

# 高齢者におけるポジティブ心理学的介入を取り入れたうつ予防プログラムの実践



ダイヤ高齢社会研究財団 研究員 安 順姫

## 1 はじめに

厚生労働省<sup>1)</sup>の「令和元年国民生活基礎調査」によると、日常生活で悩みやストレスがある人は、65歳以上で42.7%を占めています。日々生活していれば、誰にでも「最近何をしても楽しくない」「ちょっとしたことでイライラする」など気分が落ち込むようなことやストレスを感じる時があります。こうした悩みやストレスが長く続くと、気持ちや身体にさまざまな不調を引き起こすため、介護予防の観点からもこころの健康を良好に保つためのよい習慣を身につけることが重要です。

うつ病などの精神的問題や障害に対して、心理学は精神障害の治療に重点を置き、知見を積み重ねてきました。しかし、1998年にセリグマン<sup>2)</sup>が従来の心理学はネガティブな側面に偏りすぎていると指摘し、人間の長所や強みなどポジティブな側面にも焦点を当てることが大切であると主張して以来、ポジティブ心理学(Positive Psychology)が欧米を中心に急速に発展してきました。近年では、ポジティブ心理学の理論を応用し、ポジティブ感情、認知、行動を高めるためのポジティブ心理学的介入(Positive Psychology Interventions: PPIs)が注目を浴びています<sup>3, 4)</sup>。そこで当財団では、PPIsの手法を取り入れたうつ予防プログラムを開発し、自治体の協力を得てこれまで千人以上の高齢者に本プログラムを実践してもらい、気分の落ち込みや憂うつな気分、睡眠、不安が改善され、さらに幸福度を高めることを実証してきました。

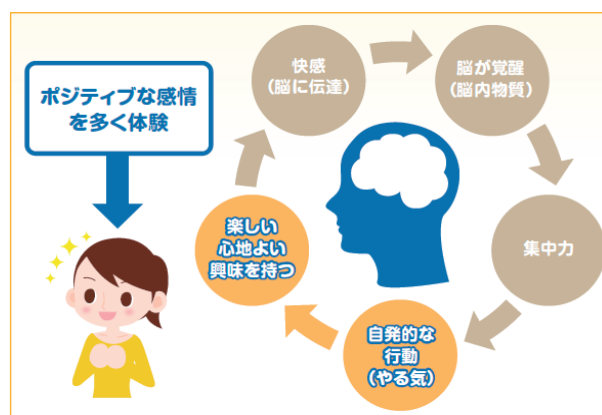
こころの健康を良好に保つためにはいくつかのコツがあります。本稿では、ポジティブ心理学的介入を取り入れたうつ予防プログラムの効果検証から得られた結果<sup>5)</sup>をもとに、今より充実した日々を過ごせるためのコツの一部を紹介します。

## 2 ポジティブ感情とネガティブ感情

ポジティブ感情とは、「うれしい」「気持ちいい」「感謝」といったこころが晴れやかな状態を言います。ポジティブ感情をより多く体験することにより、幸福度を高めるだけでなく、無駄に落ち込むことを減らし、集中力を高めることが科学的に明らかになっています。

最新の脳科学の研究から、脳には楽しさ、あるいは快感といったポジティブ感情と、悲しみ、憂うつといったネガティブ感情をつかさどる部分があることが分かりました<sup>6)</sup>。私たちが楽しさや心地よさ、興味を感じると脳には快感として伝わり、ドーパミン、エンドルフィンやセロトニンなどの神経伝達物質の分泌が促され、脳が覚醒します(図参照)。その結果、集中力が高まり、自発的な行動につながりやすく、心身ともにより健康になっていきます。あるレストランの食事が美味しかった時、次も行きたいと思うことと同じです。一方、ネガティブ感情を脳に伝達すると、脳内でノルアドレナリンという神経伝達物質が分泌されます。それにより不安や恐怖などが引き起こされ、動悸、不眠、食欲不振、怒りっぽくなるといった心身の不調、すなわち自律神経失調症にもつながります。このように、幸福度と脳は密接に関係しており、どのような情報を脳に取り入れるかによって、私たちの感情は変化し、それに伴い行動も変わります。

人は物事を見る時、ポジティブな面よりネガティブな面に目が向きがちです。そのため、気分の落ち込みからなかなか抜け出せない時もあるかもしれません。そこで、普段から感謝の気持ちや笑いを意識して心がけ、よい面に目を向ける習慣を身につけることが大切です。次第に、自分の気持ちをコントロールできるようになるでしょう。



『幸せアップ 実践ワークブック』<sup>7)</sup>より抜粋

## 3 ポジティブ感情を増やす方法

筋肉を鍛えるためにはトレーニングが必要なように、こころの健康を保ち、さらには幸せになるためにも、トレーニン

グが必要です。我々は、日々の暮らしの中で小さな幸せを感じることでできる能力・技術を、ハッピースキルと定義しています。10のハッピースキルのうち、今回はポジティブ感情を高めるスキルを中心に紹介します。まずは、楽しくできそうなハッピースキルから、やってみようと思った日に行い、気

持ちの変化を体験してみましょう。そこで大事なものは、どれくらい「強く」味わうかではなく、ポジティブ感情をどれくらい「たくさん」感じるかにあります。ここに挙げたスキルに継続して取り組むことで、それらの積み重ねが、より幸せな日々を過ごすための力になることに気づくはずですよ。

表. ポジティブ感情を増やす『ハッピースキル』

1	<p><b>感謝したことを取り上げ日記につける</b></p> <p>その日にあった「うれしい」「楽しい」「よかった」「ありがたい」と感じることを思い出して、ノートや日記帳に書き出してみましょう。今もっている、あるいは身の回りにある幸せの中から、感謝することを探してみるのもよいでしょう。</p> <p><b>例</b> 夕日がきれいだった          昨晩はよく眠れてスッキリした など</p>
2	<p><b>声を出して笑う</b></p> <p>朝、顔を洗った後や、手を洗った後など、声を出して笑ってみましょう。          なかなか笑えないという方は、作り笑いでも効果がありますので、「ニッ」と口角をあげて、笑顔を作ってみましょう。</p>
3	<p><b>親切な行動をする</b></p> <p>無理せず、誰かの喜びや快適さにつながる小さな思いやりを実行してみましょう。          まずは、身近な家族や友人に対して行ってみましょう。</p> <p><b>例</b> 微笑んだり、おしゃべりをしてあげる          エレベーターでボタンを押して待っていてあげる など</p>
4	<p><b>感謝の手紙（はがき）を出す</b></p> <p>自分によくしてくれた人など、心から感謝する人を思い浮かべて、感謝の気持ちを手紙に書いてみましょう。感謝の言葉を添えて、無理のない範囲で手紙やハガキ（もしくはメール）を出してみましょう。</p>

【参考文献】

- 1) 厚生労働省. 2019年国民生活基礎調査の概況. 2019. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa19/index.html> (2023年1月10日アクセス可能).
- 2) Seligman MEP. Building human strength : Psychology's forgotten mission. APA Monitor. 1998.29.2.
- 3) Lyubomirsky S, King LA, Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. Psychological Bulletin, 2005, 131, 803-855.
- 4) Bolier L, Haverman M, Westerhof GJ, et al. Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC public Health, 2013, 13, 119-139.
- 5) 安順姫, 芳賀博, 新野直明ら. 地域在住高齢者におけるポジティブ心理学的介入を取り入れたうつ予防プログラムの効果. 日本保健福祉学会誌, 2021, 28(1), 1-13.
- 6) Masahiro Matsunaga, Hiroaki Kawamichi, Takahiko Koike, et al. Structural and functional associations of the rostral anterior cingulate cortex with subjective happiness. NeuroImage, 2016, 134, 132-141.
- 7) (公財) ダイヤ高齢社会研究財団. 幸せアップ実践ワークブック. <https://www.happy-cocoro.org/disperse/> (2023年2月1日アクセス可能)