

〔原著〕

## A 助産院の産後ケア事業を利用した高年初産婦の体験

谷上 友理<sup>1</sup>, 松尾 真璃<sup>2</sup>, 山本 美輪<sup>1</sup>, 石上 悦子<sup>1</sup>, 川田 紀美子<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 香川大学医学部看護学科

<sup>2</sup> NPO 法人 いのちの応援舎 ほっこ助産院

### The Experience of Elderly Primigravidas during Postpartum Care at A Maternity Home

Yuri Tanigami<sup>1</sup>, Mari Matsuo<sup>2</sup>, Miwa Yamamoto<sup>1</sup>, Etsuko Ishigami<sup>1</sup>, Kimiko Kawata<sup>1</sup>

<sup>1</sup> School of Nursing, Faculty of Medicine, Kagawa University

<sup>2</sup> NPO Corporation Inochi no Oensya Bokko Maternity Home

#### 要旨

##### 目的

産後ケア事業における高年初産婦への支援の質向上のため、A 助産院の産後ケア事業を利用した高年初産婦が、産後ケア事業利用についてどのように感じ考えたのか、その体験を明らかにする。

##### 研究方法

A 助産院の産後ケア事業を利用した高年初産婦 10 名を対象に、産後ケア事業での体験について、A 助産院にて約 30～60 分間、半構造化面接を実施した。インタビュー内容は同意を得て、IC レコーダーに録音した。得られたデータは、質的帰納的に分析した。

##### 結果

研究参加者は、【周りに頼れずどうにもならない】とっていたが、産後ケア事業を利用したことで、【心と体が癒された】。また、育児に専念でき【家でもやっつけける自信がついた】ため産後ケア事業の利用を終了した。自宅に帰ってからは、助産院での経験と存在を【支えにして経験を活かす】ことで、試行錯誤を繰り返しながら自分と子どものペースにあった育児ができていた。また、心のゆとりが生まれたことで、【今母になってよかった】と思うことができるようになっていた。

##### 考察

心身ともに辛かった研究参加者は、産後ケア事業を利用し、心と体が癒され、子どもに目を向けることができるようになった。そして、助産師に見守られ、育児技術を練習したことが安心感と自信につながり、漠然とした自信となっていた。また、助産院をいつでも頼ることのできる場所として心の支えにし、経験を活かすことで、自分と子どもにあった育児について考えられるようになっていた。さらに、産後ケア事業を利用したことで心のゆとりが生まれ、子どもとの生活を優先させた自分を肯定することができ、今の年齢で産んで良かったと思えるようになっていた。

##### 結論

研究参加者は、「高年」で出産したことから周りに頼れずどうにもならないと思いながら育児を行っていた。しかし、助産院の産後ケア事業を利用し、心と体が癒され、子どもに目を向けることができるようになった。そして、助産師と育児技術を練習したことが安心感と自信につながった。また、助産院を心の支えにしながら、産後ケア事業での経験を活かし、自分と子どもにあった育児について考える力を身につけることができた。さらに心のゆとりが生まれ、人生を肯定的に捉えられるようになっていた。

キーワード：高年初産婦、産後ケア事業、体験

連絡先：〒761-0793 香川県木田郡三木町池戸 1750-1 香川大学医学部看護学科 谷上 友理

Correspondence to: Yuri Tanigami, School of Nursing, Faculty of Medicine, Kagawa University, 1750-1 Ikenobe, Miki-cho, Kita-gun, Kagawa 761-0793, Japan

## Summary

**Objectives:** To improve the quality of support for elderly primigravidas in the postpartum care. This study aimed to evaluate elderly primigravidas experience of the postpartum care provided at A maternity home in Japan.

**Method:** A qualitative descriptive research design was used. Semi-structured interviews were conducted for about 30 to 60 minutes at A maternity home in the postpartum care with 10 elderly primigravidas. Consent was obtained for the interviews, and the interviews were recorded on an IC recorder.

**Results:** The participants believed that they could not trust others, but by using the postnatal care service, they were able to heal their minds and bodies. The participants could concentrate on childcare after receiving guidance from a midwife. They stopped using the postnatal care service after they felt confident in their own abilities. Participants sometimes lost confidence, but through their experience and the maternity home support, they could raise their children at their own pace. Moreover, they felt contented as they were able to relax their mind.

**Discussion:** Participants who were struggling physically and mentally improved through the postpartum care program and could take care of their children. Moreover, being supported by a midwife and practicing childcare techniques increased their sense of security and self-confidence. They started trusting the midwifery clinic for emotional support and childcare experience. It gradually helped them internalize childcare techniques and customize them per their needs. Furthermore, by using the postpartum care service, they could attain peace of mind which made them confident about their decisions to embrace motherhood at an advanced age.

**Conclusion:** The use of the postpartum care service provided by the maternity home was an experience that healed the participants' minds and bodies. It instilled a sense of security and confidence in the form of childcare that suited their needs. As a result, research participants were more relaxed and had a more positive outlook on life.

**Key words:** Elderly primigravidas, Postpartum care, Experience

## はじめに

2019年の第1子出生時の母親の平均年齢は30.7歳(厚生労働省, 2020a)であり, 2010年の29.9歳(厚生労働省, 2020a)と比較すると晩産化が進んでいる。また, 全出産者に占める高年初産婦の割合は, 2005年までは10%台であったが, 2022年では29.2%(厚生労働省, 2022)にまで増加している。さらに生殖補助医療の発展により, 今後も高年初産婦が増加してくることが予測される。

高年初産婦は, 緊急帝王切開や分娩時大量出血になるリスクが高く(笠井ら, 2012), 産褥期には, 貧血や高血圧になる割合が高い(森ら, 2014)ことが報告されている。また, 産後1か月の高年初産婦は, 身体不快感が多い, 疲労得点が有意に高い, 産後うつ病のリスクが高い(森ら, 2014)ことが明らかになっている。さらに, 高年初産婦は, 実父母の高齢化等で希望するサポートを得ることができない状況である(前原ら, 2014)ことや, 体力的限界を意識した自分なりの子育てについて考えている(畠山ら, 2016)ことが報告されている。このように, 高年初産婦の特徴から身体的な回復を促す支援や育児支援が必要であるにも

関わらず, 十分な支援を得ることができていない可能性がある。

我が国では2014年度に妊娠・出産包括支援モデル事業が開始され, 翌年には産後ケア事業がその一端を担うことになった(厚生労働省, 2020b)。

産後ケア事業は, 疲労の回復, 育児への自信の獲得の効果(野口ら, 2018)や, 母親に安心感や幸福感がもたらされる(畠山ら, 2019)ことが報告されている。特に, 助産院で行う助産ケアは, 参加者への安心感を与え, 些細なことでも相談できる場(野口ら, 2017)と言われている。そのため, 高年初産婦が助産院の産後ケア事業を利用することは, 疲労や育児不安の減少, 育児に対する自信の向上等の効果が期待できると考える。

産後ケア事業は導入されてから間もなく, 特に助産院が行う産後ケア事業について関連する先行研究が少ない。そこで, 本研究により, 助産院の産後ケア事業を利用した高年初産婦の体験を明らかにすることで, その特徴を考慮した支援について検討することができ, 高年初産婦がより利用しやすい産後ケア事業を展開するための基礎資料になると考える。

## 目的

産後ケア事業における高年初産婦への支援の質向上のため、A助産院の産後ケア事業を利用した高年初産婦が、産後ケア事業利用についてどのように感じ考えたのか、その体験を明らかにする。

## 方法

### 1. 用語の定義

- 1) 高年初産婦: 日本産婦人科学会(日本産婦人科学会, 2018)によると35歳以上の初産婦と定義されている。よって、本研究でも同様に35歳以上の初産婦を高年初産婦とする。
- 2) 体験: 広辞苑(新村, 2018)によると、自分が身をもって経験すること。また、その経験とされている。先行文献(稲生ら, 2019)(田邊ら, 2021)では「経験した物事に関連する出来事や、それに対して感じたこと・考えたこと」「家族が患者の入院・退院・在宅療養に関して抱いていた思い」と定義されている。よって、本研究では、産後ケア事業を利用した高年初産婦が産後ケア事業利用について感じたこと考えたこと、またそれにともない行った行動と定義する。

### 2. 研究デザイン

半構造化面接法による質的帰納的記述研究である。

### 3. 研究参加者の選択基準

A助産院の産後ケア事業を利用した産後1年以内の単胎児を出産した高年初産婦10名とした。分娩様式や研究参加者が利用した産後ケア事業の実施形態(デイケア型・宿泊型)は問わないこととした。また、精神疾患(統合失調症・うつ病・適応障害等)合併や児に障害や重篤な疾患がある場合は除外した。

### 4. 研究協力施設および研究参加者の選定方法

A助産院はA県における最も重要な産後ケア事業施設で、県内ほぼ全域の産後ケア事業を請け負っている。また、事業開始前より独自で産後ケアを実施しており、産後ケア事業の体制や支援が充実している。そのため、研究参加者の確保が容易で、研究参加者の充実した語りを聞くことができると考え、研究協力施設として選定した。そして、A助産院の代表者に研究協力を依頼し、同意を得た後、選択基準に合った者を推薦してもらい、参加者を選定した。

### 5. 調査期間

2021年5月～8月

### 6. 調査方法

基本属性調査票と母子健康手帳から情報を得た。インタビューは、プライバシーが確保され、研究参加者が静かに話せるA助産院の個室で行った。所要時間は約30～60分であった。インタビューは、全ての研究参加者に対して同様の質問内容で実施できるようにするため、インタビューガイドを作成し実施した。しかし、研究参加者の語りやその場の状況などによっては、インタビューの順番を変更したり、インタビューガイドにはない質問を行い、研究参加者が産後ケア事業での体験を想起でき、十分に語れるよう配慮した。また、研究参加者の同意を得て、ICレコーダーに録音した。

### 7. 調査内容

- 1) 母子健康手帳からの情報収集項目  
年齢、出産年月日、分娩週数、分娩様式、出産施設
- 2) 基本属性調査票  
氏名、利用形態・期間と回数、利用理由、産後ケア事業の情報源、産後ケア事業で受けた支援内容、家族構成、主な支援者、里帰りの有無と期間
- 3) インタビューガイドの内容
  - ① 産後ケア事業を利用しようと思った時はどのような状況(気持ち)でしたか。
  - ② 産後ケア事業を利用して良かったことはどのようなことでしたか。
  - ③ 産後ケア事業を利用して困ったことはありましたか。
  - ④ 産後ケア事業を利用した目的は〇〇でしたが、産後ケア事業を利用して目的は達成できましたか。どのような思いや考えからそのように思いましたか。利用後、今の生活にどのように影響していると思われますか。
  - ⑤ 産後ケア事業利用に対してパートナーや家族の方はどのように話されていましたか、利用後は何かおしゃっていましたか。
  - ⑥ 産後ケア事業に対するご要望はありますか。
  - ⑦ 産後ケア事業を利用中に感じたことや考えたことを教えてください。
  - ⑧ あなたにとって産後ケア事業を利用したことはどのような体験でしたか。

## 8. データ分析方法

本研究は、質的帰納的に分析を行った。語りを逐語録にし、研究参加者毎に丁寧に読み込んだ。次に、データを客観的にみるため、研究参加者の語りを意味のあるまとまりで細かく分け、コード化した。その際、産後ケア事業利用についての体験を表している一連の流れに忠実に、意味を損なわないようにした。また、研究参加者に逐語録を基に作成したコードの確認を依頼した。コード間の内容を意味の類似性に基づいて分類し、研究参加者の語りに忠実であることを意識しながら、サブカテゴリー化した。サブカテゴリーの意味が同質のものをグループに分類し、「産後ケア事業利用についての体験」として表現されるよう検討し、カテゴリー化した。

また、研究全体において、質的研究に精通した指導教員にスーパーバイズを受けながら討議を繰り返し真実性の確保に努めた。

## 9. 倫理的配慮

本研究は、香川大学医学部倫理委員会の審議を得て承認後に実施した（承認番号 2021-19）。研究参加者には、研究の背景、目的、意義、研究方法、研究機関、プライバシーの保護・匿名性・秘密確保の権利、全過程において途中で辞退しても不利益を被らないことを文書と口頭で説明し、同意を文書で取得した。

分析の段階で使用したデータや知り得た情報に関しては、外部に持ち出さず、研究終了まで施錠できる保管庫で保管した。

## 結果

### 1. 研究参加者の概要

研究参加者の平均年齢は 38.3 歳であった。主な支援者は、夫が 10 名、実母が 2 名、義母が 2 名、義父が 1 名、叔母が 1 名であった（複数回答）。分娩後里帰りをした者は 5 名であった。受けた支援として、休息が 8 名、乳房ケアが 3 名、授乳支援が 7 名、母乳育児以外の練習が 4 名、話を聞いてもらったが 8 名であった（複数回答）。産後ケア事業の利用形態は、宿泊型が 8 名、デイケア型が 2 名であった。利用開始の平均産褥日数は 52.5 日（5-180 日）で、利用期間は、平均 4 日（1-8 日）であった。研究参加者の概要は表 1 に示す。

### 2. カテゴリーとサブカテゴリーの説明

分析の結果、5 カテゴリー、22 サブカテゴリーが抽

出された。以下、【 】はカテゴリー名、《 》はサブカテゴリー名、/ / は代表的な語りを示す。また、カテゴリーとサブカテゴリー、コードの一覧は表 2 に示す。

#### 1) 【周りに頼れずどうにもならない】

実母の他界でサポートが得られなかったり、サポートを得ることができても、実母に言われたことに悩み、サポートを受けることを躊躇していた。また、夫のサポートのみでは心細さを感じ、さらに同年代は育児が終了し身近に相談者がおらず、周りに頼ることが難しいと感じていた。そして、若い時に比べ体力が落ちたことを実感しながら、1人で育児をなんとか頑張っていたが、身体的苦痛や睡眠不足、育児に対する不安や孤独感を常に感じ心の余裕がなくなっていたことを意味する。

これは、《周りに頼ることが難しい》《体力が落ちたことを実感した》《体も心も辛かった》《初めての育児なので不安》《産後ケア事業について知らなかった》の 5 つのサブカテゴリーから構成された。

#### (1) 《周りに頼ることが難しい》

「母が育児してたのが 40 年前なので。今と本当に常識が違うので、それもすごい不安があって。結構昔の人は思い込みというか、それって本当に科学的根拠あるんかなっていうことをさざっとなんの悪気もなく言ったりするのでそういうので自分が嫌な思いをしたくないなって思いもあって（里帰りはしなかった）。」（J 氏）

「主人だけでは心配。仕事もしてますし、あんまり家事が得意な方でもないの。主人が 40 代後半なんですけど、あの年代はやっぱり男は仕事、女は家で家事っていうのが染み付いてる人たちなので、頑張ってくれてくれるんですけどちょっと苦手なところがあるし。本来自分の仕事じゃないってところがあるので。」（G 氏）

#### (2) 《体力が落ちたことを実感した》

「体力は格段に落ちました。全然徹夜で仕事してたけどできなくなったりとか。体力は落ちたので、高齢で産むのはそこが大変だなって思った。」（F 氏）

#### (3) 《体も心も辛かった》

「産後 1 人というか旦那さんと一緒に頑張ってきたんですけど、全然寝れなくなった時があって。日中も寝不足でしんどくなくてもういっぱいばいばいで。（中略）とにかくしんどくて。産後やっていけるんかなあってすごい不安が大きくなってきて。ポジティブなことを何にも考えられなくなってだんだ

表1 研究参加者の概要

参加者	年齢 (歳)	主な支援者	里帰りの有無	受けた支援	利用形態	利用時の産後日数 (日)	利用期間 (日)	インタビュー方法と時間 (分)
A	30代後半	夫	無	休息 授乳支援以外の育児支援 話を聞いてもらった	宿泊	5	5	対面 25
B	30代後半	夫	無	休息 乳房ケア 授乳支援 授乳支援以外の育児支援 話を聞いてもらった	宿泊	65	3	対面 54
C	30代後半	夫 実母	有	授乳支援	宿泊	83	3	対面 55
D	40代前半	夫	無	休息 話を聞いてもらった	宿泊	6	4	対面 64
E	40代前半	夫 義母 義父 叔母	有	休息 乳房ケア 授乳支援以外の育児支援	デイ	180	1	対面 50
F	30代後半	夫	有	休息	宿泊	96	2	対面 64
G	30代後半	夫	無	休息 授乳支援 授乳支援以外の育児支援 話を聞いてもらった	宿泊	5	8	対面 69
H	40代前半	夫	有	休息 授乳支援 授乳支援以外の育児支援 話を聞いてもらった	宿泊	11	7	対面 78
I	30代後半	夫	無	休息 授乳支援 話を聞いてもらった	宿泊	16	6	対面 56
J	40代前半	夫 実母 義母	有	休息 乳房ケア 授乳支援 話を聞いてもらった	デイ	58	1	対面 70

ん良くない状況になってましたね。」(B氏)

(4) 《初めての育児なので不安》

「育児に対する不安が大きかったのでやっていけるかなって。」(A氏)

(5) 《産後ケア事業について知らなかった》

「産後ケア事業の産褥入院をしていいんだって驚きました。」(C氏)

## 2) 【心と体が癒された】

産後ケア事業の利用当初、助産師が忙しく働いている状況を見て、頼ることに申し訳なさを感じていたが、子どもを預けて心身の休息ができ気分転換できていた。そして、助産師が親身になり時間をかけて話を聞いてくれたことに満足していた。また、助産師の言葉で不安が解消されて心が軽くなり、さらに、今までの頑張りに共感して労ってもらったことに対し、喜びを感じていた。そして、助産師の親しみやすい様子や助産院の雰囲気が家庭的で暖かく居心地の良さを感じ心と体が癒されたことを意味する。

これは、《頼ることに申し訳なさがあった》《ゆっくり休めてリフレッシュできた》《時間をかけて親身に話を聞いてくれた》《助産師の言葉で心が軽くなった》《思いを受け止めてもらって嬉しかった》《アットホームな雰囲気暖かい》の6つのサブカテゴリーから構成された。

(1) 《頼ることに申し訳なさがあった》

「『ゆっくり休んでね』とか声かけいただいてすごいありがたかったんですけど、子どもを見てくださって、逆にすごいいけないことをしてるってことがやっぱねあったんですよね。」(D氏)

(2) 《ゆっくり休めてリフレッシュできた》

「寝れたし、話を聞いてもらえることで安心してリフレッシュもできたし。」(B氏)

(3) 《時間をかけて親身に話を聞いてくれた》

「結構お産があって忙しくても、1日のうちのどこかでは長いこと話聞いてくれるんですよ。」(H氏)

(4) 《助産師の言葉で心が軽くなった》

「『ミルクも間違いじゃないよ』って言われて心が

表2 カテゴリー・サブカテゴリー・コード一覧

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
周りに頼ることが 難しい		実母がもう亡くなっていない
		実家も大変な状況で里帰りはしなかった
		実父は病気をされていて子どもを預けられない
		母に頼りたいが折り合いが悪くなってしまふかもしれない
		(実母の発言で) 自分が嫌な思いをしたくないという思いがあった
		同年代の人は10年以上前に育児が終わっているので聞ける人がいない
		あまり家事が得意な方でもないので夫だけでは心配
		体力は落ちたので、高齢で産むのはそこが大変だと思って
		2人目は欲しいけど育てられるのか
		産後に体力が無くなったと実感した
体力が落ちたことを 実感した		高齢だと産まれてからが大変なので2人目、3人目となると恐ろしい
		病院を退院後も会陰切開の痛みで歩けなかった
		夜寝れなくなり日中も寝不足でいっぱいだった
		ネガティブになってだんだん良くない状況になった
		ポジティブなことを何にも考えられなくなった
		1人で頑張っていて行き詰まって真っ暗なトンネルの中を歩いている感じだった
		自分が母親になって駄目だったんじゃないか
		里帰りから帰ってきた時は、とにかく眠く、産後鬱のようになった
		辛くてかなり孤独だった
		夫にしんどいと言えなくてどうしたらいいか分からなくなった
周りに頼れずどう にもならない	体も心も辛かった	育児や授乳の仕方に対し不安が大きかった
		初めての育児なので不安
		初めての育児で分からないところからのスタートで不安だった
		初めての育児で分からないことが多くインターネットで検索すると不安をあおられる
		育児のことは何も分からないので基準に達してるのか分からずどうしよう
		里帰りができない人や1人で育児をすることが大変な人が利用するものだと思っていた
		私は産褥入院をしていいんだって驚いた
		産後ケア事業について知らなかった
		(子どもが) 寝ないという理由で助産院にきてもあまり意味がないのかと思った
		実際どのようなところか、どういふことをしてくれるかが分からなかった
頼ることに申し訳 なさがあった		助産院はどのような所だろうどんな部屋なんだろうと分からないまま不安
		結構忙しそうで呼んでいいのかという思いが少しあった
		子どもを見てくれていることなど逆にすごくいけないことをしてると思った
		洗濯くらい自分でできるのに申し訳なかった
		自分のことでいっぱい休ませてもらえず助かった
		寝ることや、話を聞いてもらえることができ安心してリフレッシュできた
		子どもを預かってもらってゆっくり休めた
		期待してた通り産後すぐ精神を休めることができた
		育児以外は全くしなかったので体は充分休めた
		子どもを夜預かってくれてやっと寝れることができた
心と体が癒された	助産師の言葉で心が 軽くなった	痛みが良くなり不安が解消されゆとりができた
		気持ちの面でも話聞いてもらって助かった
		すごく親身になって一生懸命話をしてくれた
		話を聞いてくれたことが一番満足している
		大変だねと親身になってくれた
		お産があつて忙しくても1日のうちのどこかで長いこと話を聞いてくれる
		夜授乳してる時に何気ない話をしたり、どんな様子か聞いてくれたのも嬉しかった
		断乳が悪いことではないと言われ、気持ちが楽になった
		来る前はどんよりした気持ちだったが、助産師が話を聞いてくれすっきりした
		ミルクも間違いじゃないと言われて心が軽くなった
思いを受け止めて もらって嬉しかった	アットホームな 雰囲気暖かい	大丈夫と言葉をかけてくれるだけでもその時は心が落ち着いた
		思いを分かってくれて嬉しかった
		今までよく頑張ったと褒めてくれ嬉しかった
		共感して、受け止めてもらえる
		すごく褒めてくれた
		(退院時) 見送ってくれてあったかいなと思った
		安心できる場所
		ほっとした気持ち
		助産師がアットホームで優しく身近な存在になった
		おばあちゃんちみたいな感じ
畳の部屋でお布団ひいてくれてすごくリラックスして入れるのがいい		
助産院はゆったりした時間が流れている		

表2 カテゴリー・サブカテゴリー・コード一覧 (続き)

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
家でやっていた自信がついた	気持ちの整理ができた	いろいろ相談していると途中から吹っ切れた
		問題や疑問に思っていることを全部聞いて解決できた
	子どもに向き合うことができた	話聞いてもらってからポジティブになった
		利用前は分からないところが分からなかったが答えが見つかった
	母乳育児や沐浴ができるようになり自信がついた	気持ちの整理ができて良かった
		些細な疑問を解消できた
		子どもに集中して育児と休養に専念していられた
		育児技術をじっくりゆったり習得できて良かった
		ゆっくりでき、2人きりで子どもと向き合えることができてよかった
		おっぱいを飲めなかったが飲めるようになった
		授乳のペースを掴むことができた
		おっぱいの量がこれ以上増えないことが分かり、ミルクにしようと思っ切れた
家に帰ってもなんとかできる気持ちになった	母乳育児も自信がついた	
	沐浴だけが一番心配だったけど安心して帰れた	
	なんとなくお風呂もできるようになり少し自信がついた	
	どう扱っていいかわからない小さな赤ちゃんをお風呂に入れることはすごいことなのでその当時の育児の8割ぐらいができたと思っていた	
	当初はできるだけ長くいようと思っていたがやれそうな気がした	
	これだったら大丈夫と思い3日で帰った	
	1週間利用しようと思っていたがとりあえずできると思い早く終了した	
	終わった時はもう多分大丈夫という気持ちになった	
	1個自信ができたというところが大きかった	
	3泊4日で自信がついたから帰ろうかなと思った	
	どんどん自信のパロメーターが高くなって帰ってもいいという気持ちになった	
	明確に自信がついたまでは達していなかったがなんとか家でやっていたらいいと思った	
支えにして経験を活かす	自宅に帰った時は自信をなくした	
	帰ってきた夜はほとんど寝なかったので一旦自信がゼロに戻った	
	助産院が良すぎて家に帰ったらあまりにもギャップがあった	
	終了後に自宅に帰った時にこの先やっていたらいいのだろうかと思った	
	食生活に活かせることができるようになった	
	産後ケア事業を利用する前よりお風呂にスムーズに入れることができるようになった	
	地元の子育て支援センターに行きたくても行けなかったが産後ケア事業を利用したことで行くことができるようになった	
	ここ(助産院)でやってきたことが自信になって自宅に帰っても安心してできた	
	夫が協力してくれるようになったので行ってよかった	
	産後ケア事業に行ったことで悩んでいることに夫も気づき心配はしてくれていた(産後ケア事業利用後)夫は自然とミルクを作ってくれるようになった	
	頼っていいんだという気持ちになった	
	もししんどくなったらここに来ようと思った	
頼れるところがあると思うことが1番楽になった		
頼れるところができた安心感		
いつでも頼ることができる場所ができた		
産後ケア事業を周りに勧めたい		
利用してよかったことを周りにも言ってあげられる		
高齢出産は今から増えると思うので勧めたい		
高齢出産だからこそ人にも勧めたい		
今母になってよかった	今だから心のゆとりがある	
	高齢で出産したことによって子育てに心の余裕は若い頃よりはある	
	精神的には今の方が断然落ち着いていて子どもと落ち着いて向き合えるのは今だと思う	
	20代で子どもを産んだ同級生から余裕があると産後ケア事業利用後に言われる	
仕事に区切りをつける	仕事はとりあえず置いて子育てをしようと気持ちの折り合いが今やっとつけた	
	子供が産まれて手放さないといけなくなるものがある時にすごく辛かったが、今は(仕事は)縁があれば巡ってくるかもしれないと解釈している	
今の年齢で産んでよかった	子供は今しか産めないし産みたいと思えばいい不妊治療に望んだので仕事を辞めたことは仕方ない	
	産後ケア事業利用中に気持ちの整理ができ、仕事に対する考え方に一段落結論が出た	
	20代で産んでいたら妊娠ができて当然で子どもが母親にしてくれたと強く思わなかった	
	産後ケア事業の体制が整っているの、今の年齢で出産しても大丈夫だったと思う	
	体もしんどい面もあるし障害が残ったらどうしようと思うけどこの年で産んでよかった	

軽くなりました。」(E氏)

(5)《思いを受け止めてもらって嬉しかった》

「まず褒めてくれた。『今までよくがんばったね』っていうふうに言ってくれて。それが嬉しかったし。みんながすごい優しく。癒されたというか、来て良かったなって感じで。」(B氏)

(6)《アットホームな雰囲気暖かい》

「助産師さんがアットホームで優しくって身近な存在になりました。ばあちゃんちみたいな感じで。」(C氏)

3)【家でもやっていける自信がついた】

他のことを気にせず、育児と休息に専念でき子どもに向き合うことができたり、問題や疑問に思っていることを解決でき気持ちの整理ができた。また、多くの研究参加者が不安と感じていた授乳や沐浴を助産師から指導を受け、技術を習得することができ自信がついた。そして、少しずつ問題を解決することで、なんとか家でも子どもと生活ができる自信がついたことを意味する。

これは、《気持ちの整理ができた》《子どもに向き合うことができた》《母乳育児や沐浴ができるようになり自信がついた》《家に帰ってもなんとかできる気持ちになった》の4つのサブカテゴリーから構成された。

(1)《気持ちの整理ができた》

「産後ケア事業を利用してから、やっぱり助言をもらえたっていうことがあったんで。頑張って(授乳回数を)増やしても、自分が辛くなっていく一方かなって思って。やっぱり助産師さんに助言をもらえたから、もういっか。ミルクあるし。体重も普通に増えてるからいいかなと思って。結構話も聞いてもらって、気持ちの整理ができたかな。」(J氏)

(2)《子どもに向き合うことができた》

「幸せやなあって。そうゆっくりできたけんね。うんうん。やっぱ(子どもに)向き合えるじゃないですか。2人きりでね。やっぱりそれがよかった。」(H氏)

(3)《母乳育児や沐浴ができるようになり自信がついた》

「ここに来てすぐ授乳量を測ったら『ミルクあげる必要はないじゃない』って。それをきっかけにミルクやめたのでそれも大きかったなと思います。(中略)あ、できるんだっていうふうに思いました。家に帰ってからずっと母乳だけで。なんか自信になったというか。」(I氏)

「今考えるとどうってことないんですけど、どう

扱っていいかわからないっちゃい赤ちゃんをお風呂に入れてるってことはすごいことなので。その当時の育児の8割ぐらいができたって。その時ちょっとね、自信ができました。」(D氏)

(4)《家に帰ってもなんとかできる気持ちになった》

「明確に自信がつけられたってまでは達してなかったんですけど、帰っても、まあ大丈夫かなってぐらいで。なんとか家でもやっていけそうっていう感じですかね。」(G氏)

4)【支えにして経験を活かす】

産後ケア事業終了時には自信をつけることができていたが、家に帰った時は、育児が上手くいかず一旦自信を無くした。しかし、産後ケア事業での経験と困った時にはいつでも頼ることができる場所ができたという安心感を支えにしながら育児を行っていた。また、このような場所だからこそ、産後ケア事業を利用し自らが受けたケアを他の母親たちにも経験してほしいという気持ちになったことを意味する。

これは、《自宅に帰った時は自信をなくした》《産後ケア事業での経験が活かされている》《頼る場所ができた》《産後ケア事業を周りに勧めたい》の4つのサブカテゴリーから構成された。

(1)《自宅に帰った時は自信をなくした》

「帰ってきた夜ほとんど寝なかったっていうことで、一旦(自信が)ゼロに戻ったんですけど。なんか泣きながら夜中あやしてた記憶があります。(中略)家帰ってから昼間本当に寝なくて。またそこで自信を無くすんです。」(D氏)

(2)《産後ケア事業での経験が活かされている》

「ちょっとした疑問をすぐ聞けたんで、そういう意味では帰っても落ち着いて育児できたんじゃないかなと思います。ここでやってきたことが自信になっておうちに帰って安心してできるようになったかな。」(G氏)

(3)《頼る場所ができた》

「もしいいよ困ったら『産後何ヶ月ぐらいまでは来てもいいよ』みたいな。なんかあったらここにすぐ行けるんじゃないかって言う安心感があったんですよ。」(H氏)

(4)《産後ケア事業を周りに勧めたい》

「ほんとうに私くらいの歳で産んだ人って今から増えるんだろうなって思って。その人がいたら『こういう事業利用したらいいよ』って勧めてあげたいですね。」(G氏)



## 5) 【今母になってよかった】

研究参加者は、産後ケア事業を利用したことで、心身共に癒され、若い頃と比べ心のゆとりができ、落ち着いて育児ができていると思うことができるようになっていた。また、葛藤を感じながらも仕事に対する思いに折り合いをつけ、子どもとの生活を優先させた自分を肯定することができていた。さらに、産後ケア事業を利用し、心のゆとりができたことで、今の年齢で産んで良かったと改めて振り返ることができたことを意味する。

これは、《今だから心のゆとりがある》《仕事に区切りをつける》《今の年齢で産んでよかった》の3つのサブカテゴリから構成された。

## (1) 《今だから心のゆとりがある》

「産後ケア事業が終わった後、私は感じんですけど、20代で子供を産んだ同級生とかやっぱり余裕があるわって言われるんですよ。」(H氏)

## (2) 《仕事に区切りをつける》

「仕事の事とかも、子どもを持つことに対してもずっと葛藤というか悩みがあって、今後(どのよう)に生きていたらいいかっていうのをずっと悩んでやってきて、この年齢になってやっと子ども産んで育ててみたいって、仕事に対する考え方とかやっと自分の中で一段落結論が出て、折り合いをつける気持ちになったというか、産後ケア事業利用中に気持ちの整理はできました。何かこう助産師さんが夜間とか長時間関わってくれた時とかは1番安心したというか。」(G氏)

## (3) 《今の年齢で産んでよかった》

「やっぱりケアの体制が整ってるから、今の年齢で産めたとか産めて大丈夫だったなって印象があります。産後ケア事業があったから思えるようになったかもしれません。」(G氏)

## 考察

## 1. 周りに頼れず辛かった中での心身の癒しの場

疲労感や褥瘡の訴えの中でも非常に頻度が高く、高年初産婦は、夜間睡眠時間や食事時間が短い(森ら, 2016)こと、疲労得点が高いことや肩こり、腰背部痛、腱鞘炎が多い(森ら, 2014)ことが報告されている。本研究参加者も、加齢による体力の衰えと会陰部痛や腱鞘炎、腰痛、睡眠不足等の身体的苦痛や疲労感を感じながら育児を行っており、先行研究と同様の結果であった。しかし、産後ケア事業を利用したことで、子どもを預けて身体の回復に専念できたこと

が、身体的苦痛や疲労感の解消につながったと推察される。また、研究参加者は、利用当初はありがたいと思いつつも助産師に頼ることを申し訳なく思っていた。高年初産婦は自ら他者に支援を求めづらい特徴がある(植木ら, 2020)との報告や、高年初産婦は、自分たちでやれる自負があるので、人に頼りたくないと考えている(前原ら, 2014)という報告がある。さらに、関係し始めたばかりの助産師は、産後ケアにおいて母親の心身の状態に寄り添って母親のペースを尊重した【自分が大切にされる】体験を得てもらうことによって、愛情に満ちた信頼関係の土台を構築していた(稲田ら, 2020)という報告があり、研究参加者も同様に、自分が大切にされる体験をしたことで安心感が得られ、信頼関係の構築ができたのではないかと推察される。そして、利用当初は感謝をしながらも忙しく働いている助産師に、自らサポートを求めづらく、頼ることに抵抗を感じていたが、助産師と信頼関係を築いたことで、子どもを安心して預けることができ、心身の回復に専念できた一因になったのではないかと考える。

また、研究参加者は、実父母の他界や、頼ることができても、高齢であることや育児に対する世代間の価値観の相違により、実母に頼ることを躊躇していた。さらに、同年代に気軽に相談できる支援者がいないという語りや、全員が主な支援者を夫とし、最も身近な相談者と感じているが、それだけでは不安を感じていたことから、孤独な育児環境の中で不安を増強させていたことがうかがえた。「1人で頑張っていて行き詰まって真っ暗なトンネルの中を歩いている感じだった」との語りや、高年初産婦は育児困難感が高い(藤岡ら, 2014)ことが明らかになっていることから、他の年代以上に、初めての育児への不安が増強し、精神的にも辛く行き詰っていたのではないかと考える。しかし、助産師に寄り添われ共感や労いの言葉をかけてもらったことで、心が満たされ満足感を得る体験をしてきたため、産後ケア事業を利用したことは、研究参加者にとって精神的ストレスの軽減になったのではないかと考える。

そして、研究参加者は助産院がアットホームで居心地がよいと感じ満足していた。里帰りができない、もしくは里帰りをしていても実母との関係に悩み、落ち着いてサポートを得ることができない状況の研究参加者は、助産院の温かい雰囲気や居心地がよいと感じ、助産院を身近な存在に感じていたと推察される。

## 2. 助産院での経験と存在を支えにし自立に向かう

研究参加者は助産師から助言を得たことで、疑問や悩みが解決し、気持ちの整理ができ前向きな気持ちになっていた。高年初産婦は、一般的な情報では納得できないと感じ、専門家による個別の支援を求めている(島山ら, 2015)という先行研究結果がある。また、自信を見失っている状態を脱するには安心した援助関係が基盤にあり、さらに助産師と初産婦の間に形成された絆が大きく影響する(小野ら, 2017)という報告もある。以上のことから、研究参加者は、助産師との信頼関係が生まれたことで助言を受け入れ、疑問や悩みを解決することができ、前向きな気持ちになったのではないかと推察される。

さらに、研究参加者は母乳育児や沐浴ができるようになり自信がついたと感じていた。白井(2013)は混合・人工乳群より母乳群で「うつ」レベルが有意に低減したことを示しており、武本ら(2011)は完全母乳栄養法の女性群のほうが混合・人工栄養法の女性群より児に対する肯定的、受容的な感情が高かったことを明らかにしている。「母乳が飲めるようになって良かった」「完全母乳になったことが大きかった」という語りがあり、母乳育児が希望どおりにできることに喜びを感じ、先行研究と同様に肯定的な感情の高まりがみられていた。一方で、「母乳育児は成功していないが前向きな気持ちになった」と語った者が複数いたことから、助産師の授乳支援を受け、心身ともに負担がかからない授乳方法を選択し、自分自身で成功体験に導くこともできるようになっていたことが推察される。

そして、母乳育児と同様、研究参加者にとって沐浴が育児不安の多くを占めていたが、産後ケア事業終了時には多くの研究参加者が技術を習得することができていた。産後ケア事業を利用し、助産師に見守られながら沐浴を繰り返し練習し、技術を習得したことが、安心感と自信につながり、研究参加者の育児不安が軽減した一つの要因になったと考えられる。以上のように、母乳育児と沐浴ができるようになったことが研究参加者の自信となり、家でもやっているといた漠然とした自信が湧いてきていたと考えられる。

産後ケア事業を利用した母親を対象とした先行研究(野口ら, 2018)では、気になることすべて《思いっきり質問できる》ことで、《その時期、その状況、自分に合ったアドバイス》を得て疑問や不安が解消され、《個別にしっかり見てもらえる》ことを実感し、《なんかやれるかなという感じになる》という自信へとつながったことが報告されているが、高年初産婦で

対象にした本研究でも同様の結果であった。さらに、子どもを預けて身体の回復に専念でき身体的苦痛や疲労感が解消し、体力が回復したことも、なんとか家でもやっていけそうと思う要因の一つになったのではないかと考える。一方で、研究参加者は、産後ケア事業終了後には自分自身で育児を行っていかなければならず、一時的に自信を無くしていた。しかし、産後ケア事業での経験を活かすことで、自分自身で自分と子どものペースにあった育児について考える力を身につけることができ、試行錯誤を繰り返しながらではあるが、少しずつ子どもとの生活に慣れ自信を取り戻すことができていた。さらに、研究参加者は困った時にはいつでも頼ることのできる場所があることを心の支えにしていた。産後ケア事業を利用し、助産院が研究参加者にとって気軽に頼れる場所となったことが研究参加者の支えとなり、安心感を得て穏やかな気持ちで育児ができるようになったのではないかと推察される。

また、COVID-19感染防止のため、夫とともに産後ケア事業を利用できなかったが、夫は研究参加者から話を聞き、サポートの重要性を認識し育児を手伝うようになっていた。稲田ら(2018)の研究では、助産所では、「夫との役割調整を支援する」という家族調整の支援の頻度が高いことを示しているが、これは直接的な支援であった。本研究ではそれに加え、直接夫に働きかける以外にも、助産師が母親への支援を通して、夫が育児参加できるように調整できる可能性が示された。佐藤(2012)は、母親が夫婦関係を高く評価していると、育児に対する肯定感が高いことを報告している。夫が育児を手伝うようになったことで、夫との関係を良いものと捉え、研究参加者は前向きな気持ちで育児に取り組むことにつながったのではないかと考える。

## 3. 今母になって良かったと思えた経験

高年初産婦は、若い時より精神的な落ち着きの保持を感じている(新村ら, 2012)と報告されているが、研究参加者は産後ケア事業を利用する前は心のゆとりはなく、心身の疲労と辛さを感じていた。しかし、利用後は、年齢を重ねたことにより若い頃と比べ心のゆとりができたと感じられるようになっていた。これは、産後ケア事業の利用が、研究参加者の心身の癒しと母親役割の自信を向上させ、心に余裕をもたらす一因になったのではないかと推察される。

また、研究参加者は、妊娠出産育児により長年働いてきた仕事を一旦中断することに葛藤や悩みを抱えていた。キャリアを多く積んできた研究参加者にとって

仕事を中断することは、社会的孤立による危機感を感じるにつながると推察される。キャリアを重ね、自分の生活を築いてきた高年初産婦や、不妊治療を続けてきた高年初産婦は、子どもとの生活をイメージすることが難しく、これまでの生活と子どもがいる新しい生活との間でギャップが生じる(植木ら, 2020)といった先行研究結果があり、本研究と同様の結果であった。しかし、研究参加者は、葛藤を感じながらも仕事に対する思いに折り合いをつけ、子どもとの生活を優先させていた。「助産師が長時間関わってくれ、仕事に折り合いをつける気持ちになった。」という語りから、助産師との関わりが、仕事に対する気持ちの整理を助長させ、育児を行う自分を肯定させたのではないかと考える。また、研究参加者は、高年で出産したことにより、子どもに対する愛情や感謝の気持ちを強く感じていた。また、過去と比べ心のゆとりも感じていた。これらのことが、心の充足感や育児への自信に繋がり、今の年齢で産んで良かったと思えたことに繋がったのではないかと考える。人生経験が若年者と比べて豊かであることで大変な子育てを自分なりの意識変革で乗り越えるなど、高年初産婦の強みがある(森ら, 2014)との報告がある。助産院の産後ケア事業を利用したことで、自分と子どものペースで育児を行っており、高年初産婦の強みをより活かせるようになったのではないかと推察される。さらに産後ケア事業での体験を頼りにしながら、前向きに育児ができる気持ちに至ったことが、妊娠出産育児を振り返ることができ、自分自身の人生を肯定的に捉えられるようになったと考える。

## 結論

研究参加者は、「高年」で出産したことから周りに頼れずどうにもならない思いながら育児を行っていた。しかし、助産院の産後ケア事業を利用し、心と体が癒され、子どもに目を向けることができるようになった。そして、助産師と育児技術を練習したことが安心感と自信につながった。また、助産院を心の支えにしながら、産後ケア事業での経験を活かし、自分と子どもにあった育児について考える力を身につけることができた。さらに心のゆとりが生まれ、人生を肯定的に捉えられるようになっていた。

## 研究の限界

本研究結果は、対象地域や対象施設の特徴が影響し

ている可能性があり、結論の一般化には限界がある。また、参加者はA助産院の産後ケア事業を利用した高年初産婦に限定しているため、対象施設や研究参加者の違いが研究結果にどのように影響するのかまでは調査できていないことも本研究の限界である。

## 謝辞

本研究を実施するにあたり、インタビューに快くお答えいただいた参加者の皆様、ならびに研究の趣旨をご理解いただき、参加者の皆様をご紹介いただきました。A助産院代表者様に深く感謝申し上げます。なお、本論文は香川大学大学院医学系研究科修士論文に加筆修正したものである。また本論文の一部はThe 7th International Nursing Research Conference of World Academy of Nursing Scienceにて発表を行った。

## 著者資格

TYは、研究の考案、計画、調査の実施とデータの分析、論文執筆まで、研究全体のプロセスを中心に実施した。KKは、研究全体のプロセスにおいてスーパーバイザーとして助言し、論文執筆の推敲を行った。YM, IE, MMは、データ収集と分析および原稿全体のレビューを行った。また、すべての著者は、最終原稿を承認した。

## 文献

- 藤岡奈美, 亀崎明子, 河本恵理, 他 (2014) : 出産後5日間のストレス詳細とストレス反応の経時的変化—高齢初産婦と適応年齢初産婦との比較検討, 母性衛生, 55(1), 78-85.
- 畠山典子, 原田静香, 中山久子, 他 (2019) : 自治体の産後ケア事業(デイケア型)を利用した母親の利用前後の気持ちの変化—効果的な産後ケア事業の展開へ向けた事業評価の視点より—, 日本地域看護学会誌, 22(1), 13-25. DOI: 10.20746/jachn.22.1\_13
- 畠山矢住代, 藤城優子, 松井弘美 (2015) : 40歳以上の初産婦における産後1か月間の育児に関する思い, 母性衛生, 56(1), 137-145.
- 畠山矢住代, 藤城優子, 松井弘美 (2016) : 40歳以上の初産婦が産後1か月間に受けたサポートと求めるサポート, 母性衛生, 56(4), 523-530.

- 稲田千晴, 國分真佐代, 島田真理恵 (2020): 助産所助産師の産後ケアをうけた母親の体験, 母性衛生, 61(2), 389-396.
- 稲田千晴, 島田真理恵, 相良有紀, 他 (2018): 産後ケアならびに産後ケア事業の実態調査, 母性衛生, 58(4), 693-701.
- 稲生藍, 石村由利子 (2019): NICUに入院した早産児の母親の児退院後1か月までの母乳育児の体験(第1報), 小児保健研究, 78(5), 420-427.
- 笠井靖代, 尾崎倫子, 山田学, 他 (2012): 年齢因子は分娩に影響するか, 日本周産期・新生児医学会雑誌, 48(3), 585-594.
- 厚生労働省 (2020a): 令和元年(2019)人口動態統計, <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei19/index.html> (閲覧日: 2021年1月13日)
- 厚生労働省 (2020b): 産前・産後サポート事業ガイドライン産後ケア事業ガイドライン, <http://www.mhlw.go.jp/conect/000658063.pdf> (閲覧日: 2021年1月13日)
- 厚生労働省 (2022): 令和2年(2020)人口動態統計(月報年計(概数))の概況, <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai20/index.html> (閲覧日: 2022年10月24日)
- 前原邦江, 森恵美, 坂上明子, 他 (2014): 高年初産の母親の産後1か月間におけるソーシャルサポートの体験, 母性衛生, 55(2), 369-377.
- 森恵美, 前原邦江, 岩田裕子, 他 (2016): 分娩施設退院前の高年初産婦の身体的心理社会的健康状態: 年齢・初経産別の4群比較から, 母性衛生, 56(4), 558-566.
- 森恵美, 坂上明子, 小澤治美, 他 (2014): 高年初産婦に特化した産後1か月までの子育て支援ガイドライン, [http://www.n.chiba-u.jp/mamatasu/doc/guidelines\\_fix.pdf](http://www.n.chiba-u.jp/mamatasu/doc/guidelines_fix.pdf) (閲覧日: 2022年10月24日)
- 日本産婦人科学会 (2018): 産科婦人科用語集・用語解説集改訂(第4版), 162, 杏林舎, 東京.
- 野口順子, 竹内美由紀, 松尾真璃, 他 (2017): 助産院で行う助産ケアの内容と効果: 褥婦へのインタビューより, 香川母性衛生学会誌, 17(1), 37-44.
- 野口真貴子, 高橋紀子, 藤田和佳子, 他 (2018): 札幌市産後ケア事業を利用した女性の認識, 日本助産学会誌, 32(2), 178-189. DOI: 10.3418/jjam. JJAM-2018-0027
- 小野智佐子, 入江多津子 (2017): 助産師による産褥期における初産婦のエンパワメントに向けた看護支援, 精神看護, 47, 51-54.
- 新村出 (2018): 広辞苑(第7版), 1597, 岩波書店, 東京.
- 新村美紀, 小川久貴子 (2012): 高齢初産婦の産後1か月までの育児における体験, 日本ウーマンズヘルス学会誌, 11(1), 84-91.
- 佐藤小織 (2012): 初産婦の夫婦関係の評価と育児満足感を構成する諸要因の関係に関する研究—育児初期の核家族に焦点を当てて, 日本助産学会誌, 26(2), 222-231. DOI: 10.3418/jjam.26.222
- 武本茂美, 中村幸代 (2011): 児の栄養法別による育児不安および胎児感情の関連, 日本助産学会誌, 25(2), 225-232. DOI: 10.3418/jjam.25.225
- 田邊亜純, 佐藤さやか, 増島麻里子 (2021): がん患者の在宅療養移行期を支える就労中の家族員の体験, 千葉看護学会会誌, 27(1), 33-42. DOI: 10.20776/s13448846-27-1-p33
- 植木瞳, 林桂子, 正岡経子 (2020): 40歳以上の初産婦に対して経験10年以上の助産師が行っている産褥期のケア, 日本看護科学会誌, 40, 82-90. DOI: 10.5630/jans.40.82
- 白井淳美, 川崎佳代子, 竹尾恵子, 他 (2013): 児への栄養法方法別に見た母親の心理社会的変化, 日本母乳哺育学会雑誌, 7(2), 116-127.