うつ病　介護者　記録アプリ

みまもメイト：「見守る側」と「見守られる側」をつなぐICTツール

本稿では，うつ病患者の家族介護者を支援するために開発した介護記録用Webアプリ「みまもメイト」の紹介とそのホームユース調査について報告します．ホームユース後のインタビューから，家族介護者がみまもメイトを利用することによって，自身の介護活動を客観的に見つめ直す効果や，家族介護者とうつ病患者間のコミュニケーション改善に効果があることが分かりました．

やました　なおみ
山下　直美

NTTコミュニケーション科学基礎研究所

家族介護者への支援

家族が精神的不調をきたすと，ほかの家族に重大な負担やストレスをもたらします．多くの場合，精神疾患や投薬治療は患者の予期せぬ言動を引き起こすことが知られています．例えば，極端に悲観的な態度をとったり急に怒り出すといった言動が増加することが報告されています．そのような状況に直面した家族介護者はしばしばどのように対応すべきか悩みますが，病気に付随する偏見から，第三者に相談することを避ける傾向にあります．その結果，多くの家族介護者は孤立し，患者とどう向き合えば良いかを考える際に，自分で情報収集するほかに主だった手立てがない状況に陥ってしまいます．しかし，情報収集によって対策を立てることも，容易なことではありません．家庭ごとに患者の症状や家庭環境が大きく異なるため，自分たちの状況に合った適切な情報を見つけることは困難です．患者の主治医でさえも，患者や家族の状況に即した有効な対処法を与えることは困難です．以上より，多くの家族介護者は，自らの介護経験から患者の症状や自分たちの家庭環境に合った対処法のノウハウを蓄積し，自己流の対処法でそれぞれの場面を乗り切るほかないのが実情です．

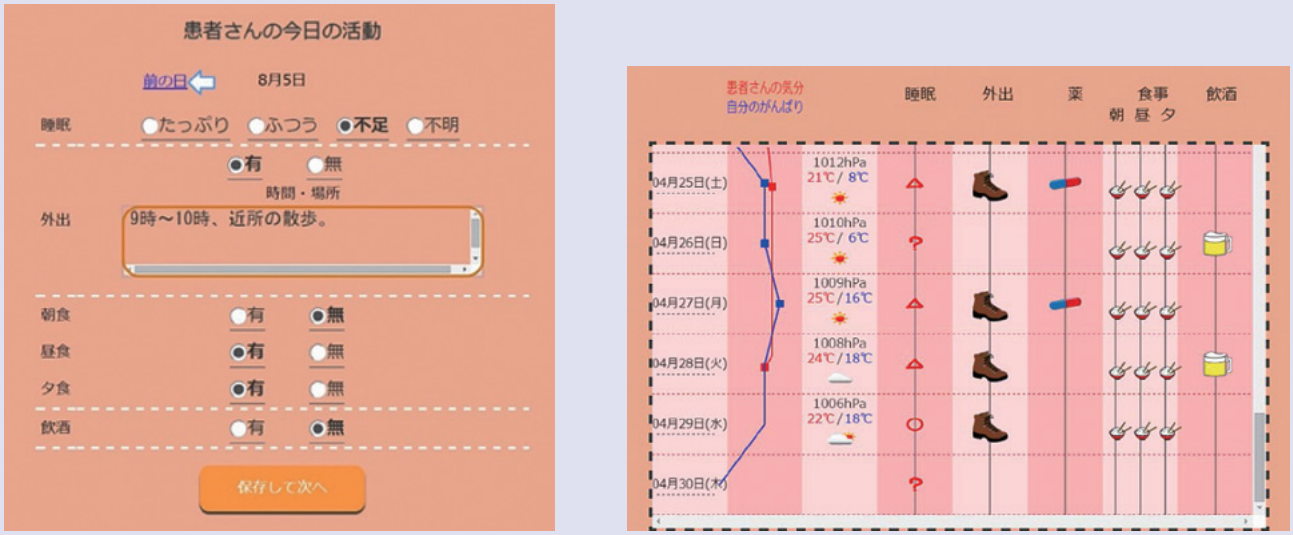
本研究では，精神疾患の一例としてうつ病に焦点を絞り，うつ病患者の予期せぬ言動に対処する家族介護者の支援をめざします．健康管理アプリの利用が，健康に対する意識向上や健康改善に効果的であることをヒントに，本研究では類似の効果を家族介護者にもたらすことを考えました．具体的には，家族介護者に，患者の気分や介護活動の経過を記録できるアプリを提供することによって，家族介護者自身の介護活動の振り返りを促し，自分のとった言動・態度が患者の気分や症状にどのような影響を与えたかを分析可能にしました．この分析を通して対処法の改善効果が期待されるというわけです．ほとんどの健康管理アプリが患者の健康状態の改善に焦点を当てているのに対し，本研究では，家族介護者の支援をめざしている点が異なります．本稿では，家族介護者が記録アプリを利用することによって日常生活にどのような影響を及ぼしたかについて分析した結果を報告します．

Webアプリ「みまもメイト」の開発

介護記録用Webアプリ「みまもメイト」は，家族介護者からのヒアリングと精神科医からのアドバイスを基に開発されました．みまもメイトは，記録セクションと振り返りセクションの２つのセクションによって構成されます（**図**）．家族介護者は１日に１回，記録セクションで記録を行い，必要に応じて振り返りをすることが期待されています．

記録セクションでは，患者の気分（10段階），服薬状況，睡眠，食事，飲酒，外出の有無（ある場合は外出先や外出時間も記録可），突発的な出来事（何か特別な出来事があったときにのみ，その内容を記録できます），自身の言動や介護活動内容を記録することができます．自身の言動や介護活動内容を記入する際，できるだけ客観的な振り返りを実現し，患者に対するより良い接し方を考え出すヒントとなることを意図し，「良かった出来事」「悪かった出来事」「今後に活かせること」の３つの領域に分けて記入するようにしました．

振り返りセクションでは，家族介護者が長期間にわたる介護活動と患者の病状を振り返ることができるようなチャートが表示されます．家族介護者が記録した内容のほかに，気圧や最



(a)　記録セクションのページ例　　(b)　振り返りセクション

図　みまもメイトの実行画面

高・最低気温，天候といった気象情報がインターネット上の気象情報サイトから自動的に取得されて表示されます．家族介護者がある特定の日の突発的な出来事や介護活動を見たいときは，最左列の日付をクリックすると，その日に入力したテキスト情報がポップアップします．同様に，靴アイコンは外出があった日に表示され，これをクリックするとその詳細情報がポップアップします．

みまもメイトを用いたホームユース調査

家族介護者にみまもメイトを各家庭で6週間利用してもらうことによって，介護活動や患者とのコミュニケーション，日常生活にどのような影響を与えるかを調べました．

ホームユース調査に参加した家族介護者は合計15人（女性12人，男性3人，平均年齢43.0歳）でした．本調査に参加するうえで，うつ病患者を介護していることを条件としました．家族介護者から見たうつ病患者との続柄の内訳は，配偶者9人，親3人，娘2人，兄弟1人でした．家族介護者はいずれも患者と同居しており，家庭内で患者を介護するうえで中心的な役割を担っていました．15人中6人は専業主婦，6人はフルタイムの仕事を持ち，2人は自宅で仕事に従事していました．

家族介護者の1日当りのみまもメイトへの平均アクセス数は1.52回（最小アクセス数は0回，最多アクセス数は6回）でした．なお，みまもメイトの自由記述欄（外出に関する詳細，突発的な出来事，3種類の介護活動記録）に入力された日本語文字数の家族介護者1人当りの1日の平均文字入力数は約137文字（最小文字数は0字，最多文字数は940字）でした．

ホームユース調査後に実施したインタビュー調査により，ほとんどの家族介護者が，みまもメイトを利用したことによって日常生活に良い影響を与えたと感じていることが分かりました（特に変化を感じなかったと報告したのは2人）．ほとんどの家族介護者は，患者の気分により適切に対応でき，より積極的に介護にかかわれるようになったと感じていたことが分かりました．

具体的には，家族介護者は毎日みまもメイトに患者の様子を記録することによって，患者の気分や行動に，以前より気配りするようになり，さらにこれによって患者の気分や行動パターンが変化する微かな兆しを見出せることが増えました．こうした発見は，病状

や予期せぬ行動の意味を家族介護者が理解・納得することにつながり，より適切な患者への接し方を見出す手助けとなりました．家族介護者が発見した個々の内容が正しいかどうかは判定できませんが，患者に対するより良い接し方を試行錯誤し創意工夫する過程を記録するのにみまもメイトが有用であったことは確かです．その過程を通じて，家族介護者は患者に対して話して・働きかけて，良いこと・悪いことを学んでいったようです．

なお，家族介護者の振り返りについて強調しておきたいのは，みまもメイトは家族介護者自身の活動の客観視を促進していたという点です．ホームユース調査に入る前から日記帳やスケジュール帳に自身の活動を記録してきた家族介護者によれば（14人中７人），その記録内容はどうしても感情的で主観的になりがちだったのに対し，みまもメイトを使うと自然に客観的かつ整理整頓した考え方で記録するようになったそうです．みまもメイトの半構造化入力フォーム（良かった出来事・悪かった出来事・今後に活かせることに分けて入力したこと）が功を奏したと考えられます．

次に，患者と家族介護者の人間関係についてインタビューで尋ねたところ，患者とのコミュニケーションが増え，関係が改善されたという意見が多く聞かれました．特に患者に何度も状態を尋ねる家族介護者にはその効果が顕著にみられ，患者にとって健康状態を尋ねられるのは嬉しいことのようでした．

一方で，健康管理技術の多くは，患者の健康状態を直接的に正確に把握することを目的としています．特に最近は，センサを用いた正確な計測をめざす研究が多くみられます．もちろん，正確な計測は，効果的な治療を行ううえで重要であることはいうまでもありません．しかし，本調査結果から，家族介護者にとって，正確さは最重要事項ではないことが伺えます．患者に健康状態を尋ねることによって，家族介護者が患者を気遣っていることを積極的に表明するといった方法で，家族が積極的に介護に関与することが重要なのです．そのような患者と家族介護者の間のコミュニケーションは，両者の間に良い循環をもたらすと考えられます．

今後の展開

本稿では，うつ病患者の介護に日々取り組んでいる家族介護者を支援するみまもメイトを紹介しました．そして，６週間にわたるホームユース調査結果から，みまもメイトは患者と家族介護者の間の緊張を徐々に和らげることによって，お互いの関係を改善する効果が期待できることが分かりました．本研究の主な知見は，①家族介護者の介護を記録するツールは介護者に自身の行動を客観視させる効果があるということ，②介護記録ツールを用いることで「患者＋うつ病vs家族介護者」という構図が「患者と家族介護者vsうつ病」という構図，すなわち患者と家族介護者が一緒にうつ病に取り組む構図に変化し，患者と家族介護者間のコミュニケーションが促進されたということです．これら２つの知見は，精神疾患にかかわる分野における介護記録ツールの新たな可能性を示唆しているといえます．

■参考文献

⑴ 山下・葛岡・平田・工藤・荒牧・服部：“みまもメイト：家族介護者のための介護記録用Webアプリの開発とその効果，” インタラクション2016，情報処理学会，2016. 3.

⑵ N. Yamashita, H. Kuzuoka, K. Hirata, and T. Kudo：“Understanding the Conflicting Demands of Family Caregivers Caring for Depressed Family Members，” Proc. of CHI2013, pp.2637-2646, Paris, France, April-May 2013.

山下 直美

本研究は，ローテクだからこそ，ユーザの日常生活に新たな気づきを与え，家庭内コミュニケーションを変えることができたというものです．私たちは，つい最先端技術を使うことに拘ってしまいがちですが，ユーザのニーズや日常生活に合ったツールやサービスを提供していくことにこだわって今後も研究を続けていきたいと思います．

◆問い合わせ先

NTTコミュニケーション科学基礎研究所
協創情報研究部
TEL　0774-93-5115
FAX　0774-93-5245
E-mail　yamashita.naomi@lab.ntt.co.jp