

# 作業経験の自分史が高齢者に与える効果の探索的研究

代表者：リハビリテーション学部作業療法学科 鈴木達也  
 連携機関： 浜松北地域まちづくり協議会 柴田宏祐

## 背景

作業療法学科では2019年から高齢期作業療法演習の授業で高齢者を対象に作業経験に焦点を当ててインタビューを行う自分史作りを行っている。自分史作りは回想法と同様に情動機能の回復や意欲の向上に効果が期待される。これまでの参加者から「参加してよかった」と前向きな感想が聞かれているがその効果は明らかではない

2022年度はこれまでに自分史を作製したことがある参加者から地域で自分史作成をして欲しいと開催希望があり浜松北地域まちづくり協議会と8月、9月に自分史作りを実施その効果を探的に研究した。

## 内容

### 1回目：インタビュー

参加者の作業・人生に焦点を当てて聞き取り

小さい頃の過ごし方を教えてください？  
 趣味はなんですか？

小さい頃はね、、、



### 2回目：自分史制作

1回目の内容を元に、参加者の人生を表す自分史を学生と一緒に作成

これがその時の写真  
 あの写真も自分史に入れたい

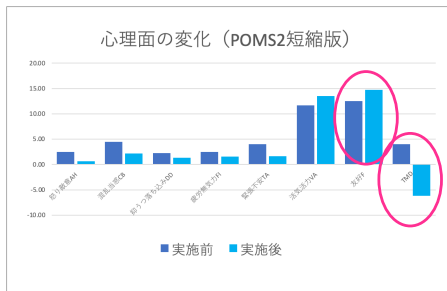
素敵な写真ですね



## 結果

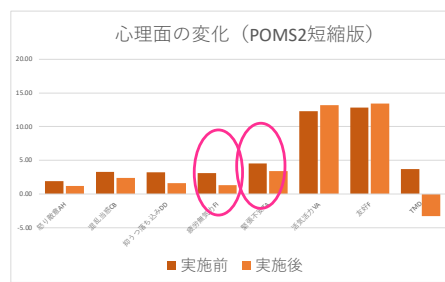
### 1回目：インタビュー

各回の前後でPOMS2短縮版を実施し前後比較  
 (Mann-WhitneyのU検定)



全体的な不安感の低下友好の向上(P<0.05)

### 2回目：自分史制作



抑うつ感と無気力感が大きく改善(P<0.05)

### プログラム前後比較

制作前と制作後の比較  
 (wilcoxonの符号付き順位検定)

	FAI	LSI-Z	ikigai-9
1回目	34.2(±4.6)	8.9(±3.0)	37.4(±4.9)
2回目	34.1(±3.1)	9.9(+2.0)	36.8(±4.9)

FAI 生活活動評価  
 LSI-Z 生活満足度  
 Ikigai-9 いきがい評価

プログラム全体でFAI、LSI-Z、Ikigai-9に変化なし

## アンケート結果

### 参加者

今後は精一杯生きたい  
 自己を振り返る 機会になった  
 自分史に書けることを  
 増やせるようにしたい

今後の生き方を前向きに  
 考える機会になった

### 学生

一生懸命にいい自分史を作って喜んでほしかった  
 自分の人生を考える機会にもなった  
 コミュニケーションを学ぶ機会になった

学生にとっても学びの機会になった



## おわりに

2023年4月1～30日の期間、浜松市立都田図書館展示コーナーで本事業の活動報告を浜松北地域まちづくり協議会と協働で展示。参加者にも協力を得て完成した自分史も展示させて頂き、地域住民に活動内容と自分史の効果について知って頂く機会となった。2023年度は今年度の活動を踏まえて発展・継続予定。

