

健康高齢者に対する再評価を促す個人回想法の効果 —心理的および認知的側面への効果—

山村美由紀¹⁾・古橋啓介²⁾

【要旨】

本研究は健康高齢者を対象として再評価を促す回想法を行い、心理的側面および認知的側面への改善効果を検討した。その結果、再評価を促す回想法は心理的側面、認知的側面のいずれにも全体として改善効果を示すことは出来なかった。しかし、抑うつ傾向の高い高齢者には、抑うつ傾向を低下させる効果があることが示唆された。また、回想内容に再評価の多い者ほど心理的側面の改善効果が高いとの予想であったが、再評価の割合による心理的側面への効果の相違は認められなかった。自発的に行う再評価と聴き手が促す再評価の違いについて討論した。

キーワード：個人回想法、意味づけ・再評価、健康高齢者

【問題】

回想法は、Butler, R. N. によって提唱された心理療法である。回想者が共感的で受容的な良き聴き手と共に、過去を振り返り、未解決の葛藤に折り合いをつけ、その人なりの人格の統合をはかることを促す技法である。回想法は臨床場面で効果があるとされ、幅広く実践されてきた。近年は回想法の効果、実験的手法を用いて心理的側面と認知的側面から実証的に確認することを試みるようになった。心理的側面への効果について、野村(2009)は地域在住の健康高齢者に対して合計5回の個人回想法を行うことで検討した。回想法実施前後の自尊感情尺度(RSES)、高齢者抑うつ傾向評価尺度(GDS)、人生満足度(LSI-A)の得点を比較し、抑うつや人生満足度には有意な効果が認められなかったが、自尊感情は有意に上昇したことを報告している。また野村(2008)は、健康高齢者に対して合計8回のグループ回想法を行い、自尊感情尺度(RSES)、高齢者抑うつ傾向評価尺度(GDS)、人生満足度(LSI-A)を用いて心理的側面への効果を検討したが、自尊感情、抑うつ度、人生満足度のいずれにも改善効果は実証できなかった。回想者の回想の内容と改善効果の関連についても検討されている。野村・橋本(2001)は、回想内容と回想者の適応度を測定し、高齢者では回想内容が肯定的な者ほど適応度は高く、否定的な者ほど適応度は低いことを示している。また野村・今永・橋本(2002)は、

回想内容の分析を試み、(1) ポジティブなエピソード、(2) ネガティブなエピソード、(3) 具体的なエピソード、(4) 意味づけ・再評価、(5) 困難への対処・問題解決、(6) 固着、(7) 人生の統合という、回想内容を分類する7基準を設定し、回想内容と心理的側面との関連を検討した。心理的側面が改善した者は、ポジティブなエピソードが多く語られている、再評価や問題解決のエピソードが多く語られているといった特徴があることを指摘している。

回想法の心理的側面への効果は、一貫して実証されている訳ではないが、回想内容に再評価が多い場合には効果が期待できることを示している。回想法では、自らの人生を再評価することが重要なので、再評価を促進することで回想法の効果は高まることが期待される。回想法を実施する際に、再評価を重視し、聴き手が積極的に再評価を促す回想法を行うことで、回想法の効果を高める可能性を示している。

また回想法には、健康高齢者における加齢による認知機能低下の維持・改善の効果が期待されている。井山・山下・加藤・磯村(2007)は、健康高齢者に対して月1回のグループ回想法を2年間行い、MMSEを測定として認知機能の改善効果を検討した。その結果、平均年齢76.3歳の健康高齢者のMMSE得点は回想法の実施前後で変化しなかった。高齢者がこの間認知機能が維持出来たことは、回想法に健康高齢者の認知機能

¹⁾ 医療法人 和光会 一本松すずかけ病院 臨床心理士

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

表1 研究協力者の構成

	男性	女性	合計	年齢範囲	平均年齢 (標準偏差)	教育年数 (標準偏差)
回想群	8名	6名	14名	65～81	72.36歳 (5.01)	12.21年 (2.16)
統制群	8名	6名	14名	65～90	73.43歳 (6.53)	11.93年 (1.64)

能を維持する効果があることを示していると結論している。また、梅本・遠藤 (2007) は、健康高齢者に対し合計5回のグループ回想法を実施し、認知機能検査 (SKT) を用いて認知機能への効果を検討した。その結果、SKT-T (合計点) では介入前後に変化は認められなかったが、記憶力の障害度を測る SKT-M では、非介入群が悪化傾向であるのに対し、介入群には改善傾向が認められた。同様に、注意力を測る SKT-A では、介入群の方が非介入群より平均点の改善が認められた。さらに、SF36 (Medical outcome study Short-Form36-Item Health Survey) を用いて身体的健康および精神的健康得点の変化を検討した結果、介入群は非介入群に比べ、精神的健康尺度における日常役割機能得点が上昇することが認められた。また、古橋 (2011) は健康高齢者に対し個人回想法を5回行い、短期記憶、長期記憶、作動記憶への効果を検討したが、回想群に得点の有意な上昇は認められず、主観的幸福感および抑うつ傾向にも有意な改善は認められなかった。

いくつかの研究では回想法が健康高齢者の認知機能の維持・改善に効果があることが示されているが、効果を確認できない報告もある。効果があることを示す研究は、回想において過去の出来事を再評価することが心理面の改善に有効であるとしている。本研究は、回想法を実施する際に積極的に再評価を促す方法を用いて心理的側面と認知的側面への効果を検討する。

仮説

回想法において再評価を促すことで、心理的側面である自尊心および主観的幸福感の上昇、抑うつ傾向の低下が認められるとともに、認知的側面である記憶力の改善への効果も認められる。

【方法】

1. 調査対象

K市にあるS市民センターおよびT市民センターにおけるサークル活動に参加する地域在住の65歳以上の男女を対象として、回想法に関する調査への協力を依頼した。承諾を得られた研究協力者33名 (男性17名、女性16名) を、男女ごとに年齢順に2群に分配し、年齢と男女比が概ね均等になるように回想群と統制群を設定した。調査内容に認知機能を測る指標が含まれているため、研究協力者は1対1での言語的なコミュニケーションが問題なくできることを条件とした。

2. 分析対象

調査を実施した33名のうち、手続きを完了できなかった5名 (回想群3名、統制群2名) は、分析対象

から除外した。その結果、本研究での分析対象は、表1に示す通りになった。なお、回想群・統制群間で平均年齢および平均教育年数について、t検定による比較を行った結果、有意差は認められなかった。

3. 調査時期

2011年7月末～10月末の約3ヶ月間

4. 手続き

(1) 回想群

1回につき50分程度の個人回想法を、週1回の頻度で合計5回 (1名のみ6回) 実施した。第1回目の面接前 (プレテスト) と第5回目の面接後 (ポストテスト) に、心理的側面および認知的側面を測る調査を実施し、2回の調査結果の相違によって回想法による効果を測定した。調査場所は研究協力者の希望に従い、各市民センターもしくは研究協力者の自宅で行った。回想法の聴き手はすべて第一筆者が行った。

面接は、野村 (2009) および古橋 (2011) を参考に構成した。5回の面接を通じて人生全体を振り返ってもらうため、Haight et. al. (1979) によるLIFE REVIEW & EXPERIENCING FORMを参考に、第1回目を幼児期・児童期 (生まれてから小学校まで)、第2回目を青年期 (10代)、第3回目を成人期 (20代～50代)、第4回目を老年期 (60代～現在)、第5回目を総まとめの回を設定した。面接内容は研究協力者の承諾を得て、すべてICレコーダーにて記録した。

第1回目から第4回目では、各時期において一番古い思い出から話すよう教示した。例えば、第1回目の幼児期・児童期では、「今日は生まれてから小学校の頃までの思い出を中心にお話していただきたいと思います。そこから思い出されたことは他の時期のことで自由にお話して下さってかまいません。まずは人生を振り返ってみて思い出される一番古い思い出とはどういったことですか？」という教示で開始した。

面接中、聴き手は一貫して受容的・共感的な態度で傾聴し、適宜質問したり話を整理したりした。また、研究協力者の発話が活性化すると考えられる場合は聴き手が自己開示をしたが、発話が活性化されれば再び傾聴に徹した。

ネガティブなエピソードが語られた場合には、時間をおいて振り返ってみてどう思うか、その経験を通して学んだことや役に立ったことはあるか、などと質問し再評価を促した。さらに第1回目から第4回目の面接の最後に、当日語られた内容を整理し、「改めて振り返ってみて、どう思いますか？」などと質問し、再評価を促した。

総まとめの第5回目は、最初に聴き手が対象者の第1回目から第4回目までの話の内容をまとめて伝え、研究協力者に補足や訂正をしてもらいながら、2人で研究協力者の人生全体を振り返った。研究協力者が聴き手と共に人生全体を振り返った後、聴き手が以下の6項目について質問した。

- ・「4回を通して人生をふり返ってみて、どういう人生だったと思いますか？」
- ・「よかったこと・楽しかったこと・幸せだったことは？」
- ・「きつかったこと・つらかったこと・大変だったことは？」
- ・「人生にタイトルをつけるとしたら？」
- ・「今後どういう人生になってほしい？」
- ・「回想法はどうでしたか？」

(2) 統制群

プレテストの終了後、回想群と同程度の日数を空けた約1ヶ月半後に再度同じ調査（ポストテスト）を実施し、この2回の調査結果を分析対象とした。調査内容および調査場所は回想群と同様であった。また日程の都合のつく研究協力者には、ポストテストの終了後1回もしくは5回の回想法を体験してもらった。聴き手はすべて第一筆者が行った。

5. 使用した指標

(1) 心理的側面

- ・ 自尊感情尺度 (Mimura & Griffiths, 2007) は、Rosenberg (1965) による自尊感情尺度 (Self Esteem Scale; RSES) の日本語版 (RSESJ) を使用した。
- ・ モラルスケール PGC 改訂版; Philadelphia Geriatric Center Morale Scale (谷口・佐藤, 2007) は、Lawton (1975) による Philadelphia Geriatric Center Morale Scale 改訂版の日本語版を使用した。
- ・ 老年期うつ傾向評価尺度 (GDS); Geriatric Depression Scale (Niino, Imaizumi, Kawakami, 1991) は、Yesavage, et al. (1983) による Geriatric Depression Scale の日本語版を使用した。

心理的側面を測る調査は、研究協力者の希望に従い、自己評価してもらうか、聴き手が読み上げて口頭で答えてもらった。ただし、プレテストでの回答方法とポストテストの回答方法は統一した。

(2) 認知的側面

- ・ 短期記憶課題および長期記憶課題は、古橋 (1998) で作成された10項目の単語リストを使用した。
- ・ 作動記憶課題は、古橋 (2011) で作成された2文課題、3文課題、4文課題、5文課題のカードを使用した。

認知的側面を測る調査は、研究協力者から終了の申し出があった場合、もしくは研究協力者の沈黙が1分以上続いた場合に終了した。研究協力者の負担を考慮し、どの段階でやめても構わないことを1つの課題が終了するごとに伝えた。

(3) 教育を受けた合計年数を尋ねる項目

教育を受けた合計年数を記入してもらった。

6. 倫理的配慮

対象者全員に対して、研究目的、方法を説明し、同意を得た者を対象とした。研究参加は自由意志であること、また個人情報保護され、研究成果について個人を特定できる情報は公表しないことを約束した。

7. 分析方法

結果の統計的な分析は、すべて統計ソフト SPSS Statistics 20. を用いて行った。

【結果】

1. 回想群および統制群におけるプレおよびポストテストの得点の比較

回想法による心理的側面および認知的側面への効果を検討するため、実験条件（回想群・統制群）および測定時期（プレテスト・ポストテスト）を条件とする2要因混合の分散分析を、心理的側面を測る調査（自尊感情尺度、PGC モラルスケール改訂版、GDS 抑うつ傾向評価尺度）および認知的側面を測る調査（短期記憶課題、長期記憶課題、作動記憶課題）に対して行った。分析対象は回想群14名、統制群14名であった。

(1) 平均得点による分析

自尊感情得点について、実験条件（回想群・統制群）および測定時期（プレテスト・ポストテスト）を条件とする2要因混合の分散分析を行った。その結果、実験条件の主効果は認められなかった。測定時期の主効果に有意差が認められ ($F(1, 26) = 13.89, p < .05$)、自尊感情得点について回想群および統制群においてプレテストよりポストテストの方が高いことが明らかになった。交互作用に有意差は認められなかった。

主観的幸福感得点について、実験条件（回想群・統制群）および測定時期（プレテスト・ポストテスト）を条件とする2要因混合の分散分析を行った。その結果、実験条件の主効果、測定時期の主効果、交互作用に有意差は認められなかった。

抑うつ傾向得点について、実験条件（回想群・統制群）および測定時期（プレテスト・ポストテスト）を条件とする2要因混合の分散分析を行った。その結果、実験条件の主効果、測定時期の主効果、交互作用に有意差は認められなかった。

短期記憶得点について、実験条件（回想群・統制群）および測定時期（プレテスト・ポストテスト）を条件とする2要因混合の分散分析を行った。その結果、実験条件の主効果に有意差は認められなかった。測定時期の主効果に有意差が認められ、($F(1, 26) = 13.89, p < .01$)、短期記憶得点について回想群および統制群においてプレテストよりポストテストの方が高いことが明らかになった。交互作用に有意差は認められなかった。

長期記憶得点について、実験条件（回想群・統制群）および測定時期（プレテスト・ポストテスト）を条件とする2要因混合の分散分析を行った。その結果、実

験条件の主効果に有意差は認められなかった。測定時期の主効果に有意差が認められ ($F(1, 26) = 15.06, p < .01$)、長期記憶得点について回想群および統制群においてプレテストよりポストテストの方が高いことが明らかになった。交互作用に有意差は認められなかった。

作動記憶得点について、実験条件(回想群・統制群)および測定時期(プレテスト・ポストテスト)を条件とする2要因混合の分散分析を行った。その結果、実験条件の主効果に有意差は認められなかった。測定時期の主効果に有意差が認められ ($F(1, 26) = 6.55, p < .05$)、作動記憶得点について回想群および統制群においてプレテストよりポストテストの方が高いことが明らかになった。交互作用に有意差は認められなかった。

(2) 回想群におけるプレテスト得点の高低群の比較

プレテスト得点の高低による、心理的および認知的側面への効果の相違を検討するため、心理的側面を測る調査(自尊感情尺度、PGCモラルスケール改訂版、GDS抑うつ傾向評価尺度)および認知的側面を測る調査(短期記憶課題、長期記憶課題、作動記憶課題)について、回想群におけるプレテスト得点の平均値を基準にそれぞれ高群と低群に分けた。そして、プレテスト得点とポストテスト得点の差(得点変化量)を算出し、6指標それぞれのプレテスト得点の高群と低群の得点変化量について、Mann-WhitneyのU検定による比較を行った。

プレテストにおける自尊感情得点の高群(平均得点=29.67、標準偏差=1.25)と低群(平均得点=24.25、標準偏差=2.05)の自尊感情得点の変化量について、Mann-WhitneyのU検定による比較を行った。その結果、プレテストにおける自尊感情得点の高群と低群の間の自尊感情得点の変化量に有意差は認められなかった。

プレテストにおける主観的幸福感得点の高群(平均得点=15.86、標準偏差=.99)と低群(平均得点=11.29、標準偏差=1.16)の主観的幸福感得点の変化量について、Mann-WhitneyのU検定による比較を行った。その結果、プレテストにおける主観的幸福感得点の高群と低群の間の主観的幸福感得点の変化量に有意差は認められなかった。

プレテストにおける抑うつ傾向得点の高群および低群の抑うつ傾向得点の変化量の平均値を図1に示す。プレテストにおける抑うつ傾向得点の高群(平均得点=11.75、標準偏差=2.95)と低群(平均得点=3.80、標準偏差=1.78)における抑うつ傾向得点の変化量について、Mann-WhitneyのU検定による比較を行った。その結果、プレテストにおける抑うつ傾向得点の高群と低群の間の得点変化量に有意差が認められ($U = 5.00, p < .05$)、プレテストにおける抑うつ傾向得点の高群の得点は低下し、プレテストにおける抑うつ傾向得点の低群の得点は上昇していることが示された。

プレテストにおける短期記憶得点の高群(平均得点

=7.60、標準偏差=.49)と低群(平均得点=5.67、標準偏差=.47)の短期記憶得点の変化量について、Mann-WhitneyのU検定による比較を行った。その結果、プレテストにおける短期記憶得点の高群と低群の間の短期記憶得点の変化量に有意差は認められなかった。プレテストにおける長期記憶得点の高群(平均得点=7.33、標準偏差=.47)と低群(平均得点=4.56、標準偏差=.50)の長期記憶得点の変化量について、Mann-WhitneyのU検定による比較を行った。その結果、

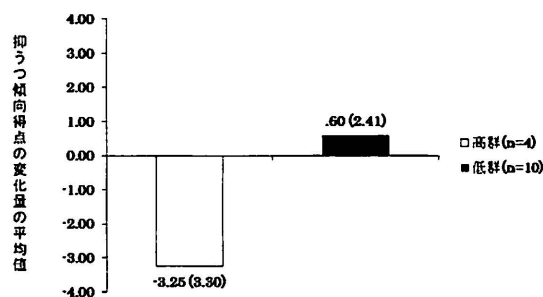


図1 プレ抑うつ傾向得点高群・低群の抑うつ傾向得点の変化量の平均値(標準偏差)

プレテストにおける長期記憶得点の高群と低群の間の長期記憶得点の変化量に有意差は認められなかった。

プレテストにおける作動記憶得点の高群(平均得点=2.05、標準偏差=.5)と低群(平均得点=1.13、標準偏差=.5)の作動記憶得点の変化量について Mann-WhitneyのU検定による比較を行った。その結果、プレテストにおける作動記憶得点の高群と低群の間の作動記憶得点の変化量に有意差は認められなかった。

2. 回想内容の検討

(1) 内容分析の手続き

面接を合計6回行った1名のデータは除き、合計5回で所定の手続きを終了した13名の言語データを内容分析の対象とした。野村・今永・橋本(2002)による評定基準を参考に、対象者が1つのエピソードを通して一番言いたかったことを重視しながら、調査者1名でICレコーダーの音声を聞き、エピソードを分類した。野村・今永・橋本(2002)では2分以上のエピソードを分析対象としているが、本研究では面接中に語られた内容をより多く分析対象に含めるため、1分以上のエピソードを分析対象とした。ただし「意味づけ・再評価」については、1分以内のものもすべて分析対象とした。また調査者1名では判断が難しかったエピソードについては、T市内の病院に勤務する臨床心理士1名に依頼し、ICレコーダーを2名で聞き、協議して評定した。その結果、分析対象としたエピソードは、野村・今永・橋本(2002)における評定項目から「固着」、「人生の統合」を除く、「ポジティブなエピソード」、「ネガティブなエピソード」、「具体的なエピソード」、「意味づけ・再評価」、「困難への対処・問題解決」の5項目に分類された。それぞれの項目の評定基準は、「ポジティブなエピソード」とは、ポジティブな感情に伴うエピソードの表現や、回想に伴ってポジティブな感情が喚起さ

れた場合である。「ネガティブなエピソード」とは、ネガティブな感情に伴うエピソードの表現や回想に伴ってネガティブな感情が喚起された場合である。「具体的なエピソード」とは、過去のエピソードが具体的に表現された場合である。「意味づけ・再評価」とは、過去の意味づけや再評価による過去の受容が表現された場合である。「困難への対処・問題解決」とは、困難への能動的な対処や問題解決が表現された場合である。

面接時間は50分(3000秒)を目安に設定し、1名あたりの1回の平均面接時間は3506.45秒(標準偏差=241.59)であった。しかし、1回の平均面接時間が最も短い人は3062.60秒(標準偏差=355.54)、長い人は4894.20秒(標準偏差=1333.93)であり、面接時間には個人差があることが認められたため、分析対象としたエピソードの総時間に対する項目ごとの割合を算出した。

(2) 各エピソードの面接回数ごとの変化

各面接において各エピソードが語られた割合の平均値を図2に示す。面接回数ごとの各エピソードの割合の変化を検討するため、面接回数を条件とする1要因の被験者内分散分析を行った。

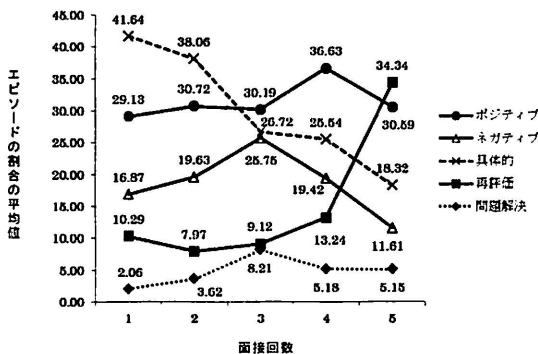


図2 各面接における各エピソードの割合の平均値

「ポジティブなエピソード」について、面接回数を条件とする1要因の被験者内分散分析を行ったが、面接回数の主効果に有意差は認められなかった。

「ネガティブなエピソード」について、面接回数を条件とする1要因の被験者内分散分析を行ったが、面接回数の主効果に有意差は認められなかった。

「具体的なエピソード」について、面接回数を条件とする1要因の被験者内分散分析を行ったところ、面接回数の主効果に有意差が認められた($F(4,48)=6.97, p < .01$)。Bonferroni法による多重比較を行った結果、第1回目の面接について、第3回目の面接より多く($MSe = 4.16, p < .05$)、第4回目の面接より多く($MSe = 4.20, p < .05$)、第5回目の面接より多いことが明らかになった($MSe = 5.21, p < .01$)。また第2回目の面接について、第5回目の面接より多いことが明らかになった($MSe = 5.63, p < .05$)。

「意味づけ・再評価」について、1要因の被験者内分散分析を行ったところ、面接回数の主効果に有意差が認められた($F(4,48) = 16.52, p < .01$)。Bonferroni法による多重比較を行った結果、第5回目の面接につ

いて、第1回目の面接より多く($MSe = 5.54, p < .05$)、第2回目の面接より多く($MSe = 4.57, p < .01$)、第3回目の面接より多く($MSe = 5.15, p < .01$)、第4回目の面接より多いことが明らかになった($MSe = 4.70, p < .01$)。

「困難への対処・問題解決」について、1要因の被験者内分散分析を行ったが、面接回数の主効果に有意差は認められなかった。

3. 各エピソードの割合による得点変化量の比較

各エピソードの割合による心理的側面への効果の相違を検討するため、「ポジティブなエピソード」、「ネガティブなエピソード」、「意味づけ・再評価」について、それぞれの平均値を基準に高群と低群に分けた。そして、心理的側面を測る調査(自尊感情尺度、PGCモラルスケール改訂版、GDS抑うつ傾向評価尺度)におけるプレテストとポストテストの得点の差(得点変化量)を算出し、各エピソードの割合の高群と低群の得点変化量について、Mann-WhitneyのU検定による比較を行った。

(1) 「ポジティブなエピソード」の割合による比較

「ポジティブなエピソード」の割合の高群(プレテストの自尊感情得点の平均値=35.50、標準偏差=3.54)と低群(プレテストの自尊感情得点の平均値=36.40、標準偏差=1.36)の自尊感情得点の変化量について、Mann-WhitneyのU検定による比較を行った。その結果、「ポジティブなエピソード」の割合の高群と低群の間で自尊感情得点の変化量に有意差は認められなかった。

「ポジティブなエピソード」の割合の高群(プレテストの主観的幸福感得点の平均値=12.88、標準偏差=2.20)と低群(プレテストの主観的幸福感得点の平均値=14.00、標準偏差=2.61)の主観的幸福感得点の変化量について、Mann-WhitneyのU検定による比較を行った。その結果、「ポジティブなエピソード」の割合の高群と低群の間で主観的幸福感得点の変化量に有意差は認められなかった。

「ポジティブなエピソード」の割合の高群(プレテストの抑うつ傾向得点の平均値=7.63、標準偏差=4.74)と低群(プレテストの抑うつ傾向得点の平均値=4.60、標準偏差=1.50)の抑うつ傾向得点の変化量について、Mann-WhitneyのU検定による比較を行った。その結果、「ポジティブなエピソード」の割合の高群と低群の間で抑うつ傾向得点の変化量に有意差は認められなかった。

(2) 「ネガティブなエピソード」の割合による比較

「ネガティブなエピソード」の割合の高群(プレテストの自尊感情得点の平均値=35.33、標準偏差=4.07)と低群(プレテストの自尊感情得点の平均値=36.29、標準偏差=1.16)の自尊感情得点の変化量について、Mann-WhitneyのU検定による比較を行った。その結果、「ネガティブなエピソード」の割合の高群と低群の間で自尊感情得点の変化量に有意差は認められな

かった。

「ネガティブなエピソード」の割合の高群（プレテストの主観的幸福感得点の平均値 = 13.67、標準偏差 = 2.87）と低群（プレテストの主観的幸福感得点の平均値 = 13.00、標準偏差 = 1.93）の主観的幸福感得点の変化量について、Mann - Whitney の U 検定による比較を行った。その結果、「ネガティブなエピソード」の割合の高群と低群の間で主観的幸福感得点の変化量に有意差が認められ ($U = 38.00, p < .05$)、「ネガティブなエピソード」の割合の高群においてポストテストの主観的幸福感得点は低下し、「ネガティブなエピソード」の語られた割合の低群においてポストテストの主観的幸福感得点は上昇していることが示された。

「ネガティブなエピソード」の割合の高群（プレテストの抑うつ傾向得点の平均値 = 8.83、標準偏差 = 4.81）と低群（プレテストの抑うつ傾向得点の平均値 = 4.43、標準偏差 = 1.59）の抑うつ傾向得点の変化量について、Mann - Whitney の U 検定による比較を行った。その結果、「ネガティブなエピソード」の割合の高群と低群の間で抑うつ傾向得点の変化量に有意差は認められなかった。

(3) 「意味づけ・再評価」の割合による比較

「意味づけ・再評価」の割合の高群（プレテストの自尊感情得点の平均値 = 35.50、標準偏差 = 3.91）と低群（プレテストの自尊感情得点の平均値 = 36.14、標準偏差 = 1.64）の自尊感情得点の変化量について、Mann - Whitney の U 検定による比較を行った。その結果、「意味づけ・再評価」の割合の高群と低群の間で自尊感情得点の変化量に有意差は認められなかった。

「意味づけ・再評価」の割合の高群（プレテストの主観的幸福感得点の平均値 = 13.83、標準偏差 = 2.03）と低群（プレテストの主観的幸福感得点の平均値 = 12.86、標準偏差 = 2.64）の主観的幸福感得点の変化量について、Mann - Whitney の U 検定による比較を行った。その結果、「意味づけ・再評価」の割合の高群と低群の間で主観的幸福感得点の変化量に有意差は認められなかった。

「意味づけ・再評価」の割合の高群（プレテストの抑うつ傾向得点の平均値 = 5.7、標準偏差 = 3.72）と低群（プレテストの抑うつ傾向得点の平均値 = 7.57、標準偏差 = 4.10）の抑うつ傾向得点の変化量について、Mann - Whitney の U 検定による比較を行った。その結果、「意味づけ・再評価」の割合の高群と低群の間で抑うつ傾向得点の変化量に有意差は認められなかった。

【考察】

1. 回想法の効果

(1) 心理的側面への効果

再評価を促す回想法による心理的側面への効果を検討するため、健康高齢者に対し再評価を促す回想法を行い、その前後に心理的側面を測る調査（自尊感情尺度、PGC モラールスケール改訂版、GDS 抑うつ傾向評価尺度）を実施し、前後の得点の比較および統制群との比較を行った。その結果、自尊感情尺度について、回想

群と統制群の間で得点に差はなく、回想群・統制群ともにプレテストよりポストテストの得点の方が上昇していることが明らかになった。また主観的幸福感尺度および抑うつ傾向尺度について、回想群と統制群の間およびプレテストとポストテストの間で得点に差がないことが明らかになった。

自尊感情得点について、回想群・統制群ともに上昇した要因として、実験への協力により自尊感情が高まった可能性が考えられる。榎本 (2006) によると、高齢者は社会的地位や社会的役割を失ったり人から世話を受ける立場になったりすることにより自尊感情が低下しがちであるが、社会貢献につながる新たな役割を担う力があると述べている。本研究では、調査協力が今後の高齢者のよりよい生活につながるということを丁寧に説明し、調査を行った。調査目的を充分理解してもらうことができ、両群ともに自尊感情が高まった可能性がある。

回想群における主観的幸福感および抑うつ傾向得点がポストテストにおいて上昇しなかった要因として、対象者の得点が元々高く、大幅に上昇する余地は少ないため、さらなる上昇には至らなかった可能性がある。本研究における回想群の主観的幸福感得点は、井山・山下・加藤・磯村 (2007) における回想群の得点に比べ高い値であり、反対に抑うつ傾向得点は野村 (2009) における回想群の得点に比べ低い値であった。本研究では、調査対象が市民センターにおいて現役で活動をしている健康高齢者であったため、自尊感情得点も含め、心理的側面を測る 3 指標における平均得点は元々心理的な健康度の高い値になっていたのではないかと考えた。

次に、回想法の心理的側面への効果が全体として認められなかった要因として、研究協力者の心理的な健康度が元々高かった可能性があると考えられたため、プレテストにおける得点が低かった人には心理的側面への効果が認められるのではないかと予測した。プレテストにおける心理的側面を測る調査（自尊感情尺度、PGC モラールスケール改訂版、GDS 抑うつ傾向評価尺度）の得点による得点変化量の違いを検討した。その結果、自尊感情得点および主観的幸福感得点については、プレテストの得点の高群と低群の間で回想法の効果に差はなかった。しかし、抑うつ傾向得点では、プレテストで抑うつ傾向得点が高かった群は低かった群より、ポストテストにおける抑うつ傾向得点が低下していることが明らかになった。抑うつ傾向得点の高群は 4 名であるため結論するには注意を要すが、回想法は抑うつ傾向の高い高齢者に効果があることが示唆された。

(2) 認知的側面への効果

再評価を促す回想法による認知的側面への効果を検討するため、高齢者に対し再評価を促す回想法を行い、その前後に認知的側面を測る調査（短期記憶課題、長期記憶課題、作動記憶課題）を実施し、前後の得点の比較および統制群との比較を行った。その結果、短期記憶課題および長期記憶課題および作動記憶課題にお

いて、回想群と統制群の間で得点に差はなく、回想群・統制群ともにプレテストよりポストテストの得点の方が上昇していることが明らかになった。回想群および統制群においてすべての課題の得点が増加した原因として、同じ調査内容を2回行ったことが考えられる。効果の検討は統制群との比較で行うので問題ないと考えたが、今後は出来るだけ難易度を統制した別課題を使うことを考えたい。

2. 回想内容による心理的側面への効果

回想で語られたエピソードの割合による心理的側面への効果の相違を検討するため、「ポジティブなエピソード」、「ネガティブなエピソード」、「意味づけ・再評価」について、それぞれの割合の平均値を基準に高群と低群に分け、心理的側面を測る調査（自尊感情尺度、PGC モラールスケール改訂版、GDS 抑うつ傾向評価尺度）の得点変化量を比較した。

「ポジティブなエピソード」について、自尊感情得点および主観的幸福感得点および抑うつ傾向得点において、高群と低群の間に差がないことが明らかになった。また「ネガティブなエピソード」について、自尊感情得点および抑うつ傾向得点において高群と低群の間に差はなかった。しかし主観的幸福感得点において高群と低群の間に差があり、高群においてポストテストの主観的幸福感得点は低下し、「ネガティブなエピソード」の語られた割合の低群においてポストテストの主観的幸福感得点は上昇していることが示された。「ネガティブなエピソード」の想起が多いことによる主観的幸福感の低下について、野村（2009）による日常生活で行う回想にネガティブな感情が伴う者ほど心理的適応は低いという結果と一致していた。

また「意味づけ・再評価」について、自尊感情得点および主観的幸福感得点および抑うつ傾向得点において、高群と低群の間に差がなかった。このことは「意味づけ・再評価」の割合の多さだけでは心理的側面への効果は説明できないことが示された。本研究では人生全体への再評価と「ネガティブなエピソード」への再評価を区別せず、両者を促すことで再評価の回数を増やし、心理的側面への効果を検討したが、今後は両者の違いを区別することが必要である。

また、本研究では「意味づけ・再評価」をするように促す場合に協力者が自主的に「意味づけ・再評価」を行った場合と研究者から促されて行った場合の区別はしていない。どのような「意味づけ・再評価」をしたか、あるいは促された場合に「意味づけ・再評価」するかしないかについては、本人の判断に任せた。こういった自発性の有無や研究協力者にとってよいタイミングであったかどうかという部分も考慮する必要があるだろう。

3. まとめと今後の課題

本研究では、健康高齢者を対象として再評価を促す回想法を行い、心理的側面および認知的側面への効果を検討した。その結果、全体として心理的側面および

認知的側面への効果は認められなかったが、抑うつ傾向の高い対象者には、抑うつ傾向を低下させることが示唆された。また再評価の割合による心理的側面への効果の相違について検討したが、再評価の割合だけでは心理的側面への効果は説明できないことが示された。また、協力者に「意味づけ・再評価」をするように促す場合に、協力者が自発的に「意味づけ・再評価」を行った場合と研究者から促されて行った場合の区別をする必要があることが示された。今後、こういった自発性の有無や「意味づけ・再評価」の内容、タイミングなどを考慮しながら質的に検討することで、心理的効果を導く「意味づけ・再評価」を明らかにすることができると考えた。

文献

- 榎本博明（2006）. 高齢者の心理 季刊家計経済研究, 70, 28-37.
- 古橋啓介（1998）. 短期記憶と長期記憶の加齢変化 福岡県立大学人間社会学部紀要, 6, 99-107.
- 古橋啓介（2011）. 健康高齢者の記憶機能に及ぼす回想法の効果 福岡県立大学人間社会学部紀要, 20, 45 - 52.
- Haight, B.K.(1979). The therapeutic role of the life review in the elderly Master's Thesis, University of Kansas, Kansas City; Kansas.
- Lawton, M.P.(1975).The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: A revision.Journal of Gerontology, 30, 85-89.
- 井山ゆり・山下一也・加藤真紀・磯村由美（2007）. 地域での認知症予防教室における自分史作成を取り入れた回想法の効果 鳥根県立大学短期大学部出雲キャンパス研究紀要, 1, 31-37.
- Mimura, C.,& Griffiths, P. (2007).A Japanese version of the Rosenberg self-esteem scale : translation and equivalence assessment Journal of Psychosomatic Research, 62, 589-594.
- Niino, N, Imaizumi, T., & Kawakami, N.(1991). A Japanese translation of the geriatric depression scale, Clinical Gerontologist, 10, 85-87.
- 野村信威・橋本幸（2001）. 老年期における回想の質と適応との関連 発達心理学研究, 12, 75-86.
- 野村信威・今永晴子・橋本幸（2002）. 高齢者における個人回想面接の内容分析の試み 同志社心理, 49, 9-18.
- 野村信威（2008）. グループ回想法の効果評価における個別的検討の意義 日本心理学会第72回大会論文集, 882.
- 野村信威（2009）. 地域在住高齢者に対する個人回想法の自尊感情への効果の検討 心理学研究, 80, 42-47.
- Rosenberg, M.(1965). Society and the adolescent self-image.Princeton, NJ : Princeton University Press.
- 谷口幸一・佐藤眞一（2007）. エイジング心理学 老いについての理解と支援 北大路書房
- 梅本充子・遠藤英俊（2007）. 地域在住高齢者に対する

介護予防に資する回想法の有効性の研究 名古屋女子大学紀要, 53, 55 - 64.

Yasavage, J. A., Brink, T. L., Rose, T. L., Lum, O., Huang, V., Adley, M., & Leirer, V.O.(1983). Development and validation of a geriatric depression screening scale : A preliminary report. *Journal of Psychiatric Research*, 17, 37-49.