

## 引用文献

- Alderdice, F., McNeill, J., & Lynn, F. (2013). A systematic review of systematic reviews of interventions to improve maternal mental health and well-being. *Midwifery*, 29(4), 389-399.
- Arbesman, M., Bazyk, S., & Nochajski, S. M. (2013). Systematic review of occupational therapy and mental health promotion, prevention, and intervention for children and youth. *The American Journal of Occupational Therapy: Official Publication of the American Occupational Therapy Association*, 67(6), e120-30.
- Austin, M. P., Middleton, P., Reilly, N. M., & Highet, N. J. (2013). Detection and management of mood disorders in the maternity setting: The Australian clinical practice guidelines. *Women and Birth: Journal of the Australian College of Midwives*, 26(1), 2-9.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Beddoe, A. E., Paul Yang, C. P., Kennedy, H. P., Weiss, S. J., & Lee, K. A. (2009). The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing: JOGNN/NAACOG*, 38(3), 310-319.
- Byrne, J., Hauck, Y., Fisher, C., Bayes, S., & Schutze, R. (2014). Effectiveness of a mindfulness-based childbirth education pilot study on maternal self-efficacy and fear of childbirth. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 59(2), 192-197.

- Cookson, H., Granell, R., Joinson, C., Ben-Shlomo, Y., & Henderson, A. J. (2009). Mothers' anxiety during pregnancy is associated with asthma in their children. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 123(4), 847-53.e11.
- Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, J. M., Ma, J., ... & Cole, S. W. (2012). Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: a small randomized controlled trial. *Brain, behavior, and immunity*, 26(7), 1095-1101.
- Dimidjian, S., Goodman, S. H., Felder, J. N., Gallop, R., Brown, A. P., & Beck, A. (2015). An open trial of mindfulness-based cognitive therapy for the prevention of perinatal depressive relapse/recurrence. *Archives of women's mental health*, 18(1), 85-94.
- Duncan, L. G., & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 190-202.
- イーストウエスト対話センター「お産に携わる専門職のためのワークショップ」：<http://east-westdialogue.org/10Nancy.htm> [閲覧日 2017.1.5]
- Faramarzi, M., Yazdani, S., & Barat, S. (2015). A RCT of psychotherapy in women with nausea and vomiting of pregnancy. *Human Reproduction*, dev248.

藤田 貴士, 井上 眞人, 高沢 悟, 奥村 英雄, 堀 義治, 三宅 亮介, et al. (2015).

デイケアにおける第3世代認知行動療法（マインドフルネス）の効果 単科精神科病院  
デイケアにおける実践報告. *病院・地域精神医学*, 57(2), 182-185,190.

Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015). Mindfulness - based relationship education for couples expecting their first child—Part 1: a randomized mixed - methods program evaluation. *Journal of marital and family therapy*, 41(1), 5-24.

Grossman, P., Kappos, L., Gensicke, H., D'Souza, M., Mohr, D. C., Penner, I. K., & Steiner, C. (2010). MS quality of life, depression, and fatigue improve after mindfulness training a randomized trial. *Neurology*, 75(13), 1141-1149.

Guardino, C. M., Dunkel Schetter, C., Bower, J. E., Lu, M. C., & Smalley, S. L. (2014). Randomised controlled pilot trial of mindfulness training for stress reduction during pregnancy. *Psychology & Health*, 29(3), 334-349.

Guardino, C. M., Schetter, C. D., Saxbe, D. E., Adam, E. K., Ramey, S. L., Shalowitz, M. U., et al. (2016). Diurnal salivary cortisol patterns prior to pregnancy predict infant birth weight. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 35(6), 625-633.

春木 豊, 石川 利江, 河野 梨香, & 松田 与理子. (2008). 「マインドフルネスに基づくストレス低減プログラム」の健康心理学への応用. *健康心理学研究*, 21(2), 57-67.

久本博行. (2008). 行動, 思考から注意へ—行動療法の変遷とマインドフルネス (Mindfulness) 関西大学「社会学部紀要」, 39(2), 133-146.

Howells, A., Ivtzan, I., & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Putting the 'app' in happiness: a randomised controlled trial of a smartphone-based mindfulness intervention to enhance wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 163-185.

Human Wellness Institute (2008).: <http://www.humanwellness-institute.org/>[閲覧日 2017 年 1 月 28 日]

入江 智也, & 横光 健吾. (2011). 抑うつ症状に対する集団マインドフルネス認知療法の効果. 日本行動療法学会大会発表論文集, 37 回, 436-437.

伊藤 昌春, 草薙 康城 (2007). 産科疾患の診断・治療・管理 Diagnosis, Therapy and Management of Obstetrics Disease *日本産婦人科学会雑誌*, 59(12), 697 - 706

勝倉 りえこ, 伊藤 義徳, 根建 金男, & 金築 優. (2009). マインドフルネストレーニングが大学生の抑うつ傾向に及ぼす効果 メタ認知的気づきによる媒介効果の検討. *行動療法研究*, 35(1), 41-52.

Khashan, A. S., Abel, K. M., McNamee, R., Pedersen, M. G., Webb, R. T., Baker, P. N., et al. (2008). Higher risk of offspring schizophrenia following antenatal maternal exposure to severe adverse life events. *Archives of General Psychiatry*, 65(2), 146-152.

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528.

越川 房子. (2014). 日本の心理臨床におけるマインドフルネス: これまでとこれから (特集 日本における"マインドフルネス"の展望). *人間福祉学研究*, 7(1), 47-62.

北川 嘉野, & 武藤 崇. (2013). マインドフルネスの促進困難への対応方法とは何か. *心理臨床科学*, 3(1), 41-51.

広辞苑 岩波書店 第五版 1988

熊野 宏昭 (2013). マインドフルネスと新世代の認知行動療法 *精神看護*, (1343-2761)16(5) 18-43.

黒澤 一弘. (2016). 認知行動療法の理論的背景とマインドフルネスについて. *マインドフルネス精神療法*, 2(1), 46-49.

三好 裕子, 永浦 拓, & 岩井 圭司. (2013). 更年期の身体的精神的症状に及ぼすマインドフルネスの影響. *心身医学*, 53(9), 865-873.

森 恵美. (2004). 系統看護学講座専門分野 II 母性看護学概論母性看護学 ①. 117

マサチューセッツ大学マインドフルネスセンター(2017): <http://www.umassmed.edu/cfm/stress-reduction/>[閲覧日 1 月 25 日]

Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General hospital psychiatry*, 17(3), pp.192-200.

Mindful birthing(2017)<http://www.mindfulbirthing.org/home/about2/>[閲覧日 2017.1.25]

Muthukrishnan, S., Jain, R., Kohli, S., & Batra, S. (2016). Effect of mindfulness meditation on perceived stress scores and autonomic function tests of pregnant Indian women. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 10(4), CC05-8.

日本マインドフルネス学会 (2013) :<http://mindfulness.jp.net/>[閲覧日 2016. 11. 30]

南郷 栄秀 はじめてトライアルシート 6.2 (2013) [http://spell.umin.jp/BTS\\_CT6.2.pdf](http://spell.umin.jp/BTS_CT6.2.pdf)[閲覧日 2016. 10. 10]

岡島 義, 中島 俊, 越智 萌子, & 井上 雄一. (2013). 不眠の認知行動療法による不眠症状の改善とマインドフルネス、アクセプタンスの関連性. 日本認知療法学会・日本行動療法学会プログラム&抄録・発表論文集, 13 回・39 回, B-P-122.

大谷 彰(2014). マインドフルネス入門講座 金剛出版

大谷 彰(2016). アメリカにおけるマインドフルネスの現状とその実践. *精神療法*, 42(4)P31-37

大田 健次郎. (2013). うつ・不安障害を治すマインドフルネス 一人のできる自己洞察瞑想法 佼成出版社 2-3.

大屋 覚, 宮崎 球一, 今井 正司, & 熊野 宏昭. (2012). e ラーニングシステムを介したマインドフルネストレーニングの実践が社会人のストレス低減に及ぼす影響. 日本行動療法学会大会発表論文集, 38 回, 284-285.

PRESIDENT Online (2016) :<http://president.jp/articles/-/20663>[閲覧日 2016.11.30]

Satyapriya, M., Nagendra, H. R., Nagarathna, R., & Padmalatha, V. (2009). Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 104(3), 218-222.

Saunders TA, Lobel M, Veloso C, & Meyer BA. (2006). Prenatal maternal stress is associated with delivery analgesia and unplanned cesareans. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology*, 27(3), 141-146.

関塚 真美, 坂井 明美, 島田 啓子, 田淵 紀子, & 亀田 幸枝. (2007). 妊娠末期におけるストレス対処能力と出産満足度・産後うつ傾向の関連. *母性衛生*, 48(1), 106-113.

スタジオヨギー湘南藤沢スタジオ (2016) :<http://www.studio-yoggy.com/>[閲覧日 2017.1.20]

Selye, Hans. "The stress of life." (1956).

高田 圭二, 田中 圭介, 竹林 由武, 田村 紋女性, & 杉浦 義典. (2014). マインドフルネスと幸福感の関連 注意機能の影響. *日本心理学会大会発表論文集*, 78回, 479.

高橋 留利子, 管 るみ子, 伊藤 光宏, & 他. (1993). 妊娠悪阻に影響を及ぼす精神的要因に関する調査研究. *精神医学*, 35(7), 721-727.

富村 盛聖, 田代 恭子, & 伊藤 義徳. (2011). マインドフルネストレーニングが攻撃性の低減に及ぼす効果 怒りの表出傾向を考慮に入れて. *日本行動療法学会大会発表論文集*, 37回, 446-447.

- Veringa, I. K., de Bruin, E. I., Bardacke, N., Duncan, L. G., van Steensel, F. J., Dirksen, C. D., & Bögels, S. M. (2016). 'I've Changed My Mind', Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP) for pregnant women with a high level of fear of childbirth and their partners: study protocol of the quasi-experimental controlled trial. *BMC psychiatry*, 16(1), 377.
- Vieten, C., & Astin, J. (2008). Effects of a mindfulness-based intervention during pregnancy on prenatal stress and mood: results of a pilot study. *Archives of women's mental health*, 11(1), 67-74.
- Warriner, S., Williams, M., Bardacke, N., & Dymond, M. (2012). A mindfulness approach to antenatal preparation. *British Journal of Midwifery*, 20(3).
- Woolhouse, H., Mercuri, K., Judd, F., & Brown, S. J. (2014). Antenatal mindfulness intervention to reduce depression, anxiety and stress: a pilot randomised controlled trial of the MindBabyBody program in an Australian tertiary maternity hospital. *BMC pregnancy and childbirth*, 14(1), 369.
- 山下 作実, & 他. (1995). 妊娠悪阻に影響する心因的要因についての実態調査 妊娠に対する考え方との関連. *母性衛生*, 36(3), 2
- Yazdanimehr, R., Omid, A., Sadat, Z., & Akbari, H. (2016). The Effect of Mindfulness-integrated Cognitive Behavior Therapy on Depression and Anxiety among Pregnant Women: a Randomized Clinical Trial. *Journal of Caring Sciences*, 5(3), 195.