

令和 3 年 10 月 22 日現在

機関番号：12102

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2015～2018

課題番号：15K15847

研究課題名(和文)「育児ストレス」軽減に向けた認知行動療法プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of cognitive behavior therapy program to reduce parenting stress

研究代表者

山海 千保子(sankai, chihoko)

筑波大学・附属病院・副看護師長

研究者番号：90438101

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,400,000円

研究成果の概要(和文)：認知行動療法に準じたプログラムを妊娠初期・妊娠後期・産褥1か月に実施し、育児ストレスの軽減に効果があるか否か検討した。参加者は架空のストレス場面の絵を見ながら、「自分ならどのように受けとめ、どのように対処するか」を話し合った。また、同時に「日本語版POMS短縮版(緊張・怒りなど6つの気分や感情を表す)」と「ストレス状況対処行動尺度」を実施した。架空の場面における話し合いは心理的負担が少なく、自分の対処を客観的にみえると好評だった。また、話し合いによって気分や感情を悪化させる人はなく、対処方法は他者の方法を知り幅が広がった。本プログラムは出産後の育児ストレスの軽減に役立つ可能性がある。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究では認知行動療法に準じたプログラムを妊娠初期から母親学級の後などに、短時間で実施したところ、母親の対処方法の種類は増えた。また、他者の考え方をすることで、自身の情緒を安定的に保つことが可能となり、産後の育児ストレスに対する対策が身についたと考えられた。妊娠初期から母親学級の際、短時間でプログラムを実施することが可能であれば、出産後に育児ストレスを溜め込まない対処方法を身に付けることができ、育児ストレスの軽減に役立つと考える。今回は参加者が少なく一般化は難しいが、今後参加人数を増やし検証することで、その効果が明らかになると考える。

研究成果の概要(英文)：We implemented a program based on cognitive behavioral therapy in the early pregnancy, late pregnancy, and 1 month postpartum, and examined whether it was effective in reducing parenting stress. Participants looked at the picture of the fictional stress scene and discussed "How to accept it and how to deal with it." Also, at the same time, the "Japanese version of the POMS (the Profile of Mood States: representing 6 moods and feelings such as anger and anxiety)" and the "Coping Inventory for Stressful Situations Scale" were implemented. Discussions in fictional scenes were less psychologically stressed, and it was well received that they could see their actions objectively. In addition, there was no one who made the mood or emotion worse by the discussion, and the coping method became widely known as the other person's method. This program may help reduce childcare stress after childbirth.

研究分野：母性看護学 助産学

キーワード：育児ストレス 認知行動療法

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

1. 研究開始当初の背景

本邦には育児中の母親に対し実母や義母、専門職からの支援がある。しかし、母親は対人関係に心理的負担を感じるときがあり、健康的な母親でも、不満や不安が溜まるとストレスが増強し、感情のコントロールができないことや、産後うつ病の発症を引き起こす可能性がある(花田ら.2007他)。

育児ストレスは認知の問題と、問題解決能力、怒りのコントロール、ストレス管理能力不足が相互に関連しており、海外では、育児ストレスに対するカウンセリング、認知行動療法、対人関係療法などに効果があると報告されている。本邦には育児相談はあるが、認知行動療法などを健康的な母親に行う機会は少ない。

2. 研究の目的

本研究は認知行動療法の専門家よりアドバイスを受け「育児ストレス絵画テスト」(山海.2013)を媒介にしたプログラムを実施し、参加者(母親と看護者)から意見をもらい、健康的な母親に対する認知行動療法プログラムの確立に向け改善を重ねることを目的としている。

3. 研究の方法

育児によって母親が心理的に追い込まれないことに焦点を当て、予防医学の観点から、認知行動療法を取り入れたプログラムを、母親が参加する母親学級で実施する。プログラムの有効性は参加者によるディスカッションをもって質的評価を行う。同時に母親の精神健康度(日本語版 POMS 短縮版)の変化と、ストレス状況対処行動(CISS™日本語版)の変化を継続的に比較し、効果の有無を量的に分析する。

(1) 対象者

母親学級(妊娠初期・妊娠後期)、および産後の1か月健診に訪れた母親で、精神疾患の既往や治療中の物を除き、社会適応できている日本語を母国語とする方を対象とし、日本語による意思疎通ができ、通常の生活をしている妊婦25名とする。妊娠初期の母親学級受講の方にチラシを配布し研究の協力を呼びかける。研究の協力で研究内容の説明をする。協力の意向が得られた場合、同意書に署名をしていただく。保管は研究実施の鍵のかかる場所に保管する。

(2) 調査内容

母親の属性

「日本語版 POMS 短縮版」(横山ら.2015) 怒り - 敵意、混乱 - 当惑、抑うつ - 落込み、疲労 - 無気力、緊張 - 不安、活気 - 活力について一定の期間における気分の状態をみる。

「CISS™日本語版」(S.Endlerら, 1990/横山監訳, 2012) ストレス下で個人がどのような行動をとりやすいか(課題優先対処・情動優先対処・回避優先対処・気分転換・对人的な気晴らし)を知る。

「育児ストレス絵画テスト」(山海 2013)は、育児ストレス場面を設定した漫画風のテストである。内容は夫婦の信頼関係、夫のサポート状況、義母のおせっかい、実母との関係、子育ての価値観など、人に言われて不快に感じられる状況を調査時期に応じて設定した(図1は一例)。

(3) 質問票の実施

3場面程度の「育児ストレス絵画テスト」を実施する(所要時間10分程度)。

「日本語版 POMS 短縮版(怒り・抑うつなど7つの感情を測定)」を実施する(所要時間5分程度)。

「CISS™日本語版」を実施する(所要時間5分程度)。

(4) ディスカッション

グループディスカッション

場面ごとに、「自分ならどう思うか」「自分ならどのように反応するか」など、母親から意見をもらう。その際、話し合いが活発になるよう、その場にいる研究者や看護者も話し合いに加わる。話し合い中の発言に対し、反応はそれぞれ個人差がある物で、間違いや正解はないこと、むやみに反発せず、他者の発言を受容することをあらかじめ説明する。自由に発言できる雰囲気をつくりつつ、議論からずれないディスカッションを運営する(所要時間20分程度)。

プログラムに対する提言

プログラムに参加して良かったと思うこと、改善して欲しいことを忌憚なく話していただく(所要時間10分程度)。

(5) データの分析

質問紙表による解答は統計ソフトを用い、個人の変化を分析する。

ディスカッションの内容は逐語録にお越し、KJ法による質的分析を行う。

(6) 倫理的事項

個人の人権擁護

質問票はすべて無記名とし、通し番号で管理する。得られたデータは鍵のかかる場所に保管し、研究の公表から10年間の保存期間を経た後、紙面はシュレッダーにて破棄し、電子データは機器の初期化を図り完全に消去する。得られたデータを保存するパソコンは外部からの不正アクセスを避けるためインターネットに接続せず、対象者の個人情報は一切漏らさないよう徹底し、またUSBはデータのバックアップを目的とするため院外に持ち出さない。

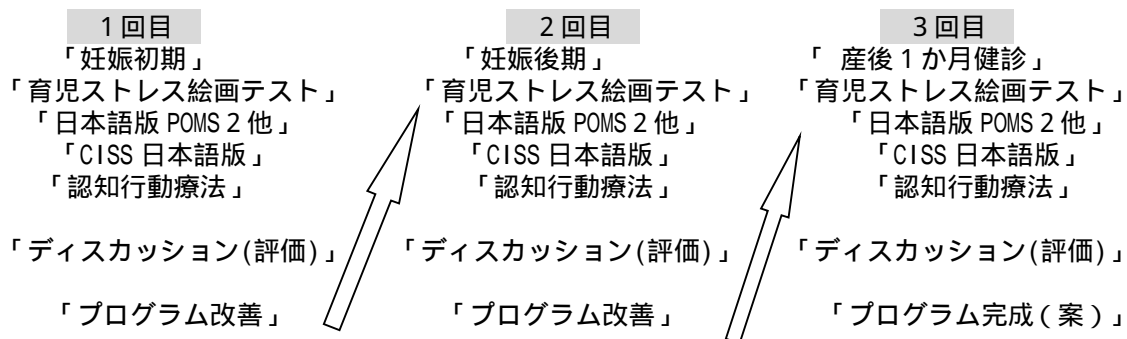
個人に理解を求め同意を得る方法

妊婦に対し研究目的・個人情報の保護・本人の自由な意思による参加であること、研究の内容について説明を行い研究への協力を求める。途中で研究協力の中止を行っても何ら不利益はないことを保障する。研究の説明書には研究に関する疑問等、随時質問ができるよう研究代表者の所属および連絡方法を明記する。



図1 育児ストレス絵画テストの一例

プログラムの流れ



4. 研究成果

妊娠初期・妊娠中期・産後1か月の全てのプログラムに参加した母親達からは、概ね好評を得た。初産婦は「以前の自分ならストレスに感じることも、プログラムに参加した他者の物事の捉え方や、対処方法を活用している。今はストレスに感じる事が少なくなった」「絵を使うことで客観的に自分をみる事ができるようになり、冷静に対処することができた」「妊娠初期はこのプログラムをこの時期に始めるのは早いと思っていたが、出産後になって思ったよりストレスに感じる事が少ないので、長期的にやる事が効果的だと感じた」「産後1か月で終わりにするのはではなく子どもに手がかかる時期にもやってほしい」などの意見が多く見られた。

POMS 短縮版の変化は、産後1か月の時に一部のスコアが上昇したが、ほとんどのスコアは低くなり、母親の精神的健康は良好になった。CISS の変化は、他者の意見を自分の方法として、元々の対処行動の傾向に幅ができた。

以上のことから、架空のストレス場面の絵を用いたディスカッションは、母親の心理的負担が少なく、かつ自分の認知や行動を客観的にみることができ、認知と行動に変化をもたらしやすいと考える。妊娠初期からの訓練によって出産後の育児ストレスの軽減に役立つ可能性がある。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 0件)

〔学会発表〕(計 3件)

山海千保子, 川野亜津子, 育児ストレスの軽減を目的とした認知行動療法に基づくプログラムの実施の効果について. 第62回日本母性衛生学会総会・学術集会, 2021

Chihoko Sankai, Hitomi Koizumi, Miki Otaka, Positive Effects of a Cognitive Behavioral Therapy-Based Program on the Reduction of Japanese Mothers' Postpartum Stress in Childrearing. 22Th East Asian Forum of Nursing Scholars, 2019

Chihoko Sankai, Hitomi Koizumi, Mothers' perception and response to interpersonal stress related to parenting. International Nursing Research Conference, 2017

〔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
なし

6. 研究組織

(1) 研究分担者

研究分担者氏名: 小泉 仁子

ローマ字氏名: Hitomi Koizumi

所属研究機関名: 筑波大学

部局名: 附属病院

職名: 看護部長

研究者番号(8桁): 20292964

研究分担者氏名: 川野 亜津子

ローマ字氏名: Atsuko Kawano

所属研究機関名: 筑波大学

部局名: 医学医療系

職名: 准教授

研究者番号(8桁): 10550733

研究分担者氏名: 村井 文江

ローマ字氏名: Fumie Murai

所属研究機関名：常盤大学
部局名：看護学部
職名：教授
研究者番号（8桁）：40229943

研究分担者氏名：岡田 佳詠
ローマ字氏名：Yoshie Okada
所属研究機関名：国際医療福祉大学
部局名：成田看護学部
職名：教授
研究者番号（8桁）：60276201

研究分担者氏名：江守 陽子
ローマ字氏名：Yoko Emori
所属研究機関名：岩手保健医療大学
部局名：看護学部
職名：教授
研究者番号（8桁）：70114337

(2)研究協力者

研究協力者氏名：大高 美貴
ローマ字氏名：Miki Ootaka

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。