高齢者を対象とした回想法の研究に関する概観

大島　優生

福山大学こころの健康相談室紀要　第６号　別刷

２０１２年３月

高齢者を対象とした回想法の研究に関する概観

大島優生
福山大学大学院人間科学研究科
キーワード：高齢者，回想法

1. はじめに

現代の日本は高齢社会である。最近では，老年期うつ病や認知症など，高齢者の精神疾患が増加しており，その支援にさまざまな心理療法が使われている。たとえば，支持的心理療法，リアリティ・オリエンテーション，音楽療法，回想法，コラージュ療法，陶芸療法，絵画療法，詩歌療法，箱庭療法，園芸療法などがあげられる。

その中でも回想法(reminiscence, life review)はアメリカの精神科医 Butler, R.N. によって 1963 年に提唱された。回想法は，高齢者を対象に，その人生の歴史や思い出を，受容的共感的な聞き手が聞き入ることを基本とする心理療法である(黒川,2005)。

2. 回想

1）高齢者における回想

老年期は，人間が生まれることによって始まった一生の最後の段階であり，Erikson, E. A の提唱した心理発達課題によると自我の「統合対絶望」を課題とするステージである。Erikson によれば，老年期の課題はそれまでの人生を振り返り，一貫したなにものかを見出して「現在生きている世代の中でうまくつりあう位置に自分を置き，無限の歴史的連続の中での自分の場所を受け入れる」ことであるとされている(Erikson,,1990)。

老年期は，体の衰えや病気，親しい人との別れなど，さまざまな変化を体験する時期である。この時期を迎えると，人は輝かしい過去やつらかった出来事などを自然に回想し，人生を振り返るとされる。この現象をバトラー(1963)は「ライフレビュー」と呼んだ。

2）回想法の種類

回想法は，高齢者を対象に，その人生の歴史や思い出を，受容的共感的な聞き手が聞き入ることを基本とする心理療法である(黒川,2005)。回想法は個人・個人内面への効果だけでなく，社会的・対人関係的・対外的世界への効果もあるとされている。回想法は対象者の人数，目的によりいくつかに分けられる。

回想法は，野村(1998)によると，回想法は 3 つの軸をもとに分類することができる(Figure 1)。

一般的回想法は，楽しみや喜びの提供や自己への自信の回復などを目的として行われる (野村,1998)。また，記憶を想起させるために写真や道具が用いられることも多い。高齢者個人を対象とした個人回想法(工藤・山村・野村,2003)も行われているが，一般的回想法の場合は特にグループで行われるグループ回想法(吉岡,2003;森川,1999;野村,1992)として，広く用いられており，特に認知症の高齢者に対して広く用いられている。Haight & Burnside(1992)は，一般的回想法とライフレビューの違いを，目的，理論的根拠，クライエントの役割，過程および効果にあるとしている。

ライフレビューは，人生の再評価や過去・現在・未来の継続性の確認などを目的として行われるため，対象者と実施者の１対１で行われる場合が多い。ライフレビューの効果としては，人生満足度の増幅や心の平安などが期待されている。また，実際に感情障害や老年期うつ病の高齢者への心理療法の際にライフレビューが用いられた事例の報告もなされている(林,1999;稲谷・津田,2006)。

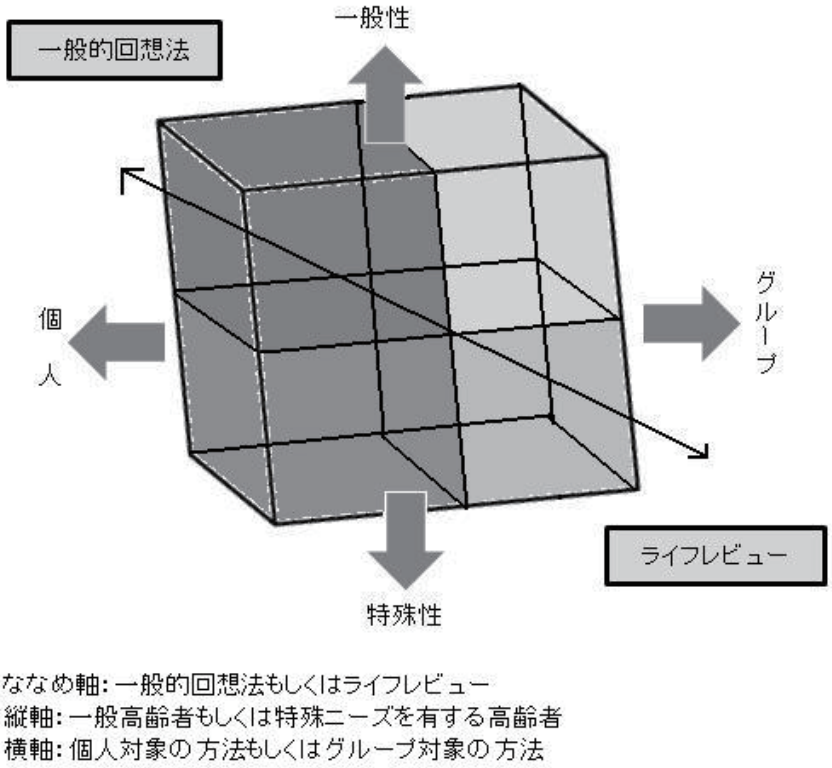

Figure 1　一般的回想法とライフレビューの対象と方法(野村，1998)

3. ライフレビュー

1）ライフレビューという言葉の意味

ライフレビューは，Butler によって，自然に起こる回想現象をさす言葉として提唱されたが，人生全体を振り返り，自我の統合を目指す心理療法として発展した。高齢者を対象に，その人生の歴史や思い出を，受容的共感的な聞き手が聞き入ることを基本とする心理療法である回想法の一種である(黒川,2005)。回想法は個人・個人内面への効果だけでなく，社会的・対人関係的・対外的世界への効果もあるとされている。

2）ライフレビューの構造化

海外においてライフレビューはHaight(1979)によって構造化された。Haightは，Life Review Experiencing Form(以下，LREF)と呼ばれる質問項目群を作成した。LREFは野村(2009)によって，日本の地域在住の高齢者に対して用いられている。このLREF を元にして，Haight & Haight(2007)は，ライフレビューをさらに具体的に構造化し，その方法を1冊の本にまとめた。構造化ライフレビューは，週1回，1時間を6から8セッション行う(Table 1)。

1セッション目は出会いの場であり，同意書への記入やプレテストの測定などを行う。2セッション目から7セッション目には定められた質問項目に沿って質問し，回想を促す。8セッション目が別れの時間であり，ポストテストの測定などを行う。また，この構造化ライフレビューは，アメリカだけでなく文化の異なるイギリスにおいても効果が確認されている。しかしながら，このLRFを用いた構造化ライフレビューが日本で実施されたとする報告はまだなされていない。

Table 1 各訪問で取り扱う時期(Haight & Haight,2007)

訪問	年齢
2	幼児期 子ども時代
3	子ども時代 青年期初期
4	青年期 成人期前期
5	成人期後期
6，7	老年期

3）日本におけるライフレビュー

本邦においては，うつや気分障害，介護福祉施設の入所者などに対するアプローチとして，医療や福祉の現場においてライフレビューが行われている。ライフレビューの効果としては，人生満足度の増幅や心の平安などが期待される。実際に感情障害や老年期うつ病の高齢者への心理療法の際にライフレビューが用いられた事例の報告もなされている(林,1999;稲谷・津田,2006)。

高齢者のクオリティ・オブ・ライフに及ぼすライフレビュー法の効果について検討した山崎・林(2010)では，特別養護老人ホームに入居或いは通所している高齢者を対象に，半構造化面接を実施し，効果を測定した。その結果高齢者の生きがい感，心身の健康，主観的幸福感において有意な上昇が見られ，ライフレビューが回想者の人生満足度や自己評価を改善する効果を持つことが示唆された。否定的回想をする高齢者へのアプローチも行われ，報告がなされており，ライフレビューを活用しようと試みられている(羽鳥・内田,2005)。

地域在住高齢者に対する個人回想法の自尊感情への効果を検討した野村(2009)では，自尊感情度に回想法の効果が認められた一方で，心理適応指標では統計的に有意な効果は認められなかった。野村(2009)では，このことについて，実施方法の差異や，他の要因があることを示唆しているとしている。

林(2012)は，ライフレビュー面接５回法の臨床的有用性を検討するため，老人保健施設に通所する心理的に健康な高齢者に対して週１回50分の面接を５回にわたり行った。その結果，５回の面接の中でライフレビューのプロセスが展開された。また，子や孫らとの肯定的関係や，自身の死，死者の夢，面接に対する感想がライフレビューの主要テーマとしてあげられた。高齢者が多くなったとされる現代の日本においても，いまだに個人を対象としたライフレビューに関する論文は多くないのが現状である。

3．ライフレビューのプロセス

ライフレビューのプロセスに関する数少ない研究である，Webster & Young(1988)の研究によると，ライフレビューのプロセスの変数は想起(recall)，評価(evaluation)綜合(synthesis)という，相互に関連しあい重なり合う３つの機能からなるとされている。

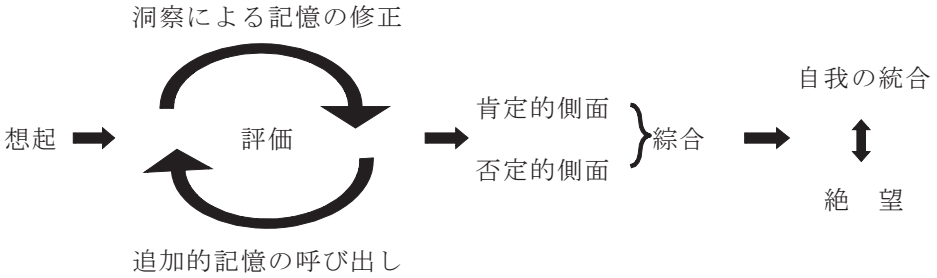

Figure 2　ライフレビューのプロセス
(Webster & Young,1988 をもとに林(1999)が図式化)

日本においてライフレビューのプロセスを扱った研究では，抑うつを伴う施設入居高齢者の構造的ライフレビューによる心理的プロセスを明らかにした古村(2007)によると，無力な自分，記憶を思い出し感じていること，人生の見直し，自我の統合といった一連の心理的プロセスが明らかとなっている(Figure 3)。

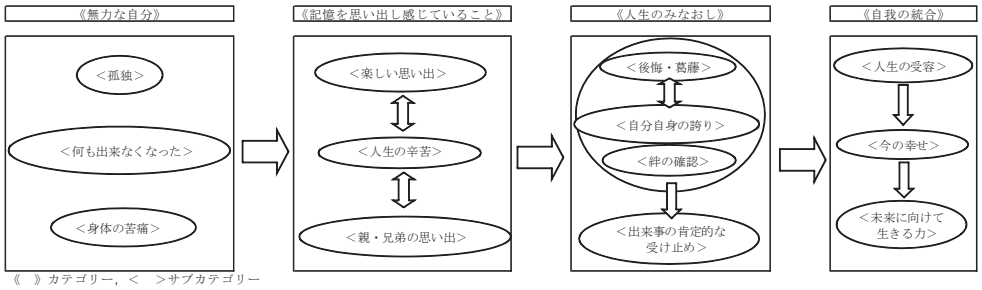

Figure 3 構造的ライフレビューの心理的プロセス

また，抑うつを伴う老人保健施設入所者に対してライフレビューを行った古村・中島(2005)では，構造的ライフレビューにより現在の悲しみ，想起，葛藤，人生の再評価の過程をたどり，うつスケールが改善したとされている。

老人保健施設のデイケアを利用する高齢者を対象に事例的な研究をおこなった野村・橋本(1997)によると，適応度の高い高齢者に共通する特徴として「過去のネガティブな出来事を再評価する傾向があること」が明らかとなっている。このように，ネガティブな出来事を評価しなおすことはライフレビューにおいて重要な位置を占めていると考えられている。

4. おわりに

過去を振り返ることは，本人にとって必ずしも気持がよいばかりではないと考えられる。楽しい出来事ばかりでなく，ネガティブな出来事を振り返り，あらためて捉えなおすという作業は，高齢者に負担があることを理解しておくべきである。

また，現在，認知症のケアのための回想法の研究は数多くなされているが，ライフレビュー研究の数が少ないことから，さらに研究を行っていく必要がある。

高齢者が，来たる死を意識して自らを振り返り，これからの未来をより満足に生きるために，ライフレビューが寄与できる可能性を今後も検討する必要がある。

引用文献

Butler, R.N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. Psychiatry, 26, 65-76.

Erikson, E. A . Erikson, J. M.,& Kivnick, H. Q.(1990). Vital involvement in old age. W .W. Norton & Company, Inc.

(エリクソン, E. H.,エリクソン, J. M. & キヴニック,H. Q. 朝長正徳・朝長梨枝子(訳)(1990). 老年期―生き生きしたかかわりあい みすず書房)

古村美津代 (2007). 抑うつを伴う施設入居高齢者の構造的ライフレビューによる心理的プロセス 日本看護研究学会雑誌, 30(4), 53-59.

古村美津代・中島洋子 (2005). 抑うつを伴う老人保健施設入所者に対するライフレビューの効果, 老年保健学, 9(2), 77-84.

Haight, B.K. (1979). The therapeutic role of the life review in the elderly. Unpublished master's thresis, University of Kansas, Kansas City, Ks.

Haight, B.K.,& Haight, B.S. (2007). The Handbook of Structured Life Review. Health Professions Press

Haight, B.K, Coleman, P.G., & Lord, K. (1995). The linchpins of a successful life review: Structure, evaluation, and individuality. In B.K .Haight, & J.D. Webster (Eds.), The art and science of reminiscing: Theory, research, methods, and applications (pp.179-192). Bristol, PA: Taylor & Francis.

羽鳥香奈・内田陽子 (2005). 否定的回想をする高齢者への再評価を高めるライフレビューの方法 臨床看護, 31(14), 2238-2244.

林 智一 (1999). 人生の統合期の心理療法におけるライフレビュー 心理臨床学研究, 17(4), 390-400.

林 智一(2012). ライフレビュー面接５回法の臨床的有用性に関する研究　―老人保健施設通所高齢者の事例から― 第67回中国四国心理学会大会発表論文集

本田　豊・田島一美・大橋幸子・西田典史 (2006). 高齢者の回想量と QOL との関連について, 埼玉城西学園研究紀要, 1(1), 69-73.

稲谷ふみ枝・津田　彰 (2006). 高齢者デイケアにおける包括的心理的援助―老年期うつ病(回復期)の利用者に対する心理面接の事例― 久留米大学心理学研究, 5, 81-90.

黒川 由紀子 (2005). 高齢者の心理療法―回想法 誠信書房

中澤世都子・茨木博子 (2005). 健常高齢者における回想機能と心理的適応との関連について 駒沢大学心理臨床研究, 4, 5-16.

野村 信威・橋本 宰 (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, 75-86.

野村豊子 (1998). 回想法とライフレビュー――その理論と技法― 中央法規出版株式会社

太田ゆず・上里一郎 (1999). 高齢者の回想のタイプと心理的適応との関連性についての検討 研究助成論文集, 35, 143-151.

志村ゆず (2011). 中高齢期のライフレビューの特徴の検討 名城大学人文紀要, 46(3), 25-34.

山口智子 (2000). 高齢者の人生の語りにおける類型化の試み 心理臨床学研究, 18(2), 151-161.

山崎久美子・林　千晶 (2010). 高齢者のクオリティ・オブ・ライフに及ぼすライフレビュー法の効果研究 日本保健医療行動科学会年報, 25, 185-195.

Webster, J. D.,& Young, R. A. (1988). Process valiables of the life review: Counseling implications. International Aging and Human Development, 26(4),

An Overview of Studies on Reminiscence/Life Review Therapy for Elderly People

Yuki Ohshima

The reminiscence/life review therapy is a kind of psychotherapy advocated by psychiatrist Butler, R.N. In this paper, the author reviewed previous researches and mentioned that since the number of the studies for the life review seems to be smaller than those of the reminiscence therapy, more researches should be conducted. It will be especially important to examine how the life review can contribute to providing elderly people with a more satisfactory life through the approaches.

(指導教員：山崎理央)