

機関番号：34534

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2007～2010

課題番号：19592592

研究課題名(和文) インターネットを利用した周産期メンタルヘルスサポートプログラムの開発

研究課題名(英文) Development of a perinatal mental health support program utilizing the Internet

研究代表者

玉木 敦子 (TAMAKI ATSUKO)

近大姫路大学・看護学部・教授

研究者番号：90271478

研究成果の概要(和文)：文献検討や面接調査等を経て、周産期の女性、その家族や地域社会の人々、さらに産後の女性を取りまく看護職が利用できる「インターネットを利用した周産期メンタルヘルスサポートプログラム」が開発され、成果はWeb上に公開された。その有用性に関する質問紙調査では概ね肯定的な評価が得られた。さらにサポートプログラムに基づく教育研修に参加した看護職は援助態度と周産期うつ病を理解する能力が有意に向上していた。

研究成果の概要(英文)：The perinatal mental health support program for perinatal women, their families, and nurses was developed through a literature review followed by interviews with nurses. The program has been made public via the Internet. The usefulness of it was evaluated positively by nurses who engaged in maternal health services. The nurses who received the educational seminar based on the support program could promote their supportive attitude and their ability to understand perinatal depression.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2007年度	1,300,000	390,000	1,690,000
2008年度	700,000	210,000	910,000
2009年度	700,000	210,000	910,000
2010年度	700,000	210,000	910,000
年度			
総計	3,400,000	1,020,000	4,420,000

研究分野：精神看護学

科研費の分科・細目：看護学・地域・老年看護学

キーワード：インターネット、周産期メンタルヘルス、サポートプログラム、産後うつ病、精神看護

## 1. 研究開始当初の背景

産後うつ病の罹患率は約13%と報告されていることから、1年間におよそ10万人以上の女性が産後うつ病に罹患していたことになる。産後うつ病は女性自身の苦悩にとどまらず、子どもの発達や夫の精神状態にも影響

することが報告されており、社会的に重大な問題であるとの認識が高まってきている。一方で、産後うつ病は、出産後数ヶ月以内と発病時期があらかじめ特定できることから、治療や予防的介入が容易である点が特徴という見方もあり、また早期に発見し、介入する

ことによって改善することが期待できる。しかし先行研究（玉木，2003）では、産後うつ状態にある女性のほとんどが、適切な治療やケア、サポートを受けることが出来ずにいる現状がわかった。

ところで、欧米を中心に、各国で周産期メンタルヘルスに関するシステムづくりが進められるなか、産後うつ病の予防や治療、ソーシャルサポート等に関する研究も、近年増加傾向にある。文献検討からは、心理社会的介入の効用にコンセンサスが得られつつあること、特に看護職によるサポートの効果がいくつかの研究によって報告されていることがわかった。

わが国においては、子育て支援対策が進められるなか、周産期メンタルヘルスについての関心も高まりつつあり、新生児訪問の際などにスクリーニングテストを用いる自治体が増えてきている。しかし、その利用方法やその後の対応については自治体によってさまざまであり、適切なサポートシステムの構築にはさらなる努力が必要な段階である。また、看護職による周産期メンタルヘルスに関する研究は、わが国においてまだ十分に行われておらず、心理的問題を抱える日本女性への看護援助のあり方など、今後さらに検討する必要がある。

研究代表者である玉木は、精神科看護モデルであるオレム－アンダーウッドモデルを基盤として「産後うつ状態にある女性への精神保健看護の介入」モデルを開発した。また、そのモデルに基づいた介入の質的検討を行い（玉木 2005）、さらに平成 17～18 年度科学研究費補助金を受け（基盤研究(C)：課題番号 17592315）、Randomized Controlled Trial (RCT) を研究デザインとした介入研究を行った。それらの研究を通して、精神健康状態をアセスメントしながら、傾聴、支持を基盤に、必要に応じて心理教育的アドバイスやサポートネットワークづくりを行う精神保健看護の介入の効果が示唆された。また産後の女性自身が周産期メンタルヘルスに関する適切な知識や精神健康状態に応じた対処方法、およびサポートに関する情報を得ることの必要性や、保健師や助産師をはじめとする専門職が、産後うつ病を早期に発見するための方法（スクリーニングテストの利用方法、評価面接の行い方等）、女性の精神健康状態に応じた援助方法、精神科との連携等についての知識・援助技術を高めることの重要性も浮かび上がった。さらに産後の女性をとりまく家族や社会全体が、周産期メンタルヘルスに関する理解を深めなければ、女性自身

が適切な時期に安心してサポートを得られないこともわかった。

そこで今回、産後の女性と、産後の女性を取りまく専門職および家族や地域社会の人々が利用できる「インターネットを利用した周産期メンタルヘルスサポートプログラム」を開発し、その有用性を評価することを目的として研究を行いたいと考えた。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は、産後の女性と、産後の女性を取りまく専門職および家族や地域社会の人々が利用できる「インターネットを利用した周産期メンタルヘルスサポートプログラム」を開発し、その有用性を評価することである。

- (1) 妊産婦用プログラムを開発し、評価する。
- (2) 家族・一般向け用プログラムを開発し、評価する。
- (3) 看護職用プログラムを開発し、評価する。
- (4) 作成されたサポートプログラムをもとにした看護職を対象とした教育プログラムを開発し、評価する。

## 3. 研究の方法

### (1) サポートプログラムの原案作成

研究代表者が行った先行研究、および関連する文献検討結果をもとに、「妊産婦用」、「家族・一般向け用」、「看護職用」各プログラムの原案を作成した。

### (2) サポートプログラム原案の内容の妥当性の検討

① 地域母子保健に携わる看護職を対象とした面接調査を行い、原案の内容の妥当性を検討した。

### ② 調査方法

グループインタビュー（半構造化面接）を用いた質的記述的研究。データ収集期間は、2008 年 2～3 月であった。

面接は 2 グループ（5 名、11 名）に分け各 1 回（各 1～2 時間）行われた。面接内容は、サポートプログラムの妥当性および周産期メンタルヘルス支援を行う上で感じている困難や必要とされるサポートについてであった。

### ③ 分析方法

面接内容は対象者の許可を得た上で録音

し、逐語録に起こしたデータ内容を質的に分析し、コード化して意味を把握した。

(3) インターネットを利用した周産期メンタルヘルスサポートプログラムの開発

①(1)の結果をもとに、「妊産婦用」、「家族・一般向け用」、「看護職用」各プログラムの原案を修正し、ホームページを作成した。

②ホームページの項目、構成、内容等の妥当性について周産期メンタルヘルスに関する専門家によって評価し、結果に基づいて修正した。

③修正されたホームページの有用性等を検討するために、地域母子保健に携わる看護職を対象に質問紙調査を実施した。質問紙は表現・内容等の適切さ、明確さ、有用性（どの程度役立つか）等を問うもので、選択式と自由記述式の形式を用いた。

④結果を分析し、ホームページを精練した。

(4) 看護職を対象とした周産期メンタルヘルスに関する教育研修の効果

①(2)で作成されたサポートプログラムに基づいて、母子保健医療に携わる看護職を対象とした周産期メンタルヘルスに関する教育プログラムを作成した。

②通常業務の中で母子保健医療に携わる看護職を対象として、①の教育プログラムに基づいた研修を行った。教育研修は2日間、全10時間の研修会と、(3)で開発されたホームページを利用した自習とした。教育研修の内容は、周産期メンタルヘルスに関する知識、精神状態のアセスメント技術および産後うつ病のスクリーニング方法、共感的援助技法、架空の事例を用いたケース検討であった。

③教育研修の効果を測るために、研修前後と自習後に質問紙により回答を得た。質問内容はデモグラフィックデータ、援助態度（傾聴態度、共感性）、周産期うつ病を理解する能力（うつ病症状の知識、うつ病発症頻度の知識、うつ病の認知）、個人的特性（心の配慮能力、自覚的共感性）、教育研修およびホームページについての満足度、有用度（仕事に役立つか）であった。

なお、研究のプロセス全体において、研究への参加は対象となる人の自由意志を尊重し、研究に関する十分な説明と同意を得て行った。また、個人情報の保護を遵守した。本

研究は、所属機関の研究倫理委員会の審査、承認を経て行った。

#### 4. 研究成果

##### (1) サポートプログラムの原案作成

研究代表者が行った先行研究、および関連する文献検討結果をもとに、「妊産婦用」、「家族・一般向け用」、「看護職用」各プログラムの原案を作成した。

各プログラムの目的と内容は以下の通りである。

##### ① 妊産婦用プログラム

妊産婦用プログラムとは、周産期にある女性が産後うつ病を予防し、さらに自分自身の精神的健康を維持・増進するために利用できるものである。内容は産後のメンタルヘルスに関する知識、精神健康状態に応じた対処方法等とした。

##### ② 家族・一般向け用プログラム

家族・一般向け用プログラムとは、周産期にある女性をとりまく家族や地域住民が産後のメンタルヘルス、周産期にある女性への関わり方について理解を深め、そのことによって女性自身が適切なサポートを得、また専門家に気兼ねなく相談できるようになることを目的とするものである。内容は、産後のメンタルヘルスに関する知識、周産期にある女性への関わり方等とした。

##### ③ 看護職用プログラム

看護職用プログラムとは、周産期の女性に関わる保健師、助産師、看護師が周産期メンタルヘルスに関する理解を深め、女性の精神健康状態を正確に把握し、かつ精神健康状態に応じた援助方法を習得することを目的とするものである。内容は、産後のメンタルヘルスに関する知識、スクリーニングテストの適切な使用方法、精神健康状態に応じた援助方法等とした。

##### (2) サポートプログラム原案の妥当性の評価

##### ① 対象者の背景

対象者は、近畿圏A市とB市において、産後のメンタルヘルス支援に関わる保健師11名および助産師5名で、看護職としての平均経験年数は15.9(SD9.7)年であった。

##### ② 調査結果

対象者からは、原案の項目および内容は妥当であると評価されるとともに、「スクリー

ニングを含むメンタルヘルス支援の必要性の実感と戸惑い」、「不安の高い母親、うつ状態にある母親への関わりの難しさ」、「専門職が利用できる情報やサポートの乏しさ」、「周産期メンタルヘルス支援のサポートシステムの不十分さ」という周産期メンタルヘルスに関する実態が明らかにされた。

得られた結果から、保健師や助産師をはじめとする専門職が産後うつ病のスクリーニング、精神状態についての査定方法、不安が高いあるいはうつ状態にある女性への関わり方、精神科等との連携についての知識や技術を高めることの重要性や、周産期の女性やその家族等がメンタルヘルスに関する基本的知識だけでなく、具体的な対処法や関わり方、相談に関する情報を得る必要性も浮かび上がった。さらに、周産期の女性、家族、看護者それぞれに、必要なときに必要な情報が得られる情報源の必要性、すなわちインターネットを利用した支援の重要性が示唆された。

### (3) インターネットを利用した周産期メンタルヘルスサポートプログラムの開発

①(2)の調査結果をもとにサポートプログラムの原案を修正しホームページを作成した。

②ホームページの内容の妥当性について、周産期精神医学、産科学、精神看護学、母性看護学、地域看護学の専門家、および産後うつ病ピアグループの代表者計7名によって検討された。その結果、全員から内容は妥当であるとの評価を得たが、一部表現の修正や利便性を高めるための工夫について意見があった。その結果に基づきホームページを修正した。

③近畿圏2市において地域母子保健に携わる保健師、助産師等30名に依頼し、ホームページの表現等の適切さ、明確さ、および有用性について質問紙調査を行った。16名から回答を得(回収率53.3%)、分析した。対象者は全員女性で、平均年齢は40.4歳(SD9.37)であった。

④質問紙調査の主な結果は図1～4の通り。

図1 周産期メンタルヘルスへの関心

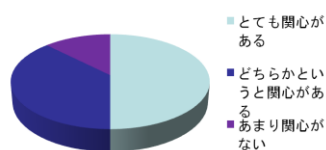


図2 ホームページの内容の適切さ

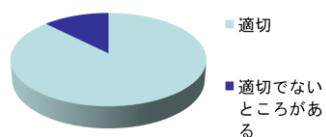


図3 ホームページの内容のわかりやすさ

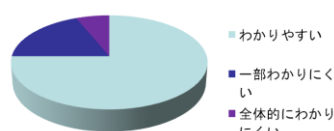
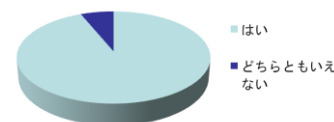


図4 仕事に役立つ内容か?



自由記載では、「安心できる印象」、「表現や内容がわかりやすい」、「周産期メンタルヘルスに必要な情報が得やすい」という肯定的評価のほか、「看護職用ページをもっと充実させてほしい」、「うつ状態の母親がもっと見やすくなる工夫が必要」などの改善を求める意見が得られた。また、特に「看護職用ページ」の中の「うつ状態にある女性を家庭訪問する際の工夫」が具体的であり実践に役立つという意見が6名(37.5%)から得られた。

ページ内容は、看護師による家庭訪問の効果を検討した先行研究と、周産期の女性に日々関わっている保健師や助産師を対象にした面接調査の結果をもとにしており、そのために実際の家庭訪問の際などに使いやすいという評価になったのではないかと考えられた。

⑤④に基づいてホームページを修正し、Web上に公開した (<http://u2.cnas.ojaru.jp>)。

(4) 看護職を対象とした周産期メンタルヘルスに関する教育研修の効果

#### ①参加者の背景

教育プログラムにもとづいた研修を行った。2日間の研修会全てに参加した者は29名(助産師20名、保健師8名、看護師1名)であった。また、研修2週後に質問紙を返送した者は18名であった。

参加者はすべて女性で、29名の平均年齢は39.0 (SD 8.3) 歳、看護職としての経験年数は平均13.9 (SD 7.9) 年であった。

#### ②研修会の満足度と有用度

研修会に対する満足度について、「とても満足」24名(82.8%)、「まあまあ満足」5名(17.2%)で、「不満足」と回答した者はいなかった。有用度については「とても役立つ」24名(82.8%)、「まあまあ役立つ」5名(17.2%)で、「役立たない」と回答した者はいなかった。

#### ③研修会前後の比較

研修会前後の各尺度の変化をt検定で評価した。その結果、傾聴態度( $t=-3.64$ ,  $p=0.01$ )、うつ病症状の知識( $p=7.00$ ,  $p=0.012$ )、うつ病の認知( $p=-4.37$ ,  $p<0.01$ )、自覚的共感性( $p=-4.31$ ,  $p<0.01$ )は有意に向上していた。また、うつ病発症頻度の知識は研修会前の正解率は75.9%であったが、研修会後は100%の正解率となった。ただし、心の配慮能力( $p=1.31$ ,  $p=0.2$ )には有意な差は認められなかった。

#### ④復習の程度とホームページに対する評価

復習の程度について、「十分復習した」1名(5.6%)、「まあまあ復習した」11名(61.1%)、「あまり復習しなかった」6名(33.3%)という結果であった。ホームページに対する満足度について、「とても満足」6名(33.3%)、「まあまあ満足」12名(66.7%)で、不満足と回答した者はいなかった。ホームページの有用度について、「とても役立つ」8名(44.4%)、「まあまあ役立つ」9名(50%)、「あまり役立たない」1名(5.6%)であった。

#### ⑤研修会後と自習後の比較

研修会後と自習後の各尺度の変化をt検定で評価した。その結果、うつ病の認知( $p=-3.69$ ,  $p=0.002$ )は有意に向上していた。傾聴態度( $t=2.86$ ,  $p=0.01$ )は、研修会後よ

り自習後に有意に低下していた。そのほかの尺度に有意な差は認められなかった。

以上のように、傾聴態度、共感性、うつ病症状の知識、うつ病発症頻度の知識、うつ病の認知、自覚的共感性はそれぞれ研修会後に有意に上昇していた。ただし、心の配慮能力は研修前後で有意な差は認められなかった。神田(2010)は、援助態度は周産期うつ病を理解する能力に影響されていたと報告している。今回の研修で知識だけでなく援助態度も有意に向上したのは、研修に両方に働きかける内容が含まれていたためと考えられる。ただし、短期間の研修であったため、心の配慮能力という個人的特性が変化するには至らなかったものと思われる。

また、ホームページを利用した自習の効果について、うつ病を認知する力はさらに向上していたこと、また他の尺度得点も低下していなかったことから、身に付けた知識や態度を維持することに貢献した可能性はありとされる。ただし、傾聴態度は研修会前より研修会後のほうが有意に向上したにも関わらず、自習後に有意に低下する結果となり、結果的に研修前のレベルに戻った。この理由については、今後より具体的に分析する必要がある。

#### (5)まとめ

本研究において、研究代表者が行った先行研究結果と文献検討、地域母子保健に携わる看護職を対象とした面接調査、周産期メンタルヘルスに関わる専門家による内容の妥当性の評価を経て、「インターネットを利用した周産期メンタルヘルスサポートプログラム」が開発された。開発されたプログラムについて、地域母子保健に携わる看護職を対象とした質問紙調査によって、その有用性や利用しやすさについておおむね肯定的な評価が得られた。さらにサポートプログラムに基づいて看護職を対象とした教育プログラムを開発し、教育研修を行った。その効果を評価した結果、援助態度と周産期うつ病を理解する能力を向上させる効果があると示唆された。

今後は本プログラムを利用することで、産後の女性やその家族にとって、どのような効果があるかを検証していくこと、またプログラムを利用した看護職によるケアが、産後うつ病の予防や回復にどの程度貢献できるかを検証する必要がある。

## 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計2件)

- ① Atsuko Tamaki, Effectiveness of home visits by mental health nurses for Japanese women with post-partum depression, International Journal of Mental Health Nursing, 査読有, 17, 2008, pp.419-427
- ② 玉木敦子、産後うつ状態にある女性のセルフケアレベルと生活の質、近大姫路大学看護学部紀要、査読有、1、2008、pp.13-23

[学会発表] (計5件)

- ① 玉木敦子、看護職による周産期メンタルヘルスケアの実践：精神看護の立場から、第4回周産期メンタルヘルス研究会、平成19年11月23日、東京
- ② 玉木敦子、産後うつ状態にある女性への精神保健看護の早期介入の効果、第27回日本看護科学学会学術集会、平成19年12月8日、兵庫
- ③ 玉木敦子、片山貴文、産後のメンタルヘルス支援に関わる看護専門職のニーズ、第28回日本看護科学学会学術集会、平成20年12月14日、福岡
- ④ 玉木敦子、周産期メンタルヘルスにおける精神看護の役割と課題、第7回日本うつ病学会総会、平成22年6月12日、金沢
- ⑤ 玉木敦子、片山貴文、インターネットを利用した周産期メンタルヘルスサポートプログラムの開発、第29回日本看護科学学会学術集会、平成22年12月4日、札幌

[図書] (計1件)

- ① 玉木敦子、メヂカルフレンド社、第IV章-6 女性のメンタルヘルス(in 吉沢豊予子, 鈴木幸子編著 女性看護学)、2008、pp.200-214

[その他]

ホームページ

<http://u2.cnas.ojaru.jp/>

## 6. 研究組織

(1) 研究代表者

玉木 敦子 (TAMAKI ATSUKO)  
近大姫路大学・看護学部・教授  
研究者番号：90271478

(2) 研究協力者

片山 貴文 (TAKAFUMI KATAYAMA)  
兵庫県立大学・看護学部・教授  
研究者番号：60268068