スポーツにおいて回想法的介入が高齢者の心理的 健康に与える効果

○藤田依久子¹¹, 井小笠原悦子²¹, 井村山憲男³¹, 井Elizabeth Pike⁴¹, 井石田良恵⁵¹, 高城佳那⁶¹, 井増田能子⁻¹, 井三倉茜²¹, 井中本優శ¹, 井小溝拓²¹, 井竹澤美郁²¹, 井山田優梨菜²¹ (¹¹安田女子大学心理学部、²¹順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科、³¹順天堂大学スポーツ健康科学部、⁴¹英ハートフォードシャ大学、⁵¹日本ウェルネススポーツ大学、⁶¹静岡産業大学経営学部、 ¹³香川県ジュニアゴルフ振興会、శ³一般社団法人ネット依存から子供を守る会)

研究の目的

本研究では、スポーツを用いた回想法が、高齢者の心理的健康にどのような効果を与えるか、について、中規模の対象者数による短期的(単回での)効果を検討することを目的とする.

方法

研究デザイン:介入研究(非ランダム化比較試験)研究の実施場所:本研究に同意が得られたスポーツ団体 X の関係団体 2 箇所(関東圏 O 区、 P 町)研究期間:2019年6月、7月

研究対象者:(介入群20名、非介入群70名)

- ・分析対象者は、介入群 17 名、非介入群 58 名.
- ・対象は、各団体の利用者で、通常のスポーツ活動に支障がない者 (=健常高齢者).
- ・年齢:65歳以上を目安とし65歳未満にも実施. <介入の手順>
- ①事前評価:書面にて研究参加の同意を得た後、 基礎情報(年齢、性別、教育年数、スポーツ競技歴、 家族構成)に関し調査を行い、以下の検査を実施.
- Short Memory Questionnaire (SMQ)
- Japanese Adult Reading Test (JART)
- Five Factor Inventory (NEO-FFI)
- Geriatric depression scale-15 (GDS-15)
- Temporary Mood Scale (TMS)
- HTP テスト (家-木-人物画テスト)
- ② スポーツを用いた回想法の実施
- ・[介入群] 4名程度の小グループに分かれ、回想法を実施.
- ・「非介入群」通常の活動を行なう.
- ③ 事後評価:全員に以下の検査を実施.
- Temporary Mood Scale (TMS)
- HTP テスト (家-木-人物画テスト)

統計解析の方法:2要因分散分析(介入群・非介入群×介入前・後)を用いて、それぞれ、基礎情報(年齢、性別、教育年数、スポーツ競技歴など)や、他の検査結果に差があるか検討する.

結果と考察

【介入群】(回想法を実施した群)

					平均値の標準誤
		平均值	度数	標準偏差	差
ペア 1	前・緊張	7. 53	17	2. 322	. 563
	後・緊張	7. 47	17	2. 348	. 570
ペア 2	前・抑うつ	5. 29	17	2. 024	. 491
	後・抑うつ	4. 71	17	1. 724	. 418
ペア 3	前・怒り	5. 18	17	2. 298	. 557
	後・怒り	4. 76	17	1. 921	. 466
ペア 4	前・混乱	6. 00	17	2. 179	. 529
	後・混乱	5. 53	17	2. 348	. 570
ペア 5	前・疲労	5. 94	17	2. 331	. 565
	後・疲労	5. 29	17	2. 469	. 599
ペア 6	前・活気	10.00	17	1. 118	. 271
	後・活気	8. 94	17	3. 030	. 735
ペア 7	前・バウム	85. 71	17	35. 480	8. 605
	後・バウム	102. 82	17	39. 351	9. 544

【非介入群】(通常の活動をした群)

					平均値の標準誤
		平均值	度数	標準偏差	差
ペア 1	前·緊張	7. 84	58	1. 908	. 251
	後・緊張	7. 43	58	2. 264	. 297
ペア 2	前・抑うつ	5. 69	58	2. 129	. 280
	後・抑うつ	4. 62	58	1. 872	. 246
ペア 3	前・怒り	5. 21	58	2. 158	. 283
	後・怒り	4. 33	58	1. 791	. 235
ペア 4	前・混乱	6. 40	58	2. 143	. 281
	後・混乱	5. 31	58	1. 993	. 262
ペア 5	前・疲労	6. 53	58	2. 696	. 354
	後・疲労	5. 93	58	2. 561	. 336
ペア 6	前・活気	9. 59	58	2. 355	. 309
	後・活気	9. 97	58	3. 049	. 400
ペア 7	前・バウム	101.66	58	44. 299	5. 817

介入群では、質問紙調査(ペア 1~6)でも僅かに 改善傾向にあった. バウムテストの空間使用数 (ペア 7)では、有意に増加(=心理的健康度上昇)し た。非介入群では、質問紙調査(ペア 2~4)で有意 に健康的になった. バウムテストの空間使用数 (ペア 7)でも、有意に増加(=心理的健康度上昇)し た。通常の活動をせずに回想法を実施した群(介 入群)より、通常の活動をした群(非介入群)の方が、 質問紙も含め明らかな改善がみられた.

バウムテストでは、質問紙で反映されないよう な変化を捉えることができる可能性が示唆され た.