

笹川保健財団 研究助成
助成番号：2021A-104

(西暦) 2022 年 3 月 5 日

公益財団法人 笹川保健財団
会長 喜多悦子 殿

2021 年度笹川保健財団研究助成 研究報告書

標記について、下記の通り研究報告書を添付し提出いたします。

記

研究課題

心身の不調を抱える産前産後の母親とその子どもに対する先駆的訪問看護実践 ～モデル事例集の作成 および 産後疲労を緩和するショート・エクササイズの有効性～

所属機関・職名 NPO 法人フィット・フォー・マザー・ジャパン 理事

氏名 長坂桂子

本実践調査は、【実践調査 1】【実践調査 2】で構成とした。

【実践調査 1】

1. 目的

心身の不調を抱える産前産後の母親とその子どもに対する先駆的訪問看護実践について好事例を収集し、モデル・ケースブックを作成し、産前産後の訪問看護に関心のある医療職者に配布すること。

2. 内容・実施経過

産前産後の訪問看護の研究動向について文献検討を行った。好事例は、企画した交流会、WEB 調査による訪問看護事業所のホームページ掲載情報収集、訪問看護ステーション見学及び同行訪問記録、訪問看護実践例のケースレポートより収集した。

1) 産前産後の交流会

産前産後の訪問看護サービスを提供している事業所の看護管理者 2 名に講師を依頼し、産前産後訪問看護の交流会を開催し、好事例の収集及び参加者アンケートを実施した。

▼開催：2021 年 9 月 12 日
(日) 13:30~16:30、オンライン開催。

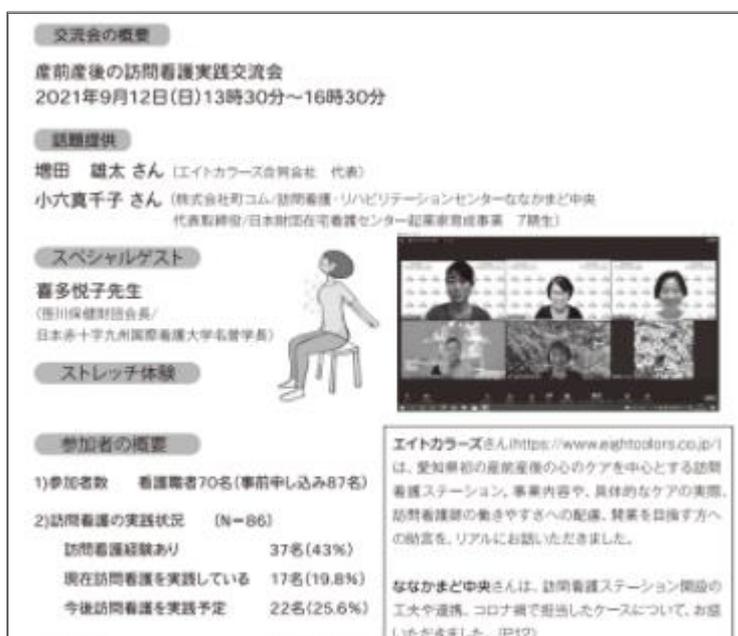
▼参加者：看護職者 70 名
(事前申し込み 87 名)

▼講演内容：利用概要統計、事例、事業化にあたってのお困りごと、工夫点、今なお残る困難点、医療機関との連携の工夫、顧客の獲得の工夫、助成金(あれば)、訪問看護指示書の書き方の実際、困難ケースのコンサルテーションについての話題提供を依頼した。

▼好事例の収集：交流会内容は許可を得て録音し、逐語録を作成した。逐語録から、好事例を抽出し、モデル・ケースブックで紹介した。また、参加者アンケートより、参加の動機、関心、今後の普及のために必要と思われること、を収集し、モデル・ケースブックで紹介した。

2) 事業所情報の収集

産前産後の母子を対象に、医療保険を用いた訪問看護を行っている訪問看護ス



交流会の概要

産前産後の訪問看護実践交流会
2021年9月12日(日)13時30分~16時30分

話題提供

増田 誠太 さん (エイトカワーズ合同会社 代表)
小六真千子 さん (株式会社可コム/訪問看護・リハビリテーションセンターななかまど中央
代表取締役/日本財団在宅看護センター起業家育成事業 講師)

スペシャルゲスト

喜多悦子先生
(徳川保健財団会長/
日本赤十字九州国際看護大学名誉学長)

ストレッチ体験

参加者の概要

1)参加者数	看護職者70名(事前申し込み87名)
2)訪問看護の実践状況 (N=86)	
訪問看護経験あり	37名(43%)
現在訪問看護を実践している	17名(19.8%)
今後訪問看護を実践予定	22名(25.6%)

エイトカワーズさん(<https://www.eightcolors.co.jp/>)は、産前産後の産前産後の心のケアを中心とする訪問看護ステーション、事業内容や、具体的なケアの実際、訪問看護の働きやすさへの配慮、就業を促す方への助言を、リアルにお話いただきました。

ななかまど中央さんは、訪問看護ステーション開設の工夫や連携、コロナ禍で担当したケースについて、お話しいただきました。(P12)

テーション上位 15 か所程度を、モデル・ケースブックで紹介する目的で WEB 情報の収集を行った。収集した情報は、事業所の名称、住所、URL、QR コード、医療保険によるサービス内容、自費によるサービス内容、各サービスの料金、事業所のスタッフの職種と人数、経営上の工夫、利用者の反応、地域での反応、効果、少子化への貢献、等とした。

(1) プレ調査

▼時期：2021 年 7 月 26～27 日

▼方法：検索エンジン Google にキーワード「産前産後 訪問看護」を入れ、表示された結果を上から順に確認し、当該事業所が公開するホームページ、あるいはニュースサイトに紹介されていた事業所をピックアップした。さらに地域に偏りがないよう「産前産後 訪問看護 札幌市」など、地方ブロックの中心都市名をいくつか追加して検索を試みた。

▼抽出：事例集の作成時に必要な基本データを開示している事業所を抽出した。ただし所在地・電話番号の記載がなく LINE コンタクトのみであっても、産前産後訪問看護事業の実態があると推認できた所も含めた。

▼選定：抽出した 17 か所を事例集に収載する候補とした。

(2) 本調査

▼時期：2021 年 7 月 29 日～8 月 9 日

▼方法：プレ調査の不足部を補い、特に訪問看護サービスの保険適用「有」を検出するため、キーワードを「産前産後 訪問看護 指示書」と改め、再検索を実施した。

▼抽出：プレ調査 17 か所のうち保険適用外サービスのみ、フリーランス保健師・看護師のあっせん業と想像された 4 事業所を削除し、新たに、2 か所を追加抽出した。

▼選定：抽出した 15 か所の基本データおよび付随情報を確認し、いずれも事例として紹介しうると判断し選定した。

(3) 掲載の経緯

上記 15 か所の事業所宛てに、本研究の目的、社会的意義を文書で説明し、上記で収集した各々の施設の情報を提示したうえで、モデル・ケースブックへの掲載依頼を行った。15 事業所のうち、回答があったのは 7 事業所であり、そのうち 6 か所の許可が得られモデル・ケースブックに掲載した。

3) 産前産後訪問看護を行っている事業所訪問及び同行訪問

産前産後の訪問看護を行っている訪問看護ステーションを見学した。

▼見学場所：ウィル訪問看護ステーション江東サテライト
ウィル訪問看護ステーション江戸川

▼見学日時：2021 年 10 月 13 日、2021 年 12 月 14 日

▼見学内容：事業所概要、定期カンファレンス、事例カンファレンス、ICT を活用した情報共有システム、オマハ（記録）システム、教育システム等。

▼同行訪問：双子のケース、医療的ケア児のケース、胃ろう管理が必要な高齢独居の方のケース

▼好事例の収集：同行訪問を行ったケースは、母から訪問看護による安心育児が語られたケースであった。その 1 例について、個人が特定されうる情報を排除したうえでレポートにまとめ、同行させていただいた訪問看護師及び管理者に提出した。管理者の許可を得たうえで、モデル・ケースブックで紹介した。

4) 実践例のケースレポート

ネットワークを通して、産前産後の訪問看護の先駆的実践例についてのケース紹介を依頼した。ケースの多様性を確保することに努めると共に、自費及び無料での在宅ケア実践も収集した。

▼健康保険を用いた訪問看護実践 4 例：

精神疾患を抱えながら小さく生まれた赤ちゃんを育てる母への訪問看護、双胎児への訪問看護、希死念慮のある母への緊急訪問、重症悪阻の妊婦への訪問看護。

▼自費でのオンラインコンサルテーション 1 例：

子育てをしながらがん治療を受けている母へ、がん看護専門看護師が行うオンライン医療相談や運動指導。

▼無料ボランティアによる家庭訪問 1 例：

全国で展開され、自治体との連携がされ、全国で展開されている非専門職による家庭訪問。

5) 調査期間

調査期間は 2021 年 9 月～2022 年 2 月。

6) 倫理的配慮

モデル・ケースブックへの掲載にあたり、調査趣旨及び、参加は自由意思で拒否しても不利益を被らないことを説明した。なお、個人が特定される利用者・患者情報は収集しないこと、モデル・ケースブックには事業所名等の情報は公開されるが、掲載内容は事前に確認し、許可を得ること、調査結果は、学術集会や報告書等で公開されることを説明し同意をえた。

3. 研究の成果

モデル・ケースブックを作成し、希望した約 150 人に配布した。今後、更に 150 名に配布予定である。

本実践研究過程で、産前産後訪問看護に関心のある人たちとつながりができたことは、今後の活動につながる副次的成果であると言える。

4. 今後の課題

今後の課題として、以下の3点が挙げられた。

▼活動内容が周知され、利用に際して必要な情報が見える化されること

訪問看護=高齢者のイメージが強く、妊産婦も利用できることが知られていない。医療機関で働く看護職者・看護管理者・医師が、「利用しよう」と思えるような医療者向けの情報発信が必要だ。加えて、事業所は、サービスの対象者・内容・料金、利用の仕方や流れを分かりやすく示すことも課題となる。WEB調査をしていると、情報不足で事業実態が見えにくかったり、料金体系が皆無であったり、逆に複雑すぎて総額が分からない表示が多々あった。情報開示に対する積極的な姿勢は、運営の透明性、サービス質の向上、利用者の安心と信頼をもたらす。

▼連携(医師、助産師、助産所、医療機関、自治体、職能団体)

産前産後の訪問看護に期待されることとして、「病院との連絡調整をしてくれる」(69.5%)は、「相談に乗ってくれる」(72.9%)、に次いで多かった(交流会アンケート)。また、「連携」は普及のための課題としても捉えられていた。連携は、その一步を踏み出すことから始まる。誰もができる一步として、自身にとって身近な連携部門に問い合わせ(医療機関では地域連携部門、保健センターでは母子保健部門等)、産前産後の訪問看護に関心があることを伝え、利用が検討される場合に備えておく、なども、準備となるだろう。

▼お金の問題・経済的負担の解決

利用者の金銭的負担だけでなく、訪問看護ステーションの安定経営も大きな課題として認識されていた。個々の事業所では、診療報酬と連動したサービスを導入する、複数の事業所が協力しマンパワーを確保する、保険診療に加え自費サービスを導入する、等の工夫が行われていた。交流会では「行政施策への提案」、「政治を巻き込む」などの提案もあり、行政の仕組みの中で産前産後の訪問看護を育てていく視点も重要であることが認識された。

【実践調査2】

1. 目的

産後疲労緩和に効果があるショート・エクササイズの指導方法を、訪問看護に関連する看護職者に教授し、参加者の反応及び、母子訪問看護の場での活用可能性を調査すること。

2. 内容・実施経過

1) ショート・エクササイズプログラムの概要

提供するショート・エクササイズは、臨床やくらしの中で活用できる、短時間・低強度・安全性に配慮された数分～10分間の運動である（NPO法人フィット・フォー・マザー・ジャパン（以下f m j））。

プログラムは、2時間×3回のWEBミーティングで構成した。1回目・2回目では「産褥期の疲労改善エクササイズ」を習得した後、アクション期間を2か月とり、安全に運動が実施できる対象・場面を設定し運動指導を実践する。3回目は、実践に基づき、プログラムの活用可能性について、集団討議を行なう計画とした。期間は、2021年8月～11月。対象は、訪問看護ステーション等で勤務する看護職者のうち、運動制限がない健康状態で、自ら調査協力を申し出た人とした。

2) 方法

協力者の反応については、プログラムの前後で、以下の二つの尺度と4つの質問項目を用いて無記名質問紙調査を実施した。最終日には、習得したショート・エクササイズの実践場面と活用可能性について、オンライングループインタビューを実施した。

(1) 運動行動変容段階

運動行動変容段階尺度（岡浩一郎,2003a）を用いて、協力者の運動行動変容段階を測定した。回答者は、「私は現在、運動をしていない。またこれから先もするつもりはない（無関心期）」、「私は現在、運動をしていない。しかし近い将来（6か月以内）には始めようと思っている（関心期）」、「私は現在、運動をしている。しかし、定期的ではない（準備期）」、「私は現在、定期的に運動をしている。しかし、始めてから6か月以内である（実行期）」、「私は現在、定期的に運動をしている。また、6か月以上継続している（維持期）」の5項目の中から、現在の自分の考えや行動にあてはまるものを一つ選択する。



(2) 運動セルフエフィカシー

運動セルフエフィカシーは、「個人が定期的に運動を行う場合、多様に異なる障害や状況に置かれても、逆戻りすることなくその運動を継続して行うことができる見込み感」をさす。協力者の運動セルフエフィカシーを尺度（岡浩一郎,2003b）を用いて測定した。この尺度は、肉体的疲労、精神的ストレス、時間のなさ、悪天候の4項目について、「項目に示すような状況でも定期的に運動する自信がありますか」という問いに対して、「全くそう思わない(1点)」から「かなりそう思う(5点)」の5段階で回答するもので、合計得点の範囲4~20点、平均点10.4±4.0点である。

(3) 看護ケアの実施

看護実践場面における、「活動と休息のバランスを促す具体的な看護ケア」、「活動と休息のバランスを促す具体的な看護ケア」実践、ショート・エクササイズを活用したい訪問看護場面について調査した。また、協力者の年代、職種、勤務場所等の属性、および、プログラムの満足度を収集した。

3) 分析方法

質問紙調査項目については、記述統計を実施した。グループインタビュー内容は、逐語録を作成し、ショート・エクササイズを用いた看護実践場面が語られた場面を抽出した。

4) 倫理的配慮

対象者には、口頭及び文書にて調査趣旨を説明し、参加は自由意志であること、参加を拒否しても不利益を被らないこと、データの管理は厳重に行われプライバシーが守られることを説明し、同意を得た。また、研究成果は学術集会や論文等で公開されるが、その際にも個人のデータは統計的に処理され、匿名性が守られることを保証した。

3. 実践調査の結果

1) 研究協力者の背景

参加希望を申し出たのは12名、そのうち1名が開始前に辞退し、研究協力が得られたのは11名であった(表1)。

		n=11	
		n	%
職種	看護師	6	54.5
	助産師	5	45.5
勤務先	訪問看護ステーション	6	54.5
	助産所	3	27.3
	病院と保健センター	1	9.1
	鍼灸院	1	9.1
	年代	30代	3
	40代	3	27.3
	50代	2	18.2
	60代	3	27.3

2) プログラム参加者の反応

(1) 運動行動変容段階

プログラム参加前後で、「無関心期」は4名(36.3%)から0名に減少し、「準備期」は4名(36.3%)から6名(60%)へ増加した(表2)。

表2 プログラム参加前後の運動行動変容段階

	前		後	
	n	%	n	%
無関心期	0	0	0	0
関心期	4	36.3	0	0
準備期	4	36.3	6	60
実行期	0	0	1	10
維持期	3	27.2	3	30

(2) 運動セルフエフィカシー

プログラム前後で、運動セルフエフィカシー得点の平均は11.1点(SD=2.8)から13.2点(SD=3.1)へと上昇した。

(3) 身体活動を取り入れたケアの実施

「活動と休息のバランスを促す具体的な看護ケア」を、実施していない人は、プログラム前後で8名(73%)から、5名(50%)に減少した。「運動や身体活動を取り入れた不快症状緩和ケア」を実施していない人は3名(27%)から2名(20%)に減少した。

ショート・エクササイズは、対面、個別、オンライン、集団など様々な場面で利用可能と捉えられていた(表3)。本プログラムについて満足と答えた人は8名(80%)、やや満足2名(20%)であった。

3) 実践の場面

(1) 実践場面

アクション期間に、ショート・エクササイズを提供した対象は、訪問看護利用者である産後の女性・その子・同居家族や、児童館の子育てサークル、保健センター主催の『妊婦さんとママのリフレッシュ講座』、産後の女性を対象にしたオンライン講座、職場の同僚、家族、友人、であった。

ショート・エクササイズ実施後の感想として、「気持ちがいい」「すっきりした」「伸びた感じがわかった」といった身体の快感覚や、「育児の合間に続けられそう」「これからも体も伸ばしていきたい」といったセルフケアの継続につながる感想、「本人も家族も笑いが起きた」という楽しさにつながる体験、「骨盤の体操も知りたい」など芽づる式に出てくる関連するセルフケア方法への関心、などが聞かれた。

(2) 実践場面で生じた相互作用

アクション期間に、母子訪問看護の場面でショート・エクササイズを活用したケースの一例を抜粋した。

今、産後鬱の希死念慮がある方を受け持っていて、現在進行形中なんですけれども。双子ちゃんを出産され、一人が難治性癲癇を繰り返し、ますますちょっと母

親のストレス度合いがひどくなるところで、自殺を図りたいという感じで、私たちに言って来られる方でした。最初はアロマテラピーとか、そういうマッサージとかしか私自身が手法がなかったり、傾聴するっていう看護計画しか立てられなかったんですけれども、今回習得したエクササイズをすることで、実は、この双子ちゃん 2 歳なんですけれども、一緒に真似してお母さんとやるようになりまして。私たち訪問看護が入るのが週 3 回なんですけれども、その子たちに「お母さんと一緒にまたこれやってね」とか言ったら「出来るようになったよ」とか言って、お母さんがちょっと落ち込んでいるときに、子供たちがそういうことをやってる姿を見て、お母さんが逆に抑鬱が回避されるっていうんですか。いろんな方面で、ただ単にやるだけじゃなくて、お母さんと子供のツールにもなるんだな、と思って。やはりこういう提供、提案の仕方っていうのは、その時だけ私たちが行う施術とかではなくて、永続的に出来るもので、簡単で、子供も一緒にできる、そういうツールをお教えするっていうのはすごく意味のあることかな、と今回自分自身思いましてびっくりしてるところです。

産後鬱の関わりが自分自身が分からなくて、私の一言で自殺につながったらどうしようと、怖いですよ。なんか包丁で料理していると、「その包丁でそのまま自分を刺してしまおうか」、とか、うちの町は海も山もあるんですけど、運転中に、「このまま海の方に突っ込んでいこうか」、みたいなメールが入るんですよ。そういう時の返し方、私たちの言葉の返信の仕方はどうしたらいいんだろうと、私自身もすごくストレスと、ナイーブになりました。その時、「ま、わかった。お母さん、じゃあ、明日いいものを持っていくよ」と、「わたしこういう勉強をしたんだ」と。だから、ちょっとそれをやってみて、ちょっと一緒にしないかっていうことで、ちょっと日にちを伸ばせたりとか、その（パンフレットを）持って行って、じゃあこういう事やろうとかって。運動したらですね、割とそういう悲観的な言葉とかも聞かれなくなったですね。実は。なので、運動効果か分からないですけど。（この事象について）精神科の先生も交えて話した時に、精神科の医師から、お母さんから自傷をほのめかす言葉が出たときに、ただ傾聴するだけではなく、どんどん言わせなさいって言われたんですね。振り子のように発散するっていう事は、そこまで自殺行為には及ばないからどんどん聞いて、そういう事だったんだね、って言って。どんどん言わせるのがいけないじゃなくて、言わせてあげる。それがいい仕事をしているんだよ、って言う風な感じで精神科医の先生から言われました。なので、自信をもって自分らの関わり、あのこういうトレーニングをしてもらおうとか、そういうのも自信もってやっていい、という事言われました。今回このツールを使ってですね、いい経験をさせていただきました。

4. 考察

コロナ禍でも学びやすいプログラム

本プログラムでは、3か月間に合計3回・合計6時間でショート・エクササイズの指導方法を教授し、全員が修了した。複数回かつ一定期間を要するスケジュールに加え、コロナ禍での開催であったことは、修了の障壁にもなりうると思ったが、結果として中途辞退者は無かった。その要因としては、協力者の高い習得意欲に加え、少人数制での丁寧なフォローアップ、時間や場所の制限がないオンライン開催等、参加しやすさの工夫があったことが考えられた。

ショート・エクササイズは、産前産後ケアの各場面で実践可能

習得したショート・エクササイズは、個別・集団・利用者宅・保健センター・児童館・オンライン・対面・自宅・友人宅・職場など、仕事や私生活の場面で提供されていた。指導を受けた人からは、身体の快感や、今後のエクササイズ継続意欲、新たな体操への関心など好反応が得られ、習得したショート・エクササイズが、看護場面で活用可能と判断されていた。

在宅ケア場面におけるコミュニケーション・ツールとしても活用

ショート・エクササイズは、看護場面におけるコミュニケーション・ツールにもなっていた。精神疾患を抱えながら2歳の双子を育てる利用者宅では、「子どもと一緒に真似してお母さんとやるようになりまして。(中略) その子たちに『お母さんと一緒にまたこれやってね』とか言ったら「出来るようになったよ」とか言って、お母さんがちょっと落ち込んでいるときに、子供たちがそういうことをやってる姿を見て、お母さんが逆に抑鬱が回避されるっていうんですか。いろんな方面で、ただ単にやるだけじゃなくて、お母さんと子供のツールにもなるんだな、と思って。」という場面があったことが語られた。2歳の子どもも真似できる簡単な運動は、くらしの中で取り入れられ、病のある生活に風穴を開ける現象がみられた。また、エクササイズを通して、訪問看護師と利用者、利用者と子ども(家族)の相互作用が生じることで、看護師にとってはコミュニケーションツールの一つとしても活用されていた。

看護実践の変化～活動と休息のバランスを促す具体的な看護ケア

身体活動を取り入れたセルフケア実践に変化が生じていた。プログラム開始前に「身体活動を取り入れた不快症状緩和ケア」を実施していない人の割合は2割程度であった一方、「活動と休息のバランスを促す具体的な看護ケア」を実施していない人は、7割程度と多かった。プログラム終了後は、「活動と休息のバランスを促す具体的な看護ケア」を実施していない人の割合は、減少する傾向がみられた。産前産後は、妊娠による身体的変化、新たな育児動作、疲労や睡眠の変調、家事行動の変化等により、家庭内の活動と休息のバランスが大きく変調しやすい時期である。特に、心身の不調を抱える母子にはこの変調が顕著に生じやすい。看護師自身が、身体活動を促す具体的な看護技術を習得することで、訪問看護等の場面での具体的な看護介入につながっていること

が示唆された。

提供者自身に生じた副次的効果反応

プログラム参加前後で、協力者である看護職者自身にも、運動に対する関心や行動、セルフエフィカシーの変化が見られた。開始時に、「運動をしていない」人も、終了時には、全員が「運動をしている」と答え、定期的な運動を開始する反応も見られた。また、運動に対するセルフエフィカシー得点は、開始時に比べ、終了時には上昇し、運動の自己効力感が高まる反応が見られていた。本プログラムは、看護技術の習得を目途としているが、参加者自身の健康増進につながる反応が見られたことは、本プログラムの副次的効果につながる反応と考えられる。

5. 今後の課題

本プログラムは、母子訪問の場での活用可能であり、今後の普及啓発につなげていくことが課題である。

研究の成果等の公表予定 (学会・雑誌)

【実践調査 1】【実践調査 2】について、日本母性衛生学会学術集会演題登録予定、助産系の雑誌への投稿を打診中である。