両方の主観的ウェルビーイング向上に繋がっていることが示された。ビデオ記録に加えて、当事者と家族へのインタビュー調査を訪問および電話等で行って得た情報から、同じ障害をもつ当事者とその家族の両方において、長期にわたるピアサポートと相互作用等が障害受容と社会適応を促進し、ウェルビーイングにポジティブな影響を及ぼすプロセスが示唆された。

#### (4)地域住民へのコミュニティ・アプローチ

地域住民を対象とした研究会において、高齢者介護における介護福祉士の役割、介護福祉士の養成教育、介護関係における「言葉」の機能等について研究成果で得た知見をふまえて講演を行い、家庭で介護にあたる地域住民からの質問に答え、介護者と要介護者双方のウェルビーイングのための実践的提言

を行った。

#### 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 24 件)

風間雅江、認知症のある人の権利を侵さずその意思をどう家族に伝えるか、臨床心理学、査読無、17 巻(2 号)、2017、180-183

風間雅江・本間美幸・八巻貴穂、介護家族を対象としたストレスマネジメントプログラムへのマインドフルネス・アプローチの導入、北翔大学教育文化学部紀要、査読無、2 号、2017、13-22

風間雅江、失語症友の会への継続的参加過程における実用的コミュニケーションとウェルビーイングの変化 - 感覚性失語症の一事例を通じた検討 -、北翔大学北方圏学術情報センター年報、査読有、Vol.8、2016、9-19

Masae Kazama and Mari Honma、Positive Changes in Subjective Well-Being of Aphasic Adults and Family Caregivers after Participation in Group Activities for Aphasic People、International Journal of Psychology、査読無、Vol.51、2016、700

風間雅江・本間美幸・八巻貴穂、介護家族を対象としたセルフケア講座実践の試み、北翔大学教育文化学部紀要、査読無、1 号、2016、45-53

八巻貴穂、介護福祉専門職の仕事のやりがい感に影響を及ぼす要因 - 施設介護員と訪問介護員との比較による検討 -、北翔大学生涯スポーツ学部紀要、査読無、7 号、2016、223-233

風間雅江、家族介護者のためのセルフケア講座実践の試み、北海道心理学研究、査読無、38 号、2016、53

風間雅江・本間真理・石合純夫、失語症患者会への継続的参加を通じて実用的コミュニケーション能力の改善が認められた感覚性失語症の一例、高次脳機能研究、査読無、36 巻、2016、71

風間雅江・八巻貴穂・本間美幸、訪問介護員におけるバーンアウト 雇用形態による比較と心理特性との関連、日本心理学会第 79 回大会発表論文集、査読無、2015、1230

八巻貴穂、介護福祉専門職の仕事のやりがい

い感に影響を及ぼす要因 - 施設介護員と訪問介護員との比較による検討 -、第 23 回日本介護福祉学会大会発表報告要旨集、査読無、2015、104

風間雅江・八巻貴穂・本間美幸、訪問介護員のバーンアウトに関与する要因、人間福祉研究、査読無、18号、2015、33-44

八巻貴穂、介護福祉専門職の仕事のやりがい感に影響を及ぼす要因、人間福祉研究、査読無、18号、2015、137-146

新井博達・風間雅江、大学生のひきこもり親和性に影響を与える心理的要因の検討、日本パーソナリティ心理学会第 24 回大会発表論文集、査読無、2015、109

風間雅江、訪問介護員のバーンアウトに関与する要因、北海道心理学研究、査読無、37号、2015、43

風間雅江・八巻貴穂・本間美幸、訪問介護員の主観的幸福感にかかわる要因 高齢者介護施設での入所系サービスにあたる介護職との比較による検討、日本心理学会第 78 回大会発表論文集、査読無、2014、190

八巻貴穂、介護専門職の仕事のやりがい感に影響を及ぼす要因 - 訪問介護員に対する調査結果から -、第 22 回日本介護福祉学会大会発表報告要旨集、2014、60

風間雅江・本間真理・石合純夫、失語症友の会におけるコミュニケーションと主観的ウェルビーイングについてのシステム論的観点からの検討、高次脳機能研究、査読無、34 巻、2014、143-144

本間真理・風間雅江・石合純夫、ビデオ映像による失語症者 - 非失語症者間コミュニケーションの分析、高次脳機能研究、査読無、34 巻、2014、107-108

風間雅江・先崎章、リハビリテーション医療における心理臨床 - 高次脳機能障害の事例を通して、臨床心理学、査読無、増刊第 5 号、2013、199-203

風間雅江、介護職の主観的ウェルビーイングにかかわる要因と性差の検討、日本心理学会第 77 回大会発表論文集、査読無、2013、237

21 風間雅江・本間美幸・八巻貴穂、介護専門職の主観的幸福感にかかわる心理的要因、人間福祉研究、査読無、16号、2013、97-105

22 八巻貴穂、介護福祉専門職の仕事のやりが

い感に影響を及ぼす要因、人間福祉研究、査読無、16号、2013、27-36

23 風間雅江・本間真理、高次脳機能障害がある人への心理学的アプローチについて、北翔大学大学院人間福祉学研究科臨床心理センター紀要、査読無、第 5・6 合併号、2013、19-25

24 風間雅江、ケース 高次脳機能障害が疑われる事例、臨床心理学、査読無、増刊第 4 号、2012、152-158

[学会発表](計 18 件)

Masae Kazama and Mari Honma、Positive Changes in Subjective Well-Being of Aphasic Adults and Family Caregivers after Participation in Group Activities for Aphasic People、31st International Congress of Psychology、July24-29、2016、Yokohama

風間雅江・八巻貴穂・本間美幸、訪問介護員におけるバーンアウト 雇用形態による比較と心理特性との関連、日本心理学会第 79 回大会、2015 年 9 月、名古屋市

八巻貴穂、介護福祉専門職の仕事のやりがい感に影響を及ぼす要因 - 施設介護員と訪問介護員との比較による検討 -、第 23 回日本介護福祉学会大会、2015 年 9 月、金沢市

風間雅江、家族介護者のためのセルフケア講座実践の試み、北海道心理学会第 62 回大会、2015 年 11 月、札幌市

風間雅江・本間真理・石合純夫、失語症患者会への継続的参加を通じて実用的コミュニケーション能力の改善が認められた感覚性失語症の一例、第 39 回日本高次脳機能障害学会学術総会、2015 年 12 月、東京都

新井博達・風間雅江、大学生のひきこもり親和性に影響を与える心理的要因の検討、日本パーソナリティ心理学会第 24 回大会、2015 年 8 月、札幌市

本間真理・風間雅江・石合純夫、失語症患者会におけるグループ訓練の意義、第 31 回日本リハビリテーション医学会北海道地方会、2015 年 4 月

風間雅江・八巻貴穂・本間美幸、訪問介護員の主観的幸福感にかかわる要因 高齢者介護施設での入所系サービスにあたる介護職との比較による検討、日本心理学会第 78 回大会、2014 年 9 月、京都市

八巻貴穂、介護専門職の仕事のやりがい感に影響を及ぼす要因 - 訪問介護員に対する調査結果から -、第 22 回日本介護福祉学会大会、2014 年 10 月、清瀬市

風間雅江、訪問介護員のバーンアウトに関する要因、北海道心理学会第 61 回大会、2014 年 11 月、札幌市

風間雅江、介護職の主観的ウェルビーイングにかかわる要因と性差の検討、日本心理学会第 77 回大会、2013 年 9 月、札幌市

風間雅江・本間真理・石合純夫、失語症友の会におけるコミュニケーションと主観的ウェルビーイングについてのシステム論的観点からの検討、第 37 回日本高次脳機能障害学会学術総会、2013 年 11 月、松江市

本間真理・風間雅江・石合純夫、ビデオ映像による失語症者 - 非失語症者間コミュニケーションの分析、第 37 回日本高次脳機能障害学会学術総会、2013 年 11 月、松江市

風間雅江、高齢期における心理的支援とは、対人援助研究会、2013 年 11 月、江別市

八巻貴穂、介護専門職の仕事のやりがい感に影響を及ぼす要因、第 20 回日本介護福祉学会大会、2012 年 9 月、京都市

風間雅江、介護職の主観的幸福感に影響を及ぼす要因について、北海道心理学会第 59 回大会、2012 年 9 月、函館市

本間真理・風間雅江・石合純夫、在宅失語患者の社会参加ならびにコミュニケーション能力向上 - コミュニケーションパートナーがもたらす可能性、第 25 回日本リハビリテーション医学会北海道地方会、2012 年 4 月、札幌市

本間美幸、現代社会のニーズにこたえる介護福祉士とは、対人援助研究会、2012 年 6 月、江別市

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

風間 雅江 (KAZAMA, Masae)  
北翔大学・教育文化学部・教授  
研究者番号：60337095

### (2) 研究分担者

本間 美幸 (HONMA, Miyuki)  
北翔大学・生涯スポーツ学部・准教授  
研究者番号：30295943

八巻 貴穂 (YAMAKI, Takaho)  
北翔大学・生涯スポーツ学部・講師  
研究者番号：30364293

本間 真理 (HONMA, Mari)  
札幌医科大学・医学部・兼任助教  
研究者番号：90423780  
(平成 27 年度迄)