

論文要旨

【目的】 国内外の妊婦に対するマインドフルネスに基づいたプログラムの内容や効果を文献検討によって明らかにする。

【方法】 医学中央雑誌 Web (Ver5), Medline/PubMed, CINAHL Plus with Full Text, EMBASE, The Cochrane Library にて文献の検索を行った。組み入れ基準は RCT と NRCT の日本語英語文献とし、包括的系統的文献レビューを参考に文献の批判的吟味を行った。

【結果】 採用した 7 件の研究デザインは RCT で、国外文献だった。7 件のプログラムはそれぞれ異なり、成り立ちは 1 種類のプログラムの編集化または複数のプログラムの統合で、不明のものは 1 件だった。実施期間は 3-8 週間、回数は 3-8 回、1 回の時間は 50 分-2 時間だった。実施者は教師、臨床心理士、ヨガ講師で、不明のものは 1 件だった。実施場所は学校、病院、保健センターで、不明のものは 1 件だった。自宅で課題があるものは 6 件だった。全プログラムの実施内容に body scan が含まれ、その他は、瞑想、講義、マインドフルウォーキング、グループワーク・ディスカッション、ヨガ、ロールプレイ、行動療法、自己を癒すために触れる等のワークが組み合わさっていた。アウトカムについてストレス、不安、憂うつ、気づき、ポジティブ感情・ネガティブ感情は複数の研究で、その他関係満足度、自制への影響、共感、つわりは 1 件ずつの研究で採用されていた。アウトカムの測定尺度はポジティブ感情・ネガティブ感情が 1 種類で、その他は 2-5 種類だった。アウトカム効果の継続性を測定した 4 件の研究のうち、介入直後に効果を認めた 2 件は、いずれもその後効果は継続していた。ストレスの効果を測定した 6 件のうち、効果を認めた研究は 2 件だった。研究すべてで効果が認められたアウトカムは無かった。また、選択バイアス、実行バイアス、検出バイアス、症例減少バイアスのリスクが認められたが、結果に影響を及ぼすと思われるようなバイアスによるリスクの高さは認められなかった。

【結論】 プログラム内容は多岐に渡り、アウトカムについて明らかな効果は示されなかった。十分なサンプル数、プログラムの均一性を保った質の高い RCT で効果の有無や継続性を測り、妊婦に特化したプログラムの信頼性を検討し、開発していく必要が示唆された。