

令和 4 年 6 月 17 日現在

機関番号：82611

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2018～2021

課題番号：18K03126

研究課題名(和文) 不安症の妊産婦に対するハイブリット認知行動療法の開発とその有効性の検証

研究課題名(英文) Feasibility of hybrid cognitive-behavior therapy for perinatal women with anxiety disorders

研究代表者

横山 知加 (Yokoyama, Chika)

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター・認知行動療法センター・特別研究員

研究者番号：20814148

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,800,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、認知行動療法に基づく妊産婦に特化したコミュニケーションプログラムを開発した。本プログラムは、妊婦を対象として、1セッション(30分間)、グループ形式(2～3名)で実施される。その内容は他者に援助を求めるスキルの心理教育と練習から構成される。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響で、新規の臨床研究を行うことが困難であったため、本プログラム内容をセルフヘルプ用の冊子に制作した。また、妊産婦の不安症状を評価するための新しい評価尺度を開発するために、611名の妊婦を対象に調査を実施した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、認知行動療法に基づき、他者に援助を求めるスキルを向上させる妊産婦のためのコミュニケーションプログラムを開発した。周産期メンタルヘルス支援では、妊産婦が自ら援助を求めることに不安や抵抗感を示し、適切な支援へ結びつかないことが問題とされる。本プログラムを通して、妊産婦は他者に援助を求めるスキルを身につけ、産前・産後の生活で適切なソーシャルサポートが求められるようになると思われる。今後、本プログラムを実践し、プログラム評価を行う必要がある。また本研究が行った不安症状に関する尺度開発は、我が国の妊産婦の不安についての実態解明に寄与し、学術的かつ社会的に意義がある。

研究成果の概要(英文)： This study has developed a communication program for pregnant women based on cognitive behavioral therapy. This program was designed to be used with pregnant women during a 30-minute session and also in a group format (2-3 participants). The program consisted of psychoeducation and practice of the skill of seeking help from others. Since it was difficult to conduct new clinical research due to the novel coronavirus (COVID-19), the program was remade into a booklet for self-help. In addition, a survey of approximately 611 pregnant women was conducted to develop a new rating scale for assessing maternal anxiety symptoms.

研究分野：臨床心理学

キーワード：周産期メンタルヘルス 不安 認知行動療法

## 1. 研究開始当初の背景

世界が取り組むべき重要課題のひとつに、母子保健の改善がある。世界保健機関はメンタルヘルス疾患に罹患する妊産婦の割合を 10～13%と報告している (WHO, 2021)。世界で年間約 9,000 万人、日本で年間約 10 万人の妊産婦がメンタルヘルス疾患に罹患すると試算される (WHO, 2019; 厚生労働省, 2019 年)。母親のメンタルヘルス不調は、早産や栄養不良等の子どもの発育発達へ影響を及ぼし、これらは少なくとも数年間続く深刻な問題となる。欧米と同様に、我が国の妊産婦の死因トップが産科的身体疾患でなく自殺であることが明らかになり (森ら, 2018)、周産期メンタルヘルス問題は優先して解決すべき社会課題として認識されている。

世界各国の診療ガイドラインでは、産後うつ病を中心に、その予防や心理社会的支援が推奨されており (英国 NICE, 2017; 豪国 BeyondBlue, 2011)、2017 年より我が国でも産婦検診で産後うつ病のスクリーニングが全国で実施されるようになった。しかしながら、産後うつ病を中心とする周産期メンタルヘルスケアのみでは不十分である。最近の研究で、産後うつ病よりも先に妊娠中に強い不安が先行することが示されている (Putnam et al., 2017)。時期によって優位となる症状が遷移することから、うつ病に限定した治療では妊産婦が抱える不安に対応しきれない。

周産期の不安は、母子の健康に重大な影響を与える。その治療として認知行動療法 (Cognitive behavioral therapy; CBT) が最も有望であると期待されつつも、世界的にも十分なエビデンスが示されていない (Matthey et al., 2016)。これまでに不安症の妊産婦へ CBT の有用性 (Green et al., 2015) が示されている。こうした知見を踏まえ、本研究では、周産期の不安に対する治療とケアの向上を目的として、1) 妊産婦の不安に対する CBT を開発し、2) 前後比較デザインによって、開発した CBT の実施可能性と予備的な有効性を検証することを目的とする。

## 2. 研究の目的

本研究では、周産期の不安に対する治療とケアの向上を目的として、1) 妊産婦の不安に対する CBT を開発し、2) 前後比較デザインによって、開発した CBT の実施可能性と予備的な有効性を検証することを目的とする。

## 3. 研究の方法

### 1) CBT プログラムの開発

認知行動療法の専門家チームで周産期の不安・うつ、ストレスに関する文献を精査した。周産期メンタルヘルスケアに従事する専門家 (助産師、産科医等) と協働して、臨床現場で受け入れられ、導入可能な CBT プログラムについて検討した。その結果、妊産婦が自ら援助を求めることに不安や抵抗感を示し、適切な支援へ結びつかないことが課題とされたことから、CBT に基づく妊産婦に特化したコミュニケーションプログラムを開発した。開発したプログラムは全 1 回 30 分間で、他者に援助を求めるスキルの心理教育と練習、産前・産後の生活場面におけるスキルの応用例 (例: つわりで家事ができない場面でパートナーに援助を求める) という内容から構成される。本プログラムは妊婦を対象とし、グループ形式 (2～3 名) で実施する形式である。

## 2) CBT プログラムの効果検証

### 不安症状の尺度開発

妊産婦の不安を評価するために、State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety(STICSA)日本語版について、原著者より日本語版の作成開発の許諾を得て、原版を2名による順翻訳、逆翻訳、逆翻訳レビュー、原著者と原版と翻訳版の尺度の等価性について確認し、認知デブリーフィングを経て、尺度翻訳を完了した。

### CBT プログラムの効果検証

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響から、新規の介入研究を開始する実施体制が整わず、計画通りに推進することが困難であった。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が収束する予測が立たないことから、1) で開発した妊産婦のための CBT に基づくコミュニケーションプログラムの内容をセルフヘルプ用の冊子に制作して、これを妊婦とその家族へ配布する試みを実施した。

## 4. 研究成果

### 不安尺度の開発

妊産婦の不安を評価するために、State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety(STICSA)日本語版の尺度開発を行った。本尺度の信頼性・妥当性について、日本の周産期女性で検証するための調査を611名の妊婦に実施した。

### CBT プログラムの開発

本研究は、CBTに基づいて、他者に援助を求めるスキルを向上させる、妊産婦のためのコミュニケーションプログラムを開発した。本プログラムの構成は、他者に援助を求めるスキル(アサーションスキル)に関する心理教育、パートナーに援助を求めるスキルの練習、産前・産後の生活場面におけるスキルの応用例から成る。図1は、本プログラムの資料の一部である。

### セルフヘルプ冊子の開発

本プログラムは当初、妊婦を対象とし、グループ形式で実施する形式であったが、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響から、臨床研究を実施することが困難な状況であったため、本プログラムの内容をセルフヘルプ用の冊子として制作した(図2)。本セルフヘルプ冊子は、



図1 本プログラムの資料一部

研究協力先の医療機関の産科で導入され、健診に来院した全妊婦に対して配布された。本研究では、セルフヘルプ冊子の効果について検討していないが、本冊子の配布が産科医療で導入可能であったことから、本冊子は臨床現場で受け入れやすい簡便な妊産婦のためのメンタルヘルスケアのツールであると考えられる。

#### 結語

本研究は、新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の影響から臨床研究の実施に制限がある中で、CBT に基づいて、他者に援助を求めるスキルを向上させる、妊産婦のためのコミュニケーションプログラムを開発し、その成果物としてセルフヘルプ冊子を制作した。今後、開発したプログラムをもとに、セルフヘルプのデジタルブック、オンラインによる介入等、アフターコロナの生活様式を考慮した多様な支援方法で、その効果および臨床での有用性について検討していくことが課題である。



図2 開発したセルフヘルプ冊子

5. 主な発表論文等

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

1. 著者名 蟹江絢子 久保田智香 横山知加 岡津愛子	4. 巻 35(10)
2. 論文標題 周産期メンタルヘルスにおける心理社会的支援 妊産婦への認知行動療法-うつ病,不安症を中心として-	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 精神科治療学	6. 最初と最後の頁 1087-1093
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 堀越 勝 横山知加	4. 巻 45(5)
2. 論文標題 不安症に対する認知行動療法	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 精神療法	6. 最初と最後の頁 30-37
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 蟹江絢子 中嶋愛一郎 伊藤正哉 片柳章子 牧野みゆき 横山知加 久保田智香 小林なほか 堀越勝	4. 巻 45
2. 論文標題 周産期領域：公認心理師のため簡易型認知行動療法入門	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 精神療法	6. 最初と最後の頁 87-89
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 -

〔学会発表〕 計4件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 横山知加
2. 発表標題 周産期のうつ・不安に対する認知行動療法の取り組み 心理職の立場から
3. 学会等名 第19回日本認知療法・認知行動療法学会シンポジウム
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 横山知加 松永美希 蟹江絢子 伊藤正哉 堀越勝
2. 発表標題 大学生に対する周産期メンタルヘルスのリテラシー教育の試み 「周産期メンタルヘルス×働くこと」の理解
3. 学会等名 第11回不安症学会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 横山知加 蟹江絢子 齋藤知見 中嶋愛一郎 伊藤正哉 野馬利恵子 小平雅基 渋谷紀子 佐藤紀子 竹田省
2. 発表標題 絵本を活用した妊産婦のアサーティブ・コミュニケーションプログラム開発の試み - 他者に援助を求めるスキルを中心に -
3. 学会等名 第17回日本周産期メンタルヘルス学会学術集会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 横山知加
2. 発表標題 新米お母さんのうつ・不安への心理的ケア 「赤ちゃんをめぐる情動」
3. 学会等名 第10回日本情動学会シンポジウム
4. 発表年 2021年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 エイミー・ウェンゼル、カレン・クレイマン（著）横山知加、蟹江絢子、松永美希（監訳）	4. 発行年 2018年
2. 出版社 日本評論社	5. 総ページ数 320
3. 書名 周産期のうつと不安の認知行動療法	

〔産業財産権〕

〔その他〕

周産期メンタルヘルスの認知行動療法研修-認知行動療法に学ぶ対話スキルと周産期メンタルヘルス/不安症群、強迫症、PTSD・ストレス関連症(担当)。国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センターオンライン研修, 2020年11月

周産期メンタルヘルスの認知行動療法研修-認知行動療法に学ぶ対話スキルと周産期メンタルヘルス/不安症群、強迫症、PTSD・ストレス関連症(担当)。国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センターオンライン研修, 2021年11月

Knowell Family-心理や精神の専門家が発信する周産期情報プロジェクト  
<https://www.ncnp.go.jp/cbt/knowell/>

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
---------------------------	-----------------------	----

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0件

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
---------	---------