

【ポスター発表】

## 他者の「介護良いこと日記」を読む効果に影響する要因の検討

—介護に対する肯定的評価に注目して—

○ 浦和大学 栗延 孟 (010198)

キーワード3つ：介護良いこと日記, PAC, 家族介護者

## 1. 研究目的

我が国の高齢化が進んでいく中で、家族介護者の心理的負担を低減することは重要な課題であるが、簡便なセルフケアとして日記を書いたり、自分と近い者の体験を読んだりすることが考えられる。栗延ら（2023）は、日常の介護の“良いこと”に注目する「介護良いこと日記」を書いた家族介護者は、精神的健康状態や介護の肯定的側面（Positive Aspects of Caregiving; 以下 PAC）の評価を高めることを示した。また栗延ら（2024）は、家族介護者が、別の家族介護者が書いた「介護良いこと日記」、「介護日記」を読むことは、どちらの日記も精神的健康は良くなり、ストレスも低くなることを示した。しかし、自由記述を見ると、他の家族介護者の日記のとらえかたに個人差が大きいことが伺え、特にもともと介護を否定的に見ているかどうかの大きさと考えられた。

そこで本研究では、他者の「介護良いこと日記」と「介護日記」を読むことがどのような人に効果的なのか検証するため、別の家族介護者に日記を読んでもらい、もともとの PAC の評価と、精神的健康状態、介護負担感の変化の関係性について検討した。

## 2. 研究の視点および方法

参加者 現在、実父母を同居して介護している 38 名にリサーチ会社を経由して依頼し、「介護良いこと日記」を読む群 19 名、「介護日記」を読む群 19 名にランダムにわけた。

手続き 調査は、調査前のアンケート、日記を読む期間（14 日）、調査終了時のアンケートで構成された。

調査前のアンケートでは、介護者の年齢、介護年数、被介護者との関係と年齢、要介護度、認知症の診断の有無、主な症状、WHO-5 精神的健康状態表（WHO-5; Awata et.al., 2007）、Zarit 介護負担尺度日本語版の短縮版（J-ZBI\_8; 荒井ら, 2003 & 2018）、PAC Scale 日本語版（PACS-J; 小山, 2021）に参加者は回答した。参加者は著者らが用意した Line 公式アカウントに登録し、事前に指定された 4 桁のコードを 1 日 1 回好きな時間に入力し、そのコードに自動返信される日記を読んだ。日記は栗延ら（2023）の参加者が作成し、その後の研究に使うことを許可されたものを利用した。第三者が各日記のポジティブ度を評価し、「介護良いこと日記」は各作成者のポジティブ度が高いものを 5 日分ずつ（合計 60 日分）、「介護日記」は各作成者のポジティブ度が低いものを 6 日分ずつ（合計 66 日分）を用意した。各参加者が読む日記とその順番は参加者ごとにランダム化された。また日記

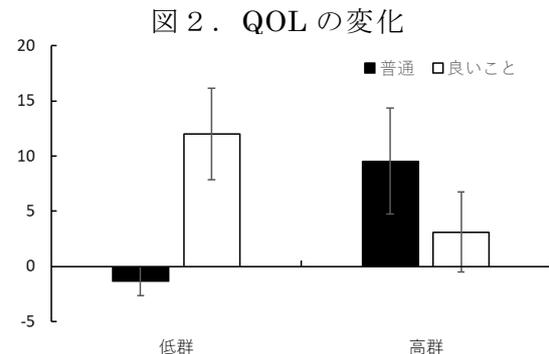
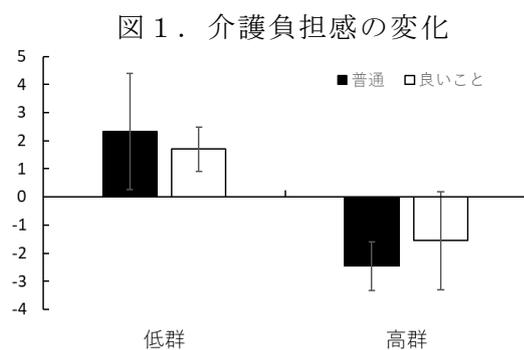
の文末に「(50歳代女性, 80歳代要介護1の母を介護)」のように, 日記作成者の情報を加えた。調査終了時のアンケートで参加者は, WHO-5, J-ZBI\_8, PACS-Jへ再度回答し, 日記を読み終えての感想を自由記述で回答した。

### 3. 倫理的配慮

本研究は浦和大学倫理審査委員会の承認を得て行われた。(倫理審査番号:040)

### 4. 研究結果

日記を始める前の PACS-J の下位尺度の中央値を算出し, 高群・低群に分けた。WHO-5, J-ZBI\_8, PSS-J の変化量に対して, 日記の種類(日記), 日記を始める前の PACS-J の下位尺度高低を参加者間要因とした  $2 \times 2$  の分散分析を行った。PACS-J の下位尺度である“自己肯定感”については, 各尺度の変化量に対して, 主効果, 日記との交互作用はいずれも認められなかった。PACS-J の下位尺度である“人生観”については, J-ZBI\_8 の下位尺度である Role Strain, Personal Strain の変化量に対して主効果が認められ ( $ps < .05$ : 図1), “人生観”が高い者の方が, 日記を読んだ後に介護負担感が軽減していた。また WHO-5 の変化量については, 日記との交互作用が認められ ( $F(1,34) = 4.73, p = .037, \eta^2_p = .122$ , 図2), “人生観”が高い群は, 介護良いこと日記・介護日記に関わらず WHO-5 が向上したのに対し, 低い群は介護良いこと日記のみ WHO-5 が向上していた。



### 5. 考察

本研究では, PAC の“人生観”が高いといずれの日記を読んでも介護負担感が下がることが認められた。“人生観”は介護を通して「人生をより大切に思えるようになった」などの得点が高い者だが, そのような人たちは他の家族介護者の日記に共感しやすく, 介護負担感が下がっているものと思われる。一方で, WHO-5 については, 交互作用が認められ, “人生観”が高い者はいずれの日記を読んでも QOL が向上するが, 低い者については「介護良いこと日記」のみ, QOL が向上することが認められた。もともと“人生観”が高かった者は介護負担感が下がることで QOL が向上した可能性が考えられるが, 低かった者については, 「介護良いこと日記」を読むことが日頃の介護に対する認知を変化させ, その結果 QOL が向上した可能性がある。

\*本演題に関連して, 開示すべき COI はない。

謝辞: 本研究は科研費(基盤研究(C)23K01822)の助成により実施された。