

J-039

高齢社会を支える為のストレスチェックを核としたセルフケアの提案

## Selfcare based on Stress-Check for Aging Societies

千種康民† 山崎祥行† 服部泰造‡

† Yasutami CHIGUSA † Yoshiyuki YAMAZAKI ‡ Taizoha HATTORI

## 1. はじめに

厚生労働省のストレスチェック義務化を代表として国内のストレスに対する考え方が変化してきている。子ども、学生、社会人、高齢者、いずれもストレスが起因となる問題が多々発生している。さらに高齢者の独居問題も侵攻区であるが独居老人に多く見られる高齢者うつ問題も深刻である。一方、年間40兆円を超える高齢者の医療費高騰の問題は深刻である。その対策の一案として、日常的に実践できるストレスチェックと記録および状態の時系列変化の視覚化、適切な情報提示、の一連の機能を実装した高齢者向けセルフケアシステムの提案と一部機能の紹介をし、本システムの有効性について議論する。

## 2. 高齢者のストレスとセルフケア

## 2.1 セルフケアとしてのコーピング

ストレスと上手につきあっていくために注目されている手法が「ストレスコーピング」である。コーピングとは、「対処法」「適切に対処する」という意味で、ストレスをなくすのではなく、「ストレス状況」・「ストレス反応」・「人間関係のストレス」に上手に対処することができれば、自分自身のストレスマネジメント力を高めることができる。

ストレスコーピングにはさまざまなものがあり、できるだけ多様なコーピングの手法をあらかじめ用意して、データベース化しておくことが重要である。自分自身で用意した、あるいはあらかじめ他者が用意されたデータベースである「コーピングレパートリー」を実際に試し、その効果を「どのようなケースで、どのようなコーピングを使用したら、どのくらいの効果があった」という記録をデータベースに追記し、それらの情報が付加してデータベースをより有用なものにしていく。例えば、ただ散歩するだけでなく、散歩するなら、どのような天気の時、あるいはいつの季節に、どのコースを歩くとよいか、というようにコースのレパートリーを豊富に用意できれば、そのストレス対策の効果もより高くすることが可能になる。

つまり、さまざまなストレスに対して、適宜そのTPOに適したコーピングをコーピングレパートリーから選び、実施することで、以前記録されたケースと同様な効果が得られるものである。図1に示すように一般的に4タイプに分類されるコーピングにしたがって実践する候補を選択して、効果を確認していく。実践し、その効果を確認し、次につなげていくというサイクル全体をを図示すると図2に示すように基本的にPDCAサイクルになる。

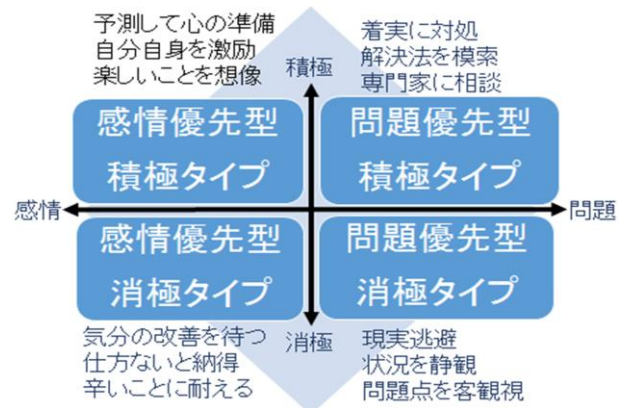


図1 コーピングの4タイプ



図2 ストレスコーピングとしてのPDCAサイクル

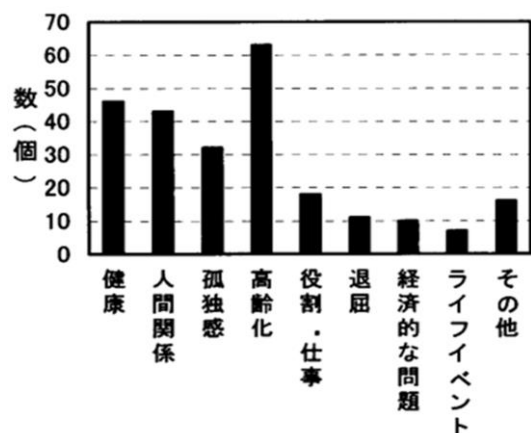


図3 高齢者のストレス分類

† 東京工科大学メディア学部

‡ 東京国際大学商学部

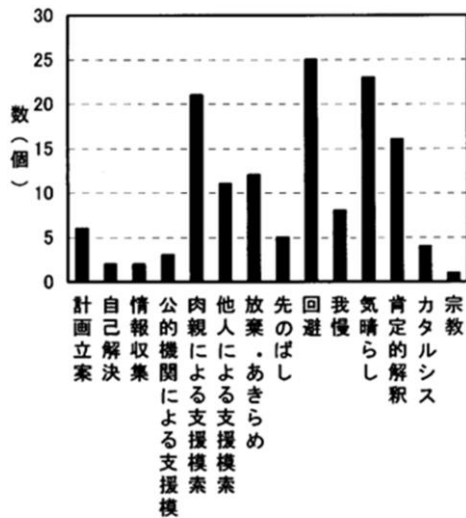


図4 高齢者のコーピング分類

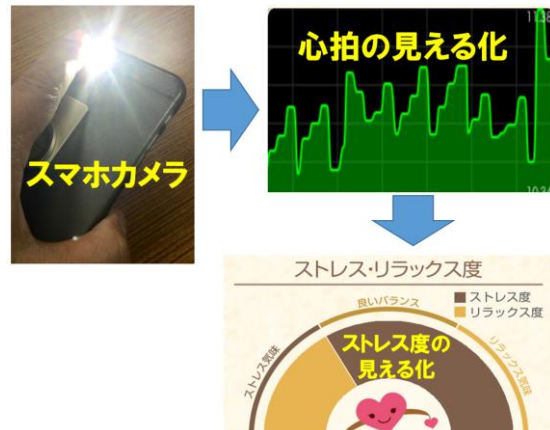


図6 ストレスチェックアプリ cocoloco による測定

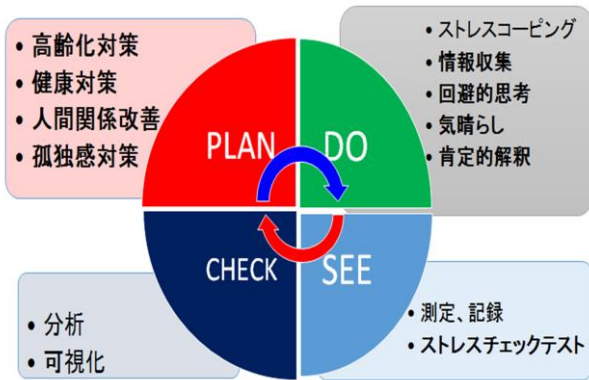


図5 本研究におけるPDCAサイクル

## 2.2 高齢者のストレスとコーピングの分類

実際に川崎医療福祉大学の下山、金光によると男性21名、女性40名、合計61名の68~89歳の高齢者のストレスおよびコーピングについての調査研究[1]がされており、本研究では、この研究成果をベースにPDCAサイクルを構築していく。まずストレスについては図3に示すように、「高齢化」、「健康」、「人間関係」、「孤独感」の順に高くなっている。またコーピングについて、TAC-24に基づいて分類すると、「回避的思考」、「肉親による支援」、「気晴らし」、「肯定的解釈」の順に実践されている。この分析結果を図1のコーピングのタイプに分類すると、問題優先積極型が「肉親による支援」、問題優先消極型が「回避的思考」、感情優先積極型が「気晴らし」、感情優先消極型が「肯定的解釈」とバランスよく該当していると考えられる。

## 3. 高齢者のためのセルフケアシステムの提案

本研究では、図5に示すように、PLANとして、ストレスの上位である「高齢化対策」、「健康対策」、「人間関係改善」、「孤独感対策」、をベースとして派生的な詳細プランを策定する。DOとして、ストレスコーピング



図7 ストレスチェックアプリ cocoloco による可視化

を取り入れ、「情報収集」、「回避的思考」、「気晴らし」、「肯定的解釈」に関連する小カテゴリーの実践法をピックアップして実践していく。SEE&CHECKとしては、そのコーピングで実践した効果を、即時にストレス度が測定できるストレスチェックアプリの“cocoloco”を使用して、測定・記録(図6)・可視化(図7)の機能を利用していく。

## 4. おわりに

本報告は研究の企画段階のものであるが、地域の関連機関と連携して、実践し、コーピングレパトリーとその実施したTPOにおける効果の測定をしていく予定である。

### 参考文献

- [1] 下山、金光, “高齢者ストレスの分類とコーピングに関する研究—真鍋島での面接調査に基づいて—”, 川崎医療福祉学会誌, Vol.14, No.2, pp.267-275 (2005).  
 千種、和田、栗本、山崎、服部, “健康意識改善を促進するストレス度のチェックテストと可視化法”, 信学技法, 115(479), 81-85, (2016-03-02).