グループ回想法が老年期の抑うつに及ぼす効果に関する研究

○細川 彩

(藍野大学)

キーワード: グループ回想法, 老年期, 抑うつ

Effects of group reminiscence on depression in later life

Aya Hosokawa

(Aino University)

Key Words: Group reminiscence, later life, depression

目 的

老年期において、多くの人々は、過去の出来事に関する記憶に基づき、その内容を繰り返し回想することが頻繁にある。且つてはこのような回想は現実からの逃避であるとか過去の繰言であるとネガティブに捉えられていた。しかしながら、Butler (1963)によれば回想は、人生末期における自我統合等においてポジティブな役割を果たすものと捉えられ、特に認知症のある高齢者にとっての有効性が示唆され、回想法が普及していった。我が国においても、回想法は、抑うつ軽減やQOL向上が延いては認知機能改善に繋がる可能性があることから、一般的に認知症患者に対し実施されてきた。先行研究において、健常高齢者を対象に集中的及び断続的なグループ回想法を実施した結果、定期的にグループ回想法に参加した対象者は他の活動に従事した対象者に比して、認知機能及び記憶における改善がみられた(Hosokawa, 2016)。しかしながら、QOLにおいては有意な差はみられなかった。健常成人を対象とした研究によれば、回想によりネガティブな記憶に意義を見出すことでポジティブな記憶の検索が促進され、自身の過去を構造的に評価することが抑うつ軽減に繋がることが報告され、統合等においてポジティブな役割を果たすとして回想法が普及されていった(Butler, 1963)。我が国においても、抑うつ軽減やQOL向上が認知機能改善に繋がる可能性があることから、一般的に回想法は認知症患者に対し実施されている。これらの背景に基づき、本研究では、健常高齢者を対象に、集中的な介入を行い、QOL尺度に代わって抑うつ尺度を用いてグループ回想法の効果を検証した。

方 法

本研究実施に先立ち、国立長寿医療研究センター倫理・利益相反委員会への申請及び審査手続きを経て承認を得た。

【対象】 M県T市在住の心身共に自立し、回想法講座への参加を希望した対象22名(平均年齢 = 69.77, SD = 7.86; 教育歴 = 12.91, SD = 2.05; MMSE得点 = 28.59, SD = 1.68)が本研究に参加した。

【手続き】 本研究への参加希望者に対し、説明書による調査についての説明を個別に行った。その際、本研究の主旨を理解した上で参加を希望する場合、同意書での参加承諾を得る。全ての対象に、個別の聞き取りによる個人情報の収集(年齢、家族状況、教育歴、生活環境、経済的状況、疾病の有無等)と認知機能検査を実施した。対象者の選択基準としては、対象地域に在住する高齢者で心身共に自立していることを要件とした。身体面では、本研究に参加する際、3回の検査及び20週にわたる10回の回想法を含む全ての活動に参加するため会場まで自力で移動ができ(公共交通機関利用や家族等による送迎は可)、参加において介助を必要としないことを選択基準とし、聞き取りによる個人情報収集の際の疾病の

有無や受け答えの様子を参考にし、重篤な疾病がある場合や身体面で参加に困難がある場合には除外した。その際、認知機能検査での結果により、認知症の疑いのある場合は対象から除外した。その後、実施前検査として、全ての対象者にCenter of Epidemiological Studies-Depression scale (以下、CES-Dとする)を実施した。実施前検査終了後、前半10週間、後半10週間、合計20週間にわたるグループ回想法を実施した。対象者は、無作為に2群に分けられ、前半5週間と後半5週間は、それぞれ異なった方法で実施されたグループ回想法に参加した。前半5週間のグループ回想法終了後と後半10週間のグループ回想法開始前の間に実施中検査を行い、後半10週間のグループ回想法終了後に実施後検査を行った。

結 果

グループ回想法の実施前、実施中、実施後のCES-D得点において有意な差はみられなかった。また、グループ回想法実施方法による2群におけるの差も見られなかった。

考 察

先行研究において、グループ回想法がQOLに及ぼす効果がみられなかったが、同様に、本研究の結果でも、CES-D得点において、グループ回想法による介入の効果がみられなかった。また、実施方法による有意な差もみられなかった。本研究のグループ回想法による介入期間は10週間であったが、先行研究での介入期間よりも短かった。従って、グループ回想法による抑うつへの効果を検証する為には、長期間にわたる介入を要する可能性が示唆された。しかしながら、対象が高齢者で、定期的な介入が長期間にわたる場合、対象者の脱落の問題を回避することは困難である。先行研究を含めたこれまでの研究実施においても定期的な介入が可能な対象者の確保が難しく、サンプルサイズに問題があった。その為、ランダム化比較試験の枠組みによる実施にはならなかった。今後は、これらの点を踏まえて、老年期の抑うつ状態に及ぼすグループ回想法の効果について検討していく必要性が示唆された。

引用文献

- Butler, R., N. (1963). The life review: an interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 65-76.
Hosokawa, A. (2016). Does Life Review Effect on Memory, Cognition, and QOL in Later Life? The Life Review Study in Tome. *The Gerontologist*, 56, 3, 609.

謝辞: 本研究は、日本学術振興会による科学研究費: 基盤研究(C)及び国立長寿医療研究センターによる長寿医療研究開発費の助成を受けた。