

CRA-J-10（Caregiver Reaction Assessment 日本語版 短縮版）の使用説明書

1. 概要

CRA-J-10 は、介護による身体的負担や経済的負担などの介護者状況を多面的に評価する質問票である CRA-J（Caregiver Reaction Assessment 日本語版）の短縮版であり、医療・介護現場、行政施策等で使用しやすいように作成されました。CRA-J-10 の開発は以下の論文に詳細が記載されています。

Noguchi T, Nakagawa T, Jin X, Komatsu A, Togashi S, Miyashita M, Saito T. Development of a short form of the Japanese version of the Caregiver Reaction Assessment (CRA-J-10) among informal caregivers of older adults. *Geriatrics & Gerontology International*, 2023. doi: 10.1111/ggi.14824.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ggi.14824>

CRA-J は、米国 Michigan State University の Given 博士によって開発された尺度の日本語への翻訳版です。CRA-J の開発については、以下の論文に詳細が記載されています。

Misawa T, Miyashita M, Kawa M, Abe K, Abe M, Nakayama Y, Given CW. Validity and reliability of the Japanese version of the Caregiver Reaction Assessment Scale (CRA-J) for community-dwelling cancer patients. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 2009, 26(5):334-40. doi: 10.1177/1049909109338480.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1049909109338480?journalCode=ajhb>

※CRA-J の使用方法については、[東北大学 宮下先生のページ](#)をご参照ください

2. CRA-J-10 の構成と計算方法

CRA-J-10 は 10 項目から構成されており、5 つの介護者状況の要素に関し評価することができます（表：CRA-J-10 の質問票）。各質問について「全く思わない」から「いつも思う」の 5 件法により回答されます。

(1) 介護者状況の 5 要素の算出

①日常生活への影響：介護による日常生活やリラックスする時間への支障を反映します。

質問項目#1 + #2（2-10 点）：点数が高いほど、介護が日常生活に支障をきたしていることを示します。

②ケアに関する受け止め：介護者の自尊心や介護に対する肯定的な感情を反映します。

質問項目#3 + #4（2-10 点）：点数が高いほど、介護者の自尊心や介護に対する肯定的な受け止めが高いことを示します。

③家族からのサポート：家族が介護者をどの程度サポートし、協力しているかを反映します。

質問項目#5 + #6 (2-10 点) : 点数が高いほど、介護について家族からの支援が不足していることを示します。

④健康状態への影響 : 介護による介護者の健康状態の悪化や疲労を反映します。

質問項目#7 + #8 (2-10 点) : 点数が高いほど、介護による健康状態の悪影響を示します。

⑤経済的な影響 : 介護による経済的な負担を反映します。

質問項目#9 + #10 (2-10 点) : 点数が高いほど経済的な負担が大きいことを示します。

(2) 合計点の算出

5 つの介護者状況の得点を合計することで、全体的な介護状況を評価することができます (合計点 = #1 + #2 + #3 (逆転) + #4 (逆転) + #5 + #6 + #7 + #8 + #9 + #10 : 10-50 点)。

※合計点の算出にあたって、#3 と #4 の項目は点数を逆転させます。つまり、5→1 点, 4→2 点, 3→3 点, 2→4 点, 1→5 点と点数を付けなおします。

表. Caregiver Reaction Assessment 日本語版 短縮版 (CRA-J-10)

介護についてあなたが感じていることについておうかがいします。あてはまる番号一つに○をつけてください。

	全く 思わない	思わない	どちら でもない	思う	いつも 思う
#1. 介護を始めてから、自分の予定や計画が減った。	1	2	3	4	5
#2. 介護のせいで、自分がくつろぐ暇がない。	1	2	3	4	5
#3. 率先して介護をしたいと願っている。	1	2	3	4	5
#4. 介護することで、自分も幸せになることができる。	1	2	3	4	5
#5. 他の家族(兄弟姉妹、子どもたち)は、自分ひとりに介護をさせている。	1	2	3	4	5
#6. 誰もが私だけに介護を押し付けている。	1	2	3	4	5
#7. 介護を始めてから、自分の健康状態が悪くなった。	1	2	3	4	5
#8. 介護を始めてからは、いつも疲れている。	1	2	3	4	5
#9. 介護により、金銭的負担を強いられている。	1	2	3	4	5
#10. 介護のための費用を払うことが難しい。	1	2	3	4	5

①日常生活への影響 = #1 + #2, ②ケアに関する受け止め = #3 + #4, ③家族からのサポート = #5 + #6,

④健康状態への影響 = #7 + #8, ⑤経済的な影響 = #9 + #10.

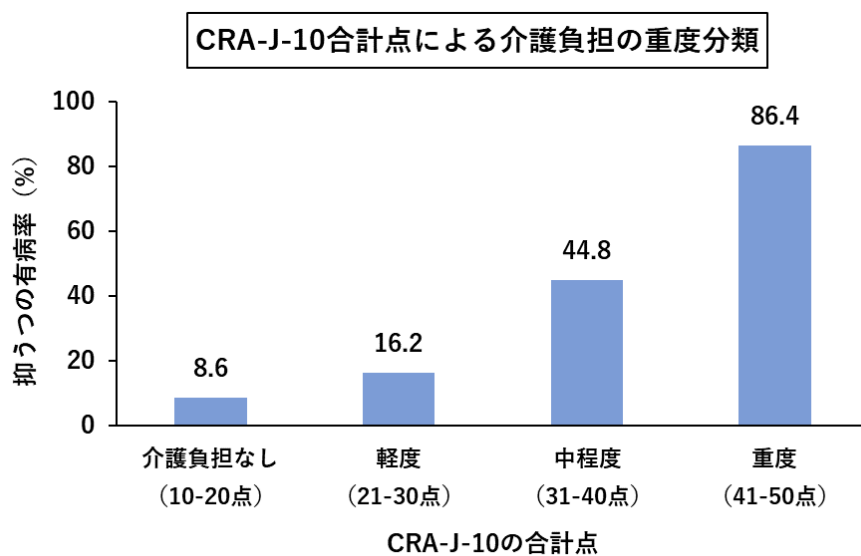
合計点 = #1 + #2 + #3 (逆転) + #4 (逆転) + #5 + #6 + #7 + #8 + #9 + #10.

3. CRA-J-10 の合計点によるハイリスク介護者の特定

CRA-J-10 の合計点から、より詳細に評価を行い、支援を優先させるべき可能性のある介護者の特定を行うために、基準点の参照を推奨しています（下図）。

CRA-J-10 の合計点から、介護負担の重さを、介護負担なし（10-20 点）、軽度（21-30 点）、中程度（31-40 点）、重度（41-50 点）と分類することができます。特に、31 点以上の中程度以上の介護負担を示す介護者では、抑うつを有している可能性が 50% 近く、より詳細な介護状況の評価と、必要であれば介護者支援を積極的に行う必要があることを示します。

一方で、CRA-J-10 合計点が 30 点以下であっても、個々により介護状況は異なるため、要介護者の状態や介護者の社会的な状況などを踏まえ、総合的に評価を行うことが推奨されます。



4. CRA-J-10 の使用許諾について

CRA-J-10 は、非営利的な活動、学術活動であれば、著者の許諾なしに無料で使用が可能です。ただし、本尺度の使用にあたり文章の改変は許可されておりません。

CRA-J-10 の使用に関して、ご不明な点がございましたら以下までご連絡ください。

<問い合わせ先>

国立長寿医療研究センター 研究所 老年社会科学研究部 外来研究員 野口泰司

お問い合わせ：soc-panel@ncgg.go.jp