

〇〇施設
病院長（看護部長） 様

2014 年〇月〇日

研究協力をお願い

時下、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

私は聖路加国際大学大学院博士後期課程に在籍しております竹内翔子と申します。

この度、研究へのご協力をお願いしたく、お便りいたしました。

私は現在、「妊娠中の会陰マッサージの継続を支援するスマートフォンサイトの開発と評価」というテーマで研究に取り組んでおります。分娩時の会陰損傷のリスクを低減する方法である会陰マッサージの有用性は報告されているものの、実施に至る妊婦が少ない現状にあります。本研究の目的は、妊娠中の会陰マッサージの継続を支援するスマートフォンサイトを開発し、初産婦に対する有用性を検証することです。本研究を通して会陰マッサージを継続できることで、妊婦の出産に対する自己効力感の向上やスマートフォンサイトの様々な保健指導への汎用性を示すことができると考えています。

ご多忙の中大変恐縮ですが、ぜひ研究へのご協力をお願いいたします。

研究結果につきましては、ご希望される施設へ来春以降にお知らせいたします。

なお研究の協力をさせていただくにあたり、以下のことをお約束いたします。

- ◇ 本研究への参加は自由意思によるものであり、参加を断ったとしても不利益を被ることはありません。
- ◇ 得られたデータはすべて匿名とし、個人や施設名が公表されることはなく、プライバシーの確保は万全にいたします。
- ◇ 貴院と対象者から得られた情報は、研究以外には使用せず、研究終了後は三年間保存しますが、すべて匿名化したものとします。保存後はすべての情報を裁断、破棄いたします。
- ◇ データはすべて研究者のみが使用できる施錠した場所に保管し、厳重に管理いたします。
- ◇ 本研究は聖路加国際大学大学院の博士論文としてまとめられ、学会や専門雑誌に発表する予定です。

本研究は聖路加国際大学研究倫理審査委員会の承認を得て行っております（承認番号 14-001）。

この研究についてご不明な点やご質問等ございましたら、下記までご連絡ください。

研究者：竹内 翔子

所属：聖路加国際大学大学院 博士後期課程助産学専攻

住所：〒104-0045 東京都中央区築地 3-8-5

e-mail：12DN012y6X-ts@slcn.ac.jp

指導教員：堀内 成子（聖路加国際大学 教授）

貴院にお願いしたいこと

- ◆ 調査予定期間は 2014 年 4 月上旬から 11 月中旬までの約 7 ヶ月間です。
貴院でのデータ収集人数は 30 名程度を予定しています。
- ◆ 周知するため、産科の外来にポスターとリーフレットの設置を希望いたします。
- ◆ 妊娠 30～33 週の妊娠経過が順調な経膣分娩予定の初産婦の方に研究依頼をさせていただき、ご了承いただいた場合には、書類の一式をお渡しさせていただきます。
- ◆ 研究に協力してくださった女性が、記入後のアンケートを投函できる回収箱を、外来および病棟に設置させていただきたく存じます。
- ◆ 調査の実施に際し、調査期間や方法等、なるべくご迷惑のかからない方法を、ご相談の上決定したいと考えております。
- ◆ 対象者からの質問に関しましては、研究者が対応いたします。

何卒、宜しくお願い申し上げます。

貴院名

ご担当者様のお名前

電話番号またはメールアドレス

◇研究へのご協力

(当てはまる数字に○印をおつけください)

1. 協力します
2. 協力しません

ご記入ありがとうございました。

お手数ですが、プライバシー保護シールを貼付の上、
2014 年○月○日(○)までにご投函いただくか、メール
(12dn012y6x-ts@slcn.ac.jp)にてご連絡下さい。

研究協力をお願い

「妊娠中の会陰マッサージ」について研究をしております、
聖路加国際大学大学院博士課程の竹内翔子と申します。

この度、妊婦の方々が楽しく会陰マッサージを行えるよう
サポートする教材（スマートフォンサイト、リーフレット）
を２種類作成いたしました。どちらがより会陰マッサージ
を続けられるかを検討するため、調査を行っています。

2014年4月～9月の間、妊娠30～33週の初産婦の方
に、研究へのご協力をお願いしております。

詳細は別紙「調査協力をお願い」に記載しておりますが、
ご不明な点がございましたら、下記までご連絡ください。

ぜひ皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

【研究者】 竹内 翔子

【所属】 聖路加国際大学大学院 博士課程助産学専攻

【住所】 〒104-0045 東京都中央区築地3 - 8 - 5

【e-mail】 12dn012y6x-ts@slcn.ac.jp

【指導教員】 堀内 成子 （ 聖路加国際大学 教授 ）

リーフレットの内容をご理解いただいた上で、
この調査にご協力いただければ幸いです。

研究にご協力いただける方には薄謝を
差し上げます。

調査内容に同意され、ご協力いただける場合
には、別紙にご署名をお願いいたします。

この調査についてご質問がありましたら、
下記まで、いつでもお問い合わせください。



【研究者】竹内 翔子
【所属】聖路加国際大学大学院博士後期課程
【住所】〒104-0045
東京都中央区築地3-8-5
【Email】12dn012y6x-ts@slcn.ac.jp
【指導教員】堀内 成子
(聖路加国際大学 教授)

妊娠中の会陰マッサージを
支援する方法の研究

調査協力をお願い



聖路加国際大学大学院 竹内翔子

● 調査の目的

妊婦の方々がわかりやすく、楽しく、妊娠中の会陰マッサージを行えるようにサポートする教材を2種類作成いたしました。

どちらがより会陰マッサージを続けることができるかを検討するため、調査を行っています。

ぜひ調査へのご協力をお願いいたします。

作成した教材は以下の2種類です。

♡ スマートフォンサイト

♡ リーフレット

※調査にご協力いただく際、どちらの教材をお使いいただくか選択することはできませんので、あらかじめご了承ください。

● 調査にご協力いただきたい方

- 妊娠経過が順調な初産婦の方で、妊娠30～33週の方
- スマートフォンをお持ちの方



● ご協力いただきたいこと

- 妊娠中と出産後の2回、アンケートへのご回答をお願いいたします。回答はそれぞれ5～15分程度です。回答後は返信用封筒に入れ、回収箱またはポストへご投函下さい。
- ダイアリーに会陰マッサージを行った時間のご記入をお願いいたします。ご記入いただいた用紙は出産後アンケートと一緒に封筒にお入れください。
- 研究に必要なお産に関する一部の項目を、医療記録からデータとして使用させていただきます。

＜スマートフォンサイトをご使用いただく方＞

- スマートフォンサイトへご登録いただき、会陰マッサージを行う際、サイトをお使いください。
- 週に1回（日曜日の夕方）、メールが届きますので、ご返信ください。

＜リーフレットをご使用いただく方＞

- マッサージを行う際、リーフレットをお使いください。
- 週に1回程度、メールを配信いたします。

● 以下のことについて、お約束いたします。

- この調査へのご協力は、自由意思によるものです。参加を断わったとしても施設でのケアは変わらず、不利益が生じることはありません。
- この調査にご協力してくださった後、また途中でであっても参加を辞退することが可能です。辞退、中断される場合には、遠慮なく申し出ください。
- 調査で得られた内容について、個人の名前が公表されることはなく、プライバシーの確保には十分配慮します。
- 本研究で得られた情報は研究以外の目的で利用されることはなく、研究者のみが利用できる施設に保管、管理いたします。
- 会陰マッサージを実施し、途中で会陰部に痛みや不快な症状が生じた場合、または介入による精神的負担や不安が生じた場合には、研究者の負担で各専門家の治療が受けられるようにいたします。（本研究では損害賠償責任保険に加入しています。）



調査協力をお願い



私は現在、妊娠中の会陰マッサージを楽しく続けてもらえるような教材の開発をしています。この度2種類の教材を作成し、どちらがより会陰マッサージを続けられるかを検討するため、調査を行っています。

ご協力いただく方をお願いしたいことは以下のとおりです。

- ・ 会陰マッサージを行うにあたり、スマートフォンサイトまたはリーフレットをお使いください。（どちらをお使いいただくかは選択できません。どちらかが記載されている用紙の入った封筒を、研究者側が開けて決定いたしますのでご了承ください。）

＜スマートフォンサイトをお使いいただく場合＞

- ・ 会陰マッサージを始める前に、事前アンケートへのご記入をお願いいたします。
回答の所要時間は約5～10分程度です。
- ・ Google アカウントをお持ちでない方は、アカウントのご登録をお願いいたします。
- ・ 会陰マッサージを行うにあたり、スマートフォンサイトへご登録いただき、ご使用ください。
- ・ マッサージダイアリーに会陰マッサージを行った時間のご記入をお願いいたします。
ご記入いただいたダイアリーは、出産後アンケートと一緒に封筒にお入れください。
- ・ 出産後、出産後アンケートへのご記入をお願いいたします。
回答の所要時間は約10分程度です。
アンケート用紙へのご記入後、回収箱またはポストへご投函ください。
- ・ お産に関する以下の項目のみ、医療記録からデータとして使用させていただきます。

分娩週数、分娩体位、分娩所要時間、分娩様式、出生児体重、アプガースコア、
会陰切開や会陰裂傷の有無と程度、会陰縫合の有無

＜リーフレットをお使いいただく場合＞

- ・ 会陰マッサージを始める前に、事前アンケートへのご記入をお願いいたします。
回答の所要時間は約5～10分程度です。
- ・ 会陰マッサージを行うにあたり、リーフレットをお使いください。
- ・ マッサージダイアリーに会陰マッサージを行った時間のご記入をお願いいたします。
ご記入いただいたダイアリーは、出産後アンケートと一緒に封筒にお入れください。
- ・ 出産後、出産後アンケートへのご記入をお願いいたします。
回答の所要時間は約15分程度です。
アンケート用紙へのご記入後、回収箱またはポストへご投函ください。
- ・ お産に関する以下の項目のみ、医療記録からデータとして使用させていただきます。

分娩週数、分娩体位、分娩所要時間、分娩様式、出生児体重、アプガースコア、
会陰切開や会陰裂傷の有無と程度、会陰縫合の有無

研究に協力していただくにあたり、以下のことをお約束いたします。

- ✿ ご出産後、研究に必要なお産に関する一部の項目を医療記録から得ますが、得られた情報はすべて数字に変換し、データとして扱います。
- ✿ 調査への参加は自由意思によるものです。参加を断ったとしても施設でのケアは変わらず、不利益が生じることはありません。
- ✿ 調査で得られた内容について、個人の名前が公表されることはなく、プライバシーの確保には十分配慮し、研究以外に使用することはありません。
- ✿ 調査で得られた情報は、研究者のみが使用できる施錠した場所に保管、管理いたします。
- ✿ 研究終了後、得られたデータを3年間保存しますが、個人情報とはすべて匿名化したものとし、保存後はデータをすべて裁断、破棄いたします。
- ✿ この研究は学会や専門雑誌で発表する予定ですが、個人や医療機関は特定できないよう処理いたします。
- ✿ 会陰マッサージを実施するにあたり、オイルの使用によるアレルギー反応が生じる場合があります。もし途中で会陰に痛みや不快症状が出現した場合には、直ちに医師の治療が受けられるようにし、費用は研究者が負担いたします。
- ✿ 本研究への参加により心理的負担が生じた場合、参加を直ちに中断し、希望に応じてカウンセリングが受けられるようにいたします。その費用は研究者が負担いたします。
- ✿ この研究は聖路加国際大学研究倫理審査委員会の承認（承認番号）を得て行っています。

以上のことをご理解いただき、調査にご協力いただけると幸いです。

今回の研究についてご質問がありましたら、いつでもお問い合わせください。



研究者： 竹内 翔子
所属： 聖路加国際大学大学院博士後期課程助産学専攻
所属機関住所： 東京都中央区明石町 10-1 聖路加国際大学
メールアドレス： 12DN012y6X-ts@slcn.ac.jp
指導教員： 堀内 成子（聖路加国際大学 教授）

聖路加国際大学
学長 井部 俊子殿

研究への参加・協力の同意書

私は、「妊娠中の会陰マッサージを支援する方法の研究」に関する説明を受けて内容を理解し、この研究に参加・協力することに同意いたします。

日付： 年 月 日

研究参加者氏名（署名）

説明者研究者 竹内 翔子

（聖路加国際大学研究倫理審査委員会 承認番号 14-001）

会陰マッサージに関するスマートフォンサイト 事前アンケート

- ❖ アンケート用紙は両面2ページあり、約5～10分程度かかります。
- ❖ アンケートへのご回答後、封筒に入れ、回収箱またはポストへご投函ください。
- ❖ 出産後に「**出産後アンケート**」へのご記入をよろしくお願いいたします。

ご協力よろしくお願いいたします。

今後の会陰マッサージの実施状況を把握するため、スマートフォンサイトへの登録ユーザー名とメールアドレスをご記入下さい。

登録ユーザー名（）

メールアドレス（）



【質問1】あなたのことについてお尋ねします。

1) あなたの年齢

() 歳

2) あなたの最終学歴

1. 中学校・高等学校

2. 専門学校・短期大学

3. 4年制大学

4. 大学院

3) お産のときに、自然に会陰が裂けることに対して、どのように感じていますか。

1. 絶対に裂けるのは嫌だ

2. できれば裂けないでほしい

3. 裂けても仕方がない

4. 裂けてもよい

4) お産のときに、はさみを使って会陰を切開することに対してどのように感じていますか。

1. 絶対にしてほしくない

2. できればしてほしくない

3. 必要時はしてほしい

4. してほしい

5) あなたはどの程度会陰マッサージに興味がありますか。

1. とても興味がある

2. 少し興味がある

3. あまり興味がない

4. 全く興味がない

【質問2】 以下の内容について、出産時までどのくらい準備や対処ができると思いますか。

今のあなたの気持ちに最も近いもの1つに○をお付け下さい。

	できない	ほとんど	できない	あまり	どちら	できる	少し	十分に
1. 体力に自信がある	1	2	3	4	5			
2. 自分の力で産む	1	2	3	4	5			
3. 思い通りのお産ができる	1	2	3	4	5			
4. 納得のいくお産ができる	1	2	3	4	5			
5. 自然なお産で順調な経過になる	1	2	3	4	5			
6. 陣痛に合わせて呼吸法ができる	1	2	3	4	5			
7. いきみをのがす呼吸法ができる	1	2	3	4	5			
8. 陣痛が強くなったら自分でコントロールできる	1	2	3	4	5			
9. お産が始まったら落ち着いていられる	1	2	3	4	5			
10. 陣痛を感じたら入院の時期かどうか判断できる	1	2	3	4	5			
11. 陣痛と陣痛の合間に体をリラックスできる	1	2	3	4	5			
12. 陣痛が次第に強くなってきた時体をリラックスできる	1	2	3	4	5			
13. 自分がイメージしているようなお産がやりとげられる	1	2	3	4	5			
14. 破水感があったら適切な手当と行動がとれる	1	2	3	4	5			
15. 軽いお腹の張りがあっても落ち着いて行動できる	1	2	3	4	5			
16. 少量の出血があっても落ち着いて行動できる	1	2	3	4	5			
17. 自分で自分を励ますことができる	1	2	3	4	5			
18. 赤ちゃんのことを考えて陣痛を乗り切ることができる	1	2	3	4	5			
19. 夫や家族の励ましを力にして陣痛を乗り切ることができる	1	2	3	4	5			
20. 医師や助産師の説明、励ましを受け止められる	1	2	3	4	5			
21. 陣痛がきているときでも診察や処置が受け入れられる	1	2	3	4	5			
22. お産が始まったかどうか自分で考えられる	1	2	3	4	5			
23. 次の陣痛が来るまでの間落ち着いていられる	1	2	3	4	5			
24. 穏やかな気持ちで赤ちゃんを産むことができる	1	2	3	4	5			
25. お産の陣痛は当たり前なので乗り切ることができる	1	2	3	4	5			
26. 自分らしいお産ができる	1	2	3	4	5			



会陰マッサージに関するリーフレット 事前アンケート

- ❖ アンケート用紙は両面2ページあり、約5～10分程度かかります。
- ❖ アンケートへのご回答後、封筒に入れ、回収箱またはポストへご投函ください。
- ❖ 出産後に「**出産後アンケート**」へのご記入をよろしくお願いいたします。

ご協力よろしくお願いいたします。

週に1回程度、妊娠に関する情報をメール配信いたしますので、メールアドレスをご記入ください。（研究以外の目的で使用することはありません。）

メールアドレス（）



【質問1】あなたのことについてお尋ねします。

1) あなたの年齢

() 歳

2) あなたの最終学歴

1. 中学校・高等学校

2. 専門学校・短期大学

3. 4年制大学

4. 大学院

3) お産のときに、自然に会陰が裂けることに対して、どのように感じていますか。

1. 絶対に裂けるのは嫌だ

2. できれば裂けないでほしい

3. 裂けても仕方がない

4. 裂けてもよい

4) お産のときに、はさみを使って会陰を切開することに対してどのように感じていますか。

1. 絶対にしてほしくない

2. できればしてほしくない

3. 必要時はしてほしい

4. してほしい

5) あなたはどの程度会陰マッサージに興味がありますか。

1. とても興味がある

2. 少し興味がある

3. あまり興味がない

4. 全く興味がない

【質問2】あなたは、以下の内容を出産時にできるよう、どのくらい準備できると思いますか。

今のあなたの気持ちに最も近いもの1つに○をお付け下さい。

	できない	ほとんど	できない	あまり	どちら	できる	少し	十分に
1. 体力に自信がある	1	2	3	4	5			
2. 自分の力で産む	1	2	3	4	5			
3. 思い通りのお産ができる	1	2	3	4	5			
4. 納得のいくお産ができる	1	2	3	4	5			
5. 自然なお産で順調な経過になる	1	2	3	4	5			
6. 陣痛に合わせて呼吸法ができる	1	2	3	4	5			
7. いきみをのがす呼吸法ができる	1	2	3	4	5			
8. 陣痛が強くなったら自分でコントロールできる	1	2	3	4	5			
9. お産が始まったら落ち着いていられる	1	2	3	4	5			
10. 陣痛を感じたら入院の時期かどうか判断できる	1	2	3	4	5			
11. 陣痛と陣痛の合間に体をリラックスできる	1	2	3	4	5			
12. 陣痛が次第に強くなってきた時体をリラックスできる	1	2	3	4	5			
13. 自分がイメージしているようなお産がやりとげられる	1	2	3	4	5			
14. 破水感があったら適切な手当と行動がとれる	1	2	3	4	5			
15. 軽いお腹の張りがあっても落ち着いて行動できる	1	2	3	4	5			
16. 少量の出血があっても落ち着いて行動できる	1	2	3	4	5			
17. 自分で自分を励ますことができる	1	2	3	4	5			
18. 赤ちゃんのことを考えて陣痛を乗り切ることができる	1	2	3	4	5			
19. 夫や家族の励ましを力にして陣痛を乗り切ることができる	1	2	3	4	5			
20. 医師や助産師の説明、励ましを受け止められる	1	2	3	4	5			
21. 陣痛がきているときでも診察や処置が受け入れられる	1	2	3	4	5			
22. お産が始まったかどうか自分で考えられる	1	2	3	4	5			
23. 次の陣痛が来るまでの間落ち着いていられる	1	2	3	4	5			
24. 穏やかな気持ちで赤ちゃんを産むことができる	1	2	3	4	5			
25. お産の陣痛は当たり前なので乗り切ることができる	1	2	3	4	5			
26. 自分らしいお産ができる	1	2	3	4	5			



マッサージダイアリー

会陰マッサージを行った日にマッサージを行った時間（分）をご記入ください。



ご出産後、アンケート用紙と一緒に封筒にお入れください。

会陰マッサージに関するスマートフォンサイト 出産後アンケート

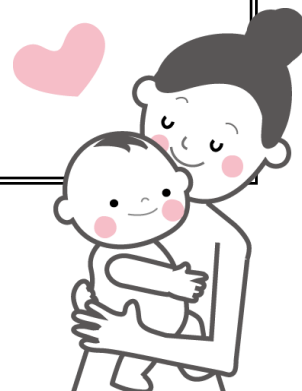
- ❖ 出産後にご記入ください。
- ❖ アンケート用紙は両面3ページあり、10分程度かかります。
- ❖ アンケートへのご回答後、マッサージダイアリーと一緒に封筒に入れ、病棟内にある回収箱へ入れていただくか、もしくはポストへご投函ください。

ご協力よろしくお願いいたします。

お産の状況の一部（分娩所要時間や分娩週数など）を医療記録で確認いたします。
分娩日時と赤ちゃんの出生時体重をご記入ください。

分娩日時（ 月 日 時 分）

赤ちゃんの出生時体重（ g ）



【質問 1】 会陰マッサージを 1 度でも行った方へお尋ねします。

実際に妊娠中に会陰マッサージを行ってみてどのように感じましたか。

あなたの気持ちにもっとも近い数字 1 つに○印をつけてください。

(会陰マッサージを一度も実施しなかった方は【質問 5】へお進みください。)

	全く 思わ ない	そう 思わ ない	あ ま り そ う 思 わ ない	や や そ う 思 う	そ う 思 う	と と も そ う 思 う
1. 会陰マッサージは簡単だった。	1	2	3	4	5	6
2. 会陰マッサージは多くの時間を要さなかった。	1	2	3	4	5	6
3. 会陰マッサージで痛みは生じなかった。	1	2	3	4	5	6
4. 会陰マッサージは心地良かった。	1	2	3	4	5	6
5. 会陰マッサージは不快に感じた。	1	2	3	4	5	6
6. 会陰マッサージはとても楽しかった。	1	2	3	4	5	6
7. 会陰マッサージはリラックスするのに役立った。	1	2	3	4	5	6
8. 会陰マッサージではパートナーの参加が重要だった。	1	2	3	4	5	6
9. 会陰マッサージは私の日常生活にフィットした。	1	2	3	4	5	6
10. 会陰マッサージは私の身体を知るのに役立った。	1	2	3	4	5	6
11. 会陰マッサージで出産への自信が高まった。	1	2	3	4	5	6
12. 会陰マッサージは出産のための身体の準備に役立った。	1	2	3	4	5	6
13. 会陰マッサージは出産のための心の準備に役立った。	1	2	3	4	5	6
14. 会陰マッサージでパートナーをより近くに感じた。	1	2	3	4	5	6
15. 会陰マッサージは出産の時に役立った。	1	2	3	4	5	6
16. 会陰マッサージで会陰の柔軟性が高まった。	1	2	3	4	5	6
17. 会陰マッサージは赤ちゃんの頭を出す時のコントロール（呼吸、いきみ、姿勢など）に役立った。	1	2	3	4	5	6

【質問 2】 会陰マッサージを実施したのは誰ですか。

- | | |
|--|---------------|
| 1. 自分のみ | 2. 夫（パートナー）のみ |
| 3. 自分と夫（パートナー）
（ ） | 4. その他 |

【質問 3】 次の妊娠でも会陰マッサージを行いたいと思いますか。

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
|-------|---------|----------|

【質問 4】 他の妊婦さんにも会陰マッサージをすすめたいと思いますか。

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
|-------|---------|----------|

【質問 5】 出産前のあなたは、出産の時にどのくらいできると考えていましたか。
陣痛が始まる前のあなたの気持ちに最も近いものに○をつけてください。

	できない	ほとんど	できない	あまり	もない	どちらで	少し	できる	十分に
1. 体力に自信がある	1		2		3		4		5
2. 自分の力で産む	1		2		3		4		5
3. 思い通りのお産ができる	1		2		3		4		5
4. 納得のいくお産ができる	1		2		3		4		5
5. 自然なお産で順調な経過になる	1		2		3		4		5
6. 陣痛に合わせて呼吸法ができる	1		2		3		4		5
7. いきみをのがす呼吸法ができる	1		2		3		4		5
8. 陣痛が強くなったら自分でコントロールできる	1		2		3		4		5
9. お産が始まったら落ち着いていられる	1		2		3		4		5
10. 陣痛を感じたら入院の時期かどうか判断できる	1		2		3		4		5
11. 陣痛と陣痛の合間に体をリラックスできる	1		2		3		4		5
12. 陣痛が次第に強くなってきた時体をリラックスできる	1		2		3		4		5
13. 自分がイメージしているようなお産がやりとげられる	1		2		3		4		5

	できない	ほとんど	あまり できない	どちらで もない	少し できる	十分に できる
14. 破水感があったら適切な手当と行動がとれる	1		2	3	4	5
15. 軽いお腹の張りがあっても落ち着いて行動できる	1		2	3	4	5
16. 少量の出血があっても落ち着いて行動できる	1		2	3	4	5
17. 自分で自分を励ますことができる	1		2	3	4	5
18. 赤ちゃんのことを考えて陣痛を乗り切ることができる	1		2	3	4	5
19. 夫や家族の励ましを力にして陣痛を乗り切ることができる	1		2	3	4	5
20. 医師や助産師の説明、励ましを受け止められる	1		2	3	4	5
21. 陣痛がきているときでも診察や処置が受け入れられる	1		2	3	4	5
22. お産が始まったかどうか自分で考えられる。	1		2	3	4	5
23. 次の陣痛が来るまでの間落ち着いていられる。	1		2	3	4	5
24. 穏やかな気持ちで赤ちゃんを産むことができる。	1		2	3	4	5
25. お産の陣痛は当たり前なので乗り切ることができる	1		2	3	4	5
26. 自分らしいお産ができる。	1		2	3	4	5

【質問 6】スマートフォンサイトについて、週に何回程度サイトを利用しましたか。

() 回／週

【質問 7】妊娠中のご自身のお産に対する取り組みについて、どのくらい満足していますか。

下記の物差しで該当する“満足度”をタテ棒（／）で記入してください。

<p><記入例></p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;"> <div style="flex-grow: 1; border-bottom: 1px solid black; position: relative;"> <div style="position: absolute; left: 0; bottom: -5px;">不満足</div> <div style="position: absolute; right: 0; bottom: -5px;">満足</div> </div> <div style="font-size: 2em;">/</div> </div>

不満足

満足

(20)

質問は以上です。

ご協力に感謝いたします。ありがとうございました。



会陰マッサージに関するリーフレット 出産後アンケート

- ❖ 出産後にご記入ください。
- ❖ アンケート用紙は両面で4ページあり、15分程度かかります。
- ❖ アンケートへのご回答後、マッサージダイアリーと一緒に封筒に入れ、病棟内にある回収箱へ入れていただくか、もしくはポストへご投函ください。

ご協力よろしくお願いいたします。

お産の状況の一部（分娩所要時間や分娩週数など）を医療記録で確認いたします。
分娩日時と赤ちゃんの出生時体重をご記入ください。

分娩日時（ 月 日 時 分）

赤ちゃんの出生時体重（ g ）



【質問 1】会陰マッサージを 1 度でも行った方へお尋ねします。

実際に妊娠中に会陰マッサージを行ってみて、どのように感じましたか。

あなたの気持ちにもっとも近い数字 1 つに○印をつけて下さい。

(会陰マッサージを 1 度も行わなかった方は【質問 5】へお進みください。)

	全く 思わ ない	そ う 思 わ ない	そ う 思 わ ない あ ま り	や や そ う 思 う	そ う 思 う	そ う 思 う と も
1. 会陰マッサージは簡単だった。	1	2	3	4	5	6
2. 会陰マッサージは多くの時間を要さなかった。	1	2	3	4	5	6
3. 会陰マッサージで痛みは生じなかった。	1	2	3	4	5	6
4. 会陰マッサージは心地良かった。	1	2	3	4	5	6
5. 会陰マッサージは不快に感じた。	1	2	3	4	5	6
6. 会陰マッサージはとても楽しかった。	1	2	3	4	5	6
7. 会陰マッサージはリラックスするのに役立った。	1	2	3	4	5	6
8. 会陰マッサージではパートナーの参加が重要だった。	1	2	3	4	5	6
9. 会陰マッサージは私の日常生活にフィットした。	1	2	3	4	5	6
10. 会陰マッサージは私の身体を知るのに役立った。	1	2	3	4	5	6
11. 会陰マッサージで出産への自信が高まった。	1	2	3	4	5	6
12. 会陰マッサージは出産のための身体の準備に役立った。	1	2	3	4	5	6
13. 会陰マッサージは出産のための心の準備に役立った。	1	2	3	4	5	6
14. 会陰マッサージでパートナーをより近くに感じた。	1	2	3	4	5	6
15. 会陰マッサージは出産の時に役立った。	1	2	3	4	5	6
16. 会陰マッサージで会陰の柔軟性が高まった。	1	2	3	4	5	6
17. 会陰マッサージは赤ちゃんの頭を出す時のコントロール（呼吸、いきみ、姿勢など）に役立った。	1	2	3	4	5	6

【質問 2】 会陰マッサージを実施したのは誰ですか。

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 自分のみ | 2. 夫（パートナー）のみ |
| 3. 自分と夫（パートナー） | 4. その他 |

【質問 3】 次の妊娠でも会陰マッサージを行いたいと思いますか。

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
|-------|---------|----------|

【質問 4】 他の妊婦さんにも会陰マッサージをすすめたいと思いますか。

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
|-------|---------|----------|

【質問 5】 出産前のあなたは、出産の時にどのくらいできると考えていましたか。

陣痛が始まる前のあなたの気持ちに最も近いものに○印をつけてください。

	できない	ほとんど	できない	あまり	もない	どちらで	できる	少し	十分に
1. 体力に自信がある	1		2		3		4		5
2. 自分の力で産む	1		2		3		4		5
3. 思い通りのお産ができる	1		2		3		4		5
4. 納得のいくお産ができる	1		2		3		4		5
5. 自然なお産で順調な経過になる	1		2		3		4		5
6. 陣痛に合わせて呼吸法ができる	1		2		3		4		5
7. いきみをのがす呼吸法ができる	1		2		3		4		5
8. 陣痛が強くなったら自分でコントロールできる	1		2		3		4		5
9. お産が始まったら落ち着いていられる	1		2		3		4		5
10. 陣痛を感じたら入院の時期かどうか判断できる	1		2		3		4		5
11. 陣痛と陣痛の合間に体をリラックスできる	1		2		3		4		5
12. 陣痛が次第に強くなってきた時体をリラックスできる	1		2		3		4		5
13. 自分がイメージしているようなお産がやりとげられる	1		2		3		4		5

	できない	ほとんど	できない	あまり	もない	どちらで	できる	少し	十分に
14. 破水感があったら適切な手当と行動がとれる	1			2		3		4	5
15. 軽いお腹の張りがあっても落ち着いて行動できる	1			2		3		4	5
16. 少量の出血があっても落ち着いて行動できる	1			2		3		4	5
17. 自分で自分を励ますことができる	1			2		3		4	5
18. 赤ちゃんのことを考えて陣痛を乗り切ることができる	1			2		3		4	5
19. 夫や家族の励ましを力にして陣痛を乗り切ることができる	1			2		3		4	5
20. 医師や助産師の説明、励ましを受け止められる	1			2		3		4	5
21. 陣痛がきているときでも診察や処置が受け入れられる	1			2		3		4	5
22. お産が始まったかどうか自分で考えられる。	1			2		3		4	5
23. 次の陣痛が来るまでの間落ち着いていられる。	1			2		3		4	5
24. 穏やかな気持ちで赤ちゃんを産むことができる。	1			2		3		4	5
25. お産の陣痛は当たり前なので乗り切ることができる	1			2		3		4	5
26. 自分らしいお産ができる。	1			2		3		4	5

【質問 6】 妊娠中のご自身のお産に対する取り組みについて、どのくらい満足していますか。

下記の物差しで該当する“満足度”をタテ棒（／）で記入してください。

<記入例> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between; height: 40px;"> <div style="flex-grow: 1; border-bottom: 1px solid black; position: relative;"> <div style="position: absolute; right: -10px; top: 50%; transform: translateY(-50%); font-size: 2em;">/</div> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> 不満足 満足 </div>

/

不満足
満足

【質問 7】 会陰マッサージに関するリーフレットのご感想をお尋ねします。

1) 週に何回程度リーフレットをご覧になりましたか。

あてはまる数字を（ ）内にご記入ください。

（ ） 回／週

2) リーフレットの内容はわかりやすかったですか。

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. とてもそう思う | 2. そう思う |
| 3. あまりそう思わない | 4. 全くそう思わない |

3) リーフレットの内容はあなたが期待したものに沿っていましたか。

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. とてもそう思う | 2. そう思う |
| 3. あまりそう思わない | 4. 全くそう思わない |

4) リーフレットはあなたの会陰マッサージの実施に役立ちましたか。

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. とてもそう思う | 2. そう思う |
| 3. あまりそう思わない | 4. 全くそう思わない |

5) リーフレットの内容に満足しましたか。

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. とてもそう思う | 2. そう思う |
| 3. あまりそう思わない | 4. 全くそう思わない |

【質問 8】 その他、リーフレットに関するご意見や会陰マッサージを実施してみてのご感想など、ご自由にお書きください。



聖路加国際大学
学長 井部 俊子殿

研究協力断り書

私は、「妊娠中の会陰マッサーを支援する方法に関する研究」に参加・協力することに同意しましたが、この度、協力を中止することにしましたので、通知いたします。

日付： 年 月 日

本人署名 _____

お手数ですが、下記までご郵送ください。

研究者：竹内翔子
住所：〒104-0045
東京都中央区築地 3-8-5 聖路加国際大学 2 号館

楽しく続ける 会陰マッサージを支援するサイト ＜使い方＞

●会員登録の方法

- ①専用サイト【<http://letsein-massage.com/>】にスマートフォンでアクセスしてください。
- ②会員登録画面で、ユーザー名（半角英数字）、メールアドレス、パスワード（2回）を入力してください。
- ③登録完了メールが来ます（Google アカウントに登録していない方は、さらに Google アカウントの登録をお願いします）。
- ④③の登録完了メールからサイトにアクセスしてください。



●会員登録後～出産前まで

- ①専用サイト【<http://letsein-massage.com/>】にスマートフォンでアクセスしてください。
- ②サイトをご覧いただき、マッサージを行ってください。疑問などがありましたら、「質問掲示板」「お問い合わせフォーム」をご利用ください。
- ③週に 1 回、日曜日の夕方にその週のマッサージ回数などをお尋ねするメールをお送りしますのでお答えください。



●出産後

ご出産おめでとうございます！ 子育てでお忙しいところ大変恐縮ですが、専用サイトの「出産後アンケート」に進み、アンケートにお答えください。また、配布させていただいた出産後アンケート用紙へのご記入もお願いいたします。

※ご使用方法についてのお問い合わせは、竹内翔子（E-mail：12dn012y6x-ts@slcn.ac.jp）までお願いします。

※このサイトは、聖路加国際大学大学院 竹内翔子が看護研究のために運営しています。
2014 年 10 月末閉鎖予定です。

妊娠中の会陰マッサージについて

ご不明な点は下記の連絡先にお問い合わせください。

<連絡先>

竹内 翔子

〒104-0045

東京都中央区築地 3-8-5

聖路加国際大学大学院博士後期課程

Email : 12dn012y6x-ts@slcn.ac.jp

指導教員：堀内 成子（聖路加看護大学教授）



✦ 会陰マッサージとは？

会陰マッサージは、会陰（膣と肛門の間の部分）を膣の中から押してやわらかくするものです。

✦ 会陰マッサージは会陰裂傷を減らすのでしょうか？

会陰裂傷はお産の時、多くの女性が経験します。これによって、女性の多くが出産後に会陰部の痛みや違和感を訴えます。この会陰裂傷を減らすために、会陰マッサージという方法がありますが、どのくらい効果があるのでしょうか？

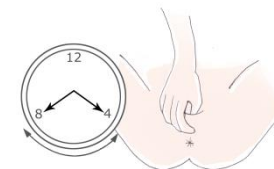
Beckmann ら（2013）によると、妊娠 34 週以降に自分またはパートナーが週 3～7 回、1 回 4～10 分、スイートアーモンドオイルを使って会陰マッサージを行った場合、会陰マッサージを行わなかった場合と比べて、初めて出産した女性は縫合が必要な会陰裂傷や会陰切開の実施が少なく、産後 3 ヶ月の時点での会陰の痛みも少ないという結果でした。

✦ 会陰マッサージを始める前に

会陰マッサージではオイルを使いますので、事前にパッチテストを行ってください。もし会陰マッサージを行って、かゆみや腫れが生じた場合にはすぐに中止し、研究者までご連絡ください。

✦ 会陰マッサージの方法

- 始める週数
妊娠 34 週～36 週 妊娠 34 週～36 週の間にお腹が張る場合には中止してください。
- 準備するもの
植物性オイル（オリーブオイルなど）または馬油
- 回数
3～4 回/週
1 回 5～10 分 お風呂上がりに行いましょう。
爪は短く切ってください。
- やり方
 - ①手指をよく洗います。
 - ②指にオイルを付けます。
 - ③オイルを付けた指 1～2 本を膣に 3～5cm 挿入し、4 時から 8 時の方向をマッサージします



ログイン画面

楽しく続ける
会陰マッサージを支援するサイト

ログアウトしました。

ユーザー名
パスワード

☐ ログイン状態を保存する

ログイン

新規会員登録
パスワードをお忘れですか？

サイト運営：聖路加看護大学大学院 竹内翔子
制作協力：株式会社メディカ出版
(C) 2013 Shoko Takeuchi

メニュー画面

楽しく続ける
会陰マッサージを支援するサイト

HOME

ようこそ [ユーザー名] さん (ログアウト)

メニュー

- 会陰マッサージの効果について
- 会陰マッサージの方法について
- よくあるご質問
- 質問掲示板
- お問い合わせフォーム
- 出産後アンケート

サイト運営：聖路加看護大学大学院 竹内翔子
制作協力：株式会社メディカ出版
(C) 2013 Shoko Takeuchi

A 会陰マッサージの有益性に関する情報提供

楽しく続ける
会陰マッサージを支援するサイト

HOME

ようこそ [ユーザー名] さん (ログアウト)

会陰マッサージの効果について

会陰切開や会陰裂傷の予防

お産のときに会陰が切れないかというのは多くの妊婦さんの心配ごと。妊娠中に会陰マッサージをした場合、しなかった場合と比べてどのような効果があるのでしょうか。

2,497名の女性を対象とした研究（Beckmann et al., 2006）では、妊娠34週以降に会陰マッサージをした女性は会陰マッサージをしなかった女性よりも、糸で縫わなければいけないような会陰裂傷や会陰切開が少なく、お産後3ヶ月の時の会陰の痛みが少なかったという結果でした。

つまり、会陰マッサージを行ったとしても、会陰切開や裂傷を完全に予防することはできませんが、もしお産のときに切れてしまっても傷が軽く済み、お産後の痛みも軽くなります。

サイト運営：聖路加看護大学大学院 竹内翔子
制作協力：株式会社メディカ出版
(C) 2013 Shoko Takeuchi

お産への準備

お産の時、赤ちゃんが通ってくる産道はとても狭い部分です。この狭い産道が硬いと、なかなか赤ちゃんは通ることができず、時間がかかり、赤ちゃん自身もとても苦しくなります。会陰マッサージで柔らかくしておくことで、いざお産が始まった時、赤ちゃんが楽に産道を通ることができます。

またお産は体力勝負。陣痛が始まってからいかにリラックスしていただけるかが重要なポイントです。会陰マッサージでは身体が緊張して力が入っていると痛みを強く感じますが、リラックスした状態で行うと、痛みが少なくなります。会陰マッサージでリラックスする練習を重ねていれば、陣痛が始まってからも上手に力を抜くことができるようになります。

会陰マッサージをした人の評価

会陰マッサージを行った妊婦114名を対象にした研究（竹内, 2013）では、約7割の妊婦が「会陰マッサージを次のお産の時もやりたい」と答え、約半数の妊婦が「他の妊婦にも会陰マッサージを勧めたい」と答えています。特に会陰マッサージを出産まで継続できた女性は途中でやめてしまった女性と比べて、心身のお産の準備やお産の時の効果を感じています。つまり、会陰マッサージの効果を実感するには、陣痛がくるまで続けることが大切なのです。

サイト運営：聖路加看護大学大学院 竹内翔子
制作協力：株式会社メディカ出版
(C) 2013 Shoko Takeuchi

B 会陰マッサージの方法に関する情報提供

楽しく続ける

会陰マッサージを支援するサイト

HOME

ようこそ さん (ログアウト)

会陰マッサージの方法について

会陰マッサージを始める前に・・・

会陰マッサージは妊娠34～36週頃から始めましょう。ただし、もし34週～36週の間にお腹が張る場合には中止してください。もしちょっとでもわからないこと、不安なことがあれば、いつでもご相談ください。

Q1. 何のオイルを使えばいい?

スイートアーモンドオイルがよく使用されますが、それ以外にもオリーブオイルやホホバオイル、カレンデュラオイル、馬油など、植物性のオイルなら何でも構いません。

このオイルでも大丈夫かな・・・という不安がありましたら、いつでもご相談下さい！

Q2. 使うオイルはどのくらいの量?


オイルを使う目的は、指の滑りをよくするためです。使用量に決まりはありません。指と会陰にオイルをつけてみて、滑りが悪ければ少し足しながら調整してみましょう。

Q3. 会陰マッサージっていつすればいい?

お風呂上りに行うのが一番おすすめです。会陰の組織が温まり、柔らかくなっているため、会陰の皮膚も伸びやすく、マッサージをした時の痛みも和らぎます。

Q4. マッサージする場所はどこ?

会陰とは膣と肛門の間の部分をいいます。会陰マッサージをする場所は写真の赤い部分の膣の内側です。



Q5. どの指をどのくらい入れたらいいの?

使用する指に決まりはありませんが、親指が一番やりやすいと思います。指は3～4cm膣へ入れてください。目安としては親指なら全部、親指以外の指を使うなら第1関節と第2関節の間くらいまでです。もし指を入れるのに抵抗がある場合は、毎回少しずつ指を入れる深さを増やしていきましょう。

Q6. 楽にマッサージする姿勢は?

立って片足を台に乗せたり、壁に寄り掛かって脚を開いた体育座りをするとやりやすいです。



Q7. 指はどういう風に動かしたらいい?



Q8. どのくらいの力でマッサージすればいい?

最初は少し圧迫するだけでも痛みを感じるかもしれませんが、会陰が柔らかくなるにつれて、力を加えても痛みを感じなくなってきます。マッサージした時の痛みが苦痛にならない程度の力加減でやりましょう。

Q9. どのくらいの時間マッサージすればいい?

1回5分程度行います。毎日行ってもよいですが、最低2日に1回行いましょう。

ただ5分間マッサージをするだけだと短いようで長く感じるかと思います。100回数えてみたり、好きな歌を歌ってみたり、会陰が柔らかくなるよう念じてみたり・・・もし5分間のマッサージを楽しく過ごせる良い工夫があったらぜひ教えて下さい！

楽しく続ける
会陰マッサージを支援するサイト


HOME

ようこそ [ユーザー名] さん (ログアウト)

よくあるご質問

Q1. 赤ちゃんの頭が触れないか心配です。

イラストのように赤ちゃんの頭は、指を全部いれても届かないほど奥の方にありますので、安心して下さい。



子宮口
産道 (= 膣)

Q2. 感染しないか不安です。

清潔な状態で行えば、感染する可能性は低いので、皮膚が一番清潔なお風呂上りがおすすめです。また爪は短く切っておきましょう。

Q3. 自分で触るのに抵抗があります。

普段、なかなか自分で触る部分ではないので、抵抗を感じる気持ちはよくわかります。もし自分で触るのがどうしても嫌だと感じるようでしたら、パートナーの方に協力してもらうこともできます。パートナーの方と赤ちゃんのことやお産のことを話せる良いコミュニケーションの場にもなりますし、パートナー自身のお産に対する心構えにもなるかもしれませんね。

Q4. 会陰マッサージを始めたらず痛みがあります。大丈夫でしょうか？

会陰マッサージを始めた多くの妊婦さんが感じる不安です。最初は指を入ただけで痛みを感じる方もいらっしゃるくらいです。会陰マッサージも体のストレッチと同じで、やっているうちに痛みが徐々に和らいでいきます。その変化を感じながらやっていきましょう。

サイト運営：聖路加看護大学大学院 竹内翔子
制作協力：株式会社メディカ出版
(C) 2013 Shoko Takeuchi

C ピアグループによるサポート（掲示板）

楽しく続ける
会陰マッサージを支援するサイト

HOME

ようこそ [ユーザー名] さん (ログアウト)

質問掲示板

質問を投稿する

テスト投稿

投稿日：2013.11.14 shoko-takeuchi

あああ

続きを読む

あああ

投稿日：2013.11.01 demo01admin

あああああ

続きを読む

楽しく続ける
会陰マッサージを支援するサイト

HOME

ようこそ [ユーザー名] さん (ログアウト)

掲示板投稿

タイトル ※

本文 ※

送信内容を確認

サイト運営：聖路加看護大学大学院 竹内翔子
制作協力：株式会社メディカ出版
(C) 2013 Shoko Takeuchi

D. 専門家とのコミュニケーション

楽しく続ける

会陰マッサージを支援するサイト

HOME

ようこそ [ユーザー名] さん (ログアウト)

お問い合わせ

ユーザー名

メールアドレス

名前

お問い合わせ内容

送信内容確認



サイト運営：聖路加看護大学大学院 竹内翔子
制作協力：株式会社メディカ出版
(C) 2013 Shoko Takeuchi

出産後アンケート

*は必須項目です

ご出産おめでとうございます。
妊娠中、このサイトを利用してみているかが
でしたか。
あなたの考えに一番近いもの1つを選んでく
ださい。

*

1. このサイトの内容はわかりやすかつ
たですか

☐ とてもそう思う

☐ そう思う

☐ あまりそう思わない

☐ 全くそう思わない

*

2. このサイトのイラストや画像はわか
りやすかったですか。

☐ とてもそう思う

☒ そう思う

☐ あまりそう思わない

*

3. このサイトの内容はあなたが期待し
たものに沿っていましたか。

☐ とてもそう思う

☐ そう思う

☐ あまりそう思わない

☐ 全くそう思わない

*

4. このサイトはあなたの会陰マッサー
ジの実施に役立ちましたか。

☐ とてもそう思う

☐ そう思う

☐ あまりそう思わない

☐ 全くそう思わない

*

5. このサイトの内容に満足しまし
たか。

☐ とてもそう思う

☐ そう思う

☐ あまりそう思わない

☐ 全くそう思わない

6. その他、このサイトを利用して
みてのご意見や会陰マッサージを
実施してみてものご感想など、
ご自由にご入力ください。

確認画面へ