

OR 17- 3 幼稚園児をもつ母親の栄養相談時におけるメンタルヘルス支援 ～SAT自己イメージ法および表情脚本変容法による介入～

○ 加藤 由美子¹⁾, 橋本 佐由理²⁾

1) 帝京短期大学生生活科学科

2) 筑波大学大学院人間総合科学研究科ヒューマン・ケア科学専攻

【背景】近年、育児環境は急速に変化しており、子育てに対する親の負担感は重圧となってきた。心身ともに健やかな子どもに成長させるには、過度な育児不安のない子育てが重要である。そのため、母親のもつ過度な育児不安やストレスを軽減させることが、子どもに、良好な影響及ぼすことにつながるといえる。そこで、母親のメンタルヘルスの心理社会的要因を明らかにすることを目的として調査し、さらに、その中で栄養相談に来た母親に対してSAT法による介入を行い、メンタルヘルスの改善ができるか否かを検討した。

【方法】2009年5月、都内2つの幼稚園に園児を通園させている母親270名を対象に、メンタルヘルスに関する自記式無記名式質問紙調査を実施した（有効回答率54.4%：147名）。統計パッケージは、SPSS ver.11.0J for Windowsを用い、ノンパラメトリック検定を行った。また、栄養相談を希望した母親介入群（n=10）に対しては、SAT法を用いた介入を行い、介入後・1か月後・3か月後の効果の持続効果について、非介入群（n=12）を設けてFriedman検定により比較した。

【結果】調査の結果、母親の特性不安および抑うつの高いメンタルヘルスの悪い群は、良い群に比べて、子どもの心身状態、育児自信、自己価値感、家族と家族以外の支

援認知、食生活や健康管理の自信感が有意に低く、自己抑制型行動特性、育児不安感には有意に高かった。また、SAT法によるメンタルヘルス支援介入直後については、育児自信、自己価値感が有意に上昇し、自己抑制型行動特性、育児不安感が有意に低下し、特性不安、抑うつの改善がみられ、メンタルヘルスが良好になった。さらに、1・3か月後の効果持続状況について比較したところ、介入群は、子どもの心身状態、育児自信、自己価値感、自己抑制型行動特性、家族と家族以外の支援認知、育児不安感、特性不安、抑うつが非介入群と比べ、有意に良好であった。

【考察】SAT法を使った介入により、自己報酬追求型のイメージスクリプトへ変容したことが、問題に対する行動目標の決定ができることにつながったと考えられた。そのため、自信がつき、不安の感じやすさが弱まり、抑うつをはじめとするメンタルヘルスを良好にでき、問題解決への行動変容ができたと推察された。

【結論】SAT法を用いたメンタルヘルスを良好にすることが、栄養相談の問題への取り組みに効果を奏し、継続も有効であると確認できた。

E-mail ; kato@teikyo-jc.ac.jp加藤 由美子