2022年度（第47回）学術研究振興資金　学術研究報告

学　校　名	**九　州　看　護　福　祉　大　学**	研究所名等		
研　究　課　題	産後うつ病予防に対するWRAPを用いたピアサポーターの効果検証 ―産後うつ病および虐待予防のためのピアサポート体制構築―		研究分野	文　　学
キーワード	①産後うつ　②WRAP　③ピアサポーター			

○研究代表者

氏　　名	所　　属	職　　名	役　割　分　担
大　橋　知　子	九州看護福祉大学 看護福祉学部	講　　師	研究総括、進捗管理 、質問紙調査、インタビュー調査・分析、WRAPファシリテーター

○研究分担者

氏　　名	所　　属	職名	役　割　分　担
上　田　智　之	九州看護福祉大学 看護福祉学部	准　教　授	インタビュー調査・分析、WRAPファシリテーター
緒　方　浩　志	九州看護福祉大学 看護福祉学部	講　　師	インタビュー調査・分析、WRAPファシリテーター
木　村　涼　平	日本赤十字九州国際看護大学 看護学部	講　　師	インタビュー分析

産後うつ病予防に対するWRAPを用いたピアサポーターの効果検証
－産後うつ病および虐待予防のためのピアサポート体制構築－

1. 研究の目的

本研究では、インターネットやサークル等を利用したピアサポートを強化することが産後うつ予防につながると考え、Wellness Recovery Action Plan（以下、WRAP）に着目した。

「WRAP」とは日本では「元気回復行動プラン」と翻訳され、治療や療法ではなく、よりよい精神的健康、維持および回復のために自分自身の状態を把握し、その状態に応じて、対処行動を作成する「自分の取り扱い技法」と呼ばれている。WRAPのグループ介入は2010年アメリカ連邦政府からEvidence based Practiceとして認証され、その効果について明らかにされてきた。日本においては自己肯定意識尺度が向上し、日本語版POMSの「疲労」が低下することが明らかにされている。

本研究では、子育てピアサポーターのメンタルヘルスに対するWRAPを活用したグループプログラムの効果と、周産期における当事者主体のサポートネットワークの構築の可能性と課題を明らかにすることを目的とする。 初年度は子育てピアサポーターを対象者としたWRAPおよびWRAPファシリテーター養成講座を開催し、参加した子育てピアサポーターにインタビューを実施する。その結果をもとに、WRAPの活用やWRAP参加による自分自身の変化、WRAP導入による効果及び障壁、障壁を解消するための方策を明らかにする。

本研究の最終目的は以下の通りである。

(1)ピアサポーターによるWRAPを用いた産後うつ病および児童虐待予防の効果の検証

(2)産後うつ病および虐待予防のためのピアサポート体制構築

2. 研究の計画

(1)WRAPの活用やWRAP参加による自分自身の変化、WRAP導入による効果及び障壁、障壁を解消するための方策についての検証

①研究デザイン：質的記述的研究

②参加者

ホームページを作成し、ホームページ上に子育て中の両親及びその方々をサポートする立場にある方を対象としたWRAPを開催することを掲載し、募集する。さらに、熊本県内の子育て支援センターや保健所にチラシを配布し、募集する。

③WRAPの運営方法

1回のセッションは1時間30分とし、1クールは8セッションとする。1セッションを原則2週間毎に行い、1クールを約3ヶ月かけて開催する。開催は、金曜日10時からの昼間コースと、22時からの夜コースとし、各8名ずつの計16名を募集する。セッションはコロナ禍であることも踏まえ、WEB会議システムZOOMを使用し、WRAPの5つのキーコンセプト（希望、主体性、学ぶこと、権利擁護、サポート）と各パートのエッセンス（元気に役立つ道具箱、いい感じの自分、日常生活プラン、注意サイン、引き金、深刻な乱れ、クライシス、クライシス後のプラン）それぞれのサインと行動プランを8回に分けて実施する。ファシリテーター1名とサポーター1～2名の計2～3名で運営し、運営スタッフも参加者の一員となり、WRAPを作成する。

④データ収集方法

インタビューは研究者1名と対象者1名で、インタビューガイドを用いて実施する。インタビューの回数は1回とし、時間は約20～40分で実施する。インタビューの内容は「WRAPの集中クラスの研修内容についての理解」「WRAPの周産期の母親及び家族のメンタルヘルスに与える効果」「WRAPの活用・運用方法について」「WRAPに参加したことによる自分自身の変化」の4点で、同意を得てICレコーダーに録音し、対面で行う場合はプライバシーが確保できる場所を使用する。ZOOMを利用した場合についても、対面と同様に、研究者および対象者ともにプライバシーが確保できる場所を使用する。

⑤データ分析方法

ICレコーダーに録音した音声を逐語録に起こし、コード化した後、類似したコード内容

を集め、サブカテゴリー化する。分析は「WRAP の効果と課題」を焦点とし、関連のあるデータに着目する。分析過程においては、メンタルヘルスケアおよび母性看護学の経験を有する研究者 3 名で討議を重ね、信頼性の担保に努める。

⑥倫理的配慮

本研究は、九州看護福祉大学倫理委員会の承認を得て実施する。WRAP クラス資料送付時に説明書を送付し、承諾を得られた研究参加者に対して、研究の目的と概要、調査協力の任意性、拒否・撤回の自由、研究参加に伴い生じうる不利益、個人情報の保護、結果の公表などについて、研究者が文書と口頭で説明し、同意書を交わす。インタビューの日時及び方法（対面または ZOOM 利用）は、研究参加者の希望に合わせて設定する。対象者の表情や話し方にも目を配り実施する。

(2)WRAP ファシリテーター養成講座の開催と、参加者がファシリテーターとして WRAP を導入することによる効果及び障壁についての検証

①研究デザイン：質的記述的研究

②参加者：WRAP のセッション参加者に、WRAP クラスの際に募集する。

③WRAP ファシリテーター養成講座の運営方法

セッションは 1 日 7 時間、2023 年 3 月 17 日から 21 日の 5 日間、熊本市内にて開催する。コープランドセンターから認定されたアドバンスファシリテーターが規定のプログラムを実施し、アドバンスファシリテーター2 名とサポーター3～4 名の計 5～6 名で運営する。

④データ収集方法

(1)の研究と同様に実施する。

インタビュー内容は「WRAP ファシリテーター養成講座についての理解」「WRAP ファシリテーター養成講座に参加したことによる自分自身の変化」である。

⑤倫理的配慮

(1)の研究と同様の手順にて実施する。

3. 研究の成果

(1)子育てピアサポーター及び子育て中の父母を対象者とした WRAP の開催と効果検証

ZOOM を利用した WRAP 定期クラスの参加者は 1 回目が 15 名、2 回目が 12 名であった。その中で 5 回以上の出席があった研究対象者は 5 名であった。5 名全員より研究参加の同意が得られたため、インタビュー調査を行った。

質問紙調査については、3 回とも適切な時期に回答があった参加者がいなかった。対面での WRAP 集中クラスは申し込みが 3 名、参加者が 2 名であったが、研究参加の同意を得られなかったため、調査を行うことができなかった。現在、投稿に向けて調査結果を分析している。

(2)ファシリテーター養成講座

ファシリテーター養成講座参加者は 15 名であった。そのうち、妊娠中の参加者 1 名を除いた 14 名が、今後 WRAP ファシリテーターとして活動する意志を示している。2023 年度 7 月以降の参加者に対して、WRAP ファシリテーター養成講座後の心身への効果とピアサポーターとして活動する際の課題についてインタビュー調査を行う。

4. 研究の反省・考察

(1)子育てピアサポーター及び子育て中の父母を対象者とした WRAP の開催と効果検証

参加者へのインタビューから、WRAP の効果は確認できたが、一方で参加者が目標数に達しなかった。ホームページへの掲載や子育て支援センターへのチラシの配布等を行ったが、チラシを見て参加する者はいなかった。参加動機を尋ねると、「口コミ」や「知り合いの Facebook」など近しい人からの誘いであった。今後はファシリテーター養成講座を受講した参加者を通じて募集を行うか、もしくは WRAP について詳しく記載した独自のパンフレット（出版物）などを作成し、参加への障壁を軽減する必要があると考えた。

(2)ファシリテーター養成講座

参加者数は目標を達成した。2023 年度に調査を行い、効果を検証していく。

5. 研究発表

なし