

妊産婦のメンタルヘルスに係わる要因

日下部 典子
(心理学科)

妊産婦の多くがうつ傾向にあり、反すうがうつ傾向に関連していることが明らかとなっている(日下部, 2020)。そこで、本研究は、妊婦 100 名(平均年齢歳)を対象に、妊産婦のメンタルヘルスに係わる要因として、反すう、被援助志向性の関係を明らかにすることを目的とした。その結果、抑うつ傾向には反すうと被援助志向性が影響しており、「反すうの統制不可能性」と「被援助志向性に対する懸念」が正の相関関係であることが明らかとなった。

【キーワード 妊産婦 抑うつ傾向 被援助志向性 反すう】

【問題と目的】

妊産婦のメンタルヘルスの問題は、産後うつ病や出産後の抑うつ系統、育児ストレス等と関連していることが明らかとなっている。育児ストレスへの対応は少子化対策の影響もあり、研究、介入も進んでいるが、妊産婦への心理面に焦点を当てた介入はまだ多いとは言えない。しかし、妊娠中のメンタルヘルスは出産後のメンタルヘルスと関連していることから(例えば、岩谷・北東・若林・吉川・成瀬, 2001)、重要な課題だと考えられる。またこれまでの調査結果から、妊娠中にも抑うつ傾向が高い人がいることは明らかとなっている(日下部, 2018, 2020)、妊婦のメンタルヘルス、抑うつ傾向等への自治体による調査、あるいは支援に繋げる事業は未着手である。

ところで、一昨年からの新型コロナウイルス感染症は妊産婦にどのような影響を与えているのであろうか。乳幼児の母親の発達相談では、子どもを外に出すことの不安から、本来であれば子育て広場、近隣の公園等で子ども同士の関りがほとんどなくなっていること、また同年齢の子どもの様子を目にすることがなく、自分の子どもの発達についての不安が大きくなっていることを訴える母親が増加している。妊娠中の女性も、新型コロナウイルス感染症への感染を避けるために、外出を控え、そのことが妊娠や出産への不安、メンタルヘルスの問題につながっている可能性がある。

抑うつや不安の維持要因の一つとして反すうがあり、その関連が明らかとなっている(Nolen-Hoeksema, 1991; 高野・丹野, 2010)。反すうとは「その人にとって、否定的・嫌悪的な事柄を長い間、何度も繰り返し考え続けること(伊藤・上里, 2001)」であり、過去のネガティブな状況を繰り返し考え続けることを止められないことが問題となっている。また、抑うつを軽減するコーピングとしてサポート希求があるが、このサポート希求に関連する要因として被援助志向性があり、被援助志向性が低いとサポート希求が難しい(日下部, 2018)。そこで本研究では、抑うつ傾向と反すう、被援助志向性の関連を検討し、妊婦のメンタルヘルスを改善するための介入への要因を探ることを目的とする。

【方 法】

調査対象者 調査対象者は妊娠している女性 100 名(平均年齢 35.07 歳, $SD=3.95$)であった。

調査方法 2020 年 12 月に、調査会社(楽天リサーチ)を通じてインターネット調査を実施した。

質問紙の内容 年齢、健康状態、就労状況、住居形態、妊娠週数、第何子を妊娠中であるか等の対象者の属性を尋ねた。さらに、子どもに関すること、自分自身に関することを「配偶者」あるいは「専門家」に相談する程度についても尋ねた。

抑うつ状態のスクリーニングテスト 妊婦の抑うつ状態を測定するために K6 調査票日本語版（川上・近藤・堤他，2006）を用いた。6 項目に対して、「0 全くない」～「4 いつも」の 5 件法で回答を求めた。9 点以上でうつ病の可能性があると判断される。

反すうの測定 反すうを測定するために、ネガティブな反すう尺度（伊藤・上里，2001）を用いた。本尺度は 11 項目から構成され、ネガティブな反すうの持続傾向を測定するネガティブな反すう傾向「ネガティブな反すう（7 項目）」と、ネガティブな反すうのコントロール感を測定する「ネガティブな反すうのコントロール可能性（4 項目）」が測定できる。「1 当てはまらない」～「6 当てはまる」の 7 件法で回答を求めた。

被援助志向性の測定 日下部（2018）による被援助志向性尺度を用いて、被援助志向性を測定した。13 項目からなる、「被援助志向性に対する肯定的態度」と「被援助志向性に対する懸念や抵抗感」の 2 因子で構成され、「1. 全く当てはまらない」～「5. よく当てはまる」の 5 検討で回答を求めた。

解析方法 IBM SPSS Ver. 22.0 を用いて分析を行った。

倫理的配慮 質問への回答は無記名であった。調査実施時に研究目的、回答は無記名であり、回答するか否かは自由であること、回答を途中でやめることは自由であることが説明された。回答をもって、研究への同意とした。

【結 果】

調査対象者の属性及び抑うつ傾向について 調査対象者の年齢は 20 歳～41 歳で、平均年齢 35.07 歳（ $SD=3.95$ ）であった。対象者の 90%が健康状態は良好であり、就労状況はフルタイムで就労している回答者が 36%、パートタイム就労が 20%、自営業が 3%、無職 38%で、何らかの形で就労している者が過半数であった。家族形態については、夫婦のみが 39%、夫婦と子どもが 52%、その他（両親等と同居）が 4%、不明 5%であった。子どもがいると回答した者が 59%で、その内訳は子ども一人が 37%、子ども二人が 17%、子ども三人が 5%であった。

K6 調査票日本語版の得点は、平均値 2.12（ $SD=.94$ ）であった。回答者の抑うつ傾向を確認した結果、何らかの抑うつ・不安の問題がある可能性が 32%に認められ、26%はうつ・不安障害が認められる、すなわち半数以上に何らかの抑うつ傾向が認められる結果であった。

調査対象者の抑うつ傾向と反すう及び、被援助志向性との関係について 調査対象者の抑うつ傾向と反すう及び被援助志向性の関係を検討するため、Pearson の積率相関係数を算出した結果（Table 1）、抑うつ傾向は「ネガティブな反すう傾向」、「反すうコントロール不可能性」、「被援助志向性への懸念や抵抗感」と中程度の正の相関関係が認められたが、「被援助志向性への肯定感」とは相関がなかった。また、「ネガティブな反すう傾向」は「被援助志向性への肯定感」、「被援助志向性への懸念や抵抗感」と弱い正の相関関係が、「反すうコントロール不可能性」は「被援助志向性への懸念や抵抗感」とのみ弱い正の相関関係があった。また、子どもについて、あるいは自分についての相談を「夫」、「専門家」にするかと被演者志向性との関係を検討したところ、いずれも「被援助志向性への肯定感」が正の弱い相関関係にあること

が明らかとなった ($r=.28, p<.05$; $r=.26, p<.05$; $r=.27, p<.05$; $r=.31, p<.001$)。

次に抑うつ傾向を従属変数として、反すう、被援助志向性、妊産婦の年齢、家族関係、就労状況、健康状態を説明変数として重回帰分析を行ったところ、健康状態、反すう尺度、及び被援助志向性への懸念や抵抗感が抑うつ傾向に影響を及ぼすことが示された。

Table 1 抑うつ傾向と反すう尺度及び被援助志向性尺度の相関結果

	抑うつ傾向	①	②	③
①ネガティブな反すう傾向	.46***			
②反すうコントロール不可能性	.40***	.53***		
③被援助志向性への肯定的態度	.05	.20**	.04	
④被援助志向性への懸念や抵抗感	.40***	.24**	.28***	-.05

*** $p<.001$, ** $p<.05$

【考 察】

本研究は、妊産婦の抑うつ傾向と反すう、被援助志向性の関連を検討し、妊産婦のメンタルヘルスを改善するための介入への要因を探ることを目的とした。K6 調査票日本語版の結果から、調査対象者の 58% が軽度から重度の抑うつ傾向にある可能性が示された。この結果は使用尺度が違うため、単純な比較は難しいが、従来の妊産婦の 1-2 精神疾患が疑われる先行研究に比べて高い数値であった。今回の調査は従来の調査と新型コロナ感染症が広がり、妊産婦だけではなく、多くの人が不安を強くしている中で実施されている。そのことが、この結果に影響している可能性はあると考えられる。このようなメンタルヘルスの状況は、妊産婦自身はもとより、胎児にも大きく影響し、また産後うつ病や育児ストレス等に強く影響すると思われることから、メンタルヘルス改善への介入が必要であることが示唆された。

次に抑うつ傾向と反すう及び被援助志向性の関係を Pearson の積率相関係数で確認した結果、抑うつ傾向と反すう及び被援助志向性への懸念や抵抗感には有意な正の相関関係にあることが明らかとなった。すなわち、反すうを多くする妊婦ほど抑うつ傾向が高くなることが示され、この結果は、大学生を対象とした先行研究の結果と同様であった (長谷川・根建, 2011; 伊藤・上里, 2001)。また、被援助志向性の「被援助志向性への懸念や抵抗感」が抑うつ傾向と関連していることも示された (日下部, 2018)。また、抑うつ傾向やストレス軽減に関わる要因の一つであるソーシャル・サポート希求と被援助志向性の関係を検討した結果、被援助志向性の肯定感と正の相関関係にあることが明らかとなったことから、サポートの抑うつ軽減への有効性を伝えるだけでなく、援助をしてもらうことへの肯定感を高める介入が重要であることが示唆された。

最後に、重回帰分析で抑うつに影響する要因を検討した結果、健康状態、反すう尺度、及び被援助志向性への懸念や抵抗感が影響を及ぼすことが示されたことから、抑うつ傾向を軽減するにはネガティブな反すうを減らしていくことや援助への懸念への介入が必要であると考えられる。また反すうコントロール不可能性がネガティブな反すうと正の相関関係にあることから、コントロールできるような方法を認知行動療法を用いて学んでもらうことも重要であると考えられる。ただし、反すうに関しては最近ポジ

タイプ、ネガティブに関わらず抑うつや不安と関係がある可能性が研究されている。本研究ではネガティブな反すうのみを扱っていることから、今後ポジティブな反すうに関しても検討することが求められる。

【引用文献】

- Cod J. & Holden J. (2003). *Perinatal Mental Health: A Guide to the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*. London: The Royal College of Psychiatrists
(コックス J. & ホールデン J. 岡野 禎治・宗田 聡 (訳) (2006). 産後うつ病ガイドブック－EPDSを活用するために－ 南山堂)
- 長谷川 晃・根建 金男 (2011). 抑うつの反すうとネガティブな反すうが抑うつに及ぼす影響の比較 パーソナリティ研究 19, 270-273.
- 伊藤 拓・上里 一郎 (2001). ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討 カウンセリング研究, 34, 31-42.
- 川上 憲人・近藤 恭子・堤 明純他 (2006). うつ病・自殺 予防対策のためのスクリーニングツールとしての K 6 /K10 調査票の妥当性. 日本公衆衛生学会総会 抄録集 64, 85.
- 日下部 典子 (2019). 妊婦の抑うつ傾向と被援助志向性 福山大学人間文化学部紀要, 19, 76-82.
- 丸山 知子・吉田 安子・杉山 厚子・須藤 桃代 (2001). 妊娠期・出産後 2 年間の女性の心理・社会的状態に関する調査 第 1 報 妊婦の心理・社会的状態 女性心身医学会雑誌, 6, 93-99.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.

Factors related to the Mental Health of Pregnant Women

Noriko KUSAKABE

Rumination and help-seeking tendency are said to be factors to affect depressive tendencies. The purpose of this study was to clarify the relationship among depressive tendency, help-seeking tendency and rumination in 100 pregnant women. As a result, it was clarified that 58% of the subjects had a high tendency to be depressed. It was also found that there are significant positive correlation among depressive tendency, help-seeking tendency and rumination. These results suggest that intervention to reduce rumination and resistance to help-seeking would be useful in reducing the depressive tendency of pregnant women.

【Key words: pregnant women, depressive tendency, help-seeking tendency, rumination】