地域在住高齢者を対象とした筆記表現法の介入効果の検討

○小川将¹・鈴木宏幸²・高橋知也³・兵藤宗吉⁴

(¹中央大学大学院文学研究科・²東京都健康長寿医療センター研究所・³横浜国立大学環境情報学府・⁴中央大学文学部)

キーワード：筆記表現法 地域在住高齢者 介入効果

A study of intervention effect by expressive writing for community-dwelling elderly people

Susumu OGAWA¹, Hiroyuki SUZUKI², Tomoya TAKAHASHI³, Muneyoshi HYODO⁴

(¹Graduate School of Letters, Chuo Univ. ²Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology, ³Graduate School of Environment and Information Sciences, Yokohama National Univ. ⁴Chuo Univ.)

Key Words: expressive writing, community-dwelling elderly people, intervention effect

目 的

筆記表現法とは、人々が心理社会的、身体的、経済的、時間的、地理的な制約という障壁を超えて、自己の心理学的問題に対処するためのユビキタスな心理療法(余語, 2007)である。典型的な手続きでは、人に話さずらい過去のトラウマティックな出来事や日常生活でのストレスフルな出来事について、その事実と感情を15分程度書き出すという作業を3日間ほど行う。Pennebaker&Beall(1986)の研究では、大学生を対象に筆記表現法を行ったところ、月平均の医師訪問回数が低下した。この研究以後、主に大学生を対象に多くの研究が行われてきた。国内では、侵入思考の頻度(平井・佐藤・大沢・坂野, 2001)やワーキングメモリ容量(Yogo & Fujihara, 2010)などを指標とした研究が行われている。

しかし、筆記表現法における対象の多くは大学生であり、地域在住高齢者を対象とした研究は国内外においてほとんど見受けられない。高齢者において精神的健康、身体的健康、認知機能の愁訴は若者以上に多く見られる可能性があるため筆記表現法での介入を行うことは意義深いと考えられる。

そこで本研究では、筆記表現法の利用可能性について検討するため、地域高齢者に筆記表現法を紹介し実践を求め介入効果について検討した。

方 法

対象者 東京都A区で行われた地域健診参加者のうち、研究の同意を得られた101名(男性23名、女性78名;年齢M=75.92, SD=6.13, range=65-91)であった。

手続き 地域健診を受診した地域在住高齢者を対象に、自宅でできる手軽なストレス管理方法として筆記表現法を紹介した。本研究では介入の効果指標として(a)主観的健康感「1=非常に健康だと思う~4=健康ではない」の4件法、(b)老人用うつスケール短縮版(笠原・加田・柳川, 1995)(以下、GDS-15)「1=はい; 2=いいえ」の2件法、(c)ネガティブな反すう尺度(伊藤・上里, 2001)(以下、反すう尺度)「1=あてはまらない~6=あてはまる」の6件法を用いた。ネガティブな反すう尺度は全11項目であり、ネガティブな反すう傾向(以下、反すう傾向)7項目とネガティブな反すうのコントロール不可能性(以下、統制不可能性)4項目の2因子構造であった。これらは「心身のアンケート」として郵送にて回答を求めた。

対象者101名のうちの半数を無作為に筆記表現法群に割り当て、対照群となる残りの半数には記憶訓練として前日に買った物を思い出す遅延日記法群へと割り当てた。前期のセッションに対する返送があった対象者は101名中52名(回収率51.48%)であった。そのうち、前期セッションとして筆記表現法を行なった対象者(以下、筆記群)は22名、遅延日記法を行った対象者(以下、日記群)が30名であった。

両群ともに課題は自宅で行った。対象者は最初の課題(第1課題)が終わり次第、同封の「筆記表現法(遅延日記法)のワークシート」、「筆記表現法(遅延日記法)の使用感アンケート」、「心身のアンケート」に回答し、これら3点を調査者に返送するように求めた。調査者のもとへ第1課題が届くと、対象者に第2課題を郵送し前期群と後期群を入れ替えてセッションを行った。本研究では前期セッション前後について検討した。以後、前期セッションを「セッション」、前期セッション前を「Pre」、前期セッション後を「Post」と表記する。

結 果

主観的健康感の得点、GDS-15の得点、反すうの得点および統制不可能感の得点について2(群:筆記群,日記群)×2(時期:Pre, Post)に基づく共分散分析を行った。調整変数として各従属変数のPre得点を投入した。分析の結果、主観的健康感の得点において群の主効果、時期の主効果、交互作用はみられなかった[順に $F(1,24)=1.35, p=0.257$; $F(1,24)=0.151, p=0.848$; $F(1,24)=1.35, p=0.257$]。GDS-15の得点において群の主効果、時期の主効果、交互作用はみられなかった[順に $F(2,23)=2.64, p=0.116$; $F(2,23)=0.04, p=0.848$; $F(2,23)=2.64, p=0.117$]。反すう得点において群の主効果、時期の主効果、交互作用はみられなかった[順に $F(1,23)=0.321, p=0.576$; $F(2,23)=2.67, p=0.116$; $F(2,23)=0.321, p=0.576$]。統制不可能感の得点では時期の主効果がみられ、PreよりPostにおいて統制不可能感の得点が低かった。 $(F(1,23)=18.04, p<0.001)$ 。群の主効果および交互作用は見られなかった $[F(1,23)=0.93, p=0.345$; $F(1,23)=0.93, p=0.345]$ 。

表1 筆記群と日記群における介入前後での各従属変数の変化

	Pre			Post		
	M	±	SD	M	±	SD
筆記群						
主観的健康感	2.58	±	0.51	2.58	±	0.67
GDS-15	3.92	±	2.94	4.38	±	3.26
反すう傾向	17.90	±	8.44	18.40	±	5.60
統制不可能感	8.30	±	3.83	9.80	±	3.52
日記群						
主観的健康感	3.07	±	0.46	2.87	±	0.64
GDS-15	4.13	±	2.70	3.88	±	2.87
反すう傾向	19.56	±	7.90	19.00	±	8.63
統制不可能感	11.75	±	5.57	9.38	±	3.76

考 察

本研究では地域在住高齢者を対象に筆記表現法の介入効果について検討した。統制不可能感の得点については介入後の減少が示されたが、その他の効果指標や筆記群のみの介入効果は見られなかった。このことから、地域高齢者において自宅課題に取り組むこと自体がメンタルヘルスの一助となることが示唆された。今後は両群における効果の機序と特異性および効果指標について検討する必要がある。