

立教大学学術推進特別重点資金(立教SFR)
共同プロジェクト研究
2021年度研究【経過・成果】報告書

研究代表者	所属部局・職名		氏名					
	現代心理・教授		松永美希					
研究課題	行動活性化法を取り入れたオンライン心理プログラムによる産後うつの予防的介入							
研究組織 (研究代表者・研究分担者) 2022年3月現在	所属研究機関・部局・職名		氏名					
	立教大学・現代心理・教授		松永美希					
	福山大学・人間文化・教授		日下部典子					
	立教大学・現代心理・特任准教授		岡島純子					
	中央大学・文学部・教授		中村菜々子					
	北海学園大学・経営学部・准教授		古谷嘉一郎					
研究期間	2021年度～2023年度							
研究経費 ※ (上段:支出金額) (下段:採択金額)	2021年度		2022年度		2023年度		総計	
	1,941,000	円	0,000,000	円	0,000,000	円	1,941,000	円
	1,941,000	円	2,295,000	円	1,762,000	円	5,998,000	円

※1円単位で記入

<p>研究の概要 (200~300字で記入、図・グラフ等は使用しないこと。)</p> <p>申請者らは、産後女性における育児の悩みへの没入(反すう)と抑うつ症状との検討、および抑うつ予防を目的としたオンライン集団療法プログラムの開発を構想している。</p> <p>目的①産後1年以内の女性を対象に、育児の悩みへの没入や反すう傾向と産後うつ傾向との関連を検討するとともに、本人にとって意義のある行動(価値に沿った行動)の活性が産後うつに及ぼす影響を明らかにする。</p> <p>目的②行動活性化法を中心とした認知行動療法を、周産期女性のライフスタイルにあった形で提供できるように、SNSやオンラインを活用した予防的集団療法プログラムを開発する。</p> <p>目的③ランダム化比較試験をおこない、予防的集団療法プログラムの効果を検証する。</p>

<p>キーワード (研究内容をよく表しているものを3項目以内で記入。)</p> <p>[産後うつ] [感情制御] [認知行動療法]</p>
--

研究【経過】成果】の概要 (図・グラフ等は使用しないこと。)

周産期は、妊娠・出産による身体の変化、睡眠不足や疲労から抑うつ気分や不安が生じやすい。マタニティブルーが2週間～1か月以上持続し、生活に支障をきたすようになると「産後うつ」といったうつ病の診断基準を満たすようになる。**産後うつの有病率は約20% (5人に1人)といわれているが、その閾値下の症状に悩む女性は少なくない。**

妊娠期から産後1年にわたって縦断的調査をおこなった研究(安藤・武藤, 2008)によると、時期によって抑うつに影響する要因は異なっている可能性があり、産後早いうちは生理的要因の寄与が推測されるが、**産後6か月以降は、自己没入や反すうといった自身に向けた感情や注意が持続しやすい傾向が抑うつレベルに寄与することが示されている。**反すうとは、自己の抑うつ気分や、その気分状態に陥った原因・結果について、消極的に考え続けることであり、**抑うつ気分を持続させる要因**であることがさまざまな実験や調査結果によって示されている(Nolen-Hoeksema, 2004)

うつ病の行動モデルでは、正の強化子(達成感や社会的賞賛など)への接触が減少することによって、健康的な行動の頻度が減少し、自己没入や反すうといったうつ的な行動が増加して、抑うつ症状が維持・悪化することを説明している(図1)。認知行動療法の一技法である、**行動活性化法は、反すうなどのうつ的な行動を減じて、正の強化子への接触を増やすために、その人にとって意義のある行動(価値に沿った行動)を計画・実行することを支援**する方法であり、うつ病の改善効果が確認されている(Jacobson et al., 1996)。

以上のことから、本研究におけるリサーチクエスションは、以下の3点である。

- (1) 産後の抑うつ傾向と、育児の悩みへの自己没入や反すうといった行動との間に関連があるか、その逆として、価値に沿った行動や日常的な報酬(快感情や達成感など)の接触は産後うつを抑制するか(研究1,2)。
- (2) 産後女性に対して、価値に沿った行動の活性を狙った、行動活性化法を中心としたオンライン集団療法プログラムの提供は可能かどうか(研究3)。
- (3) 提供されたプログラムは、産婦の価値ある行動を活性化し、産後うつを予防するか(研究4)。

【2021年度の成果】**産後うつ傾向の行動的要因の検討；質問紙調査データの分析(研究1)**

目的 出産して1年以内の産後女性を対象に質問紙調査をおこない、育児の悩みへの自己没入や反すうといった行動が産後うつに及ぼす影響や、価値に沿った行動を通じた日常的な報酬(快感情や達成感など)の接触が産後うつを抑制するのかどうかを検討した。

方法 2022年1月に株式会社アイブリッジが運営するインターネット調査を利用して、産後1年以内の女性500名に質問紙調査を実施した。そのうち、無回答が3分の1以上あった者、子どものいない者、子どもの月齢が13か月以上であった者を除いて、475名のデータを分析対象とした。母親の平均年齢は30.74歳($SD=5.02$)、子どもの平均月齢6.04($SD=3.46$)、子どもの人数は1名がもっとも多く初産婦は268名(56.42%)、であった。子どもの性別は男子251名(52.84%)、女子220名(46.32%)、その他4名(0.84%)であった。

測定尺度は以下の7点であった。

- a) フェースシート項目：子どもの数、末子の年齢と性別、就労状況
- b) 育児支援チェックリスト(吉田他, 2017) 9項目、2件法。
- c) Behavioral Activation for Depression Scale日本語版(BADS; 高垣他, 2013) 25項目、7件法。行動の活性化、回避と反すう、仕事や学校での機能障害、社会場面での機能障害の4因子構造。
- d) エンジンバラ産後うつ病質問紙(EPDS; 岡野他, 1996; 山下・吉田, 2003) 10項目、4件法。
- e) Environmental Reward Observation Scale日本語版(EROS; 国里他, 2011), 10項目、4件法。
- f) 新型コロナウイルスに対する対処行動の分類から「三密の回避」を参考にして作成した3項目、6件法。
- g) 子育ての完全主義尺度(Kawamoto & Furutani, 2018) 4項目、6件法。

研究【経過】成果】の概要(つづき)

分析にはフリー統計ソフトHAD(清水,2016)とIBS SPSS28.0を用いた。各変数の記述統計量を確認した後、各変数間の関係を調べるためにPearsonの相関係数を求めた。またBADSで測定される行動の活性化あるいは反すうが産後うつ傾向(EPDS)に及ぼす影響について、報酬への日常的な接触(EROS)を媒介したモデルの検討を行うため、共分散構造分析をおこなった。

倫理的配慮 研究の実施にあたって、立教大学現代心理学部心理学研究倫理委員会にて審査を受け、承認を得た(承認番号:21-57)。

結果と考察

- (1) 各尺度間の関連:EPDSで測定された「産後うつ傾向(以下、産後うつと略す)」は、「回避と反すう」、「子育ての完全主義」に正の相関(それぞれ $r=.54$, $r=.38$)、「行動の活性化」、「報酬知覚(EROS)」と負の相関があった(それぞれ $r=-.24$, $r=-.56$)。また「回避と反すう」は、「報酬知覚」と負の相関($r=-.34$)、「子育ての完全主義」と正の相関($r=.46$)があった。「行動の活性化」は、「報酬知覚」、「三密の回避」と正の相関(それぞれ $r=.48$, $r=.13$)があった。「子育ての完全主義」は、「報酬知覚」と負の相関($r=-.39$)であった。
- (2) モデルの検討:BADSで測定される「行動の活性化」あるいは「回避と反すう」が産後うつ傾向(EPDS)に及ぼす影響について、報酬知覚(EROS)を媒介したモデルの検討を行うため、共分散構造分析をおこなった。また相関分析の結果、子育ての完全主義から回避と反すう、報酬知覚へのパス、三密の回避から行動の活性化へのパスも考慮した。仮説にもとづき分析を重ね、モデルの適合度指標は $\chi^2(6)=21.71$, $p<.01$, GFI=.985, AGFI=.948, CFI=.979, RMSEA=.074であり、十分な値が得られたものを最終モデルとした。
最終モデルでは、「子育ての完全主義」から「回避と反すう」に正のパス($\beta=.46$)、「報酬知覚」に負のパス($\beta=-.35$)が引かれた。また「三密の回避」から「行動の活性化」に正のパス($\beta=.13$)、「行動の活性化」から「報酬知覚」に正のパス($\beta=.54$)、「報酬の知覚」から「産後うつ」に負のパス($\beta=-.43$)が引かれた。また「回避と反すう」からは「産後うつ」に直接に正のパス($\beta=.39$)が引かれるだけでなく、「報酬知覚」から「産後うつ」に負のパスが引かれ、「報酬知覚を媒介する可能性」が確認された。
- (3) 報酬知覚の媒介効果に関する検討:「回避と反すう」から「産後うつ」に直接に影響するだけでなく「報酬知覚」を媒介して「産後うつ」に影響する可能性が確認された。そこで媒介分析をおこなったところ、「報酬知覚」を媒介した間接効果は有意であった($z=-7.93$, $p<.001$)が、部分媒介であった。したがって、「回避と反すう」から「産後うつ」の直接効果のほうが、「報酬知覚」を介した間接効果よりも大きいことが分かった。
- (4) 要因ごとのモデルの検討:初産婦と経産婦に分けてモデルの検討をおこなった結果、経産婦は「三密の回避」から「行動の活性化」へのパスは有意でなかった。このことから、初産婦のほうがCovid-19による行動への影響が大きいことがわかった。また就労の有無によって群分けした結果、就労群(50名)はCovid-19から「行動の活性化」への影響を強く受ける可能性があることがわかった。子どもの性別によるモデルの違いは、ほとんど見られなかった。

これらの結果から、以下のことが明らかになった。

- ① 価値に沿った行動は正の強化子の接触を介して、産後うつ傾向を経験する可能性
- ② 育児に完全主義的な傾向は、反すうを高めるだけでなく、正の強化子の知覚や接触を弱めて、産後うつに影響する可能性
- ③ 反すうは直接に産後うつに影響するとともに、正の強化子への接触が少なくなることで産後うつを高める可能性がある
- ④ Covid-19による三密の回避は、母親たちにおける価値に沿った行動の縮小に影響している可能性。特に初産婦や就労している母親の行動の不活性につながっており、産後うつ傾向に影響する可能性が考えられる。

※この(様式2)に記入の【経過・成果】の公表を見合わせる必要がある場合は、その理由及び差控え期間等を記入した調書(A4縦型横書き1枚・自由様式)を添付すること。

研究発表 (研究によって得られた研究経過・成果を発表した①～④について、該当するものを記入してください。該当するものが

多い場合は主要なものを抜粋してください。)

- ①雑誌論文 (著者名、論文標題、雑誌名、巻号、発行年、ページ)
- ②図書 (著者名、出版社、書名、発行年、総ページ数)
- ③ シンポジウム・公開講演会等の開催 (会名、開催日、開催場所)
- ④その他 (学会発表、研究報告書の印刷等)

① 雑誌論文 (著者名、論文標題、雑誌名、巻号、発行年、ページ)

1. 日下部典子 妊産婦のメンタルヘルスに係わる要因 福山大学人間文化学部紀要, 22, 28-32. 2021年
2. 木戸久美子・植村裕子・古谷嘉一郎 Parental BurnOut(子育てバーンアウト)に関する文献レビュー 助産雑誌, 76, 170-179. 2021年

② 図書 (著者名、出版社、書名、発行年、総ページ数)

1. 中島美鈴・藤澤大介・松永美希・大谷真 金剛出版 もう1歩上を目指す人のための集団認知行動療法治療者マニュアル 2021年, 144p
2. 坂野雄二・本谷亮監訳 松永美希・伊藤義徳・松岡紘史・田上明日香・高橋史訳 金剛出版 認知行動療法ケース・フォーミレーション 2021年, 400p

③ シンポジウム・公開講演会等の開催 (会名、開催日、開催場所)

なし

④ その他 (学会発表、研究報告書の印刷等)

1. 松永美希・後藤聡・樋口麻衣子・小野遥加・岩山孝幸・野呂泰基・藤田礼香・野中和俊・戸張光江 第18回日本うつ病学会総会/第21回日本認知療法・認知行動療法学会 2021年7月8日～31日 (オンデマンド配信)
2. 日下部典子 妊産婦の抑うつ傾向と反すうの関連 日本心理学会第85回大会 2021年9月1日～8日 (オンデマンド配信)