

# 自分史作成を通じた高齢者の 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 through personal history developing

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（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していく非侵襲的介入研究である<sup>1</sup>。2020年度に実施した西村・増田・小林（2022）同様、自分史作成講座を開催することで介入研究を実施するが、前回とは異なって今回は2回の講座を行い、ワーク項目も追加した。その介入方法と調査結果の報告を行う<sup>2</sup>。

## 2. 調査方法

### 2.1 介入方法—2回の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」として2回に亘り実施された。1日目は2021年7月1日、2日目は2021年9月2日である。所要時間はいずれも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した。その結果、7名（男6名、女1名）の調査対象者が集まった。そのうち2名は、当初から1日目のみの参加を希望していたため、本調査の分析に適用される調査対象者は5名（平均75.0歳、男5名）となった。

講座内容について、1日目は、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、講座当日は①持参した写真にまつわる自分史作成の個人ワークを実施してもらい（約50分）、②写真をスクリーンに

\* 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

<sup>1</sup> 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。学生スタッフ兼学生参加者として、白井ほのかさんにもご協力いただいた。心より感謝申し上げます。

<sup>2</sup> 理論的背景は福本・中原・西村・金井（2018）に大きく依拠するが、詳細は西村他（2022）をご覧ください。

映写しながら作成した自分史のプレゼンテーションする（約 30 分）という構成の講座を受講してもらった。特に①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。

この言語化・文章化をサポートするために、本年度の講座では新たに「年表シート」の作成も導入された。この「年表シート」は、特定の年齢における当時の社会情勢、学校や仕事、家族や家庭、友人や出会い、健康、趣味や余暇活動などの項目に振り返り、思い出された出来事や当時の志向などを箇条書きで抽出していくシートである。このシート上に抽出されたワードを、写真内容の言語化・文章化作業のパーツとして引用することができる。自分史全体を振り返るならば年齢分の「年表シート」を作成することとなるが、今回の講座 1 日目では持参した写真に映っている年齢とその前後程度についてシートを記入し、自分史作成を試みた。



図 1. 講座 1 日目の様子

1 日目の講座終了後は、2 日目開講までに 2 か月の期間が設定された。1 日目に体験した「年表シート」の作成を、他の年齢にも展開する時間確保のためである。講座に持参した写真だけでなく他の写真もピックアップして、各年齢当時の情景を振り返りながら「年表シート」を追加していく作業を依頼した。但し、課題として課すのではなく、あくまで調査対象者の裁量で作業を進めるように依頼した。

そして 2 日目の講座では、「ライフライン・シート」の作成を実施した。当該ツールは、キャリア・コンサルティングの分野でも「モチベーション・グラフ」や「ライフライン・チャート」と呼ばれてしばしば活用され、金井（2008）では「やる気！チャート」という名称で紹介されている。今回の介入では、先に作成した「年表シート」と繋がり良くするために、年代で区切り、転記できるようなフォーマットが提供された。このツールにより、人生の変動を可視化して俯瞰し、自分史の構成・物語展開に活用する。過去の振り返りが細やかになされるほど、ラインの変動が詳細に描かれ、説明の記述が増える。凹型カーブから上方へ向かうラインが描かれる部分はレジリエントな経験が生じている箇所であり、困難や危機に遭遇しながらも、それに屈せず抜け出した物語が抽出される。さらにラインが以前よりも上位に達した箇所からは成長の物語が抽出される。

以上が、今回の介入調査の方法である。

## 2.2 事前・事後アンケートによる定量調査

前節で紹介した介入方法の効果を検証するために、調査対象者に講座実施前と実施後の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。

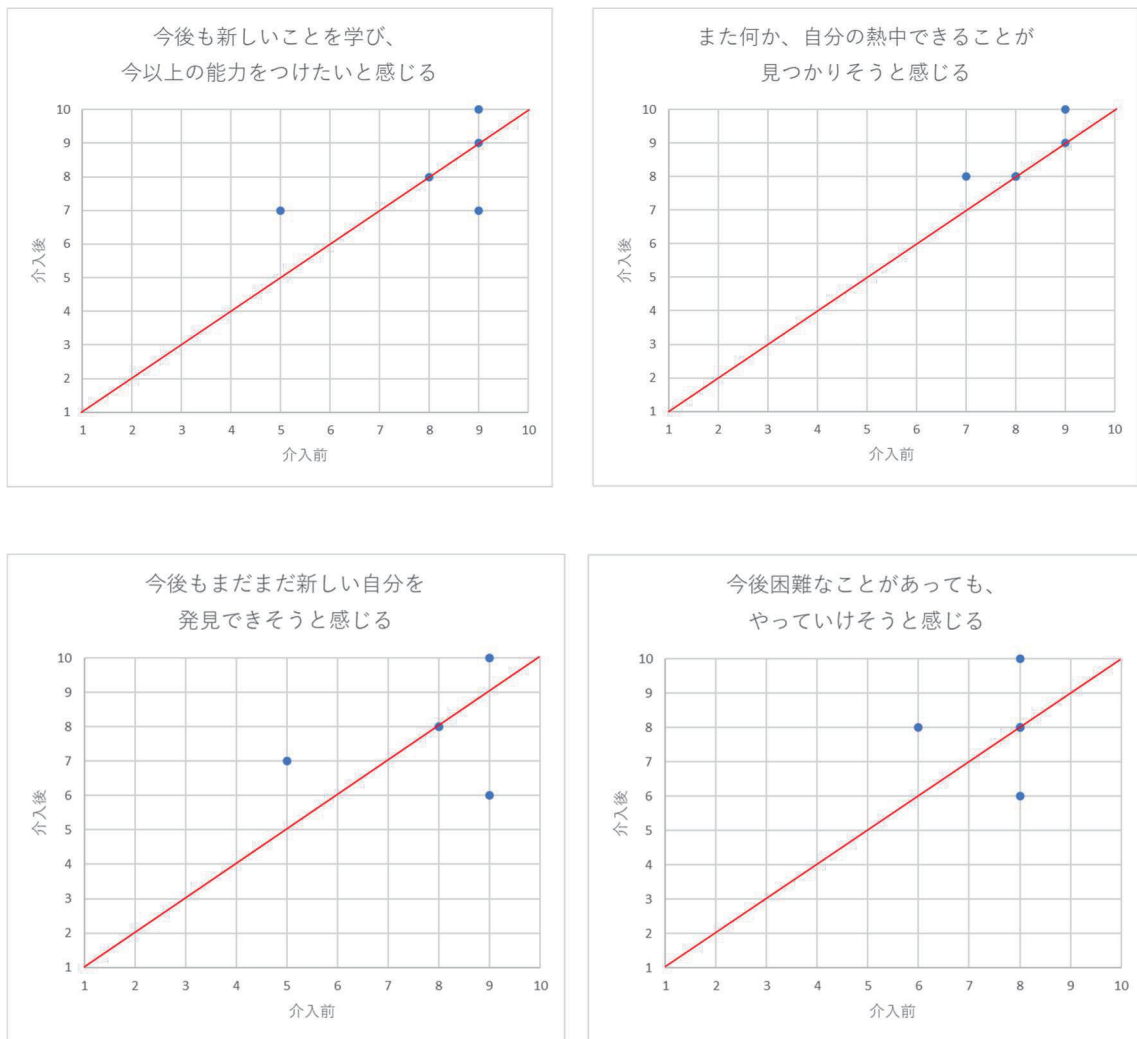
アンケート項目は、レジリエンスと心的活性化に関して、平野（2010）と百瀬（2007）の項目を一部改訂した4項目を設定した。そして、アンケートの最後には自由記述欄を設けた。

## 3. アンケートの定量分析結果

### 3.1 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。その結果が下のグラフである。N=5と小サンプルのために、高度な統計分析は断念し、調査対象者全員の評点を記述的に表現するグラフを作成した。赤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1. レジリエンス・心的活性化項目の変化



4項目いずれも、介入前後で改善した対象者が2名、現状維持が2名ないしは3名という評価であった。よって、「調査対象者によっては、介入の効果が生じた」という結果である。年代別で回答傾向に違いは生じていなかったため、今後は、どのような個人に特に介入効果が生じるのかを追究すべく、より詳細な個人属性データも収集していく必要があるだろう。

一方、3項目で介入後の評価が下がった対象者が1名存在する。当該個人のコメントを確認したところ、既に独学で自分史（原稿用紙80枚程）を作成した経験のある対象者であった。そして、先に作成した自分史によって自分なりにマイナスな人生経験を昇華したり、忘れることにしていたが、今回の介入研修でそれらが再度思い起こされたという。写真や「年表シート」、「ライフライン・シート」等のツールを用いた、より詳細な振り返りが行われたためにマイナスな経験も再度掘り起こされたと考えられる。但し、当該対象者は「これからも（自分史を）書きまわります」と前向きなコメントもしてくれた。よって、更なる介入ができるならば、このような負の経験の掘り起こしがなされた後に、ナラティブを肯定的なものへと変化させていくフォローやカウンセリングの企画も重要となるだろう。

#### 4. 結論

本研究では、高齢者が自分史作成によりレジリエンスを体現したナラティブを構築することで、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。前回調査も含めデータ数が十分に確保されていないことから、未だ統計的に有意な結果を示すことはできていない。あくまで記述統計レベルで、調査対象者のポジティブな変化を確認している。今回は複数回の介入を実施したが、その分、調査対象者も減少したことから、調査協力の負担感も再検討して調査企画を進めたい。また、それぞれの介入ツールに対する理解度や「年表シート」の作成量、「ライフライン・シート」の詳細度等と心的活性化の関係性なども検証できるように調査設計を精緻化していきたい。

#### 参考文献

- 金井壽宏（2008）『やる気! 攻略本』, ミシマ社.
- 西村知見・増田浩通・小林英夫（2022）「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」, 『経営情報研究』, No. 26, pp. 195-199.
- 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・西村知見・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.