

## 回想の傾向・頻度における高齢者と中年者との比較

### —回想の質と心理的ウェルビーイングとの関連—

山崎 しおり<sup>1)</sup> 稲谷 ふみ枝<sup>2)</sup> 野中 雅代<sup>1)</sup>

#### 要 約

近年、高齢者に対する心理的援助の技法として回想法が注目されており、国内でも福祉、介護場面で広く実践されている。本研究では、この回想がライフサイクルにおける老年期の特徴的な現象であるのか、1) 日常的な回想頻度やその質的内容について、2) 中年者と高齢者を比較し、さらに3) 心理的ウェルビーイングと回想の質との関係について明らかにすることを目的とした。方法：65歳以上の高齢者34名（平均72.6歳）と、50歳代の中年者44名（平均51.4歳）を対象とし、測定尺度は、①肯定的回想尺度、②否定的回想尺度、③再評価傾向尺度、④回想の頻度、⑤心理的ウェルビーイング尺度の5つを用いて、質問紙調査を2008年7月から8月に実施した。その結果、「回想の頻度」で高齢者と中年者との間に有意差が認められ、内容としては「ひまなとき」、「何かで悩んでいるとき」、「寝るときや眠れないとき」の3場面で高齢群が中年群より有意に高いことが示された。さらに心理的ウェルビーイングが高い高齢者は良質の回想をする傾向が高く、回想の頻度も高いことが示された。これらの分析から、成人後期以降の回想の特徴と心理的ウェルビーイングとの関係が明らかとなり、高齢者に対して回想法を適用することの妥当性が示唆された。

**キーワード**：高齢者、中年者、肯定的・否定的回想、心理的ウェルビーイング

#### はじめに

現代の「高齢社会」においては、高齢者の精神的安定や心理的安寧を促進し、クオリティオブライフを高める支援することが重要課題である。高齢者に対する心理的援助手段の一つとして、アメリカの精神科医Butler（1963）が提唱した回想法がある。それまで高齢期の回想は否定的なものとなっていたが、Butlerは、回想するという経験そのものが重要な機能であり、人生が要約され、さまざまな見方で自分の生を見つめることができ、死に対する準備がなされると述べている。

回想法には、ライフレビューとレミニッセンスがあり、前者は過去の人生を整理し、その意味を見出すこ

とによって人格の統合を促すもので、後者は情動の安定や残存機能の活性化を目的として、高齢者施設や病院でおこなわれるレクリエーションで用いられている（稲谷、2006）。

#### ライフサイクルにおける老年期の発達課題

Erikson, Erikson, & Kivnick（1986）によれば、老年期の発達課題は「統合—絶望」であり、これら相反するもの間でバランスをとることで、単なる心理的苦痛や葛藤に終わらない「創造的な緊張」を経験することが生きるための英知を生み出すとされている。そしてそのためには、「これまでの経験を思い出して再検討しようとする意欲」が必要であるという。そのため、過去の経験を再考する機会となる回想は、老年期の発

1) 久留米大学大学院心理学研究科

2) 久留米大学文学部

達課題「自我の統合」を達成するための具体的な手段の一つだと考えられている。

### 「自我の統合」と回想

そもそも回想とは、人生における過去の様々な出来事が自然に想起される心的過程だと考えられており、本質的にはクオリティオブライフを高める楽しい経験を生み出すことが目的である(野村, 2001)。適応的なライフレビューは、究極的にErikson (1963)の言う「自我の統合」を目指したものととなるのである(林, 1999)。

### 回想と適応、心理的ウェルビーイング

Butlerの提唱以降、過去を回想することに関する研究の積み重ねが多く行われるようになり(志村・唐澤・田村, 2003)、回想を測定する尺度の開発(長田・長田, 1994; 野村, 2007)も行われている。長田ら(1994)は、日常場面において行われる回想の量を測定する8項目からなる回想尺度を作成し、年代による回想量の違いと適応度の関連を検討した。その結果、老年群よりも学生群でより高い回想傾向が認められ、老年者がより過去を思い出す傾向は認められなかった。また、高齢者における頻繁な回想は現在の不適応状態への対処として行われている可能性を示唆している。野村(2007)は、回想することによって良い(悪い)気分になったり、良かった(悪かった)と思う程度を測る14項目の肯定的回想尺度と6項目の否定的回想尺度、および過去のネガティブな出来事に対する再評価傾向を測定する12項目の再評価傾向尺度を作成している。そしてこれら3尺度に加え、回想の頻度を測定する回想尺度を作成している。野村はさらに回想と心理的ウェルビーイングとの関連を検討している。ここでは、人生満足度LSI-A (Neugarten et al., 1961)に野村・橋本(2001)による修正を加えた10項目、短縮版抑うつ尺度GDS (Sheikn & Yesavage, 1986) 15項目、自尊感情尺度(Rosenberg, 1965) 10項目を用い、日常的に行う回想の頻度や質的な特徴がどのように適応度と関連するかについて、青年期、中年期、老年期を対象に年代および性別による比較検討を行っている。その結果、青年期と老年期の回想頻度はほぼ同じ程度だが、回想の意義は異なっており、中年期では、男女ともに回想行為が他の年代ほどに大きな意味をもたず、その心理的意義も比較的弱い可能性があったが、老年期は回想に伴うポジティブな感情の程度がもっとも高かった。回想は老年期にもっとも頻繁に行われるとは言え

ないが、過去を回想してそれを語ることは高齢者にとってもっともポジティブな感情を伴う行為であるため、老年者はしばしば回想を好み、自発的に行う可能性があるとされている。以上の知見では、回想とは人生の諸段階で異なる意味をもち、それはとくに老年期で重要な意味をもつことが示されていた。

そこで、本研究では、高齢者および中年者を対象として、Erikson, Erikson, & Kivnick (1986)の理論をベースにした心理的ウェルビーイング尺度を用いて、1) 日常的な回想頻度やその質的内容について、2) 中年者と高齢者を比較し、さらに3) 心理的ウェルビーイングと回想の質との関係について検討を行うことによって、成人後期以降の日常的な回想の特徴を明らかにし、回想と心理的ウェルビーイングとの関連を検討することを目的とした。

## 方 法

### 1. 対象

高齢者群：K市某コミュニティセンターにおける高齢者講座に参加した65歳から83歳までの34名(平均年齢72.6歳、標準偏差4.6)。

中年者群：同市某高校の学年同窓会に出席した51歳と52歳の44名(平均年齢51.4歳、標準偏差0.5)。

### 2. 測定尺度

①肯定的回想(5件法14項目)、②否定的回想(5件法6項目)は、回想の情緒的性質(回想することによって良い、もしくは悪い気分になった、回想をして良かった、もしくは悪かったと思う程度)を測定するものである。また、③再評価傾向(5件法12項目)は、過去のネガティブな出来事を再評価する傾向の測定尺度であり、以上3尺度は野村(2007)によって作成されている。④回想の頻度(4件法8項目)(長田・長田, 1994)は、日常生活の8つの場面のそれぞれについて、どの程度昔のことを考えるかを回答してもらい、場面における回想の頻度を測定するものである。そして、⑤心理的ウェルビーイング評価尺度(自他受容)(5件法9項目)(Inatani, Maehara, & Tsuda, 2005)は、ライフサイクルの中での心理的ウェルビーイングをみる尺度であり、ポジティブな他者との関係や自己・人生受容を測定するものである。

### 3. 調査時期

高齢者群については、2008年7月に、中年群については、同年8月に質問紙法を実施した。

## 結 果

### 高齢者と中年者の回想頻度の比較

高齢者群と中年者群における5尺度得点の差について検討するためにt検定を行った。その結果、「回想の頻度」( $t(76)=2.46, p < .05$ )において、高齢者群の得点が中年者群より有意に高かった。他の尺度については両群間の有意差は示されなかった。

### 高齢者と中年者の回想場面の比較

「回想の頻度」の全8項目における高齢者群と中年者群の得点差について検討するためにt検定を行った。その結果、「ひまなとき」( $t(76)=1.99, p < .05$ )、「何かで悩んでいるとき」( $t(76)=2.64, p < .05$ )、「寝るときや眠れないとき」( $t(76)=2.67, p < .01$ )の3項目で高齢者群の得点が中年者群より有意に高かった(図1)。

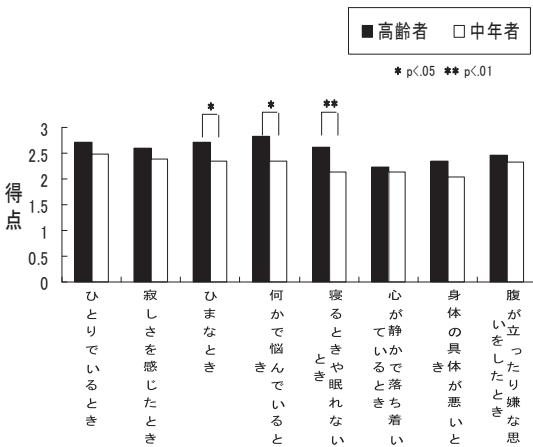


図1 回想の頻度 (場面別)

### 心理的ウェルビーイングと回想の質の関係

心理的ウェルビーイングの平均得点をもとに、高齢者群と中年者群の得点をそれぞれ高群と低群に分け、高齢者高群、高齢者低群、中年者高群、中年者低群の4群とし、「肯定的回想」、「否定的回想」、「再評価傾向」、「回想の頻度」のそれぞれの平均得点について、二要因被験者間分散分析を用いて比較した。

「肯定的回想」では心理的ウェルビーイングの高群と低群との間の有意差が認められたが( $F(1,74)=8.25, p < .01$ )、年齢での有意差はなかった(図2)。

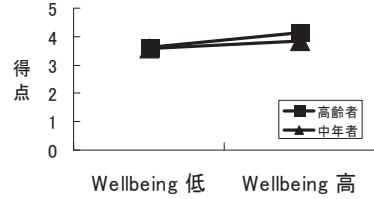


図2 肯定的回想

「否定的回想」では、交互作用が認められ( $F(1,74)=6.79, p < .05$ )、心理的ウェルビーイングが低いと高齢者と中年者間で有意差があり( $F(1,74)=6.40, p < .05$ )、中年者では心理的ウェルビーイングの高低で有意差があった( $F(1,74)=4.60, p < .05$ ) (図3)。

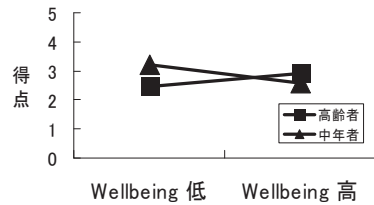


図3 否定的回想

「再評価傾向」では、交互作用が有意であった( $F(1,74)=4.15, p < .05$ )。年齢で見ると心理的ウェルビーイング高群で有意差があった( $F(1,74)=6.58, p < .05$ )。心理的ウェルビーイング高低では、高齢者で有意差があり( $F(1,74)=22.89, p < .01$ )、中年者では有意傾向が認められた( $F(1,74)=3.63, p < .10$ ) (図4)。

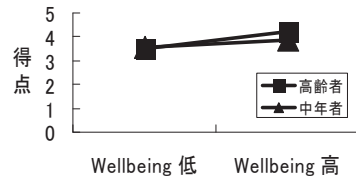


図4 再評価傾向

「回想の頻度」では、交互作用が認められ( $F(1,74)=8.24, p < .01$ )、心理的ウェルビーイング高群では高齢者と中年者間で有意差があり( $F(1,74)=12.27, p < .01$ )、年齢で見ると高齢者では心理的ウェルビーイングの高低で有意傾向( $F(1,74)=3.44, p < .10$ )、中年者では心理的ウェルビーイングの高低で有意差が認められた( $F(1,74)=4.86, p < .05$ ) (図5)。

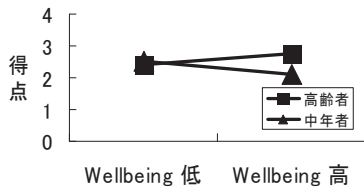


図5 回想の頻度

## 考 察

①肯定的回想, ②否定的回想, ③再評価傾向, ④回想の頻度, ⑤心理的ウェルビーイング評価の各尺度についての高齢者と中年者の比較では, 回想の頻度において両者間に有意差が認められた。内容としては「ひまなとき」, 「何かで悩んでいるとき」, 「寝るときや眠れないとき」の3場面で高齢者群が中年者群より有意に高いことが示された。この結果は, 先行研究(野村, 2007)における, 老年期が中年期よりも回想の頻度が高いという結果と一致している。本研究では高齢者において回想頻度が高かった3つの場面における回想内容の傾向は測定していないため, これらの場面で高齢者への心理的支援が提供されるべきか否かの判断はできない。そのため, 回想内容傾向も測定した上で, 否定的回想の頻度が高い場合の心理的支援の提供方法を探索することが今後の課題として挙げられよう。

心理的ウェルビーイングが高い高齢者は, 「肯定的回想」, 「再評価傾向」の得点が中年者より有意に高かったことから, 中年者と比べ, 良質の回想をする傾向が高く, 「回想の頻度」も高いことが示された。この結果は, 野村(2007)の「高齢者にとって再評価を試みる過程そのものが不快な経験となる可能性がある」との指摘とは異なる結果であった。これは, 本研究で用いた適応指標がポジティブな他者との関係や自己・人生受容を測定する心理的ウェルビーイング評価尺度であったため, 先行研究とは異なる結果となったものと思われる。

以上のことから, 成人後期以降の回想の特徴と心理的ウェルビーイングとの関係が明らかとなり, さらにこれらの知見から高齢者に対して回想法を適用することの妥当性が示唆された。

## 引用文献

- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-75
- エリクソン, E. H. 村瀬孝雄, 近藤邦夫訳 (1989). ライフサイクル, その完結 みすず書房 (Erikson, E. H. 1982 *The Life Cycle Completed: A Review*)
- Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kivnick, H. Q. (1986). *Vital Involvement in Old Age*. W. W. Norton & Company. (朝長正徳・朝長梨枝子訳 (1990). 「老年期: 生き生きしたかわりあい」. みすず書房.)
- 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 *Journal of Japanese Clinical Psychology* Vol. 17, No. 4, 390-400
- 稲谷ふみ枝 (2006). 高齢者理解の臨床心理学 ナカニシヤ出版 99-101
- Inatani, Fumie., Maehara, Takeko., and Tsuda, Akira. (2005). Japanese Grandparenthood and Psychological Well-being, *Hellenic Journal of Psychology*, Vol. 2, 199-224
- 野村信威 (2001). 老年期における回想法とライフレビュー *Behavioral Science Research* 2001 Vol. 40, No. 2, 19-28
- 野村信威 (2007). 高齢者における回想の心理的意義に関する研究 博士学位論文 同志社大学
- 長田由紀子・長田久雄 (1994). 高齢者の回想と適応に関する研究 *発達心理学研究*, 第5巻, 第1号, 1-10
- 志村ゆず・唐澤由美子・田村正枝 (2003). 看護における回想法の発展をめざして: 文献展望. *長野県看護大学紀要* 5: 41-52

## Comparison in Tendency and Frequency of Reminiscence between the Elderly and the Middle-aged

— Relation between quality of reminiscence and psychological wellbeing —

SHIORI YAMASAKI (*Graduate School of Psychology, Kurume University*)

FUMIE INATANI (*Faculty of Literature, Kurume University*)

MASAYO NONAKA (*Graduate School of Psychology, Kurume University*)

### Abstract

Reminiscence therapy is an instrument to provide psychological aid to the elderly and has widely been used in the welfare and care-providing settings in Japan. To find out whether reminiscing is peculiar to the people in the old age phase of the life cycle, the present study was intended 1) to investigate daily reminiscing frequencies and qualitative contents of memories recalled of the elderly and the middle-aged, 2) to compare scores between the two groups, and 3) to identify the relation between psychological wellbeing and quality of reminiscing. 34 individuals aged 65 and over (mean age 72.6) and 44 in their 50s (mean age 51.4) were surveyed in July and August 2008 using five questionnaires. The questionnaires were ; i) Positive reminiscence, ii) Negative reminiscence, iii) Reevaluation of past negative events, iv) Frequency of reminiscence, and v) Psychological wellbeing. A significant difference was observed between the two groups in "Frequency of reminiscence," and the elderly showed significantly higher scores than the middle-aged in 3 situation items of "When I am not busy," "When something is bothering me," and "At bedtime or when I have trouble sleeping." It was also shown that the elderly who present higher psychological wellbeing tend to have quality reminiscence and reminisce more frequently. These analyses elucidated the characteristics of reminiscence and their relation to psychological wellbeing of those who are in their late adult life and succeeding life stages, and indicated the validity of applying reminiscence therapy to the elderly.

**Key words :** the elderly, the middle-aged, positive reminiscence, negative reminiscence, psychological wellbeing