

作業経験の自分史が高齢者に与える効果の質的分析

代 表 者：鈴木 達也(リハビリテーション学部)

連 携 機 関：浜松北地域まちづくり協議会

1. 背景と目的

本事業は、2022 年度の地域連携事業「作業経験の自分史が高齢者に与える効果の探索的研究」の継続事業である。2022 年度には、浜松北地域まちづくり協議会と連携し、8 月および 9 月に自分史作りを実施し、その効果について探索的研究を行った。その結果、QOL 等には変化が認められなかったが、各プログラム後に POMS2 短縮版で有意な低下が見られ、プログラム参加による心理的効果が示された。一方で、自由回答式の記述では、参加したことにより生活を見直したとする者もいれば、以前と変わらないという回答もあり、生活の変化を含め具体的な影響は不明であった。そこで、2023 年度の事業では、自分史作成活動を継続しつつ、対象者の作業に焦点を当てた自分史が高齢者にどのような影響を与えたのかを、参加者へのインタビューを通じて質的に分析し、その特徴を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

浜松北地域まちづくり協議会との協働で地域住民を対象とした自分史作成プログラムを実施した。プログラムは 2 回構成で実施した。1 回目はライフヒストリーカルテを使用した人生経験の聞き取りと価値を持って行ってきた作業の焦点化に向けたインタビューを行った。2 回目は学生スタッフと自分史を作成した。

自分史作成プログラム参加者を研究候補者として、2 回目のプログラム終了後に書面・及び口頭で研究者から説明を行い、一週間の期間において書面で同意が得られたものを研究対象者としインタビューを行った。なお本事業は聖隷クリストファー大学倫理委員会（承認番号 220201）の承認を得て実施した。

インタビューは約 60 分、インタビューガイドにそって自分史参加のきっかけや、自分史を作成してからの生活についてインタビューを行った。

3. 自分作成プログラムの結果

自分史プログラムには 7 名（男性 4 名、女性 3 名）が参加し、浜松北地域まちづくり協議会が募集を行った。参加希望者には、事前にライフヒストリーカルテ（田中ら、2014）を配布し、記入を依頼した。また、思い出や興味のある活動に関する資料を持参するよう促した。

第 1 回目のプログラムでは、参加者 1 名に対し学生スタッフ 2 名がライフヒストリーカルテの聞き取りを実施した。学生スタッフは、傾聴法や作業に焦点を当てる意義について事前に説明を受けていた。各参加者が価値を見出している活動や役割感について、作業に焦点を当



図 1 インタビューの様子

該当欄の□を■にし、必要事項を記入してください

倫理審査	■承認番号（ 22-020-01 ） □該当しない		
利益相反	■なし □あり（ ）		
発表状況	種 別	□著書 □論文 ■学会発表 □紀要 □その他（ ）	
	年月日	2024 年 11 月 6 日（□確定 ■予定）	

【2023 年度地域連携事業費報告書】

てたインタビューを行い、自分史のテーマや写真を記録し、第 2 回目の自分史作成に使用した（図 1. 2）。

第 2 回目のプログラムでは、自分史作成用のノートを使用し、第 1 回目で得た情報や資料を基に、参加者と協議しながら学生スタッフと共に作成を行った。新たな情報や資料が必要になった場合は、その場で印刷し、自分史に含めた。自分史は完成を目指すのではなく、参加者が自分史の作り方を習得し、自ら継続して作成できるよう意識して共同作業を行った（図 3）。

自分史作成後は参加者の同意を得て学生スタッフがそれぞれの自分史を紹介した。お互いの自分史を紹介し合うことで、参加者通しの交流と、お互いの自分史に関心を持ち合うことで自己肯定感の向上を図った（図 4）。

プログラム実施後に書面・及び口頭で研究者から説明を行った。一週間の期間において書面で同意が得られたものを研究対象者としてインタビューを行った。



図 2 インタビューの様子



図 3：対象者と相談し自分史を作成

4. インタビュー結果

研究協力者は男性 2 名，女性 2 名の計 4 名であった。インタビューはインタビューガイドを用いて実施した。インタビューガイドは、自分史プログラムに参加した理由，参加してみたの感想，作成した自分史の使用法，自分史が完成してからの生活の変化，自分史が人生に与えた影響，について半構成的に実施した。インタビューは同意を得て録音し，逐語録を作成した。作成した逐語録は各個人の内容から個人の特徴をまとめ，自分史が人に与える影響について特徴を捉えるように分析した。以下に各人の結果を報告する。



図 4：対象者と相談し自分史を作成

・A 氏：男性

地域の社会福祉協議会に長く関わり会長も務めた経験があった。街づくり協議会のボランティア活動にも参加していた。特に家事支援事業は，組織作りから文書作成，規約制定まで 1 年以上かけて取り組んだため，自信を持って語れる経験であった。自治会長や区会長時代の資料など，過去のものを捨てられない性格だったが終活の一環として，また，長年整理できていなかった部屋の片付けを兼ねて，自分史を作成することに興味を持った。自分史作成を通して過去を振り返り，資料を整理し，家族に渡したいと考えていた。

該当欄の□を■にし，必要事項を記入してください

倫理審査	■承認番号（ 22-020-01 ） □該当しない		
利益相反	■なし □あり（ ）		
発表状況	種 別	□著書 □論文 ■学会発表 □紀要 □その他（ ）	
	年月日	2024 年 11 月 6 日（□確定 ■予定）	

【2023 年度地域連携事業費報告書】

今後、自分史作成プログラムで作成したものを参考により詳細な自分史を作成したいと考えている。

・B氏（女性）

戦時中に生まれ平和に過ごせることのありがたみを意識していた。また近年の情勢不安定化から、自身の生きた時代背景を残しておくことの必要性を感じていた。家庭では子育てが一段落し、孫も成長したことで、自分自身の人生を見つめ直したいという気持ちがあった。これまでの人生を振り返る機会がなかったため、自分史作成を通して、自身の経験を記録に残したいと思った。夫に勧められて自分史作成プログラムに参加した。

自分史作成を通して、過去の自分を振り返り新たな発見があった。また、グループ活動を通して、他者の意見を聞くことの重要性や楽しさを実感した。今後も年齢に関係なく、積極的に社会参加し、人生を楽しみたいと考えている。自分史作成プログラムで作成した自分史は今後、子どもや孫に見せる予定である。

・C氏（女性）

終活の一環としてアルバムの整理をしていた所、Aさんに誘われて軽い気持ちで参加した。自分史作成を通して人との出会いや繋がり大切さを再認識した。自分史を友人に見せたところ好評だった。自分史作成をきっかけにこれまでの人生を振り返り、様々な人との出会いに恵まれてきたことに感謝の気持ちを抱いている。今後、さらに自分史の内容を充実させたいと考えている。

・D氏（男性）

地域の祭りの活動を通して、地域の人々との繋がりを感じていた。自分史作成プログラムの参加を通して自分の人生を振り返り、整理することの必要性を感じた。作成した自分史は自己紹介などに活用したいと考えている。近年、終活や断捨離に関心を持つ人が多い中で、一方で自分史作成の意義が、まだ多くの人に理解されていないと感じている。

5. 考察

4名のインタビュー結果から、参加者の背景は社会活動経験者、終活を意識し始めた人、人生を振り返る機会を求めている人など様々であった。自分史作成への参加の動機としては、終活や自分史作成を通して人生を振り返りたいという気持ちや、周囲の人々に自身の経験を伝えたいという思いがあるものの、きっかけを必要としている者たちであった。今回、地域活動やもともと交流があった者同士で声を掛け合うことで、参加するきっかけとなった。自分史作成を通して過去を振り返り、整理し、自身のあり方を再認識し、これからの生き方や人とのつながりについて考える機会となっていたことが明らかになった。

5. 成果

2024年度は本活動に関心を持った浜松市立都田図書館と連携し発展・継続していく予定である。2024年11月に開催される第8回アジア太平洋作業療法学会で発表予定である。

該当欄の□を■にし、必要事項を記入してください

倫理審査	■承認番号（ 22-020-01 ） □該当しない		
利益相反	■なし □あり（ ）		
発表状況	種別	□著書 □論文 ■学会発表 □紀要 □その他（ ）	
	年月日	2024年 11月 6日（□確定 ■予定）	