

実践報告

妊婦に対する作業を中心とした生活支援プログラムの開発の試み

石井 愛美¹⁾, 齋藤 さわ子²⁾, 遠藤 佳奈³⁾, 真田 育依²⁾

1) 就労継続支援 B 型事業所 Kokoro, 2) 茨城県立医療大学, 3) デイサービスセンターいなりの里

要旨：出産前後の女性の健康的な生活を促進するため、出産前後の身体的・心理的負担の軽減と予防を目指す、作業を中心とした生活支援プログラムを開発することを目的に、ハッピーマタニティライフ講習会と称して講習会の実施を試みた。第1回講習会では、母親教室の経験が豊富である助産師に参加を依頼し、現行の一般的な母親学級との違いが明確にあることを確認した。第2回目は、参加時に妊娠している作業療法士3名に参加を依頼し、本講習会の内容が作業に一定の専門的知識のある人にとっても有用な生活支援となっていることを確認した。本生活支援プログラムの開発プロセスと実施内容を提示し、実施結果をスタッフ側の視点から報告する。

作業科学研究, 8, 33-41, 2014.

キーワード：妊婦, 作業, 生活支援, 健康促進

Practical Report

A development of occupation-centered lifestyle support program for expectant mother

Aimi ISHII¹⁾, Sawako SAITO²⁾, Kana ENDO³⁾, Ikue SANADA²⁾

1) Sousou Co.,Ltd, Support for continuous employment - Type B services “Kokoro”
2) Ibaraki Prefectural University of Health Sciences, 3) Day Service Center “InanoSato”

The case study reported the process of developing occupation-centered lifestyle support program for expectant mother. The purpose of the program was to promote health of women who were pregnant and have a baby by reducing and preventing from physical and psychological stress in their daily life. In the process of the development, two workshops with small number of participants were implemented to examine the uniqueness and usefulness of program contents and management problems. In the first workshop, a midwife who had experiences of having mother's class attended and identified the uniqueness of the program. In the second workshop, two occupational therapists, who were pregnant and had knowledge of the relationship between occupation and health, attended and identified the usefulness of the program. Although the workshops were favorably received by the participants, management problems were identified by the staff in the workshops such as preparing room settings, length of lecture time, and structure of the workshop (balance of the lecture and practice). This program still needs to be further developed and refined through having workshops with larger number of the participants.

Japanese Journal of Occupational Science, 8, 33-41, 2014.

Key words: expectant mother, occupation, lifestyle support, health promotion

はじめに

女性にとって妊娠・出産期、子育て期早期は、身体的、精神的、また社会的にも劇的に変化が起こる時期である。この変化に適応できず、身体的・精神的に健康を損ねる人は少なくない。例えば、身体面では、産前産後に腰痛を訴える女性も多いが、産前の腰痛は単純に腹部をはじめとする妊婦特有の身体的変化によるものとされることが多い。精神面では、産前産後の女性の鬱は、原因として女性ホルモンの変化など生理学的な原因によるものが大きいとされている。こうした健康に関する問題が生じても、妊娠は疾病ではないうえに、一過性のものであると考えられ、社会的に軽んじられる傾向にあり、それらへの対処は個人に任されることも多い。身体構造や生理学的問題に医学的な対処が行われることもあるが、それは痛みや生理学的正常値からの逸脱に対する薬による一時的な対処に留まり、生活との相互作用や生活への影響の配慮はほとんどないのが現状である。

単に身体構造の変化やホルモンの変化だけでなく、実際に日々の生活で行っていることも、産前産後の女性の健康に影響を及ぼしていることは間違いない。例えば、腰痛は、妊娠以前と同様の方法で日常生活を行うことが腰痛をより誘発し悪化させる原因となりえる(安藤他, 2009)。また新しい生活に適応できず、精神的にストレスを抱える状態が断続的に続き、産後鬱に陥ることも少なくない。産後鬱病の症状として、母親の役割を十分に果たせないことや、育児に過剰な不安を抱え続け、自分を責める傾向が強くなることが報告されている(岡野, 2004)。

一方で、産後の子どもとの生活は、育児という新しい作業が加わることで生活が一変するが、母親が思い通りに出来ない場面に遭遇しても、自分で対処できる方法をあらかじめ身に付けていることで、問題に対しても前向きな気持ちで対処でき、充実感や満足感を得ながら育児ができるという報告がされている(西出他, 2011)。Mercer (2006)も母親役割を習得する段階で、自分なりの育児方法を模索し、適応できるよう支援することが重要となると述べている。これらのことから、産前産後の女性の健康を維持・促進するためには、一時的な痛みや生理学的問題に対処するだけでなく、産前の作業遂行時の動作や身体的努力の軽減に対する支援や、育児という作業が増えることによる身体的・精神的負担や不安への準備や対処に関する支援を、産前から行う必要性があるといえる。

産前産後の女性への支援は、産院や市町村地域保健活動にて助産師・保健師による妊産婦指導、出産準備教育

が行われている。これらの支援内容は主に、栄養指導、分娩経過とお産の心構えや過ごし方、新生児のおむつ着脱・沐浴体験等である。それらの支援は、「無事に出産を終えること」と「新生児の入浴や排せつを主体とした世話」に重点をおいた支援であり、産前の女性にとって必要であるのは間違いない。しかし産前から産後の女性自身の生活の質を維持し健康を促進する支援や、産後に育児という作業が増えることによる身体的・精神的負担や不安への対処や準備に関する支援とはなっていない。実際に、現在行われている妊産婦指導・出産準備教育だけでは、妊婦自身が抱える産後の過ごし方や育児用品の選択など様々ある心配事が解決しないことや(玉上, 2007)、多くの妊婦が「無事に出産を終えること」ばかりを意識しており、産後の生活のイメージについては、現実とはやや離れた楽しい育児生活ばかりを描いていることも少なくないことが報告されている(木村他, 2003)。

1980年代以降、少子化に伴い、家族の主体が子どもとなって子ども中心の生活に移ってきており(品田, 2004)、こうした風潮が、子育てとそれに付随する作業が加わる多重役割状態への移行期の母親の多忙さを助長し、生活習慣自体を望ましくないものに変化させていることが指摘されている(西村他, 2008)。また、地域のつながりが薄れ、核家族化が進む中で、妊婦は産前産後の生活に関する情報を近所の女性や姑から得る機会が減り、一方で、産前産後の女性が産まれてくる子供との生活のために知識を増やす方法として、書籍・雑誌を読み、取得することは多い。しかし、子供中心の風潮を反映しているのか、出産準備書では「お腹の赤ちゃんの成長に良いこと、悪いこと」、育児書や育児用品の説明書においても、「子供にとって心地良いお世話とは」「子供の健康に良いもの」に関する情報・知識ばかりである。産前産後の女性自身を支援する、つまり「母親が自分らしく生活するには」「母親が心地よくお世話をするには」「母親の身体的・精神的健康を維持するには」といった視点からまとめた記事や指南書はほとんどない。これらのことから、昨今の妊産婦指導・出産準備教育だけでは、妊婦が産前産後の現実的な生活をイメージして、自分で健康を損ねないように準備することは困難な状況にあると言える。

産前産後の女性自身が健康でなければ、余裕をもって出産・育児取り組むことも難しく、子どもにとっても本当の意味で心地よいものにならないはずであるが、産前産後の女性自身の健康を維持・増進する知識や技術を身に着ける手立てはほとんどないのが現状といえる。そこで、産前産後の女性自身の健康的な生活を支援するために、産前産後の女性の生活を中心におき、女性自身が担

う作業に着目して介入する、妊婦を対象とした作業中心のプログラムを開発することを目的としてハッピーマタニティライフ講習会と称してプログラムを立案し実施した。本稿では、2回の講習会の経験を通して、主に運営側の視点（時間的、空間的、材料及び道具の準備）からプログラム内容と実施方法を吟味した開発の経過を報告することを目的とした。

実践の紹介

1. 開発プログラム当初の基本指針

プログラムを開発する前に、基本方針を定めた。プログラムの目的は、作業の視点からの産前産後の女性自身の健康的な生活の支援・促進とした。対象は妊娠3～8か月までの女性とした。3か月までは流産の危険性が高いこと、臨月（10か月）近いと、いつ出産してもおかしくない状態であることを理由に対象外とした。方法は、プログラムを吟味する間はスタッフが落ち着いて関わられる少人数集団を用い、作業に焦点をおいた作業の知識を増やす講義と作業を用いた遂行技能を促進する参加体験を併用する構成で実施することとした。近年、多くの母親教室で、従来行われてきた集団講義型で一方向的な知識の伝達ではなく、集団であっても気軽にスタッフや参加者同士で質問や意見が言い合える集団参加型が実施されている（武村他，2008）。本プログラムは、地方自治体で行われている母親教室の一環として実施できることを目標にしているため、集団参加型を採用することにした。回数と時間は、市町村の妊婦教室などとタイアップを考慮し、1～2回で一回60～120分を目指すこととした。内容は、作業のやり方（作業バランス、工程、導線、動作）を変えたり、作業効率を高める新しい道具を用いることを提案し、講習会で参加者が実際に経験してみることで、産前の身体の変化に伴う疲労や腰痛、鬱などの心身への負担と、産後の子供の世話による疲労、腰痛、腱鞘炎および産後鬱等の心身への負担を軽減・予防にもつなげるものとした。また、産前産後生活共通、産前生活、産後生活に分け、学習目的を以下のように設定した。

産前・産後生活共通：参加者が精神的健康に対して、生活で行っている作業の意味と作業バランスの視点を学びストレスとの関連を認識することで、適切な作業選択ができる知識を身に着ける。身体的健康に対しては、生活導線および道具の工夫で楽にうまくする方法を学び、自分らしい方法で取り入れることを考えられるようになる。

産前生活：参加者が、身体的健康に対して、妊娠による身体の生体力学的変化を学び、作業中に疲労や腰痛予

防する、あるいは腹部に負担をかけない姿勢と動作を練習し、生活全般に適切な姿勢や動作を心掛けられる。

産後生活：参加者が精神的健康に対して、育児という新たな作業が自らの生活にどのように影響を及ぼすのか、どのような準備をすることで他の作業と育児に関する作業とどのように折り合いをつけていけそうか、しなければならない作業を考え産後の生活における現実的な作業見通しをつけられるようになる。身体的健康に対して、子供の世話をする時の良い姿勢や身体の位置付けを学び、作業中に疲労や腰痛の予防をする動作を獲得し、また自分の身体に合った育児用品を選択できるようになる。

2. 第1回講習会

1) 講習会の概要

参加者は基本方針通りの3～8ヶ月の妊婦とし、一般的な母親・妊婦教室同様に、妊婦の生活背景や作業歴など問わないこととした。募集はミニコミ誌にて講習会参加希望者を募ることにした。スタッフは、妊娠・出産・育児経験がある作業療法士の資格を持つ3名で行った。講習会は3部構成とし、2部と3部の間の途中休憩15分および講習後のアンケート記入の5分を含み全120分とした（表1）。講習会を通して、参加者が自身の作業の視点から産前産後の生活のヒントを得られるように内容を構成した。第1部では、作業バランスの知識を得た後、妊婦自身が妊娠前と現在の自身の作業バランスの変化を振り返り、作業バランスと健康への理解を深め、心身の負担の軽減をはかる（例、疲労、鬱）。第2部では産前産後継続して行うであろう作業である家事を中心に身体的負担（例、腰痛、疲労）を軽減する方法の提案とその方法の一部を体験し、生活で有用かどうかを吟味する。第3部では、育児用品使用の際の身体的負担（例、腱鞘炎、腰痛、疲労）を減らす方法の提案を行い、その体験を行い、産後の子供のお世話と自身の身体的健康の関係の理解を深めるものとした。

2) 講習会内容の吟味方法

第1回講習会では、基本方針のもと作成したプログラムが、現行の一般的な妊婦教室や母親学級と内容的に違いがあるか、本講習会が妊婦への新たな生活支援となり得るかどうかが、妊婦対象の講習会を実施する上での問題点があるかどうかの3点の吟味を行うこととした。これを吟味するために、参加者からのアンケート結果、参加者の参加中の様子の観察記録、および母親教室の経験が豊富である助産師に参加を依頼しこの3点についての意見をj得ることとした。参加者へのアンケートは講習会直

表 1 第 1 回プログラムの流れと実施内容

プログラムの流れ	目的	参加者の遂行内容	スタッフの役割
<p>第 1 部 自分らしい生活のための大切な活動を見直すヒント～作業バランスについて～ (20分)</p>	<p>① 自分自身の作業とそのバランスについて考える機会を得る。 ② 参加者がより良い作業バランスへの意識づけと知識を習得する。</p>	<p>妊娠前と妊娠中の現在の作業バランスを自記式作業遂行指標(今井他, 2010)を用い、自己採点する演習を行う。 講義を受ける。妊娠前・妊娠中の生活の質の変化や、行っていた・行っている作業の意味、「作業」と「精神的ストレス」の関係について考えて考える演習を行う。</p>	<p>自記式作業遂行指標の記入の仕方と内容を説明。 自記式作業遂行指標の結果を踏まえて、現在の作業バランスの状況の良し悪しと、具体的事例を通して「精神的ストレス」と作業の関係の講義を行い、作業バランスの重要性の理解を促す。</p>
<p>第 2 部 する必要のある活動をうまく・楽にするヒント～作業を「楽にうまくする技能」の習得：家事を中心に～ (40分)</p>	<p>① 参加者がする必要のある作業に対する精神的負担を軽減する方法を習得する。 ② 妊娠による身体的な変化を踏まえて、物の配置・導線・姿勢の工夫および利便性のある道具の利用によって身体的負担を軽減する方法を知り、一部技能を習得する。</p>	<p>講義を受け、以下の演習を行う。 ・炊事時等の立位作業姿勢改善のための踏み台の使用することによる腰や腹部の負担軽減体験を行う ・利便性・時短テクニックにつながる調理器具の利用体験（シリコン調理器具、圧力鍋、片手鍋の比較等）を行う ・靴のかかとの高さを変化させて、腰への負担の変化を体験し、妊娠時の靴の選び方を考える。</p>	<p>家事の例をとりあげ、実際に費やしている時間以外にその作業のことを考えている時間があるかを聞きだし、その時の心理的状況を認識するように促す。考える時間が精神的負担となっている場合の対処例を含めた講義を行う。その後、家事に関わらず、参加者自身がする必要がある作業を考えられるように促進する。 妊娠による身体的な変化を踏まえて、物の配置・導線・姿勢の工夫および利便性のある道具の利用によって身体的負担を軽減する方法の講義を行う。講義後は、体験を通して知識と一部の技能の定着を促す。</p>
<p>第 3 部 ママ・パパの負担を少なく赤ちゃんのお世話をするヒント (40分)</p>	<p>出産後の新たな作業に対しての、身体的負担を軽減する道具の選び方、道具の活用、対象物と身体との位置づけ、動作方法を知り、その一部技能を習得する。</p>	<p>休憩(15分) ① 講義を受ける。講義後、ベビーカー、赤ちゃん人形 (3.5kg) を使用して以下の演習を行う。 ・押し手部分の高さを変え腰や上肢への負担の比較体験をする ・シートの高さの違いによる腰、上下肢への負担の比較体験をする ・ベビーカーの種類による操作性の違いを体験する ② 体験を通して、自身の身体に合った負担をかけずに赤ちゃんのお世話をする方法を考え、練習する。</p>	<p>腰痛をはじめとする頸部から背部の、また上肢および手指を含めた身体的疲労と作業との関係について生体力学的な講義を行う。講義後体験を通して知識と一部の技能の定着を促す。</p>

表 2 第 2 回プログラムの流れと実施内容

プログラムの流れ	目的	参加者の遂行内容	スタッフの役割
<p>第 1 部 ママがハッピーで快適な毎日過ごすために～自分と向き合って生活を工夫～ (40 分)</p>	<p>①作業時の身体的負担を予防する方法の知識を得る。 ②家事に関わる作業遂行中の身体的負担を軽減する技能の一部を習得する。 ③しなくてはならない作業と精神的負担の負担の関係を精神的負担のマネージメント方法の一部の知識を得る。</p>	<p>妊娠による身体的変化に対して物の配置・導線・姿勢の工夫、利便性のある道具の活用により身体的負担を軽減し効率を良くする方法の講義を受ける。 炊事や掃除を行う時の腰痛を引き起こしにくい動作と姿勢を実際の道具を用いて練習する演習を行う。 ・長時間の立位作業姿勢改善のための踏み台の使用することによる腰や腹部の負担軽減体験を行う。 ・利便性・時短テクニックにつながる調理器具の利用体験（シリコン調理器具、圧力鍋、片手鍋の比較等）を行う。 ・掃除機のかかけ方体験を行う。 家事による精神的負担に対処法に関する講義を受ける。実際に必要な作業を思い起こし、その作業について実際にしている時間としていないけれど「しなくては」と考えている時間があるかを区別する。「しなくては」と考えている時間が自分の精神的負担になっているかどうかを考える。精神的に負担になっていると認識した場合、どうしたらその「考えている時間を減らせるか」を考える演習を行う。</p>	<p>講義は手短に行い、講義内容を演習と結びつける。参加者が自分の生活と結びつくよう、具体的に現在の遂行方法との比較をしながら、身体的・精神的負担が軽減する参加者に適した方法を見つめるように促進する。</p>
休憩 (10 分)			
<p>第 2 部 赤ちゃんとの生活 ママ・パパの負担を少なく 赤ちゃんのお世話をしよう ～「ママの快適」は「赤ちゃんの快適」へ～ (40 分)</p>	<p>赤ちゃん誕生による新しい作業の増加とそれに付随する心身の負担の増大に対して、対象物と身体的位置づけ、姿勢の工夫、ライフスタイルに合わせた育児用品の選択の仕方を知り、新しい作業への心構えをする。</p>	<p>①自分の生活にあった育児用品の選び方の講義をうける。その後、以下の演習を行う。 ・押し手部分の高さの違いによる負担の比較体験をする。 ・3.5kg の赤ちゃん人形を用いてベビーカーからの抱き上げ時の身体的負担の比較体験（手を伸ばして vs 手を体にかけて、膝を曲げて vs 膝を伸ばしたまま）をする。 ・ベビーベッドの高さの違いによるおむつ替えの身体的負担の比較をする。 ・ベビーベッドからの抱き上げ方、抱っこの方（手を伸ばして vs 手を体にかけて、膝を曲げて vs 膝を伸ばしたまま）を比較体験する。 ②体験を通して、自身の身体に合った負担をかけずに赤ちゃんのお世話をする方法を考え、練習する。</p>	<p>講義は手短に行い、実際にやってみせ、参加者に体験してもらいながら、並行して説明を行う。赤ちゃん人形の抱き上げや抱っこなど身体的負担についての体験は、参加者の身体的負担にならないよう十分配慮する。</p>

後に、各部ごとに今後の生活に有用かどうかを6点尺度および自由記載の無記名で答えてもらった。アンケートの提出をもって、研究発表での使用に同意をすることに承諾を得た。

3) 実施の結果と反省点

参加者は30代1名経産婦、20代1名の初産婦の計2名であった。参加者からのアンケート結果、観察記録、スタッフおよび助産師からあげられた実施後の感想および反省点のまとめを以下に示す。

講習会の構成:2部と3部では、まず講義をまとめて全て行い、その後体験をしてもらうといった流れであったが、資料をただ目で追いながらまとめた講義を受けるだけではなかなかイメージが湧きづらい様子で積極的な反応は得られなかった。参加者は体験では積極的に動いており、体験をしている際に、改めて講義の内容とすり合わせた説明を受けることで理解したり、自分の生活に合わせた質問をスタッフに行っていた。これらのことから、講義を手短に行ってから体験を行い、知識と体験をすり合わせて身に付けるように促す実施形態が効果的である可能性の示唆を得た。

3部構成で約120分の講習会であった。参加者からは疲れていないとの感想を得たが、助産師からは、講義が主となり座っている時間が長い様なら120分は妊婦には長いので、1回休憩を含む90分程度に収める内容が好ましいという意見がでた。また、市町村の既成の母親(妊婦)教室・両親教室などに組み込むにも90分以上は長すぎるという指摘があり、90分程度の講習会に収める必要性が確認された。

講義内容の適切性:1部の作業バランスについて考える体験、特に自記式作業遂行指標(今井他, 2010)の記入では、参加者が自身の日常生活を振り返ることに慣れていないことや作業バランスに関する知識がないためか、考え込んでしまい予想以上に完了するのに時間がかかった。アンケートでも1部については、「今後の生活にどちらかというと有用:4点」と参加者は答えており、2部と3部の「今後の生活にとっても有用:6点」に比べて評価も低かった。作業バランスに関する知識がほとんどない参加者が、今回のような単発の講習会で、その後の生活に取り入れ健康的な生活を促進する一助となる知識であると感じるには難しい可能性があると考えられた。作業バランスのように概念的知識を得るための講義と、その概念の定着を促すための演習が実際の生活で行う作業を遂行する体験ではない場合は、2回以上の連続型の講習会で講義と演習に分けて行う方が適しているかもしれないと

考えられた。

参加した助産師からは、多くの母親・妊婦教室に関わってきたが文献レビュー通り、母親・妊婦教室では妊婦が生活の中で「していること」つまり作業に焦点をあて、実際にその作業の一部を用いて具体的に負担を軽減あるいは予防的な体験・練習をする内容を実施したり、産後の両親の身体的負担を軽減するような体験と練習をする内容を含むものは実施されておらず、今回のこの講習会はこれまでとは異なる新しい取り組みであるというフィードバックを得た。しかし、助産師や保健師にとってもこれらのことに関しては大事だという認識はあるので、助産師や保健師が母親・妊婦教室の一部にこれらの内容を含むものを他職種とチームで実施していくことについては、多くの場合、受け入れも悪くないであろうとのことであった。

実施環境・物品:実施空間にはキッチンなどの設備がない会議室を使用し、カウンターやコンロ、テーブルを持ち込み、キッチンを模擬的に設置した。参加者からは積極的に触れ、体験をする様子が見られたので、会議室という無機質な空間ではあったが、様々な物を持ち込み、キッチンらしい雰囲気をつくることで体験への積極的参加は促されたとはいえる。しかし、家事を遂行中の適切な姿勢や動き、自身の生活への十分なイメージを持てたかどうか疑問が残った。改めて、さらに日常生活により近い自然な環境で講習会を実施できるとイメージが湧きやすく、作業に関する知識と参加体験が参加者の今後の生活に定着しやすいのではないかというスタッフから意見が出された。また、スタッフ側としても準備にかかる時間と労力が膨大であったため、あらかじめ生活空間に近い状況が設定されている環境の確保が課題として挙げられた。

第3部では1か月の乳児の人形を用いて、お世話時の母親の身体的負担を軽減する体験を行った。助産師からは、もっと本当の乳児を世話するように道具や材料をそろえ、体験を行っていない時も(片づけの時も含めて)参加者が目に入る範囲では、乳児を扱うように人形を扱う必要性を指摘された。スタッフは、参加者にとって母親としてのモデルにもなるような配慮の必要性を改めて認識することとなった。

3. 第2回講習会

1) 講習会の概要

第2回講習会は、プログラム開発当初の基本方針を基盤としながら、第1回講習会の反省や意見を反映させ、第1回講習会を一部改訂したプログラム(約90分)で行

表3 第1回目と第2回目の講習会の比較

	第1回	第2回
参加者	ミニコミ誌を通じた公募により参加を希望した妊婦2名	ミニコミ誌を通じた公募により参加を希望した妊婦1名、作業療法士の資格を持つ妊婦3名
スタッフ	作業療法士3名、助産師1名	作業療法士2名
場所	会議室（模擬的にキッチンを設置）	談話室（キッチン、ソファは備え付け）
構成	3部構成（2時間）	2部構成（1時間30分）
内容	第1部：自分らしい生活のための大切な活動を見直すヒント～作業バランス～ 第2部：する必要のある活動をうまく・楽にするヒント～作業を「楽にうまくする技能」の習得・家事を中心に～ 第3部：ママ・パパの負担を少なく赤ちゃんのお世話をするヒント	第1部：ママがハッピーで快適な毎日を過ごすために～自分と向き合って生活を一工夫～ 第2部：赤ちゃんとの生活 ママ・パパの負担を少なく赤ちゃんのお世話をしよう～「ママの快適」は「赤ちゃんの快適」～
内容検討目的	・一般の妊婦・母親教室との差別化とこの領域での役割分担の可能性の吟味 ・妊婦支援となるプログラム内容の吟味	・作業の知識を持つ専門職（作業療法士）の妊婦からみたプログラム内容の有用性の吟味 ・第1回の反省を生かしたプログラム構成と内容の有用性、および運営方法の吟味

った(表2)。第2回との相違点については表3に示した。2部構成とし、妊婦あるいは赤ちゃんを育てる母親の作業の視点からすぐに生活で実践できることを中心に選択した。体験を優先して行い、実際に参加者に体験をしてもらいその場で知識と技能が身につくことを目標とした。第1部では産前生活へ支援として、家事を中心とした生活の中での様々な活動を妊婦が心身ともに快適に行うため(例、腰痛、疲労、鬱予防)の方法の提案と体験を行う内容とし、第2部では産後の生活への支援として、親の身体的負担(例、腰痛、疲労、腱鞘炎)を軽減する育児用品と赤ちゃんのお世話の方法の体験と提案を行った。産前産後共通して使える作業バランスに関する講義については、それそのものに焦点をあて演習を行うのではなく、第1部でも第2部でも作業バランスに関連する知識にふれる講義をすることで知識の提供を図ることとした。実施環境は、台所やダイニング、リビングなどがある一般家庭にあるような設備が整った場所を使用した。これらのプログラム内容と環境の変更の良し悪しを吟味するため第2回講習会も少人数集団で試みることにした。さらに人形を含めた育児に関わる物品に関しては、スタッフの行動が講習会中は母親としてのモデルとしてもイメージできるようにデモンストレーションをしているとき以外も、実際に生活の中でケアをするよう丁寧に扱うよう注意を払うこととした。スタッフは、第1回目のスタッフであった作業療法士2名で行うこととした。

2) 講習会内容の吟味方法

第2回講習会では、第1回の反省を生かしたプログラ

ム構成と内容の有用性、および運営方法の吟味を行うことにした。さらに、作業と健康に関する知識を持つ専門職(作業療法士)から見て、有益な内容であるか、妊婦として生活をするのにあたりもっと知っておきたい・優先して伝えるべき作業の知識はないかを吟味することにした。これを吟味するため、第1回目と同様な方法で公募した参加者に加え、作業の知識を専門職として学んでいる作業療法士(経験3年以上)である妊婦の3名に参加者として参加依頼した。うち2名はスタッフとは知り合いであるがこの試みの経緯やプログラム内容とその目的について知識のない人であった。またこの3名のうち1名は全くスタッフとは面識のない人であった。吟味するのにあたり、参加者の参加中の様子を観察記録し、参加者には講習会中の感想、および講習会后、メールで感想や意見を求めた。なお、メールの返信をもって研究発表の同意を得た。

3) 実施の結果と反省点

参加者は20代1名経産婦、20代1名初産婦(公募参加者)、30代2名の初産婦の計4名であった。参加者からの講習会実施中および実施後の感想およびスタッフの作業療法士からの反省点を以下に示す。

講習会の構成：内容においては、参加体験する時間を設けてから、または各部の中でも区切りをつけて、講義を端的に行ってから体験を行い、知識と体験をすり合わせて身に付けるように促す実施形態は、作業療法士の資格を持つ妊婦だけでなく、公募参加者からも講義で得た知識を踏まえた質問(例、「身長が異なるとお世話をす

のにベビーベッドとかの高さを変えたほうが良いということだけど、私の場合どの位が良いのかな、)や感想(例、「お世話するベッドとかの高さによって確かに腰や手にかかる負担って、ホント結構違うね」、「いままでぼんやりしていたけど、具体的な生活のイメージが湧いてきた。しっかりと何をどうすべきかを考えて準備すると自分にとって赤ちゃんにとっても良さそう。」)があった。第1回講習会の参加者からはこのような質問や感想を講習会中にすることはなかったことを踏まえると、第2回の講習会の構成の方が作業に関する知識とそれに関する興味を促進できたと考えられた。

講習会の内容：作業療法士であり妊婦でもある参加者からは、他に優先して講習会のプログラムに用いたい作業は特に思いつかないが、本講習会で扱った作業以外にも、今回得た知識が応用できることを講習会中に強調することで、参加者がより多くの作業にまで、イメージを拡大し、生活をより快適に効率よく遂行できる可能性があるのではないかと提案が得られた。また、別の作業療法士である参加者は、内容そのものへの作業療法士としての提案はないが、作業療法士が持つ作業に関する知識が、障害の有無に関わらず色々なところでも改めて応用できることを確認したとの感想があった。

実施環境：実施空間は、キッチンが備え付けてあり、家庭にあるようなソファやテーブルがある部屋であった。家のリビングのような雰囲気ですリラックスし親しみやすい環境が自らの生活の話をしやすい状況をつくるように配慮したのであるが、参加者同士も話が弾んでいる様子が観察された。連続して開催する講習会や母親教室では、こういった親しみやすい雰囲気となる環境設定により、参加者同士の輪づくりを促進できる可能性を感じさせた。また、備え付けのキッチンでは、第1回に比べより実際の場面に近い状況で体験を行えた。参加者が自身の台所との比較を語りながら体験をしている場面が観察されたことから、より自分の生活に取り込みやすい状況をつくりだせた印象であった。このことから生活に近い環境での講習会実施は好ましいとは考えられた。一方で一度に体験できる参加者数が限られる、スタッフだけでなく参加者も互いの体験している場面も見えづらい、スタッフの導線が確保しづらいという問題点も新たに認識することとなった。

考察

妊娠中の母親に対して、妊婦および産後の育児を行う母親の作業に焦点をあてた講習会を企画し、妊婦に対して作業中心の生活支援プログラムの開発を試みた。2回の

講習会開催の経験から、参加者がより興味をもち、作業に焦点をあて生活を考えることの理解を深め、講習会参加への身体的な負担が比較的にかからない講習会を実施するためには、様々な点で配慮をする必要性がスタッフ間で認識された。その配慮点とその理由の概略を以下に示す。

①作業の知識を提供する際、講義は10分程度で区切り、参加者がすぐに体験し内容を確認できるようにする。この方法により講習会中の妊婦である参加者の腰痛やつわりの増強予防、講習会内容への興味を持続を促せる。

②なるべく参加者が自分でやってみる、手に取って使ってみるという体験の時間を増やす。実際にやってみることで、他の参加者や講師との交流が生まれ、自分のより生活に近い・具体的な疑問がわき、参加者が講師に質問する頻度が増えた。また、技能練習をすることにより、有用性の実感が得られやすい。

③体験する作業は、出来る限り生活で行われる自然な環境で参加者が体験できるようにする。参加者自身が自宅生活をイメージしやすいことで、講習会中に生活に根付いた具体的な質問や疑問を引き出すのに有効である。また、空間にすでに実施したい作業がすぐにできる設備があらかじめ設置されている場所を確保できれば、スタッフの講習会準備の時間と労力を抑えられる。

④作業バランスのような実際に講習会中に技能を体験しづらい内容のものは、実際に体験しやすい作業の知識と技能の中にも織り交ぜて知識を得られるようにする。技能を体験しづらい内容は体験しやすい作業の知識と技能と併せて行うことで、参加者の興味を持続しながら知識を教授でき効率的である。

実施した講習会のプログラム内容は、第1回のアンケートの結果や第2回の感想、講習会中の様子を踏まえた実施結果から1回目も2回目も概ね妊娠中の女性にとって有用な知識や技術を提供するものであったと考えられた。しかし、講習会中に実際に体験した作業は、家事領域では主に炊事および掃除、育児領域では主にベビーカーでの移動およびお世話、ベビーベッドでのお世話であり、幅広い作業を網羅している訳ではない。今後は、他に優先して体験した方がよい作業があるかどうか、妊婦に広くニーズ調査を行い、さらなるプログラム内容の吟味が必要である。第2回講習会の公募の際、近隣の市の保健センターに参加者募集のポスターを貼る依頼したが、保健センターの保健師から、第1回講習会に参加した助産師からのコメント通り、プログラム内容的には魅力的なのでこの内容であれば是非一緒に行って行きましょと声をかけていただいた。しかし、一般に行われている

妊婦・母親教室での人数規模や参加者で実施する場合には、効果的な運営方法や参加者の参加動機が異なることが考えられるため、改めてプログラム内容や運営に異なる配慮の必要性を吟味する必要がある。また、参加者へ産後1年後にこの講習会で得た作業の知識が実際に生活の中で活かされたかどうかの調査を行い、実際の生活に寄り添うプログラム内容となるよう更に吟味を進める必要がある。さらに本実践は1回完結型のプログラム開発の試みであったが、複数連続型のプログラムではどのような内容や構成が良いかなど吟味する必要がある。今後は、市町村の妊婦・母親教室との連携を図り、通常行われている教室規模で、講習会の有用性や意義を含め、さらにプログラムと運営方法について検討していきたい。

まとめ

産前産後の女性自身の健康的な生活支援するための、プログラム内容と実施方法を吟味した開発の経過を報告した。妊婦に対する2回の講習会を通して、専門家によるプログラムの特有性と有用性を確認でき、運営の問題点（講習会の講義と演習の配分、講義時間の長さ、時間的・空間的・材料及び道具の準備）が認識された。実施した講習会は少人数への開催によるものではあったが、プログラム実践により、妊婦への作業を用いた健康支援の可能性を示すと同時に、作業中心のプログラム内容や運営に関する、必要な配慮や効果的な方法の示唆を得ることができた。今後は大人数で開催し更なる吟味が必要である。

文献

安藤布紀子, 大橋一友 (2009). 妊婦の骨盤痛に対する骨盤ベルトを用いた日常生活改善への試み. *大阪大学看護学雑誌*, 15, 33-41.

- 今井忠則, 斎藤さわ子 (2010). 個人にとって価値のある活動の参加状況の測定 自記式作業遂行指標 (SOPI: Self-completed Occupational Performance Index) の開発. *作業療法*, 29, 317-325.
- 岡野貞治 (2004). 産褥期における心理的变化と精神疾患. *ペリネイタルケア*, 23, 32-36.
- 木村京子, 刀根洋子, 鈴木祐子 (2003). 妊娠期における子育て支援—親役割行動の獲得・育児不安解消に育児サークルを活用して—. *日本ウーマンズヘルス学会誌*, 2, 112-115.
- 品田知美 (2004). <子育て法>革命. 中央公論新社.
- 関島香代子 (2012). 子育て期早期にある女性の身体的健康. *母性衛生*, 53, 375-382.
- Mercer, R.T. (2006). *Nursing support of the process of becoming a mother. The association of women's health, Obstetric and neonatal nurses.* 649-651.
- 竹村豊子, 手塚洋子, 湯本さやか (2008). 講義型母親学級の現状分析. *母性看護*, 38, 65-67.
- 玉上麻美, 小山田浩子, 廣田麻子 (2007). 妊婦の育児不安軽減のための援助方法に関する研究—初産婦・経産婦のニーズ調査より—. *大阪市立大学看護学雑誌*, 3, 25-31.
- 西出弘美, 江守陽子 (2011). 育児期の母親における心の健康度 (Well-being) に関する検討—自己効力感とソーシャルサポートが与える影響について—. *小児保健研究*, 70, 20-26.
- 西村美八, 竹森幸一, 山本春江 (2008). 20歳代および30歳代女性のライフイベントと生活習慣—結婚, 妊娠, 出産, 育児の影響—. *日本公衆衛生雑誌*, 55, 503-510.

【原稿受理：2014年11月27日】