

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 : 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. 目的

本事業は作業経験の自分史を作成するプログラムが高齢者にどのような影響を与えるのかを心理面、生活面、QOLの側面から明らかにすることである。作業療法学科の高齢期作業療法演習では2018年から近隣施設の協力を得て自分史作成プログラムを行っている。自分史は回想法的な効果があり、高齢者がこれまでの人生を振り返り前向きに生きることに繋がるため介護福祉分野で取り入れられている。演習に協力していただいた参加者からは「参加してよかった」など喜びの感想が聞かれていた。しかし、その効果については明らかではなく作業療法としての特徴も不明確であった。今回、対象者が価値を持って行ってきた生活行為である作業に焦点を当てた自分史を作成することで、参加者にどのような効果があるのか心理面、生活面、QOL面から分析し、その効果と課題を明らかにすることを目的に実施した。

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する。プログラムに参加した人を研究候補者として、書面・及び口頭で研究者から説明を行い同意が得られたものを研究対象者とした。プログラムは2回構成で実施し、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。2回目は学生ボランティアとの自分史を作成した。

・プログラム全体の事前事後評価

研究対象者に対しプログラム前後に日常生活の活動度を知るためのFAI(Frenchay Activities Index)、QOL評価である生活満足度LSI-Z(Wood, 1969)、生きがい評価のIkigai-9(今井, 2012)の回答を得た。

・プログラム毎の前事後評価

1回目・2回目の各プログラム前後で気分評価のPOMS2短縮版を行いプログラムが与える心理面への変化を測定する。

・プログラム実施事後評価

プログラム終了後に自分史プログラムへの参加理由、自分史作成を行ってみたいの感想や、どのように使っているかなどについて自由記述式のアンケートを渡して1週間の時間をおいて郵送で回答を得た。

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22033)の承認を得て行った。

3. 結果

研究協力者は男性 5 名，女性 6 名の 11 名であった。その内女性 1 名は 2 回目のプログラムに不参加となったため，男性 5 名，女性 5 名の計 10 名を研究対象者として分析した。プログラム前後で，FAI，LSI-Z，Ikigai-9 に有意な変化は見られなかった（表 1）。

一方で POMS-2 短縮版は全体的に良好な変化が見られており（表 2），インタビュー中心の 1 回目では F（友好）の増加と TMD の減少に有意な変化（ $p < 0.05$ ）が見られた。自分史作成の 2 回目では DD（抑うつ-落ち込み），FI（疲労-無気力）に有意な減少（ $p < 0.05$ ）が見られた。

自由記述式の回答では参加理由について，「もともと興味があった」，「自分の人生を振り返り整理したい」，「子孫に残したい」という回答が多かった。自分史作成の感想については「学生が話を聞いてくれたこと」を述べる参加者が多く，「自己を振り返る機会になった」と回答が得られた。自分史作成後の変化として，「特に変わりが無い」と回答した者もいる一方で，「今後を精一杯生きたい」，「自分史に書けることをやっていきたい」，「これまでは家族のことを優先していたが自分のことを優先してやってみようと思うようになった」などの回答が得られた。

また本プログラムに参加した学生からは「お話を聴くのが楽しかった」，「自分の知らないことを聴くことができた」，「コミュニケーションを学ぶ機会になった。」などの前向きな感想が得られた。

表1：プログラム全体の比較

	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)



図 1 インタビューの様子

表2. プログラムごとのPOSM2短縮版の平均値の比較 (Mann-whitney のu 検定)

	怒り敵意AH	混乱当惑CB	抑うつ落ち込みDD	疲労無気力FI	緊張不安TA	活気活力VA	友好F	TMD
8月プログラム前	2.45	4.45	2.27	2.45	4.00	11.64	12.55	4.00
8月プログラム後	0.64	2.18	1.36	1.55	1.64	13.55	14.73	-6.18
P値	0.11	0.09	0.06	0.11	0.06	0.09	0.05	0.01

	怒り敵意AH	混乱当惑CB	抑うつ落ち込みDD	疲労無気力FI	緊張不安TA	活気活力VA	友好F	TMD
9月プログラム前	1.90	3.30	3.20	3.10	4.50	12.30	12.80	3.70
9月プログラム後	1.20	2.40	1.60	1.30	3.40	13.20	13.40	-3.30
P値	0.41	0.35	0.02	0.02	0.33	0.28	0.20	0.11

4. 考察

各回のプログラムで POMS2 短縮版の回答に有意な変化が見られた。インタビュー中心の会回では学生との交流もあり F(友好)の向上と、人生経験を語ることで TMD が減少したと思われる。自分史作成の 2 回目では作業に焦点を当てた自分史が完成することで人生を前向きに振り返ることで DD (抑うつ-落ち込み), FI (疲労-無気力) に有意な減少が見られたと考えられる。自分史作成が生きがい感に変化を与えた報告があるが(古角ら, 2021)今回は自分史作成ではいきがい感などには変化は見られなかった。

スタッフとして参加した学生からは、対象者の話を伺うことが、コミュニケーションの機械や人の人生に耳を傾けることへの興味がましたなどの回答が得られた。対象者と関わることで学びの機会につながるプログラムになったのではないかと考えられる。

今回のプログラムを踏まえ、今後、作業に焦点を当てた自分史作成が参加者の生活に良い影響を与えられるようプログラムを改善していく。

5. 連携の成果

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した。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・継続していく予定である。



図 2 対象者と相談し自分史を作成



図 3 対象者と相談し自分史を作成



図 4 都田図書館展示コーナーで報告書を掲示