

連 載



は じ め の 一 歩



第 22 回

妊娠期から始まる育児支援

園部真美 Sonobe Mami

首都大学東京大学院人間健康科学研究科准教授

はじめに

妊娠期における育児支援という考え方は最近のものではなく、今までもさまざまな観点から論じられていた。心理社会的に複雑な事情を抱える特定妊婦への支援、妊娠期からの切れ目ない支援を進めていくための子育て世代包括支援事業など、産前・産後サポート事業が全国的に展開されている。妊娠期からの継続的支援の必要性は認知されつつあるが、実際の活動においては個々の専門職や施設の努力に委ねられることが多く、具体的な活動の実践においては課題が残る。そこで、乳幼児精神保健に基づいた理論的背景やこれまでの活動をとおして得られた知見について紹介する。

妊娠期における支援

妊娠期の支援は、一般的には妊婦健診における個別の保健指導、両親学級などの集団指導がある。近年では助産師外来において母体と胎児のフィジカルチェックや保健指導が行われ、産後まで継続したケアができることから、その役割が拡大している。しかし、妊娠期の妊婦あるいはその夫に対する支援は、出産の痛みへの対処や夫の立ち合い、母乳育児や育児技術、サポート体制や親になることへの心理社会的適応などがあるものの¹⁾、安全な妊娠・出産を目指した出産準備教育に重点が置かれている。

一方、欧米では、多職種が協力してリスクをもつ母親や家族に対して予防的にかかわるプログラムである European Early Promotion Project (EEPP)²⁾、Nurse Family Partnership (NFP)³⁾、Maternal Early Childhood Sustained Home-Visiting (MECSH)⁴⁾⁵⁾ においても、ファミリーパートナーシップモデルに基づく産前・産後の親子支援⁶⁾ においても、妊娠期からその支援が始まっている。

米国における妊娠期のペアレンティング教育 Becoming Parents Program⁷⁾ では、初めて親になる夫婦がよい夫婦関係を維持し、親になって生じる課題に対処できる知識や技術を学ぶためのプログラムが構成されている。オーストラリアの Towards Parenthood⁸⁾ でも、親になる過程で求められることへの対処の仕方、親子や夫婦の関係性を高めるためのプログラムが実施されている。このような、出産準備教育や育児技術の取得だけにとどまらない、生まれてくる子どもとの関係性や親になる移行期に注目した支援は日本ではまだ少ない。

胎児に対する母親の愛着

本項では、胎児に対する母親の感情や胎児とのつながりについて理論的な流れを概観する。

1960年代 Bowlby⁹⁾¹⁰⁾ が、特定の人物に対して強い情緒的結びつきを形成することを「愛着」と表現し、子どもが示す愛着行動を示した。しかしこれは、生まれた後

の子どもが親などに示す行動に限られていた。同じく1960年代には、母性看護専門の看護師であるRubinが、妊娠期における母親の心理的なtask概念を提唱した¹¹⁾。愛着という言葉は用いていないが、妊娠中期にはより一層胎児に対する感情が深まり、子どもがかけがえない存在となる一方、母親になるプレッシャーも与えられると述べた¹²⁾。オーストラリアのLumleyによると、妊娠初期に胎児を実在する人間だと信じている母親が30%いた¹³⁾ことから、胎動を感じる前から、母親の胎児への愛着が始まっている可能性を示唆している¹⁴⁾。Cranley¹⁵⁾はMaternal Fetal Attachment Scale(MFAS)を作成し、後にMercer¹⁶⁾の研究をもとにMullerはPrenatal Attachment Inventory (PAI)を開発し¹⁷⁾、妊娠期の胎児に対する愛着について研究した。Mullerの研究からは、「妊娠期間が長くなり、また胎動を感じるようになるにつれて、妊婦の胎児に対する愛着が深まる」ことが明らかとなっている¹⁸⁾。日本でも1980年代から妊婦健診において超音波診断を行うのが一般的となり¹⁹⁾、今では3D/4D超音波検査のできる施設も増えた。井上²⁰⁾は、Pretorius²¹⁾の研究から、3D/4D超音波検査は、「胎児の心的イメージを強め、胎児の特徴についての好奇心を引き起こし、胎児との絆をより感じる」ことを示唆している。妊娠期間や胎動という要因のほか超音波検査が加わることで、さらに胎児の感じ方に影響を与えることがわかってきた。

妊娠期から産後1年までの個別支援

筆者らは妊娠期から乳幼児精神保健を専門とする保健師、助産師、看護師、臨床心理士による妊婦への家庭訪問支援を1年以上にわたり実施した。この記録はビデオ教材²²⁾となり、乳幼児精神保健の観点から家族を支援する理論と実践を紹介している。妊娠中から産後1年までの2事例を継続支援したが、本項では妊娠期の支援について紹介する。

初産婦のAさんには妊娠28週から37週の間4回、2歳の上の子どものいる経産婦Bさんには妊娠36週から37週の間2回、訪問支援を行った。親子の関係性のアセスメントと支援を目的としたNCAST (Nursing Child Assessment Satellite Training)理論に基づいた妊

表1 妊娠期のアセスメントフォーマット

基本情報	出産予定日、年齢、結婚の有無、妊娠週数等
現在の状態	現在の妊娠 妊娠歴 医学的背景 メンタルヘルス セルフケア 教育歴と仕事 関係性 ストレス
過去の歴史	喪失とトラウマ 幼少期の経験 母親との関係
将来のビジョン	赤ちゃん(胎児)のイメージ 母親になることのイメージ 子どもが生まれることで毎日の生活がどのように変化するかというイメージ

(Solchany JE : Promoting Maternal Mental Health During Pregnancy : Theory, Practice & Intervention. NCAST programs, Seattle, 2001. より引用)

娠期のアセスメントフォーマット(表1)²³⁾をもとに面接した。母体の健康、出産準備、バースプランについても話し合ったが、とくに重点をおいたのが関係性、胎児への感情、母親になることについてである。

Aさんに対しては、関係性について、①夫との関係性、②実母との関係性(育てられ方、子どもごころの体験)、③周囲の妊娠に対する反応・期待を尋ね、Aさんの夫に対しては、④妻との関係性、⑤親との関係性(育てられ方、子どもごころの体験)を尋ねた。胎児への感情、母親になることに関しては、①胎児に対する感情・期待、②生まれた子どもに対するイメージ、具体的なプラン(名前、母乳育児など)、③母親・父親になることに関する期待・不安について尋ねた。妊婦健診の際に病院でもらってきた超音波写真を用い、Fetal Movement Review²³⁾を参考にしながら胎動の感じ方について尋ねた。夫婦そろった妊娠期最後の訪問の際には、母親・父親になることへの心がまえを改めて聞くことができた。



Bさんに対しては、初産婦のAさんと同様の内容に加えて、①前回の妊娠出産について、②父親の出産立会いの経験・わが子を初めて見たときの反応、③妊娠期の過ごし方と今回の立ち合いにあたって、④上の子どもへの説明と配慮、⑤想像する私の赤ちゃんに関して、私の赤ちゃんの予測シート(My Baby Predictions)²³⁾、おなかの赤ちゃん(Movement Interpretation Questionnaire)(表2)²³⁾を用いて胎児について話し合った。

妊娠中から母親・父親とかかわっていたことで、子どもの誕生後の親の変化や努力がわかり、親子の関係性の支援をよりスムーズに行うことができた。良好な部分はほめて保障していき、親が不安な部分は悩みを解決する手助けを毎回行った。子どもの誕生前後は、その後長く続く親子の関係性の構築においてもっとも重要な時期であり、この時期に親の気持ちに寄り添い、支持していくことで、育児の不全なども予防することができると考えられる。その後も、出産から子どもの誕生後1年まで支援を継続して行い、乳幼児精神保健に基づいた産前産後の実践活動としてまとめることができた。初めての試みではあったが、このような多職種による支援の実験を経験できたことは貴重なことであり、改良しながら続けていきたいと考える。

妊娠期における集団指導による早期育児支援

最後に、筆者らが実践した「プレママのための赤ちゃんクラス」について紹介する。対象は東京近郊の助産院に通う初産婦であり、もともとある4回のマザークラス(両親学級)に追加する形で希望者を募集し、受講してもらった。1年間の異なる時期に3回開催し、毎回4～7名の受講者があり、夫婦での受講者もいた。講師は乳幼児精神保健を専門とした、NCASTのPCI(Parent Child Interaction)インストラクター有資格者とNCAST有資格者の助産師2名で行った。

クラスの内容は、①自己紹介、②胎児の発育と感覚器の発達、③出生直後の新生児の行動と能力、④新生児の意識レベルの状態(睡眠と覚醒)²⁴⁾²⁵⁾、⑤乳幼児のサインの読み取り方²⁶⁾とぐずったときの対処法、⑥新生児のself regulation²⁴⁾についてで、少人数の参加型形式でクラスを行った²⁷⁾。

表2 おなかの赤ちゃん

1. 今日の赤ちゃんのキックはどうか。
(活発な、ゆっくりと動いている、強くはっきりしている、リズムカル、たくましくしっかりしている、など)
2. 今日のあなたの赤ちゃんの体位(向き)や位置はどうなっていますか。
3. 赤ちゃんの動きを感じたとき、あなたの赤ちゃんは、今日はどのような気分だと思いますか。
4. この1週間、あなたの赤ちゃんの動きが、興奮していたり、怒ったりしていると感じた日はありましたか。それはどうでしたか。
5. とくにキックしたり、動いたりするのが多くなることがありますか。
6. 一日のなかのある決まった時間に、赤ちゃんの動きが増えたり減ったりすることがありますか。
7. あなたの赤ちゃんが、声や音や音楽にどんなふうに対応していると思いますか。
8. 家族や友達が赤ちゃんの動きを感じることはありましたか。そのときの反応はいかがでしたか。

年 月 日

(Solchany JE: Promoting Maternal Mental Health During Pregnancy: Theory, Practice & Intervention. NCAST programs, Seattle, 2001. より引用)

クラスを受講して何が役立ったかについて、参加者の感想をみると「赤ちゃんのサインの出し方と読み取り」「出生直後の赤ちゃんが母親のわらべ歌に反応すること」「ぐずったときの対処の仕方」「胎児も赤ちゃんも自分自身をなだめる方法を知っていること」などが受講後のアンケートに述べられていた。「妊娠中の身体のことばかりに関心があつて、生まれた後のサインなど勉強したことがなかったので興味深かった」「おなかの赤ちゃんの様子が少しわかったので想像するのがより楽しみになった」という意見や、「少人数なので話しやすくてよかった」という感想も聞かれた。産後の1カ月健診では、「妊娠中の赤ちゃんクラスが役立った」「ぐずったときはあれこれ試している」との声がきかれた。

妊娠中に赤ちゃんとの良好な関係性をつくり、子どものサインの読み取り方、なだめ方について知る機会をど

うやっつくり出すか、今ある両親学級などのプログラムのなかにかにきして取り入れていくかが課題となる。

おわりに

本稿では、妊娠における親と子の関係性に関する理論的背景、妊娠中の母親と家族への支援の実際を、家庭訪問による個別支援と少人数制の集団指導によるアプローチの2つを例に取り上げて紹介した。妊娠における早期支援がいかに重要であるかの理解が深まり、この活動が広く実践されていくことを望んでやまない。今後とも研究を積み重ね、現代のニーズに合った実践や応用をしていくことが課題である。

【文献】

- 1) Gagnon AJ, Sandall J : Individual or group antenatal education for childbirth or parenthood, or both. *Cochrane database of systematic reviews* 18(3) : CD002869, 2007.
- 2) Puura K, Davis H, Papadopoulou K, et al : The European Early Promotion Project : A new primary health care service to promote children's mental health. *Infant Mental Health Journal* 23(6) : 606-624, 2002.
- 3) Olds D, Donelan MN, O'Brien R, et al : Improving the nurse-family partnership in community practice. *Pediatrics* 132 (suppl2) : 110-117, 2013.
- 4) Kemp L, Eisbacher L, McIntyre L, et al : Working in partnership in the antenatal period : What do child and family health nurses do? *Contemporary Nurse* 23(2) : 312-320, 2006.
- 5) Kemp L, Harris E, McMahon C, et al : MillerEarly Childhood Sustained Home-visiting (MECSH) trail : design, method and sample description. *BMC Public Health* 8 : 424, 2008.
- 6) Barlow J, Day C : Promoting early infant development. *Nursing in Practice* 2016. <https://www.nursinginpractice.com/article/promoting-early-infant-development> (最終アクセス2017.8.16)
- 7) 堀口美智子 : 妊娠期のペアレンティング教育 ; ジェンダーと発達の視点を組み込んだ米国のプログラムの考察. *F-GENS ジャーナル* 4 : 13-20, 2005.
- 8) Milgrom J, Erickson J, Leigh B, et al : Towards Parenthood, Preparing for the changes and challenges of a new baby. ACER Press, Victoria, 2014.
- 9) Bowlby J, Attachment. *Attachment and Loss vol.1*, Penguin Books, Middlesex, 1984.
- 10) Bowlby J (黒田実郎, 大羽葵, 岡田洋子・訳) : 愛着行動. 岩崎学術出版社, 東京, 2003.
- 11) Rubin R : Maternal tasks in pregnancy. *Maternal-Child Nursing Journal* 4 : 143-153, 1975.
- 12) Rubin R : Maternal tasks in pregnancy. *Journal of Advanced Nursing* 1(5) : 367-376, 1976.
- 13) Lumley J : The image of the fetus in the first trimester. . . what the mother thinks about the fetus. *Birth & the Family Journal* 7 : 5-14, 1980.
- 14) Lumley J : Through a glass darkly : ultrasound and prenatal bonding. *Birth : Issues in Perinatal Care* 17(4) : 214-217, 1990.
- 15) Cranley MS : Development of a tool for the measurement of maternal attachment during pregnancy. *Nursing Research* 30 : 281-284, 1981.
- 16) Mercer RT, Ferketich S, May K, et al : Further exploration of maternal and paternal fetal attachment. *Research in Nursing & Health* 11(2) : 83-95, 1988.
- 17) Muller ME : Development of the Prenatal Attachment Inventory. *Western Journal of Nursing Research* 15(2) : 199-211 ; discussion 211-215, 1993.
- 18) Muller ME : A questionnaire to measure mother-to-infant attachment. *Journal of Nursing Measurement* 2(2) : 129-141, 1994.
- 19) 鈴井江三子 : 超音波診断を含む妊婦健診の導入と普及要因. *川崎医療福祉学会誌* 14(1) : 59-70, 2004.
- 20) 井上佳世 : 子どもとの出会いを支える ; 胎児診断ということ. 妊娠・出産・子育てをめぐるこころのケア, 親と子の出会いからはじまる周産期精神保健, 発達(別冊) 32 : 90-100, 2016.
- 21) Pretorius DH, Gattu S, Ji EK, et al : Preexamination and postexamination assessment of parental-fetal bonding in patients undergoing 3-/4-dimensional obstetric ultrasonography. *Journal of Ultrasound in Medicine : official journal of the American Institute of Ultrasound in Medicine* 25(11) : 1411-21, 2006.
- 22) 廣瀬たい子・総監修, 園部真美, 白川園子, 河村秋・監修・指導 : 妊娠中から生後1か月まで. 乳幼児精神保健(第1巻), 新宿スタジオ, 東京, 2011.
- 23) Solchany JE : Promoting Maternal Mental Health During Pregnancy : Theory, Practice & Intervention. NCAST programs, Seattle, 2001.
- 24) Barnard KE : Beginning Rhythms ; The Emerging Process of Sleep Wake Behavior and Self-Regulation. NCAST Publications, Seattle, 1999.
- 25) Brazelton TB, Nugent JK (穉山富太郎, 大城昌平, 川崎千里, 他・訳) : ブラゼルトン新生児行動評価. 第3版, 医歯薬出版, 東京, 1998.
- 26) NCAST Programs : Baby Cues ; A Child's First Language. NCAST Programs, School of Nursing, University of Washington, Seattle, 2003.
- 27) 戸田律子 : 参加型マタニティクラス BOOK. 第3版, 医学書院, 東京, 2010.