

スクール・オブ・プレイバックシアター日本校
リーダーシップ課題 卒業論文

介護ストレスにプレイバックシアターがもたらす効果
－高齢者を介護する家族に焦点をあてて－

提出日：2024年5月3日

提出者：7期生 油谷 仁美

<要旨>

この論文の目的は、高齢者を介護する家族の精神的な介護ストレス軽減に、プレイバックシアターが役立つかを検証することである。まず高齢者介護の現状と課題や介護ストレスが精神面に及ぼす影響を確認し、その精神面への影響がプレイバックシアターのワークショップや公演に参加することで、介護者の認知的側面にどのように影響をもたらす介護ストレス軽減に繋がっていくかを検証した。安心の場で過ごすこと、語り観ること、分かち合うことによって、ストレスを抱えた介護者は安心感、自己肯定感、感情の解放、他者への信頼、新たな気づきが得られ、プレイバックシアターは介護ストレス軽減に有効と考えられる。

<目次>

I. はじめに

II. 高齢者介護の現状と課題

III. 家族が抱える介護ストレス

1. 介護ストレスとは

2. 介護ストレスが精神面にもたらすもの

IV. プレイバックシアターの可能性

1. プレイバックシアターと心のケア

2. 介護ストレスにプレイバックシアターがもたらす効果

V. まとめ

VI. 文献

I. はじめに

2023年11月の北海道新聞の「妻殺害疑い 93歳夫を逮捕」¹⁾の見出しの記事が目にとまった。妻の介護サービスを受けながら夫婦二人で暮らしていたが、介護者の夫は将来を悲観し、心中しようとした内容だった。心痛む事件で、胸が詰まる思いで読んだ。

2000年、高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みとして、介護保険制度が導入され、介護保険導入後も核家族化や介護する家族の高齢化、在宅介護の長期化、経済的負担の増加などで介護者の介護負担は軽減されず、在宅で介護を継続していくことには多くの困難が伴っており²⁾、健康面への影響や介護ストレスの増加にもなっている。

私自身も高齢の父の遠距離介護を行っているが、自分の生活のバランスを保ちながら、遠方に出向いての介護支援は、身体的負担や心の葛藤などストレスを常に感じながらの日々になっている。大切な家族だからと一生懸命になりすぎて抱え込んでしまったり、日々起きる現実と自分の思いの狭間で葛藤したり、家族の事だから人には話せない等とついつい心に閉じ込めて苦しく感じることもある。介護は先が見えず、長くなってくると、介護疲労、介護ストレス、介護うつ、孤立、虐待などのいたましい事件へと発展していくことさえある。

北海道認知症の人を支える家族の会の事務局長の西村氏は「人と繋がること、助けてほしいと言える社会にしていけることが大切」³⁾と語っており、プレイバックシアターが目指しているものと共通していることを感じた。筆者はプレイバックシアターの活動の中で、何度もテラーとして両親との介護体験やその時の葛藤の気持ちなど語らせてもらった。不思議と涙があふれ癒やされ、新たな気づきがえられた。介護の体験や気持ちを語り、人と分かち合えることに心地よさも感じた。プレイバックシアターの間でもっと多くの介護者の方達と語り、分かち合いたいと思い、介護者を対象としたプレイバックシアターのワークショップを2回開催した。その中で参加者から「荷下しする機会になった」「これでいいんだと思えた」「エネルギーをもらった」などの声も聞かれ、プレイバックシアターが介護者の心のケアに効果があることを感じ、その可能性を学びたいと思った。

介護者のストレスにプレイバックシアターがどのような効果をもたらすか、ワークショップの声も拾いながら検証したい。

II. 高齢者介護の現状と課題

日本は世界でも類を見ない速度で人口の高齢化が進んでいる。1990年から急速に進み、1997年以降は老年人口が年少人口を上回っており、2013年には老年人口の割合が25.1%に到達した。2000年に介護保険法が施行され、介護が家族という私領域から家族外の社会へ移行し「介護の社会化」という言葉で語られるようになった²⁾。当初介

介護保険認定者は218万人であったが、2010年には500万人、2025年には755万人になると推定され、その7割は自宅で介護されている⁴⁾。介護は家族だけでなく社会も責任を負うものと変化したが、在院日数の短縮化や在宅医療が推進される中で、家族を中心とした在宅介護の重要性がさらに増し、今後も家族の介護の負担増加は社会問題となっていく²⁾。

介護保険導入後も、介護以外の時間がとれない状況は変わらず、介護者のストレスや精神的負担、睡眠不足、自分の時間を持つことができない状況は改善されていない⁴⁾。介護者の介護負担、抑うつ割合は、依然として一般人に比べて高かった事も報告されている²⁾。特に認知症高齢者の介護の場合は目を離せないという生活の自由の拘束（拘束感）があり、在宅認知症高齢者の介護者は、64.8%がうつ状態に陥っている⁵⁾ また、人口の高齢化の進行と世帯構造の変化に伴い、65歳以上の老々介護の割合も増加し介護者自身も健康問題をかかえ、介護力の低下も生じている²⁾。2006年度から高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律ができたが、養護者による虐待報告は年々増加し、特に男性介護者の虐待が6割を占めており、女性に比べ孤立しやすいことが虐待に繋がっているのではないかと考えられている⁴⁾。厚生労働省が行っている国民生活基礎調査⁶⁾の2022年のデータによれば、要介護者と同居する主な介護者は、「日常生活で悩みやストレスがある」と解答しており、男性（59.2%）より、女性（73.6%）の方が高く、また、悩みやストレスの原因として、男（46.4%）女（59.0%）ともに「家族の病気や介護」になっており、高齢者介護が家族介護者の健康に大きなリスクとなっている⁷⁾。日本の中老年のメンタルヘルスについて分析した小塩氏によれば、高齢者介護は他の要因よりも、精神的苦痛を引き起こす要因となっている⁸⁾と述べており、家族介護者の精神面への支援がますます必要となっている。

在宅介護は大きな負担であり、ストレスフルなライフイベントでもあるが、介護ストレスの負担感を軽減し、再び介護行為が介護者にとって意義あるライフイベントに再生⁵⁾できるようにストレス軽減にむけての支援が求められている。

Ⅲ. 家族が抱える介護ストレスとは

1. 介護ストレスとは

厚生労働省用語解説⁸⁾によると、介護ストレスとは、介護をすることで生じる身体的負担とともに、精神的な不調によってストレスを感じる事。腰痛や肩こりといった健康面での不調や、一人で介護をかかえてしまうことで不安やイライラ、疲れやすい等の症状があらわれる。

介護ストレスは主に以下の4項目があげられ、それぞれが複雑に絡み合うことによって起きている。

- 1) 身体的ストレス：介護の負担で起こる、体の不調や痛み、睡眠不足や疲労感など、介護者の健康や生活に悪影響を及ぼす
- 2) 精神的ストレス：心の不調や不満など、要介護者の病状や将来への不安、自分の時間や趣味などがなくなる事への不満。自分の能力や役割に対する自信喪失や罪悪感。要介護者からの暴言や暴力、感謝や理解が得られないことでストレスがさらに増す。
- 3) 経済的ストレス：介護することで生じるお金の問題。介護サービス費用、要介護者の医療費など生活費の支出が増え、家計が苦しくなる。介護するために仕事を減らしたり、辞めたりすることで収入が減少したり、失われたりする。
- 4) 人間関係へのストレス：家族や知人などとの関係性の変化や、新たな介護関係者とのつながりなど、人との関係にもストレスや不満が生じる

末田氏⁵⁾によると、介護ストレスとは、要介護者の要因（要介護者の身体的、精神的状態や介護時間や介護状況など）と、それをどのように認知するか、いわば主観的負担感という認知的側面が決定的な意味を持っており、認知のあり方によって変化することがあり得ると述べている。

2. 介護ストレスが精神面にもたらすもの

介護者は様々なストレスを幾重にもうけながら日々の介護を行っている。ここではプレイバックシアターの関連の深い、精神面への影響について述べる。

1) 孤独、拘束感などで常に緊張や不安が高まる

要介護者の日常生活動作能力の低下や問題行動に伴い、介護者は自分の自由になる時間が奪われ、気の休まる暇がなく、常に介護に拘束されている感覚を抱いている。今まで参加していた社会活動にも参加できなくなり、他社との交流がなくなっていく。要介護者を一人でにおいては出かけられない状態におかれ、一人で介護を背負い、だれにも不満を言えず、孤独感を抱いていく。だれも自分に振り向いてくれず、だれも自分をわかってくれないという気分が心の中を支配する。要介護者と介護者の二人暮らしの場合はさらに孤立が高まる。認知症などでコミュニケーションが充分できない場合や死期の近い配偶者との二人暮らしは特に目を離すことはできず孤立感が増大する¹⁰⁾。男性介護者の中には「人に弱みは見せたくない、できないと思われたくない」と常に一人で介護を抱えてしまう⁴⁾。介護者は一人で介護を背負っていく緊張感と不満や不安を抱えた介護の日々になる。

2) 自信喪失、罪悪感など自己肯定感の喪失

介護が十分できない自分に対して自己嫌悪に陥るなど、自責の念が高まり、自己否定的な訴えはやがて介護者の抑うつ状態にも繋がっていく¹¹⁾。また仕方なく要介護者の望まないサービスを利用することや施設入所を考えることは、介護放棄している情けない自分と罪悪感をいただく⁴⁾。遠距離介護では、常にケアできない事へのジレンマや、親を一人にさせていることは親不孝ではないかと自分を責めてしまう。

3) ネガティブ感情の抱え込み

介護者は不安や負担感、被害感、悲しみ、怒り、罪悪感などのネガティブ感情に日々直面するが、自分の感情は見えずらく、その気持ちも受け入れられないまま追い込まれていく。また日本特有の家制度や家族介護意識が高いという文化的な背景からも、介護負担をため込みやすく、他者に語ることも発散することもできず、いつのまにか自分の中に抱え込んでしまう。

4) 人間関係性への不信や葛藤

今まで築いてきた家族の信頼関係や役割が変化することは受け入れがたく戸惑いも大きい。特に認知症による問題行動などの対応に追われる日々は、家族との信頼関係も消失し、自分の知っている家族ではもはやない、自分のことをよく知っていてくれるはずの人はもういないと感じる。他の家族や知人に話してもなかなかわかってもらえず、人間関係に不信感を持ち、ますます自分の中に閉じこもっていく¹²⁾。またサービス支援者に対しても、要介護者を看てもらっているという遠慮から、本音を話す事ができず葛藤も生まれることもある。

5) 先も見えず、見通しもたたず、閉塞感に包まれる

介護行為は先が見通せず、長寿化に伴い介護がますます長期化され、いつ終わることなく永遠に続くような感覚が生じ、閉塞感に包まれる。達成感や自己効力感も得にくく新しい視点も見えなくなる。

6) 介護うつや孤立、事件への発展

介護ストレスによる疲労や喪失感、拘束感などが長期になるとさらに気分の落ち込みや、食欲不信、不眠、免疫力低下、心臓病など心身に悪影響を及ぼす。自分の価値や目標を見失い介護うつになり、時には自殺念慮に陥る事もある。長年の介護疲れや家族の不和などから虐待や将来を悲観し介護殺人や無理心中など事件に発展してしまう事すら起こる。

IV. プレイバックシアターの可能性

1. プレイバックシアターと心のケア

プレイバックシアターは、1975年にジョナサン・フォックス氏が創出した即興劇である¹³⁾。観客の中の一人がテラー（語り手）となり、自分自身の体験や気持ちを語り、語られたストーリーをアクターとミュージシャンが打ち合わせなしに即興で演じ、再現された劇を観客とともに分かち合う¹³⁾。

「プレイバックシアターは独創的な演劇手法であり、心理療法そのものではない」と、ジョナサン・フォックス氏は明確にしているが、人々が「癒やされた」と感じるのは、「語ること」「受け入れられること」「芸術の効果」が要因となっている¹³⁾。

小森氏、吉川氏は¹⁴⁾「プレイバックシアターのテラー経験はカタルシスのような心理的効果があるとともにプレイバックシアターを共有する他者との連帯感を体験する機会になる」と述べている。羽地氏も¹⁵⁾「ストーリーを語ることで、分かち合うことで新しい自分が生まれ、グループの中で支え合うことは社会で生きていく力を身につける」と、プレイバックシアターの心理面への効果に注目している。

また、末田氏による⁵⁾「介護ストレスは主観的負担感という認知的側面が意味を持っており、認知のあり方によって変化し、ストレスの強さが減じたり、ストレスの性質（ポジティブ・ネガティブ）そのものが変化することがあり得る⁵⁾」と述べており、プレイバックシアターによって、介護者の主観的負担感が変化していくのではないかと考える。筆者の実施したワークショップの中でも「癒やされた」「荷下ろしができる」「これでいいんだと思えた」など声があり、プレイバックシアターに参加し、介護への思いを語り、分かち合うことは、介護者の主観的負担感が変化しストレスの軽減に効果があると思われた。

プレイバックシアターが介護者のストレス軽減にどのように効果があるのか、ワークショップの声も拾いながら、精神面への効果を分析したい。

2. 介護ストレスにプレイバックシアターがもたらす効果

1) 緊張がほぐれ安心感を得る

昔介護は、どこの家庭でも普通に行われるものだった。寝たきりの高齢者を家族や地域の人も加わり世話をし、支えあえる暮らしが日常にあった¹⁰⁾。しかし、今、少子高齢化、核家族化、女性も社会で働く時代となり、昔のように複数の人で役割を分担しながら介護をすることは難しくなった。離れている家族には迷惑かけられない、他に頼る家族もいないと、一人で介護を担っている介護者も多い。自分が倒れたら困

る、しっかり介護しなければと常に緊張を強いられ、疲れや孤独感や拘束感、不安感で心も堅く、張り詰めている。そんな介護者にとって、安心してそのままの自分でいられる空間は心地よく、癒やされる。

プレイバックシアターのワークショップでは自己紹介やウオーミングアップなど行いながら参加者が少しずつ知り合いになっていく。参加者は初め緊張もあるが、次第にその場に安らぎと繋がりを感じていく。舞台が始まり参加者の一人が体験を語り、そのストーリーを観客として聞き、観ることによってさらに人と人がつながり、会場に一体感と安心感が生まれ、温かな情感で包まれる¹³⁾。プレイバックシアターにはリチュアル（「儀式」「儀式のように必ず守るもの」）¹³⁾と呼ばれる穏やかなルールがある。ワークショップで参加者全員が円形に座って始まり、少し知り合いになってからストーリーを行い、最後はまた全員が円形に座って終えるなど、毎回同じ様に繰り返される形式や流れは、人々を安全な枠でまもり、安心させ、リラックスさせる¹³⁾。ワークショップに参加した介護者からも「初めは緊張していたが、少し荷下ろしができたように感じた」「心と対話する時間となった」「心が浄化されていくように感じた」などの声があった。テラーになった人も観客も孤独感や緊張の日々から少しずつ解放され、久しぶりに穏やかな空間に身をおき、それぞれが日々の介護について、思いを巡らすことができる。

2) 自信を取り戻し、自己肯定感が得られる

介護の力不足や無力感で自分を責め、イライラして家族に当たってしまうそんな自分にも嫌気がさすが、その気持ちを吐き出すこともできないでいる。介護者がプレイバックシアターのワークショップや公演で安心して過ごすことで、少しずつ心が解放され、思わず手を挙げテラーとなる。コンダクターが寄り添い、テラーとなった介護者は自分のストーリー（体験や気持ち）を語り、劇として再現されたものを観客とともに観る。会場のすべての人がストーリーに耳を傾け、批判や評価もなくテラーの主観的真実として聞き、劇を一緒に観てくれる。

人は自分の体験を語ることによって、自自分自身がどういう人間か自分がだれであるかを確認する¹³⁾。プレイバックシアターはどんなストーリーも、そこに現れたどんな感情も大切にされる。個人の主観的真実に批判や助言などされることなしに、ただ受容される¹³⁾。語られたストーリーも自分自身も受容される体験は「だれからも愛されない私、だめな私」から、「人から理解され、共感される私」へと新しい自己概念が芽生え、新しい自分が生まれる¹⁵⁾。介護が十分できない自分に対して自己嫌悪や自信を失い、ますます自分を追い込むような気持ちになっている介護者にとって、語ることによって、そのままの自分でいいと自分を受け入れいくことは、自分への信頼を取り戻し、自信回復にも繋がっていく。介護は常に葛藤の日々、大切な家族だからできるだけの事はしてやりたい、優しくしてやりたいと願いながら、必死で介護を続け

ているが、疲れなどでやり場のない怒りがこみ上げ思わず怒鳴ってしまう。このまま楽になってくれたらと思うこともあり、そんな自分に恐ろしさを感じ嫌気がさすと語っている介護者もいた¹¹⁾。決してきれい事ではやり過ごせない介護の状況や気持ちを語り、そのままを再現されたストーリーを見ることで、いかに自分が辛かったか、大変だったかを認識し、自分を許し、自分を受け入れていくことができる。ワークショップに始めて参加した介護者が「自分を大事にしてくれた夫の最後の望みをかなえられず、自分を悔い責め続けている」と語った。ストーリーを見終わった後「夫にありがとうと伝えたい、ようやく自分が許せたように感じた」と話された。自分の話をすることで感情が浄化され、それを見ることによってさらにカタルシス効果が高まり、受け入れられることで癒やされ、自分の存在や行動が無条件に受容される。そして、自分のストーリーを同じ目線で見られる場に一体感を得る。どれほど辛かったか、孤独だったか、不安だったかなど様々な感情体験は会場の温かな空気に包まれる。一体感と暖かさが心を癒し、自信や人への信頼感までも取り戻していく¹³⁾。辛かった自分を心から許し、自分のどんな感情も肯定でき、自分自身を信頼し、心の奥にあった本当の気持ちに出会っていきける。

3) 心に抱え込んでいる感情を解放できる

日々介護に追われ自分の感情を心の奥底にしまい込んでしまう。特にネガティブな感情は自分でも気がつかないようにしていることもある。ワークショップに参加した介護者がテラーとなり、「10数年前、母の介護について兄弟間の意見の違いを感じたが、あの時は何も言えなかった」と語った。終えた後「軽い気持ちで語ったが、辛かった気持ちを深い部分で閉じ込めていた事に気づいたと」話されていた。プレイバックシアターのリチュアルで守られた場は安心感を構築すると同時に我を忘れるような気分の高揚をもたらす¹³⁾。普段感じているような表面的な感情ではなく、意識にもあがらないような感情にも触れることがある。そして怒りや、深い悲しみ、憎しみなどがあふれてきても、リチュアルのルールが安全な「枠」を作り、人が持つ自浄作用が自ずと働き、やがて気持ちが落ち着いていく¹³⁾。ワークショップ参加の介護者から「認知症の家族に思わず手あげてしまった」と抑えきれない怒りや悔いる気持ちが語られた。一瞬会場は静まりかえったが、緊張の中にも共感するような穏やかな雰囲気筆者はコンダクターとして感じた。語った介護者は「そのままに演じてくれました」と静かに語り席に戻った。今までだれにも言えなかった辛い経験を勇気をもって話し、批判も助言もされることなく受け入れられる。「この不幸は自分だけではないのだ」「自分は孤独ではないのだ」という共同体意識が芽生え、「思いやり」がその場に生まれ、抱え込んでいたどんな感情を話してもいいと自分を認めることができる¹³⁾。「これが自分である」という物語を認識できた満足感なのかもしれない¹⁶⁾と小森氏は述べている。

4) 他者への信頼を取り戻す

頼りにしていた家族も頼れなくなり、家族や友人に相談してわかってもらえず、他者への信頼も次第に薄れ、ますます自分の殻に閉じこもってしまう。プレイバックシアターは舞台と観客双方に交流し、相互に影響を与えながら劇を作る。そこに存在するすべての人が心寄せ合って劇を作る¹³⁾。テラーにとって自分の語ったストーリーを真剣に耳を傾け、共感しながら劇を見てくれる観客の存在は、孤独で他者への信頼感も薄れかけている介護者にとって、再び人との温かさと信頼を感じさせてくれる機会となる。プレイバックシアターは、会場に一体感を生み出し、人と人が繋がり、家族的な感情を抱くようになる。会場全体が温かな情感で満たされ、観客は「生きていて良かった」という穏やかな気持ちになる。人とひととが肌身を触れあって、一緒に生きている実感を得る。苦しいこと辛いことに涙を流す安心感、充実感、自分一人ではできなかった達成感や温かな仲間との一体感や思いやりを味わう¹³⁾。ワークショップの参加者からも「互いの話が聞けて良かった」「愚痴も話せて良かった」「他の人と距離が近くなったように感じた」と声もあり、参加者同士の繋がりや、信頼感が少しずつできていったことを感じた。プレイバックシアターでは、テラーだけでなく、参加者ひとり一人が大切な存在として尊重される¹³⁾。

5) 視野が広がり新しい視点を得る

ある介護者は「一人で介護していると暗く、いつ出られるのかわからないトンネルを走っているようだ」と話していた。介護は先も見えず、閉塞した空間の中で新たな気づきも得にくい日々である。プレイバックシアターは人が語り、互いに共感し、ストーリーを通して対話し、互いに影響し合い、学び合う。そして、人が語り、お互いの声を聴き合うことができたならばそこには「善意」が生まれる¹³⁾。色々な立場の介護者によって語られたストーリー、そしてそれを劇で観ることは、様々な体験や気持ちの分かち合いとなり、新たな視点や気づきをえる機会にもなる¹³⁾。ワークショップの参加者からも「一人で背負わないで周りの人に助けを借りていけたらと思えた」「帰ったら家族にありがとうと伝えたくなった」などの声があった。ストーリーを分かち合うことで、行き詰まっていた気持ちから少し解放され、新たな気づきを得るきっかけになっていた。介護という人生の大きな変化のなか、たくさんのストレスで押しつぶされそうな介護者にとって、プレイバックシアターの、安心安全な中に身を置き、たくさんのストーリーに触れ分かち合うことは、明日からもつらい現実に立ち向かうことは変わらないけれど、それでも前を向いて歩こうとすることが可能になる¹³⁾。

V. まとめ

高齢者を介護する家族はたくさんのストレスと、精神的負担を抱えながら日々の介護にあたっている。介護者の精神面の介護ストレスに対してプレイバックシアターのワークショップや公演に参加することによって、「安心感を取り戻す」「自己肯定感を得る」「抱え込んでいた感情を解放できる」「他者への信頼を取り戻す」「新しい視点を得る」などの効果が確認できた。よって介護者の抱える精神面のストレス軽減にプレイバックシアターは有効と考える

今回は介護している家族のストレス軽減について検証したが、プレイバックシアターは介護している人だけでなく、介護をこれからする人やその周りの人までもストーリーをとおしてメッセージを届け、より優しい社会を目指しているものである。介護者がより健康で安心して暮らせる優しい社会になることを願い、これからも学びを深めプレイバックシアターの活動を続けていきたい。

謝辞

論文など書くことはないと思っていた私に、このような深い学びの機会をくださった宗像佳代氏、そして何度も何度も文章を見て、ご指導くださった小森亜紀氏に心よりお礼申し上げます。また、今回のテーマを取り組むきっかけをくださった、今まで出会ったたくさんの介護者の皆様、介護の機会をくれている両親や家族に心から感謝します。そして一緒に活動し、本稿を書くに当たってもアドバイスや励ましをくださった、奥田かおり氏はじめプレイバックユウのメンバーの皆様、本当にありがとうございます。

VI. 文献

- 1) 北海道新聞：妻殺害疑い 93 歳夫逮捕. 2023. 11. 14 記事 p 26
- 2) 森恵里菜、他：在宅における家族介護者の現状と課題. 日本保険医療行動科学会雑誌 31：57-63, 2016
- 3) 高齢者や障害、病気などの家族らの介護や看護を担うケイラーについての理解を深めるシンポジウム 資料 2023. 11. 24 札幌市で開催
- 4) 服部万里子：高齢社会における介護ストレスとその対策. ストレス科学研究 26：1-7, 2011

- 5) 末田啓二：在宅介護ストレスへの新たな視点ーストレスの二面性に着目してー. 甲子園短期大学紀要 39：15-21, 2021
- 6) 厚生労働省 2023 年国民生活基礎調査公開版 Yahoo!ニュース 2023.9.12
介護する側のストレスの実態をさぐる (オンライン), 入手先
<<http://news.yahoo.co.jp/expert/articles/6ecd7c298f7021c5ff3064918bb9c8d0db00ff38>>
- 7) 新見陽子：家族が抱える高齢者介護の負担ー現状と課題ー. 東アジアの視点 11-22, 2017
- 8) 小塩隆士：中高年のメンタルヘルス. 経済研究 115：121-129, 2014
- 9) 厚生労働省 用語解説(オンライン), 入手先
<<http://kokoro.mhlw.go.jp/glossaries/word-1524/>>
- 10) 渡辺俊之：介護者と家族の心のケア. 第3版, 金剛出版, 2009
- 11) 松村香：介護者の抑うつ状態や介護負担感と『介護に関するこまったことや要望』に関する自由記述との関連. 日健医誌 23：125-135, 2014
- 12) 涌井知子：在宅介護における家族介護者の負担感規定要因. 社会保障研究 6：33-44 2021
- 13) 宗像佳代：プレイバックシアター入門. 第1版, 明石書店, 2006
- 14) 小森亜紀、他：プレイバック・シアターのストーリーにおけるテラー体験. 作業科学研究 10 (1), 68-72, 2016
- 15) 羽地朝和：プレイバック・シアター語るなかで育まれ得るもの. 現在のエスプリサイコドラマの現在 459, 2005
- 16) 小森亜紀：プレイバック/シアター：「心の景色」を引き出す対話スキル. 治療 Vol.101 No7:853-856
- 17) 深沢直子：いじめ被害からの回復への、プレイバックシアターの有効性. スクール・オブ・プレイバックシアター5期生卒業論文, 2014
- 18) 桜井成美：介護肯定感が持つ負担感軽減効果. 心理学研究 70:203-210, 1999
- 19) 松本啓子、他：在宅認知症介護者の家族介護者が家族の集いに参加することの意味. The Journal of Nursing Investigation 2：9-14, 2011
- 20) 安田直史、他：要介護高齢者を介護する主介護者の抑うつに影響を及ぼす因子の検討：Health Promotion and Physical Therapy 2:109-115 2011
- 21) 松田茂樹：介護ネットワークに関する研究 LDIRD-PORT. 141 2002
- 22) 松岡英子：家族介護者の心理的ストレスと肯定的認知, 日本家政学会 70 回大会研究発表要旨集 p126 2018