

介護家族のセルフケアに関する オンデマンド動画コンテンツの予備的検討

A preliminary examination about contents of on-demand video lectures
for family caregivers' self-care

風 間 雅 江
KAZAMA Masae

I 問題と目的

高齢者の介護にあたる家族は、身体的、心理的、経済的側面の問題を抱える可能性があり、特に、認知および感情に障害のある高齢者に対応する介護家族のストレスは大きく、うつ症状、不安症状、怒りの感情が生じる頻度が、同世代の介護をしていない人に比べて高いことが報告されている (Zarit, 2006)。また、さまざまな障害を持つ高齢者を介護する家族の40%から70%が臨床的に有意なうつ病の症状を示し、そのうち約1/4から1/2が大うつ病の診断基準を満たすという統計推定が示され、介護家族を“hidden patients”として状況に応じた支援を行う必要があることが指摘されている (Zarit, 2006)。一方で、縦断研究から得られた知見では、長期間にわたって介護を継続している介護家族において、介護負担感や抑うつが減少し、ストレスフルな状況への耐性が高まり、有効なストレス・マネジメントを可能にすることを示唆する報告がある (Zarit, 2007)。家庭で介護を行う家族において、介護の経験は、レジリエンスを高める可能性をもつ一方で、心理的危機状態に陥るリスクも合わせもつものであり、現代日本の超高齢社会の情勢を鑑みると、介護家族の心理的ウェルビーイングを良い状態に保つ取り組みは、介護家族と要介護者の双方にとって喫緊の課題である。

Zarit (2006) は、介護家族への心理支援におけるアセスメントの重要性を指摘している。生物-心理-社会モデル (Engel, 1977) の観点から考えると、心理支援を要する介護家族に対して、医学的疾患などの生物学的側面、抑うつ、不安、感情コントロール、無気力、介護負担感、性格特性、認知特性などの心理的側面、社会経済的状况などの社会的側面といった、多面的な情報を得て多職種連携のうえ支援にあたる必要がある。

介護家族へのカウンセリングとして、渡辺 (2003) は支持的精神療法を基本に、介護家族の苦悩や葛藤などの否定的感情について把握し、その対処法について介護家族と話し合うといった主介護者への心理支援や、介護家族全体の機能を高めるための家族療法、介護保険に関係するさまざまな専門職との連携を促進することなど、支援の実際について述べている。小海 (2017) は、認知症のある人を介護する家族へのカウンセリングにおける重要点として、これまでの介護方法を否定的にとらえないこと、認知症の人の残存機能に注目すること、介護者自

身の身体的・精神的健康を守ること、介護の限界を共に考えること、在宅介護に限界がきたときに介護者が自責的にならないようにサポートすることなどを挙げている。

介護家族を対象とした集団・対面形式での支援の在り方を模索した試みもある。風間・本間・八巻（2016）は、介護家族向けのセルフケア講座を集団形式で2回にわたって対面で実施し、ストレス・マネジメントやリラクゼーション方法の知識と技法の心理教育、ボディメカニクス理論による身体的負担を軽減する介護技法等の説明と体験など、「こころ」と「からだ」の両側面への介入を行い、参加者への有用性評価についてアンケート調査を実施したところ、内容、レベル、実施時間の長さ、有用性等について参加者全員から概ね高い評価を得た。さらに、風間・本間・八巻（2017）では、風間他（2016）と同様の2回の集団形式での講座の間の3週間に、マインドフルネス3分間呼吸空間法（Segal, Willams, & Teasdale, 2002）のホームワークの実践を加えたプログラムを実施したところ、1回目の講座開始時と2回目の講座実施時の2時点で測定した心身の健康度が有意に改善していた。

近年の環境要因として、2020年1月以降の新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が国民の生活にもたらした影響は大きく、感染予防のための活動自粛は、要介護者の身体機能や認知機能の低下をもたらす症状悪化の重大な危険因子となり（大沢・前島・荒井, 2021）、介護家族のストレスや介護負担が増大した。2023年5月に新型コロナウイルス感染症は5類感染症に扱いが変わったが、日本で最初の感染発生から4年経つ現在もウイルスそのものは依然として存在しており、感染者は発生し続けている。コロナ禍においては、対面でのフォーマルおよびインフォーマルの両方のソーシャル・サポートの制約が生じ、介護家族は、コロナ感染症への対策を含む様々なストレスにより、コロナ禍以前よりも一層心身の健康が脅かされやすい生活環境にあると考えられる。

コロナ禍においては介護家族においてストレスが大きい状況であるにもかかわらず、対面での支援に制約が生じる。対面での支援が困難な状況において、介護家族のメンタルヘルスの維持および向上に寄与する新しい心理支援のあり方を考える必要がある。大田他（2022）の調査によると、高齢者のインターネット利用率は急速に上昇しており、高齢者でインターネットを利用している人は幸福感が高いことが指摘されている。こうした現況からすると、介護家族に対して、インターネットを介した心理支援のツールを開発することには意義があると思われる。対面での心理支援では、上で述べたような多面的なアセスメントの結果をふまえた、個別カウンセリングなどが可能であるが、オンラインでの支援を考えると、非対面の形式ゆえの限界を念頭に置く必要がある。

そこで本研究では、メンタルヘルスの悪化を未然に防ぐ予防（花村, 2018）の機能を持ち、介護家族の心理的ウェルビーイングに繋がる情報的サポートとして、セルフケアに有効な心理学の知識を、オンデマンド動画コンテンツとしてオンライン配信のかたちで発信する心理教育のあり方を検討することにした。本研究では、オンデマンド動画コンテンツの発信という形態をとることから、要介護者の疾患や障害を限定せずに、セルフケアを学ぶモチベー

ションが高く、家庭で自律的な生活が可能な介護家族を視聴者として想定した。

動画コンテンツのテーマは、心理的ウェルビーイングにかかわる内容を扱い、ストレス・マネジメントを含むセルフケアに関する知識とスキルを幅広く解説し、ブリーフ・リラクゼーション法（内山・笠井，2002）およびマインドフルネス3分間呼吸空間法（Segal, Williams, & Teasdale, 2002）についてはインストラクションに従って実際に行う時間も設け、コロナ禍への対応をつけ加えるものとした。作成した動画コンテンツを、YouTube限定公開でオンデマンド配信し、視聴者から得たアンケート回答に基づき、今後のオンライン・ツールの開発に向けて検討を行った。

II 方法

参加者・実施時期・倫理的配慮

「介護をする人のためのセルフケア講座」と称したオンデマンドの動画コンテンツを作成し、2021年1月、2月にA大学の地域貢献事業の一環としてYouTubeで配信した。その後、2022年5月に追加視聴者を募り同様にYouTubeで配信した。視聴者は30歳代から80歳代の計48名（男性20名、女性26名、無回答2名）であった。本研究の目的、概要、インフォームドコンセント等の説明をオンライン画面上で行い、動画視聴後にMicrosoft Formsによるオンライン無記名アンケートに任意での協力を求めた。アンケートに回答したのは11名であった。性別は、男性2名、女性9名であり、年齢層は、30歳代、40歳代、50歳代各1名、60歳代3名、70歳代2名、年齢記載なしが3名であった。なお、本研究の実施とデータ収集については、北翔大学研究倫理委員会の審査を受け承認を得ている。

オンデマンド動画コンテンツの概要

オンデマンド動画は、介護家族のストレス・マネジメントを含むセルフケアに関する知識と、呼吸法等のスキルを体験的に学ぶ内容とを含むものとして筆者が作成し、前半部（51分18秒）と後半部（46分51秒）の2部から構成された。PowerPointで作成したスライドにナレーションを録音し、冒頭のみ講師の作成者のビデオ映像を提示した。

オンデマンド動画の配信という双方向性に乏しい手続き上、アセスメントに基づく個別の調整や情緒的サポートの提供が難しく、情動的サポートに偏ったものとならざるを得ないが、説明ナレーション録音時には、動画の冒頭で作成者である筆者自身の介護体験や内省を自己開示したり、あたたかい雰囲気醸し出す語り口で話すよう努めた。

動画コンテンツの構成要素をTable 1およびスライドの例をFigure 1に示す。参照した主な文献資料は、前半部は、「超高齢社会と人生百年時代の現状」は高齢社会白書（内閣府，2020）他、「百寿者研究からわかったこと」は広瀬（2015）、「老年的超越について」はTornstam（2005）、「介護者のメンタルヘルスの研究からわかったこと」はZarit（2006）他、「コロナ禍の理解と対

Table 1 動画コンテンツの構成要素

前半部	後半部
(はじめに 講師自己紹介)	マインドフルネスについて
超高齢社会と人生百年時代の現状	マインドフルネス呼吸法の体験
百寿者研究からわかったこと	セルフ・コンパッションについて
老年的超越について	共通の人間性（コモン・ヒューマニティ）について
要介護者と介護家族の幸福感の影響関係	ポジティブな人間関係とコミュニケーション
介護者のメンタルヘルスの研究からわかったこと	アサーションについて
コロナ禍の理解と対応	アサーション度のチェック
ストレスの理解と対処	精神的回復力（レジリエンス）について
バーンアウトについて	生きぬくことと希望について
リラクゼーション法について	(おわりに まとめ)
ブリーフ・リラクゼーション法の体験	

応」は日本赤十字社（2020）, 「ストレスの理解と対処」は高橋（2010）, 「バーンアウトについて」は久保（2004）他, 「リラクゼーション法について」は小杉（2006）他, 「ブリーフ・リラクゼーション法の体験」は内山・笠井（2002）であった。後半部は, 「マインドフルネスについて」はKabat-Zinn（1994）他, 「マインドフルネス呼吸法の体験」はSegal, Williams, & Teasdale（2002）他, 「セルフ・コンパッションについて」および「共通の人間性（コモン・ヒューマニティ）について」はNeff（2011）, 「ポジティブな人間関係とコミュニケーション」は安藤（2004）, 「アサーションについて」および「アサーション度のチェック」は平木（2009）, 「精神的回復力（レジリエンス）について」は石垣（2017）他, 「生きぬくことと希望について」はFrankl（1946）を参考にした。

アンケート項目

全体の構成, 全体の難易度, 全体の有用性, 動画の長さ, 構成要素ごとの有用性について問う選択式の質問項目, および, 特に関心をもった内容, 感想・意見についての自由記述の質問項目を設けた。

全体の構成は, 「大変良かった」, 「良かった」, 「どちらともいえない」, 「あまり良くなかった」, 「良くなかった」の5件法, 全体の難易度は, 「難しかった」, 「少し難しかった」, 「適当だった」, 「少し易しかった」, 「易しかった」の5件法, 全体の有用性は, 「とても役にたった」, 「少し役にたった」, 「どちらともいえない」, 「あまり役にたたなかった」, 「役にたたなかった」



Figure 1 動画コンテンツのスライドの例
注) 構成要素「要介護者と介護家族の幸福感の影響関係」で提示したスライドである。

の5件法、動画の長さは「長すぎる」、「ちょうどよい」、「短すぎる」の3件法で回答を求めた。

Ⅲ 結果

全体評価について

視聴後のアンケートでは、全体の構成は「大変良かった」が54.5%、「良かった」が45.5%であった。

全体の難易度は、「適当だった」が72.7%、「少し難しかった」が18.2%、「少し易しかった」が9.1%であった。

全体の有用性は、「とても役に立った」が63.6%、「少し役に立った」が36.4%であった。

動画の長さについては「長すぎる」が54.5%、「ちょうどよい」が45.5%であった。

構成要素間の有用性評定値の比較について

構成要素ごとの有用性について5件法で得た回答を最大値5点として換算した結果、全体の平均値は4.60 ($SD=.16$)であった。各構成要素ごとの有用性評定値の平均値をFigure 2に示す。構成要素を要因とした一要因の分散分析を行ったところ、要因の主効果は認められなかった ($F(18,180) = 1.15, n.s.$)。

有用性得点が最大値5点の人数が最も多かったのは、「リラクゼーション法について」、「ブ

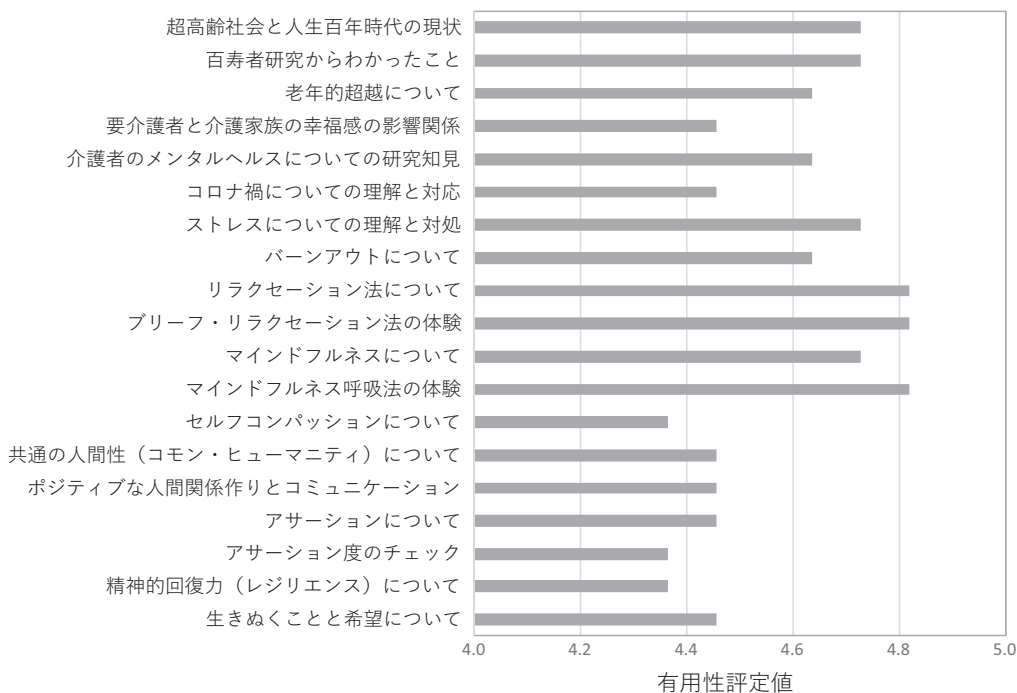


Figure 2 各構成要素の有用性評定値の平均値

リーフ・リラクゼーション法の体験」, 「マインドフルネスについて」, 「マインドフルネス呼吸法の体験」の4つの構成要素であり, 全て82%であった。構成要素を心理学の概念や理論の説明ないし知見を紹介する内容と, ブリーフ・リラクゼーション法およびマインドフルネス呼吸法の具体的方法を説明し, インストラクションと共に実際に行う内容の2群に分け, それぞれの有用性評定値の平均値についてt検定を行ったところ, 有意差は認められなかった ($t(10) = 1.81, n.s.$)。

特に関心をもった内容, 感想・意見についての自由記述

特に関心をもった内容として, アサーション (3名), セルフ・コンパッション (2名), 老年的超越 (2名), 百寿者研究 (1名), ストレスについての理解と対処 (1名), ブリーフ・リラクゼーション法の体験 (1名), リラクゼーション法について (1名), 呼吸法 (1名), マインドフルネス (1名), ポジティブな人間関係作り (1名), レジリエンス (1名), 生きる力 (1名) があり, 参加者によって着目点が異なり, 関心の範囲は多岐にわたっていた。

特に関心をもった内容についての具体的な記述として, 「呼吸法でより落ち着くことができた。」「アサーションチェックで自分は非主張的な表現が多かったことに気づいた。」「百寿者研究からの知識を知るだけでも介護する方の気持ち楽になると思う。」「老年的超越について, 初めて知り興味深く, 知っておくことが大切だと思った。」「かなりお年を召された方でもポジティブに生きられることを知り元気づけられた。老年的超越では, 老いてゆく自分が心の面での感じ方がどう変わってゆくのかを知ることができた。80歳を過ぎると幸福感が高まるなど意外だった。」「セルフ・コンパッションという概念を知り, 今後意識していきたいと考えた。」「ストレスについての理解と対処について, 認知的評価が大切でストレスとして受け止めない考え方をもてるのが一番良いと思う。また, コーピングでストレスを解決して健康維持が期待できると思う。」等の記載があった。

感想, 意見として記載された内容をカテゴリー (以下, 【 】で表記) に分けて整理したところ, 以下のような記述があった。まず, 【視聴の意義】として「具体的なストレス解消法がより参考になった。」「【体験と気づき】として「呼吸法で落ち着いた。」「多くの気づきがあった。」「【日常生活での実践】として「できることを日常生活に取り入れたい。」「意志が弱くて自分一人で実践するのは残念ながら難しいと思う。」「【内容と構造】について「内容ごとにテーマを絞って具体的に話してもらえると理解しやすい。」「時間が長いので眠くなる場面があった。」「【ナレーション】について「ベースがゆっくりすぎた。」「マインドフルネス呼吸法の時ゆったりとした優しい口調で癒された。」「【今後のテーマ・内容の要望】について「精神疾患のある要介護者への対応」「マインドフルネス呼吸法を続けている人の体験談」「コロナ」「身近で起きている介護の実態, 介護施設の現状」「具体的な介護の事例」等があった。

IV 考察

本研究では、プリベンションの機能を持ち、介護家族の心理的ウェルビーイングに繋がる情動的サポートとして、セルフケアに有効な心理学の知識を提供するオンデマンド動画コンテンツの内容等について検討することを目的とした。アンケート調査の回答者が11名と少ない人数ではあったが、視聴後のアンケートの回答では概ね有用の評価が得られ、介護家族への心理教育のツールとして、ストレス・マネジメントを含むセルフケアにかかわる内容のオンデマンド動画配信は、情動的サポートとして貢献し得る可能性が示唆された。

本研究では、視聴者のセルフケアについての関心がどこにあるのかを探索的に検討するため、オンデマンド動画に多くの構成要素を盛り込んだ。動画コンテンツの内容が拡散していることが危惧されていたが、アンケートの結果では、視聴者の関心は予想以上に広範囲にわたっていた。オンデマンド配信は自宅で都合の良い時に動画をくり返し視聴でき、途中一時停止して分割して視聴できる等の利便性があると予想していたが、1本の動画の時間が長いこと自体が視聴者にとって負担となることが示唆された。今後は、構成要素ごとに分割して1本の視聴時間が短時間の動画を分割して作成し、内容を紹介する文を添えて案内し、視聴者が個々のニーズに合わせて選択して利用するかたちにするなどの改善策が考えられた。

構成要素のうち、ブリーフ・リラクゼーション法やマインドフルネス呼吸法への関心の高さがうかがわれ、自由記述からも、動画を視聴しながらインストラクションに応じてこれらを実践することの有用性が示唆された。一方で、上記のそれぞれについては実践ワークに入る前に、理論的背景、例えばマインドフルネスなどの重要な概念の理解を深めるための丁寧な説明や、視聴者が正しい方法で実践しているかどうかのモニタリング、および継続的実践へのフォローなどサポートを行う方法を検討する必要があると考えられた。

伊藤他（2022）は、コロナ禍において双方向の動画会議システムを用いて遠隔心理支援を行った心理師（士）を対象にインタビュー調査を行い、その結果から、遠隔心理支援は、移動せずに、マスクなしで安全にやりとりができるというメリットがあるが、一方で、クライアントの状況や状態を把握することの困難や、病態の重たい人に対して実施困難することの困難をデメリットとして挙げている。さらに、伊藤他（2022）は、遠隔心理支援ではコミュニケーションの工夫が必要とされ、非言語を言語化して伝えること、大きめのリアクション、表情への意識が重要とされることを指摘している。本研究においても、視聴者は動画コンテンツのナレーションのパラ言語情報（話すスピード他、話し方）に敏感であった。今後、言語・非言語双方を精査し検討する必要がある。また、オンデマンド動画コンテンツの配信という一方向的な情報提供は、双方向での相互作用がある状況とは異なり、扱う情報の取捨選択や提示の方法において、制約が大きかった。コロナ禍において、介護家族が抱える心理的問題には極めて深刻なものが含まれる。多様な背景の介護家族を想定した場合、非対面での支援の限界を念頭に置きつつ、今回検討した情動的サポートの他に、情緒的サポートの機能をもつ心理支援を提供するソーシャ

ル・サポートについての情報の提供も必要と思われた。

Cameron et al. (2014) の調査では、介護家族の心理的ウェルビーイングを高める要因のひとつに、要介護者への介護の熟達が含まれていた。このことからすると、オンデマンド動画コンテンツの中に、要介護者の心身の障害ごとに求められる介護スキルの向上につながる要素を盛り込むことも検討する必要があると思われた。

引用文献

- 安藤清志 (2004). 自己意識 大坊郁夫 (編) わたしそしてわれわれミレニアムバージョン 第3版 (pp.94-104) 北大路書房
- Cameron, J. I., Stewart, D. E., Streiner, D. L., Coyte, P. C., & Ceung, A. M. (2014). What makes family caregivers happy during the first 2 years post stroke? *Stroke*, 45, 1084-1089.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196, 129-136.
- Frankl, V. E. (1946). *Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager*. Verlag für Jugend und Volk. (霜山徳爾 (訳) (1961). 夜と霧 みすず書房)
- 花村温子 (2018). 保健医療分野における公認心理師の具体的な業務 野島一彦 (編) 公認心理師の職責 (pp.61-73) 遠見書房
- 平木典子 (2009). アサーション・トレーニング—さわやかな自己表現のために 日本・精神技術研究所
- 広瀬信義 (2015). 人生は80歳から 毎日新聞出版
- 石垣琢磨 (2017). レジリエンス：予防と健康生成のために 臨床心理学, 17(5), 603-606.
- 伊藤俊樹・野上慶子・清原舞子・山根隆宏・安達友紀・吉田圭吾・川崎佳子・相澤直樹・谷口あや (2022). コロナ禍の遠隔心理支援の利点と問題点のインタビューによる検討 心理臨床学研究, 40 (2), 161-167.
- Kabat-Zinn, J. (1994). Whenever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. Hyperion. (田中麻里 (監訳) (2012). マインドフルネスを始めたあなたへ—毎日の生活でできる瞑想 星和書店)
- 風間雅江・本間美幸・八巻貴穂 (2016). 介護家族を対象としたセルフケア講座実践の試み 北翔大学教育文化学部紀要, 1, 45-53.
- 風間雅江・本間美幸・八巻貴穂 (2017). 介護家族を対象としたストレスマネジメントプログラムへのマインドフルネス・アプローチの導入 北翔大学教育文化学部紀要, 2, 13-22.
- 久保真人 (2004). バーンアウトの心理学—燃え尽き症候群とは— サイエンス社
- 小海宏之 (2017). 家族支援としての心理アセスメントのあり方 小海宏之・若松直樹 (編)

- 認知症ケアのための家族支援－臨床心理士の役割と多職種連携 (pp.10-16) クリエイツかもがわ
- 小杉正太郎 (編) (2006). ストレスと健康の心理学 朝倉書店
- 内閣府 (2020). 令和2年版高齢社会白書
- Neff, K. (2011). *Self-compassion*. William Morrow. (石村郁夫・檜村正美 (訳) (2014). セルフ・コンパッション－あるがままの自分を受け入れる－ 金剛出版)
- 日本赤十字社 (2020). 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう～負のスパイラルを断ち切るために 初版
- 大沢愛子・前島伸一郎・荒井秀典 (2021). 認知症の生活・活動障害 高次脳機能障害研究, 41 (2), pp.60-65.
- 大田康博・斉藤雅茂・中込敦士・近藤克則 (2022). 高齢者のインターネット利用と健康・幸福感の関連－JAGES2016横断研究－ 老年社会科学, 44(1), 9-17.
- Segal, Z. V., Willams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression*. Guilford Press. (越川房子 (監訳) (2007). マインドフルネス 認知療法－うつを予防する新しいアプローチ 北大路書房)
- 高橋清久 (2010). やわらかい考え方でストレスコントロール－ひとりでできる認知行動療法の応用 フィスメック
- Tornstam, L. (2005). *Zerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging*. Springer Publishing Company. (富澤公子・タカハシマサミ (訳) (2017). 老年の超越－歳を重ねる幸福感の世界－ 晃洋書房)
- 内山喜久雄・笠井仁 (2002). ストレスコントロールへの道－リラクゼーション法・自律訓練法 フィスメック
- 渡辺俊之 (2003). 介護家族カウンセリング 現代のエスプリ, 437, 137-145.
- Zarit, S. (2006). Assessment of Family Caregivers: A Research Perspective. In Family Caregiver Alliance (Eds.), *Caregiver Assessment: Voices and Views from the Field. Report from a National Consensus Development Conference. Vol. II* (pp.12-37). Family Caregiver Alliance.
- Zarit, S. (2007). Stress and caregivers. In G. Fink (Ed.) *Stress Consequences: Mental, Neuropsychological and Socioeconomic*. Elsevier. (ストレス百科事典翻訳刊行委員会 (編) (2013). ストレス百科大事典－精神医学的・臨床心理的・社会心理的・社会経済的影響－ (pp.529-531) 丸善出版)

付記

本研究はJSPS科学研究費（基盤研究C課題番号：17K00707，代表者：風間雅江）の助成を受けて行われた。本研究の一部は，日本心理学会第86回大会（2022年9月10日，日本大学）で発表した。本研究に関し開示すべき利益相反関連事項はない。