

2023 年度博士論文（要旨）

地域在住高齢者の精神的健康を増進する介入プログラムの検討

—ポジティブ心理学的介入の手法を取り入れて—

桜美林大学大学院 老年学研究科 老年学専攻

安 順姫

## 目 次

第1章 緒言 .....	1
第2章 研究I 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 .....	3
1. 目的 .....	3
2. 方法 .....	3
3. 結果 .....	3
4. 考察 .....	4
第3章 研究II 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検討.....	5
1. 目的 .....	5
2. 方法 .....	5
3. 結果 .....	5
4. 考察 .....	6
第4章 研究III ポジティブ心理学的介入に基づくうつ予防教室終了後の自主グループ活動への継続参加に関する要因 .....	7
1. 目的 .....	7
2. 方法 .....	7
3. 結果 .....	7
4. 考察 .....	8
第5章 総合考察 .....	9
1. ハッピープログラムへのポジティブ心理学の応用 .....	9
2. 本研究で得られた知見.....	9
3. 本研究で得られた知見の活用 .....	9
引用文献	

## 第1章 緒言

### 1. 研究の背景

近年では、精神疾患の治療と同様に、早期発見・早期治療はもちろん、不調を未然に防ぐための取り組みがますます重要となっている。精神的健康づくりも予防の観点から一次予防、二次予防、三次予防のそれぞれの段階に対応した取り組みを市町村が主体となって展開し、自殺者数の低減目標に達成している<sup>1)</sup>など一定の成果を上げている。一方、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合は経年的に大きな変化がなく、また、二次予防事業対象者を選定するためのスクリーニングツールとして用いる基本チェックリストはうつ病の二次予防に有効に活用されておらず、さらに現実には心の健康相談にも結びついていないことが示されている<sup>2)</sup>。

日本における高齢者の精神的健康問題は介護予防の枠組みの中で、様々な喪失体験や慢性的なストレスによる抑うつ状態について語られることが多い。日本における地域在住高齢者のうつ病に関する介入法のここ10年間の研究動向をみると、筋力トレーニングや体操といった運動器の機能による介入の実施<sup>3~20)</sup>が依然として多かった。運動は精神的健康の改善効果が期待されるが、効果に対する結果のばらつきが大きいことが指摘されている<sup>21)</sup>。地域在住高齢者を対象としたプログラムの介入においても、抑うつ病の改善効果が見られたのは4編<sup>8,12,18,20)</sup>のみで、そのうち3編が前後比較試験<sup>12,18,20)</sup>であった。また、ポジティブ感情や関係性などポジティブな側面に着目したプログラムは笑い<sup>22-24)</sup>、匂いや懐メロを用いた回想法<sup>25-27)</sup>、化粧ケア<sup>28)</sup>、世代間交流<sup>29)</sup>が挙げられる。そのうち、うつ病に効果が見られたのはHanaokaら<sup>25)</sup>の嗅覚刺激を用いた回想法、小林ら<sup>24)</sup>の笑い誘発プログラム、Kameiら<sup>29)</sup>の多世代交流デイプログラムで、2編が前後比較試験<sup>27,29)</sup>を用いた。

ポジティブ心理学の急速な発展に伴い、近年では臨床領域において、ポジティブ心理学の理論を応用したポジティブ心理学的介入(Positive Psychology Interventions)が注目を浴びている。PPIsの有効性を示すメタ分析<sup>30,31)</sup>において、ポジティブ心理学的介入はwell-beingを向上し、抑うつ病の低減にも有効であることが示されている。また、うつ病と密接に関連する特性不安を軽減<sup>31)</sup>したり、不眠を改善<sup>32)</sup>することが報告されている。

### 2. 本研究の目的と構成

本研究では、地域在住高齢者における精神的健康の維持・増進を図るために、PPIsの手法を取り入れたうつ病予防プログラム(通称、ハッピープログラム)の有用性および実践可能性を検討することを目的とした。また、プログラム終了後の介護予防活動を継続的に実施できている要因を明らかにし、プログラムの波及効果を図る。

本研究では、次の3つの研究から構成される。研究Ⅰでは、ポジティブ感情、認知、行動を高めるためのPPIsの手法を取り入れたうつ予防プログラムが地域在住高齢者の精神的健康に及ぼす効果を検証する。研究Ⅱでは、研究Ⅰの結果を踏まえて、PPIsの手法（通称ハッピースキル）と参加者からの自由記述に着目し、プログラムの実践における課題を明らかにし、その対応策を検討する。長期的な介護予防を図るためには、介護予防教室への参加とともに、教室終了後も主体的な取り組みをより長く継続させることが重要である。そこで、研究Ⅲでは、ハッピープログラム終了後も自主的に活動を長く継続しているグループに着目し、自主グループ活動を継続的に実施できている要因を参加者の語りから明らかにする。

## 第2章 研究Ⅰ 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

### 1. 目的

PPIs の手法を取り入れたうつ予防プログラム（通称、ハッピープログラム）が地域在住高齢者の抑うつを含む心理・精神的健康に及ぼす効果を検証することを目的とした。

### 2. 方法

2009 年度に東京都 A 市が 65 歳以上の全住民に郵送で実施した、介護予防事業対象者把握のための基本チェックリストの回答者 27,760 名（回答率 72.6%）のうち、うつに関する 5 項目中 2 項目以上に該当する者 6,225 名に対し、ハッピープログラムを用いたうつ予防教室参加者募集のチラシを発送した。結果、ハッピープログラム（週 1 回 120 分、合計 12 回）の参加希望があった 65 名を介入群、介入群と性別、年齢、居住地域、基本チェックリストのうつに関する項目の該当数が一致する 195 名を対照群とした。プログラム介入前後に質問紙調査を実施し、有効回答が得られた者のうち、精神疾患の既往があり、かつ介入前調査時に「抑うつ状態（Geriatric Depression Scale 短縮版、GDS；6 点以上）」に該当する者を除外した 128 名（介入群：n=41;平均年齢 71.4 歳、対照群:n=87;平均年齢 71.7 歳）を分析対象とした。

ハッピープログラムは、PPIs の手法を取り入れたハッピースキルの講義、ホームワーク（自宅で実施）、ポジティブ感情を高めるためのグループワーク、さらに、これらの PPIs の基本プログラムに、うつについての講義とリラクゼーション法を加え、大きく 5 つの内容から構成されている。抑うつ状態（GDS）、睡眠状況（Athene Insomnia Scale, AIS）、不安状態（State-Trait Anxiety Inventory, STAI）、主観的幸福感（Fordyce Emotions Questionnaire, FEQ）を評価指標とし、各群における事前事後での精神的健康に関する評価項目の変化について Wilcoxon の符号付順位和検定を用いて評価した。また、事前事後での変化量（事後の測定値から事前の測定値を引き算した値）を算出し、群間の差を Mann Whitney の U 検定にて検討した。

本研究におけるハッピープログラムの介入は、A 市から委託され実施したもので、データの解析、公表においては、公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団の倫理審査委員会の承認を得ている（承認番号 23012）。

### 3. 結果

事前事後における各評価指標の得点の変化をみると、介入群においては、GDS 得点、AIS

得点, SAI 得点, TAI 得点の有意な低下 ( $p < 0.01 \sim 0.001$ ), FEQ 得点の有意な増加 ( $p < 0.05$ ) が認められた。対照群においては, AIS 得点の有意な増加が見られた ( $p < 0.05$ )。変化量の群間比較では, GDS 得点, AIS 得点, SAI 得点, TAI 得点に介入群と対照群の間に有意な差が認められた ( $p < 0.001$ )。一方, FEQ 得点には両群の間に有意な差は認められなかった。

#### 4. 考察

本研究では地域在住高齢者を対象に, PPIs の手法を取り入れたハッピープログラムの有効性を検証した。その結果, 介入群が対照群に比べて抑うつ状態, 睡眠状況, 不安状態が有意に改善され, ハッピープログラムが地域在住高齢者の精神的健康の向上に有効であることが確認された。ハッピープログラムでは, 従来の研究成果を参考に, 毎日 3 つ良いことを書く, 親切, 他者との関係や交流の復元・拡充, ポジティブ感情の経験など, 複数の PPIs の手法を組み合わせた。その他に, グループワークを行い, ポジティブな体験を対象者同士で共有しつつ, コミュニケーションスキルの向上やポジティブな関係性の構築を図った。このように, 日常生活の中で起きているポジティブな出来事に注目, 想起, 実践, 記録の一連の活動を通して, ポジティブ面への意識が高まり, 先行研究と同様精神的健康にポジティブな影響を与えていると考えられる。

### 第3章 研究Ⅱ 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検討

#### 1. 目的

本研究では、プログラムの実践における課題を明らかにし、その対応策を検討するために、まず、ハッピースキルに着目し、心理・精神的健康状態の向上・維持にかかわる因子の同定を試みた。また、参加者からの自由記述を検討し、プログラムの実践における様相を明らかにした。

#### 2. 方法

2014年から2019年にわたって、研究Ⅰと地域特性が異なる神奈川県B市において開催された、ハッピープログラムの参加希望者97名を本研究の対象者とした。参加者は神奈川県B市の広報などを通して公募し、地域在住高齢者からの自主的な参加を募った。プログラム介入前後に質問紙調査を実施し、有効回答が得られた者のうち、精神疾患の既往があり、かつ介入前調査時に「抑うつ状態（GDS；6点以上）」に該当する者、教室参加時に精神疾患治療中の者を除外した67名を分析対象者とした。

本研究では参加者の負担軽減を図るために、プログラムの開催時間と回数の変更、および自主グループの立ち上げ支援に関する内容を追加し実施した（週1回90分、合計13回）。なお、教室の流れとプログラムの構成、評価指標は研究Ⅰと同様である。また、ハッピースキルの講義に従って、日々の生活の中で経験したポジティブな体験をダイアリーに記録し、教室参加時にその1週間における課題の実践状況と課題の実行にあたり気づいた点をまとめ、提出してもらった。

本研究におけるハッピープログラムの介入は、B市から委託され実施したもので、データの解析、公表においては、公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団の倫理審査委員会の承認を得ている（承認番号A21007）。

#### 3. 結果

心理・精神的健康に関する各評価指標の「向上・維持群(1)」、「低下群(0)」を目的変数とした尤度比による変数減少法によるロジスティック回帰分析を行った結果、「親切的な行動をする（Odds Ratio(OR)：0.149, 95% Confidence Interval(CI)：0.04～0.64）」、「人が見ていなくてもよいことをする（OR：4.834, 95% CI：1.29～18.09）」がGDSの向上・維持の独立した因子として検出された。AISの向上・維持には、「ハッピー・ウォーキングをする（OR：0.368, 95% CI：0.17～0.80）」、「ほっとできる人と会話のある時間を過ごす（OR：0.504, 95% CI：0.30～0.85）」「近所の人に挨拶をする（OR：2.495, 95% CI：

1.36~4.56) 」が独立した因子として検出された。SAI の向上・維持には、「ハッピー・ウォーキングをする (OR : 0.523, 95% CI : 0.32~0.86) 」が、FEQ の向上・維持には、「感謝したことを取り上げ日記につける (OR : 1.841, 95% CI : 1.20~2.84) 」 「ハッピー・ウォーキングをする (OR : 0.494, 95% CI : 0.25~0.97) 」が独立した因子として検出された。

課題の実行にあたり気づいた点についての自由記述の分析結果から、ハッピープログラム実践の様相を示す 6 カテゴリー、22 サブカテゴリーが抽出された。カテゴリーは、【気づき】、【変化の実感】、【意欲の向上】、【習慣化】、【ハッピースキルを実践することの難しさ】、【継続することの難しさ】であった。

#### 4. 考察

心理・精神的健康と実践状況との関係性について、ハッピースキルによる相違が確認され、本研究で取り入れている PPIs の手法を個々に行う場合、必ずしも心理・精神的健康の向上・維持に寄与するとは言えない。一方、それらの手法を複合的にみると、<小さな出来事が感謝につながる><物事の見方を獲得する><自分を知る>などといった肯定的な側面への【気づき】や、<何気ない出来事に感謝・感動するようになった><意識的に行動するようになった><行動が変わった><物事の見方が変わった>などといった【変化の実感】が見いだされ、最終的に、心理・精神的健康にもポジティブな効果をもたらす可能性が示唆された。

参加者からの自由記述の分析をみると、「大笑いをする」「感謝の手紙を出す」「ハッピー・ウォーキングをする」「友人や知人に連絡をとる」課題の実践においては難しさを多く感じており、PPIs の手法提供時における工夫・配慮に細心の注意が必要であると考えられた。また、開催時間の短縮やプログラムに関する説明会を設けることで脱落者の減少が図られ、プログラムの構成を調整することにより、継続参加が期待できる。



## 第4章 研究Ⅲ ポジティブ心理学的介入に基づくうつ予防教室終了後の自主グループ活動への継続参加に関する要因

### 1. 目的

本研究では、ハッピープログラム終了後も自主的に活動を長く継続しているグループに着目し、自主グループ活動を継続的に実施できている要因を明らかにすることを目的とした。

### 2. 方法

東京都A市と神奈川県B市で開催した「ハッピー教室」終了後に、継続して活動を行っている自主グループの中から、活動年数が異なる3つのグループを対象に、フォーカス・グループ・インタビューを実施した。FGIのファシリテーターは研究者またはFGIの有識者が行い、事前に作成したインタビューガイドに基づいて質問をした。具体的には、「活動のターニングポイント」「活動の継続要因」「活動の効果」「活動の展望」について質問し、自由に語ってもらった。話し合いの内容はICレコーダーに録音し、後日逐語録を作成した。分析は、安梅によるグループインタビューの分析手法<sup>19)</sup>を参考に整理した。

FGIの対象者には、研究の目的、倫理的配慮、個人情報保護について書面と口頭で説明を行い、文書で同意を得た。なお、本研究は、公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団の倫理審査委員会の承認を得たうえで実施した（承認番号A29003（改1））。

### 3. 結果

自主グループ活動を継続的に実施できる要因として、【心安らぐ間柄】【信頼できるリーダー】【無理なく通える場所】【民主的なグループ運営】【関係機関のサポート】【地域への広がり】が抽出された。3つのグループに共通する活動継続要因をカテゴリー別にみると、【心安らぐ間柄】に共通するサブカテゴリーは、＜思いやりや感謝の気持ち＞＜お互い支え合う仲間＞＜リラックスして話せる間柄＞であった。【信頼できるリーダー】に共通するサブカテゴリーは、＜引っ張ってくれるリーダー＞＜人望のあるリーダー＞で、【無理なく通える場所】に共通するサブカテゴリーは、＜無料で利用できる場所＞であった。【民主的なグループ運営】に共通するサブカテゴリーは、＜メンバーで話し合って内容を決定＞＜欠席者との情報共有＞＜連絡網の作成＞＜定期的なグループ活動＞であった。【関係機関のサポート】に共通するサブカテゴリーは、＜関係機関の後方支援＞であった。

3つのグループ間で共通しないサブカテゴリーは6個（＜アクセスしやすい場所＞＜専門

職員による自主グループへのはたらきかけ><設備・レクリエーション物品の貸し出し>  
<他のグループとの交流><地域ネットワークづくりの大切さ><さまざまな人との交流  
の楽しさ>)で、そのうちカテゴリー【地域への広がり】を構成する3個のサブカテゴリー  
<他のグループとの交流>はグループ B のみ、<地域ネットワークづくりの大切さ><さ  
まざまな人との交流の楽しさ>についてはグループ C のみに抽出された。

#### 4. 考察

今回の調査から得られた結果を踏まえて、ハッピープログラム終了後の自主グループへ  
の行政や関係機関のかかわり方としては、自主グループ活動に参加するメンバーの心安ら  
ぐ関係性の構築という視点を大切にしながら、グループの主体性を見守る姿勢が重要であ  
ると考えられる。また、自主グループ活動が長く継続するためには、地域への広がりを意図  
した活動の展開が大事であることが示唆された。

## 第5章 総合考察

### 1. ハッピープログラムへのポジティブ心理学の応用

PPIsの手法を取り入れる上で考慮すべき枠組みとして、Seligmanによる「well-being理論」が挙げられる。2011年に、Seligman<sup>33)</sup>は当初の「幸福理論」と峻別する形で「well-being理論」を提唱し、well-beingは、ポジティブ感情(P: Positive emotion)、エンゲージメント(E: Engagement)、ポジティブな関係性(R: Relationship)、意味・意義(M: Meaning)、達成感(A: Achievement)の5つの測定可能な構成概念(PERMA)で構築されていると報告している。その理論に照らしてみると、ハッピープログラムでは「b.ハッピースキルの講義」と「c.グループワーク」、「e.ホームワーク」を通じて、PERMA概念のいずれかを醸成するよう構成されている。また、PPIsの基本プログラムの他に、ハッピープログラムの構成内容には、うつに対する正しい知識の普及、啓発を図るための「a.うつについての講義」とPPIsの補完法としての「d.リラクゼーション法」がある。

### 2. 本研究で得られた知見

本研究結果から、ハッピープログラムは地域在住高齢者の抑うつの軽減や精神的健康状態の維持・増進に効果的であることが示唆され、ポピュレーションアプローチのツールとして広く応用可能だと考えられた。また、人間関係を円滑にし、参加者の自発性を促すことへの有効性が見いだされ、自主的な介護予防活動を推進する際に応用できるだろう。一方、心理・精神的健康と実践状況との関係性において、ハッピースキルによる相違が確認され、これらの課題の実践を促す際には、課題個々の日数/回数に大きな重点を置かないよう注意する必要がある。また、ハッピースキルのうち、「大笑いをする」「感謝の手紙を出す」「ハッピー・ウォーキングをする」「友人や知人に連絡をとる」課題の実践に難しさを多く感じており、参加者の負担を軽減し、持続的な参加を図るためには、これらのハッピースキルを提供する上で十分な配慮と工夫が必要であると考えられた。

### 3. 本研究で得られた知見の活用

地域在住高齢者の精神的健康を予防、または増進する措置として、本研究の人間のポジティブな機能の促進に焦点を当てたハッピープログラムは、公衆衛生学上大きな意義があるといえる。早期発見・治療を重視する従来型の取り組みに鑑みると、ポジティブな側面に焦点を当てる本プログラムは参加者が受け入れやすく、精神的健康の維持増進に資するものであることから、一般介護予防事業の一環として提供することができると考える。Tugade & Fredrickson<sup>34)</sup>は、ポジティブ感情がネガティブ感情により生じる心拍数の増加や血圧の

上昇などの自律神経系の亢進を元に戻す働きがあることを明らかにしている。また、精神的健康状態がその後の身体的健康状態に影響を与える<sup>35)</sup>ことから、ハッピープログラムの介入が間接的に疾病の予防にも寄与する可能性がある。さらに、ポジティブ感情はネガティブな情報を処理する認知的な努力を高める<sup>36)</sup>ことから、これから直面する様々な問題の解決を促進することも期待できる。

ハッピープログラムでは、プログラム終了後も介護予防に資する活動をより長く継続させるために、自主グループの立ち上げ支援に関する話し合いを取り入れ、実際に自主グループの結成と活動継続につながった。これらの結果から、ハッピープログラムは地域在住高齢者の精神的健康の維持増進だけでなく、高齢者自身のセルフケアを促進するものとして提案できると考える。特に、ポジティブな側面に焦点を当てる内容は、ポジティブ面への意識を高めることができ、参加者同士のポジティブな関係性の構築や活動の継続を促すと思われる。自主的な介護予防活動の推進に寄与できることと考える。

## 引用文献

- 1) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会：「健康日本 21（第二次）」中間評価報告書. (<https://www.mhlw.go.jp/content/000378318.pdf> 2021.5.28) (2018).
- 2) 鈴木良美, 北畠義典, 鈴木友理子ら. 地域包括支援センター職員による高齢者のうつに対する二次予防への取り組みと課題. 民族衛生. 2011. 77. 175-186.
- 3) 新田春子, 倉地洋輔, 西田亮一ら. 介護予防教室への参加が高齢者の精神的側面に及ぼす影響. 理学療法. 2021. 38(2). 175-179.
- 4) 藤田好彦, 堀田和司, 藪下典子ら. 地域在住虚弱高齢者を対象とした外出を手段とした身体活動プログラムの検討. 茨城県立病院医学雑誌. 2020. 36(2). 1-10.
- 5) 菊池有紀, 葉袋淳子. 在宅高齢者の地域力を活かした介護予防プログラムの試み. 日本看護科学会誌. 2019. 39. 54-58.
- 6) 村山明彦, 山口智晴, 宮寺亮輔ら. 『心・身・脳』維持向上プロジェクトの活動報告 大学・社会福祉協議会・参加者とで作る新しい介護予防プログラム. 理学療法群馬. 2019. 30. 39-42.
- 7) 石川達也, 後藤文彦, 渡邊英弘ら. 当院で開催した介護予防運動教室が参加高齢者のQOLに及ぼす影響. 愛知作業療法. 2017. 25. 87-91.
- 8) Seino Satoshi, Nishi Mariko, Murayama Hiroshi, et al.. Effects of a multifactorial intervention comprising resistance exercise, nutritional and psychosocial programs on frailty and functional health in community-dwelling older adults: A randomized, controlled, cross-over trial. *Geriatrics & Gerontology International*. 2017. 17(11). 2034-2045.
- 9) 青木拓巳, 佐久間春夫, 石井好二郎. 12 ヶ月間の歩行運動介入が高齢者の睡眠に与える影響. 体力科学. 2017. 66(2). 153-162.
- 10) Murai Tatsuhiko, Yamaguchi Tomoharu, Maki Yohko, et al.. Prevention of cognitive and physical decline by enjoyable walking-habituation program based on brain-activating rehabilitation. *Geriatrics & Gerontology International*. 2016. 16(6). 701-708.
- 11) 白石卓也, 千村洋. 目標設定したウォーキング介入が高齢者に及ぼす心理的影響. 日本農村医学会雑誌. 2016. 65(2). 285-290.
- 12) 加藤智香子, 猪田邦雄. 後期高齢者に運動器機能向上プログラムの介入は有効か?. 運動器リハビリテーション. 2016. 27(1). 41-48.
- 13) 高木大輔, 石井良和, 川又寛徳ら. 内的健康統制感が高齢者に対する介入プログラムの効果に与える影響：人間作業モデルプログラムと運動プログラムの比較. 作業行動研

- 究. 2016. 19(4). 191-198.
- 14) 内山薫, 山田和子, 森岡郁晴. 介護予防における高齢者の運動教室の身体的・心理的効果と運動継続への課題. 日本医学看護学教育学会誌. 2015. 24-1. 14-20.
  - 15) 今井あい子, 加藤芳司, 竹田徳則ら. 地域開催型ラジオ体操が高齢者の身体・心理社会面にもたらす効果. 作業療法. 2015. 34(4). 393-402.
  - 16) 酒井博美, 上出直人, 上月正博. 自立高齢者に対する音楽を付加した介護予防体操の心理面および継続性への効果:パイロット研究. 高齢者のケアと行動科学. 2014. 19. 19-31.
  - 17) Kamegaya Tadahiko, Araki Yumi, Kigure Hanami, et al.. Twelve-week physical and leisure activity programme improved cognitive function in community-dwelling elderly subjects: a randomized controlled trial. Psychogeriatrics. 2014. 14(1). 47-54.
  - 18) 藤野雅広, 竹内美樹, 全芝賢ら. 高齢期の運動介入の有効性について. 日本予防医学会雑誌. 2011. 6(2). 81-85.
  - 19) 三宅良輔, 高橋一平, 岩根かほりら. 高齢者の健康・体力増進を目的とした運動実践教室が各種健康指標に及ぼす影響. 体力・栄養・免疫学雑誌. 2011. 21(1). 28-36.
  - 20) 竹内美樹. 高齢者の有酸素歩行教室 1 年 8 ヶ月実施による抑うつ改善効果. 医学と生物学. 2010. 154(10). 472-476.
  - 21) 瀬藤乃理子, 片桐祥雅, 西上智彦ら. メンタルヘルスに対する運動の介入効果に関する近年の知見. 甲南女子大学研究紀要看護リハビリテーション学編. 2018. 12. 1-12.
  - 22) 福岡篤彦, 高橋輝一, 大谷絵美ら. 山間過疎地域における高齢者の居場所づくり: 笑いヨガで地域活性化. 全国自治体病院協議会雑誌. 2019. 58(3). 393-398.
  - 23) Hirosaki Mayumi, Ohira Tetsuya, Kajiura Mitsugu, et al.. Effects of a laughter and exercise program on physiological and psychological health among community-dwelling elderly in Japan: Randomized controlled trial. Geriatrics & Gerontology International. 2013. 13(1). 152-160.
  - 24) 小林淳美, 清水律子, 星野純子ら. 笑い誘発プログラムの短期効果. 日本看護医療学会雑誌. 2012. 14(2). 23-34.
  - 25) Hanaoka Hideaki, Muraki Toshiaki, Ede Jacqueline, Yasuhara Koichiro, et al.. Effects of olfactory stimulation on reminiscence practice in community-dwelling elderly individuals. Psychogeriatrics. 2018. 18(4). 283-291.
  - 26) 奥田淳, 橋本颯子, 鈴木佑典ら. 閉じこもり傾向にある地域在住高齢者への心理ケアに関する研究 懐メロを用いた回想法による介入の評価. 日本看護研究学会雑誌. 2017.

- 40(1). 15-24.
- 27) 梅本充子, 柴田悦代, 林万友美. 地域在住高齢者に対する匂いを使った回想法の有効性. 日本早期認知症学会誌. 2016. 9(2). 34-42.
  - 28) 河合恒, 猪股高志, 大塚理加ら. 化粧ケアが地域在住高齢者の主観的健康感へ及ぼす効果 傾向スコア法による検証. 日本老年医学会雑誌. 2016. 53(2). 123-132.
  - 29) Kamei Tomoko, Itoi Waka, Kajii Fumiko, et al. Six month outcomes of an innovative weekly intergenerational day program with older adults and school-aged children in a Japanese urban community. *Japan Journal of Nursing Science*. 2011. 8(1). 95-107.
  - 30) Sin NL, Lyubomirsky S. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *J Clin Psychol*. 2009. 65. 467-87.
  - 31) 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.
  - 32) Antoine P, Dauvier B, Andreotti E, et al. Individual differences in the effects of a positive psychology intervention: Applied psychology. *Personality and Individual Differences*. 2108. 122. 140-147.
  - 33) Seligman MEP. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York. 2011.
  - 34) Tugade MM, Fredrickson BL. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *J. Personal. Soc. Psychol*. 2004. 86(2). 320-333.
  - 35) 星旦二, 中山直子, 井上直子ら. 都市郊外在住高齢者の身体的, 精神的, 社会的健康の経年変化とその因果関係. *日健教誌*. 2010. 18(2). 103-114.
  - 36) Isen AM. Positive affect and decision making. In M. Lewis, & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: Guilford Press. 1993.261-277.