

健康高齢者の将来展望に及ぼすグループ回想法の効果

永末正志¹⁾・古橋啓介²⁾

【要旨】

本研究の目的は、健康高齢者に回想法を行うことが、将来を肯定的に展望するようになり、生きがい感および生活満足度を向上させ、抑うつ感を減少させる効果があるのか明らかにすることであった。地域の健康体操教室に参加している健康高齢者を対象とし、参加者を回想群と統制群に分けて検討した。回想群にはグループ回想法を実施し、その前後で生きがい感、抑うつ度、生活満足度、将来に対する展望を調査した。結果は、回想群は回想後において、統制群よりも生きがい感が有意に上昇したことが示されたが、生活満足度と抑うつ感には回想法の効果は見られなかった。さらに、より長期にわたって将来を展望するようになることが示唆された。回想法の効果は、過去の振り返りや他者から受容してもらうことで、生きがいや生活満足度を増やし、将来への展望も長くなると考察された。

キーワード：健康高齢者、グループ回想法、将来展望

【問題】

1. 回想法について

回想法は、精神科医の Butler によって提唱された心理療法で、高齢者が過去を振り返ることは未解決の葛藤を意識へと蘇らせ、それを認め、人格の再構成へと進む自然な過程である。

黒川 (2005) によると、回想の方法にはライフ・レビューとレミニッセンスの2通りがある。前者では、話し手の幼少期や青年期など各成長段階における思い出を語ってもらい、その評価をしてもらうものである。一方後者は、話を語ることに重点を置いている。当時の食べ物や小学校の運動会など、各回に出されたテーマについて、参加者に思い出を自由に語ってもらうものである。

回想法には個人回想法とグループ回想法の2つがある。前者は、話し手と聴き手が1対1で行われ、話すことが誰からも否定を受けないことへの安心感がある。しかし、一人で話をすることの緊張や疲労が考えられる。後者は複数人の話し手と、場を仕切るリーダーによって行われる。複数人のメンバーで構成されるため、「自分が話さなくてはいけない」というプレッシャーは軽減されるであろう。一方で、他のメンバー間で話が盛り上がった場合は聞き役になる時間が増え、自分が

話す時間が少なくなるときもある。

2. 高齢者の心理的特徴と回想法の効果

高齢者の特徴としてはどんなものがあるのだろうか。例えば、身体機能の低下、職場や家庭における「会社員」や「親」といった役割からの引退、配偶者や同い年の知人の喪失など、この老年期には多くのことを失う。このような状態で、高齢者は心理的にどのようなことを感じているのだろうか。

白井 (2007) は、老年期 (65 歳～) では目標指向性や希望が減少し、将来への無関心が増大すると示した。同様に、Birren & Schroots (2008) は、従来の研究から高齢者は未来のポジティブな出来事を若年成人や中年者よりは少なく答え、高齢者は過去に対してポジティブ、将来にはネガティブに考えることを示した。

しかし千草 (2011) では、回想が将来への展望にも関与していることを示唆し、白井 (2007) では、現在志向する高齢者は将来展望の獲得をしている割合も高かったと示した。ここでの将来とは、10年や20年先といった長いスパンではなく、数日後や1年後といった短い将来を指すと筆者は考える。三宅 (2005) でも、高齢者の将来はタイムスパンが短く、より現在に近いことを示している。例えば、ふさぎ込みがちであった

¹⁾ 社会福祉法人 福岡県母子福祉協会 母子生活支援施設 室見寮

²⁾ 福岡県立大学大学院 人間社会学研究科 心理臨床専攻 教授

方が散歩に出てみようと思ったり、来年の花見は行ってみようと思うことなどは、高齢者における将来の展望が肯定的になったといえ、ここを今回研究したいと筆者は考えている。将来の展望の変化は一見些細なものではあるが、それが高齢者にとっては生きがいに繋がり、QOLの向上にもつながるのではないだろうか。高齢社会の現在において、高齢者が将来を肯定的に考えて生きがいを持って生きることは、高齢者の自助能力の活性化にもつながり、同時に介護者の負担も減るという相乗効果も期待できるのではないだろうか。

そこで本研究では「回想法の効果は、現在の適応度を上昇させるだけでなく、将来展望にも肯定的な変化を及ぼす」と仮説を立て研究を行う。

3. 目的

本研究では、グループ回想法を採用し実施した。上述したように、グループ回想法は個人回想法と比べて、参加者の間で思い出を共有でき、それにより話にさらに深みが出る。また、話したいときに話せ、話したくない場合は聞き役に回れるため、自由に聞き役と話し役が交代できるメリットがあり、参加者の精神的疲労を軽減できる。一方、デメリットである自分の意見を他者から反対される可能性があること、話題によっては一部参加者の話す時間が少なくなることなどは、リーダーの参加者への配慮でカバーできると考えた。これらのことから、今回はグループ回想法を採用した。

回想法は回想群には8回実施し、回想群が終了したのちに統制群に5回実施した。両群において、回想法を始める前(1回目の前)と、終わった後(回想群では8回目の後、統制群では5回目の後)に心理面を測る質問紙調査(高齢者向け生きがい感スケール(K-I式)、Life Satisfaction Index A:生活満足度尺度A(LSIA)、Geriatric Depression Scale 短縮版:老年期の抑うつ状態を測る尺度(GDS-15)、将来に関する自由記述5項目)を実施し、グループ回想法が高齢者の将来展望や、心理的な側面とどのような関係があるのかを調査することを目的とした。なお、高齢者向け生きがい感スケール(K-I式)とLSIAはどちらもQOLを測る質問紙ではあるが、前者は将来展望として、後者は過去と比較した現状についての質問とした。

今回の研究の仮説は、次の通りである。回想群は統制群よりも将来に対して肯定的に展望する。さらに、生きがい感および生活満足度が向上し、抑うつ感は減少する。

【方法】

1. 調査対象

九州地方のA市在住の公民館活動に参加していた65歳以上の男女を対象に、回想法に関する調査への協力を依頼した。承認の得られた36名(男性7名、女性29名)に、回想法の内容および本研究を研究機関に発表することを記した同意書を書いてもらった。参加者は回想群と統制群に分けた。可能な限り両群は等質になるように分けることを意図したが、一部参加者の都合

を考慮せざるを得なかった。回想群は、参加の同意が得られたあとすぐに計8回の回想法を実施した。1回目の回想を行う前と8回目の回想後、さらに回想法が終了して1ヵ月後に同じ質問紙調査を実施した。統制群は、参加の同意が得られた直後に質問紙調査を実施し、その後2ヶ月(回想群の回想法実施期間)は回想法を行わず、その後に回想法を5回実施した。質問紙調査は、回想法を実施する2ヶ月前と1回目の回想を行う前、さらに5回目の回想の後に実施した。

2. 分析対象

2-1. 高齢者向け生きがい感スケール(以下、生きがい感)、Geriatric Depression Scale 短縮版:老年期の抑うつ状態を測る尺度(以下、GDS-15)、Life Satisfaction Index A:生活満足度尺度A(以下、LSIA)について

調査を実施した36名のうち体調不良や通院などの理由で、回想法に3回以上参加出来なかった3名(回想群1名、統制群2名)は、分析対象から除外した。その結果、回想群は14名(男性2名、女性12名)、平均年齢73.93±4.22歳、年齢の範囲は67~83歳であった。また、統制群は19名(男性5名、女性14名)、平均年齢72.79±5.20歳、年齢の範囲は65~86歳であった。回想群、統制群間の平均年齢についてt検定による比較を行ったが、有意差はなかった。

2-2. 将来に対する自由記述5項目について

33名から単一回答の項目に複数回答をした1名(統制群1名)を分析から除いたため回想群は14名、統制群は18名(男性5名、女性13名)であった。統制群の平均年齢は73.52±5.00歳、年齢の範囲は68~86歳となった。回想群、統制群間の平均年齢についてt検定による比較を行ったが、有意差はなかった。

3. 調査期間

2012年8月中旬~12月中旬の約4ヶ月間、実施した。

4. 手続き

4-1. 回想群

1回50分~60分を1セッションとしたグループ回想法を、週に1度のペースで8回実施した。1回目のセッションを行う前と、8回目のセッションが終了した後、さらに回想法終了1ヶ月後に、心理的効果を測定する質問紙調査を実施した。1グループは大体5名程度とし、リーダーは1名(筆者)であった。

全セッションでは、10歳~15歳までの各テーマに沿って回想してもらった。回想群でのテーマは、1回目:自己紹介と生家について、2回目:遊びについて、3回目:学校について、4回目:手伝いについて、5回目:食べ物について、6回目:電化製品について、7回目:服装について、8回目:振り返り、として回想法を終了した。回想の内容は、参加者の承諾を得て、全てICレコーダーにて記録しExcelに毎回の会話の内容をまとめた。さらに、回想を想起しやすくするための刺激材料として、

回想法の写真集(志村, 鈴木ら(2004))の中で、セッションのテーマに合ったページを参加者に見せ、回想を求めた。

回想法を実施する中で、リーダーである筆者は、参加者の発言を受容的に聴くことに努めた。また、あまり話をしていない方には、思い出したことや写真を見ての感想を尋ね、無理のない程度に話してもらった。テーマの話からリンクし、大幅にテーマから話がずれても、まずは傾聴の姿勢をとった。5分～10分程度おいて、話が終わった頃に写真集をめくり、テーマに沿った別の写真を参加者に見せたり、話が途切れた際に「少し話が逸れたのでメインのテーマに戻しましょう。」と声かけをして、話をテーマに戻すように努めた。

8セッション目は、これまでの回想を振り返った。どのようなテーマでどのような写真から、誰がどのような思い出を語ったのかをリーダーがまとめ、参加者に伝えた。その後、「回想法に参加してみてよかったことや悪かったこと」、「強く思い出したこと」を参加者一人ずつに尋ねた。

質問紙を実施する際は、看護学を専攻している大学生、心理学を専攻している大学生と大学院生に協力してもらった。実施方法は、学生と参加者が1対1のペアを作り、学生が質問文を読み、参加者に答えてもらった。その後、答えを学生が質問紙に記入していった。

4-2. 統制群

1回50分～60分を1セッションとしたグループ回想法を、週に1度のペースで5回実施した。1回目の質問紙調査を実施した後、約2ヶ月は回想法を実施せず自由に過ごしてもらった。その後、1回目と同じ質問紙調査を実施してから、グループ回想法を5回実施した。全セッションでは、10歳～15歳までの各テーマに沿って回想をしてもらった。統制群は1から4回目は回想群と同じテーマで行ない、5回目に振り返りを行って回想法を終了した。5セッション目の回想法終了後には、再び同じ質問紙調査を実施した。グループは大体5～7名程度とし、リーダーは1名(筆者)であった。回想法を実施する際に配慮した点は、回想群と同じである。

質問紙を実施する方法は回想群のときと同様に、学生と参加者が1対1のペアを作り、学生が質問文を読み、参加者に答えてもらった。その後、答えを学生が質問紙に記入していった。

4-3. 回想法の実施場所

回想法および質問紙調査は、参加者が所属している各公民館または、筆者が所属する大学にある会議室にて実施した。

5. 使用した質問紙

今回の研究で使用した質問紙は以下4つである。

- ・高齢者向け生きがい感スケール(K-I式)(近藤・鎌田, 2003).
- ・Life Satisfaction Index A: 生活満足度尺度 A (LSIA) (Neugarten ら, 1961).

- ・Geriatric Depression Scale 短縮版: 老年期の抑うつ状態を測る尺度 (GDS-15) (笠原・加田ら, 1995).
- ・将来に対する自由記述5項目(筆者作成, 2012).

将来についてどれくらい先を思い浮かべるかを6件法((1)1週間後、(2)1ヵ月後、(3)半年後、(4)1年後、(5)2～3後、(6)それ以上)で尋ねた。その後、その将来のスペンを想像してもらいながら、「将来行ってみたい場所」、「将来会ってみたい方」、「将来やりたいこと」、「これからの人生」を自由に回答してもらった。

6. 倫理的配慮

保健所から紹介してもらった公民館に筆者が行き、回想法を行う前に参加者全員に、研究の目的、実施期間などを説明した。その後、協力してもよいと答えた方に、後日改めて同意書を見せて筆者が文面を読んだ後、サインをしてもらった。回想法はいつでも取り止めることができること、質問紙で回答してもらった情報は厳重に管理し、研究成果を発表する際には個人名や期間名を出さないことを伝えた。また、回想中に気分が悪くなった場合や、話したくない話題などは話さなくてよいことも同時に伝えた。

7. 分析方法

結果の統計的な分析は、平均値の分析には分散分析(SPSS Statistics20.を使用)を用い、度数の分析には分割表の細胞内の度数が小さいので χ^2 の直接確率検定法を用いた。

【結果】

1. 回想群および統制群における回想前と回想後の質問紙得点の比較

回想法によるいくつかの心理的効果を検討するため、グループ(回想群・統制群)および質問紙の実施時期(回想法実施前・回想法実施後)を条件とする2要因混合の分散分析を行った。使用した質問紙は、高齢者向け生きがい感スケール(K-I式)、LSIA、GDS-15、将来に対する自由記述の4つである。分析対象は、回想群14名、統制群19名とした。

1-1. 生きがい感スケールについて

回想群と統制群の生きがい感スケールの回想前および回想後の平均点を図1に示す。生きがい感スケールの得点について、グループ(回想群・統制群)および質問紙の測定時期(回想法実施前・回想法実施後)を条件とする2要因混合の分散分析を行った。

その結果、グループでの主効果は見られなかった($F(1, 31) = 0.29, n.s.$)。また、測定時期での主効果は見られなかった($F(1, 31) = 2.36, n.s.$)。グループ×測定時期での交互作用に有意傾向が見られたので($F(1, 31) = 3.01, p < .10$)、単純主効果の検定を行った結果、回想群は測定時期の前後で有意差が認められた($F(1, 31) = 4.64, p < .05$)。このことは、回想群の生きがい感が統制群に比較して有意に上昇したことを示している。

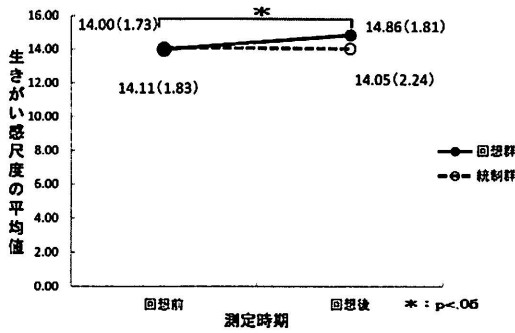


図 1. 回想群・統制群における回想法前後の生きがい感スケールの平均点 (標準誤差)

1-2. 生活満足度尺度 (LSIA) について

回想群と統制群のLSIAの回想前および回想後の平均点を図2に示す。LSIAの得点について、グループ(回想群・統制群)および質問紙の測定時期(回想法実施前・回想法実施後)を条件とする2要因混合の分散分析を行った。

その結果、グループでの主効果は有意傾向が見られた ($F(1, 31) = 3.14, p < .10$)。また、測定時期での主効果は見られなかった ($F(1, 31) = 0.40, n.s.$)。グループ×測定時期での交互作用はみられなかった ($F(1, 31) = 0.60, n.s.$)。このことは、回想群の研究協力者は統制群の研究協力者より、回想法実施前から生活満足度の高い人々であったことを示している。

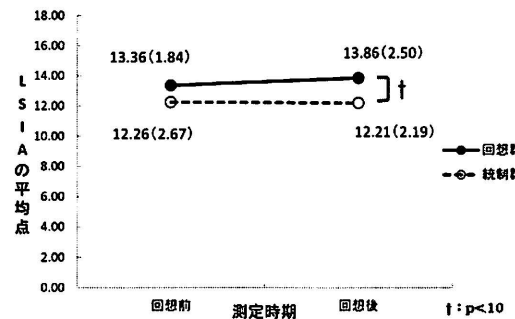


図 2. 回想群・統制群における回想法前後のLSIAの平均点 (標準誤差)

1-3. 高齢者の抑うつ状態を測る尺度 (GDS-15) について

回想群と統制群のGDS-15の回想前および回想後の平均点を図3に示す。GDS-15の得点について、グループ(回想群・統制群)および質問紙の測定時期(回想法実施前・回想法実施後)を条件とする2要因混合の分散分析を行った。

その結果、グループでの主効果が見られなかった。 ($F(1, 31) = 1.85, n.s.$)。また、測定時期での主効果は見られなかった ($F(1, 31) = 2.14, n.s.$)。グループ×測定時期での交互作用はみられなかった ($F(1, 31) = 0.05, n.s.$)。

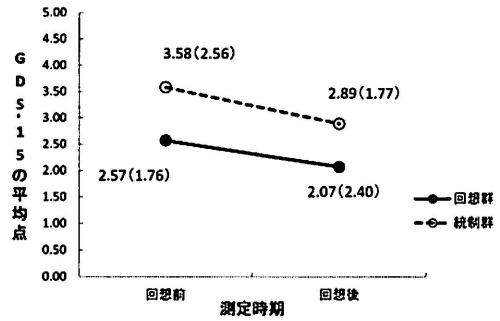


図 3. 回想群・統制群における回想法前後のGDS-15の平均点 (標準誤差)

2. 回想群および統制群の将来展望について

2-1. 将来のスパンについて

回想法による将来のスパンが質問紙の実施時期(回想法実施前・回想法実施後)でどのように変化するかを検討するため、質問紙(将来に対する自由記述の問1(「将来」と聞いた際、どれくらい先を思い浮かべますか?))の回答について、回想群(14名)および統制群(18名)の各群内で直接確率検定を行った。

質問紙の実施時期は、回想法実施前および回想法実施後(両群)、回想法終了後1ヶ月後(回想群のみ)とした。回答は6件法((1)1週間後(2)1ヵ月後、(3)半年後、(4)1年後、(5)2~3年後、(6)それ以上)とした。結果は回想群の者は回想法実施前、実施後、終了1ヶ月後において、1週間~1年とした者の数が1→0→2、2~3年とした者は6→2→2、4年以上とした者は7→12→10へと変化していた。一方、統制群では回想法実施前と実施後において、1週間~1年とした者は2→5、2~3年とした者は3→3、4年以上とした者は13→10へと変化していた。

回想法の実施前後×将来スパンの直接確率検定の結果、回想群($\chi^2(2)=4.32, n.s.$)、統制群($\chi^2(2)=1.68, n.s.$)で有意差は認められなかった。さらに、回想法の実施前後および回想法実施1ヶ月後×将来スパンの直接確率検定の結果、回想群($\chi^2(4)=6.51, n.s.$)で有意差は認められなかった。

2-2. 将来行ってみたい場所について

2-1. 将来のスパンで答えてもらった期間を回答者にイメージしてもらいながら、将来行ってみたい場所はどんな所かを自由に複数回答で答えてもらった。そしてその内容をカテゴリー別に分けたものを表1に記す。これは、各群の調査時期における将来行ってみたい場所を地域別にカテゴリー化したものである。表内の数字はコメント数を表す。なお、この質問項目では回答者に自由に複数回答してもらったため、データの統計処理は行わなかった。

その結果、回想群は回想法実施前では「九州地区」と「北海道」のコメント数が最も多かったが、回想法実施後にコメント数が減った。また、「海外」のコメント数は、回想法実施前と回想法実施後では変わらず、回想法終了1ヶ月後に増えた。さらに回想法実施後と、

表 1. 各群の調査時期における将来行ってみたい場所

		九州地方	中国・ 四国地方	近畿地方	中部地方	関東地方	東北地方	北海道 地方	海外	ない・ その他
回想群	回想法実施前	5	0	0	0	4	2	5	4	0
	回想法実施後	2	1	1	2	3	1	1	4	0
	回想法終了1ヵ月後	2	0	2	1	4	2	2	5	0
統制群	回想法実施前	3	2	3	0	2	2	1	2	2
	回想法実施後	1	0	1	1	2	5	1	4	0
	回想法終了1ヵ月後	—	—	—	—	—	—	—	—	—

回想法終了1ヶ月後では「海外」のコメント数が最も多かった。統制群は、「九州地方」と「近畿地方」のコメント数が回想法実施前は最も多かったが、回想法実施後には減った。また、「東北地方」と「海外」は、回想法実施前よりも回想法実施後の方が多く、「東北地方」は回想法実施後で最もコメント数が多かった。

また、表1で分けた場所において回答者が過去に行ったことがあるか否かをカテゴリー化した結果、回想群の者は回想法実施前、実施後、終了1ヶ月後において、過去に行ったことが「ある」とした者の数が3→3→4、「ない」とした者は6→4→5へと変化していた。一方、統制群では回想法実施前と実施後において、過去にいったことが「ある」とした者は1→2、「ない」とした者は7→6へと変化していた。数字はコメント数を表す。この結果、回想群は、「行ったことがない」のコメント数は、回想法実施前、回想法実施後、回想法終了1ヵ月後のどの時期においても、「行ったことがある」のコメント数よりも多かった。統制群は、「行ったことがない」のコメント数は、回想法実施前と回想法実施後のどちらの時期においても「行ったことがある」のコメント数よりも多かった。

2-3. 将来会ってみたい人について

将来のスパんで答えてもらった期間を回答者にイメージしてもらいながら、将来会ってみたい人を自由に複数回答で答えてもらった。そしてその内容をカテゴリー別に分けたものを表2に記す。これは、各群の調査時期における将来会ってみたい人を人別にカテゴリー化したものである。表内の数字はコメント数を表す。なお、この質問項目では回答者に自由に複数回答してもらったため、データの統計処理は行わなかった。その結果、回想群は回想法実施前に「孫」と答えたコメント数が最も多かったが、回想法実施後に減り、回

想法終了1ヵ月後には増えた。また、回想法実施前に「なし」と答えた意見は、回想法実施後で減り、回想法終了1ヵ月後でも減った。一方で「恩師」、「同級生」と答えた意見は、回想法実施前より回想法実施後にどちらも増え、回想法終了1ヶ月後は回想法実施後と比べて「同級生」のコメント数は減ったが、「恩師」のコメント数は変わらなかった。統制群は、回想法実施前に「孫」と答えたコメント数が最も多かったが、回想法実施後では減った。また、回想法実施前に「同級生」と答えたコメント数は、回想法実施後に増えた。さらに、「その他」のコメント数は、回想法実施前より回想法実施後に増えた。「その他」の中には、カテゴリー化が困難であった意見（過去に自分が会って来た人、過去の勤務先の方など）をまとめた。

また、表2において回答者が過去に会ったことがあるか否かをカテゴリー化した結果、回想群の者は回想法実施前、実施後、終了1ヶ月後において、会ったことが「ある」とした者の数が6→9→7、「ない」とした者は3→1→3、「不明・なし」とした者は5→4→4へと変化していた。一方、統制群では回想法実施前と実施後において、会ったことが「ある」とした者は10→13、「ない」とした者は3→1、「不明・なし」とした者は5→4へと変化していた。数字はコメント数を表す。この結果、回想群は、「過去に会ったことがある」のコメント数は、どの調査時期においても最も多く、回想法実施前よりも回想法実施後のコメント数は増えていた。一方で「過去に会ったことが無い」のコメント数は、どの調査時期においも最も少なかった。統制群は、「過去に会ったことがある」のコメント数は、どの調査時期においても最も多く、回想法実施前よりも回想法実施後のコメント数は増えていた。一方で、「過去に会ったことが無い」のコメント数はどの調査時期においも最も少なかった。

表 2. 各群の調査時期における将来会ってみたい人

		同級生	恩師	孫 (家族関係)	芸能人	その他	なし
回想群	回想法実施前	3	4	5	1	0	3
	回想法実施後	5	5	0	1	1	2
	回想法終了1ヵ月後	4	5	2	2	0	1
統制群	回想法実施前	5	0	7	0	3	4
	回想法実施後	6	0	2	0	7	4
	回想法終了1ヵ月後	—	—	—	—	—	—

表3. 各群の調査時期における将来してみたいこと

		現状維持	趣味の再開	趣味の開拓	人のサポート	その他	ない
回想群	回想法実施前	6	2	1	1	1	4
	回想法実施後	5	2	2	2	0	3
	回想法終了一ヵ月後	6	3	0	2	1	2
統制群	回想法実施前	8	1	0	4	2	3
	回想法実施後	10	1	1	3	1	2
	回想法終了一ヵ月後	-	-	-	-	-	-

表4. 各群の調査時期における今後の人生をどう過ごしたいか

		現状維持	健康で楽しく生活する	穏やかに暮らす	感謝の気持ちをもつ	人の役に立つことをする	その他
回想群	回想法実施前	6	5	1	1	1	0
	回想法実施後	4	9	0	0	2	0
	回想法終了一ヵ月後	5	8	1	0	0	0
統制群	回想法実施前	3	11	3	1	3	0
	回想法実施後	2	10	2	1	1	2
	回想法終了一ヵ月後	-	-	-	-	-	-

2-4. 将来してみたいことについて

将来のスペンで答えてもらった期間を回答者にイメージしてもらいながら、将来してみたいことを自由に複数回答で答えてもらった。そしてその内容をカテゴリー別に分けたものを表3に記す。なお、この質問項目では回答者に自由に複数回答してもらったため、データの統計処理は行わなかった。

表3において回想群は、回想法実施前に「現状維持」と答えたコメント数が最も多かったが、回想法実施後には減り、回想法終了1ヵ月後に増えた。また、回想法実施前に「ない」と答えたコメント数は、回想法実施後と回想法終了1ヵ月後に減った。さらに、回想法実施前に「趣味の再開」と答えたコメント数は、回想法実施後には変化はなく、回想法終了1ヵ月後には増えた。

表3において統制群は、回想法実施前後において「現状維持」のコメント数が、どちらも最も多く、回想法実施後の方が回想法実施前よりも増えた。また、回想法実施前に「ない」と答えた意見は、回想法実施後には減った。「人のサポート」のコメント数は、回想法実施前より回想法実施後で減った。

2-5. 今後の人生について

今後の人生をどのように過ごしたいかを自由に複数回答で答えてもらった。そしてその内容をカテゴリー別に分けたものを表4に記す。なお、この質問項目では回答者に自由に複数回答してもらったため、データの統計処理は行わなかった。

表4において回想群は、回想法実施前に「現状維持」と答えたコメント数が最も多かったが、回想法実施後には減り、回想法終了1ヵ月後には増えた。また、回想法実施前に「健康で楽しく生活する」と答えたコメント数は、回想法実施後には増え、回想法終了1ヵ月後には減った。

表4において統制群は、回想法実施前に「健康で楽しく生活する」と答えたコメント数が最も多く、回想法実施後に減った。また、回想法実施前に「現状維持」、「穏やかに暮らす」、「人の役に立つことをする」と答えた意見は同数であり、回想法実施後は全てのカテゴリーで減った。

【考察】

1. 生きがい感について

図1に示したようにグループ回想法を実施した群は、回想法を実施しなかった群よりも生きがい感が有意に上昇した。これは、津田(2009)が実施した特別養護老人ホーム入所者に対するグループ回想法の効果と同様であった。津田(2009)と本研究では参加者の状況(老人ホーム入所者か、自宅在住者か)、回想法の実施回数(5回か、8回か)、回想しやすくさせるための刺激材料(歌か、写真集か)などは異なるものの、同様の結果が示された。グループ回想法は、全般的な高齢者の生きがい感の向上に有効であると考えられる。

近藤・鎌田(2003)は高齢者の生きがい感の中に「人に認めてもらっていると思える時にもてる意識」が重要であることを指摘している。グループ回想法において、参加者は同年代の人達と一緒に昔を振り返り、参加者やリーダーからの共感的、受容的態度を受けることで、自分を認めてもらっていると感じ生きがい感が上昇したと考える。

回想法の参加者からの感想に、「参加者の人と昔会ったことはないが、共通の話題で盛り上がり共感してもらえ、一緒に時代を生きただと感ずることができた。」という意見があった。また、「家族に昔の話をする」「その話は何度も聞いた。」「今と昔は違う。」といった意見を受け、昔の話をする機会が無かった。しかし、回想法の場面では自由に話すことができ、参加者からの意見も聞いて良かった。」という意見

もあった。これらのことから、高齢者が語る昔話に対して共感的、受容的な態度で接することは、高齢者自身の生きがい感を上昇させることに繋がっていくと考える。また、同年代で複数人のグループで話をし、その話に新たな情報をお互いが付け加えていくことが、回想のさらなる刺激材料となり、話の活性化と深まりにつながっていったと考えられる。

2. 生活満足度について

生活満足度は図2に示した通り、交互作用に有意な差は認められなかった。これは、本研究の参加者は在宅で生活をしており、その多くは週1～2回で公民館の健康体操に参加するなど多忙であった。健康体操の前後で回想法に参加した方は、健康体操前(9時～10時)では、家族の食事や通院などが多く、健康体操後(11時～12時)では食事の用意はもちろんのこと、人と会う約束があるなどの予定が多く入っていた。日常的に充実した生活を送っている方々が参加者の多くを占めた。また、参加者は家族のことや体のことなどに小さな不満はあるが、現状に満足していた。参加者は元々生活満足度が高い方々であり、天井効果であったと考えられる。

また、回想群は統制群よりも元々生活満足度が高かったことは、両群に分類する際に、回想群に生活満足度の高い方が積極的に参加された結果と考えられる。研究に協力して貰うために参加者の意向は大切にしつつ両群の等質性を保つことが課題である。

3. 抑うつ感について

抑うつ感は図3で示した通り、いずれの要因にも有意な差は認められなかった。GDS-15は5点以上でうつ病の傾向があると判断されるが、図3を見る限り、両群とも平均得点は5点未満であり、参加者の抑うつ感が元々少なかったための床効果と考えられる。

橋爪(2003)は、高齢期うつ病の特徴として、気力がでないこと、口数が少ないことや人と会うのを避けるなどを示した。本研究の参加者は、回想法の中では明るく話をし、差し出す写真に興味を持ち、他の参加者の意見をしっかりと聞き、助言もしていた。また、参加者の多くは、週1～2回の健康体操に参加している方で、中には現在も働いている方もいた。本研究の参加者には高齢期うつ病の特徴には当てはまる方は見られなかった。

4. 将来に対する展望について

4-1. 将来のスパンについて

直接確率検定を行った結果、測定時期で有意な差が認められなかった。しかし、回想群において、回想法実施前と比べて回想法実施後は、「1週間～1年」と「2～3年」では減り、「4年以上」では増えていることが視察された。一方、統制群において、回想法実施前と比べて回想法実施後は、「2～3年」では変化がなかったが、「1週間～1年」では増え、「4年以上」では減っていることが視察された。これらのことから、回想群

は統制群と比べて将来をより長く考えるようになったことが視察できる。

また、回想群において回想法実施後と比べて回想法終了1ヶ月後では、「2～3年」では変化がなかったが、「1週間～1年」では増え、「4年以上」は減ったことが視察された。しかし、「4年以上」のスパンは、回想法終了1ヶ月後のデータの中で最も多く、回想群は回想法が終了し1ヶ月が経っても、将来をより長く考えることが持続していると視察された。

回想法を振り返った参加者の感想からは「昔は辛いことがいっぱいあった。でも、そのお蔭で今は辛い人の気持ちが分かる。昔に感謝したい。」という意見があった。特に「昔に感謝している。」という意見は多くの方が話していた。これは回想法により、過去の葛藤を蘇らせ解消できたことにより、将来を肯定的に捉えることができたのではないだろうか。その結果として回想群の将来のスパンが、回想法実施前よりも回想法実施後で長くなったのではないかと考える。

4-2. 将来行ってみたい場所について

回想群の回答データにおいて、回想法実施前に「旅行に行きたい」、「県内かな」と漠然とした回答をしていた方が、回想法実施後には、具体的な場所を示したり、そこに行きたい理由を話した。これは、回想法のテーマの中に生家や、学校について話してもらう機会があったためではないだろうか。

また、表1の「北海道」は、回想群において回想法実施後が回想法実施前に比べて減っているが、統制群では回想法実施前後で変化は見られなかった。これは、回想法で過去を振り返り、現在の自分の健康状態を見つめ、本当に行けるかを判断した結果かもしれない。回想法により、理想として行きたい場所と実際に行ける場所を比較したことによって、回想群ではコメント数が減ったのではないかと考える。

4-3. 将来会ってみたい人について

表2において回想群では「恩師」という意見が出ており、統制群では出なかった意見であった。さらに、「恩師」のコメント数は、回想法実施後で「同級生」と同じコメント数であったが、回想法終了1ヶ月後には最もコメント数が多い項目となった。恩師との思い出は「よく先生の自宅に遊びに行った。今じゃ考えられないかもしれないけど。」と話す方が多く、恩師とは同級生と同じく親密な関係であったことが予想される。その結果コメント数が増加したのではないかと予想する。

さらに表2より、回想群において「なし」のコメント数が回想法実施前よりも回想法実施後には減っていたのに対し、統制群では変わらなかったことが視察できた。これも回想法によって昔を思い出すことにより、会いたい人が思い描けた結果からではないかと考える。

4-4. 将来してみたいことについて

表3より、回想群と統制群において回想法実施前と回想法実施後に「現状維持」と答えたコメント数が最

も多いことが共通していた。回想法によって将来したいことが増えるという、積極的な変化は視察できなかった。

しかし、回答データや質問調査中の参加者のコメントから注目した点は、「やりたいことはこれまでやってきた。」といった発言が多くあったことである。参加者の年齢では、人生において数多くの経験をしていると考える。よって、「今さら将来してみたいことは無い」という印象を筆者は受けた。何かを新たに始めるよりも、まずは現在の健康度をなるべく長く持続させたいと思うことが、高齢者の将来したいことであるのかもしれないと考える。

4-5. 今後の人生について

表4より、回想群と統制群において回想法実施後に「健康で楽しく生活する」と答えたコメント数が最も多いことが共通していた。考察4-4. 将来してみたいことと同じく、考察4-5. 今後の人生にも「現状維持」のカテゴリーはあったものの、結果は「健康で楽しく生活する」が多かった。これは、高齢者が「将来」と「今後」の捉え方を分けたのではないだろうか。つまり、「将来」と聞かれた場合は、数週間から数年先をイメージするが、「今後」と聞かれた場合は将来よりも長いスパンを参加者がイメージした結果ではないかと考える。また、表4の「健康で且つ楽しく生活する」のカテゴリーにおいて、回想群では回想法実施前と比べて回想法実施後は増えているのに対し、統制群では数が減っている。さらに、回想群では約2倍近くコメント数が増えている。このことから、今後の人生を「健康で楽しく生活する」と、より強く考えることが回想法の効果としてあるのではないかと考える。

5. 総合考察

今回の研究では、グループ回想法を行った健康高齢者は生きがい感が上昇したことが明らかとなり、津田(2009)と同じ結果となった。また、生活満足度や抑うつ感においては有意な効果は見られなかった。

将来展望については、回想群が回想法によって将来を肯定的に捉えると考えていた。結果は、将来と考えるスパンが長くなること、同級生以外にも幼い頃に影響を受けた恩師にも会ってみたいこと、今後の人生を健康で楽しく過ごしたいとより強く思うことなどが回想群では視察された。統計的に有意ではなかったものの、これらのことより回想法と、高齢者が将来を肯定的に捉えることには関係があると考えられる。

また、参加者全体からは、「将来新たに何かを始める」ということよりは「現状を維持したい」と思っていることが視察できた。今の自分にできることを引き続き継続するということが、将来に向けての高齢者の考えであるのかもしれない。さらに参加者は、「今後の人生」では健康で楽しく生活したいと思っていることも視察できた。高齢者が将来に向けて新たに何かを始めたり、そのコメント数が増えるということは、高齢者ではない者にとっての考えや理想であり、ここは高齢者との

考え方が異なる部分ではないかと考える。高齢者を見守る側としては、見守る側の考えを高齢者に押しつけないこと、高齢者が語る昔話に耳を背けずじっくりと聞くことや、高齢者同士の交流の場を確保し、見守ることにより、高齢者の心理的な安定は十分得られると考える。

文献

- Birren, J.E., Schroots, J.J.F. (2008). Chapter 21 Choice, Handbook of the PSYCHOLOGY of Aging 6th Edition. (藤田綾子・山本浩一(監訳)(2008): 生涯にわたる自伝的記憶とナラティブ・セルフエイジング心理学ハンドブック 第21章 北大路書房 pp. 331-347.)
- 千草篤磨(2011). 高齢者の回想と未来展望 An Interpretation of Reminiscence and Future Prospects in the Aged 高田短期大学紀要, 29, 7-16.
- 橋爪敏彦(2003). 老年期うつ病の特徴とその対応 高齢者ケア, 7(3), 63-67.
- 笠原洋勇, 加田博秀, 柳川裕紀子(1995). うつ状態を評価するための測度(1) 老年精神医学雑誌, 6(6), 757-766.
- 近藤勉・鎌田次郎(2003). 高齢者向け生きがい感スケール(K-I式)の作成および生きがい感の定義 社会福祉学, 43(2), 93-101.
- 黒川由紀子(2005). 回想法—高齢者の心理療法— 誠信書房
- 三宅俊治(2005). 不安に及ぼす身体不調感と将来展望の影響—若年・中年・高齢者の比較— 心身医学, 45(12), 923-932.
- Neugarten, B.L., Havighurst, R.J. and Tobin, S.S. (1961). The measurement of life satisfaction. Journal of Gerontology, 16, 134-143.
- 志村ゆず・鈴木正典・伊波和恵・下垣光・下山久之・萩原裕子(2004). 写真で見せる回想法 弘文堂
- 白井利明(2007). 都筑学・白井利明(編) 時間的展望研究ガイドブック ナカニシヤ出版
- 津田理恵子(2009). グループ回想法の介入効果—特別養護老人ホーム入所者の生きがい感— 厚生指標, 56(10), 34-40.