

氏名	安 順姫 (アン ジュンキ)
本籍	中華人民共和国
学位の種類	博士 (老年学)
学位の番号	博甲第 117 号
学位授与の日付	2023 年 9 月 5 日
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当
学位論文題目	地域在住高齢者の精神的健康を増進する介入プログラムの検討ーポジティブ心理学的介入の手法を取り入れてー

論文審査委員	(主査) 桜美林大学教授	渡辺 修一郎
	(副査) 桜美林大学教授	中谷 陽明
	桜美林大学教授	新野 直明
	佐久大学 客員教授	芳 賀 博

## 論文審査報告書

### 論文目次

第 1 章 緒言 .....	1
1. 高齢社会における健康の維持・増進 .....	1
2. 高齢期における精神的健康の問題と課題 .....	1
3. 精神的健康に関する取り組み .....	2
4. 地域在住高齢者のうつに関する介入法の研究動向 .....	3
5. 精神的健康を増進する取り組みとしてのポジティブ心理学 .....	4
6. 本研究の目的と構成 .....	5
1) 研究の目的 .....	5

2) 研究の意義	6
3) 精神的健康の定義	6
図・表	7
引用文献	12
第2章 研究I 地域在住高齢者におけるポジティブ心理学的介入を取り入れたうつ予防プログラムの効果	17
1. 緒言	17
2. 方法	18
1) 調査の対象と方法	18
2) 倫理面の配慮	21
3. 結果	21
1) 事前調査時の介入群と対照群の属性	21
2) 介入群と対照群における分析対象者と除外者の属性	21
3) 介入群におけるホームワークの実施状況	22
4) 事前事後における評価指標の変化	22
4. 考察	22
5. 結語	25
図・表	26
引用文献	32
第3章 研究II ポジティブ心理学的介入を取り入れたうつ予防プログラムの検討	35
1. 目的	35
2. 方法	35
1) 対象者	35
2) ハッピープログラムの概要	36
3) 評価方法	36
4) 分析方法	37
5) 倫理的配慮	37
3. 結果	38
1) 事前調査時の対象者の属性	38
2) ハッピースキルの実践状況	38
3) 心理・精神的健康に関する要因	38
4) プログラム実践における様相	39
4. 考察	39
5. 本研究の限界と展望	42
図・表	43
引用文献	51

第4章 研究Ⅲ ポジティブ心理学的介入に基づくうつ予防教室終了後の自主グループ活動への継続参加に関する要因.....	53
1. 緒言.....	53
2. 方法.....	54
1) 「ハッピー教室」の概要.....	54
2) 研究対象.....	55
3) データ収集方法.....	55
4) データ分析方法.....	55
3. 倫理的配慮.....	56
4. 結果.....	56
1) 3つのグループに共通する活動継続要因.....	56
2) グループ間で特徴的な継続要因.....	57
5. 考察.....	57
6. 本研究の限界と今後の課題.....	59
図・表.....	60
引用文献.....	63
第5章 総合考察.....	65
1. ハッピープログラムへのポジティブ心理学の応用.....	65
2. 本研究で得られた知見.....	66
3. 本研究で得られた知見の活用.....	67
4. 本研究における限界と今後の課題.....	68
引用文献.....	70

謝辞

資料

## 論文要旨

地域在住高齢者のうつに対する介入研究の多くはエビデンスレベルの低い事前事後評価である。近年、臨床領域ではポジティブ心理学的介入(PPIs)が、うつ状態や特性不安、不眠を改善することが報告されている。そこで本論文では、PPIs を取り入れたうつ予防プログラム(ハッピープログラム)が地域在住高齢者の精神的健康に及ぼす効果を明らかにし、社会実装することを目的に一連の研究を実施した。

研究Ⅰでは、地域在住高齢者におけるハッピープログラムの効果を検討した。東京都 A 市の基本チェックリストによるうつ予防・支援対象者 6,225 名にハッピープログラムへの参加を募り、応募者 65 名と、応募者と性、年齢、居住地域、うつのリスクが一致する 195 名の内、精神疾患の既往があり抑うつ状態にある者を除いた、介

入群 41 名、対照群 87 名を研究対象とした。介入群には、2 か月間に 12 回、PPIs の手法を取り入れた講義やグループワーク等からなる介入を実施した。結果、対照群ではアテネ不眠尺度(AIS) 得点が有意に増加したのに対し、介入群では、老人用うつ尺度短縮版(GDS) 得点、AIS 得点、状態不安尺度(SAI) 得点、特性不安尺度(TAI) 得点が有意に低下し、フォーダイスの感情度測定テスト(FEQ) 得点が有意に増加した。日常生活の中のポジティブな出来事への注目、想起、実践、記録という一連の活動を通じポジティブ面への意識が高まり、精神的健康にポジティブな影響を与えていると考えられた。

研究Ⅱでは、PPIs の各手法(ハッピースキル)に着目し、実践上の課題を明らかにし対応策を検討した。神奈川県 B 市で開催されたハッピープログラム参加者の内、精神疾患の既往があり抑うつ状態にある者、精神疾患治療中の者を除外した 67 名を研究対象とした。研究Ⅰに準じ、週 1 回 90 分、合計 13 回のハッピープログラムに、自主グループの立ち上げ支援に関する内容を加えた。ロジスティック回帰分析の結果、抑うつ度の改善・維持には「人が見ていなくてもよいことをする」、睡眠状態の改善・維持には「近所の人に挨拶をする」、状態不安および主観的幸福感の改善・維持には「感謝したことを取り上げ日記につける」が有意に関連した。一方「ハッピー・ウォーキングをする」は、睡眠状態、状態不安、主観的幸福感の悪化に、「親切な行動をする」は抑うつ状態の悪化に、「ほっとできる人と会話のある時間を過ごす」は睡眠状況の悪化に関連していた。プログラムについての自由記述の分析からは、ハッピープログラム実践の様相を示す 6 つの カテゴリー(【気づき】、【変化の実感】、【意欲の向上】、【習慣化】、【ハッピースキル実践の難しさ】、【継続の難しさ】)、22 の サブカテゴリーが抽出された。「大笑いをする」「感謝の手紙を出す」「ハッピー・ウォーキングをする」「友人や知人に連絡をとる」課題の実践に難しさが多く感じられており、これらの提供の際には十分な配慮と工夫が必要であると考えられた。

研究Ⅲでは、ハッピープログラム終了後も継続して活動を行っている活動年数が異なる 3 つのグループを対象にフォーカス・グループ・インタビューを実施し、自主グループ活動を継続できている要因を分析した。自主グループ活動を継続的に実施できる要因として【心安らぐ間柄】【信頼できるリーダー】【無理なく通える場所】【民主的なグループ運営】【関係機関のサポート】【地域への広がり】を抽出した。自主グループへの行政や関係機関のかかわり方としては、自主グループ活動に参加するメンバーの心安らぐ関係性の構築の視点を大切に、グループの主体性を見守る姿勢が重要であること、地域への広がりを意図した活動の展開が、自主グループ活動が長く続くためには重要であることが示唆された。

本研究結果から、ハッピープログラムは全体として地域在住高齢者の抑うつの軽減や精神的健康状態の維持・増進に効果的であることが示された。また、人間関係を円滑にし、参加者の自発性を促すことへの有効性が見いだされ、自主的な介護予防活動を推進する際に応用できると考えられる。一方、心理・精神的健康と実践状況との関係性には、PPIs の各手法による相違が確認され、これらの課題の実践を促す際には、

日数／回数に大きな重点を置かないよう注意する必要があること、ハッピースキルのうち、「大笑いをする」「感謝の手紙を出す」「ハッピー・ウォーキングをする」「友人や知人に連絡をとる」課題の持続的な実践には、参加者の負担を軽減するなどの十分な配慮と工夫が必要であると考えられた。

地域在住高齢者の精神的健康を予防、または増進する措置として、本研究の人間のポジティブな機能の促進に焦点を当てたハッピープログラムは、公衆衛生学上大きな意義があるといえる。早期発見・治療を重視する従来型の取り組みに鑑みると、ポジティブな側面に焦点を当てる本プログラムは参加者が受け入れやすく、精神的健康の維持増進に資するものであることから、一般介護予防事業の一環として提供することができると考えられる。また、ハッピープログラムは地域在住高齢者の精神的健康の維持増進だけでなく、自主的な介護予防活動の推進にも寄与できるものと考えられる。

## 論文審査要旨

本論文は、地域在住高齢者の精神的健康の増進を図るために、ポジティブ心理学的介入の手法を取り入れたうつ予防プログラムの有用性および実践可能性を明らかにしている。地域在住高齢者におけるポジティブ心理学的介入を取り入れたうつ予防プログラムの効果(研究1)、ポジティブ心理学的介入を取り入れたうつ予防プログラムの検討(研究2)、ポジティブ心理学的介入に基づくうつ予防教室終了後の自主グループ活動への継続参加に関する要因(研究3)の一連の研究にて、介入効果の詳細な検討および社会実装を検証している。研究1ではうつのリスクがある者にポジティブ心理学的介入を応用したうつ予防プログラムの非無作為化比較試験を実施し、介入群(41名)の抑うつ度、睡眠状況、不安状態が、対照群(87名)に比べ改善したことを明らかにした。研究2ではハッピープログラム参加者67名の、心理・精神的健康状態の改善・維持に関わる要因を抽出した。研究3では介入終了後も自主的に活動を継続している20名にフォーカス・グループ・インタビューを行い、自主グループ活動を継続的に実施できている要因を明らかにしている。

本研究の特色として、従来の介護予防活動が身体機能の維持・向上に重点がおかれてきたのに対し、精神・心理面の健康づくりに視点を置き、ポジティブ心理学的介入を中心に位置づけた介入プログラムを開発したこと、量的研究と質的研究の両者を駆使して多面的、総合的に研究課題を解明したこと、介入後の波及効果にも注目したことがあげられる。

ポジティブ心理学的介入の手法を取り入れたうつ予防プログラムの有効性および実践可能性を実証した本研究は、新規性、独創性の高いものであり、博士論文として十分な水準にあるものと判断し、合格と判定した。

## 口頭審査要旨

公開審査ではまず 30 分間、研究の背景、高齢期の精神的健康問題・精神的健康増進の取組み・ポジティブ心理学的介入に関する先行研究のレビュー、本研究の目的・意義、研究デザイン、対象と方法、得られた主要な知見と考察について発表された。その後 30 分間、主査および副査による質疑応答がなされた。

それぞれの研究対象の特性の相違と効果の相違、研究 2 において介入内容を一部変更した理由とその影響について、それぞれの研究のつながりについて、研究 2 で「親切的行動をする」「ハッピー・ウォーキングをする」などの課題が、心理・精神的健康と負の関連を示した理由などについて質問がなされ、それぞれの確かな説明がなされた。

引き続き行われた主査・副査による審査では、本論文の全体的なフレームワーク、先行研究のレビュー、目的と意義、新規性、信頼性の高い結果を導く研究方法、効果分析が系統的に行われているか、また、学際的な広い観点から考察が行われているかが吟味され、いずれも博士論文の水準に到達しているものと判断された。

これら一連の研究から得られた成果は、既に 2 編の原著論文として学術雑誌に掲載されている。ポジティブ心理学的介入の手法を取り入れたうつ予防プログラムが、高齢者の精神的健康状態に及ぼす効果を詳細に検討し、さらに社会実装のあり方を検討した本論文は、高齢者の精神的健康向上のための効果的な介入方法の確立において重要な知見を提供するものであり、今後の高齢者の精神的健康づくり活動の推進に寄与する貴重なものになるものと評価された。

以上により本論文は、博士論文として十分な水準にあるものと、主査および副査全員が合格と判定した。