



介護良いこと日記の開発

社会福祉子ども学科社会福祉学専攻

栗延 孟 准教授

【研究分野】

心理学・高齢者福祉・応用行動科学

【キーワード】

介護良いこと日記・家族介護者支援・PAC(Positive Aspects of Caregiving)

【U R L】

<https://researchmap.jp/kurinobutakeshi>



研究概要

高齢化が進む中、家族介護者の精神的健康の維持は、重要な課題です。

介護のネガティブな側面だけではなく、ポジティブな側面（PAC: Positive Aspects of Caregiving）を見出す視点を持つことが、介護継続や生活の質の向上に資すると考えられます。

家族介護者が日々の介護の中で感じた「良いこと」を記録する、また共有することで、介護に対するポジティブな認知を育む心理的支援手法（介護良いこと日記）の開発と、その効果検証を行っています。

研究紹介

実際に家族を介護している27名（男性20名、女性7名）に協力を依頼

「介護良いこと日記群（15名）」と「介護日記群（12名）」に分け、14日分の日記を記入してもらった

- ・**介護良いこと日記**：介護の中で「良いこと」と思えた出来事を書く

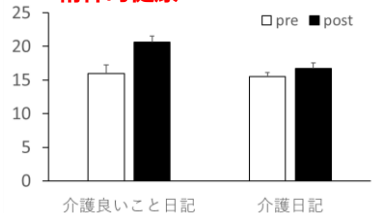
- ・**介護日記**：その日の介護に関する出来事を自由に書く

結果：

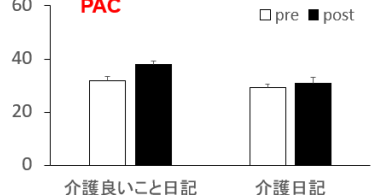
精神的健康感とPACは、介護良いこと日記を書くことで上昇（交互作用）

介護負担感は、どちらのグループでも日記を書くことで軽減（主効果）

精神的健康



PAC



講座テーマ紹介

現場介護職員によるわたしたちの介護自慢大会：介護専門職がお互いのノウハウを共有する会を行っています。アイスブレイクを多めに取り、リラックスして話し合える環境を作っています。

家族介護者の支援に関連した講座など

アピールポイントなど

介護良いこと日記や介護自慢大会の社会実装に関する実践研究のお誘いは大歓迎です。また、実験心理学の手法を用いた高齢者向けのユーザビリティ研究も可能です。