

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 24 年 5 月 22 日現在

機関番号：35409

研究種目：基盤研究（C）

研究期間：2009 年度 ～ 2011 年度

課題番号：21530752

研究課題名（和文） 広島県における幼児の母親を対象としたうつ予防プログラムの実施と効果の検証

研究課題名（英文） Enforcement and verification of an effect of the developed program for preventing depression for mothers rearing infants in Hiroshima

研究代表者 日下部 典子（KUSAKABE NORIKO）

福山大学・人間文化学部・准教授

研究者番号：60461290

研究成果の概要（和文）：広島県在住の幼児の母親を対象とした質問紙調査を行い、うつにかかわる要因として、子どもの問題行動、自分の時間がないことがストレスにかかわっていることが明らかとなった。そこで、これらの要因を取り入れたうつ予防プログラムを開発し、ストレスを抱えている幼児の母親の小グループを対象に実施した。プログラムの効果を質問紙で検証した結果、うつ傾向およびストレス軽減に効果のあることが明らかとなった。

研究成果の概要（英文）： Mothers, parenting 3-years-old infants, and 1-year-old and half infants, were requested to complete a set of questionnaires, including such factors as questions regarding children's problem behaviors, mother's parenting coping behaviors, depressive symptoms, and social supports. The results showed that infant's problem behaviors and distortion of cognition were closely related to depressive symptoms. Then, a program adopting the above factors was developed for preventing depression and was implemented for the small group of mothers, rearing infants under three years old, and suffered from depressive symptoms. Having verified the effect of the program by another set of questionnaires, it became clear that the program was effective in reducing infant depressive mood and stress.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2009 年度	300,000	90,000	390,000
2010 年度	700,000	210,000	910,000
2011 年度	100,000	30,000	130,000
年度			
年度			
総計	1,100,000	330,000	1,430,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：臨床心理学

キーワード：地域援助

1. 研究開始当初の背景

うつ病予防の対策および支援は現在メン

タルヘルス対策として重要課題である。女性は男性と比べうつ病発症率が高く、特に乳幼児の母親が産後うつ病、育児ストレス、またうつ傾向が長引く母親が多い(日下部, 2007)。しかし適切な支援がされているとはいえない状態であり、母親のメンタルヘルス、また少子化対策からも乳幼児の母親のうつ予防が必要であると考えられる。

2. 研究の目的

乳幼児を育てる母親を対象としたうつ予防を目的とした。具体的には、(1) 乳児の母親を対象としたうつクリーニング・テストの開発、(2) うつ傾向が高い者を対象とした「うつ予防プログラム」を開発すること、(3) うつ傾向の高い者を対象として「うつ予防プログラム」を実施し、その効果を検証すること、の3点であった。

3. 研究の方法

福山市の1歳児半および3歳児の健康診査対象者の家庭に質問紙を配布し、母親のうつ、ストレス・プロセス等を尋ねる質問紙に無記名で回答してもらった。その結果から明らかとなった、うつに関わる要因から構成されるうつ予防プログラムが開発された。開発されたプログラムに基づいたうつ予防講座を、小集団(5-10名)を対象として実施することとした。講座はストレスが高い母親を対象として、筆者が講師となり、講義と参加者によるロールプレイから構成され、1回90分、全5回、隔週で、2009年10月から11月、および2011年2月~3月に実施された。

4. 研究成果

(1) うつ予防プログラムの開発

質問紙調査の結果に基づいて、全5回から構成されるうつ予防のためのプログラム(「楽しく子育て講座」を開発した(表1)。うつ傾向をストレス・プロセスにおけるストレス反応と捉え、うつを引き起こすストレス、それに対する認知的評価、コーピングをどのように修正することで、うつ気分が軽減されるのかを、講義とロールプレイを合わせたプログラム内容である。

表1 「楽しく子育て講座」の各回の内容

各回のタイトル	主な内容
第1回 どうしてストレスを感じるのでしょうか	「ストレス → 認知的評価 → コーピング → ストレス反応」というストレス・プロセスと、これまでの

	調査結果から分かっている幼児の母親のストレスについて説明する。
第2回 考え方を減らそう	うつ傾向になりやすい考え方について、代表的な考え方をいくつか取り上げて説明する。気分を変えるためには考え方を修正することが必要であることを話し、実習形式で考え方の修正を練習する。
第3回 子どもの上手なほめ方・叱り方	ほめて育てることが重要であることを話した上で、講義と参加者同士のロールプレイを通して、効果的なほめ方を学んでいく。あわせて叱るとききの注意点を説明する。
第4回 子どもの困った行動を変える方法	子どもの問題行動が継続するプロセスを解説した後、行動修正の方法について、具体例に基づいて説明する。参加者から出たいくつかの子ども問題行動についてどのように修正していけばよいか検討していく。
第5回 上手なリラクゼーション方法教えます	ストレス反応を軽減するコーピングとして「気ぞらし」、「サポート希求」をとりあげ、参加者同士で各自の方法を発表してもらおう。第1回から4回までを振り返り、スト

	レスを軽減していくにはどうしたらよいかを復習する.
--	---------------------------

(2) うつ予防プログラムの効果の検証
 2009年および2011年に子育てにストレスを感じている母親を対象として、5-10名の小集団形式で、うつ予防プログラムを実施した。プログラム開始前と、終了時にうつ傾向およびストレス・プロセス等を尋ねる質問紙に記入を無記名で求め、うつ傾向の軽減に効果があるかを検討した。その結果、いずれの会でも、プログラム実施後にうつ得点の低減が認められた。2011年では(表2参照)、SDSはプログラム開始前の得点は平均42.43($SD=6.16$)、終了時は39.86(6.04)であった。対応のあるt検定を行った結果、終了時の得点は有意に低く($t=3.75, p<.01$)、本プログラムがうつ軽減に一定の効果があることが検証された。

表2 うつ得点のプログラム前後の比較

参加者	プレ	ポスト
a	40	36
b	38	38
c	39	35
d	46	43
e	36	33
f	44	44
g	54	50
平均	42.43	39.86

注：38未満はうつ状態ほとんどなし、38-48は軽度のうつあり、48以上は中等度のうつあり

(3) うつスクリーニングテストの開発
 本研究の調査結果から、約2割の母親でうつ傾向が高いことが明らかとなった。また、子どもの問題行動への認知、コーピング等が母親のうつ傾向に関わる要因であること、またそれらに介入するプログラムによって、うつ傾向を軽減することが可能であることが示唆された。そこで、うつ傾向を尋ねる質問項目、子どもの問題行動、母親のコーピングを尋ねる項目から構成される質問紙がうつ傾向のスクリーニングとして有効であることが示唆された。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計3件)

- ① 日下部典子、子育て支援事業利用者のメンタルヘルスー保育所利用者と比較してー福山大学こころの健康相談室紀要、査読無、第6巻、63-72、2012.
- ② 日下部典子、母親を対象としたうつ予防プログラムの開発、福山大学人間文化学部紀要、査読無、第11巻、87-96、2011.
- ③ 日下部典子、3歳児の母親のうつ傾向に関わるストレス・プロセスとソーシャル・サポートの要因ーストレス・マネジメント・プログラムの開発に向けてー、家庭教育研究所紀要、査読有、第31巻、5-13、2009.

[学会発表] (計8件)

- ① 日下部典子、斎藤 舞、久保義郎、母親の一般性セルフ・エフィカシーとストレス反応の関連、日本行動療法学会第37回大会発表論文集、東京、180-181、2011年11月27日.
- ② 日下部典子、ストレスマネジメントプログラムの効果(1)ー幼児の母親のうつ予防を目的としてー、日本心理学会第75回大会発表論文集、東京、942、2011年9月17日.
- ③ 日下部典子、子育て支援事業利用者の抑うつ感、日本発達心理学会第22回大会発表論文集、190、2011年3月25日.
- ④ 日下部典子、母親のうつ傾向と夫からのサポートの関係、日本心理学会第74回大会発表論文集、大阪、301、2010年9月21日.
- ⑤ 日下部典子、母親を対象としたストレスマネジメントプログラム開発ープログラム構成要素の検討ー、日本健康心理学会第23回大会発表論文集、千葉、1、2010

年9月11日.

⑥ KUSAKABE NORIKO、Relationship between infant's problem behavior and mother's stress process、VI World Congress of Behavioral & Cognitive Therapies、2010年6月4日.

⑦ 日下部典子、1歳半児の母親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)、日本発達心理学会第21回大会発表論文集、神戸、358、2010年3月27日.

⑧ 日下部典子、母親を対象としたストレス・マネジメントのための予備調査、日本心理学会第73回発表論文集、京都、1220、2009年8月28日.

[その他] (計1件)

研究成果報告書

① 日下部典子、広島県における幼児の母親を対象としたうつ予防プログラムの実施と効果の検証、未公刊、2012.

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・准教授
研究者番号：60461290

(2) 研究分担者 該当なし
()

研究者番号：

(3) 連携研究者 該当なし
()

研究者番号：