

2B10

健康・看護・医療

# 育児中女性の心理的ウェルビーイング向上を目的としたメンタルトレーニングの効果検証：ランダム化比較試験

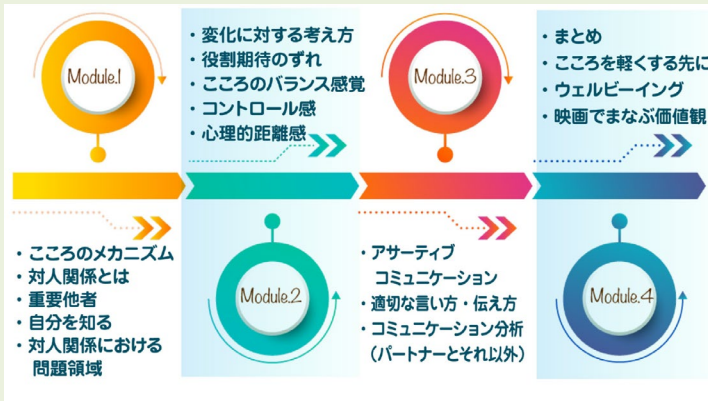
島田恭子<sup>1,2</sup>、染矢瑞枝<sup>2</sup>、桐生正幸<sup>3</sup>

<sup>1</sup>東洋大学現代社会総合研究所 <sup>2</sup>一般社団法人ココロバランス研究所 <sup>3</sup>東洋大学社会学部

## 目的

オンデマンド型メンタルトレーニングプログラム  
ヒプロコム(HIPCom: Healthy Interpersonal Communication)を開発、  
無作為化比較試験(RCT)によって、  
育児女性のウェルビーイング向上効果を検証

## プログラム概要



## 変数・解析方法

- 変数 ■ 心理的ウェルビーイング(PWB)日本語版24項目(岩野ら, 2015)
- 解析 ■ 交互作用(群:介入群・対照群×時点:T1・T2)  
混合効果モデル反復測定分析  
変量効果:教育歴、末子年齢 SAS JMP Software 14.0

## 研究の流れ

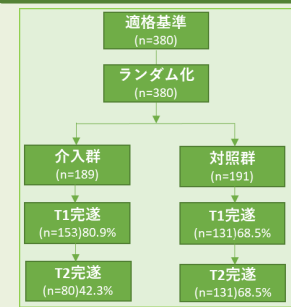


## プログラムの流れ



プログラム  
視聴はこちら

## 参加者フローチャート



## ユーザビリティ

対象者が母親であるため、ユーザビリティに配慮した

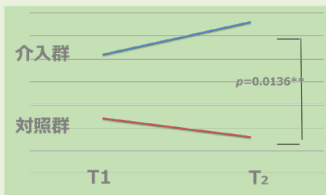
- ・モジュール毎の動画配信やLINEメッセージで学習継続を促した
- ・スマホ端末などでどこでも視聴できるような映像・音声の内容を検討した
- ・学習が遅れがちな対象者向けにテキストや動画でフォローアップを行った

## 結果と考察

### 固定効果の推定値

	F値	p値
群	5.2922	0.0218 *
時点	0.0648	0.7991
交互作用(群×時点)	0.1705	0.6798

### PWBの地点水準ごとの群間差



- ・PWBの下位概念: 自律性、自己受容、あたたか信頼できる他者関係、人格的成長、人生の目的、周囲の環境をコントロールできる
- ・プログラムのコアコンテンツとして強調された、「自分軸=コントロール」が自律性に、「自分のきもちを受け入れる」が自己受容に、「対人関係の心構えやテクニック」が他者関係にプラスに働いた可能性

- 強み**
  - ・動画中心オンデマンド受講のため、時間的・空間的制約が少なく、学習効果上がる
  - ・動画中心オンデマンド配信のため、拡散が容易
  - ・動画音声、動画字幕、テキスト等複数の選択肢から、状況に応じた選択が可能
  - ・コンテンツ作成後は低コスト
- 限界**
  - ・双方向性(SNS等でカバー)
  - ・動画制作における費用・努力
  - ・自記式質問紙による主観的評価のみ

## 結論

オンデマンド型メンタルトレーニング無作為化比較試験の結果、育児中女性の心理的ウェルビーイングにおいて、介入後の群間差は有意に認められたものの、介入効果は見られなかった。今後プログラム開発にあたっては、脱落を防ぐ取組みや、モチベーション維持への工夫が必要と思われる。

