

修士論文（要旨）

2012 年 1 月

リフレクソロジーと回想法の併用が中高年の生きがいと QOL に与える影響

指導 幸田るみ子 教授

心理学研究科
臨床心理学専攻
210J4013
吉田京子

目次

I. 問題と目的	1
II. 方法	1
III. 結果	1
IV. 考察	2

引用文献

I. 問題と目的

近年、日本は急激な勢いで高齢化が進んでおり超高齢化社会となっている。医療・福祉の国の政策として、健康寿命を延長し生活の質を高めるための推進を展開している。そこで、中高年の健康の維持を目的にリラクソロジーを用いることは有効と考える。中でもリラクソロジーは手軽に自分自身で行なえリラクソを得られると考えられる。一方、回想法は高齢者が人生を振り返ることで自尊感情が回復するといわれる。そこで本研究では、リラクソロジーの心理的効果を検証する。そして、健康な中高年にリラクソロジーと回想法を併用する方が、リラクソロジーを単独で行なうことまたは、回想法を単独で行なうことよりも、中高年に生きがい感や主観的 QOL が高まることを検討する。

II. 方法

2010 年 6 月から 2011 年 11 月に実施した。

1) 調査対象者：リラクソロジーと回想法併用群初回参加者 16 名、途中で止めた者 6 名最終回までの参加者 10 名であった。年齢の詳細は、実施場所の個人情報の配慮から得られなかった。リラクソロジー単独群 6 名（平均年齢 59.17 歳、*SD*11.60）、回想法単独群 5 名（平均年齢 69.20 歳、*SD*9.91）であった。

2) 手続き：リラクソロジーと回想法の併用群は、週 1 回、リラクソロジー90 分回想法 15 分全 6 回行った。リラクソロジー単独群は、週 1 回、リラクソロジー70 分全 6 回行った。回想法単独群は、週 1 回、回想法 15 分、学習プログラム 40 分全 6 回行った。

3) 評価尺度：調査開始時と終了時に下記の調査を行った。

①「高齢者向け生きがい感スケール（K-1 式）」は、近藤ら（2002）に作成され、「自己実現と意欲」、「生活充実感」、「生きる意欲」、「存在感」の 4 つの下位尺度からなる。

②「主観的 QOL 指標」は、長嶋ら（1999）によって作成され、「生活の満足感」、「心理的安定感」、「生活のハリ」の 3 つの下位尺度からなる。

③「星と波テスト」は、「生きがい感スケール」および「主観的 QOL 指標」の補助的な評価尺度として用いた。

⑤毎回のセッション前後に、血圧・脈拍を講習会参加者自ら測定し用紙に記入した。

4) 分析方法：評価尺度の分析はエクセルで対応のある *t* 検定を用い、一要因の分散分析は ANOVA4 を用いた。「星と波テスト」の評価は、*SD* 法による星と波テストの印象評定尺度（香月，2007）によって作成され、「生命感」「強調」「情景性」「整合性」の 4 つの下位尺度からなるものである。この評価を用いて、心理学の教員と大学院生が評価したデータを元に *t* 検定を行なった。

III. 結果

まず、年齢にリラクソロジー単独群と回想法単独群の間に差があるかどうか検討した結果有意な差はみられなかったことから、年齢に有意な差がなかった。次に 3 群間の講習

会初回時の比較検討をした。結果、生きがい感スケール、主観的 QOL、星と波テスト全ての評価で有意な差は認められなかった。また、全ての評価テストの性差および血圧・脈拍においても 3 群間で有意な差は認められなかった。①リフレクソロジーと回想法の併用群の講習実施前後の結果、生きがい感スケールの第Ⅰ因子「自己実現の意欲」のみ実施前後の平均値に有意な差が認められた($t=-2.37, df=9, p<.05$)。主観的 QOL 指標と星と波テストの評価尺度は、有意な差は認められなかった。②リフレクソロジー単独群の講習実施前後の結果、生きがい感スケールと星と波テストは、有意な差は認められなかった。主観的 QOL 指標は有意な差が認められ($t=-3.12, df=5, p<.05$)、第Ⅲ因子「生活のハリ」に有意な差が認められた($t=-2.90, df=5, p<.05$)。③回想法単独群の講習実施前後の結果、全ての評価で有意な差は認められなかった。④血圧・脈拍の 1 回分のセッションの前後の結果、リフレクソロジーと回想法の併用群($t=4.24, df=9, p<.01$)、リフレクソロジー単独群($t=6.56, df=5, p<.01$)の脈拍に有意な差が認められた。

IV. 考察

研究の結果、リフレクソロジーと回想法の併用群では生きがい感の第Ⅰ因子「自己実現と意欲」に有意な差が認められたことから、講習会後の参加者に、講習会に参加したことによる達成感や物事に対する意欲の変化があらわれたと考えられる。また、リフレクソロジー単独群では、主観的 QOL の合計平均値と第Ⅲ因子「生活のハリ」に有意な差が認められたことから、講習会後にリフレクソロジーを行なうことで日常生活のハリが生じたと考えられる。回想法単独群では、全ての評価に有意な差が認められなかったことから、効果が表れにくかった可能性が考えられる。また、血圧・脈拍において 1 回のセッションの前後では、リフレクソロジーと回想法の併用群とリフレクソロジー単独群で脈拍に有意差が認められたことから、セッション後に参加者に落ち着きや心理的安定があらわれたと予想する。しかしながら、本研究には問題点が多く、参加の人数が少なかったことやセッションの回数が少ないこと、時間が短かったことが結果に影響したと考えられる。また、実施者の回想法におけるスキル不足から、回想法の効果が喚起されなかったとも考えられる。そして、評価尺度の選定において十分な検討がされず投影法を用いたことにより、結果の検討が不十分なものになったと考える。以上の問題点などを考慮し、今後は研究デザインの見直しを含め再度研究を行ないたいと考える。

引用文献

- 尼崎光洋 (2006). マッサージが対人認知に及ぼす効果 桜美林大学大学院国際学研究科人間科学専攻健康心理学専修, 修士論文.
- Bruno Rhyner・杉浦京子・鈴木康明 (2000). 星と波テスト入門 川島出版 pp1-5.
- 遠藤英俊 (2007). 地域回想法ハンドブック 河出書房新社. pp22.
- E.T. Bohlmeijer, G.J. Westerhof, M.Emmerik-de Jong (2008). The effects of integrative reminiscence on meaning in life: Results of a quasi- experimental study. *Aging & Mental Health*, 12, 5, pp639-646.
- 藤田真規 (2002). リフレクソロジー・マニュアル 日本リフレクソロジー協会出版部 pp8-15.
- 服鳥景子・有田麻・富田悦子 (2001). がん患者の QOL 向上をめざしたリフレクソロジー効果の検討 看護総合, 32, 20-22.
- 原千恵子 (2002). 痴呆性高齢者への包括的心理療法の試み 山野研究紀要, 10, 67-76.
- 堀内友美 (2005). 施設高齢者における心理療法についてー主観的 QOL と生きがい感尺度を用いての検討ー 桜美林大学大学院国際学研究科人間科学専攻臨床心理学専修, 修士論文.
- 稲谷ふみ枝 (2003). 高齢者理解の臨床心理学 ナカニシヤ出版, pp6-127.
- 今西純一・中右麻衣子・今西亜友美・今西二郎・渡邊映理・木村真理・森本幸裕 (2009). 森林療法、園芸療法、ヨーガを組み合わせた健康増進プログラムの高齢者への効果 日緑工誌, 35, 2, 363-369.
- 軸丸清子・藤田晶子・尾原喜美子 (2006). 懐メロを媒体とした回想法の高齢者への応用と評価 看護・保健科学研究誌, 6, 3, 77-88.
- Kai-Jo Chiang, Hsin Chu, Hsiu-Ju, Min-Huey Chung, Chung-Hua Chen, Hung-Yi Chiou, Kuei-Ru Chou (2010). The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 25, 380-388.
- 川島隆太 (2008). 元気脳練習帳脳が活性化する美しい日本語パズル 学習研究社, 10-33.
- 川島隆太 (2003). 脳を鍛える大人の計算ドリル 公文出版, pp7-21.
- 梶井文子・亀井智子・糸井和佳 (2009). 都市部在住高齢者における「フットケア講座」受講によるセルフケア実施の効果 聖路加看護大学紀要, 53, 102-109.
- 片岡秋子・北川裕子・渡邊憲子・榊原久孝 (2000). 足部マッサージと腹式呼吸併用の生理的効果 日本看護医療学会, 2, 1, 17-24.
- 香月奈々子・横山恭子 (2007). SD 方による星と波テスト (SWT) の印象評価尺度の作成 上智大学心理学年報, 31, 83-96.

厚生労働省 平成 22 年簡易生命表

<<http://www.whlw.go.jp/tokei/saikin/hw/life/life10/index.html>>

今野義孝・上杉喬 (2003). 懐かしさの感情体験に及ぼす動作法による快適な心身の体験効果—脳波の快適度と感情イメージ尺度による検討— 人間科学研究 文教大学人間科学部, 25, 63-72.

工藤夕貴・山村健・野村豊 (2003). 痴呆性高齢者の個人回想法による効果 岩手県立大学 社会福祉学部紀要, 6, 1, 1-10.

黒川由紀子 (2005). 回想法—高齢者の心理療法 誠信書房, p26.

近藤勉・鎌田次郎 (2003). 高齢者向け生きがい感スケール (K-1 式) の作成および生きがい感の定義 社会福祉学, 43, 2, 93-101.

町好雄・劉超・藤田真規 (2000). リフレクソロジーによる足裏マッサージの生理測定 International Society of Life Information Science, 18, 2, 502-510.

長嶋紀一・内藤佳津雄 (1999). 生きがいのある老年期のライフスタイル—主観的 QOL 指標による検討— 日本大学心理学研究, 20, 2-8.

岡本祐子 (編) (2005). 成人期の危機と心理臨床—壮年期に灯る危険信号とその援助— ゆまに書房, pp3-52.

下仲順子編 (1997). 老年心理学 今田寛・八木昭弘監、現代心理学シリーズ 培風館, pp20-98.

田平隆行・榊原淳・沖英一・田中浩二 (2008). 認知症介護予防も出る事業の紹介と成果について 保健学研究, 20, 2, 19-24.

津田理恵子 (2007). 回想法への期待—実戦研究から考える文献展望— 関西福祉科学大学 紀要, 11, 317-332.

八木澤良子・稲垣絹代 (2008). 認知高齢者のアロママッサージによる行動変化 神戸市看護大学紀要, 12, 31-36.