様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

平成 ２９ 年　 ６ 月 ２０ 日現在

機関番号：３５４０９
研究種目：基盤研究(C)（一般）
研究期間：2013～2016
課題番号：２５３５０８７０

研究課題名（和文）広島県における妊産婦を対象としたうつ予防のためのプログラムの実施と効果の検証

研究課題名（英文）Implementation and effectiveness of programs for prevention of depression in pregnant women in Hiroshima prefecture

研究代表者
日下部　典子（KUSAKABE, Noriko）

福山大学・人間文化学部・教授

研究者番号：６０４６１２９０

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　2,300,000円

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、（１）育児支援が活用されていない個人要因を明らかにすること、（２）妊婦を対象に、ストレス・プロセスとそこに関わるソーシャル・サポート、および被援助志向性を明らかにすること、（３）妊婦を対象としたストレス・マネジメント・プログラムを開発すること、およびその実施であった。質問紙調査の結果から、援助への懸念が育児支援の活用を阻止していた。また、54名の妊婦への質問紙調査を実施した結果、約2割にうつ病の可能性があり、うつ傾向の高い調査対象者はサポート希求が少なく、援助懸念が高かった。これらの結果に基づいて、妊婦を対象としたストレス・マネジメント・プログラムが開発された。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this research is to clarify (1) to clarify individual factors that childcare support is not utilized, (2) clarify the stress process, the social support, and help-seeking of pregnant women, and (3) to develop a stress management program for pregnant women. As a result of the questionnaire survey, concerning to help-seeking was preventing the use of childcare support. In addition, as a result of carrying out a questionnaire survey on 54 pregnant women, about 20% of the participants could have depression, and participants with high depression tended to have less support and concerning to help-seeking was high. The stress management program for pregnant women was developed with these results.

研究分野：臨床心理学

キーワード：ストレス・マネジメント　ソーシャル・サポート　被援助志向性　育児ストレス　うつ病

１．研究開始当初の背景

女性特有のうつ病として産後うつ病があり、約 5 割程度の母親が罹患するとの報告がある（厚労省，2011）。また、発症数は年々増加傾向にもあり、さらに発症期を過ぎても 0 歳児の母親の 3 割以上に抑うつ状態がみられ、この状態はその後も続くことが明らかとなっている（日下部，2011）。孤立した状態での育児は今日非常にストレスフルなものとなっており、さまざまな対策がとられているにもかかわらず、それらの対策が有効に活用されているとは言い難い。

また、乳幼児の母親のうつ傾向およびストレスに関わる要因の一つにソーシャル・サポートがある。夫あるいは自分や夫の両親、あるいは周囲の人にサポートを求めている母親はうつ傾向やストレス反応が低いことが明らかとなっているが（日下部，2011）、サポートを求めることが困難である人がいる。サポート希求を困難にしている要因として被援助志向性との関連を明らかにする必要があると考えられる。

２．研究の目的

本研究の目的は、（１）夫および周囲の人や自治体などの育児支援が活用されていない個人要因を明らかにすること、（２）出産前の妊婦を対象に、ストレス・プロセスとそこに関わるソーシャル・サポート、および被援助志向性を明らかにすること、（３）妊婦を対象としたストレス・マネジメント・プログラムを開発すること、およびその実施である。

３．研究の方法

（１）ソーシャル・サポートと被援助志向性の関係を明らかにするため、質問紙調査を実施した。

実施時期　2013 年 10 月。

調査対象者　療育施設に通う子どもの母親 32 名（平均年齢 36.71 歳（*SD*=6.59，年齢範囲 27～50 歳））。

質問紙の構成　日下部（2013）が作成したソーシャル・サポート尺度と被援助志向性尺度（田村・石隈，2006）を使用した。

（２）妊婦を対象としたストレス・マネジメント・プログラムを開発することを目的に、ストレス・プロセス、ソーシャル・サポートと被援助志向性を明らかにするための質問紙調査を実施した。

実施時期　2014 年 11 月～2015 年 3 月。

調査対象者　妊婦 49 名(平均年齢 31.8 歳，*SD*=4.28)。

質問紙の構成　フェイスシート、抑うつ状態を測定するためのエディンバラ産後うつ病自己調査票日本語版（EPDS），被援助志向性尺度（日下部,2014)、ソーシャル・サポート尺度（日下部，2013）から構成された。

（３）解析方法　被援助志向性尺度は因子分析（主因子法、プロマックス回転）を用いた。また尺度間の関係を明らかにするために Pearson の相関分析を行った。うつ得点に関わる要因を明らかにするためには重回帰分析を実施した。すべての解析は SPSS を用いた。

（４）倫理について　本研究の研究方法、研究内容、および幼児の母親および妊婦を対象とした質問紙調査の内容については、福山大学学術研究倫理審査会（ヒト部会）の承認を得た。また質問紙調査を実施した自治体の承認を得た。調査協力者には、調査目的と、結果の解析方法等について説明し、質問紙の提出をもって、同意を得たこととした。

４．研究成果

（１）被援助志向性とソーシャル・サポートの関係　被援助志向性尺度への回答を用いて、因子分析をした結果、「第 1 因子：被援助に対する懸念」、「第 2 因子：被援助に対する肯定的態度」、「第 3 因子：被援助に対する抵抗感」の 3 つの因子が抽出された。

次に、ソーシャル・サポート尺度（同居家族・親族）は「第 1 因子：話し合い」、「第 2 因子：子どもの世話」、「第 3 因子：家事」の 3 因子から、ソーシャル・サポート尺度（非同居親族）は「第 1 因子：家事・子どもの世話」、「第 2 因子：相談・話し合い」の 2 因子から構成されることが分かった。また、ソーシャル・サポート尺度（保育士）は「第 1 因子：保育所での対応」、「第 2 因子：相談・アドバイス」、「第 3 因子：しつけ」の 3 因子から、ソーシャル・サポート尺度（医師・看護師・保健士）は 1 因子であることが明らかとなった。本研究の結果から、対象者によって、母親が求めるサポート内容には違いがあることが明らかとなった。また、被援助志向性が高い母親は低い母親と比べて、同居家族・親族へのサポートと医師・看護師・保健士へのサポート希求行動得点が有意に高いことが明らかとなった。今後サポート希求ができにくい母親への支援の方法を探る必要があることが示された。

さらに、同居家族には「相談・話し合い」、保育士には「保育園での対応」としてのサポートを母親が強く求めていることが示された。また非同居親族へのサポートは他のサポートほど求められていないことが明らかとなった。被援助志向性では「被援助に対する肯定的態度」が高く、援助を受けることへの懸念よりも、被援助への志向が高いことが示された。

次に，ソーシャル・サポートと被援助志向性の関係を検討するため、Pearson の相関係数を算出した結果、サポートを受けることに対して肯定的な母親ほど、ソーシャル・サポート、とくに保育士や非同居親族に対して，相談にのること、話し合ってもらうことを求めていることが示唆された。被援助への懸念

とは殆ど相関が認められず、サポート希求に関係していないことが明らかとなった。

（２）妊婦のうつ状態とソーシャル・サポートおよび被援助志向性の関係　エディンバラ産後うつ病自己調査票日本語版の結果
得点範囲は０点～22 点、平均得点は 5.73（*SD*=5.15）であった。うつ病の可能性ありと診断される９点以上が 22%であった。
　被援助志向性尺度の３因子の各平均値は第１因子が 2.10　（*SD*=.81）、第２因子が 4.20(.56)、第3因子が1.88(.83)であった。
　うつ傾向と被援助志向性の関連を検討するために、Pearson の積率相関係数を算出したが、有意な相関は認められなかった。次に EPDS 得点が８点以下をうつ低群、９点以上をうつ高群とし、両群で被援助志向性とソーシャル・サポートに違いがあるかをみるため *t* 検定を行った結果、うつ高群は「被援助に対する懸念」が有意に高かった。ソーシャル・サポート希求では有意な差はなかったが、夫のサポート認知では、半数の項目でうつ低群の得点が有意に高かった。

（３）妊婦を対象としたストレス・マネジメント・プログラムの開発　（２）の妊婦を対象とした質問紙調査の結果に基づき、ストレス・マネジメント・プログラムが開発された（日下部, 2017)。プログラムは講義とロールプレイおよび、参加者によるディスカッションから構成され、全４回であった。第１回のタイトルは「考え方を変えてストレスを減らそう」であり、妊娠中のメンタルヘルスおよびストレス・プロセス、うつ傾向になりやすい考え方についての講義およびディスカッションから構成された。第２回は「行動を変えてストレスを減らそう」であり、ストレッサーに対して、回避コーピングを取らないようにし、問題解決、情報収集、ソーシャル・サポート希求のコーピングを取ることが望ましいことについての講義と、アサーションについての自己分析およびロールプレイから構成された。第３回は「ソーシャル・サポートって何」と題し、ソーシャル・サポートのうつおよびストレス軽減の効果を説明し、さらにサポート希求を阻止する認知として、被援助志向性について参加者との話し合いを実施し、前回のアサーションと関係させて、サポート希求ができる方法を考えた。第４回のタイトルは「上手なリラクセーション」であり、再度ストレス・プロセスに基づくストレス軽減について一緒に考え、実際に心身にストレス反応が生じた時の対応についての講義を行った。参加者同士での各自のストレス軽減に実施しているリラクセーション法について話し合った。
　なお、第１回目の、プログラム開始前と、第４回の終了時に、ストレス・プロセス、ソーシャル・サポート、被援助志向性についての質問紙を実施する。

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計　４件）

① 日下部　典子、妊婦を対象としたストレス・マネジメント・プログラムの開発（１)、福山大学人間文化学部紀要、査読無、16、2016、pp.177-182

② 日下部　典子、ストレス・プロセスにおけるコーピングとしてのネガティブな養育行動の検討、家庭教育研究紀要、査読有、36、2015、pp.22-30

③ 日下部　典子、妊婦のうつ傾向およびうつ傾向に関わる要因の検討、福山大学人間文化学部紀要、査読無、15、2015、pp.84-93

④ 日下部　典子、乳幼児を育てる母親のソーシャル・サポート希求と被援助指向性、福山大学人間文化学部紀要、査読無、14、2014、pp.53-61

〔学会発表〕（計　７件）

① Noriko　Kusakabe, The Development of Stress Management Program for Pregnant Women in Japan(2) , 46th Congress of The European Association for Behavioral and Cognitive Therapies, 2016 年 9 月 1 日、Stockholm（Sweden）

② Noriko　Kusakabe, Development of Stress Management Program for Pregnant Women in Japan, 31st International Congress of Psychology, 2016 年 7 月 28 日、パシフィコ横浜（神奈川県・横浜市）

③ 日下部　典子、妊婦のうつ傾向と被援助志向性の関連、日本心理学会第 79 回大会、2015 年 9 月 23 日、名古屋国際会議場（愛知県・名古屋市）

④ Noriko　Kusakabe, The Mental Health of Pregnant Women in Japan, 23rd World Congress on Psychosomatic Medicine, 2015 年 8 月 30 日、Glasgow（United Kingdom）

⑤ 日下部　典子、妊婦のうつ状態，およびうつ傾向にかかわる要因の検討、日本女性心身医学会第 47 回大会、2015 年 7 月 26 日、御茶ノ水ソラシティ（東京都・千代田区）

⑥ 日下部　典子、障害児の母親のソーシャル・サポートと被援助志向性の関係、日本心理学会第 78 回大会、2014 年 9 月 12 日、同志社大学（京都府・京都市）

⑦ Noriko　Kusakabe, Effects of Social Supports and Help-seeking Preference on Infant Rearing Stress of Mothers, 21st World Congress on Psychosomatic Medicine, 2014 年 8 月 29 日、Budapest（Hungary）

６．研究組織

(1)研究代表者

日下部　典子（KUSAKABE, Noriko）
福山大学・人間文化学部・教授
研究者番号：６０４６１２９０