

令和 5 年 6 月 29 日現在

機関番号：32413

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2017～2022

課題番号：17K12317

研究課題名(和文)産後うつ予防にむけた心理教育的育児介入プログラムWWWT日本版の開発と効果

研究課題名(英文)Development and effectiveness of WWWT Japanese version of psycho-educational child-rearing intervention program to prevent postpartum depression

研究代表者

高橋 真理 (TAKAHASHI, Mari)

学校法人文京学院 文京学院大学・看護学研究科・特任教授

研究者番号：20216758

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,600,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、産後うつの一歩予防として豪州で開発された心理教育的育児介入プログラムWWWT(What Were We Thinking!)-日本版を、翻訳の手順に基づき作成した。次に、WWWT-日本版の有用性について、プログラム対象者と専門職との両者から評価を得た後、WWWT開発者と話し合いをもち、日本文化に適用可能なWWWT-日本版を開発した。さらに、WWWT-日本版を、両親がWEBのHP上で自主学習できる、on-lineによる介入方法として作成し、その有用性について検討した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究で開発したWWWT-日本版は、はじめて親になる父親、母親の周産期メンタルヘルス問題に対する予防的な支援システムをオンライン上で行うため、セルフメディケーションとしての意義をもつ。また、産褥早期から両親が取り組む「乳児のぐずり、泣きへの対応」と「パートナーとの関係性」に焦点を絞り、産後メンタルヘルスの問題を、ジェンダー平等の視点から理解を促すことは、社会的意義をもつ。したがって、わが国の周産期メンタルヘルスへの支援の質の向上に大きく貢献するものだと考える。

研究成果の概要(英文)：This study developed a Japanese version of the WWWT, a psychoeducational parenting intervention program developed in Australia for the primary prevention of postpartum depression, based on a translation procedure. Next, the usefulness of the Japanese version of the WWWT was evaluated by both program participants and professionals, and after discussions with the WWWT developers, a Japanese version of the WWWT was developed that could be applied to Japanese culture. We also developed the WWWT-Japan version as an online intervention method that allows parents to study independently on a Web site, and examined its usefulness.

研究分野：生涯発達看護学

キーワード：WWWT 周産期メンタルヘルス 一次予防 産後うつ 育児支援プログラム 児の泣き 児の寝かしつけ 産後早期の両親

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

1. 研究開始当初の背景

現在、周産期メンタルヘルスの問題は世界共通の課題 (WHO 2013) であるが、特に産後うつ問題は、わが国においても急務な課題である。それは周知のように、産後うつの発症が現在約 10 人に 1 人と高率であり、深刻化すればその影響は本人のみならず、児への養育能力低下や虐待、また、児の精神遅延発達障害とも関連すること (厚生労働省 2014)、さらには周産期うつによる自殺が妊産婦死亡原因の第一位の可能性をもつからである。(Pallaino ら 2011)。この急務な課題に対し、2015 年に日本産婦人科学会・日本産婦人科医会・日本周産期学会の 3 学会は「周産期メンタルヘルスに関する合同会議」をもち、産後うつに対するハイリスク妊婦の抽出方法の検討を重ね、2017 年版「産婦人科診療ガイドライン 産科編」に、その具体的なプログラムを提示する予定である (日本産科婦人科学会 2016)。また、厚生労働省は 2017 年度から産後うつの予防として、発症ピーク前である産後 2 週と 1 ヶ月の 2 回、産後の健康診査費用を助成し、産後早期の健診時における母親の心身のケアを充実させるとともに、必要なケースは育児相談や産後ケア事業等への個別な支援に繋げていく産後うつ予防の早期ケアをスタートさせる (厚生労働省 2016)。このようにわが国においても 2017 年度からは新たに、産後うつの重症化予防や、産後うつ予防にむけた専門職による個別の支援が進んでいく。しかし、海外では、産後うつのローリスク母親に対する予防的介入が成功しなかった理由に、家族間の関係性の改善よりも専門職による母親への支援を重視した点も指摘される (Rowe 2015)。したがって産後うつの予防は十分とは言えず、家族の調整も視点においた理論的根拠に基づく介入方法を開発し、介入効果のエビデンスを検証することも重要な課題である。

国内外におけるローリスクの母親を対象とした産後うつの予防的介入研究を概観すると、対人関係療法や心理療法の成果が報告されるが、これら介入には専門的に習熟した長期のトレーニングが必要である。また、産後うつ予防に対する妊娠期から介入の必要性も指摘されるが、ローリスク妊婦における介入効果はこれまでのところエビデンスは明らかでない (間中 2016)。WWWIT は産後早期の介入プログラムであり、専門性を有する特別なトレーニングを必要としないという費用対効果の点だけでなく、次の 6 点がすぐれている。産後うつのシステムティックレビューによるリスク要因のうち、修正可能なリスク要因であるがこれまで見過ごされてきた「パートナーとの関係性」と「乳児のぐずり・泣き」の 2 点の対応に焦点をあて、ジェンダーの視点 (育児・家事の性別役割分業に対する固定観念への気づき) を促しながらリスク軽減に取り組む点、ヘルスプロモーションの理論的根拠 (心理教育、成人学習アプローチ、小集団討議、社会認知理論) によって体系的に構成、プログラム開発と評価を、英国 Medical Research Council (MRC) による複雑介入のフレームワーク (Craig ら 2008) の評価プロセス (実行可能性、開発、評価、実行) から検証し (Rowe ら 2016)、その介入効果をクラスターランダム化比較試験 (Fisher ら 2016) によって、軽度から中等度の産後うつおよび不安の有病率の低下を実証、授乳 遊び-睡眠のサイクルによる寝かしつけスキルの確立により、児の泣きや睡眠トラブルが軽減し、母親のうつ症状などのメンタルヘルスが改善した研究成果 (Hiscock ら 2008, Fisher ら 2010) に基づいている、寝かしつけのスキルは、豪州独自の居住型早期育児プログラムで検証 (Fisher ら 2010)、わが国と同じアジア圏であるベトナム、スリランカ、中国、香港でも母国語翻訳されている点である。以上から、WWWIT 日本版の開発は、わが国での産後うつの一次予防にも有用ではないかと考え本研究の着想に至った。

なお、WWWT は、産後に母児のプライマリーケアを担う看護師がファシリテータとなり、産後 4 ～ 6 週に、初めて子どもをもった両親と乳児による数組の小グループ家族を対象に、半日のセッション 1 回を実施する。プログラムの主な内容は、Part 1「赤ちゃん編」では児の気質、睡眠や寝かしつけの方法の知識とスキルの実演、Part 2「パパ・ママ編」では、家事・育児の負担について二人で話し合いができるワーク等から構成される。

2．研究の目的

わが国産後うつ的一次予防的介入方法として、豪州で開発された心理教育的育児介入プログラム WWWT (What Were We Thinking!) の日本版を開発し、その予防効果を検証する。具体的には次の項目を明らかにすることを目的として研究を行った。

研究目的 1 . 翻訳の手順に基づき、WWWT 日本版ワークシートを作成
日本版の有用性を、プログラム対象者と専門職との両者から評価
開発者との話し合いから、日本文化に適用可能な WWWT-日本版を開発

研究目的 2 . WWWT-日本版のファシリテータを養成

研究目的 3. は当初の計画は、対面介入 2 回による WWWT-日本版の効果検証を予定していた。しかし、COVID-19 の影響により、3 年間に渡り対面介入が実施不可能である状況が継続した。そのため、介入方法を対面からオンライン方法への変更に余儀なくされた。なお、豪州 WWWT においてもインターネット上で実施されている。したがって、研究目的 3 は、当初の「ファシリテータによる WWWT-日本版を実施しその介入効果を検証」から下記に変更した。

研究目的 3 . インターネット上で実施するオンライン介入方法の作成と有用性の検討

3．研究の方法

(1) 研究目的 1 の研究方法

翻訳の手順に基づき、使用教材 WWWT ワークシートの日本版への翻訳作業を行った。
専門職（助産師）7 名を対象に、フォーカスグループインタビューによる内容妥当性の検討、乳児をもつ 27 人の両親対象にフィールドワークテストによる有用性の検討を行った。

(2) 研究目的 2 の研究方法

令和 29 年 8 月に豪州の WWWT 開発者 Dr. Rowe を招聘し助産師対象の WWWT 入門コースを開催、令和 30 年 3 月に Pro. Fisher と Dr. Rowe を招聘し、2 日間のファシリテータアドバンス養成研修プログラムを順天堂大学お茶の水キャンパスで開催し、終了後に受講者姿勢を評価した。
(ファシリテータアドバンス養成研修コース参加者は医師 2 名助産師 34 名)

(3) 研究目的 3 の研究方法

WWWT の介入法は、Jorm (2000) によるメンタルヘルスリテラシーの 6 構成要素に基づいて構成されている周産期メンタルヘルスの向上を目指した革新的な一時予防プログラムのモデルのひとつであることを確認した。続いて、WWWT-日本版の介入方法を、HP によるオンライン介入での実施に切り替えた。具体的には、オンライン上で自主学習が完結できるよう、以下の 5 点による展開を作成した。1) SNS を介しての情報提供を目的とした Facebook による “What Were We Thinking!” (<https://www.facebook.com/wwwt.japan/>) の開設、2) オンラインでの自主学習用 Web 上 HP (<http://wwwt-japan.org/>) の開設、3) 初学者に WWWT-日本版の全体像を理解できるようにオープニング動画を作成（親しみがもてるよう人コミュニケーションロボットであるロボホンとオリヒメによる WWWT ロボズが説明）、4) 14 ワークシートの各ページのアクティビティーについて、画面上で夫婦が各々入力し比較できる、アニメーション様ワークを作成しアップ、5) HP の各ワークの要点と進め方を各学習者が理解しやすいよう、助産師と WWWT ロボズとの説明による学習用解説動画（3～4 分程度）を作成しアップした。

4．研究成果

(1) 研究目的 1 . の研究成果

(1) WWWT 日本版翻訳の手順

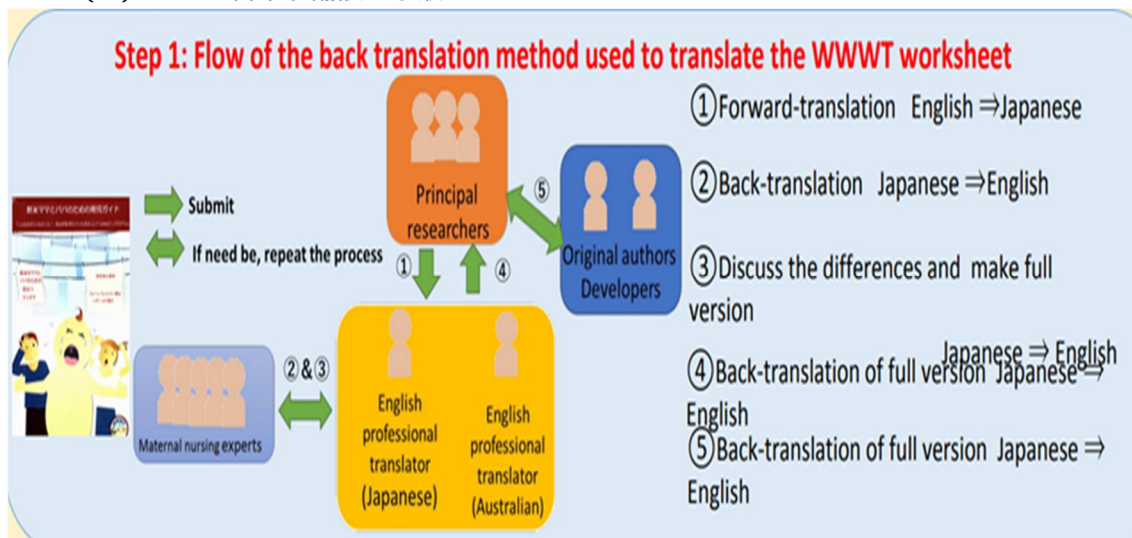


図1 . WWWT ワークシートの日本版翻訳手順

1) 内容妥当性の検討

臨床経験豊富な助産師7名を対象にワークシート日本版の内容妥当性をフォーカスグループインタビューから検討した結果、言葉の使い方での問題は指摘されなかった。一方育児の内容による指摘では、児の寝かしつけ方法が日本の習慣との異なる点、また、児の誕生後早期から両親が児を一人の人格者として自立心を育む育児姿勢の点は、日本とは異なる豪州の育児文化であった。

2) 有用性の検討

図2.は、乳児をもつ27人の両親を対象に、WWWT-日本版について、調査用紙によるフィールドワークテストを実施し、〈わかりやすい〉、〈みやすい〉、〈面白そう〉、〈役立ちそう〉、〈自分に関係がある〉の5側面を、5段階リッカートスケールで回答を求めた。その結果、4項目の平均得点は高得点であり、概ね有用性が示されたが、〈わかりやすい〉の側面については得点が他よりかなり低値であった。この点については、日頃馴染みがない育児用語の散乱すなわち豪州と日本との育児文化の違いの影響が考えられた。

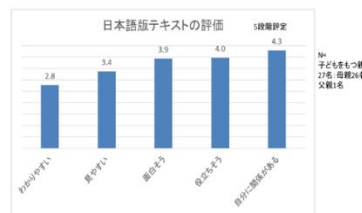


図2 . WWWT 日本版の有用性評価

開発者との話し合い

開発者 Prof. Fisher と WWWT-日本版について話し合もち、育児文化の違い等がある点についてどこまで日本版としてアレンジ可能であるかを相談した。その結果、同じく育児状況に違いがあるベトナムでのアレンジ状況の情報も得られ、日本の育児状況に合わせたアレンジでの展開が可能である了解を開発者より得られた。そこで、一部理解が難しい用語を、日本の育児に合わせた言葉に修正した。また、WWWTの特徴である授乳後に遊びを入れる Feed-Play Sleep サイクルによる寝かしつけ方法に対しては、母乳推進の強い日本では助産師から疑問の声もあがっていたため、このサイクルの母乳育児への影響について、サブ研究を進めることとした。

(2) 研究目的2の研究成果

☞ 主なプログラム

- 1日目 AM: WWWTの目的、ワークシート、教科書、ファシリテーターガイドの概要
PM: 新生児について(泣き、睡眠への対応方法)
- 2日目 AM: 親や周囲との関係性(関係の変化、相互効果、家族や地域とのつながり)
PM: 日本への適用性、受容性に関するディスカッション、ワークショップのレビューと評価

なお、2日間のワークショップを終了された方は、修了証(ファシリテーターとして実践資格)と、関係資料の提供をいたします。

日付	時間	内容	会場
3月22日(金)	13:00-12:00 (19:00-夜明け)	WWWTファシリテーター養成ワークショップ が開始されます(13:00-19:00) 19:00-夜明け 懇話会(19:00-21:00)	徳島大学センタータワー 4階402会議室
	18:00-18:45 (夜明け-18:45)	豪日シンポジウム	徳島大学センタータワー 4階402会議室
3月24日(土)	13:00-17:00	WWWTファシリテーター養成ワークショップ アドバンスコース(2日目)	徳島大学センタータワー 4階402会議室
3月25日(日)	13:00-17:00	WWWTファシリテーター養成ワークショップ アドバンスコース(3日目)	徳島大学国際教養学部国際交流センター4階402会議室

図3 WWWT ファシリテーターアドバンスコース養成研修のプログラム

なお参加者の自由記載による終了後評価からは、入門コースに比しアドバンス研修コース終了後には、WWWTへの理解がたいへん向上したなどの高評価が得られWWWT日本版導入への準備が整った。

(3) 研究目的3の研究成果

HP をオンライン学習用に刷新

新米両親への WWWT-日本版の概要理解を深めるため、プロモーションビデオには日本語字幕を挿入し(5m30s) また、オープニング動画には親しみやすいよう WWWT ロボズ(コミュニケーションロボット2台)の掛け合いによる解説動画(10m25s)を作成し、HP の Top ページにアップした(図4.)

図5.は、Part 「パパ・ママ編」ワークシート

【失ったものと得たもの】のHP画面であり、各14ワークシートページのアクティビティを画面上で夫婦が各々入力し比較できるようアニメーション様ワークを作成しアップした1例である。アクティビティは、「ママの答え」、「パパの答え」、「比較する」の3画面で構成され、パパ、ママが各々入力し、「比較する」を開くと、両者の結果が同時に描写される。両親はこの結果を比較し、類似点や相違点など気がついたことをお互いに話し合っ確認する。この話し合いで親になったことで失ったものは違った形でみつかるとかなどを話し合い、親になったことで得られた特別な体験を見出すことが狙いである。



図4. プロモーションビデオ日本語訳テキスト入り動画とオープニング動画

図6.は、オンライン上で各ワークの学習の理解を深めるため、助産師とロボズによる要点説明と各ワークの進め方について、助産師とロボズとで説明する、各ワークシートページの学習解説ショート動画(3~4分程度)の1例である。



図6. 学習解説ショート動画例



図5. 【失ったものと得たもの】のHP画面

オンライン学習のプレテストによる有用性の検討

初めて児の誕生を迎え、生後7ヶ月未満の児をもつ両親3組を対象に、2週間自由に WWWT-日本版のHP上で14のワークシートの学習を求め、終了後に使用感等に対するオンラインインタビューを実施した。その結果、各両親で若干意見の相違はみられたが、3組とも最後までHP上での介入プログラムを終了した。プログラム内容に関しては、全体として肯定的な評価が聞かれ、特にパパ・ママのPratについては、これまで気がつかなかったパートナーとのコミュニケーションの理解が深まったなどの意見であった。一方、スマホでの対応希望、翻訳テキスト用語の一部再検討、ワーク一覧表の見やすい表示による、ワークの進め方の自由選択など、今後の課題への意見が聞かれた。

追加調査: Feed-Play-Sleep サイクルの母乳栄養への影響

生後4~6週の子をもつ、初めて親になったカップル7組を対象に「FPS (Feed-Play-Sleep)」サイクルのスキルの習得を目的とした育児教室を実施した。図7.は育児教室前と2か月後の変化である。FPSサイクルスキルの導入により、児の泣き・ぐずり行動が減少し、母乳率は維持された。したがって、本サイクルは、我が国においても、この時期両親のニーズに合致し、関心度も高く、今後実施していくことに問題ないことが示された。

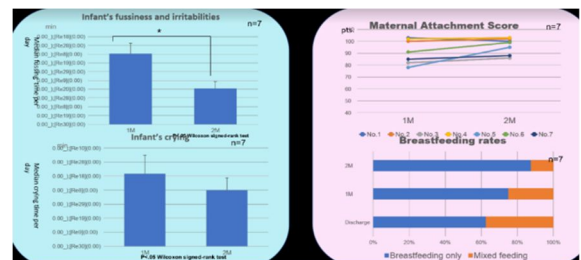


図7. FPS サイクルによる児・母乳状況の変化

以上から、今後はWEB上での介入方法の更なる改善を図るとともに、今回はコロナ禍によるオンライン介入への変更となったため、研究期間内での実施は WWWT 日本版の開発と有用性の検討までに留まった。今後は、産後うつ一次予防への効果検証へと研究をすすめていく。

文献) Jorm AF: Mental health literacy. Public knowledge and beliefs about mental disorders. Br J Psychiatry, 177:396-401, 2000.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計6件（うち査読付論文 3件／うち国際共著 2件／うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 高橋 眞理	4. 巻 1
2. 論文標題 産褥期メンタルヘルスの向上を目指して	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 Japanese Journal of Perinatal Mental Health	6. 最初と最後の頁 1-9
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋眞理	4. 巻 vol.6 No.2
2. 論文標題 周産期メンタルヘルスリテラシー	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 White	6. 最初と最後の頁 163-170
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋 眞理	4. 巻 Vol.27 No.1
2. 論文標題 産褥期メンタルヘルスの向上を目指した母子支援	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 乳幼児医学・心理学研究	6. 最初と最後の頁 13-18
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋眞理 佐々木裕子 大田康江	4. 巻 Vol 14 No.4
2. 論文標題 産後うつへの予防に向けた心理教育プログラムWWW Tの活用	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 臨床助産ケア Vol14, No4, P27-32	6. 最初と最後の頁 27-32
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 該当する

1. 著者名 竹田省 高橋真理	4. 巻 61 No.2
2. 論文標題 妊産婦のメンタルヘルスケア 自殺対策：多職種の連携の充実	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 母性衛生	6. 最初と最後の頁 264-266
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 該当する

1. 著者名 高橋真理, 小林 瑞穂, 村松 有紀, 花房 由美子, 河野 佐代子, 三輪 恭子	4. 巻 9巻
2. 論文標題 コロナ時代のヘルスリテラシー～健康に関する情報を得て活用するために～	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 日本CNS看護学会	6. 最初と最後の頁 129-142
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.32164/jpncns.9.0_129	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計8件 (うち招待講演 2件 / うち国際学会 4件)

1. 発表者名 Yasue Ota, Mari Takahashi Yuko Sasaki
2. 発表標題 Applicability of the Feed-Play-Sleep routine among first-time Japanese parents with a 4- to 6-week-old infant.
3. 学会等名 The Marce society of perinatal mental health, 2020, Iowa (Virtual) (国際学会)
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Yasue Ota, Yuko Sasaki, Mari Takahashi
2. 発表標題 Trial Introduction of a Feed-Play-Sleep Cycle Strategy for Japanese First-time Parents with Infants aged 4-6 Weeks
3. 学会等名 32nd ICM Virtual Triennial Congress (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 高橋真理 大田康江 佐々木裕子他
2. 発表標題 産後うつへの予防にむけた心理教育的育児介入プログラムWWWWT日本版の紹介と実演
3. 学会等名 一般社団法人日本母性看護学会プレコンgres (招待講演)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 高橋真理他
2. 発表標題 初めて親になる両親へのメンタルヘルスリテラシー向上を目指した心理教育的介入プログラムの開発
3. 学会等名 第38回日本看護学会学会交流集会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Mari Takahashi, Yuko Aoyagi, Takako Uetake, Atuko Yumoto, Saori Kawanabe, Yasue Ota, Yuko Sasaki, Kaoru Fujimoto, Tomoko Honda, Heather Rowe, Jane Fisher
2. 発表標題 Development of a Japanese version of “What Were We Thinking!” a psycho - educational programme to support postnatal parenting
3. 学会等名 International Marce Society Bienninal Scientific Meeting (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 高橋 真理
2. 発表標題 周産期メンタルヘルスの向上を目指した母子支援
3. 学会等名 日本乳幼児医学・心理学会 (招待講演)
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 高橋真理
2. 発表標題 育児支援心理教育プログラムWWWT日本版の開発
3. 学会等名 豪日二国間専門家交換シンポジウム（国際学会）
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 高橋真理
2. 発表標題 コロナ時代のヘルスリテラシー健康に関する情報を得て活用するためにヘルスリテラシーの概要と周産期のヘルスリテラシー
3. 学会等名 第9回日本CNS看護学会市民公開講座
4. 発表年 2022年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

http://wwwt-japan.org/ What Were We Thinking Japan https://facebook.com/wwwt.japan/ What Were We Thinking Japan! twitter.com/wwwt_japan wwwt.japan
--

6. 研究組織			
	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	佐々木 裕子 (SASAKI Yuko) (80265769)	杏林大学・保健学部・教授 (32610)	

6. 研究組織（つづき）

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究 分 担 者	大田 康江 (Ota Yasue) (80650134)	北里大学・看護学部・教授 (32607)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計1件

国際研究集会 豪日二国間専門家交換シンポジウム	開催年 2018年～2018年
----------------------------	--------------------

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------