

「シンセサイザーの教育実践への活用」

領域名：母性保健看護・助産

報告者：下中 壽美

教育及び実践の課題

産後はホルモンの変化、育児による身体的負担、役割変化からの精神的負担が増加し、精神的に不安定になる傾向がある。産後うつ病は10～20%の割合で発症しているというデータもあり、産後の精神健康問題を予防する取り組みは重要である。

活用した論文の概要

Fisher, Wynter, and Rowe (2010) は、これまでの産後の精神健康問題を予防するためのプログラムに、夫婦間の日々の相互作用を修復しようとする試み、乳児や乳児行動を改善させる試み、育児上の疲労を予防しようという試みが含まれていなかったことを指摘し、それらを含めた介入プログラム「What Were We Thinking! (以下 WWWT) ^{註1)}」の有効性について研究した。研究対象は初産の女性とそのパートナー364名で、産後6ヶ月時点での統合国際診断面接(Composite International Diagnostic Interview; 以下 CIDI) の診断結果を成果指標とした。その結果、WWWTは精神科既往のない母親の産後精神障害発症(うつ又は不安神経症または抑うつ気分や不安を伴う適応障害、混合性不安抑うつ障害)を抑えることが明らかとなった。

註1) WWWT の内容には、「赤ちゃんについて」では赤ちゃんの泣き、落ち着かせ方(包んで寝かせる方法の練習)、「母親・父親について」では親子関係の想像と現実の違いや、行うべきこと(家事、その他)の認識や交渉などが含まれる。教育アプローチは成人学習の原則を使用し、グループディスカッションを行った後に、夫婦同士でディスカッションを行う時間がとられている。

参考ウェブサイト (<http://www.whatwerewethinking.org.au/>)

WWWTに関する専門家用資料、親用資料が公開されている(平成27年10月22日閲覧)。

教育及び実践への活用

産後は精神健康問題が多くみられる時期であり、講義・演習を通して母親を支援していく必要性を取り上げている。海外における予防プログラムの紹介までは至っていないが、母親を支援するためにパートナーとの関係性を含めた家族関係へ着目すること、どのようにパートナーを巻き込んでいくかなどについては、演習・実習指導の中で教員が助言を行っている。

参考文献

Fisher, J. R., Wynter, K. H., & Rowe, H. J. (2010). Innovative psycho-educational program to prevent common postpartum mental disorders in primiparous women: a before and after controlled study, *BMC Public Health*, 10, 432. doi:10.1186/1471-2458-10-432.
