

高齢者に対する自伝的記憶の活性化による心理・社会的効果 -ガイド付き自伝プログラム短縮版の検証-

代表研究者 文京学院大学人間学部心理学科 教授 山崎 幸子

【抄録】

高齢期の回想を深め自我の統合性を高めるために、ウェイティングリスト・コントロールデザインを用いてガイド付き自伝（Guided Autobiography）短縮版の効果を検証した。対象は地域在住の 60 歳以上の高齢者 30 名で、4 回のセッションを通じて人生を振り返り、自伝的エッセイを共有した。分析の結果、WL 群の比較において、前半実施群は回想の再評価、ノスタルジーの促進、自我の統合性や感謝の向上が認められた。社会的交流や精神的健康（WHO-5）、生きがい意識は改善が認められなかった。対象者全体を介入群とした検証では、事後評価時に回想の再評価やノスタルジー、自我の統合性が促進されたが、フォローアップ時には事後評価時に確認された効果が一部減少する傾向がみられた。今後は、長期的効果を維持する補足手段や性別バランスの改善を検討し、高齢者のウェルビーイング向上を目指すことが課題である。

1. 研究の目的

過去の自己に関する記憶の総称は自伝的記憶（autobiographical memory）と呼ばれ、単なる記憶にとどまらず、人生の展望や個人的な意味づけなどを含み、自己やアイデンティティとも密接に関連する。高齢者の自伝的記憶を活性化させる手法の一つとして、Birren et al. (2001) によって提案されたガイド付き自伝（Guided Autobiography）がある。Guided Autobiography は、個人とグループの経験を自伝的文章に取り入れた半構造化された人生の振り返りのプロセスであり、参加者がテーマ別に自伝的な記述を行い、その後グループ内で共有することで構成される。Guided Autobiography には、個人の回想やエリクソンの提唱する自我の統合性を促進する効果に加え、楽観性や自尊心を高める効果もあることが確認されている。つまり、Guided Autobiography は高齢者が自分らしく生きるための有用なツールであるといえる。

しかし、Guided Autobiography にはセッション数が全 10～15 回と多いことや、回想のテーマに「性」や「お金」など、日本の文化に馴染みにくいものが含まれているといった課題もある。そこで、Yamazaki et al. (2024) は、プログラムの効果を可能な限り損なわないよう配慮しつつセッション数を短縮し、幅広い地域の高齢者に実施可能な全 4 回構成のガイド付き自伝プログラム短縮版を開発し、予備的な検討を行った。その結果、参加者はプログラムの前後において自我の統合性が高まり、精神的健康が改善した。本研究では、この短縮版プログラムの効果をウ

エイティングコントロールデザインを用いて検証した。その目的は、本プログラムが地域高齢者の回想を促し、自我の統合を高めるかどうか、さらに精神的健康などのウェルビーイングの向上につながり得るかを明らかにすることである。

2. 研究方法和経過

2-1 対象者

60 歳以上の高齢者 30 名（男性 11 名、女性 19 名、平均年齢 70.3 歳、SD=3.9）であった。本プログラムは、地域の介護予防教室、スポーツジム、運動教室、シルバー人材サービスセンターなどを通じて参加者を募集し、希望者を無作為にプログラム実施群とウェイティングリスト群（Waiting List: 以下、WL 群）に分けた。

2-2 研究デザイン

プログラムの実施時期を前半実施群と後半実施群（WL 群）に分け、交互にプログラムを実施する無作為化ウェイティングリスト・コントロールデザインを採用した（図 1）。WL 群は、前半実施群の事前評価と同じ時期に 1 回目の評価を受け、前半実施群の事後評価と同じ時期に 2 回目の評価を受けた。これにより、WL 群の 2 回目の評価は、前半実施群に対する統制群として位置付けられる。加えて、WL 群は 2 回目の評価後にプログラムを受け、その後に事後評価を実施した。

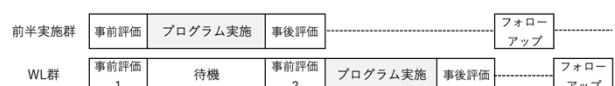


図 1 研究デザイン

WL 群は前半実施群より 1 回多く評価を受けるが、評価内容自体は前半実施群と全く同一であり、評価時期が異なるのみである。プログラム実施終了後から約 3 カ月後には、同様の評価を行い、長期的な効果についても検証した。また、プログラム終了後における自発的な回想や変容を把握するため、自由記述およびヒアリング調査を実施した。

2-3 プログラム内容

本研究では、Yamazaki et al. (2024) によるガイド付き自伝プログラム短縮版を用いた。本プログラムは、本人にとって重要な出来事の想起や、大切な物・人を通じてライフストーリーを振り返ることを目的とした全 4 回のプログラムである（週 1 回、1 回 120 分）。最終セッションでは、少ないセッション数の中でより深い回想を促すため、これまでの回想を総括する形で実際の写真や手紙などを用いた自伝的なコラージュ作成およびその共有が取り入れられている。プログラムの概要は表 1 に示した。参加者は事前に指定されたテーマに基づき想起した経験や考えを記述した文章（以降、自伝的エッセイとする。A4 版 2 枚程度）を持参し、プログラムに参加した。

各セッションは、以下の構成で実施された。前半 45 分は、ファシリテーターによるテーマの説明とそれに基づくエクササイズを行い、後半は 4～5 名で構成された小グループにおける自伝的エッセイの共有、最後に全体でのシェアリングを行うという流れで進行した（計 2 時間）。ファシリテーターは臨床心理士および公認心理師の資格を有する筆者が担当した。

2-4 効果指標

回想、感謝、自我の統合性、およびメンタルヘルスを測定した。各群における評価時期は図 1 に示す通りである。

回想は、野村・橋本（2001）による回想の再評価尺度（12 項目、4 件法）を用いた。また、ノスタルジー傾向を測定するために、Routledge ら（2008）のノスタルジー尺度（5 項目、7 件法）を採用した。

感謝は、白木・五十嵐（2014）による感謝特性尺度邦訳版（5 項目、7 件法）を使用した。

自我の統合性は、下仲ら（2000）によるエリクソン発達課題達成尺度のうち、第 8 段階で自我の統合性を測定可能な 7 項目 5 件法を用いた。

メンタルヘルスは、WHO-5-J (Awata et al., 2007) を使用した。本尺度は 5 項目 6 件法で構成されている。また、生きがい感

を評価するために、今井ら（2012）による生きがい意識尺度（9 項目、5 件法）を採用した。

その他の調査項目として、基本属性に加え、世帯構成や経済的ゆとり感、近隣や友人との交流頻度などについても尋ねた。

2-5 倫理的配慮

参加者には、参加は任意であり、得られたデータは研究以外の目的で使用しないこと、個人情報には削除され統計的に処理されるため個人を特定することはできないこと、一度同意した場合でも、いつでも撤回できること等について、口頭および書面を用いて説明し、書面による同意を得た。文京学院大学倫理審査委員会の承認を得た上で実施した（承認番号 2024-008）。

3. 研究の成果

評価指標である回想の再評価、ノスタルジー、感謝、自我の統合、WHO-5、生きがい意識は、事前評価、事後評価、フォローアップ評価のいずれにおいても一定の信頼性が確認された（ α s = .762 ~ .897）。

3-1 プログラムの効果（WL 群との比較）

各効果指標の前半実施群と WL 群の事前評価と事後評価の平均値（SD）は表 2 に示した。事前評価における各参加者の個人差の影響を考慮するため、各指標の事後評価から事前評価の差得点を算出し、対応のない t 検定を実施した。全ての評価指標について Shapiro-Wilk test を実施し、正規性を確認した。効果量は Glass の Δ を用いた。

表 2 各群における評価指標の平均値（SD）

	前半実施群 ($n=15$)		WL 群 ($n=15$)	
	事前	事後	事前	事後
回想の再評価	39.9 (7.3)	43.4 (10.8)	40.9 (7.0)	39.2 (8.0)
ノスタルジー	15.5 (7.3)	18.2 (8.0)	18.2 (6.4)	16.4 (7.8)
感謝	26.5 (4.7)	27.1 (4.7)	27.0 (4.2)	26.2 (3.8)
自我の統合	23.7 (4.0)	24.6 (4.2)	25.5 (5.1)	24.2 (4.5)
WHO-5	13.6 (3.7)	14.7 (4.1)	15.7 (3.8)	15.0 (4.1)
生きがい	31.7 (4.3)	32.5 (3.9)	30.6 (3.7)	30.6 (4.3)

分析の結果、回想の再評価では、前半実施群の差得点（ $M=3.5$, $SD=4.8$ ）と WL 群の差得点（ $M=-1.7$, $SD=3.6$ ）の間に有意な差があり（ $t(28)=3.34$, $p=.002$, $\Delta=1.46$ ）、前半実施群の方が WL 群よりも事前から事後評価時の間で回想の再評価が促進された。ノスタルジーでは、前半実施群の差得点（ $M=2.7$, $SD=4.3$ ）と WL 群の差得点（ $M=-1.8$, $SD=4.5$ ）の間に有意な差があり（ $t(28)=2.8$, $p=.01$, $\Delta=0.99$ ）、前半実施群の方が WL 群よりも事前から事後評価時の間でノスタルジー傾向が促進された。

感謝特性は、前半実施群の差得点 ($M=0.6$, $SD=2.8$) と WL 群の差得点 ($M=-0.8$, $SD=1.6$) の間で有意傾向が認められ ($t(28)=1.7$, $p=.10$, $\Delta=0.89$)、前半実施群の方が WL 群よりも感謝特性の得点が向上する傾向が示された。

自我の統合性は、前半実施群の差得点 ($M=0.9$, $SD=2.9$) と WL 群の差得点 ($M=-1.3$, $SD=2.3$) の間に有意な差があり ($t(28)=2.3$, $p=.03$, $\Delta=0.94$)、前半実施群の方が WL 群よりも事前から事後評価時の間で自我の統合性が促進された。

WHO-5 は、前半実施群の差得点 ($M=1.1$, $SD=3.4$) と WL 群の差得点 ($M=-0.01$, $SD=2.8$) であり、有意な差は認められなかった ($t(28)=0.15$, $p=.29$, $\Delta=0.43$)。生きがい意識では、前半実施群の差得点 ($M=0.8$, $SD=4.7$) と WL 群の差得点 ($M=0$, $SD=3.3$) であり、有意な差は認められなかった ($t(28)=0.03$, $p=.59$, $\Delta=0.24$)。

3-2 プログラムの効果 (全体の変化)

本研究ではウエイティングリストコントロールデザインを用いており、前半実施群の事後評価後に、WL 群もプログラムを受け同様の評価が実施されている。そのため WL 群も最終的には本プログラムによる介入の参加者となる。そこで、前半実施群と WL 群合わせて「介入群」とし、本プログラムの効果について対応のある t 検定を用いて検証した。参加者のうち、WL 群の 1 名がプログラム途中で持病によりリタイアしたため、分析ではこの 1 名を除外した。

分析の結果、回想の再評価 (図 2) では、事前評価と事後評価時の得点にて、有意な差があり ($t(28)=4.24$, $p=.001$, $\Delta=0.61$)、プログラム実施前より実施後の方が回想の再評価が促進されていた。事前評価とフォローアップ時では、($t(28)=1.8$, $p=.07$, $\Delta=0.27$) であり有意傾向が認められ、フォローアップの方が事前評価時よりも回想の再評価が促進されている傾向にあった。

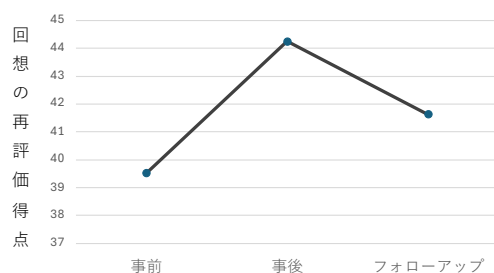


図 2 回想の再評価得点の変化

ノスタルジー (図 3) では、事前評価と事後評価時の得点では、有意な差があり ($t(28)=4.14$, $p=.001$, $\Delta=0.49$)、プログラム実施前より実施後の方が、ノスタルジーが促進されていた。事前評価時とフォローアップ時では、有意傾向が認められ ($t(28)=1.8$, $p=.09$, $\Delta=0.25$)、フォローアップの方が事前評価時よりもノスタルジーが促進されている傾向にあった。

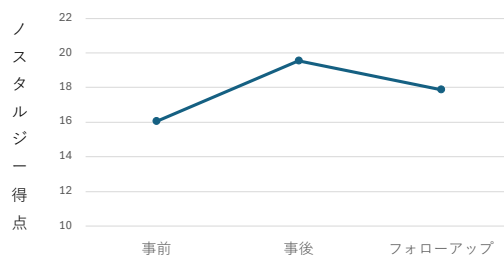


図 3 ノスタルジー得点の変化

感謝特性 (図 4) では、事前評価と事後評価時の得点では、有意傾向が認められ ($t(28)=1.73$, $p=.09$, $\Delta=0.23$)、プログラム実施前より実施後の方が感謝特性が促進される傾向が認められた。事前評価とフォローアップ時では、有意な差は認められなかった ($t(28)=1.5$, $p=.14$, $\Delta=0.23$)。

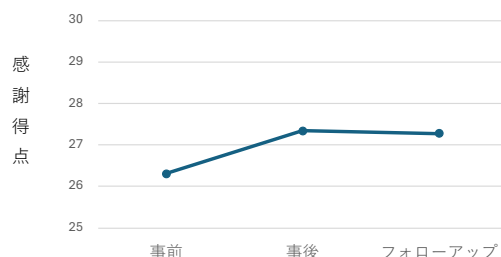


図 4 感謝得点の変化

自我の統合性 (図 5) では、事前評価と事後評価時の得点では、有意な差があり ($t(28)=2.46$, $p=.02$, $\Delta=0.26$)、プログラム実施前より実施後の方が自我の統合性が促進されていた。事前評価とフォローアップ時では、有意な差は認められなかった ($t(28)=1.4$, $p=.17$, $\Delta=0.19$)。

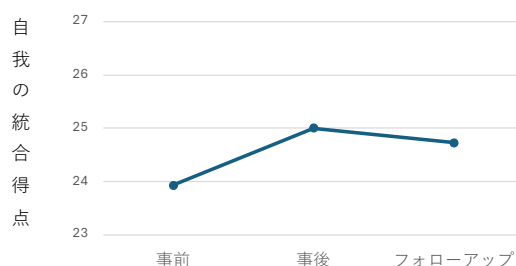


図 5 自我の統合性の変化

WHO-5（図6）では、事前評価と事後評価時の得点では、有意な差は認められなかった（ $t(28)=0.05$, $p=.62$, $\Delta=0.05$ ）。事前評価とフォローアップ時においても有意な差は認められなかった、（ $t(28)=0.8$, $p=.44$, $\Delta=0.19$ ）。

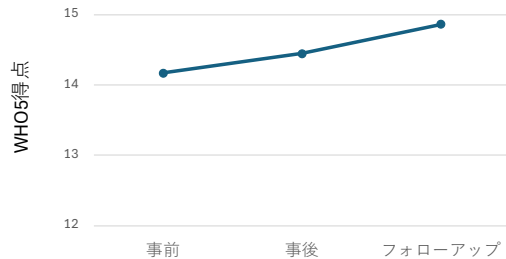


図6 WHO-5の変化

生きがい意識（図7）では、事前評価と事後評価時の得点では、有意傾向が認められ（ $t(28)=2.04$, $p=.05$, $\Delta=0.40$ ）、プログラム実施前よりもプログラム実施後の方が、生きがい意識が高まる傾向にあることが認められた。事前評価とフォローアップ時では、有意な差は認められなかった（ $t(28)=.07$, $p=.94$, $\Delta=0.02$ ）。

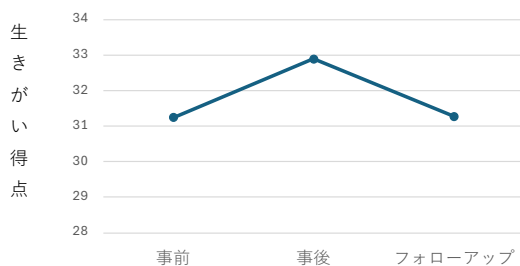


図7 生きがい意識の変化

3-3 プログラムの感想

参加者全員からプログラムに対する感想を収集した。以下は語りの一例である。

「それぞれの人生を歩まれて今があることを痛感した。今までなんとなく自分の人生を振り返っていたが、残り少ない人生を大切に過ごそうと思うきっかけになった」
「4回参加し、無我夢中で今まで生きてきた道の方向性、必然性を感じ、考えるきっかけになった。」

4. 今後の課題

概ね想定した効果を検証することができたものの、本プログラムの内容や実施方法について、以下の課題が挙げられる。

第一に、事後評価で効果が認められた指標において、フォローアップ時には事前評価との差異が消失していた点である。プロ

グラム終了後の実施内容や視点を補足する方法について検討する必要がある。

第二に、参加者の性差に関する課題である。男性の比率が低かった。スモールグループでは、男性は各グループに1名程度の配置となったため、性別バランスの偏りが効果に影響した可能性は否定できない。今後は男性参加者の確保および効果の詳細な検討が求められる。

5. 研究結果の公表方法

本報告の成果については、日本心理学会や日本老年社会科学会などでの発表に加え、The International Journal of Reminiscence and Life Reviewなどの専門誌に論文として発表する予定である。

6. 引用文献

- Awata, S., Bech, P. Yoshida, S. et al. (2007). Reliability and validity of the Japanese version of the World Health Organization-Five Well-Being Index in the context of detecting depression in diabetic patients. *Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 61,1, 112-119.
- Birren, J.E. & Cochran, C.N. (2001). *Telling the stories of life through guided autobiography groups*. The Johns Hopkins University Press. Baltimore and London.
- 今井忠則・長田久雄・西村芳貢（2012）「生きがい意識尺度（Ikigai-9）の信頼性と妥当性の検討」『日本公衆衛生雑誌』59(7), pp.433-439.
- 野村信威・橋本幸（2001）. 老年期における回想の質と適応との関連. 発達心理学研究, 12 (2), 75-86.
- 下仲順子・中里克治・高山緑（2000）. E.エリクソンの発達課題達成尺度の検討--成人期以降の発達課題を中心として. 心理臨床学研究, 17 (6), 525-537.
- 白木優馬・五十嵐祐（2014）. 感謝特性尺度邦訳版の信頼性および妥当性の検討. 対人社会心理学研究, 14, 27-33.
- Routledge, C., Arndt, J., Sedikides, C. et al. (2008). A blast from the past: The terror management function of nostalgia. *Journal of experimental social psychology*, 44,132-140.
- Yamazaki, S., Ono, M., Shimada, C., et al. (2024). Feasibility of a Simplified Version of Guided Autobiography in Community-dwelling Older Adults. *The International Journal of Reminiscence and Life Review*, 10(1),1-5.

Psychosocial Benefits of Autobiographical Memory Activation in Older Adults: Evaluating the Effectiveness of a Shortened Guided Autobiography Program

Primary Researcher: Sachiko Yamazaki

Professor, Ph. D.

Department of Human Studies, Bunkyo Gakuin University

To enhance reminiscence in later life and promote ego integrity, the effectiveness of a shortened version of the Guided Autobiography (GA) program was examined using a waiting list control design. The study targeted 30 community-dwelling older adults aged 60 and above, who participated in four sessions where they reflected on their lives and shared autobiographical essays. Analysis revealed that, compared to the waiting list (WL) group, the early intervention group showed significant improvements in reminiscence reevaluation, nostalgia, ego integrity, and gratitude. However, no significant improvements were observed in social interaction, mental health (WHO-5), or sense of purpose. When the entire sample was analyzed as an intervention group, reminiscence reevaluation, nostalgia, and ego integrity were promoted immediately after the intervention, though these effects tended to diminish by the follow-up assessment. Future efforts should focus on developing supplementary methods to sustain long-term effects and address gender balance to further enhance the well-being of older adults.