

分野	臨床心理学、精神看護学、実験心理学
研究テーマ	心理学的支援、芸術療法 認知行動療法、エンド・オブ・ライフケア
キーワード	回想法、ナラティブ、スピリチュアリティ 精神障害者、well-being、マインドフルネス
所属学会等	日本心理臨床学会、日本芸術療法学会、 日本健康心理学会日本看護科学学会
特記事項	



URL : <http://er.nisikyu-u.ac.jp/>

【 デジタル機器を用いて人生史を作成する回想法が 高齢者のwell-beingに及ぼす効果 】

< 研究の背景 >

高齢者が過去を語る回想法は、多くの研究がされているが、①自分史を作成する回想法は認知機能や心理にどう影響するか、自分史作成を含めた回想法の感想はどうか、効率よく自分史を作成できる方法はあるか、という問題があり、その点を明らかにすることとした。

< 研究目的 >

目的は、①認知や心理への影響を明らかにする、②回想法に参加した際の感想を明らかにする、③PCソフトを用いると効率性は上がるのかを調べることだった。

< 方法 >

高齢者（平均年齢77歳）10名が参加して回想法を実施した。参加者は、2回聞き手と面談し、思い出を自由に語った。PCソフト(Real Time Translator, 木村情報技術株式会社)で、音声は文字に変換されていた。面談後、聞き手は自分史を作成した。回想法の前と後に参加者に心理に関する質問紙に回答してもらった。

< 結果 >

①認知の尺度に有意差はなく、回想法は認知機能を保持することを示していた。質問紙から、過去を「良かったな」と肯定的に捉える方は人生満足度も高かった。②感想では「自分史を見ると気分が前向きになる」などがあり、自分史を作成したり、回想法に参加することは高齢者のwell-beingに貢献することが示唆された。③PCソフトを使い、大幅に時間と労力が軽減され、回想法の普及に貢献すると予想される。

【 研究活動の紹介 】

本年度、本学に併設されている健康福祉・生涯学習センターでのエルダーカレッジを受講している高齢者に参加していただき、個人回想法やグループ回想法を実施しました。講義と、参加者が回想法をしている様子が以下の写真です。みんな真剣にやっていました。



【 高校生のみなさんへ メッセージ 】

西九州大学心理カウンセリング学科では、「心に寄り添い支えたい」という、目には見えない不思議な心の世界を理解し、様々な心の問題に、心理面・教育面から専門的に取り組み、人の内面から支援する人材を育成します。

学びのポイントとしては、「表現療法の充実した学びと人間教育」「ボランティアや体験学習の重視」「少人数制による充実した演習」を取り入れています。心理学や心理支援に興味がある方は、オープンキャンパスなどに参加してみてください。

