

レジリエンスを体現したナラティブの形成による 高齢者のレジリエンス向上・心的活性化に関する研究

Research on Resilience Enhancement and Psychological Activation of
elderly people by shaping narratives that embody resilience

共同研究メンバー

○西村知晃*、増田浩通**、小林英夫**（○代表、執筆者）

キーワード：レジリエンス、ナラティブ、自分史、高齢者

Keywords：Resilience, Narrative, Personal history, Elderly people

1. はじめに

本研究は、高齢者が自分のこれまでの人生を綴る自分史を作成するなかで、レジリエンスを体現したナラティブ（物語）を形成することが、その高齢者自身のレジリエンス向上や心的活性化に寄与することを検証する非侵襲的介入研究である。「人生100年」時代とも言われる中、高齢者がその人生をますます輝かしく過ごすための心的活性化に資する介入（レジリエンス・ナラティブ形成ワーク）を模索するものである。

2. 先行研究

2.1 レジリエンスと物語（ナラティブ）

本研究で注目するレジリエンスとは、過酷な状況に陥ってもそこからより強く、より工夫に富んで抜け出すようなポジティブな適応（Vogus & Sutcliffe, 2007）と定義されるものである。具体的には、困難や障害、危機に遭っても、それに屈せず乗り越え、以前よりも成長や変化を遂げて適応していくことである。

福本・中原・西村・金井（2019）は、これまでのレジリエンス研究のアプローチを類型化してメタファーで表現しており、その一つに「物語としてのレジリエンス」がある。青春群像劇やヒーロー映画にもあるように、困難は避ける対象ではなく、乗り越えることで成長や変化を遂げるための契機としても扱われる。そのような「困難を乗り越えたら成長できる」という物語を自分の中にスキーマ化しておくことで、現実の困難に遭遇しても、それを耐え抜け、成長を遂げるというものである。ここでいう物語（ナラティブ）とは、複数の出来事を時間軸上に配置した叙述とされ（野口、2009）、社会構成主義に基づけば、個人の所有する物語によって、

* 九州国際大学 現代ビジネス学部 Faculty of Modern Business, Kyushu International University

** 多摩大学経営情報学部 School of Management and Information Sciences, Tama University

研究に際しては、奈良学園大学の大浦智子教授・坪内善仁助教にアドバイスをいただいた。また、自分史作成講座の実施は、一般社団法人・自分史活性推進協議会の河野初江氏にご協力いただいた。心より感謝申し上げたい。

その個人が捉える社会的現実が構成されていくとされる (Gergen, 1999)。よって、「困難を成長や変化のチャンスと捉えた物語」を自己の中にスキーマ化している個人は、現実をそのように構成して捉え、次なるチャンスに挑戦していく。

本研究は、この理論に依拠する。自分史のなかに「これまでの人生でも数々の困難を乗り越え成長してきたからこそ、いまの自分がある」というポジティブな適応の物語があることを(再)認識することで、高齢者の今後の挑戦に対する意味形成も変化し、次なる行動への効力感が生じる。そこで次節では、その自分の人生の物語を作成する自分史を考察する。

2.2 自分史について

自分史づくりの高齢者に対する効果に注目した研究は、沼本・原・浅井・柴田 (2004) の研究が挙げられる。沼本他 (2004) は、自分史を「人生史に関連した写真・資料を含む高齢者自身によって記述された記録 (p.55)」と定義している。但し、その定義には「聞き手との対話を通して振り返る」という前提も設定されている。それは、後期高齢者も含めた有料老人ホームに入居している高齢者5名が調査対象者であったことから、看護者の5回の面談による言語化支援を受けて自分史を作成している。本研究でも、参加者本人の写真・資料を題材に参加者自身によって記録を作成していくことは同様であるが、自立的な健常者を調査対象としたことや面談ではなく自分史作成講座と個人ワークを通じて自分史づくりを促進するため、介入方法が異なってくる。

しかしながら、沼本他 (2004) の研究では、介入後に5名中4名が発達的な心理課題および健康状態の改善が生じたと回答し、自分史づくりの高齢者に対する効果が好意的に捉えられている。そこで本研究もこれに追随し、高齢者のレジリエンス・心的活性化に対する自分史づくりの効果を定量的に検証する。

3. 調査方法

3.1 介入方法—自分史作成講座における個人ワークの実施—

本研究の介入調査は、「自分史作成講座」というタイトルで2020年12月3日に実施された。その講座の所要時間は1.5時間である。調査対象者は、他講座(多摩大学リレー講座)の参加者にチラシを配布して募集された。その結果、12名(平均72.4歳、男11、女1)の調査対象者が集まった。

次に介入内容である。まずは調査対象者に事前に「これまでの人生において大切にしている写真」を一枚選んでもらい、講座当日に持参してもらった。そして当日は、①自己紹介(30分)、②持参した写真にまつわる自分史作成の個人ワーク(30分)、③写真をスクリーンに映写しながら作成した自分史のプレゼンテーション(30分)という構成の講座を受講してもらった。特に②の個人ワークは、持参した写真の内容、時代背景、大切にしている理由、現在の自分に物語る意味について、言語化・文章化するワークが行われた。

講座と個人ワークの結果、持参した写真に映っている当時の出来事や困難、挑戦について言及され、今日の自分につながっている学びや経験について回顧が行われた。

3.2 事前・事後アンケートによる定量調査

介入方法の効果を検証するために、講座実施前と実施後にアンケートを実施した。調査回答に要した時間はいずれも3～5分程度であった。

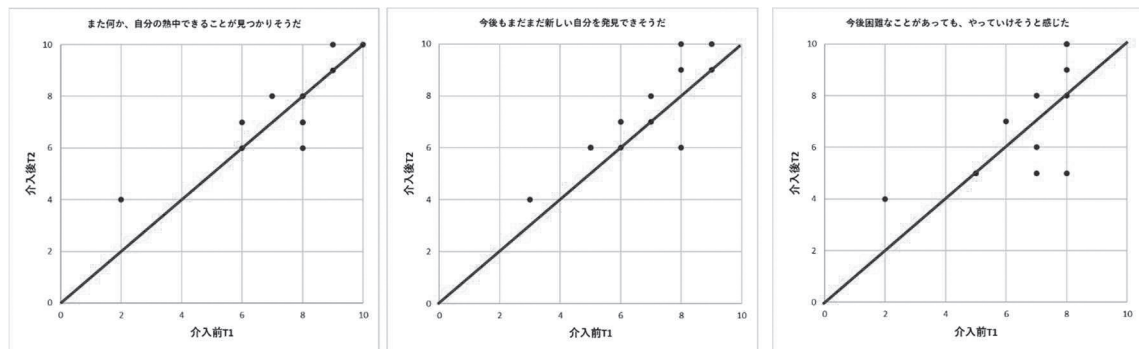
アンケート項目は、レジリエンスと心的活性化に関して、平野（2010）と百瀬（2007）の項目を一部改訂した4項目を設定した。その内、「今後も新しいことを学び、今以上の能力を身につけたい」については、調査対象者らがそもそも学習機会を求めて講座に参加していたためか、天井効果が生じたことから、後の分析からは省略された。また、講座設計における重点項目について、講座講師の河野初江氏と協議の上、オリジナルで3項目の質問を作成した。そして、アンケートの最後には自由記述欄を設けた。

4. アンケートの定量分析結果

4.1 介入後のレジリエンス・心的活性化項目の変化

まずは、自分史作成講座の実施前（介入前）と実施後（介入後）におけるレジリエンス・心的活性化項目の変化を検証する分析を行った。その結果が下表である。最初にウィルコクソンマン・ホイットニー検定を行ったが、統計的に有意にはならなかった。これは、N=12と小サンプルのために検出力が弱かったことが想定される。

そこで、高度な統計分析は断念し、参加者全員の評点を記述的に表現するグラフを作成した。太斜線よりも左上に位置するほど、講座実施後（介入後）の上昇を表す。グラフをみると、全体的に、3項目とも講座実施後（介入後）のほうが向上していることが見て取れる。よって、今回の介入のポジティブな効果を想定することができるだろう。



一方、講座実施後（介入後）の得点が下がった調査対象者からは、自由記述欄に「講座冒頭の自己紹介に時間がかかり過ぎて間延びした」、「個人ワークの時間がもっと欲しかった」という指摘があった。進行により自分史作成自体の効果を相殺してしまう可能性もあり、注意が必要といえるだろう。

4.2 レジリエンス・心的活性化項目の変化差と介入設計重点項目の相関分析

次に、介入前後のレジリエンス・心的活性化項目の変化差について、具体的にどの介入設計との相関が大きいのか分析した。その結果が下図である。N=12という小サンプルのため、統計的に有意な結果は検出されなかったが、相関の強さから暫定的な検討を試みたい。

まず、自分史作成によって自分の人生を深く回顧できた高齢者は、新たな自己発見の試みや

困難に対するレジリエンスを向上させるかもしれない。2.1でも述べた通り、自分自身にも困難を乗り越えた自分史があることを認識することで、次なる行動への効力感を生じる可能性があるだろう。

また、自分の人生を言語化することに面白さを感じた高齢者は、新たな自己発見の試みを向上させるかもしれない。言語化は、混濁していた思考を整え、より鮮明な認識を可能にする（伊藤、2009）。よって、自分の人生を言語化する過程で、自身のことを様々な角度から捉えなおすことができ、更に新たな自己を発見する期待を高めるのかもしれない。そして、熱中できることを新たに発見できる期待感も、過去に熱中していたことのある自分を再認識することで高められるのかもしれない。但し、自薦で自分史作成講座に参加してきた調査対象者らということを考えて、自分史作成自体に熱中できそうという回答であることも想定される。この点は今後、弁別していく必要があるだろう。

最後に、自分のことを人に話す楽しさと新たな自己発見の可能性についてだが、媒介要因が存在することも考えられる。講座実施後に複数の調査対象者から、「他者の自分史を聞くことにより、自分自身のやりたいことの発見や代理体験につながった」とのコメントがあった。自分のことを人に話す直接効果より、サロンのように他者の話を聞くことで間接的に受けた影響があるかもしれない。この点に関する新たな調査設計も検討していきたい。

		また何か、自分の熱中できる ことが見つかりそう	今後もまだまだ新しい自分を 発見できそう	今後困難なことがあっても、 やっていけそうと感じた
この講座は、自分の人生について、 改めて深く考えるきっかけになった。	4.00 (SD 0.85)	0.240	0.490	0.382
この講座で、自分の人生を文章に （言語化）してみる面白さを感じた。	3.92 (SD 0.79)	0.324	0.383	0.270
この講座で、自分のことを 人に話す楽しさを感じた	3.73 (SD 1.10)	0.267	0.360	0.146

5. 結論

本研究は、高齢者の自分史作成において、レジリエンスを体現したナラティブを構築することにより、実際にレジリエンス形成や心的活性化が生じることの検証を試みている。

調査対象者数が未だ少ないこともあり、今回の分析だけでは統計的に有意な結果を示すことができなかったが、4.1で示されたとおり介入後は概ねポジティブな変化が見受けられた。そして、4.2で検討されたように特定の介入項目を強化あるいは改善していくことで、高齢者のレジリエンス向上や心的活性化が見込まれる。より多くの対象者を調査し、精緻化を図ってきたい。

参考文献

- 伊藤貴昭（2009）「学習方略としての言語化の効果—目標達成モデルの提案—」、『教育心理学研究』, Vol. 57, pp. 237-251.
- 沼本教子・原 祥子・浅井さおり・柴田明日香（2004）「高齢者が支援を受けて自分史を記述することの心理社会的発達への影響」、『老年看護学』, Vol. 9, No. 1, pp. 54-64.

- 野口裕二 (2009) 『ナラティヴ・アプローチ』, 勁草書房.
- 平野真理 (2010)「レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み—二次元レジリエンス要因尺度(BRS)の作成—」, 『パーソナリティ研究』, Vol. 19, No. 2, pp. 94-106.
- 福本俊樹・中原 翔・西村知晃・金井壽宏 (2018)「使用するレジリエンス研究—「形状記憶物質」「治療」「物語」としての レジリエンス —」, 『日本情報経営学会誌』, Vol. 37, No.3, pp. 15-26.
- 百瀬由美子 (2007)「高齢者のヘルスプロモーションにおけるエンパワーメント尺度の開発」, 『身体教育医学研究』, Vol. 8, pp. 21-32.
- Gergen, K. J., (1999). *An Invitation to Social Construction*, Sage. (東村知子 訳『あなたへの社会構成主義』, ナカニシヤ出版, 2004 年).
- Vogus, T. J., and Sutcliffe, K. M. (2007). Organizational resilience: Towards a theory and research agenda. *Systems, Man and Cybernetics. ISIC. IEEE International Conference*, pp. 3418-3422.

