

長寿医療研究開発費 平成 28 年度 総括研究報告

ポジティブな対話型写真鑑賞プログラムのうつ予防効果：  
無作為化対照比較試験による検証に関する研究（28-38）

主任研究者 石原 眞澄 国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター  
老年社会科学研究部 社会参加・社会支援研究室 研究員

研究要旨

高齢者が 2200 万人に達するといわれる 2025 年問題を間近に控え、科学的根拠を持ち、誰でも参加しやすい認知症予防プログラムの開発が早急に求められている。最近の研究では、不安やうつなどの気分障害が認知症などのリスク要因であることが報告されている。そこで、本研究の目的は、すでに気分改善効果が明らかになっている写真撮影(注意コントロール・トレーニング)と、鑑賞による肯定的・受容的で楽しいグループ・ディスカッション(ポジティブ・インタラクション)を組み合わせた不安やうつ等の気分障害の予防・改善プログラムの開発およびプログラムの効果評価を検証することある。今年度はプログラム開発および検査準備のために気分改善の心理モデルとなる文献検討、プログラム開発、パイロットスタディのための研究計画の作成、高齢者を対象にした検査項目の検討、認知機能検査の測定方法の検討、データ解析の方法の検討を経て、介入試験実施に向けた実施可能性を検討するための予備調査を行った。今後は、すでに実施を開始した無作為化対照比較試験によるパイロットスタディにおいて開発プログラムの効果評価について検討を進めていく。

主任研究者

石原 眞澄 国立長寿医療研究センター 社会参加・社会支援研究室 研究員

分担研究者

荒井 秀典 国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センターセンター長

斎藤 民 国立長寿医療研究センター 国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター 老年社会科学研究部 社会福祉・地域包括ケア研究室  
室長

櫻井 孝 国立長寿医療研究センター もの忘れセンター センター長

島田 裕之 国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター、予防老年学研究部  
部長

## A. 研究目的

本研究はうつなどによる認知症発症のリスク対策として、気分障害の改善とともに認知機能の改善への取り組みを視野に入れ、次の2つの研究を目的とした。研究1：写真撮影による注意コントロール・トレーニングと、楽しみながら肯定力を強化するグループ・ディスカッションによるうつ予防のための対話型写真鑑賞プログラムの開発、研究2：うつ傾向を含む一般高齢者を対象にした無作為化対照比較試験による開発プログラムの検討を行う。

初年度となる平成28年度は、気分改善の心理モデルとなる文献検討を行った後、うつ及び認知症高齢者に対応するプログラムの開発(石原、櫻井)、パイロットスタディのための研究プロトコルの作成(荒井)、高齢者を対象にした検査項目の検討とデータ解析の方法の検討(斎藤)、フィールド研究における認知機能測定方法の指導を受けた(島田)。介入試験実施に向けた実施可能性を検討するために高齢者におけるカメラ操作、撮影、ディスカッションに関するインタビューなどによる予備調査(石原)を経て、現在無作為化対照比較試験によるパイロットスタディにおいて開発プログラムによる気分改善および認知機能の変化について検討を進めている(石原)。

## B. 研究方法

### 1) 文献検討

①マインドフルネス・トレーニングによるうつ改善と認知機能変化に関する文献レビュー  
写真撮影と同様に注意コントロール・トレーニングであるマインドフルネス・プログラムの高齢者における、うつおよび認知機能の両測定により検討した介入研究に着目し、文献レビューを行った。今回の調査では、うつと認知機能がともに改善効果を示した結果は得られなかったが、うつと認知機能の両方の改善に着目したここ数年における研究の増加傾向から、両疾病に対してのマインドフルネス・トレーニングへの期待と関心が示された。また、本研究により、無作為化対照比較試験による実証研究の必要性が示された。

②写真撮影・ポジティブなグループ・ディスカッションによる写真鑑賞・写真を用いた自己表現など、プログラムの心理効果の根拠となる先行研究を抽出した。

### 2) プログラム開発

文献検討で抽出した、心理効果に基づき次の3つの要素を組み合わせ「ポジティブな写真鑑賞プログラム」を開発した。

#### ①写真撮影

うつや認知機能の改善効果が報告されている注意コントロールとしての撮影効果および、写真撮影における自由に自己決定する心理効果

#### ②ポジティブなグループ・ディスカッションによる写真鑑賞

ポジティブ感情による気分改善効果、ポジティブ感情を向上させる肯定的・受容的なによるグループ・ディスカッションによる気分改善効果、肯定的な対話による鑑賞効果、

感情体験の過程で象徴化された非言語的・イメージ的表現を言語化することで、「感じた意味(felt meaning)」を受容することによる心理治療効果

### ③写真を用いた自己表現

自己表現などの感情開放トレーニングによる心理抑制度低下効果

また、プログラム開発にあたっては、櫻井によりうつ及び認知症高齢者に対応するプログラム指導を受けた。

### 3) パイロット無作為化比較試験準備

パイロット無作為化比較試験を実施するにあたり、荒井により研究プロトコル指導を受けた。斎藤とともに高齢者を対象にした検査項目の検討を行い、島田にタブレットを用いた NCGG-FAT による認知機能測定方法の指導を受けた。斎藤とデータ解析の方法の検討した上で、介入試験実施に向けた実施可能性を検討するためにインタビューなどにより、高齢者におけるカメラ操作、撮影、ディスカッションに関する予備調査を行った。

### 4) パイロット無作為化比較試験

目的：うつ予防を目的とした開発プログラムの、実施可能性およびうつ予防、認知症予防の効果評価の検討を行う。

方法：うつ傾向を含む 65 歳以上 84 歳以下の一般高齢者男女を対象に性別年齢階級による層化無作為割り付けを行い、無作為化比較試験を実施。

プログラム内容：

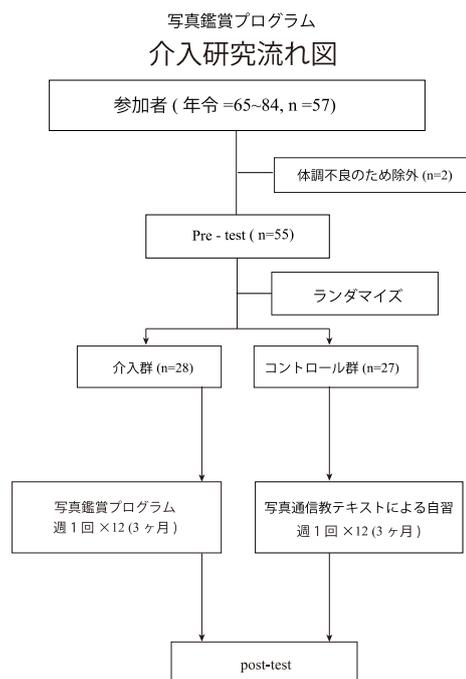
介入群：週 1 回 1.5 時間のプログラム(撮影 0.5 時間、鑑賞 1 時間)×12 回を行う。

コントロール群：毎週 1 回、全 12 回郵送される写真通信教育テキストで写真の歴史や撮り方を知識で学習する。

評価項目：主要評価項目をうつ病自己評価尺度の変化とし、副次評価項目を認知機能とその他の変化とした。主要項目を測定するうつ病自己評価尺度は CES-D を使用し、副次評価項目である認知機能は NCGG-FAT、心理評価尺度は心理的不適応尺度(K6)、ポジティブ感情(PANANS)および人生満足度(SWLS)を使用。

調査方法：両群ともに 3 ヶ月の介入前後に心理質問紙による測定および NCGG-FAT による認知機能検査を実施。

解析方法：両群間における各指標の介入前後の変化を比較するために、固定効果モデルで解析を行う予定である。



(倫理面への配慮)

臨床研究に関する倫理指針、疫学研究に関する倫理指針を順守する。

#### I. 研究等の対象とする個人の人権擁護

患者のプライバシーを尊重し、結果については秘密を厳守し、研究の結果から得られるいかなる情報も研究の目的以外に使用されることはない。研究結果は専門の学会あるいは科学雑誌に発表される場合があるが、その結果も被験者のプライバシーは守秘する。

#### II. 研究等の対象となる者(本人又は家族)の理解と同意

本研究における対象者は、自分で充分同意する能力のある者とし、研究の意義、目的を十分に説明し、書面による同意を得る。

#### III. 研究等によって生じる個人への不利益並びに危険性

結果は研究以外の目的で用いられることはなく、連結可能匿名化され、個人が特定されるような情報が公開されることはない。また、本研究により対象者に心身の苦痛を及ぼす可能性は低いと考えられる。ただし、今回の被験者は抑うつ傾向のある者も対象に含むため、医療職の人間を配置し、心身の不調に対応できるよう備える。また、研究過程において、必要に応じて倫理・利益相反委員会へ申請し、承認を受けてから実施した。

### C 結果

文献レビューにより抽出した心理改善となる要素に基づき交流プログラムの開発を行い、軽度認知機能低下およびうつ傾向のある高齢者を対象にしたインタビューなどの予備調査の結果、本プログラムは写真撮影の経験有無に関わらず、高齢者によるカメラ操作、写真撮影、および肯定的・受容的で楽しいディスカッションが行えることを確認した。プログラム後の感想には「楽しい」「嬉しい」などのポジティブな回答が多かった。このことから、ポジティブ情動に働きかけるプログラムは高齢者に満足してもらえる可能性が高そうであることを確認し実施可能性が示された。パイロット無作為化対照比較試験は、現在実施中につき、本試験に関する結果は今後報告を行う。

### D. 考察と結論

現在、パイロット無作為化対照比較試験実施中につき、本試験に関する考察および結論は、今後報告を行う。

### E. 健康危険情報

なし

### F. 研究発表

#### 1. 論文発表

1. 石原眞澄、斎藤民. 写真による自己表現とポジティブ・エモーションの意義 – 成熟期における自我の統合に向けて-. 日本写真芸術学会誌 2016; 25: 37-44.

## 2. 学会発表

1. 石原眞澄、斎藤民. マインドフルネス・トレーニングが高齢者に及ぼす効果に関する文献的考察. 第58回日本老年社会科学会, 松山, 2016.6.11(ポスター発表)
2. 石原眞澄、斎藤民. 高齢者における対話型鑑賞プログラムの実施可能性と効果の予備的検討. ポジティブサイコロジー医学会第5回学術集会, 京都, 2016.10.23 (ポスター発表)
3. 石原眞澄、斎藤民. マインドフルネス瞑想の高齢者への効果に関する文献的検討 -うつ改善と認知機能改善の可能性に向けて-. 日本マインドフルネス学会第3回大会, 東京, 2016.11.6 (ポスター発表)

## G. 知的財産権の出願・登録状況

### 1. 特許取得

なし

### 2. 実用新案登録

なし

### 3. その他

なし