

産後のこころの不調に悩む母親を対象とした 自助グループの効果

—継続参加者の心的変容について—

藤枝 真紀子 ・ 藤枝 静暁 ・ 会沢 信彦

Effects of the Self-Help Group for Mothers with Postnatal Mental Health Problems

— Psychological changes of a regular participant in the self-help group —

Makiko Fujieda, Shizuaki Fujieda, Nobuhiko Aizawa

The purpose of this study is to investigate in detail the effect of a self-help group for mothers who suffer from postnatal mental health problems. Among others, we focus on the psychological change of Mrs. A, who has been taking part in the self-help group for more than a year, to examine the effect of the group. She felt relieved to see that she was not alone, having been accepted as a member of the group and sharing worries and difficulties with the others. This sense of relief helped her to face her own problems. She could also regain her strength to believe other people through communicating with the participants of the group. Moreover, this improved her relationship with her own child. Therefore, it can be concluded that the self-help group had effects not only on her mental recovery but also on her childcare.

I 問題と目的

1. 産後のこころの不調に対するサポートについて

出産後は、母親の体の回復途中である上に、育児の疲れや不安も重なり、こころの不調を引き起こすリスクの高い時期である。わが国では、約25%～30%の母親がマタニティーブルーを経験し、産後うつは10%～20%の頻度で生じている（吉田・山下・鈴宮, 2005）。他にも、不安神経症、パニック障害、産褥精神病など産後のこころの不調がみられる。

産後のこころの不調に対するサポートは、服薬治療をはじめ、カウンセリング、グループセラピー、自助グループなどがあげられる。カウンセリングやグループセラピーを受けられる機関は多くなく、費用もかかる。そこで、第一筆者は気軽に参加できる自助グループが必要であると考え、自助グループ“はぐはぐの場”を立ち上げ、運営している。

2. 自助グループについて

自助グループとは、同じ悩みや障害を持つ人達によって作られた小グループのことである（高松, 2009）。自助グループは、当事者同士での語り合いを持ち、「言いっぱなし、聞きっぱなし」というスタイルを用いることが多い。

岡（1999）は、自助グループの3つの働きについて述べている。基礎となるのは「わかちあい」であり、同じ体験を通しての気持ち、情報、考え方を分かち合うことができる。「わかちあい」を基礎として、「ひとりだち」「ときはなち」が目指される。「ひとりだち」とは、自己選択、自己決定および社会参加が促進されることであり、「ときはなち」とは、自分への尊敬、社会への働きかけが促進されることである。自助グループとは、傷を舐め合うような場ではなく、同じような体験をした仲間と

の交流を通して、辛い体験からの回復や自己成長が期待できる場と考えられる。

3. 自助グループ“はぐはぐの場”について

第一筆者は、産後のこころの不調に悩む母親達と同じ悩みを話し合うことで、①ひとりではないと安心できる、②自分の思いを安心して吐き出せる、③悩みとの付き合い方について情報交換や学ぶことができる、④回復への一助となることを目的とし、“はぐはぐの場”を立ち上げ、ファシリテーターをつとめている。

平成22年1月より、S市のM駅最寄りの公民館において、毎月1回“はぐはぐの場”を開催している（平成23年3月は東日本大震災のため、中止）。対象は、産後のこころの不調に悩む母親（産後うつ、パニック障害といった通院治療をしている母親および受診はしていないがこころの状態が辛い母親）である。

開始以来、35回開催されており、延べ80人の母親が参加し、平均参加人数は2.3人である。少人数ゆえに一人一人がじっくり話すことができる。毎回の様子はブログを通して報告している。

4. 本研究の目的

藤枝・藤枝・会沢（2011）は、自助グループにおける効果をグループ全体として検討し、一定の効果があつたことを報告した。本研究では、1年以上継続参加した母親（以下Aさん）の心理的変容に焦点をあて効果を検討する。

II 方法

X年9月、第一筆者がAさんにインタビューを行った。場所は、自助

グループを開催している公民館であった。Aさんが参加した回（X年7月～X+1年7月）の様子を報告したブログのプリントを見ながら、参加した回の気持ちや、実際の生活や気持ちについて回想しながら話してもらった。インタビューの結果を文章化し分析・検討した。

倫理的配慮

Aさんに対し、インタビュー2ヶ月前と、インタビュー開始前に、研究についての説明と倫理的配慮について、口頭で説明し、研究同意書に署名をしてもらい、研究協力の承諾を得た。

Ⅲ 結果

1. 事例の概要（年齢は参加初回時のもの）

<調査協力者> Aさん 女性 30代後半 専業主婦

<家族構成> 夫（30代後半） 第一子（男児、小学1年生） 第二子（女児、10ヶ月）

<妊娠中の経過および出産> 様々なストレスは感じていたものの順調。普通分娩。

<“はぐはぐの場”参加までの経緯> 婚約時代から、結婚に対する周囲の反対や仕事のストレス等により、落ち込み、できていたことができなくなる、イライラ、不安、入眠障害の症状が表れ、通勤できなくなり受診。結婚、辞職で回復。第一子が一歳半の頃、自宅購入や義父の介護等でこころの調子を崩し、服薬とカウンセリングを始め、1年3ヶ月で回復。第二子出産の2ヶ月ほど前に、夫が重い胃腸炎になり、こころの調子を崩し、受診。第一子のみのお育児よりも第二子も加わった育児の方がイライラが強くなった。

2. 参加した回の状況

Aさんが参加した回の状況をTable1に示す。

Table1 Aさんが参加した回の状況

回数	Aさんの		他の参加者
	第一子	第二子	
# 1		○	0人
# 2		○	1人
# 3	○	○	2人
# 4	○	○	0人
# 5	○	○	0人
# 6		○	2人
# 7			0人
# 8	○	○	1人
# 9			2人
# 10			2人
# 11			1人
# 12			1人

○は同伴を示す

他の参加者にはファシリテーターは含まない

3. “はぐはぐの場” 参加の経過

Aさんの発言は「 」、第一筆者は以下F（ファシリテーター）と記した。

第1期 # 1～# 4（X年7月～10月）

義父の死による親族間の争いがストレスとなり自分を変えたいと感じ、緊張した様子で参加し始めたAさんであった。参加回数を重ねるごとに緊張は解け、他の参加者との交流を通して安心でき、辛さの共有を通して、それを乗り越えた自分を確認できた。「今までずっと一人で悩んできたところが、一人じゃなくなったような、誰かと共有してるような感覚が、ほっとした感じがありました。」「ママ友と話すのと全然違うなって。暗い話を見ないふりをするような、ママ友との交流に慣れてたから、

何気なく言った一言を、こういう場で受け止めてもらったり、すごく優しい気持ちで人の話も聞けてたり、さすががしかったです。」「自分の考えにないようなこととか耳に入ってくるようになって、何かこう広がった気がして。私より表情のないママがいて、分かるよっていう、一人じゃないよっていう声かけが自分の中にもあるんだなっていうのと、ある程度乗り越えた自分を知ったというか。」

Aさんは2人子どもを養育しているが、他の参加者は1人しか子どもを養育しておらず、「子どもが成長した際、自分が幼稚園や小学校の生活に適応できるだろうか」という不安の声があがることがあった。Aさんは他の参加者から、先輩としてどのように対処したかなどの質問を受け、尊敬の眼差しで見られたことで、子育てに対する自信をつけていった。『『すごいですね、2人目まで産んで』って言ってもらったことで、そうなんだ、私すごいですって。嬉しかったですね。またうつになって沈んでいくんじゃないかっていう気持ちがあったんだけど、認められて鼻が高くなっちゃったりして、そういうのが自信につながって大丈夫だって思える道筋がついたんだと思います。』

第2期 #5～#8 (X年11月～X+1年2月)

Aさんが自分が中学生の頃の夢を見たことで、その頃を振り返っていることを語り、FがAさんの出身校の相談員であることが分かった。Aさんはその偶然を「自分の嗅覚が正しかった」という表現で必然として受け止め、改めて“はぐはぐの場”が自分に必要な場所であると感じたようであった。また、中学時代を振り返ることにより、被虐待体験にも言及していた。「私、娘を育てていく中で自分を育てていくような、娘がパパに可愛がられていると私ホッとするんですよ。これがあるべき姿だよね的な。ていうことは、そうじゃない自分っていうのも自覚してた

わけですよ。で、中学時代ジャージを母に洗濯してもらえなかったんですよ。それがすごく悲しくて（涙ぐむ。）」

#6において、Aさんは子どもをほめてあげられず、怒ってしまう自分について語りながら、涙を流した。「全然知らないママが参加されて、共感してもらって、人様の前でドワッと泣いたんですよ。自分の感情を出すもんじゃないみたいなのところがあったんだけど、何か一緒に泣いてくれたっていうか、その参加してるママが『頑張ってると思いますよ』『反省できるなんてすごいですよね』って。」この体験から、Aさんには次のような変化があった。「結構涙もろくなっちゃって、人前でも泣けるようになって。すごい変化で。」「今までフタをした喜怒哀楽というものをずいぶん出せて、生身の人間っぽくなってきた。不自然な怒りの溜め方をしてきたんで、怒りの対象に怒ることができて。」

#6は父親も別グループで参加できる企画だった為、託児サービスも行い、Aさんは初めて他人に子どもを預ける体験をした。保育士に第二子を預け離れようとするとうるさく泣き、離れるのが大変だったが、“はぐはぐの場”終了後迎えに行くと、第二子は楽しそうに過ごしていた。「人に委ねてもいいんだっていうような、人に預けることにかつての抵抗が変わりましたね。」「子どもって自分にとって命だから、こう差し出すような、人の手を借りる勇氣。」また、Fが雪の日に一人で参加者を待っていたこと、FがAさんが途中で帰った時にも終了時刻まで一人で参加者を待っていたことに対し、Aさんは人間不信の解除のきっかけになったと語った。「待っててくれる人がいるんだみたいな…結構心動かされたんですよ。」

Aさんは家族と外出中でも“はぐはぐの場”に参加しており必ず参加したいという思いを語った。「私にとって変われる場所なんだってことが分かってたんですよ。自分の為の時間、そして家族の為にもなる時

問って。」そして、“はぐはぐの場”を通して、自分の病気を生かせるようになったと語った。「友人が重い病気だったんです。私は（病気で）地獄を見たよって話をすることで（関係が）深まったんです。だから病気って悪いことだけじゃないっていう良い部分が見えてきた。」「自分の病気した経験が、ずっと無駄になるってことを怖れてたんですよ。こんなに嫌な経験を生かすこともできるって。」

第3期 #9～#12 (X+1年3月～7月)

Aさんは自分のことよりも他者への支援に意識が向くようになった。「(他の参加者の)近況も聞きたくて参加しましたね。どうしてるかなとか気になるんですね。」ブログによる“はぐはぐの場”の報告には閲覧者がコメントを書き込むことができ、Aさんもコメントを書き込みたいと思うようになった。「参加出来なかったママ達の為に、したいなと思うんですけど、ネットとか苦手で、できなかった。いつか、コメント書きたいな、と。」

さらに、Aさんは親子関係の変化も感じていた。「実際親子関係も変わってきて。パパ(夫)って子煩悩でとっても優しいんですけど、子どもが『最近、ママってパパみたいに怒れるようになってきたね』って言うようになってきたんです。」

#9で児童相談所が行っているペアレントトレーニングを他の参加者から聞いたAさんは、参加するかどうか悩んだ。そんな中、1度だけ法事の為“はぐはぐの場”を欠席した月があり「参加できないことが本当に残念で」と感じていた。Aさんからの欠席の連絡メールにFが返信しAさんは次のように感じた。「ちょうど、法事の時のお経を読んでいるときに、(返信)メールが届いて、それで何か涙が出て、何ででしょうね。(沈黙)義理のお父さんも闘病の末、亡くなって、いろいろごちゃご

ちゃしたんです、家族間で。そういうことも思い浮かべながら、私は自分の道を見つけてるんだみたいな気持ちに、支援されてる気もしたし。」そして、4ヶ月悩んだ末#12にてペアレントトレーニングに「参加しません」と宣言するように語った。「すごい、葛藤したんで。こころの準備体操が整ったんでしょうね。その作業を本当に支えていただいたのは、“はぐはぐの場”ですね。勇気のいることでした。実際辛いですし。悩みましたよ。」その後、Aさんはペアレントトレーニングに参加し始めた。

IV 考察

第1期において、Aさんは“はぐはぐの場”に参加し始め、他の参加者との交流を通して、次のような内面の変化があった。ママ友の交流とは異なる“はぐはぐの場”に参加し、他の参加者から自分の気持ちをしっかり受け止めてもらえ悩みや辛さを共有できたことで、一人じゃないと安心できた。“はぐはぐの場”で出る話題で、カミングアウト（他者へ自分の状態を話すこと）はとても多く、特にママ友へのカミングアウトが難しい（藤枝ら, 2011）。本音を言えないママ友ではなく同じ悩みや辛さを持つ同士であるからこそ、共有でき一人じゃないと安心できたと思われる。また、少人数、2者間の対話のような場合もあり、じっくり語り合うことができたことも大きく影響していると思われる。

また、Aさんは他の参加者の自分とは異なる想いや考えを聞くことで自分の視野が広がり、自分より辛そうな参加者を見て、「一人じゃないよ」と声をかけてあげたい気持ちが湧き上がった。中村・北西・近藤（1991）は、「うつ病者の主観的認知が他者を鏡に修正されていくことが、グループの認知療法的な効果であり、それが類似の経験を持つ患者同士の相互作用によって自然に行われるところにセルフヘルプの治療的側面があると考えられる」と述べている。Aさんも、他の参加者との交流を

通して認知が修正されたことで視野が広がり、他の参加者を気遣う余裕が生まれたことと思われる。

Aさんは2人の子どもを養育している先輩として、他の参加者の不安を受け止め質問に答えることで、第一子のみを育てていた自分を思い出し、辛さを乗り越えてきた自分を確認できた。さらに、「2人も育ててすごい」と尊敬され自信の回復にもつながったと考えられる。山崎(2004)は、自助グループにおける、援助する人がもっとも援助を受けるといヘルパーセラピー原則について、「メンバーは援助を受けるだけでなく他のメンバーに対して与える立場にもなりうる。そこで得られる利得とは端的に言えば自尊心の向上であり、自分が相手に対して役に立つという自尊感情や自己有用感などを高めることができるのである」と述べている。Aさんは先輩として他の参加者の思いを受け止めたことで、自信を回復できたと思われる。

第2期は、Aさんにとって、自分の内面と向き合う時期であった。Aさんは自身の中学生の頃の夢を見たことからその頃を振り返っていることと、FがAさんの出身校の相談員であることの偶然を「自分の嗅覚が正しかった」と必然としてとらえていた。河合(2009)は、「意味のある現象が同時に生じる共時性は、とくに心理療法によって転機を与えられる場合に経験することが多い」と述べている。自助グループは心理療法ではないが、Aさんにとって自分を変えたいと“はぐはぐの場”に参加したことは、転機となったと考えられる。その必然に後押しされてか、Aさんは被虐待体験にも言及し、中学生らしく過ごせなかった自分が育児が辛くなるのは当然だと捉えていた。前田(2008)は、「親の子育てに対する否定的な感情や態度の背景には、親自身の育ちの過程で、子育てへの肯定的イメージや安定し相互的な親子関係のあり方のイメージを内在化することができないままできている可能性がある」と世代間伝達

について述べている。Aさんが思っているように、Aさんの辛い状態はAさんの母親との関係も大きく影響していると思われる。

上記のような話題は、FとAさんだけの参加の時にあがることが多く（Table1参照）、深い内面的な話になることやFが心理士であることから、自助グループではなくカウンセリングになってしまうのではと危惧したが、自助グループの枠組みを意識し“はぐはぐの場”を継続した。松田（2000）は、「自助グループは物語を再構成する作業を参加者と他の参加者が共に行う場所である」と述べている。カウンセリングではなく自助グループであったからこそFを対等な同士として、Aさんは安心して話すことで自分の辛かった物語を再構成できたと思われる。

そのような自分の内面の問題と向き合う作業を進める中、#6においてAさんは、子どもとうまく接することができない自分について語り涙を流した。その涙を他の参加者が労いの言葉とともに受け止めたことで、Aさんは涙もろくなり人前で泣け、怒りも出せるようになり、感情を表現できるようになった。和田（2007）の研究においても、自助グループに参加することでのカタルシスの効果はみられ、そのことからAさんは“はぐはぐの場”以外でも感情を表現できるようになったと考えられる。また、Aさんは、対人関係に緊張感を持っていたが、Fが様々な状況で参加者を待っていたことを挙げ「人間不信の解除のきっかけになった」と語っていた。このことだけでなく、他の参加者がAさんの涙や思いを受け止めたこと、託児利用という人に委ね手を借りた体験も大きな要因であったと思われる。託児利用以降、Aさんは、ほぼ子どもを預けて“はぐはぐの場”に参加していた（Table1参照）ことから人を信用できるようになった様子がうかがえた。

様々な内面の変化を経て、Aさんは家族との外出先からでも必ず参加したい“はぐはぐの場”は、「自分が変われる場所」であり、その場所

を通して病気を生かすことのできる自分になったと語っていた。坂東・吉良（2002）は自助グループの参加者は「『心の居場所』としての位置づけが高まり『自尊心の回復』が体験されるという結果が見出された」と述べており、Aさんも“はぐはぐの場”をこころの居場所とし、自分が変化でき病気を生かせるようになり自尊心を回復できたと思われる。

第3期では、Aさんは内面から外界へ意識が向かうようになった。“はぐはぐの場”で出会う他の参加者への支援を考えるようになり、他の参加者の近況が気になり参加したり、参加できない母親の為に、インターネットが苦手であるにも関わらず、ブログへのコメントを書き込む試行まで行った。これは先述したヘルパーセラピー原則が働いたものと考えられる。また、親子関係にも変化があったようで、子どもから「(優しい) パパみたいに怒れるようになったね」と言われるほど、子どもへの対処の仕方も変化してきた。第1期では、第一子の発達に関する不安が語られたが、第3期では全くそのような言葉はなかった。加藤（2007）は、「親の内的ワーキングモデルもサポートを得ることなどにより変容しうる」と述べており、Aさんの母親との関係で形成された認知的枠組みも変容できたことと思われる。

自分の内面と向き合い自身の問題に目を向けられるようになったAさんは、他の参加者よりペアレントトレーニングの話を聞き、参加するかどうか悩み続けた。そんな中、“はぐはぐの場”を欠席した際のFとのメールのやり取りをきっかけとして、自分は自分の道を進んでいると思えた。自助グループは「私は私のままでいい。こういう方向で生きていこう」という感慨を伴って新たな形で自己を再構成する場（春日, 2000）であり、Aさんは自分を変えようと思い“はぐはぐの場”に参加した自分を肯定できたと思われる。悩みぬいた末、Aさんは“はぐはぐの場”で、ペアレントトレーニングへの参加宣言をし、参加し始めた。Aさん

は、“はぐはぐの場”において、自身のより内面的な問題と向き合う力を回復し、その作業を行う場所へ踏み出せたと思われる。

V まとめ

Aさんは、“はぐはぐの場”への参加を通して、自分を変えたいという参加動機の通り大きく変化した。他の参加者との交流を通し、受け入れられ共有でき、安心感を得た。そのことより、自己理解を深め、援助者の役割も獲得しながら、自信を回復した。これらは、和田（2007）の自助グループの参加者の心的変容プロセスとも一致する。さらに、Aさんは、子どもとより良く接することができるようになり、より深い自身の問題と向き合うことができるようになった。Aさんに“はぐはぐの場”の目的の効果について尋ねたところ、「一人ではないと安心でき、自分の思いを安心して吐き出せ、悩みとの付き合い方について情報交換や学ぶことができた」と答え、回復に関しては、「100%以上回復につながった」と答えていた。このことより、Aさんの変化や回復にとって“はぐはぐの場”は効果のあるものであったといえる。

一方、確かに、“はぐはぐの場”が要因の一つであったともいえるが、Aさんのレジリエンスも要因の一つであると思われる。一年以上継続して参加できたのはAさんのみであり、自分の内面と向き合う知的な高さや精神的な強さを持っていると感じられた。

自助グループは言葉の通り、自分自身で自分を助ける為のひとつの方略であるといえよう。また、Aさんの事例のように親子関係を良い方向へ導く支援の一助にもなっていると思われる。このことよりも、育児において、母親のメンタルヘルスは非常に重要なものと考えられる。本研究では、一事例のみを取り上げたが、今後は他の参加者の事例も検討する必要があるだろう。

VI 謝辞

本研究の協力を快く承諾していただいたAさんに、心より感謝いたします。また、“はぐはぐの場”を継続開催するにあたり、ご協力くださった皆さまに、感謝いたします。

引用文献

- 板東充彦・吉良安之 2002 セルフヘルプ・グループ参加メンバーの体験と対人関係の築き方との関係—「生活の発見会」における調査—九州大学心理学研究, 3, 49-57.
- 藤枝真紀子・藤枝静暁・会沢信彦 2011 産後のこころの不調に悩む母親を対象とした自助グループの試み 言語と文化（文教大学大学院言語文化研究科付属言語文化研究所）, 24, 165-179.
- 春日キスヨ 2000 セルフヘルプグループと自己回復 安田女子大学大学院文学研究科紀要 教育学専攻, 5, 57-75.
- 加藤孝士 2007 養育者への重要な他者からのサポートと内的作業モデルの関連 発達心理学研究, 18, 185-195.
- 河合隼雄 2009 自己 河合俊雄（編）ユング心理学入門 岩波書店 pp. 248-283.
- 前田研史 2008 虐待と子育て支援 松島恭子（編）臨床心理士の子育て支援 その理論と実践例 創元社 pp. 134-152.
- 松田博幸 2000 セルフヘルプ・グループにおけるコミュニケーションと感情 日本福祉大学研究紀要—現代と文化, 103, 29-37.
- 中村敬・北西憲二・近藤喬一 1991 うつ病者のセルフ・ヘルプグループ 社会精神医学, 14 (2), 99-104.
- 岡知史 1999 セルフヘルプグループ わかちあい・ひとりだち・ときはなち 星和書店.

- 高松里 2009 サポートグループの特徴と今後の展開 高松里 (編)
サポートグループの実践と展開 金剛出版 pp. 236-253.
- 和田幸子 2007 セルフヘルプ・グループにおけるアトピー性皮膚炎患者の心的変容プロセス—修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチによるインタビュー分析から 臨床心理学, 7 (4), pp. 507-517.
- 山崎理央 2004 セルフ・ヘルプ・グループの研究に関する概観と展望 福山大学人間文化学部紀要, 4, 11-18.
- 吉田敬子・山下洋・鈴宮寛子 2005 産後のメンタルヘルスの基礎知識 財団法人母子衛生研究会 (編) 産後の母親と家族のメンタルヘルス 自己記入式質問票を活用した育児支援マニュアル 母子保健事業団 pp. 16-23.