

施設入居高齢者によるグループ回想法 — ライフレビューが果たす役割と心理的効果 —

福祉心理学専攻 大信田 志づか

要 旨

本研究は、高齢者を対象にグループ回想法を実施し、自分の人生を語ることによる心理的効果を明らかにすることを目的とした。対象者は、サービス付き高齢者向け住宅の入居高齢者3名であり、この対象者にグループ回想法を実施し、ライフレビューによる高齢者の心理的効果の質的分析を行なった。

回想法インタビューの方法は、テーマ内容を決めて時系列に成長発達段階に沿うものとした。テーマは答えやすい内容とし、1回目乳幼児期から8回目現在までのセッションを実施した。回想法のセッションは、1週間に1回、合計8回とし45分程度の時間でグループ回想法を実施し、セッション終了後の感想を聴き取った。回想法の効果については、回想機能尺度を用いて評価した。初回セッションの前と最終回セッションの2回のみ、過去満足度チェックアンケートを実施し心理的变化を調べた。

分析方法は、回想法によるインタビュー調査後のKJ法のカード化と高齢者用回想機能尺度の比較を8回のセッションごとに質的分析を行なった。

その結果、高齢者用回想機能尺度の肯定的回想は、「人に話を聞いてもらえる」「懐かし気分になる」「楽しい出来事を思い出して楽しむ」の項目は、「良く当てはまる」を示していた。否定的回想は、ほとんど「全く当てはまらない」を示していた。このことからポジティブな感情が強く表れ、否定的感情が抑制されて肯定的な感情に変化したという結果が見出された。

回想法は、人生の中で経験した出来事を想起し、回想しながら、人生の再評価や統合を目指していくものである。回想法では、語り手が語る言葉の背景にある思いを聴くことで、語り手の築き上げてきた内面的な世界に触れることができた。

回想法のセッションが進むにつれて、協力者は、死への不安が和らぎ、「良い環境に恵まれた、ここから極楽に行きたい」と語っていた。このことは、バトラーの「高齢者の回想を、死に近づくという認識によって生じる正常な人生回顧の過程の一部として位置付けている」と述べた心理的過程を示していた。

今回の結果から、回想法は、懐かし気分や楽しい出来事を思い出すことにより、ポジティブな感情が強く引き出されることが明らかになった。心理的効果としては、発語回数の増加、表情の豊かさも増えて、笑顔や笑い声が多くなり、共感的な対人関係も形成されたことであり、また死への不安が和らぐことも明らかになった。

回想法の最終回セッションで協力者に「今までの人生を振り返ってみてどう感じたか」と尋ねると、協力者3名とも「幸福だった」と語っていた。このことは、悪い感情は抑制され、良いことは覚えているという回想法の効果により否定的回想が抑制されていき、肯定的な回想へ変化していったと考えられた。また、過去満足度チェックアンケートにおいても「あなたの人生を振り返ってみて満足できていますか」の質問に、最終回では協力者3名とも「はい」と答えており、セッションが進むにつれて自分の人生を満足するポジティブな感情が、さらに高まるという結果であった。協力者3名は、回想することで人生を振り返り、気持ちの整理ができ、過去の未解決の葛藤が解決され、死を受け入れられるようになった。したがって、本研究結果は、ライフレビューが果たす役割の心理的効果が大きい事が示唆された。