

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

論文内容の要約

学 生 番 号	ささき ゆうこ
氏 名	佐々木 裕子

主 査	村中 陽子教授
副 査	伊藤 龍子教授
副 査	高橋 眞理教授

学 位 論 文 名	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
訳 タ イ ト ル	Development and effect of parenting program for promoting postpartum mental health of first-time parents
共 著 者	
<p>【目的】核家族化、少子化などの社会状況の変化に加え、幼い子どもと接した経験の少ない現代の親たちには、今、育児は「親になるための学習」が必要な新たな課題として注目されている。一方、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睡眠や泣きの問題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、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。</p> <p>【方法】第1段階：教材開発は、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等でアクセス可能な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、赤ちゃんは夜なげ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セッションからなる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、介入群（母親34名、父親22名）には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）には質問紙調査のみを行い、①児の行動の理解と育児行動の習得、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。測定指標はSTAI Form-Yの状態不安、特性不安、エジンバラ産後うつ病評価尺度（以下EPDS）、夫婦関係尺度Marital Love Scale、コミュニケーションスキルであり、t検定、χ^2検定、2要因および3要因分散分析等を行い、有意水準は5%とした。</p> <p>【結果】介入群では両親の児の睡眠や泣きへの理解、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、状態不安の高かった母親の産後の夫婦関係は介入群に有意に高く（$p<.05$）、同様に介入前に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がそれぞれに有意に高かった（$p<.05$）。さらに介入前にEPDS9点以上の母親では、産後、介入群のEPDSに有意な低下が確認された（$p<.05$）。母親の教材受講後の感想には『育児への心構え』や『育児中の心の支えや励み』等、【教材受講のメリット】が多数述べられた。一方、父親への介入効果は認められず、むしろ介入前のEPDSの程度に関係なく産後のEPDSが有意に上昇した（$p<.05$）。</p> <p>【考察】本プログラムは、両親の児の泣きや睡眠に関する知識とスキルの習得に効果があり、両親の育児力向上に有用であった。また、一般的に妊娠中に抑うつが高いと産後も状態が悪化しやすい時期に、抑うつや不安の高かった介入群の母親のメンタルヘルスが改善され、夫婦間の親密性やアサーティブな自己表現が維持できたことは、介入が母親のコミュニケーションスキルの習得にも役立ち、心理的負担の軽減に繋がったことを示唆している。父親への介入効果からは、母親へのサポートと仕事との狭間にある父親の直面している課題に本プログラムが十分対応していなかったことが考えられた。</p> <p>【結論】本研究では、はじめて親となるカップル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を開発し、Web教材により妊娠期から介入した結果、両親の児の行動の理解と育児スキルの習得、妊娠末期に抑うつや不安の高かった母親の産後の夫婦関係とアサーティブなコミュニケーションの維持、メンタルヘルスの改善という介入の効果が示された。母親が心理的に安定した中で育児を行うための妊娠中からの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。</p>	