

2003年12月20日

人間科学研究科委員長 殿

中村 菜々子 氏 博士学位申請論文審査報告

中村 菜々子氏 学位申請論文の審査委員会は、人間科学研究科の委嘱を受けて審査を行ってまいりましたが、2001年12月20日に審査を終了しましたので、ここにその結果を御報告します。

記

1. 申請者名 中村 菜々子

2. 論文題名

地域高齢者のストレスマネジメント行動への変容ステージ適用に関する研究

3. 本論文の主旨、概要、評価

1) 本論文の主旨

我が国は、先進諸国の中でも群を抜いて人口の高齢化率が高く、高齢者が健康的なライフスタイルを構築するための方策としてストレス管理の重要性が示唆されている。特に、地域レベルで高齢者のストレス対策を考える上では、ストレス管理行動に関して、彼らの主体的な取り組みを生じさせる要因を探ることは意味がある。本研究の目的は、行動変容のトランスセオレティカルモデル (Transtheoretical Model: TTM; Prochaska & DiClemente, 1983) の主要な構成概念の一つである変容ステージ (stage of change) の考え方を、地域で自立した生活を営む高齢者のストレスマネジメント行動に適用し、変容ステージ別に見た高齢者の特徴を明らかにしている。

2) 本論文の概要

本論文は、6研究7章から成っている。1章では、高齢者を対象にしたストレスマネジメントおよびストレスマネジメント行動に TTM を適用した先行研究を展望し、問題点を整理している。地域におけるヘルスプロモーションや特定の集団をターゲットとしたストレスマネジメントの実施に必要な視点として、説明モデルと介入モデルを統合したモデルが必要であること、またストレスマネジメント・プログラムに関心を持たない者やプログラムからの脱落者を含めて考えることの必要性を指摘している。TTM は、「人の行動を説明する説明モデル」であり、かつ介入を行

「際」に有効となる「介入モデル」としても利用可能である。ストレスマネジメントに TTM を適用した先行研究を展望した結果、(1)変容ステージの特徴に関する基本的な情報が不足していること、(2) 変容ステージと体験したストレス(ストレッサー、対処、ストレス反応など)の関係が明らかにされていないこと、および(3) 同一の変容ステージ内における多様性の検討が不十分であることを指摘している。2章では、本研究の目的と意義を述べている。それらは、(1) 変容ステージを測定する尺度の検討、(2) 変容ステージの特徴の検討、および(3) 同一の変容ステージにおける多様性の検討である。

3章では、変容ステージの測定について検討を行っている。研究1では、高齢者大学の受講生を対象に、前熟考ステージ(PC)、熟考ステージ(C)、準備ステージ(P)、実行ステージ(A)、および維持ステージ(M)の5つの変容ステージを測定する尺度を開発し、妥当性を確認している。また、対象者が実施しているストレスマネジメント行動の内容について、高齢者大学受講者および地域で自立した生活を営む高齢者(地域高齢者)を対象に検討を行っている。

4章では、変容ステージの特徴を横断的に検討している。研究2においては、基本属性(性別、年代、ADL、婚姻状況、居住形態)と変容ステージとの関係を検討し、また研究3では、異なる特徴を持つ対象者群間の比較を行い、変容ステージの分布形態から地域高齢者の特徴を明らかにしている。研究4-1では、高齢者が体験したストレス内容から変容ステージの特徴を明らかにすることを試み、ストレッサー(ライフイベント、ライフイベントのストレス度、日常いらいらだち事)と変容ステージとの関係を見ている。研究4-2では、アウトカム(不安、抑うつ、健康関連 QOL)と変容ステージとの関係を、またストレッサーとアウトカムを媒介する要因(対処行動、ソーシャル・サポート、ストレスマネジメントについてのセルフエフィカシー)との関係を検討している。以上、4章の結果から、各種のストレスを体験することが、変容ステージの移行に影響を及ぼしている可能性が示唆された。5章では、4章の結果を踏まえて、高齢者が持っている過去のストレス体験が変容ステージの決定に与える影響を後ろ向き縦断調査によって検討を行っている(研究5)。

6章では、同一の変容ステージ内における多様性について、不安(抑うつ)の高低で分けた群と変容ステージとの交互作用を検討している(研究6)。最後に、7章では実施した研究結果をまとめて全体的な考察を行い、今後の展望を述べている。また、提案として、地域でストレスマネジメントの実践を行う際に役立つ知見を変容ステージ毎にまとめている。

### 3) 本論文の評価

本論文において評価できる点を以下にまとめる。

#### (1)内外のストレスマネジメント研究を高齢者に限って詳細に検討している点

従来行われてきた臨床および地域におけるストレスマネジメント研究を広く概観し、高齢者対

象のストレスマネジメント研究において不足している研究内容を明らかにしており、その綿密さは評価に値する。

②)臨床的に問題のある高齢者よりはむしろ、地域に居住する高齢者を対象とした検討を行っている点

従来行われてきた内外の高齢者ストレスマネジメント研究においては、臨床的視点が強く、たとえば抑うつ患者や引きこもり高齢者が研究対象となっていた。一方で、地域全体における予防や健康増進の観点から見た研究は十分に行われていない。そのため、臨床よりはむしろ、広い住民を対象にしている本研究は高齢者のストレス対策を立案する際に役立つ貴重なデータを提供している。

③)TTM をストレスマネジメントに適用する際に浮かび上がる問題点が明確に整理されている点

本論文では、先行研究を詳細に概観した上で、TTM をストレスマネジメントに適用する際の課題や限界を明確に、今後高齢者のストレスマネジメントプログラムを効率よく、しかも、ある程度、効果が計算可能なように、TTM 適用の可能性を示す重要な知見が得られている。

内外において、ストレスマネジメントにTTMを適用する研究は未だ多くはなく、特に我が国においては本研究は先駆的な論文となっている。本論文の刊行によって、今後この分野の発展に寄与することは言うまでもない。以上の点を評価して、本論文は、博士(人間科学)の学位を授与するに値すると判断した。

#### 4. 中村菜々子 氏 博士学位申請論文審査委員会

主任審査員	早稲田大学	教授	Ed.D. (Boston Univ.)	竹中 晃二
審査委員	早稲田大学	教授	博士(医学)(東京大学)	野村 忍
審査委員	早稲田大学	教授	博士(人間科学)大阪大学	根ヶ山 光一
審査委員	広島国際大学	教授	教育学博士(筑波大学)	上里 一郎