

ACT・ライフレビューに基づいた介入による 高齢者の行動的 QOL 拡大の検討

Intervention based on ACT and Life review for Enhancing Behavioral QOL of older adults

○感應菜摘美・中鹿 直樹

○Natsumi, KANNO Naoki, NAKASHIKA

(立命館大学大学院人間科学研究科)

(Graduate School of Human Science, Ritsumeikan University)

Key words: ライフレビュー, 価値, 行動的 QOL

目的

高齢者は加齢により喪失や心身の変化など、様々なライフイベントを経験する。生活のマンネリ化、閉じこもりなど、QOLの低下にも繋がるのが予想される。

先行研究において閉じこもりの解消に向け ACT を活用したものがあ (橋本・武藤, 2015)。環境や行動を自ら変えることで正の強化と触れる機会を増大させ生きがいを見つけるといった、行動的 QOL の拡大を目指している点が特徴的である (橋本・武藤, 2015)。

一方ライフレビューによる介入では、心理的 well-being は向上するものの実際の外出頻度には効果が見られていない (藺牟田・安村・阿彦, 2004)。

しかしライフレビューは ACT におけるクライアントのヒストリー (経歴) を聞く過程と類似しており、高齢者の価値を探ることに応用出来る可能性がある。

本研究では高齢者を対象にライフレビュー実施後 ACT における価値の明確化を行うことで、正の強化で維持される行動を探り行動的 QOL の拡大を検討した。

方法

参加者 老人クラブ会員で健康な高齢男女 3 名、平均年齢は 77.3 歳であった。

材料 行動的 QOL の変化を見るため、行動記録表を用いた。「日常、好きで取り組んでいること」をリストアップし、取り組んだ日にチェックを付けるよう求めた。

手続き ベースラインの 1 ヶ月間、参加者は行動記録のみを行った。介入期には週に 1 度、計 8 回の面接が個別で行われた。1~6 回は半構造化面接によるライフレビューを 60 分ずつ実施した。7・8 回目では ACT に基づき、参加者の価値をライフレビューの内容も踏まえつつ探った。この間も行動記録は継続され、毎回の面接前、行動の種類や数の変化に注目しながら参加者と振り返りを行った。その後 1 ヶ月間、行動記録のみが行われた。

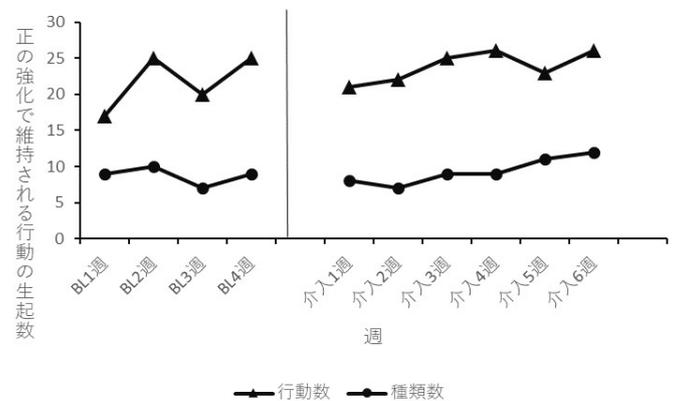
結果と考察

参加者 B (75 歳女性) の正の強化で維持される行動の生起数と種類の推移を図 1 に示した。ライフレビュー開始後、値は緩やかに上昇したが、特に第 6 週目には生起

数、種類ともに最大となった。

図 1

参加者 B の行動の生起数と種類の推移



5・6 回目は現在の生活について扱った回である。幼少期から人生を振り返ることで、現在重きを置いていること、それが参加者自身にとって正の強化となる行動であると認識されたことが分かる。一方、ライフレビューのみでは日常生活で繰り返されている行動への再認識にとどまり、行動の種類の数に影響を与えることは無かった。

価値の明確化については、ライフレビューを行うことで、語られた内容を交えながら参加者ごとに具体例を挙げた説明が可能であった。高齢者への ACT 実施には、その人生を踏まえることの重要性が示唆された。

参考文献

- 橋本 光平・武藤 崇 (2015). 閉じこもり高齢者に対する援助における 2 つの方向性: 活動性の増加と生活の質の拡大 心理臨床科学=Doshisha Clinical Psychology: therapy and research, 5, 73-82.
- 藺牟田 洋美・安村 誠司・阿彦 忠之 (2004). 準寝たきり高齢者の自立度と心理的 QOL の向上を目指した Life Review による介入プログラムの試行とその効果 日本公衆衛生雑誌, 51, 471-482.