

令和 6 年 6 月 18 日現在

機関番号：32620

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2020～2023

課題番号：20K10947

研究課題名(和文) 高齢で出産した育児期女性への統合的アプローチによる疲労軽減プログラムの開発と効果

研究課題名(英文) Development and effects of a parenting fatigue reduction program using an integrated approach for elderly women

研究代表者

植竹 貴子 (Uetake, Takako)

順天堂大学・医療看護学部・助教

研究者番号：20438617

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,400,000円

研究成果の概要(和文)：本研究目的は、育児期女性の疲労軽減プログラムを開発し、効果を検証することであった。疲労の基礎知識、認知行動療法、補完代替療法の3基本構造で構成した動画教材の視聴、個別相談、ホームワークによるプログラムを設計・開発し、介入群75名、対照群65名の2群比較による非盲検ランダム化比較試験にて効果を検証した。その結果、2群間の比較では産後の蓄積疲労尺度(以下PAFS)下位項目のイライラ、簡略更年期指数(以下SMI)下位項目のイライラ、育児に対する自己効力感尺度(以下PSE)において、介入前後の比較では「SMI」「PSE」「睡眠」「認知」で介入効果を認めた($p<.05$)。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本プログラムは、一定の介入効果が得られたことから、育児期女性の身体的・精神的健康を高めるためのケアとして導入する意義があると考えた。PAFS高疲労群、中疲労群、低疲労群別の分析では、高疲労群においてのみ、時期別に疲労の減少傾向が認められたことから、疲労の強い対象においては疲労軽減効果を示す可能性が考えられた。

以上より、育児期女性の疲労軽減のために開発された本プログラムは、自覚症状改善や、育児の自己効力感の高まり、睡眠の質の改善、育児期に特有の認知の改善効果が示唆された。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to develop and test the effectiveness of a fatigue reduction program for women in the child-rearing period. The program was designed and developed by viewing video materials, individual counseling, and homework, which consisted of three basic structures: basic knowledge of fatigue, cognitive-behavioral therapy, and complementary and alternative therapies, and its effectiveness was verified in an open-label randomized controlled trial with 75 participants in the intervention group and 65 in the control group. The results showed that the intervention effects were observed in the irritability of the Postpartum Accumulated Fatigue Scale (PAFS) sub-item, the irritability of the Simplified Menopausal Index (SMI) sub-item, and the Parenting Self-efficacy Scale (PSE) in the comparison between the two groups, and in SMI, PSE, sleep, and cognition in the comparison between pre- and post-intervention ($p<.05$).

研究分野：看護学

キーワード：育児 疲労 補完代替療法 認知行動療法 統合医療

様式 C - 19、F - 19 - 1 (共通)

1. 研究開始当初の背景

わが国では、出産年齢の高齢化が進んでおり、加齢の影響を加味した子育て支援の必要性が指摘されている。育児期女性は家事、育児、仕事、介護を一手に引き受けざるを得ない状況にあり多重役割・多重課題により疲労しやすい状況にあると言える。育児期の疲労は母親のメンタルヘルスを低下させ、長期的には母親の健康や児の成長・発達に影響を与える恐れがあるため軽視できない。しかし、産後1か月以降の高年女性の疲労に関する介入研究は数少なく効果が実証されていない。育児期の疲労は身体的疲労のみならず、情動的疲労や認知的疲労を含む多次的なものであると考えられている。よって本研究では、疲労に関する知識の獲得やセルフケア、育児環境の調整、自己効力感を高めるための認知行動療法的アプローチ、補完代替療法を用いた統合的介入等から構成される統合的アプローチによる介入プログラムを開発し、高齢化社会における育児環境の改善を目指す。

2. 研究の目的

未就学児を育てる母親の疲労の概念および実態と関連要因を明らかにし(研究)、疲労軽減のための認知行動療法と補完代替療法による統合的アプローチを用いたプログラムを開発し、その効果を検証することを目的とした(研究)

3. 研究の方法

介入プログラムの開発・効果におけるプロセスの枠組みには ADDIE モデルを用いた。

【研究】

(1) 育児期の疲労の概念分析

Rodgers の手法による育児期の疲労の概念分析を行い、育児期の疲労の先行要件、属性、帰結を抽出し、育児期の疲労の定義を特定した。

(2) 育児期の疲労の関連要因

35歳以上の育児期女性 1,122 名を対象とし Web によるアンケート調査を行った。疲労に影響する要因として「高い自覚症状」、「低い自己効力感」、「短い睡眠時間」、「低い情緒的サポート満足度」、「経済的不安」、「就労あり」を特定した(表1参照)

表1 疲労に影響を及ぼす要因(重回帰解析)

	偏回帰係数	標準偏回帰	有意確率	95% 信頼区間	
				下限	上限
(定数)	14.905		0.000	11.54	18.27
更年期指数	0.209	0.518	0.000	0.19	0.23
自己効力感尺度	-0.197	-0.196	0.000	-0.25	-0.15
経済的不安 ^{a)}	1.359	0.082	0.001	0.59	2.13
情緒的サポートの満足度 ^{b)}	-0.643	-0.066	0.011	-1.14	-0.15
就労有 ^{a)}	0.798	0.048	0.035	0.06	1.54
睡眠時間 時間	-0.352	-0.047	0.043	-0.69	-0.01
自由度調整済みR2乗=0.42, ANOVA $p < 0.001$					

^{a)}ダミー変数化した

^{b)}「とても満足4点~とても不満1点」の数値に換算した

Durbin-Watson比 = 2.03 VIF < 2.0

【研究】

(1) 設計・開発(パイロットスタディー)

研究の結果および先行研究より、有効な介入方法として認知行動療法(CBT)と補完代替療法(CAM)を特定した。疲労の基礎知識、認知行動療法、補完代替療法の3基本構造で構成した約40分間の動画教材2本の視聴と、個別相談、ホームワークによるプログラムを設計・開発し(表2参照)パイロットスタディーを実施した。その結果、プログラムの満足度、理解度の評価は概ね良好であった。定性的データからは、肯定的な意見が聞かれた一方、改善点としては、動画音声の聞き取りにくさや、ホームワークの実施の負担感、子育てをしながら視聴することの難しさ、質問できる場が欲しいなどが抽出された。これらの結果を踏まえ、教材の内容や音声の修正、事前配布テキストの改良、動画を繰り返し視聴できるよう本研究専用ホームページを作成し、改良版 Web 動画教材を作成した。

(2) 本調査

改良版 Web 動画教材を用い、介入群 75 名、対照群 65 名の 2 群比較による非盲検ランダム化比較試験とインタビュー調査による混合研究デザインにて効果を検証した。なお、介入効果は介入前、2 週間後、4 週間後のアンケート調査、インタビュー調査にて、産後の蓄積疲労尺度(以下 PAFS)、簡略更年期指数(以下 SMI)、育児に対する自己効力感尺度(以下 PSE)、ストレス

指数、睡眠、認知（育児期に特有の役に立たない信念）、気づきや変化及びプログラムの有用性を評価した。

表2 プログラムの構成・展開

基本構造	展開	内容
育児期の疲労の基礎知識	ステップ1 育児期の疲労を知る	疲労とは？ なぜ疲れるのでしょうか(原因)? 偏った考え方のクセ どのような影響があるの? 疲労のサインに気づく(ワーク1)
CBT: 行動活性化 CAM: リラクゼーション	ステップ2 自分自身をいたわる	1. 自分の時間を持つ 2. 自分を大切にする(呼吸法)
CBT: 認知再構成	ステップ3 心の仕組みを捉え問題を整理する	1. 「気持ち」と「考え方」の関係 2. 疲れた時のとっさに浮かぶ考え 3. 心の仕組みを5つのコラムで捉える(ワーク2) 4. 「バランスの良い考え」と「偏った考え」
CBT: 問題解決法 CAM: リラクゼーション	ステップ4 問題に取り組む	a. 睡眠と休息の改善 b. 不快症状の軽減(リフレクソロジー) c. 優先順位を付ける d. サポートを受ける e. 疲れた時のコミュニケーション ・アンガーマネジメント ・上手に主張する(アサーション)
CBT: ホームワーク	ステップ5 自分に合った計画を立て、実施する	疲労のパターンを特定する 自分の計画にする 計画の実行方法

* CBT (Cognitive Behavioral Therapy), CAM (Complementary and Alternative Medicine)

4. 研究成果

(1) 介入効果

2群間の比較では、「PAFS 下位項目のイライラ」、「SMI 下位項目のイライラ」、「認知下位項目」で介入効果を認めた ($p < .05$)。介入前後の比較では、「SMI」、「PSE」、「睡眠」、「認知」で介入効果を認めた ($p < .05$)。

(2) インタビュー調査結果

質的データからは、【補完代替療法の効果】【CBTの効果】が抽出された。また【自分の傾向】や【労わることの重要性】への気づき、ホームワーク実施により怒りのコントロール、アサーティブなコミュニケーションを図れるようになり、夫に頼ること、息抜きの時間を持つこと、家事を手放すことなど行動の変化が認められた。

(3) 高疲労群、中疲労群、低疲労群別の分析

2群間の比較で疲労軽減効果は認められなかったが、質的データからは疲労軽減効果が認められたことから更なる分析を行った。PAFS 高疲労群、中疲労群、低疲労群別の分析では、高疲労群においてのみ、時期別に疲労の減少傾向が認められた。

(4) プログラムの有用性評価

Kirkpatrick らの評価法にてプログラム評価を行った。プログラム受講後の反応は、研修に満足 81.4%、参加しやすい 84%、適切な難易度 78.7%であり、研修に対する満足度は概ね良好な反応であった。一方、研修時間は「長い」が 61.3%で最も多く、配信時間と方法の検討が必要と考えた。学習の到達度では、知識・スキルの習得度、実践する自信など全ての項目で、介入後は介入前より有意に得点の上昇が示され ($p < .01$)。本プログラムの受講により、疲労に関する知識・スキルが高まることが考えられた。行動では、ホームワークの実施率をみると、隙間時間に行える「リフレクソロジー」(80%)と「呼吸法」(77.3%)の実施率は高く、記入や他者の協力が必要な「サポートを受ける計画」(24%)、「上手に主張する方法」(32%)は低かった。

本プログラムは満足度、疲労に対する知識・スキルの到達度、受講後の行動変容に対する一定の有用性が確認できたが、一本の動画時間の長さは検討が必要であると考えた。

(5) 考察

本プログラムは、量的・質的データの両者から一定の効果が得られたことから、育児期女性の身体的・精神的健康を高めるためのケアとして導入する意義があると考えた。高疲労群で PAFS 得点の減少傾向を認めたことから、疲労の強い対象においては介入効果を示す可能性が考えられた。

以上より、育児期女性の疲労軽減のために開発された本プログラムは、自覚症状改善や、育児の自己効力感の高まり、睡眠の質の改善、育児期に特有の認知の改善効果が示唆された。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 植竹貴子, 高橋真理	4. 巻 63巻
2. 論文標題 生後6 か月以降の未就学児を育てる30 歳以上の母親の疲労の実態と関連要因	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 母性衛生	6. 最初と最後の頁 409-418
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	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 -

〔学会発表〕 計3件（うち招待講演 0件/うち国際学会 0件）

1. 発表者名 植竹貴子, 高橋真理
2. 発表標題 育児期女性に対する認知行動療法と補完代替療法を用いた統合的アプローチによる疲労軽減プログラムの効果
3. 学会等名 第42回日本看護科学学会学術集会（広島）
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 植竹貴子, 高橋真理
2. 発表標題 オンデマンド動画による育児期女性への疲労軽減プログラムの開発と有用性 - 認知行動療法と補完代替療法から
3. 学会等名 第24回日本母性看護学会学術集会（大阪）
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 植竹貴子, 高橋真理
2. 発表標題 未就学児を育児中の母親における疲労の実態と関連要因
3. 学会等名 日本母性衛生学会
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

がんばらない育児プログラム - 育児中の母親のための疲労軽減プログラム
<https://ganbaranaiikuji.com/>
がんばらない育児
<https://ganbaranaiikuji.com/>

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
研究分担者	高橋 真理 (Takahashi Mari) (20216758)	学校法人文京学院 文京学院大学・看護学研究科・特任教授 (32413)	

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