

厚生労働科学研究費補助金（認知症政策研究事業）
分担研究報告書

認知症のある人が日々の記録を書くことの意義に関する探索的研究

研究分担者 堀田 聡子 慶応義塾大学大学院 健康マネジメント研究科 教授
研究協力者 津田 修治 東京都健康長寿医療センター研究所/
一般社団法人 人とまちづくり研究所 研究員
研究協力者 神野 真実 一般社団法人 人とまちづくり研究所 研究員
研究代表者 栗田 主一 東京都健康長寿医療センター研究所 副所長

研究要旨

【目的】日々の記録を用いて自分の心理や行動を振り返るアプローチは、認知症とともに生きる人たちがストレスに対する心理的コーピングやセルフケアを高める可能性がある。日記等を用いたコーピングの支援方法を具体的に検討するために、日記等をつける認知症の人たちが、どのような内容を記述して、どのような意味や効果を見出しているのか明らかにした。

【方法】認知症の人たちが日記等を心理的ストレスや日々の問題への対処に利用可能か、文献調査（非系統的）を行なった。認知症の診断後に日記等をつける習慣がある人5名を対象に、個別インタビューで日記等の記載内容や書き方・見返し方について事例調査を行った。録音データから逐語録を作成した上で、コード化してカテゴリーに分類し、事例毎の特徴を分析した。

【結果及び考察】文献調査からは、日記等の記録は質的研究のデータ収集方法として主に利用されていたが、介入方法としての利用はなかった。

インタビュー調査から、日記の内容は主に自分の行動やその日の出来事など生活そのものを客観的事実として率直に記録したものだ。日記をつけることには、忘れることへの不安から開放する備忘録、トラブルから身を守るための行動の証拠作り、その日の心身状態の確認、その日を自分らしく生きたことの記録、といった主観的意味があり、自分らしい自立した生活を送るために役立てていた。日記を読み返すことは、行動の失敗に気づき、自分の心身状態を観察し、生活のための履行確認することに役立つ反面、孤独な自分や愚痴が多くなった現在の自分に気づいて前向きな気持ちを失う副作用があった。

日記等を用いた支援介入は、認知症の人たちの問題焦点型及び情動焦点型のコーピングを促して、生活の自立や主体性の維持に役立つ可能性がある。本研究で明らかになった日記等のリスクとベネフィットの両面を踏まえて、介入の対象や方法を慎重に検討することが肝要である。

A. 研究目的

認知症のある人たちが自分らしく社会生活を送るための支援や環境づくりは高齢社会における課題である^{1,2}。認知症とともに生きる人たちは、障害を受け止め、変化に対処し、模索しながら自分らしい生活を再構築する³。そのプロセスにおいて、認知機能の障害のために日常的な失敗に気づかないことや状況を受容できないために二次

的に不安や抑うつを生じることもある^{4,5}。

認知症のある人たちがこのような困難を乗り越えて生活を再構築するためには、疾患や障害の特性を理解し、心理的ストレスや生活上の問題に対処するコーピングが欠かせない。

コーピングの獲得には障害やストレスのために生じている自分自身の心理・行動の再解釈（認知的評価）及び、対処行動（コ

ーピング)の形成が必要とされ、個人の内省的・認知的プロセスを伴う⁶。日記等で日々の記録を書き、自分の心理や行動を振り返るアプローチは、ストレスに対する心理的コーピングやセルフケアのスキルを獲得する方略として多くのエビデンスがある。例えば、学生など若年者の自己省察や感情表現を促す方法として^{7,8}、近年では高齢者への支援として応用される⁹⁻¹³。認知症のある人たちにも、日記等を書くことでコーピングを形成する手段となることが期待されるが、これまでのところ実証されておらず、基礎的な検証が必要な段階である。

本研究では日記等の日々の記録を用いたコーピングの支援方法を具体的に検討するために、日記等をつける認知症の人たちが、どのような内容を記述して、どのような意味や効果を見出しているのか明らかにした。

B. 研究方法

1) 研究デザイン

文献調査及び、インタビュー調査による事例研究

2) 文献調査

認知症の人たちが日記等を心理的ストレスや日々の問題への対処に利用可能か、文献調査(非系統的)を行なった。認知症の人たちが日記等をつけることはどの程度可能か、どのような形態があるかを理解するため、従来の紙媒体の日記に限定しないでブログやフェイスブック、ツイッターなどのソーシャルメディアを利用した日常的な記録も調査対象とした。

3) インタビュー調査

【対象】認知症の診断後に日記等の日々の記録をつける習慣がある人5名

【方法】対面とオンラインを併用して、個別に1時間程度の半構造化インタビューを実施した。インタビューは自宅や通いの場など本人にとって馴染みのある環境で実施し、希望に応じて家族や担当ケアマネージャー等の同席を依頼して、ご本人が安心して話せる環境設定に努めた。

【調査項目】日記等の記載内容、日記等の付け方や見返し方、日記等を書くこと・見返すことについての経験や考えをインタビ

ューで探索した。

【分析】録音データから逐語録を作成し、コード化した。コードをカテゴリーに分類して、事例毎に「日記の書き方」「日記を書く目的」「書くことの主観的意味・効果」「見返すことの主観的意味・効果」を分析して記述した。コードは2名の研究者がそれぞれつけて意見が分かれたものについては比較検討して合意形成した。カテゴリー化と事例毎のまとめは2名で討議して実施した。

【倫理面への配慮】

慶應義塾大学健康マネジメント研究科研究倫理審査委員会倫理委員会の承認を得て実施した(受理番号2020-18)。

C. 研究結果

1) 文献調査

認知症の当事者を対象に日記など日々の記録を書くことによる支援・介入方法の開発や評価の研究は見つからなかった。日記等は、主に質的研究のデータ収集方法として可能性が検討され¹⁴、実際に利用されていた。日記の記載内容の質的分析の事例報告では、日記を心理的コーピングや症状理解に活用していた¹⁵。ブログやツイッターなどのソーシャルメディアの記載内容の質的分析では社会発信の内容が多く、内省的な内容の記載はポジティブな内容に偏る傾向だった¹⁶⁻¹⁸。

2) インタビュー調査

ケース 1. 約2年前に初期認知症の診断を受け、現在は家族4人で暮らす50代後半の男性。診断前に「考えがまとまらない」と感じながら就職活動をした時期に毎日大学ノート3行程度の活動記録を始めた。日記には自分が感じる「失敗」を書いておきたいという意識があった。日記の意義は、必要な時に思い出すヒントになるので一度忘れてもよいと思えることや、認知機能低下による自分の失敗の特徴や精神的限界の兆候に自分で気づける状態にしておくこと。そのための条件は、プライバシーがあり、毎日続けられる形で、自分の行動を客観的事実として記録することだった。

ケース 2. 約 10 年前に認知症の診断を受けて娘と二人で暮らす 80 代男性. 5 年前から日々の「メモ」を始め, 他にも「自習ノート」「日誌」「予定表」を書き分ける. 認知症のために自分が社会的に弱い立場にあることや, 認知機能が衰えていくことに対する認識や警戒心が根底にあった. そのため, 「メモ」の記録はレシートなど客観的証拠を含めて非常に詳細だった. 日記等の意義は金銭的な問題など社会生活上のトラブル回避のために日々の行動の証明, 認知症の進行を防ぐ習慣, 考えや知識を人に伝える資料だった.

ケース 3. 3 年前に認知症の診断を受けた 80 代後半の女性. 独居だが徒歩圏内に娘家族が住む. 10 代の頃から日記を続けており, 1 年前の同じ日の出来事を 10 年間書き溜めるタイプである 10 年日記を使っていた. 書くことはその日を過ごした証であり, 思い出を書き溜めた日記を自分史と呼んだ. 読み返すことは, 近い過去との比較で今の自分を確認したり, 事実を確認したり, 良い思い出を選んで浸るといった行為だった.

ケース 4. アルツハイマーと脳血管の混合型認知症の診断を受けた 80 代独居男性. 通い介護をする娘と, 行動や発言に関する記憶違いによる言い争いが絶えなかったため, 娘に促されて詳細な行動記録をつけ始めた. 日記を書くことは, 生活の自立に必要な事柄の記録であり, 愚痴の捌け口とも感じていた. 見返すことで自立生活の履行を確認し, 忘れて腹を立てるといった自分の障害特性の理解に役立てた. 娘と日記を供覧して事実確認することで問題解決に利用した. これらは, 精神的に安定して, 人に頼りながら自立する生活の確立と安定化に役立っていた.

ケース 5. 約 2 年前に認知症の診断を受けた 80 代女性. 20 代前半で嫁いで以来, 家計簿とともに毎日 3 行程度で出来事や活動の記録を書いた. 認知症で心身の機能が低下して, 友人に先立たれて孤独を感じ, 自分の死を意識するようになった. 生活や行動の自立を奪われ, 家計簿とともに活動を記録して生活の自立に役立てるといった日記

の目的を失い, 書く内容が自分のことばかり, 愚痴ばかりになったと認識していた. 愚痴を残したくないという考えから書くのを止め, 書き溜めた日記も燃やした.

D. 考察

インタビュー調査から, 日記の記載内容は主にその時あるいはその日の自分の行動や出来事など生活そのものを客観的事実だけ記録したものだ. 日記をつけることには, 忘れることへの不安から自分を開放する備忘録, トラブルから身を守るための行動の証拠作り, その日の心身状態の確認, その日を自分らしく生きたことの記録, といった主観的意味があり, 認知機能低下を自覚しながら自分なりの自立した生活確立し, 送るために利用していた. その日や近い過去の記載を読み返すことで, 自分の障害特性の理解や心身状態の確認, 生活のための履行確認に役立っていた. より遠い過去の日記を読み返すことで, 心身状態の変化の観察ができる反面, それによって孤独な自分や愚痴が多くなった現在の自分に気づいて前向きな気持ちを失う副作用もあった. その他の個別の利用法として, 書いて・見返し・思い出すというプロセスを反復することで認知症の進行予防の習慣にしたり, 自分の筆跡で書かれた疑いのない事実を家族と供覧して確認することで問題解決や精神的安定に役立っていた.

E. 結論

認知症のある人たちの日記等の活用方法は, 忘れることや心身の衰え, 自分の社会的立場などに対し非常に自覚的だった. その上で, 書くこと・読み返すことを通して, 生活の自立や精神状態の安定など問題焦点型及び情動焦点型のコーピングに効果的に利用していた. 一方で, 本人が心身の衰えに悲観し, 主体性のある生活を諦めると, 日記が自分の辛い現状を気づかせて, さらに悲観させる反作用を認めた. 今後, 日記を用いた支援方法を開発する際には, 本研究で明らかになった日記のリスクとベネフィットの両面を踏まえ, 対象や方法を慎重に検討することが肝要である.

F. 研究発表

1. 論文発表
なし
2. 学会発表
なし

G. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得
該当なし
2. 実用新案登録
該当なし
3. その他
該当なし

(引用文献)

1. de Vugt M, Dröes RM. Social health in dementia. Towards a positive dementia discourse. *Aging Ment Heal.* 2017;21:1-3.
2. 厚生労働省. 認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン) : 認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて.
https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/nop1-2_3.pdf.
3. Górka S, Forsyth K, Maciver D. Living With Dementia: A Meta-synthesis of Qualitative Research on the Lived Experience. *Gerontologist.* 2018;58:180-96.
4. Porter VR, Buxton WG, Fairbanks LA, et al. Frequency and characteristics of anxiety among patients with Alzheimer's disease and related dementias. *J Neuropsychiatry Clin Neurosci.* 2003;15:180-6.
5. Ganguli M. Depression, cognitive impairment and dementia: Why should clinicians care about the web of causation? *Indian J Psychiatry.* 2009;51:S29-34.
6. Lazarus RS, Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *Eur J Pers.* 1987;1:141-69.
7. Ullrich PM, Lutgendorf SK. Journaling about stressful events: effects of cognitive processing and emotional expression. *Ann Behav Med.* 2002;23:244-50.
8. Kim-Godwin YS, Kim SS, Gil M. Journaling for self-care and coping in mothers of troubled children in the community. *Arch Psychiatr Nurs.* 2020;34:50-7.
9. Santini LA, Waterhouse K. Journaling Interventions in Occupational Therapy : A Systematic Literature Review. The College of St.Scholastica.
10. Morgan NP, Graves KD, Poggi EA, et al. Implementing an expressive writing study in a cancer clinic. *Oncologist.* 2008;13:196-204.
11. Willmott L, Harris P, Gellaitry G, et al. The effects of expressive writing following first myocardial infarction: a randomized controlled trial. *Health Psychol.* 2011;30:642-50.
12. Riddle JP, Smith HE, Jones CJ. Does written emotional disclosure improve the psychological and physical health of caregivers? A systematic review and meta-analysis. *Behav Res Ther.* 2016;80:23-32.
13. O'Connor M, Nikolett S, Kristjanson LJ, et al. Writing therapy for the bereaved: evaluation of an intervention. *J Palliat Med.* 2003;6:195-204.
14. Bartlett R. Modifying the Diary Interview Method to Research the Lives of People With Dementia. *Qual Health Res.* 2012;22(12):1717-26.
15. Suwa S, Otani S, Tsujimura M, et al. The diary of a nonagenarian-centenarian woman with dementia: Memory loss, life changes, and community care in Japan. *Int J Nurs Pract.* 2018;24:1-11.
16. Kannaley K, Mehta S, Yelton B, et al. Thematic analysis of blog narratives written by people with Alzheimer's disease and other dementias and care partners. *Dement.* 2019;18(7-8):3071-90.
17. Talbot C V, O'Dwyer ST, Clare L, et al. How people with dementia use twitter : A qualitative analysis. *Comput Human Behav.* 2020;102:112-9.