

## 第 17 回日本母性看護学会学術集会

### 産後うつ予防の心理学的教育アプローチによる介入

#### —産後メンタルヘルスのプロモーション—

ヘザー・ロー博士

モナッシュ大学公衆衛生・予防医学部 ジーンヘイルズ研究所研究員

包括的なメンタルヘルスシステムといえ、治療と早期介入がありますが、メンタルヘルスプロモーションとメンタルヘルス予防もまた重要である。*What Were We Thinking (WWWT: 私たちは何を考えていたの)*は、初めて親になる人を対象にした、エビデンスに基づく心理教育プログラムで、「寝かしつけが難しい児の行動」及び「夫婦関係の問題」という、出産直後の女性のメンタルヘルスの2つのリスク因子に焦点を当てている。WWWTプログラムは、児をうまく寝かしつけるための持続可能なスキルを提供し、児の問題行動を予防すると同時に、家事と育児の無償労働の公平な分担について交渉するための知識とスキルを提供する。

WWWT は、一次予防（問題発生前に予防する）に利用できる普遍的な(全家族を対象に提供する)プログラムであるが、二次予防（リスクのある女性や現在症状のある女性を特定するスクリーニング検査を行い、治療を紹介する）の補完プログラムとしても利用できる。WWWTプログラムは、訓練されたプライマリーケアナースが地域で最大5組の両親と児を対象にセミナーを実施した場合に、不安・うつ病・適応障害を予防する上で効果がある。より多くの家族に提供するために、インタラクティブなウェブサイト、DVD、専門家により管理されたブログ、スマートフォンアプリ、異文化版も開発されている。

「産後うつ病」には、うつ以外の心理状態(不安など)も含まれるが、不安は、よく見られる問題である。*What Am I Worried About (WAWA: 私は何を心配しているの)*は、出産直後の女性を対象に、不安の早期介入（二次予防）を行うための心理教育プログラムで、認知行動療法とマインドフルネスに基づき、自己学習と電話相談（訓練された医療従事者が毎週30分間提供）から成る。パイロットデータによると、WAWAは女性に受け入れられ、実施可能で、女性のニーズに関連するプログラムである。

産後のライフステージに合わせた心理教育プログラムは、産後メンタルヘルスの包括的なシステムに貢献する可能性がある。