

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

2022年度研究【経過・成果】報告書

研究代表者	所属部局・職名		氏名					
	現代心理学部・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) 2023年3月現在	所属研究機関・部局・職名		氏名					
	立教大学・現代心理学部・教授		松永美希					
	福山大学・人間文化学部・教授		日下部典子					
	立教大学・現代心理学部・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						
全研究期間	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	2,239,356	円	0,000,000	円	4,180,356	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、<u>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</u>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。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)。

【2022年度の成果】**(1) 経験サンプリング法を用いた反すうが産後うつ傾向に与える影響の検討(研究2)**

目的 いくつかの研究によって反すうが産後うつに影響することが示されている(O'Mahen et al., 2010; O'Mahen et al., 2015; Raes et al., 2014)。また本研究課題の研究1の質問紙調査によっても、反すうは直接的に、あるいは報酬知覚を介して間接的にも産後うつに影響することが示された(松永他, 2022)。

しかし、自己報告式の質問紙は回顧のバイアスに制約され、感情障害の研究では特にその点が懸念されている(Kircanski et al., 2012; Mathews & MacLeod, 2005)。さらに、反すうは睡眠の質の低下とも関連しており、周産期の女性を対象とした研究では、不眠と反すうが高い女性は、両方またはどちらかのスコアが低い女性よりも産後うつ病と自殺念慮のスコアが高いことが報告されている(Kalmbach et al., 2020)。しかし、周産期女性における反すう、産後うつ、不眠の関連性を縦断的に検討した研究は非常に少ない。経験サンプリング法(ESM)は、参加者が1日に何度も自分の経験を報告するリアルタイムデータ収集法である。ESMの強みは、リアルタイムにデータを収集し、時間とともに個人の中で展開する心理プロセスを調べることができる点にある(Ruscio et al., 2015)。そこで、研究2では、ESMを用いて、反すうと産後うつ病、不眠症の関係を明らかにすることを目的とした。

方法 産後12か月以内の女性17名(2023年3月9日現在)。コミュニティにおける子育て支援センターや、保健センターの検診にてチラシを配布し、リクルートをおこなった。書面による研究説明をおこなった上、同意が得られた参加者のみを調査対象とした。

測定は2種類であった。ESMの評価と質問紙による評価であった。

研究【経過・成果】の概要 (つづき)

ESM は、EXKUMA(<https://exkuma.com/>)という SNS (LINE) でシグナルを送り、ウェブ上で回答できる ESM プラットフォームを用いて、5 日間、1 日に 4 回無作為に質問項目への回答を求めた。ESM では、瞬間的な反すう (Ruscio et al., 2015), 状態的情動 (PANAS; 佐藤・安田, 2001), 状態的抑うつ (K6; Furukawa, Kessler, Slade, & Andrews, 2003) の評価を行った。

ESM の開始前 (Time 1) と終了後 (測定日 5 日目以降; Time 2) に、以下の尺度を用いて質問紙調査を行った。なお Time 2 は、c, d, f のみを測定した。

- a) フェースシート項目: ID 番号, 子どもの性別と月齢, 子どもの人数, 就労状況
- b) 育児支援チェックリスト (吉田・山下・鈴宮, 2017)
- c) エジンバラ産後うつ病質問紙 (EPDS; 岡野他, 1996; 山下・吉田, 2003)
- d) 反すう反応スタイル尺度 (Rumination Response Scale; RRS) (Hasegawa, 2013)
- e) 子どもの寝つきについての質問 (佐藤他, 1994)
- f) アテネ不眠尺度
- g) 睡眠時間
- h) 反すうに出現する内容やテーマ (自由記述式)

なお、研究実施にあたっては現代心理学部心理学研究倫理委員会の承認を受けた (承認番号 22-38)。

結果 母親の平均年齢は 36.35 歳 ($SD=4.30$)、子どもの平均年齢は 7.47 ヶ月 ($SD=2.74$) であった。Pearson の相関係数を算出し、Time 1 における各測定値の関連を検討したところ、産後うつ (EPDS) と特性反すう brooding ($r=.54, p<.05$) および特性反すう reflection ($r=.66, p<.01$) の間に有意な正の相関が認められた。産後うつと育児ストレスや不眠傾向との間には有意な相関は認められなかった。

また、ESM の状態的抑うつ (K6) を目的変数、瞬間的な反すうと PANAS のネガティブ・ポジティブ気分スコアを説明変数とし、個人レベルでネストしたマルチレベル分析を行ったところ、瞬間的な反すうとネガティブ気分は有意に抑うつを予測したが、反すうはより大きな値を有していた。さらに、瞬間的的反すうを目的変数とし、Time 1 に測定した変数を説明変数としたマルチレベル解析では、産後うつ (EPDS)、特性反すう brooding と reflection が瞬間的的反すうを有意に予測していた。

また自由記述式回答によると、「妊娠・出産前の期待と現実のずれ」については、体力 (3 名)、期待だけでなく不安な感情 (2 名)、「妊娠・出産前と同じようにできないこと」として、自分時間 (4 名)、睡眠、風呂、外出 (各 3 名) であった。また「母親になる感情」については 17 名中 7 名が両価的な感情 (例: 嬉しいけど不安) を挙げており、「頻繁に考えること」として、子どもへの接し方 (6 名) が最も多かった。

考察 産後うつは特性レベルのみならず、状態レベルでも反すうと強く関連していることが示された。一方で、不眠傾向や子どもの睡眠は、特性および状態レベルの反すうとの関連は見いだせなかったが、さらに多くのデータを収集する必要がある。

(2) 産後女性に対する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 (研究 3)

2022 年度は、これまでの調査結果を踏まえて、オンライン集団認知行動療法プログラムについてプログラム内容の検討を行った。研究代表者は MumMoodBooster というインターネットや集団形式による認知行動療法プログラムを実施しているオーストラリアの PIRI (Parent-Infant Research Institute) にて、実際のセラピストからの研修を受けた。また親の感情制御の研究を行っているオーストラリア国立大学 (ANU) の Chen 氏の研究室を訪問し、感情制御と親のメンタルヘルスに関する知見を収集した。それらによって獲得した知識や技術をもとに、研究分担者とオンライン集団認知行動療法プログラムのコンテンツを検討・作成した。プログラムでは、周産期のメンタルヘルスやパートナーとの関係などについて心理教育をおこなう部分を動画にして、行動活性化法の介入部分はオンラインビデオ会議 (zoom) を用いる集団認知行動療法プログラムを作成した。2023 年度からの効果研究 (研究 4) を予定している。

※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

1. 中村菜々子・古谷嘉一郎・松永美希 子育てに関する親の困り感に関する予備的検討：自由記述の質的分類 教育学論集中央大学教育学研究会，64巻，2022，p.143-154.
2. Miki Matsunaga, Jyunko Okajima, Kaichiro Furutani, Noriko Kusakabe, Nanako, Taira-Nakamura Effects of Rumination, Behavioral Activation, and Perceived Reward on Mothers' Postpartum Depression during the COVID-19 (in preparation)

② 図書

1. 松永美希 第6章認知行動療法に基づく支援②：認知行動療法 ミネルヴァ書房 公認心理師スタンダードテキストシリーズ15 心理学的支援法 2023, 担当ページ数16p (pp.64-79)

③ シンポジウム・公開講演会等の開催

1. 松永美希 遠見書房オンライン講習会「認知行動療法の一步先——学んでみる／やってみる」 集団認知行動療法：基本と実践のコツ 2022年7月31日，オンライン
2. 日下部典子・岡島純子・松永美希・温泉美幸 日本認知・行動療法学会第48回大会 ワークショップ「子育て支援における認知行動療法」 2022年10月 (オンデマンド配信) 宮崎
3. 岡島純子 日本認知・行動療法学会第48回大会 自主企画シンポジウム「自閉スペクトラム症児を育てる親に対するアクセプタンス&コミットメント・セラピーの実践」 2022年10月2日 宮崎

④ その他 (学会発表)

1. 松永美希・古谷嘉一郎・岡島純子・日下部典子・中村菜々子 第22回日本認知療法・認知行動療法学会 Covid-19 流行下における産後女性の認知行動的要因が抑うつに与える影響 2022年11月 東京・日本橋