

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 元年 6 月 25 日現在

機関番号：34309

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2015～2018

課題番号：15K11687

研究課題名(和文)産後の抑うつ状態を予防するための周産期保健指導プログラムの開発

研究課題名(英文)Development of nursing intervention program for preventing postpartum depression of parents in perinatal period

研究代表者

神崎 光子(Kanzaki, Mitsuko)

京都橘大学・看護学部・准教授

研究者番号：40305850

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,800,000円

研究成果の概要(和文)：先行研究を基に家族機能に働きかけ産後の育児生活の適応を促す家族教育プログラムを考案した。地域における試験的実施を経て「産後早期の子育てに向けた家族教室」(Fostering Family Program: FFP)を作成した。その後、産婦人科医院において初産婦夫婦を対象に妊娠中期から後期にFFPを実施し、参加前後および産後3回の縦断的調査を実施した。地域およびクリニックにおけるFFP実践の評価から、周産期家族の学習ニーズに沿った内容であり、産後早期の育児適応に向けたプログラムの有用性が示唆された。今後は、産後の抑うつ予防効果を検討し、実用化に向けさらに実践的エビデンスを蓄積する必要がある。

研究成果の学術的意義や社会的意義

家族機能の側面から産後早期の育児適応を促す介入は、世界的にも見当たらない。本研究成果から、初めて親となる妊娠期カップルには、母親のみならず、父親においても産後の育児生活への適応に向けた学習ニーズが存在すること明らかとなった。また作成したFFPの内容は、妊娠期カップルの学習ニーズを満たすものであった。全調査終了後のデータ分析によって産後うつ病への予防効果が明らかとなれば、FFPの一般実用化に向けたエビデンスが得られることとなる。それにより、母親だけでなく「家族」を視野に入れ、相互の関係を育む新たな教育的介入が開発される事となり、今後のより良い看護援助としての社会的意義は大きい。

研究成果の概要(英文)：Based on the previous research, we designed a family education program that works on family functions and promotes the adjustment of childrearing life in postpartum. After trial implementation in the community, "Fostering Family Program: FFP" was created. Then in obstetrics and gynecology clinics, FFP was provided for primiparous couples in second to third trimester of pregnancy and longitudinal surveys were conducted. The evaluation of the practice of FFP in the community and in the clinic suggested that the contents of FFP is in line with the learning needs of the perinatal family and it is useful for early childrearing adaptation in postpartum. It is necessary to examine preventing depression effects in postpartum after all survey would finished and to accumulate large scale of practical research evidences toward generalization of FFP in the future.

研究分野：母子保健

キーワード：産後うつ 妊娠期家族教育プログラム 家族機能 育児自己効力感 EPDS 育児負担感 Bonding

## 様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

近年、我が国の児童相談所における児童虐待相談対応件数は急激に増加しており、虐待による死亡事例の4割強が生後1ヵ月未満の乳児であったことが報告されている。乳児の虐待死の主たる加害者は実母で、望まない妊娠や産後の抑うつ状態、育児関連のストレスが主な原因であったこと、また母親の抑うつ状態は、その後の母子関係や子どもの心理的発達に影響を及ぼすことが明らかとなっている。周産期は女性のライフサイクルの中で最も精神疾患を発症しやすい時期であり、妊娠期の抑うつ状態が産後に継続し、産後うつ病の要因となることも報告されている。従って妊娠期から抑うつ状態を予防し、産褥期の抑うつ状態や育児関連のストレスを予防・軽減することは、母親の精神的健康問題のみならず子どもの心身の発達や虐待予防の観点からも重要な課題と考えられる。産褥早期の母親は分娩による身体的侵襲と育児の疲労によって抑うつ状態になり易く、ストレスフルな状態にあるが、夫の家事育児参加は依然として少なく、親役割の獲得や育児生活にむけた援助ニーズの高まりが示唆されている。しかし、現状、妊娠期に行われている保健指導は、妊娠期の身体的異常の予防や分娩時の安全・安楽に重点がおかれ、子どもが生まれた後の新たな生活のマネジメントや親のセルフケアに関する学習の機会は少ないのが実情である。

育児関連のストレスは、育児に取り組む日々の家庭生活の中で生じるものであり、その要因は子どもに限らず、周囲のサポート状況や家族相互の関係性など家族がいかに機能しているかということと密接に関連していると考えられる。筆者らの先行研究では、育児ストレスの本態とされる育児困難感と育児上の問題、家族機能との因果的関連を検討した結果、初産婦は経産婦に比べ「育児困難感」と「子どもの扱いにくさ」が有意に高く、援助ニーズが高いこと、また母親の育児困難感を高める直接的な要因は、泣きへの対処困難を中心とした「子どもの育てにくさ」と「母親の不安、抑うつ」であるが、家族の「情緒的絆」「外部との関係」「コミュニケーション」機能が高い場合、「子どもの育てにくさ」と「母親の不安、抑うつ」は低く、育児困難感の軽減に繋がることが明らかとなっている。また妊娠中期、後期の初産婦を対象とした横断的研究で、妊婦のおよそ半数が何らかの抑うつ状態にあり、育児自己効力感は比較的低いが、家族の「情緒的絆」「役割と責任」「外部との関係」「コミュニケーション」機能が高い場合は、抑うつ状態が少なく、育児自己効力感が高いことが明らかとなっている。さらに産後1ヵ月の初産婦を対象とした研究は、およそ7割の産婦が何らかの抑うつ状態にあり、家族機能は妊娠中期に比べ有意に低く、また抑うつ状態によって育児自己効力感低下し、育児負担感が高まるが、家族の「情緒的絆」「役割と責任」「外部との関係」「コミュニケーション」機能を高めることにより抑うつ症状は軽減し、育児負担感の軽減に繋がることが明らかになっている。

これらの先行研究から、家族機能に働きかけ、新生児の特徴や泣きの判断、具体的対処方法、産後のセルフケアや育児生活のマネジメントに関する学習機会を出産前に夫婦を対象に提供することによってあらかじめ育児生活の知識および技術の準備ができれば、育児自己効力感が高まり、産後の抑うつ状態や育児困難感、育児負担感が軽減することによって、産後うつ病の発症や虐待の予防に繋がると考えた。

### 2. 研究の目的

本研究では、第一段階として、先行研究を元に家族機能に意識的に働きかけ、育児の知識・技術と育児生活のイメージを獲得し、育児生活の困難に夫婦で備えるための家族教育プログラム (Fostering Family Program) 作成し、第二段階として、妊娠中期にある初めて親となる夫婦を対象にプログラムを実施し、その効果を縦断的に評価し、産後早期の抑うつを予防する妊娠期家族教育プログラムの有効性を検討することを目的とした。

### 3. 研究の方法

#### 1) 第一段階：産後早期の育児生活に向けた家族教育プログラムの作成

筆者らは、先行研究を踏まえ、家族機能に働きかけながら、育児生活に必要な知識と技術を母親だけでなく、父親も一緒に学習することができるプログラムを考案し、「産後早期の育児に向けた家族教室 (Fostering Family Program)」(以下、FFP) と命名した。

#### (1) プログラムの概要

プログラム全体の目標

- ・ 家族メンバーの相互理解を促す
- ・ 育児生活に必要な知識、対処方法の理解を促す
- ・ 家族相互の関わり、セルフケアを促す

プログラムの構成

- ・ 第1回目：子どもの発達と親の役割、産後の母体の回復過程
- ・ 第2回目：新生児の特性、育児疑似体験
- ・ 第3回目：育児生活のマネジメントと親セルフケア

#### (2) プログラムの試験的实施

2017年度、滋賀県草津市と連携し、社会実験事業の一環として妊婦サロンにおいてFFPを各回2回、計6回試験的に実施し、プログラムの構成、内容、運営に関する評価を行った。プログラムの展開は以下のとおりである。

- ・ 対象：妊娠中の妊婦(初産婦、経産婦)とその家族

- ・ 家族で参加しやすいよう土曜日の午前中に設定し、1回のみ参加も可とした
  - ・ 各回の所要時間は2時間とし、途中15分程度の休憩を挟んだ
  - ・ 各プログラムには、オリジナル資料を用いた講義の他、テーマに応じて視聴覚教材、実演と体験、夫婦でのワークを含む
  - ・ 終了後に内容、運営に関するアンケート実施
- 2) 第二段階：FFPの実践による介入効果評価
- 2018年度は、産婦人科クリニックの協力を得て妊娠期集団教育プログラムとして、FFPを実施し、参加前後と産後の縦断的調査を実施した。
- (1) 研究対象者
- 介入群：妊娠中期（24～31週頃）のFFPの参加と参加前後および産後1, 3, 6ヶ月の追跡調査に協力可能な初産婦とそのパートナー
- 非介入群：妊娠中期および後期、産後1, 3, 6ヶ月の追跡調査に協力可能な初産婦とそのパートナー
- (2) 介入プログラム
- 第一段階の結果を踏まえ、プログラムの構成を一部変更し、以下のように再構成して実施した。研究参加者は、夫婦で妊娠中期に3回シリーズのプログラムを受講した。
- ・ 第1回目：子どもの発達と親の役割
  - ・ 第2回目：新生児の特性、育児疑似体験
  - ・ 第3回目：産後の母体の回復過程、育児生活のマネジメントと親セルフケア
- (3) 介入効果の調査
- 妊娠中期（プログラム参加前）と妊娠後期、産後1, 3, 6ヶ月に質問紙調査を実施した。
- (4) 調査内容
- 妊娠期調査票
- ・ 家族機能尺度：日本語版 FFS (Family Functioning Scale)
  - ・ 育児自己効力感尺度 (PSE ; Parenting Self Efficacy)
  - ・ 抑うつ状態：日本語版 EPDS (Edinburgh Postpartum Depression Scale)
  - ・ 属性（年齢、学歴、年収、就労状況）
- 産後調査票
- ・ 家族機能尺度：日本語版 FFS (Family Functioning Scale)
  - ・ 育児自己効力感尺度 (PSE ; Parenting Self Efficacy)
  - ・ 抑うつ状態：日本語版 EPDS (Edinburgh Postpartum Depression Scale)
  - ・ 育児負担感尺度
  - ・ 赤ちゃんへの気持ち調査票
  - ・ 育児支援状況質問紙
- (5) 介入効果の評価
- 介入群と非介入群で各評価指標の群間比較を縦断的に行い、家族機能を高める介入であったか、また抑うつ状態や育児負担感を軽減し、育児自己効力感を高める効果を評価する。また妊婦とパートナー間で周産期の各指標を比較し、対象の背景および育児支援状況に沿って検討する。
- (6) 倫理的配慮
- 研究協力施設の承諾を得るとともに、京都橘大学研究倫理委員会の承認を得て研究を実施した。

#### 4. 研究成果

##### 1) FFPの作成および有用性の評価

草津市における試験的実施の参加者は計6回のプログラムで、延べ32組の家族が参加した。初めて親となる夫婦は30組、2組が経産婦家族で子ども同伴の参加であった。参加時期は、妊娠6週～37週で妊娠前期・中期の参加が62.5%、妊娠後期の参加が37.5%であった。妊婦の平均年齢は33.7歳、夫の平均年齢は34.4歳であった。3回すべてに参加した。

家族は2組、2回参加が7組、1回のみ参加は12組であった。事後アンケートでは、実施項目の内容の理解度はいずれも高く、各回の内容量については「ちょうどよい」が80%、「多すぎる」が15%であった。回数については、86%が「3回でちょうどよい」と答えた。プログラムの実施日時の希望については、「土日の午前中」の希望が最も多く、次いで「土日の午後」、「平日の夜」の順であった。また「FFPで学習したことは育児生活に役に立つか？」との問いには、95%が「非常にそう思う」と答え「そう思う」を合わせると100%であった。

自由記述には、父親から「良くわかった。家事、育児、妻に任せるだけでなく自分も積極的にとりくんでいこうと思った」「育児のイメージがわいて良かった」「参加する前は楽しみより分からない事が多く、不安に思う気持ちが大きかったが、知識を持てたことで自信がついた」「赤ちゃんの特徴や対処方法を知れて本当に良かった。貴重な話を聞け、今後に更に楽しみになった」「何とかなるだろうと考えていたが、知っておかなければならない事がたくさんあり驚いた」「準備しなければいけないこと、考えなければいけないことが多い気がする。自分は出産しないが、妻のサポートを全力ですることをしたいと思う」「非常に勉強になった。産前にあらかじめ夫婦で話し合い、準備していくことの重要性を感じた。初めての受講だったが、残り2回もぜひ受けてみたいと思った」「非常に参考になった。参加するまでは、何を知らないかも分かっていなかった中で、今後の心構えや夫婦としての役割分担の大切さを感じた。初回のプログラムに参加できなかったの

が、残念な位、本当に勉強になった」「参加することで考える機会ができ為になった」「おむつ替え、泣きへの対応など実際に経験できて大変よかった。大丈夫かなと思っていても結構あせるものだった」「赤ちゃんの抱き方やおむつ替えなど聞くだけではどこかポイントが分かりにくいところもよくわかった。いい経験になった」との記述があった。

母親からは「とても興味深い内容だった」「参加して、どんな時にどんな状態になるかよく分かった」「いつまで育児休職を取得するか悩んでいたが、最大期間（1歳2カ月まで）は取得したいなと思った（1か月ごとにどんどん成長していく子の姿を見守りたいと思ったので）」「このような教室の開催はとても助かる」「大変勉強になった。今後に生かしていきたい」「分からないことだらけだったが、よく分かるコースだった。夫婦で話すきっかけにもなった」「産後について甘くみていたなと感じた。子供はペットじゃない事をしっかり心に留めて、産後の生活を明るく乗り越えていけたらいいなと思った」「2回目に続き、今回も大変興味深く、為になる話が聞けた。ちょうど夫婦で話題になっていた役割分担や育児休業取得についてもプログラムに含まれていて、とても参考になった」などの声が聞かれた。

## 2) FFP の有効性の評価

介入群として33組、非介入群として21組の研究協力が得られた。FFP参加群と非参加群の妊娠中期（プログラム参加前）の各尺度得点および属性に有意な差は見られず、群間比較が可能であることが示された。現在縦断的調査を継続中であり、2020年2月までに終了予定である。これらのデータを含め、非介入群との比較分析を行い、FFPの有効性を総合的に評価して、FFPを妊娠期家族教育プログラムとして最終的に構築する予定である。

## 3) 考察

FFPの地域における試験的实施でも、またクリニックにおけるプログラムとしての実践においても、いずれの参加者も高い関心を以って熱心に参加している様子が見られた。事後アンケートのプログラムの内容および運営方法の評価はいずれも高く、参加者のニーズに沿ったものであり、産後の育児生活の準備教室として参加者に有用と評価されたと考えられた。また自由記述では、特に父親から多くの意見が寄せられ、プログラムへの関心や学習意欲の高さ、高い満足度が伺われた。母親からは、夫婦で参加することのメリットを高く評価していることが伺われた。これらの結果から、母親だけでなく父親もいずれ迎える子育てという自らの課題に対して積極的に対処しようとしており、本研究で開発しようとしている家族教育プログラムは、初めて親となる人々の学習ニーズを満たす内容であったことが明らかになった。

プログラムの抑うつ予防効果、育児負担感の軽減効果については、追跡調査終了後にデータ分析を行い明らかにする必要がある。その結果を踏まえ、母親にだけでなく“家族を対象とした”新たな妊娠期教育プログラムとしてFFPを構築する予定であるが、今後は早期の一般化に向けてさらに多数の実践的調査研究による知見の蓄積が必要である。

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計0件)

〔学会発表〕(計3件)

国際学会

Kanzaki M, The impact of family function on depressive symptoms, parenting self-efficacy, and parenting burden in Japanese mothers at one month postpartum.

14<sup>th</sup> International Family Nursing Conference (IFNC) 2019, 13-16 August 2019, in Washington DC.

Kanzaki M, Impact of hospital nursing care on postnatal depression and parenting self-efficacy one month after childbirth. ICN (International Council of Nurses), 26th Quadriennial Congress, 27<sup>th</sup> May to 1<sup>st</sup> June 2017, in Barcelona.

国内学会

神崎 光子, 上澤 悦子, 遠藤 俊子

妊婦サロンにおける「産後早期の子育てに向けた家族教室 (Fostering Family Program)」の効果の検討。第33回日本助産学会学術集会、2019年3月3日、福岡

〔図書〕(計0件)

〔産業財産権〕

出願状況 (計0件)

名称:

発明者:

権利者:

種類:

番号：  
出願年：  
国内外の別：

取得状況（計 0 件）

名称：  
発明者：  
権利者：  
種類：  
番号：  
取得年：  
国内外の別：

〔その他〕

ホームページ等  
6. 研究組織

(1) 研究分担者

牧野 温子 (MAKINO, ATSUKO) (平成 27 年度参画)

京都橘大学・看護学部・助手

研究者番号：60733350

生橋 幸実 (IKIHASI, YUKIMI) (平成 27～28 年度参画)

京都橘大学・看護学部・助手

研究者番号：00756306

(2) 研究協力者

野村 哲也 (NOMURA, TETSUYA)

南草津野村病院 理事長

西川 貴子 (NISIKAWA, TAKAKO)

南草津野村病院 看護部長

溝内 辰夫 (MIZOUTI, TATSUO)

草津市 アーバンデザインセンターびわこくさつ (UDCBK)

上澤 悦子 (KAMISAWA, ETSUKO)

遠藤 俊子 (ENDO, TOSHIKO)

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、研究者個人に帰属されます。