

2023年 2月 27日

2022年度聖路加国際大学大学院看護学研究科
課題研究

産後の女性が集団的運動プログラムに参加する動機や思い
の探索：助産院でのインタビュー調査

Exploring Postpartum Women's Motivations and Feelings about
Participating in Group Exercise Programs: an Interview in midwifery
centers

21MW013

林 千絵里

要旨

【目的】

病院や助産院などでは、様々な産後の運動プログラムが実施されているが、産後の女性が集団的運動プログラムに参加する動機や思いは明らかとなっていない。そこで、本研究は、分娩から1年以内の女性が、産後に集団的運動プログラムに参加する動機や思いを明らかにし、より多くの女性の参加を促す支援を検討することを目的とした。

【方法】

本研究は、半構造化面接法を用いた質的探索的研究である。関東圏にある集団的運動プログラムを定期的に開催している助産所1カ所を研究協力施設とした。研究対象者は、集団的運動プログラムに参加経験がある、分娩から1年以内の女性で研究協力の同意の得られたもの3名とした。分析方法は、データを逐語録にまとめ、得られたデータの質的帰納的分析を行った。産後の女性が集団運動プログラムに参加する動機や思いについての語りを意味内容ごとに区切りコーディングし、類似性に注目し、内容を統合してサブカテゴリーを作成した。さらに、サブカテゴリー間の類似性と相違点を比較し、カテゴリーを作成した。

【結果】

研究対象者は3人で、年齢は30歳～37歳（平均34.7歳）、初産婦が1名、経産婦が2名であった。インタビュー時間は、34～51分（平均45分）であり、インタビュー期間は2022年9月であった。インタビュー内容を分析し、52のコードが抽出され、コーディングを行った結果、6つのカテゴリーと17のサブカテゴリーに分類され、産後の女性が集団的運動プログラムに参加する動機や思いが明らかとなった。

参加の動機や思いには、【産後の特徴やニーズに合わせた身体づくりができる】、【強い参加意欲やクラス後のポジティブな気持ちへの変化】、【同じ月齢の子を持つ友達を作り悩みや子の成長を共有したい】、【助産院や助産師への信頼】、【参加しやすい価格や予約方法】という集団的運動プログラムに積極的に参加する動機や肯定的な思いが挙げられた一方で、〈産後のクラスを知る機会がない〉ことや、〈クラスに参加する時間や心の余裕がない〉ことが【開催周知や余裕のなさによる参加への妨げ】となっていた。

【結論】

産後の女性の集団的運動プログラムへのニーズは高く、産後の女性の疲労感の減少や育児肯定感の上昇に繋がり、産後うつへの減少と児への愛着形成の向上が期待されていることから、多くの女性の集団的運動プログラムへの参加が望まれる一方で、プログラムの開催周知が不十分であることや、その効果が知られていないことが明らかとなった。周知方法としてSNSを利用して開催情報や集団的運動プログラムの効果を発信することや、集団的運動プログラムに助産師が携わり、専門性を活かしたプログラム内容や、産後・子育て相談の機会にもなることをアピールすること、妊娠期からの継続的な関わりを作ること、参加予約の方法を工夫することが、より多くの女性の集団的運動プログラムへの参加を促すためには重要であると考えられる。