

論 文

高齢者のうつ予防のための認知行動療法に基づく 生きがいつくりプログラム：大学生スタッフの キャリア構築過程における効果の実証

日 下 菜穂子

同志社女子大学
現代社会学部・社会システム学科
准教授**Abstract**

The present study examined the effects of participation in a Ikigai program for preventing depression in older adults; college students participating as program facilitators were the focus of the study. The program was a brief group intervention aimed at finding and pursuing life goals based on cognitive behavioral therapy. We noted significant multiple interactions between time and the group of students on the following scales which measure psychological well-being. Students' scores of "Negative affect" on PANAS, "Environment mastery" on Ryff's psychological well-being scale, and "the Search for Meaning in Life" on the Meaning in Life Questionnaire improved after intervention. The facilitator group's score on questions measuring their of the image of the elderly also improved after intervention, as against the control group. The findings are discussed in term of participation in the program improving of the students' psychological well-being and the image of older adults, as concerns the process of pursuing their life goals and career planning.

目 的

大学時代は自立した社会生活を送る上での準備期間として位置づけられ、新たな知識や価値観、未知の世界に触れながら将来を展望する時期である。卒業後の就職や進学を控えたこの時期には、自らの生き方を選択し人生目標の実現に向けて行動することが求められ、近年では大学生のキャリア構築への支援が講義を始めさまざまな形式で提供されている。キャリア構築を支援するアプローチは様々であるが、中でも学

習理論の立場からの支援では現在の興味や価値、能力に見合う進路を探すのではなく、変化しやすい環境において満足いく人生を作り出せるようになることが支援の目的だとして、個人の能力や特性、興味、価値、信念に関する学習の促進に重点を置いている (Krumbolts, 1996; 大庭, 2011)。将来の予測がつきにくい現代の社会では、個人の能力や興味の拡大、偶発的な変化への備え、将来に向けての行動を起こすことへの周囲の理解の獲得が支援の対象となり、職業選択を含むキャリア構築に及ぶ幅広い視点からの支援が行われる必要性が高まっている (Mitchell & Krumbolts, 1996)。

本研究では、大学生が新たな価値を知り興味を広げ、人生上の変化を乗り越える過程を他者

Ikigai Program Based on Cognitive Behavioral Therapy for Prevention of Depression of Older Adults: The Effects on Student Facilitators' Psychological Well-Being

の人生目標追求の支援を通じて体験的に学ぶ機会として、高齢者のプログラムへのスタッフ参加を取り上げた。大学生の多くが区分される青年期には、認知的な発達を基に将来をより具体的に長い期間まで見通せるようになり、将来の目標の実現に向けて行動することが可能となる(都筑, 1999)。人生の比較的早い時期での人生目標追求の過程の成功体験は、学校生活の充実だけでなく自己効力感や卒業後の進路への明るい展望にも影響し(Snyder, 2000)、人生全般に対する積極的な姿勢とも関連することが明らかにされている(Lopez, 2009)。

プログラムの対象者である高齢者は、現役からの引退という人生の大きな転機にある人々である。大学生がスタッフとして行う高齢者の生きがい追求の支援は、同じく大きな人生の転機にある大学生が自らの人生に向き合う機会になると考えられる。プログラムへの参加は異なる世代が持つ職業観や人生観、人生との向き合い方に触れる体験であるだけでなく、人生経験豊富な高齢者が新たな人生の段階に生き方を模索する過程を自らのキャリア構築に重ね合わせることもできるだろう。さらに、人生には偶発的な変化が起こりうることや、その変化を乗り越えてさらに人生が豊かになることを長年の人生経験を経た高齢者の生き方から学べるはずである。

他世代との交流という点では、プログラムへの参加による高齢者との交流が人の加齢変化への正しい理解に役立ち、大学生の加齢への過度な不安や否定的なイメージの改善にもつながると考えられる。ともすれば、病気や衰退というネガティブな側面が強調されがちな加齢に対する大学生のイメージは低く(古谷野, 2003)、自らの将来にも明るい展望を見いだせないという現状がある。しかし、実際には健康で活動的な高齢者は少なくなく、そうした高齢者の生き方が若い世代の長寿の時代への希望にもつながりうるといえる。青年期に未来に明るい展望を抱き人生の目標に方向づけられた生活を送ることは、自らの人生に意味を見いだすことに

よる心理的 well-being の実現と関連する(都筑, 1984)。そのため、加齢のイメージの改善によりキャリア構築の過程での大学生の心理的 well-being の向上が期待できる。

そこで本研究では、高齢者の生きがいプログラムへの参加の効果を確認するために、キャリア構築の過程に関連する項目として大学生の心理的 well-being と高齢者イメージを取り上げる。大学生が生きがいづくりプログラムを介して高齢者と共に人生に向き合うことによる、大学生のキャリア構築の過程における効果を検証することが本研究の目的である。

方法

1. 対象者

4年次と3年次に在籍する女子大学生が本研究に参加した。対象学生は事前のスタッフ参加希望調査から、目標追求プログラムにスタッフとして参加して進行を補助する参加群とプログラムに参加しない統制群に振り分けられた。参加群は全8回のプログラムのセッションに4回以上参加した群であり、統制群はセッションに参加していない群である。測度への回答不備があったもの、およびプログラムへの欠席があったものを分析から除外し、参加群9名(3年生5名、4年生4名)、統制群は10名(3年生7名、4年生3名)が分析対象となった。

2. 目標追求プログラムへのスタッフとしての参加とアセスメントの流れ

2011年11月から12月にかけて、地域の健康な高齢者を対象とするうつ予防のための生きがいづくりプログラム『心の健康教室「いきいきクラブ」』を実施した。週に一回、約120分のセッションを8回、大学内の教室で行った。プログラムに参加した地域の高齢者は、65歳から79歳までの13名(男6名、女7名)であり、広報誌の参加者募集記事に対して自ら応募し8回のセッションのほぼ全回に参加した。プログラムの進行は、臨床心理士である著者とグループワークの経験を積んだ専門家が担当した。

調査対象となった大学生は参加群と統制群ともに臨床心理学のゼミを履修し、プログラムの開始前の2011年の6月から11月にかけて市役所の保健師からの高齢者理解と交流に関する指導を授業時間内に90分、外部講師による対人交流ワークショップを270分受講した。プログラムの説明を受けて、スタッフとしての参加に応募した学生は、参加高齢者の個人情報保護の遵守やセッションの進行などについて説明するガイダンスを経て、2011年11月からのプログラムにスタッフとして参加した。参加群の大

学生は、プログラムに応募した地域高齢者とともにセッションの中での課題に取り組み、小グループのディスカッションにも加わった。また、グループの観察や報告とともに、セッションの進行の補助も行った。

介入効果のアセスメントのための質問紙調査は、セッション1回目が始まる1週間前と8回目のセッションから1週間以内の授業時間後に配布し、自記式にて記入を求め回収した(Figure 1)。調査対象の大学生への質問紙の配布と回収は授業時間外に行い、個人情報の保護に

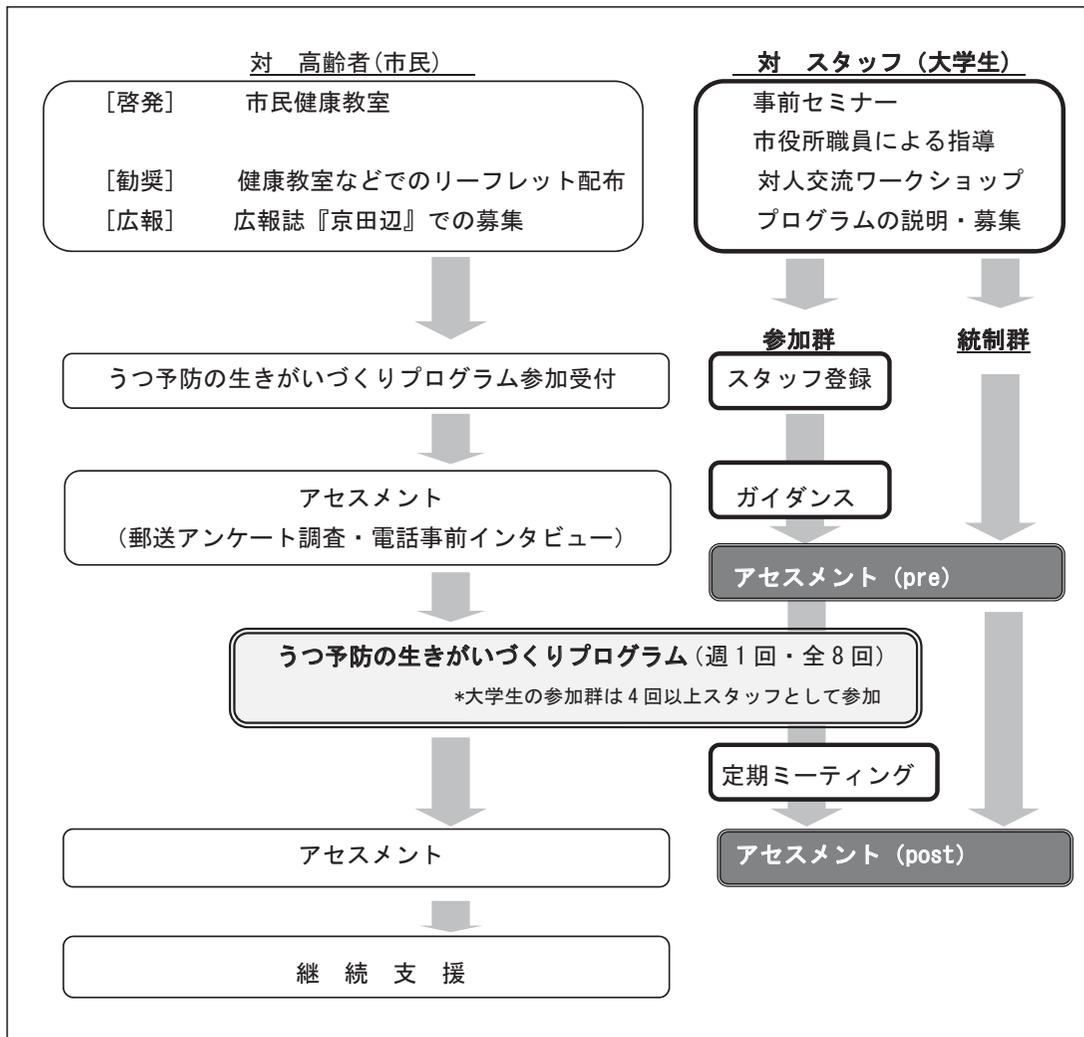


Figure 1. 大学生および高齢者のプログラムへの参加の流れ

加えて、調査が授業評価等には関係しないこと、また調査協力は自由意思によることや一旦協力しても中断することが可能であることを伝えた。

3. 地域高齢者のうつ予防のための生きがいきづくりプログラムについて

生きがいきづくりプログラムは、高齢者への介護予防事業の一環として市と連携し、2007年度から継続的に実施しているうつ予防を目的とする心理的支援の活動である（日下、2011a）。

生きがいきづくりプログラムは、プログラムに参加する人の生きがい追求による心理的 well-being の維持と向上を目的とした心理的支援の方法である。生きがいきづくりプログラムには、価値や強みを見つけるための自己の探索、人生目標追求のための計画と実行、価値が充たされていく実感の把握という手順が含まれる。各セッションの課題とホームワークへの取り組みをスタッフと参加者同士で支え合いながら、個別の目標追求の過程が経験できるように構成されている。プログラムには認知行動療法の手法を人生目標の追求を妨げる不適切な信念の修正や、人生目標の追求を促す行動変容に活用している。認知行動療法に基づく心理的介入は、成人の精神的健康の維持や、うつ、自殺などの心理的問題への対策として広く用いられているが、その中でも本研究で用いる生きがいきづくりプログラムは、Dubé と Lapierre ら（2007）による人生目標追求プログラムの影響を受けている。本研究での生きがいきづくりプログラムは、新たな人生段階に生きがいを見つけようとする精神的な健康度の高い人から、うつ病やうつのハイリスク者、身体的な問題を抱える人など、目の前にある状況や問題への対応が必要な高齢者を対象として、認知的側面の加齢変化や地域性を考慮して改良を加えたものである。この生きがいきづくりプログラムの効果は、参加者の幸福感情の向上や気分の改善、うつ予防に関する知識やうつ予防の自己効力感の向上などにおいて明らかにされている（Kusaka, 2008; Kusaka, 2009; Kusaka, 2010; Kusaka &

Tokutsu, 2011b）。プログラムを応用して児童に介入した研究からは、児童の希望における効果が明らかであり（日下、2012）、プログラムの幅広い世代への適用可能性も確認された。

4. プログラムによる介入効果の測定尺度

人生の意味：Meaning in Life Questionnaire (MLQ) (Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006) の日本語版を用いた。人生に意味があるという認識に関する「意味保有」と、人生の意味を探索しているという感覚を示す「意味探求」の2因子からなる10項目の尺度である。「非常によく当てはまる」から「まったく当てはまらない」までの7件法で回答を求めた。

Ryff 心理的 well-being：心理的 well-being について Ryff (1989) の提唱する理論的な6次元の項目をあげ尺度化した心理的 well-being の尺度（西田、2000）を用いた。Ryff は、心理的 well-being の概念として、「人格的成長」、「人生における目的」、「自律性」、「環境制御力」、「自己受容」、「積極的な他者関係」の6次元をあげた。これらの次元は相互に関連しており、精神的健康の維持にも影響するとされる。「人格的成長」は、現在に連続した成長と可能性の感覚があり、新しい経験に開かれ成長を求める状態を示している。「人生における目的」は自分自身の人生に目的を見出し意味を感じている状態である。「自律性」は、自己決定ができ独立した状態であり、自分自身で行動を調整できる感覚である。「環境制御力」は、自分を取り巻く周囲の環境を自分自身の力で調整して問題を解決できる有能さの感覚である。「自己受容」は、これまでの人生を含めた自分自身への肯定的な姿勢を示す。「積極的な他者関係」は、他者との良好な関係を築き満足している状態である。これらの6次元についての全43項目の質問に対し、「非常に当てはまる」から「全く当てはまらない」までの6件法で回答を求めた。

抑うつ感：抑うつ感の測定に自己評価式抑うつ尺度である *Zung self-rating depression scale* (SDS) を用いた。SDS は「主感情」、「心

理的随伴症状」,「生理的随伴症状」の3つの下位尺度からなる20の質問項目について「ない・たまに」、「ときどき」、「かなり」、「いつも」の4件法で回答する形式であり、点数が高いほど抑うつ感が高いと判断される。

気分評価: 日常的な情動の測定に、簡易気分評価尺度の *Daily Positive and Negative Affect Schedule* を取り上げ、「ポジティブ情動」8項目と「ネガティブ情動」8項目の計16項目からなる日本語版 PANAS (佐藤、安田、2001) を用いた。日本語版 PANAS は、「活気のある」、「誇らしい」といったポジティブ情動や「びくびくした」、「おびえた」などによるネガティブ情動について、「全く当てはまらない」から「非常によく当てはまるまでの6件法で回答を求めるものである。

高齢者イメージ: 形容詞対からなる Semantic Differential法(SD法)による尺度(保坂、袖井、1986)を高齢者イメージの測定に用いた。「単純な-複雑な」、「弱々しい-たくましい」、「貧しい-豊かな」などの形容詞50対について「どちらでもない」を中立とする7件法でたずねた。

5. 分析方法

参加群と統制群の初期値の比較には、対応なしの t 検定を用いた。プログラム参加による各項目(人生の意味スコア、Ryff 心理的 well-being スコア、抑うつ感スコア、気分評価スコア、高齢者イメージスコア)への効果を比較する目的で2元配置分散分析(A two-way repeated-measures ANOVA (2(群) × 2(時期)))を行い、その後の検定はボンフェロニー法(Bonferroni method)を用いて行った。交互作用の認められた項目については、対応のある t 検定により、群別に効果の検証を行った。データは平均と標準偏差を用いて示す。有意水準は5%とする。データの分析には SPSS ver.19 を用いた。

結果

I. 心理的 well-being について

地域高齢者のうつ予防のための生きがいづくりプログラム全8回のうち4回以上スタッフとして参加した大学生は9名(4年次生4名、3年次生5名、平均参加回数 5.0 ± 1.3 回)、統制群は10名(4年次生3名、3年次生7例)であった。抑うつ感、気分評価、Ryff 心理的 well-being、人生の意味の尺度の構成因子得点において、初期値には有意な差は認められなかった。

次に2元配置分散分析によって検証したところ、人生の意味スコアの構成因子の「意味探求」においては、群と調査時期の交互作用(interaction)が高い水準で有意であり ($p < 0.01$)、下位検定により参加群においてプログラム前(以下 pre)からプログラム後(以下 post)への有意な上昇が認められた ($p < 0.05$)。また、Ryff 心理的 well-being スコア構成因子の「環境制御」の項目において有意傾向での交互作用が認められ ($p < 0.1$)、下位検定により参加群において「環境制御」の pre から post への有意な向上が認められた ($p < 0.05$)。さらに、気分評価尺度の「ネガティブ情動」において群と調査時期の交互作用(interaction)に有意傾向が認められ ($p < 0.1$)、下位検定により参加群において pre から post への「ネガティブ情動」スコアに有意傾向での低下が認められた ($p < 0.1$)。pre、post 時の回答の心理的 well-being を測定する各々に対する平均値と標準偏差は Table 1 のとおりである。検定による p 値も同表内に示し統計的有意とみなせる項目に対して「*」を表記した。

II. 高齢者イメージについて

高齢者イメージに関する尺度のそれぞれの構成因子である「有能性」、「活動自立性」、「幸福感」、「協調性」、「温和性」、「社会外向性」の初期値に有意な差は認められなかった。

高齢者イメージに関する尺度の構成因子得点の「有能性」と「活動自立性」において、2元

Table 1. 生きがいづくりプログラム参加による心理的 well-being に関する尺度得点の変化

	参加群			統制群		交互作用	
	Pre	Post		Pre	Post	F	P
n (junior / senior)	9 (5/4)			10 (7/3)			
人生の意味							
意味保有	23.2 (5.9)	26.4 (6.1)		23.6 (4.9)	24.5 (5.3)	1.53	0.233
意味探究	26.6 (6.5)	32.0 (4.0)	**	28.4 (1.4)	27.1 (2.6)	11.16	0.004
Ryff 心理的 well-being							
人格成長	29.2 (2.9)	31.0 (1.7)		28.7 (3.2)	27.9 (3.4)	3.85	0.066
人生目的	24.2 (4.2)	25.6 (5.0)		25.2 (3.9)	24.3 (3.2)	2.13	0.163
自律	21.5 (3.7)	22.0 (3.5)		19.9 (2.6)	20.8 (3.7)	0.10	0.756
自己受容	19.2 (3.0)	18.4 (4.6)		19.5 (2.1)	19.0 (3.3)	0.03	0.857
環境制御	17.7 (1.5)	18.9 (3.0)	**	18.6 (3.4)	17.7 (3.2)	3.12	0.095
他者関係	20.3 (2.3)	21.6 (2.3)		21.2 (2.4)	21.6 (2.1)	0.74	0.403
抑うつ感							
SDS 総合得点	33.2 (4.5)	31.7 (6.2)		31.6 (9.2)	33.7 (9.9)	2.23	0.154
主感情	2.2 (0.4)	2.3 (0.5)		2.7 (0.9)	3.3 (1.5)	1.71	0.209
生理的随伴症状	11.9 (2.4)	11.4 (2.6)		11.0 (3.5)	11.9 (3.3)	1.42	0.250
心理的随伴症状	19.1 (3.2)	17.9 (4.5)		17.9 (5.6)	18.7 (6.4)	1.15	0.299
幸福感情	6.0 (1.7)	7.3 (1.4)	*	6.2 (2.3)	5.8 (1.9)	4.62	0.046
Affect Balance							
Positive affect	29.4 (4.7)	29.8 (7.3)		29.7 (4.6)	27.6 (6.3)	0.48	0.496
Negative affect	18.0 (6.4)	13.6 (6.2)	*	19.1 (9.3)	18.9 (8.5)	3.39	0.083

データ表記: 平均 (標準偏差).

Pre, 介入前; Post, 介入後.

交互作用: 2元配置反復測定分散分析 (群×測定時期) による交互作用; F, F値; P, P値.

* $p < 0.1$, ** $p < 0.05$, *** $p < 0.01$ vs. pre-value.

配置分散分析による群と調査時期の交互作用 (interaction) が有意であった ($p < 0.5$)。「有能性」についての下位検定により、参加群において pre から post への有意な上昇が認められ ($p < 0.01$)、統制群においても pre から post への得点の上昇に有意傾向が認められた ($p < 0.1$)。高齢者イメージの「有能性」得点の pre から post への得点の変化は、参加群と統制群共に改善したが、統制群が 6.0 点の上昇であるのに対し参加群は 12.8 点とさらに大きく上昇していた。「活動自立性」の下位検定でも同様に、参加群において pre から post への有意な向上が認められ ($p < 0.01$)、統制群においても pre から post への得点の上昇が有意であった ($p < 0.05$)。「活動自立性」得点の pre から post への変化は、統制群が 11.9 点の上昇であり、

参加群が 23.6 点とより大きな上昇がみられた。さらに、「幸福感」と「協調性」の項目において交互作用が有意であった ($p < 0.01$)。下位検定により参加群において「幸福感」の項目について pre から post への有意な向上が認められた ($p < 0.05$)。「協調性」についての下位検定では、参加群において pre から post への有意な上昇が認められ ($p < 0.05$)、統制群においても pre から post への向上に有意傾向が認められた ($p < 0.1$)。高齢者イメージの「協調性」得点の pre から post への変化は、統制群は 2.5 点と僅かな上昇であったが、参加群は 4.7 点とより大きな上昇がみられた。回答の高齢者イメージを測定する各々に対する pre、post 時の平均値と標準偏差は Table 2 のとおりである。検定による p 値も同表内に示し統計的有意とみ

Table 2. 生きがいづくりプログラム参加による高齢者のイメージに関する尺度の得点の変化

	参加群			統制群		交互作用	
	Pre	Post		Pre	Post	F	P
n (junior / senior)	9 (5/4)			10 (7/3)			
高齢者イメージ							
有能性	45.4 (6.2)	58.2 (6.0)	***	45.9 (6.3)	51.9 (6.2)	*	4.92 0.040
活動自立性	35.1 (6.0)	58.7 (7.1)	***	40.7 (4.8)	52.6 (11.5)	**	8.22 0.011
幸福感	27.0 (3.9)	36.7 (4.9)	**	30.5 (4.8)	32.1 (4.3)		11.38 0.004
協調性	16.0 (3.7)	20.7 (3.6)	**	13.9 (4.1)	16.4 (4.7)	*	12.86 0.002
温和性	14.0 (2.0)	17.0 (1.9)		13.8 (3.4)	15.6 (1.8)		0.59 0.454
社会外向性	13.1 (3.3)	17.7 (2.1)		13.6 (2.8)	15.5 (2.7)		2.40 0.140

データ表記：平均（標準偏差）。

Pre, 介入前；Post, 介入後。

交互作用：2元配置反復測定分散分析（群×測定時期）による交互作用；F, F値；P, P値。

* $p < 0.1$, ** $p < 0.05$, *** $p < 0.01$ vs. pre-value.

なせる項目に対して「*」を表記した。

考 察

本研究では、高齢者の生きがいづくりプログラムへの参加が大学生のキャリア構築の過程に及ぼす影響を明らかにするために、キャリア構築の過程に関連する大学生の心理的 well-being と高齢者イメージにおけるプログラムの参加における効果を検証した。その結果、高齢者の生きがいプログラムへの参加は、大学生のキャリア構築の過程の中でも積極的に人生に関わる感覚を向上させ、高齢者のイメージも改善させることが明らかになった。具体的には、人生の意味を探求するという積極的に自らの人生に関わる感覚とキャリア構築の過程に関連する環境制御の感覚、ネガティブな気分の低減がプログラムへの参加により高まった。また、高齢者イメージでは、有能性や活動自立性、幸福感、協調性において有意なイメージの改善が認められ、参加群に改善がより大きかった。以上のことから、高齢者の生きがいづくりプログラムの参加は、大学生のキャリア構築を促す効果があることが確認できた。

人生の変化をもたらす出来事に直面し、自分の人生に積極的に関与しながら満足する生き方を作り出そうとするこの過程には、それまで

の人生で抱いてきた価値の見直しと、自らの能力の可能性を広げ、自分を取り巻く環境を統制しながら新たな人生目標を見つけて生き方を変えていくという課題が含まれる。生き方を変えることは、「自己を越えて新しい自分として生きなおす」ことである（西平、1993）。人生の後半に死の接近を意識するようになっても人が未来に絶望せずにいられるのは、自己を越えて広く人々の営みを見渡した時に、人には必ず死が訪れることへの気づきがあるからだとされる。この気づきは成人のすぐれた知能の側面である英知と深く関連し、生きる意味を知るのは英知の力でもある。よく生きようと取り組んできた結果として得られる英知は、人生経験を積んだ高齢者に高い水準で確認されやすい。効果の検証で確認された人生の意味探求の向上からは、大学生がプログラムを通じて人生に意味があることに気づき、人生に意味を見いだそうとし始めたことを示している。英知を働かせ新たな人生目標を追求する高齢者とのプログラムを通じた交流が、大学生が自らの人生の意味について考える機会ともなり、人生に意味を見いだすことの重要性への気づきにもつながったといえるだろう。

さらに、自分の望む生き方をする目標追求の過程を促すための環境調整である環境統制の感

覚が、プログラムへの参加を通して向上した。本プログラムの内容は、自己理解、人生目標の設定、人生目標の追求計画、人生目標の追求、人とつながるという5つのアプローチから構成されており、この内容を経て人生に意味を見出そうとするものである。目標追求の計画と追求の際には、自分を取り巻く状況の分析から目標追求を妨げる問題を解決し、周囲の資源を目標追求に活かすことに心理教育とグループディスカッションや社会スキルトレーニングなどで取り組んだ。周囲の資源の活用では、主に目標追求を応援してくれる他者との関係構築に重点を置いた。Ryffの提唱する心理的 well-being の次元の発達は、その危機への挑戦による成長の心理的様相だとされる(西田, 2000)。Eriksonの心理社会的発達段階での親密性と孤独との葛藤が課題となりやすい大学生にとって、プログラムの中でも特に周囲との関係を調整するというテーマは、自らの抱える課題の解決に活かされるものであることから参加群が積極的な関心を寄せて取り組んだことが推測できる。その結果として環境統制の自己効力感が向上し環境統制の感覚が有意に上昇したものと考えられる。

幸福や充足感などの良好な感情の体験や、現在の生活への満足感、希望などの人生に対する肯定的な姿勢の総称である心理的 well-being は、人生目標を追求する生きがいによって高められる(Lecci, Okun, & Karoly, 1994)。スタッフとしてプログラムに参加した大学生の感情状態の把握は抑うつ感とポジティブ・ネガティブ情動で把握したが、ネガティブ情動にプログラム参加の効果が認められた。SDSにおける大学生の抑うつ感の初期値の平均は、参加群 33.2点、統制群 31.6点と抑うつ状態がほとんどないと判断されるレベルであった。そのため、改善は認められなかったものと考えられる。また、ポジティブ情動には変化がみられなかったものの、ネガティブ情動が低減したのは、プログラムに含まれる認知行動療法の認知的手法による介入の影響と考えられる。プログラムでは、新たな行動を起こそうとする時に妨げとなる考え

方を見つけて修正する際に認知的手法を応用した。行動と思考と情動、状況の相互作用に気づき、思考の修正により行動や情動を適応的変容しうることをホームワークを通じて体験した。この取り組みを日常生活に取り入れていることなどが、セッション後のミーティングで参加群の大学生から報告されるなどから、プログラム参加により気分調整のスキルが向上し、結果としてネガティブ情動の低減に効果が表れたといえる。

高齢者イメージでは、有能性や活動自立性といった行動面での印象の変化だけでなく幸福感や協調性という内面的な印象も有意に改善された。将来を展望する上で、加齢に対して肯定的イメージを持っていることが望ましいと考えられるが、大学生を対象とした調査では大学生が加齢に対しイメージを持っていることが示されている。そして加齢や高齢者へのイメージは、家庭や地域における高齢者との関わりが影響しており、特に外見のイメージや能力、活動性のイメージは否定的に評価されやすい(古谷野, 2003)。本研究でも、初期値において活動自律性や協調性が低い値であったが、プログラムでの交流により特に活動自律性の改善が大きく、協調性も参加群が大きく改善した。プログラムに参加する高齢者はいずれも自立した日常生活を送り、積極的に意味のある人生を送ろうとする人々であった。プログラムの中での発言や高齢者の行動からスタッフである大学生が学ぶことも多く、学生のキャリア構築の過程を高齢者が支える場面も多々あったことが、イメージの改善に影響したのだろう。交流した高齢者の生き方を肯定的なモデルとして自らの加齢のプロセスに重ねることは、大学生が将来を明るく展望することにつながり、大学生のキャリア構築においてもプログラムの効果が示されたといえる。

転機にキャリア構築をし直し新たな生き方を見つけるという過程は、生涯にわたり繰り返される人の発達である。生産性が重視され、所属する集団の基準に比べて高い達成水準を示すこ

とが求められがちな現代社会において、他者との比較や競争での優劣がともすれば個人を評価する基準となりやすい。その基準に基づく親や教師といった大人からの評価が、大学生の自己肯定感に影響し、キャリア構築を立てる上で重要となる自己信頼の感覚の獲得を難しくすることが懸念されている(渡辺、2005)。大学生がキャリア構築を立てる上で、自らの可能性を信じ将来に希望を持つことは重要である。近年では、生徒や学生のキャリア構築の過程の支援に希望の感覚を養おうとする Positive Schooling の考え方が学校教育において導入され始めている(Snyder, Lopez & Pedrotti, 2011)。Positive Schooling は個別性の尊重と個人への信頼を教育の基本姿勢としており、Positive Schooling を取り入れた教育により、先入観や思い込みにとらわれない真に自分らしい目標追求の経験がなされることが報告されている。こうした個々のキャリア構築に基づく目標追求の過程を支える取り組みは、大学生活における学業や就職の高い達成度の実現だけでなく、個人の将来の目標追求への肯定的な姿勢にもつながることが明らかにされている(Clifton & Harter, 2003)。

高齢社会の到来は、すべての世代の人々が長い人生を生きることを意味し、それぞれに90年から100年に及ぶ自らのキャリア構築を積極的に考えていくことが必要となる。ただし人生は変化の連続であり、大学時代に立てたキャリア設定のまま一生を過ごせる人はまずいない。これから長い人生を自らの力で歩もうとする大学生に求められるのは、人生の変化にしなやかに向き合い、自らの人生を満足いくものとしていける力の向上である。

自分の望む生き方を選択できる余地は加齢とともに広がり、積極的に人生に向き合う経験が豊かな人生を送る可能性を高める。長寿の時代に、しなやかに生き方を変えながら新しい価値や未知の自己を発見し、より自分らしい豊かな人生を作り出せるようになるための基盤づくりが大学生のキャリア構築の支援に求められるといえるだろう。本研究でのプログラムは、大

学生のキャリア構築支援の探索的な取り組みであったが、本研究の結果をふまえて今後改良を重ね、より効果的な支援の方法を検討したい。

付記:本研究は科学研究費補助金(研究代表:日下菜穂子、研究課題:高齢者のうつに対する集団認知行動療法の地域における実証研究、研究課題番号:21530749)による研究の一部である。

文 献

- Krumboltz, J. D. (1996) A learning theory of career counseling. In M. Savickas & B. Walsh (Eds.), *Handbook of career counseling theory and practice*. Palo Alto, CA: Davies-Black.
- 大庭さよ (2011) ジョン・クルンボルツ: 学習理論からのアプローチ. 渡辺三枝子 (編著) *新版キャリアの心理学: キャリア支援への発達のアプローチ* 第6版. ナカニシヤ出版, 71-90.
- Clifton, D.O. & Harter, J.K. (2003) Investing in Strengths. In K.S. Cameron, J.E. Dutton & R.E. Quinn (Eds), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline*, pp. 111-121. San Francisco: Berrett-Kohler.
- Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L., & Alain, M. (2007) Addressing suicidal ideations through the realization of meaningful personal goals. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 28 (1), 16-25.
- 保坂久美子、袖井孝子 (1986) 大学生の老人観. *老年社会科学*, 8, 103-116.
- 古谷野亘 (2003) 高齢期を見る目. 古谷野亘、安藤孝敏 (編) *新社会老年学: シニア・ライフのゆくえ*. ワールドプランニング, 224-251.
- 日下菜穂子 (2012) 個別の目標追求プログラムによる介入が小学生の希望に及ぼす影響. *同志社大学教職課程年報*, 44-56.
- 日下菜穂子. (2011a) ワンダフル・エイジング: 人生後半を豊かに生きるポジティブ心理学. ナカニシヤ出版.
- Kusaka, N. & Tokutsu, S. (2011b) The Effectiveness of Community-based psychoeducational programs for prevention of depression in older adults. *Oral presentation of 9th Asia / Oceania Congress of Geriatrics and Gerontology*.

- Kusaka, N. (2010) Community-based group psychoeducational program for depressive symptoms in older adults. *World Congress of Behavioral Cognitive Therapy 2010*.
- Kusaka, N. (2009) Community-based prevention of depression in older adults with the psychoeducational brief intervention. *19th IAGG World Congress of Gerontology and Geriatrics*.
- Kusaka, N. (2008) A brief psychoeducational group approach to treatment and prevention of depression in community-based older adults. *2nd Asian Cognitive Behavior Therapy (CBT) Conference*.
- Lecci, L., Okun, M., & Karoly, P. (1994) . Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 731-741
- Lopez, S. J., (2009) . Hope, academic success, and the Gallup student poll. Gallup Student Poll.
- Mitchell, L. K., & Krumboltz, J. D. (1996) Krumboltz's learning theory of career choice and counseling. In D. Brown, L. Brooks, & Associates (Eds.) , *Career choice and development* (3rd ed.) N. Y.: John Wiley & Sons.
- 西平正 (1993) エリクソンの人間学. 東京大学出版会、151.
- 西田裕紀子 (2000) 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究. *教育心理学研究*、48 (4)、433-443.
- Ryff, C. D. (1989) . Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- 佐藤徳、安田朝子 (2001) 日本語版 PANAS の作成. *性格心理学研究*、9、138-139.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J. & Pedrotti, J. T. (2011) *Positive Psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (2nd ed.) California: SAGE Publications.
- Snyder, C. R. (2000). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Steger, M. F., Frazier, P, Oishi, S. & Kaler, M. (2006) The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (1), 80-93.
- 都筑学 (1999) 大学生の時間的展望：構造モデルの心理学的研究. 中央大学出版部.
- 都筑学 (1984) 青年の時間的展望の研究. *大垣女子短期大学研究紀要*、35、57-85.
- 渡辺弘純 (2005) 希望の心理学について再考する. *愛媛大学教育学部紀要*、52 (1)、41-50.