

令和 6 年 6 月 6 日現在

機関番号：82612

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2021～2023

課題番号：21K21131

研究課題名（和文）父親の周産期うつ病予防のためのインターネット認知行動療法

研究課題名（英文）Internet-based cognitive behavioral therapy program for preventing paternal perinatal depression

研究代表者

帯包 エリカ（Obikane, Erika）

国立研究開発法人国立成育医療研究センター・社会医学研究部・上級研究員

研究者番号：00747347

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,400,000 円

研究成果の概要（和文）：本研究では、周産期の父親1,719名への調査で、産前・産後のうつ症状のリスク要因として、コロナへの強い不安、こども時代の困難な体験、パートナー妊娠前のうつ病既往、家族関係の問題が重要であることを示した。また、父親19名へのインタビュー調査より、周産期の父親の悩み・コロナ禍の影響をテーマ分析で明らかにした。これらの知見を基に周産期の父親に特化したうつ症状予防のためのインターネット認知行動療法プログラムの開発を行い、パイロット試験で実装性を確認した。本研究によりリクルート方法の改善、プログラム未実施者へプログラム着手を促す方法が明らかになり、これらの課題を改善し、大規模試験へ発展させる。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は周産期父親のうつ症状と関連する要因や悩みを、大規模インターネット調査と当事者へのインタビューにより明らかにした。その成果は論文、プレスリリース、学会により公表された。研究の結果、父親の産前・産後のうつ病のリスク要因が、母親と共通することが判明し、父親にも産前・産後のメンタルヘルスケアが必要であることが示された。また、父親の悩みに特化し、当事者の意見を反映した認知行動療法プログラムを開発した。これは世界初の試みで、学術的意義は極めて大きい。パイロット研究で得られた課題を改良し、ランダム化比較試験で効果が実証されれば、多くの父親のメンタルヘルスケアに応用できるため、社会的意義も大きい。

研究成果の概要（英文）：We conducted a survey of 1,719 perinatal fathers and showed that strong anxiety about corona, difficult childhood experiences, history of depression prior to partner pregnancy, and family relationship problems were important risk factors for paternal prenatal and postpartum depression. In addition, we interviewed 19 postnatal fathers and conducted thematic analyses on fathers' worries and the influence of the COVID-19 pandemic on fathers. Based on these findings, we developed an Internet cognitive-behavioral therapy program to prevent depressive symptoms among perinatal fathers and evaluated implementation aspects in a pilot study. This study identified several ways to improve recruitment methods and encourage those participants who have not started the program, and these issues will be improved and developed into a randomized controlled trial.

研究分野：小児科学

キーワード：周産期うつ病 父親のメンタルヘルス 認知行動療法 デジタルメンタルヘルス コロナ禍 うつ病予防

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19（共通）

1．研究開始当初の背景

周産期うつ病は、妊娠期から産後1年の間に起こる最も主要な精神疾患で、母親と父親のどちらにも起こり、両親のみならず、子どもの健康にも影響を与える公衆衛生的に重要な健康問題である(Gavin et al, 2005; Howard et al, 2014)。長年、母親の周産期うつ病が注目されてきたが、父親の周産期うつ病の頻度は10%程度 (Paulson et al, 2010; Takehara et al, 2017) と報告され、周産期は母親と同等に父親にとってもうつ病のリスクが高い時期だと示された。先行研究では、父親の周産期うつ病は、薬物乱用、仕事の満足度の低下、父親の身体的健康の悪化と関連し (Epifanio et al, 2015; Condon et al, 2004)、子どもの情緒や行動障害 (Field et al, 2010; Ramchandani et al, 2011) と関連することが示されている。

母親の周産期うつ病は、予防法やガイドラインの整備が進み、本邦でも妊婦健診、分娩入院中、産後保健師の家庭訪問ではエジンバラ産後うつ質問票によるうつ病スクリーニングの導入が進んでいる。また、インターネット型認知行動療法や行動活性化療法(O'Mahen et al, 2010)の母親の周産期うつ病への有効性が示された。一方、父親の周産期うつ病は、予防法に関する研究が圧倒的に不足しているのが現状である。

父親の周産期うつ病の介入研究に関する系統的レビュー (Goldstein et al, 2019) では、周産期の父親への介入研究でうつ病症状の改善を報告した介入研究(3例)は、いずれも子どもやパートナーとの関係性の改善に重点を置いた介入(新生児の沐浴、マッサージをする)で、父親の気持ちや認知、行動面に重点を置いた介入は行われていない。さらに、母親に対して有効性を認めた認知行動療法や行動活性化療法、対人関係療法等による介入研究の父親への効果検証は行われていない。

父親の周産期うつ病の予防法を検討する上で、母親の周産期うつ病との共通点と相違点を考慮することが重要である。父親の周産期うつ病が母親のそれと共通する点としては、妊娠・出産により父親・母親双方が多大なストレスに曝露される時期で、うつや不安といったメンタル不調が起きやすいこと、婚姻関係の不満や睡眠の質の低下が起き、うつにつながりやすい、精神疾患の既往、経済的な問題や不慮の出来事がある場合にさらに悪化しやすいことがあげられる(Escribè-Agüir et al, 2008)。相違点として、周産期の父親は、母親よりも心理的なサポートを求めにくく (Addis et al, 2013; Wegner LM, 2011)、情緒的なソーシャルサポートの少なさは、父親のみで周産期のうつ症状と有意な関連が報告されている(Escribè-Agüir et al, 2008)。また、父親の周産期うつ症状は、母親のうつ症状に影響を受けるが、母親の周産期うつ症状においては、父親は関係しない(Escribè-Agüir et al, 2008)。また、父親は身体的、内分泌学的な変化は母親に比べて妊娠期に起きにくいことから、社会的な責任の大きさを感じながら父性の芽生えの遅れにギャップを感じる可能性も想定される。さらに、妊娠・出産により、家庭環境は大幅に変化するが、父親は今までと同等に働くことが求められ、父親は家庭・仕事のストレスが増大する可能性がある。母親の周産期うつ病の予防法として有効性が示されている認知行動療法を父親に適用しながら、先行研究や事前研究を基に前述の父親独自のメカニズムに着目したプログラムが求められる。

近年、COVID-19の流行や度重なる自然災害といった特殊な状況下で、父親学級の中止、立ち合い分娩の制限、保健師の家庭訪問が困難な場合も少なくない。また、コロナ禍では一層の医療保健従事者の不足が問題となる。この状況下で、感染のリスクを増やさず、医療保健従事者の不足に拍車をかける必要のない非接触型のサポートは、一層求められている。

2．研究の目的

本研究は、コロナ禍における父親の周産期うつ症状予防を目的としたインターネット認知行動療法(internet-based cognitive behavioral therapy; iCBT)を開発し、前後比較試験で実施可能性・安全性・普及と実装の評価を検討することを目的とする。具体的には、以下の3つの課題に取り組む。

(1) 周産期の父親のうつ症状と関連する要因の分析

パートナーが妊娠・出産を経験した父親へのインターネット大規模調査データを用いて、コロナ禍における周産期の父親のうつ症状と関連する要因を明らかにし、iCBT プログラム開発に反映させる。

(2) 周産期の父親へのインタビュー調査

周産期の父親に対するインタビュー調査を行い、父親が直面する悩みや状況、コロナ禍による影響を明らかにし、その知見をプログラム内容に反映させる。

(3) 周産期父親の iCBT プログラム開発・実装評価

パートナーの妊娠・出産を経て父親が直面する様々な問題を取り扱う iCBT プログラムを作成し、前後比較試験を通じてその実施可能性、安全性、普及および実装性を評価する。

本研究により、現代の父親のニーズや状況に合わせたプログラム内容や提供方法を検討し、ランダム化比較試験へと発展させることを目指す。

3. 研究の方法

(1) 周産期の父親のうつ症状と関連する要因の分析

2021 年 8 月に実施された「コロナ禍の社会・健康関連の要因への影響を明らかにするためのインターネットコホート調査 (JACSIS 調査)」のパートナーデータを用いて、産前・産後の父親のうつ症状と関連する要因 (先行研究により決定) を逐次投入し、産前・産後の父親のうつ症状 (エジンバラ産後うつ病自己評価票 8 点以上) に寄与するリスク比を、ロバスト分散を用いたポアソン回帰を用いて算出し、産前・産後の父親のうつ症状の関連要因を明らかにした。

(2) 周産期の父親へのインタビュー調査

コロナ禍にパートナーの妊娠・出産を経験した成人男性を対象に、オンラインで半構造化面接を実施した。2022 年 9 月から 12 月にかけて調査を実施し、インタビュー音声逐語録に起こし、コロナ禍における周産期の父親の悩みに関するテーマ分析を実施した。また、同データを用いて周産期の父親におけるコロナ禍の影響に関するテーマ分析を実施した。

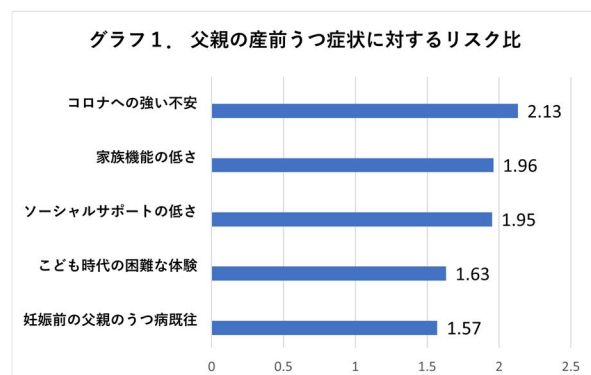
(3) 周産期父親の iCBT プログラム開発・実装評価

周産期父親のうつ症状予防介入として、一般労働者向けの iCBT プログラムを基に、父親がよく経験する悩みを認知行動療法により解決を導くプログラムを開発する。次にパイロット試験として、国立成育医療研究センター産婦人科外来で パートナーが妊娠 16 週以降 30 週未満、18 歳以上男性、インターネットアクセスあり、日本語の理解が可能な男性に対しプログラムの実装性を、プログラムの実装性評価尺度 (Implementation Outcome Scale of Digital Mental Health; iOSDMH) を用いて評価した。

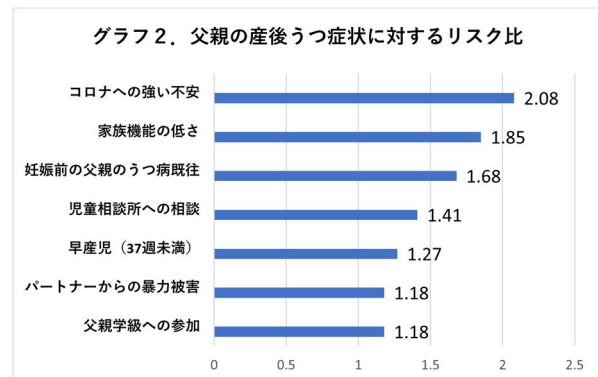
4. 研究成果

(1) 周産期の父親のうつ症状と関連する要因の分析

解析対象となった産前 473 名、産後 1,246 名の父親において、コロナへの強い不安、困った時に家族が助けになってくれるかなどの「家族機能の低さ」は、産前・産後の父親のうつ症状に一貫して関連があることが示された。父親の産前うつ症状のリスク要因として、コロナへの強い不安 (リスク比:2.1, 95%CI:1.5-3.0)、家族機能の低さ (リスク比:2.0, 95%CI:1.6-2.5)、ソーシャルサポートの低さ (リスク比:2.0, 95%CI:1.3-3.0)、こども時代の困難な体験 (リスク比:1.6, 95%CI:1.1-2.5)、妊娠前の父親のうつ病既往 (リスク比:1.6 倍, 95%CI:1.2-2.1)であった (グラフ 1)。



また、父親の産後うつ症状のリスク要因としては、コロナへの強い不安（リスク比:2.1, 95%CI:1.7-2.6）、家族機能の低さ（リスク比:1.9 倍, 95%CI:1.6-2.2）、妊娠前の父親のうつ病既往（リスク比:1.7, 95%CI:1.4-2.1）、早産児（37 週未満）（リスク比:1.3, 95%CI:1.1-1.5）、パートナーからの暴力被害（リスク比:1.2, 95%CI:1.0-1.4）であった（グラフ 2）。



（2）周産期の父親へのインタビュー調査

2022 年 9 月～12 月にコロナ禍にパートナーの妊娠・出産を経験し父親 19 名にオンラインの半構造化面接を実施し、父親の悩み、コロナ禍の影響に関してそれぞれテーマ分析を行った。

産前の父親の悩みのテーマは、【仕事と家庭の両立】【身体的問題】【父親支援の不足】【その他の家族とのコミュニケーション】【パートナーとのコミュニケーション】【きょうだいの世話】【コロナ禍の影響】【その他】の 8 項目に分類された。産後の父親の悩みのテーマは、これに【自分の時間がない】を加えた 9 項目に分類された。産前においては特に【コロナ禍の影響】に関する父親の悩みが多かった。一方、産後では、【父親支援の不足】に関する悩みが増え、「相談できる相手がいなかった」という悩みが目立った。また、産前・産後を通じて、【仕事と家庭の両立】【パートナーとのコミュニケーション】が父親の悩みの主要なテーマであることが示された。

産前のコロナ禍による影響は、【コロナ感染への不安】【育児と仕事のバランス】【父親支援の機会の減少】【コロナによる行動制限】【人とのつながりの減少】【コロナ禍でのメリット】【その他】の 7 項目に分類された。産後のコロナ禍による影響は、【仕事と家庭のバランス】【父親支援の機会の減少】【立ち合い面会の制限】【外出・行動の制限】【人とのつながりの減少】【子どもの発達への不安】【コロナ禍でのメリット】【実感が湧かない】【サポートの減少】の 9 項目に分類された。産前では【コロナ感染への不安】【コロナによる行動制限】が影響として多く、産後は、【仕事と家庭のバランス】【立ち合い、面会の制限】が多かった。

（3）周産期父親の iCBT プログラム開発・実装評価

周産期の父親向けの iCBT プログラム（1 回 15 分、計 7 回）の開発を行った。予備調査で父親の主要な悩みとして、仕事と家庭の両立、パートナーとのコミュニケーション、自分の時間の不足が挙げられ、これらを iCBT で解決に導く内容とした。さらに iCBT の心理教育部分にトラウマインフォームドケアのコンセプトを搭載した（図 1）。

ベースライン調査に回答した 15 名のうち、10 名はプログラムを最後まで完了し、5 名はプログラムの受講を中断した。リクルートでは、父親のいる待合室のポスター掲示、母親へのメリットを示す説明、医療従事者の直接の声掛けが有効と思われた。プログラムの実装性評価尺度（Implementation Outcome Scale of Digital Mental Health; iOSDMH）の総得点は 41.4 点（14-56 点）であり、先行研究と比較しても良好な評価であった。EPDS 総得点平均はベースラインが 2.3 点、12 週後が 4.8 点と増加を認め、12 週後調査が産後の測定であることが影響していることが考えられた。本研究により、リクルート方法の改善、プログラム未実施者へプログラム着手を促す方法が明らかになり、これらの課題を改善し、大規模試験へ発展させる。

家族の絆を深める、 お父さんの心のケアプログラム

赤ちゃんがもうすぐ生まれるこの特別な時期に、
お父さんの心のケアプログラムを受けてみませんか？

- お父さんが自分の心と身体を大切にすることで、
お母さんと気持ちや考えを共有しやすくなり、コミュニケーションを取りやすくなります
- パートナーシップ向上：育児や家事分担がスムーズに
役割分担や希望を話し合い、円滑な役割分担を
- お母さんも参加ができるプログラム
お母さんにも多くのメリットがあり、家族全体に
ってよいことがあります

オンライン
参加者
募集中



お父さん向けの心のケアプログラムはこちらです

オンラインで7回の プログラムを受講

開始時と開始3か月後に
質問票への回答をお願いします。

1回あたり約10分の動画視聴です

- 第1回 ストレスって何？
- 第2回 自分の悩みを整理するコツ
- 第3回 頭を切り替える方法（1）
- 第4回 頭を切り替える方法（2）
- 第5回 効果的なコミュニケーションの取り方
- 第6回 問題解決法のコツ
- 第7回 こころのケアについて

お母さん是非一緒に
見てみてください！



図1．周産期の父親向けのiCBTプログラム内容

5. 主な発表論文等

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

1. 著者名 Obikane Erika, Nishi Daisuke, Ozaki Akihiko, Shinozaki Tomohiro, Kawakami Norito, Tabuchi Takahiro	4. 巻 20
2. 論文標題 Association between Poverty and Refraining from Seeking Medical Care during the COVID-19 Pandemic in Japan: A Prospective Cohort Study	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 International Journal of Environmental Research and Public Health	6. 最初と最後の頁 2682～2682
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.3390/ijerph20032682	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 該当する

1. 著者名 Obikane Erika, Nishi Daisuke, Morisaki Naho, Tabuchi Takahiro	4. 巻 44
2. 論文標題 Risk factors of paternal perinatal depression during the COVID-19 pandemic in Japan	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology	6. 最初と最後の頁 NA
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1080/0167482X.2023.2245556	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 該当する

〔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 石下 綾香、金子 りさ、脇田 はるか、加藤 承彦、帯包 エリカ
2. 発表標題 コロナ禍における周産期の父親の悩みに関するテーマ分析：インタビュー調査
3. 学会等名 第19回日本周産期メンタルヘルス学会学術集会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 佐藤 真尋、守屋 実紀、渡部 佑理花、帯包 エリカ
2. 発表標題 周産期の父親におけるコロナ禍の影響に関する分析：インタビュー調査
3. 学会等名 第33回日本乳幼児医学・心理学会
4. 発表年 2024年

1．発表者名 帯包 エリカ，西 大輔，森崎 菜穂，田淵 貴大
2．発表標題 「コロナ禍における父親の育児休業取得と父親の産後うつ症状の関連」
3．学会等名 日本公衆衛生学会学術集会
4．発表年 2022年

1．発表者名 帯包 エリカ，西 大輔，森崎 菜穂，田淵 貴大
2．発表標題 「コロナ禍における父親の周産期うつ病のリスク要因について」
3．学会等名 日本小児科学会学術集会
4．発表年 2023年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

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