

子ども・家族支援センターの プレママ教室における妊婦への評価

千葉千恵美・細川美千恵¹⁾・新井基子・今関節子
新野由子・渡辺俊之・田島貞子
(受理日 2014年9月29日, 受稿日 2014年12月18日)

An evaluation of the class for pregnant women in the Child and Family Support Center at the Takasaki University of Health and Welfare

Chiemi CHIBA・Michie HOSOKAWA¹⁾・Motoko ARAI・Setsuko IMAZEKI
Yoshiko NIINO・Toshiyuki WATANABE・Sadako TAJIMA
(Received Sept. 29, 2014, Accepted Dec. 18, 2014)

要 旨

本研究の目的は高崎健康福祉大学子ども・家族支援センターにて2010年から開催しているプレママ教室を評価することである。対象者はプレママ教室に参加した女性5名であり、半構成的面接を行った。得られたデータから内容を質的に分析した。その結果、プレママ教室の評価として【1. 助産師との交流や支援を通しての安心感】【2. 他の妊婦や乳児との交流を通しての安心感】【3. 妊娠期や分娩期の過ごし方の理解と生活の中での工夫】【4. 育児における心配事の理解と対応】【5. 色々な面での支援による満足】の5つのカテゴリが抽出された。助産師と参加者との交流や参加者である妊婦同士の交流によって、妊婦は日常生活に関する不安を解決し安心感を抱くことにつながっていた。今後は、妊娠中の個別の相談への対応や順調な子育て期への移行に向けて子ども・家族支援センターに関わる専門家同士の協働を強化することが課題である。

キーワード：出産前教育、母子保健、妊婦、評価

I. はじめに

POMS日本では行政による様々な子育て支

援が行われてきたが¹⁾(今井, 2011)、平成23年の出生数は105万698人と前年より2万606人の減少が見られ²⁾(厚生労働統計協会, 2012)、平成24年度に全国の児童相談所が児童虐待相談として対応した件数は66,807件でこれまで

1) 前保健医療学部看護学科

で最多の件数となっており³⁾ (厚生労働省, 2013)、また全国33の保健機関での調査結果で産後うつ病の発症頻度は13.9%という報告⁴⁾ (中野, 2003)もあり、現代の日本では子育てをいかに支援していくかは今もなお大きな課題となっている。

戦後、社会経済や医療などの仕組みが大きく変化するなかで、家族形態は核家族化が進展するとともに、地域のつながりも希薄化し、母親は子育ての支援者を得にくい状況になっている。そのような状況を見ると、子育て支援は一部のハイリスクな状況にある親子のみの対象から、子育て中のすべての親を支えるという視点が必要であり、専門職が関わる「医療モデル」に加えて、対象者の日常生活を重視する「生活モデル」を加味して、産み育て支援を継続したものとしてとらえ、育児を行う女性のすべてを支援の対象にする必要がある⁵⁾ (古川, 2010)。子育て支援の一つの役割として、住んでいる近隣に親子で出かけられ集える場所、しかも専門家の相談員がいる地域の教育機関は大きな可能性を持つと言える。

そこで高崎健康福祉大学では、2006年に子ども・家族支援センターを開設し、親子ふれあい教室や個別相談などの活動を開始した。子ども・家族支援センターに寄せられた相談内容は、子育てに関する相談が大多数で、母親たちは初めての出産、慣れない育児に不安を抱えており、孤立した環境に置かれていた。この母親が抱えている問題に対応するために「親子」を視点に入れた対応が必要であると考え「親子ふれあい教室」を開催しその効果を示している⁶⁾ (千葉, 2009)。また実践を重ねるうちに、親子のかかわりに課題や困難があるケースには、つわりがひどかった、未熟児だった、妊娠高血圧症があっ

た、産後早期の母子分離、不妊治療により妊娠出産があった。流産を繰り返し後ようやく出産できた高年齢出産などの背景から、子どもとのかかわりが上手く築けず、かわいいと思えない等の共通点が観察された。そこで妊娠中からの支援が必要と考え、2010年から助産師の資格を持つ教員に参加依頼をし、第2子もしくは第3子の妊婦を対象に「プレママ教室」を開催することになった。

育児不安を感じている母親には妊娠時や出産時の異常があったこと⁷⁾ (Akazawa, 1999)、母子相互作用の障害には産後うつ病に関連していること⁸⁾ (Murray, 1997)、産後うつ病の要因に妊娠後期の不安があること⁹⁾ (中野, 1999)などが指摘されている。このことから子育て支援は胎児に対する母親の情緒的反応の発展過程が始まる妊娠中からを視野に入れる必要があり、また、妊娠期に不安が少なく過ごすことができ、妊娠経過や分娩の経過が順調に進むように妊娠期からの支援は重要であると言える。そこで、本研究の目的をセンターにおけるプレママ教室での妊娠中からの継続支援の取り組みを参加者の体験を通して評価し、今後の課題を検討する基礎資料としたい。

II. プレママ教室の内容

プレママ教室は2010年4月から子ども・家族支援センターにて開催し、1グループにつき3～5名程度の妊婦を対象とし、妊娠中期から後期にかけて1月に1回、3～4回程度開催した。1回あたりの時間は90分で、看護学科母性看護学の助産師資格を所有する教員が担当し、子ども教育学科の教員と子ども・家族支援センターの職員が母子のサポートを行った。プログラム

の内容としては、初回は自己紹介とフリートークとし、2回目以降は自己ヘルスチェック、何でも相談、妊娠の経過と妊娠中の生活の仕方、妹や弟が生まれた時の第1子の退行現象と子育て、分娩の経過と過ごし方、正しい姿勢と歩き方、呼吸法、DVD「生まれる」鑑賞、出産の振り返り、乳幼児の栄養、妊婦の赤ちゃん抱っこ体験、ベビーマッサージ、支援センターで開催されたトーンチャイムコンサートの鑑賞、自由交流など対象者の要望に添った内容を実施した。

III. 研究方法

1) 対象者

対象者はプレママ教室に参加し、出産後の親子ふれあい教室に参加している母親で、研究参加への同意が得られた5名であった。データの収集方法は半構成的面接によるインタビュー調査とし、面接時間は、8分から17分で平均12.8分、1人1回であった。インタビューの場所は、高崎健康福祉大学子ども・家族支援センターにて行った。データ収集期間は2013年11月から12月であった。インタビューでは、プレママ教室に参加して良かったこととその理由、プレママの参加によりもたらされた変化、妊娠中の悩みや不安、疑問、出産と子育てを控えて抱いていた悩みや不安、疑問、プレママ教室に要望することについて質問し自由に回答してもらった。

2) データの分析方法

対象者に許可を得てインタビュー内容を録音し、逐語録に記録した。逐語録を読み、対象者が妊娠中に抱いていた妊娠、出産、子育てに関

する不安に関すること、プレママ教室に関する評価に関することを示す文脈を意味内容が変わらないように記録単位として1つの文とした。記録単位を意味内容の類似しているものをグループ化し、抽象化しコード名を付けた。同様にコードを意味内容の類似性に沿ってグループ化して、カテゴリ名をつけた。

3) 倫理的配慮

対象者には研究の目的、研究方法、研究参加の方法、匿名についての配慮、自由な意思決定による研究参加等について書面を用いて説明し同意を得た。尚、本研究は高崎健康福祉大学から疫学研究に係る許可（高崎健康大倫 2517号）にて実施した。

IV. 結果

対象者は5名で平均年齢33.4歳、初産婦1名、経産婦4名であった。調査期間は平成25年11月から12月である。分析の結果、プレママ教室の評価としては、5つのカテゴリが抽出でき、13のコード、46の記録単位が含まれた。妊娠、出産や子育てにおける疑問や心配な事については、3つのカテゴリ、7つのコード、17の記録単位が含まれた。以下、カテゴリは【 】, コードは[], 記録単位は「斜字」で An evaluation of the class for pregnant women in the Child and Family Support Center at the Takasaki University of Health and Welfare. 示す。

妊娠、出産や子育てについて抱いていた疑問や心配な事については、【1. 母体や胎児の状態に関する心配事】、【2. 出産の痛みや産むということに関する心配事】、【3. 第1子の退行現象や

成長発達、健康状態に関する心配事】の3つのカテゴリが抽出された(表1)。**【1. 母体や胎児の状態に関する心配事】**には、[出血や腹部緊満があり妊娠の経過が心配だった]、[胎児に異常があることを指摘されていたので、心配だった]の2つのコードと4つの記録単位で構成された。**【2. 出産の痛みや産むということに関する心配事】**には、[出産の痛みや分娩の開始について、出産できるのかということに心配があった]という1つのコードと5つの記録単位が含まれた。**【3. 第1子の退行現象や成長発達、健康状態に関する心配事】**には、[下の子が生まれた後、上の子がお姉ちゃんになれるのか、赤ちゃん帰りをしないか、どう関わるかが心配だった]などの4つのコード、8つの記録単位が含まれた。

プレママ教室の評価として抽出できたカテゴリは、**【1. 助産師との交流や支援を通しての安心感】****【2. 他の妊婦や乳児との交流を通しての安心感】****【3. 妊娠期や分娩期の過ごし方の理解と生活の中での工夫】****【4. 育児における心配事の理解と対応】****【5. 色々な面での支援による満足】**であった(表2)。

【1. 助産師との交流や支援を通しての安心感】は助産師との交流や助産師からの支援を受けて安心感が得られたことを示し、「かかりつけの病院では医師に体のことは聞けるけれど、気持ちの問題だったりそういうのは先生に相談しにくいので、不安だったり、そういうことについては、こちらでいろいろ親身になって助けていただいたかな」、「専門の先生にいろいろとお話を聞いてもらうことがすごい安心につながって、自分で溜めているよりは聞いてもらって励ましてもらったことが私には大きかった」などの8つの記録単位が含まれており、[かかりつけ医では相談できない不安な気持ち、日常での相

談事や疑問に思うことを、助産師に聞くことができ、アドバイスをもらって安心感を持つことができた]という1つのコードで構成された。

【2. 他の妊婦や乳児との交流を通しての安心感】は他の妊婦や乳児との交流を通して、安心感を得られたことを示し、「家の中に一人でいると心配なことがあるが、ここに来ると同じ(妊娠)時期の方や友達もいるので、いろいろな面で気持ちが安心することがあった」「プレママ教室に来て、同じ妊婦さんと話せて気分転換になり、すっきり明るくなる感じがした」などの記録単位から導き出された [同じ妊娠時期の妊婦さんと話せて気分転換ができ、安心することができた]に加えて、「子どもが生まれる実感がなかったが、プレママ教室に参加して、実際に赤ちゃんを見たり、他の人たちの話を聞いて、実感を持てたかなと思う」などの記録単位を含む [妊婦さんや赤ちゃんとの交流を通して、体験談を参考にしたり、悩んでいることについて話を聞いて参考になり、実感を持つことができた] など3つのコードで構成された。

【3. 妊娠期や分娩期の過ごし方の理解と生活の中での工夫】は妊娠期や分娩期の過ごし方について理解でき気をつけて生活できるようになったことを示し、[妊娠中の栄養や食べ物について聞くことができ、考えて食べるようになった]、[妊娠中の姿勢、体操、呼吸法、乳房ケアについて聞くことができて良かった]、[出産の時に分娩の経過や過ごし方、呼吸法を思い出しながら過ごすことができて良かった]、などの5つのコード、13の記録単位が含まれた。

【4. 育児における心配事の理解と対応】は育児に関する心配事について理解でき対応につながったことを示し、「上の子にとって下の子が生まれてくるのがどんな感じ(体験)だろう

ということを開けたのが良かった」「妊娠中は上の子の対応に大丈夫になって心配がなくて、お話し聞いて少しは準備ができた」などの5つの記録単位から導き出された1つのコード[上の子にとって下の子が生まれてくる体験を聞き、上の子への対応を聞くことができ、準備でき気を付けて対応することができた]が含まれた。

【5. 色々な面での支援による満足】はさまざまな面からの支援を得て満足できたことを示し、[色々な面で助けてもらい、教えてもらうことができ、満足できる内容であった]、[プレママ教室に参加してお話しをして、安心することができ、相談を聞いてもらう場があったことが良かった]に加えて、[月に2回くらいの開催やヨガなどができると良かった]という要望が含まれた。

表1 妊娠、出産や子育てについて抱いていた疑問や心配な事

コード (記録単位数)	カテゴリ
出血や腹部緊満があり妊娠の経過が心配だった (2)	1. 母体や胎児の状態に関する心配事
胎児に異常があることを指摘されていたので、心配だった (2)	
出産の痛みや分娩の開始について、出産できるのかということに心配があった (5)	2. 出産の痛みや産むということに関する心配事
出産する時に上の子を預けるので、上の子が大丈夫か心配だった (3)	3. 第1子の退行現象や成長発達、健康状態に関する心配事
下の子が生まれた後、上の子がお姉ちゃんになれるのか、赤ちゃん帰りをしないか、どう関わるかが心配だった (3)	
上の子の退行現象がいつまで続くのか心配がある (1)	
上の子のアレルギーにどう対応していくか心配がある (1)	

表2 プレママ教室の評価

コード (記録単位数)	カテゴリ
かかりつけ医では相談できない不安な気持ち、日常での相談事や疑問に思うことを、助産師に聞くことができ、アドバイスをもらって安心感を持つことができた (8)	1. 助産師との交流や支援を通しての安心感
同じ妊娠時期の妊婦さんと話せて気分転換ができ、安心することができた (3)	2. 他の妊婦や乳児との交流を通しての安心感
妊婦さんや赤ちゃんとの交流を通して、体験談を参考にしたり、悩んでいることについて話を聞いて参考になり、実感を持つことができた (4)	
プレママ教室に参加していたママと友達になることができて良かった (1)	
妊娠中の栄養や食べ物について聞くことができ、考えて食べるようになった (2)	3. 妊娠期や分娩期の過ごし方の理解と生活の中での工夫
上の子の世話でお腹の子どもに向きあう時間がなかったので、この子と向き合うためにここに来ようと思えた (1)	
妊娠中の姿勢、体操、呼吸法、乳房ケアについて聞くことができて良かった (4)	
出産の時に分娩の経過や過ごし方、呼吸法を思い出しながら過ごすことができて良かった (3)	

妊娠や分娩の経過について聞くことができ、知識を身につけることができ良かった (3)	3. 妊娠期や分娩期の過ごし方の理解と生活の中での工夫
上の子にとって下の子が生まれてくる体験を聞き、上の子への対応を聞くことができ、準備でき気を付けて対応することができた (5)	4. 育児における心配事の理解と対応
月に2回くらいの開催やヨガなどができると良かった (3)	5. 色々な面での支援による満足
色々な面で助けてもらったり、教えてもらうことができ、満足できる内容であった (5)	
プレママ教室に参加してお話しをして、安心することができ、相談を聞いてもらう場があったことが良かった (4)	

V. 考 察

1) プレママ教室の評価

対象者へのインタビューを通して、妊婦はプレママ教室に参加して、妊娠期や分娩期の過ごし方についての疑問を解決し、気を付けて生活できるようになったり、育児における心配事について理解し対応できたりすることができるようになり、プレママ教室への参加を通してさまざまな面からの支援を得ることができ、安心感を得て満足できたという評価をしていたことが示された。母子関係の始まりは妊娠中から始まり¹⁰⁾ (Rubin, 1997)、妊娠期から子どもを受容し愛着を形成する虐待予防の支援が必要であると言われて¹¹⁾ (佐藤, 2011)。また妊娠期の不安は産後早期の母子関係に影響を及ぼす¹²⁾ (香取, 2005)と言われており、妊娠中からの支援によって妊婦が少しでも妊娠や分娩、育児に関する不安を解消し精神的に落ち着いた状態で過ごせることはとても重要であると言え、プレママ教室での取り組みは意義があると言える。

2) 助産師による妊婦が安心感を得る支援

プレママ教室では妊婦から妊娠の経過、疑問や不安に思っている内容について自由に話して

もらい、その疑問に助産師資格を持つ教員が答えることを中心に運営した。妊婦から出ていた質問には、食事に気を付けているのに胎児が大きくなっていると言われてしまった、病院で検査を受けて問題ないと言われたがどんな内容を検査しているのか、肉や魚を食べられないがどうしたらいいのかなど、妊婦健康診査の結果の理解や日常生活上の注意点などに関する疑問や心配事であった。「かかりつけの病院では医師に体のことは聞けるけれど、気持ちの問題だったりそういうのは先生に相談しにくいので、不安だったり、そういうことについては、こちらでいろいろ親身になって助けていただいたかな」と示された通り、妊婦は病院で妊婦健康診査を受診していても相談しにくいことや日常生活における小さな疑問などを抱えている。島田は妊婦が経験する不安を「positive な不安」と「negative な不安」に区分し、「positive な不安」とは心配や戸惑いなど、多少の不安を持ちながらも積極的にその不安に取り組む姿勢があり、母親としての役割を獲得していこうと推察される意識や感情として定義しているが¹³⁾ (島田, 1998)、専門家によって妊婦の持つ日常生活における小さな疑問や心配事の解決をできる場があることは、positive な不安を解消し安心感を得る機会となり、妊娠経過を前向きな気持ちで過

ごせることにつながっていたと言える。

対象者が妊娠、出産や子育てについて抱いていた疑問や心配な事としては、【1. 母体や胎児の状態に関する心配事】【2. 出産の痛みや産むということに関する心配事】【3. 第1子の退行現象や成長発達、健康状態に関する心配事】が上がっていた。出産の痛みや産むことに関する心配事は妊婦であれば誰もが抱くものであるが、出産を前向きな気持ちで迎えられるように、分娩に対する正しい知識を得ることで不安を少しでも解消できるように関わることは今後もプレママ教室での重視していくべきことと考える。

今回の研究対象者は経産婦が多かったが、経産婦にとっては、2回目の妊娠、出産の経過に関する不安に加えて、姉や兄としての役割変化を経験する第1子の反応と対応も大きな心配事となってくる。加えて増えた子どもにバランスを取ながら愛情を注ぎ育児をしていけるのかということも妊娠中に抱く心配事になる。そのため経産婦を対象とした出産後の第1子への対応について今後も支援していきたい。また、ハイリスクな状況にある場合などは健康な妊婦に比べてより強い不安を抱えることになるが、近年、出産年齢の上昇や勤労妊婦の増加、不妊治療を受ける女性の増加など様々な背景を持つ妊婦も増えてきているため、プレママ教室での対象者の状況を把握しアセスメントしながら、個別に相談を受ける機会を設けることも必要になってくると考える。

3) 参加者同士の交流を持つことの意義

参加者は体験を共有することで安心感を得ることができ、乳児を実際に見て同じ立場にある妊婦からの話を聞くことで子どもを産むという

実感を持つことができていた。ピアサポートは同じ体験の仲間同士の支え合いであり、体験した当事者だからわかる実感や生活工夫、体験しないと分からない感覚、実感、感情のプロセス、共感などがある¹⁴⁾(高畑, 2009)と言われているが、プレママ教室における参加者の妊婦同士の交流においてもピアサポートの機能が働いていたと言える。近年、少子化が進行しており、妊娠する女性にとっても妊婦や乳児と接する機会が減少していると推測され、同じ時期に妊娠や分娩という同じ体験をしている人同士での交流の機会があることは貴重な機会でもあり、今後も妊婦や母親同士が体験を共有し合えるようにプレママ教室の運営をしていきたいと考える。

4) 今後の課題

対象者から「プレママ教室は、動けるうちだったら、月に2回くらいあると楽しみにもなって良いと思う」「プレママ教室でヨガとかあったらもっと面白かったかな。」という要望があげられていたため、開催回数を増やすことやヨガや妊産婦体操を取り入れることなど内容を検討していきたい。また、地域における女性が妊娠をスタートとして子育てを楽しみながら順調に進めていけるような支援をつくることであり、子ども家族支援センターに関わる医師や保育士等専門家同士の連携が必要である。

今回は妊婦へのインタビューからプレママ教室に参加した評価をしたが、今後は妊婦の不安が軽減できたのか効果の判定や妊娠期、分娩期、産褥期の精神面に及ぼす影響を明らかにすることが課題であると言える。

【引用文献】

- 1) 今井充子, 常盤洋子: 我国の行政による子育て支

- 援の視点と課題に関する文献検討, 北関東医学 61, 377-386, 2011
- 2) 厚生労働統計協会：国民衛生の動向・厚生 の指標 59, 49 頁, 2012
 - 3) 厚生労働省：子ども虐待による死亡事例等の検証結果（第9次報告の概要）及び児童虐待相談対応件数等平成24年度の児童相談所での児童虐待相談対応件数（別添2）, 厚生労働省ホームページ, 2013
 - 4) 中野仁雄：産後うつ病の実態調査ならびに予防的介入のためのスタッフの教育研修活動, 厚生労働科学研究, 平成14年度研究報告書, 23 頁, 2003
 - 5) 古川洋子：子育て支援から産み育て支援への発展, 龍谷大学大学院研究紀要, 社会学・社会福祉学 17, 87-99, 2010
 - 6) 千葉千恵美, 渡辺俊之, 平山宗宏, 他：「親子ふれあい教室」が母親の気分状態に与える影響, 高崎健康福祉大学紀要 8, 37-48, 2009
 - 7) Akazawa K, Kinukawa N, Shippey F, et al：1999 . Factors affecting maternal anxiety about child rearing in Japanese mothers. 88(4)：428-30.
 - 8) Murray L： Postpartum depression and child development, *Psychol Med* 27, 253-260. 1997
 - 9) 中野仁雄：妊産褥婦および乳幼児のメンタルヘルスシステム作りに関する研究, 厚生科学研究費補助金(こども家庭総合研究)総括研究報告書, 5 頁, 1999
 - 10) Reva Rubin：母性論 母性の主観的体験, 新藤幸恵, 後藤桂子訳, 11 頁, 医学書院, 1997
 - 11) 佐藤拓代：医学的観点からみた子ども虐待 妊娠期からの虐待予防, *チャイルドヘルス* 14, 46-49, 2011
 - 12) 香取洋子：妊婦の不安が産褥早期の母子関係に及ぼす影響, *日本女性心身医学会雑誌* 10, 154-162, 2005
 - 13) 島田啓子：健康な妊婦の不安に関する研究, *母性衛生* 39, 225-231, 1998
 - 14) 高畑 隆：ピアサポート一体験者でないとは分らない一, *埼玉県立大学紀要* 11, 79-84, 2009

Abstract

The purpose of this study is to evaluate the class for pregnant women that has been held since 2010 in the Child and Family Support Center at the Takasaki University of Health and Welfare. Five women who participated in the class were interviewed in a semi-structured format. The data obtained was analyzed qualitatively and the analysis of the class yielded five categories: "feelings of security through the support of and interaction with the midwife"; "feelings of security gained through interaction with infants and pregnant women"; "understanding and taking care of life during a pregnancy or an intrapartum period"; "understanding and alleviating the worries of child-rearing"; and "satisfaction with the class through many kinds of supports". It has led to pregnant women lessening their uneasiness about daily life, while building feelings of security through exchanges with midwives or/and other pregnant women. We need to strengthen collaboration between the specialists connected with the Child and Family Support Center and shift to individual consultations during pregnancy to improve correspondences and attitudes towards child-rearing.

Key word : Prenatal education, Maternal and child health, Pregnant woman, Evaluation