

はじめて親となる夫婦への産後のメンタルヘルスの促進に向けたペアレンティングプログラムの開発とその効果

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2017-03-15 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 佐々木, 裕子 メールアドレス: 所属:
URL	https://jair.repo.nii.ac.jp/records/2003342

授与機関名 順天堂大学

学位記番号 甲第4号

はじめて親となる夫婦への産後のメンタルヘルスの促進に向けたペアレンティングプログラムの開発とその効果

(Development and effect of a parenting program for promoting postpartum mental health of first-time parents)

佐々木 裕子 (ささき ゆうこ)

博士 (看護学)

論文内容の要旨

【目的】周産期は産後うつ病の好発時期であり、リスク因子である夫婦の関係性や児の行動に着眼したペアレンティング教育が重要な検討課題である。そこで、はじめて親となる夫婦へのペアレンティングプログラム「赤ちゃんの寝かしつけ準備講座」を開発し、妊娠中からの介入が産後のメンタルヘルスに及ぼす効果を検証することを目的とした。

【方法】第1段階：教材開発手続きは、インストラクショナルデザインの ADDIE モデルに準じ、ユビキタスで学習意欲が高まるようスマートフォンでアクセス可能な Web 教材とした。分析、設計、開発、実施、評価の 5 つの手順を踏み、赤ちゃんは夜なぜまとめて寝てくれないの？赤ちゃんはなぜ泣き止まないの？赤ちゃんが寝ない、泣き止まないときこそ大事な“夫婦のコミュニケーション”等、全 6 セッションの教育用サイトを構築した。第2段階：Before and After Study（前後比較試験）による対照研究デザインにより、介入（母親 34 名、父親 22 名）は Web 教材の受講（妊娠 30 週以降、2 日おきに 6 回）と介入前後（妊娠末期－産後 2 ヶ月）の質問紙調査、対照群（母親 33 名、父親 28 名）は質問紙調査のみを行い、①児の行動の理解と養育行動の習得、②夫婦関係、③メンタルヘルスの 3 点から介入の効果を検討した。STAI Form-Y の状態不安、特性不安、EPDS エジンバラ産後うつ病評価尺度、夫婦関係尺度 Marital Love Scale、コミュニケーションスキル等を用いて t 検定、 χ^2 検定、2 要因および 3 要因分散分析等を行った。

【結果/考察】介入群では両親の児の睡眠や泣きに関する知識および育児スキルの習得率が有意に高かった ($p<.05$)。また、介入前に EPDS、状態不安が高かった母親の産後の夫婦関係 ($p<.05$) が、同様に EPDS、特性不安の高かった母親の産後のコミュニケーションにおけるアサーティブ度 ($p<.05$) がそれぞれ介入群に有意に高かった。さらに介入前に EPDS が 9 点以上の母親では産後 EPDS の上昇が抑えられた ($p<.05$)。しかし、父親は介入前の EPDS の程度に関係なく、産後の EPDS は有意に高値を示した ($p<.05$)。以上より、本 Web 教材による妊娠期からの介入は、両親の児の行動の理解と育児スキルの習得、ならびに妊娠末期に抑うつや不安の高い傾向にある母親には産後の夫婦の関係性の維持、そしてメンタルヘルスの改善に効果が認められた。母親が心理的に安定して育児を行うための有効な学習プログラムとして、本教材が出産前教育に活用可能であることが示唆された。