

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 6 月 8 日現在

機関番号：34507

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2011～2014

課題番号：23593485

研究課題名(和文) 周産期メンタルヘルスのための包括的教育プログラムに関する研究

研究課題名(英文) Development and evaluation of the comprehensive educational program for prenatal mental health

研究代表者

玉木 敦子 (TAMAKI, ATSUKO)

甲南女子大学・看護リハビリテーション学部・教授

研究者番号：90271478

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,700,000円

研究成果の概要(和文)：産後うつ病の予防と早期発見、精神状態の査定に基づいた適切な支援など、周産期メンタルヘルス支援の充実に目指して、妊産婦と家族、ピア(母親仲間)およびサポートグループ支援者、看護職を対象とする包括的教育プログラムを開発した。プログラムには、周産期うつ病に関する知識、心理援助技法の演習、当事者の体験談を含むなど周産期うつ病の体験の共感的理解を深める工夫、ロールプレイやグループワークを通じた自分自身の思いやコミュニケーション方法に対する振り返りが含まれていた。プログラムはそれぞれ実施され、概ね肯定的に評価された。

研究成果の概要(英文)：To improve the support system for prenatal mental health, the comprehensive educational program for prenatal mental health was developed. The program consisted of three subprograms; for pregnant women, nursing mothers and their partners, for peer and supporter, and for nurses. All three subprograms included knowledge and information on prenatal depression, training in psychological approach, devices to deepen empathy for women with prenatal depression, and reflection on their thoughts or communication skills. They were carried out and were almost evaluated positively.

研究分野：精神看護学

キーワード：周産期 メンタルヘルス 教育プログラム 産後うつ病 精神看護

## 1. 研究開始当初の背景

産後うつ病の発症率は約 10%と報告されていることから、1年間に 10 万人以上の女性が産後うつ病を発症していることになる。産後うつ病は女性自身の苦しみにとどまらず、子どもの発達や夫のうつ病にも影響すること、相関は弱いものの児童虐待とも有意に関連することなどが報告されており、社会的にも重大な問題である。一方で、産後うつ病は発症時期があらかじめ特定できるため、予防や早期発見・早期対処が可能であるという特徴も有している。先行研究では、軽症から中等症の産後うつ病に対して心理社会的介入が薬物療法と同等の効果を有すること、中でも看護職による心理的支援がうつ病の回復に有効であったという研究結果や、ピア(母親仲間)サポートがうつ症状を示していた産婦のうつ病予防に効果があったと報告されている。

研究代表者である玉木は、これまでにセルフケアモデルを基盤とした「産後うつ状態にある女性への精神保健看護の介入」モデルを開発し、そのモデルに基づいた介入の質的検討を行い(玉木 2005)、さらに RCT を研究デザインとする介入研究を行った(Tamaki 2008)。一連の研究を通して、効果的な産後うつ病対策には、早期発見、正確な精神状態の査定がまず求められること、また精神状態や妊産婦のニーズに合った支援(家庭訪問、インターネットや携帯電話の活用など)を提供することで効果的に産後うつ病を予防し、あるいは回復できることがわかった。さらに数多くの産後うつ状態あるいはハイリスクの女性を支援するには、専門職だけでなく、妊産婦自身や家族、母親仲間の力を活用することの重要性も示唆された。ただし、産後うつ病に関する教育は専門職にも、また妊産婦にも十分行われておらず、効果的な支援や妊産婦自身のセルフケアを実現するためには、まず教育の充実が最優先課題であると考えられた。研究代表者は、科学研究費補助金(平成 19~22 年度、基盤研究(C):課題番号 19592592)を得て、産後の女性と産後の女性を取りまく看護専門職および家族や地域社会の人々が利用できる「インターネットを利用した周産期メンタルヘルスサポートプログラム」を開発し、研究成果を Web 上に公開している。また、インターネットを活用した看護職対象の教育研修を行い、成果を検討している。

そこで今回は、開発したホームページや看護職対象の教育プログラムを活用しながら、1)看護職を対象とした教育プログラムの効果の検討、2)妊産婦とその家族を対象とした教育プログラムの開発および効果の検討、3)ピアサポートのための教育プログラムの開発および効果の検討を目的として研究を行いたいと考えた。

## 2. 研究の目的

本研究は、産後うつ病の予防と早期発見、精神状態の査定に基づいた適切な支援など、周産期メンタルヘルス支援の充実を目指して、妊産婦と家族、ピア(母親仲間)およびサポートグループ支援者、看護職を対象とする包括的教育プログラムの開発とその効果を明らかにすることを目的としている。

## 3. 研究の方法

### (1)看護職を対象とした教育プログラムの効果の検討

看護職を対象とした教育プログラムは、妊産婦の精神状態を正確にアセスメントし、かつ適切に心理支援できる看護職の養成を目的とするものである。

#### 教育プログラムの効果の検討

研究対象者は、通常業務の中で母子保健医療に携わる助産師、保健師、看護師であった。プログラムは、心理援助態度を Kirchberg の自覚的共感性で評価することとし、自覚的共感性の向上には、周産期うつ病を理解する能力と、認知的共感性である視点取得の能力が特に影響するという仮説を立て、周産期うつ病に関する基本的知識の講義、産後うつ病の体験者による講演、その事例に基づいたグループワーク、共感的援助技法に関するロールプレイとプロセスレコードによる演習で構成した。研修時間は 2 日間の計 10 時間であった。効果の評価は、研修会の前後、および研修会終了後 1 ヶ月に質問紙を用いて行った。質問内容は、デモグラフィックデータ、周産期うつ病を理解する能力(神田、2010)、心理援助態度(自覚的共感性(1 項目:Kirchberg et. al., 1998)、Interpersonal Reactivity Index (28 項目: Davis, 1983))とした。

3 時点における平均の差の検定は反復測定による一元配置分散分析を行い、差のある場合には Bonferroni の方法で多重比較を行った。また、自覚的共感性の向上と関連のある因子の分析は階層的重回帰分析によって行った。

#### 継続プログラムの実施と評価

の評価をもとに、25 年度から事例検討と事例に関連した教育内容で構成された継続プログラムを定期的実施することにし、プログラム後に自由記載によるアンケート調査を実施し、データを質的に分析することで、継続プログラムについて評価した。

### (2)妊産婦とその家族を対象とした教育プログラムの開発および効果の検討

妊産婦とその家族を対象とした教育プログラムは、妊産婦とその家族が、周産期メンタルヘルスに関する基本的知識、産後うつ病の予防・早期発見方法、対処方法、利用できる心理社会的支援の情報とアクセス方法、家族による支援方法を正しく理解し、対処する力やサポート力を身につけることを目的とするものである。研修はホームページを利用

した自習、講義、ロールプレイを主な方法とした。

研究代表者が行った先行研究結果を基盤に、関連する文献を参考にして妊婦を対象とした教育プログラム案を開発した。

本研究への参加に同意した妊婦を対象に、作成された教育プログラム案に基づいた研修を行い、自由記載を含む質問紙を配布し、得られた結果を分析することで、評価した。

プログラムをより精練するために、保健師5名を対象に教育プログラム評価のためのインタビューを実施し、質的に分析した。

の結果をもとに、妊婦とその家族を対象としてプログラムの精練を行った。

研究への参加に同意した成人の妊婦とその配偶者を対象に、臨床心理士が講師となって講義、ロールプレイを行った。所要時間は約1時間30分であった。教室実施直後、および1ヶ月後にプログラムに対する満足度、有用性、感想について自由に記述するよう求めた。得られたデータは質的に分析的に分析した。

#### (3) サポートグループ支援者のための教育プログラムの開発および効果の検討

サポートグループ支援者のための教育プログラムとは、母親の視点に立って、妊産婦を対象に心理支援を提供できる支援者の養成を目的とするもので、産後うつ病を中心とした周産期メンタルヘルスに関する基本的知識、傾聴を基本とする心理支援技術、サポートグループ運営のための基本的知識をその内容とした。研修はホームページを利用した自習、講義、ロールプレイを主な方法とした。

産後うつのピアサポートに関する文献検討および研究代表者が行った先行研究をもとにピアサポートを行う者を対象にした教育プログラム案を作成した。

現在ピアサポートグループを運営する女性を対象にインタビューを行い、教育プログラム案を精練した。

研究参加に同意したサポートグループの支援を希望する者を対象に、作成された教育プログラム案に基づいた研修を行い、評価した。

#### (4) 妊産婦に対する心理的支援の効果の検討

A市の協力を得て、教育プログラムを受けた看護職で、一定以上の心理的支援技能が認められた者に対し、妊産婦に対する心理的支援の効果の検討に関する研究についてあらためて説明し、研究協力の同意を得た。

の看護職がA市某区在住の特定妊婦を対象に心理的支援を実施し、支援内容、妊産婦の精神状態および満足度等を評価することで、教育プログラムの有効性を質的に検討した。

## 4. 研究成果

### (1) 看護職を対象とした教育プログラムの効果の検討

#### 教育プログラムの効果の検討

2日間の研修すべてに参加した者は32名で、全員女性だった。そのうち研修1カ月後の調査を含むすべての質問紙に回答した者27名(平均年齢38.7 ± 9.5歳)を分析対象とした。

研修会の前後、および研修会終了後1ヶ月の3時点における平均の差の検定を反復測定による一元配置分散分析で行った結果、うつ病発症頻度の知識 ( $df = 1.50, F = 4.00, p = .038$ )、うつ病の認知 ( $df = 2, F = 13.37, p < .001$ )、周産期うつ病発症の心理社会的要因の理解 ( $df = 2, F = 10.19, p < .001$ )、自覚的共感性 ( $df = 1.61, F = 9.85, p = .001$ ) に有意差が認められた。それらについて多重比較した結果では、うつ病の認知とうつ病発症要因の理解は研修前よりも研修直後および研修1ヶ月後それぞれ1%水準で有意に得点が高かった。自覚的共感性は研修前より研修直後の得点が1%水準で有意に高かった。うつ病症状の知識、共感性尺度得点には有意な差は認められなかった。

自覚的共感性の向上と関連のある因子の分析をするために、研修1ヶ月後の自覚的共感性を目的変数として階層的重回帰分析を行った。Step1で研修前の自覚的共感性を説明変数として投入し、その後、研修1ヶ月後の自覚的共感性と0.2以上の相関が認められた変数を、背景因子、周産期うつ病を理解する能力、心理援助態度の順に強制投入した。その結果、Step4で心理援助態度の視点取得を投入したときに、決定係数の変化に有意差が認められた ( $R^2 = .167, F(1, 15) = 9.216, p < .01$ )。またStep4のモデルで研修1か月後の自覚的共感性を有意に説明していたのは、自分自身うつ症状を経験したことがあること ( $\beta = .355, p < .05$ )、家族に過去うつ症状の経験がないこと ( $\beta = -.436, p < .01$ )、うつ病を認知する能力の高さ ( $\beta = .389, p < .05$ )、視点取得の高さ ( $\beta = .527, p < .01$ ) であった。結果から、研修を受講することで、周産期うつ病を理解する能力と心理援助態度である自覚的共感性の向上に効果があったと考えられた。

視点取得を投入したモデルで説明力が有意に変化したことから、うつ症状により苦悩する女性に関わり、援助したいという心理援助態度を効果的に高めるためには、視点取得、つまり認知的共感性に働きかける研修内容が有効であると考えられた。

#### 継続プログラムの評価

23年度の結果から、継続した教育が必要であることが示唆されたため、継続教育プログラムを計画し、周産期母子医療保健に携わる看護職を対象に、継続教育プログラムを計画し、

8 回実施して効果を評価した。プログラムは事例検討と事例に関連した教育内容、および最近のトピックス（出生前診断を受ける妊婦への心理的サポート等）で構成され、毎回 20～30 名、延べ 160 名の看護職（周産期母子保健に携わる助産師、保健師、看護師等）が参加した。

参加者のほぼ全員が教育プログラムによって妊産婦の心理社会的側面、精神状態の査定、具体的介入方法についての理解が深まり、実践にも役立つと評価した。

## (2) 妊産婦とその家族を対象とした教育プログラムの開発および効果の検討

研究代表者が行った先行研究結果を基盤に、関連する文献を参考にして妊産婦とその家族を対象とした教育プログラム案を開発した。

妊婦 9 名を対象に、前年度に作成された教育プログラム案に基づいたワークショップを行った。対象者から得られた自由回答を質的に分析した結果、不安を聴き合うグループワーク、アサーション、リラクゼーションへの肯定的評価が得られた。このことから、知識や情報の伝達だけでなく、今ある不安を聴き合い、それを受け止められる体験を得ることの効果が示唆された。

A 市に協力を得、区保健師 5 名を対象に教育プログラム評価のためのインタビューを実施し、質的に分析した。その結果、妊婦への教育内容はほぼ適切であると評価されたが、パートナーへの介入をより強化する必要があると考えられた。結果をもとに妊婦とその家族を対象としてプログラムの精練を行った。具体的には、夫婦間コミュニケーションを改善するプログラムとして利用されている「Attachment Communication Training (ACT)」(Levy, T.M. & Orians, M. 2005) を産前夫婦教室に導入した。

A 市某区居住の特定妊婦とその夫 9 組を対象として前年度に精練した教育プログラムを実施し、実施前後の精神状態と夫婦満足度、およびプログラムに対する満足度を評価した。得られたデータを質的記述的に分析した結果、「相手とコミュニケーションをとる機会をもてたことが良かった」、「夫婦間のコミュニケーションの大切さが実感できた」、「自分や相手、夫婦間のコミュニケーションについて新たな気づきがあった」などロールプレイを通して得られた肯定的体験、「ACT は今後の生活や子育てに役立つと思う」という ACT に対する肯定的評価、また「実生活にどのように取り入れればよいかわからなかった」、「ACT がどのように役立つかわからない」という ACT への疑問や否定的評価が抽出された。参加者は教室に参加することで肯定的体験が得られ、また今後の生活に役立つとの評価も抽出されたことから、ACT を取り入

れた産前夫婦教室は有意義なものであることが示唆される。短時間 1 回の教室ではあったが、構造化された方法により、効果的なコミュニケーション方法を確認することができ、また普段は気づかなかった自他への気づきが得られたのではないかと考えられる。ただし、ACT の具体的な応用に関する説明や演習が不足していたため、今後さらにプログラムを修正していく必要があると考えられた。

## (3) サポートグループ支援者のための教育プログラムの開発および効果の検討

サポートグループ支援者のための教育プログラムの開発

産後うつへのピアサポートに関する文献検討および研究代表者が行った先行研究をもとにピアサポートを行う者を対象にした教育プログラム案を作成した。次に過去に産後うつの経験をもち、現在ピアサポートグループを運営する女性 4 名を対象にインタビューを行った。得られたデータを質的記述的に分析した結果、「回復者がピアサポートに参加するときに抱く罪悪感」、「グループ運営を継続するための原動力や困難、参加者との心理的距離を保つことの困難さ」、「支援者が必要とする知識や技術、研修方法に望まれる条件（時間や方法等）」、「支援者が必要とする支援」等が抽出された。

以上のように、ピア（産後うつ経験者）によるサポートの困難さが示されたため、ピア（産後うつ経験者）によるサポートに限定せず、専門職者も含めたサポートグループ支援者を養成するプログラムにした方が適切であると考え、「サポートグループ支援者のための教育プログラム」としてプログラムの精練を行った。

サポートグループ支援者のための教育プログラムの効果の検討

前年度に精練した「サポートグループ支援者のための教育プログラム」を、ピアサポートグループ代表と共同して周産期母子保健に関心のある看護職等へ実施し、プログラム前後の質問紙調査結果から教育効果を分析している。

## (4) 妊産婦に対する心理的支援の効果の検討

A 市の協力を得て、教育プログラムを受け、一定以上の心理的支援技能が認められた母子保健に携わる保健師と新生児訪問指導員（助産師）計 8 名に対し、妊産婦に対する心理的支援の効果の検討に関する研究についてあらためて説明し、研究協力の同意を得た。

の看護職が、A 市某区在住の特定妊婦を対象に心理的支援を実施し、支援内容、妊産婦の精神状態および満足度等を評価することで、教育プログラムの有効性を質的に検討した。妊娠期間中の介入においては概ね肯定的な評価を得ており、今後、産後

における評価を実施する予定である。

#### (5)まとめ

本研究によって、妊産婦と家族、ピア（母親仲間）およびサポートグループ支援者、看護職を対象とする包括的教育プログラムが開発された。プログラムには、周産期うつ病に関する知識、心理援助技法の演習、当事者の体験談を含むなど周産期うつの体験の共感的理解を深める工夫、ロールプレイやグループワークを通じた自分自身の思いやコミュニケーション方法に対する振り返りが含まれていた。プログラムはそれぞれ実施され、概ね肯定的に評価された。

ただし、プログラムに対する評価は質的検討が主であったため、今後は本プログラムを利用することで、産後の女性やその家族にとって、どのような効果があるかを統計的に検証していくこと、またプログラムを利用した看護職によるケアが、産後うつ病の予防や回復にどの程度貢献できるかの検証を重ねる必要がある。

#### 引用文献

- Tamaki, A. (2008). Effectiveness of home visits by mental health nurses for Japanese women with post-partum depression. *International Journal of Mental Health Nursing*, 17, 419-427
- Kirchberg, T. M., Neimeyer, R. A., & James, R. K. (1998). Beginning counselors' death concerns and empathic responses to client situations involving death and grief. *Death Studies*, 22, 99-120.
- 神田千恵 (2010). 看護職者の周産期うつ病患者に対する心理援助態度を規定する要因, 2009年度聖路加看護大学大学院修士論文.
- Davis, M.H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 113-126.
- Levy, T.M. & Orians, M. 藤岡孝志 ACT研究会誌 (2005) 愛着障害と修復的愛着療法: 児童虐待への対応, ミネルヴァ書房.

#### 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 件)

玉木敦子、片山貴文、インターネットを利用した周産期メンタルヘルスサポートプログラムの開発、甲南女子大学研究紀要看護学・リハビリテーション学編、査読有、第6号、2012、31-42

玉木敦子、北村俊則、小澤千恵、片山貴文、

岡野禎治、看護職を対象とした周産期メンタルヘルスに関する教育研修の効果、日本周産期メンタルヘルス研究会会報、査読無、第8号、2013、31-33

玉木敦子、北村俊則、小澤千恵、宮崎弘美、看護職を対象とした周産期メンタルヘルスに関する教育研修の効果：心理援助態度向上に焦点を当てて、日本周産期メンタルヘルス研究会誌、査読有、1(1)、2014、22-28

[学会発表](計 件)

玉木敦子、片山貴文、看護職を対象とした周産期メンタルヘルスに関する教育研修の効果、第31回日本看護科学学会学術集会、2011年12月3日、高知市文化プラザかるぽーと(高知県・高知市)

玉木敦子、北村俊則、小澤千恵、片山貴文、岡野禎治、看護職を対象とした周産期メンタルヘルスに関する教育研修の効果、第9回日本周産期メンタルヘルス研究会学術集会、2012年11月10日、JA共済ビルカンファレンスホール(東京都・千代田区)

玉木敦子、北村俊則、小澤千恵、宮崎弘美、看護職を対象とした周産期メンタルヘルスに関する教育研修の効果：心理援助態度向上に焦点を当てて、第10回日本周産期メンタルヘルス研究会学術集会、2013年11月9日、日本赤十字看護大学(東京都・渋谷区)

松岡純子、玉木敦子、谷口清弥、保健師の周産期の母親へのメンタルヘルス支援の現状とニーズ、第34回日本看護科学学会学術集会、2014年11月29日、名古屋国際会議場(愛知県・名古屋市)

玉木敦子、谷口清弥、松岡純子、西村美登里、コミュニティメンタルヘルスやプライマリケアの場における精神科看護師の役割・機能に関する文献レビュー、第34回日本看護科学学会学術集会、2014年11月29日、名古屋国際会議場(愛知県・名古屋市)

谷口清弥、松岡純子、玉木敦子、外来看護師が体験しているメンタルヘルス支援の現状とニーズ、第34回日本看護科学学会学術集会、2014年11月29日、名古屋国際会議場(愛知県・名古屋市)

玉木敦子、母子保健活動と精神保健活動の協力：精神保健からみた現状と問題点、第11回日本周産期メンタルヘルス研究会学術集会、2014年11月13日、大宮ソニックシティ(埼玉県・大宮市)

高橋秋絵、玉木敦子、産後うつのピアサポ

ートグループ運営にまつわる困難や必要  
とされる支援、第 11 回日本周産期メン  
タルヘルス研究会学術集会、2014 年 11 月 13  
日、大宮ソニックシティ(埼玉県・大宮市)

〔その他〕

ホームページ

<http://sango.kachoufuugetu.net/>

## 6. 研究組織

### (1)研究代表者

玉木 敦子 (TAMAKI, Atsuko)

甲南女子大学・

看護リハビリテーション学部・教授

研究者番号：90271478

### (2)研究協力者

北村俊則 (KITAMURA, Toshinori)

北村メンタルヘルス研究所・所長

小澤千恵 (OZAWA, Chie)

埼玉医科大学総合医療センター・

看護部・看護師長

宮崎弘美 (MIYAZAKI, Hiromi)

長崎大学病院・臨床心理士

ママブルー(産後うつ自助グループ)・

代表

高橋秋絵 (TAKAHASHI, Akie)