

## 引用文献

- ACOG. (2020). clinical guidance journals & publications patient education topics search clinical guidance committee opinion physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period committee opinion. CO number 804.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2012.05.010>
- Aldrighi, J. D., Wall, M. L., Souza, S. R., & Cancela, F. Z. (2016). The experiences of pregnant women at an advanced maternal age: an integrative review. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 50(3), 512-521. <https://doi.org/10.1590/S0080-623420160000400019>
- Bacaro, V., Benz, F., Pappaccogli, A., De Bartolo, P., Johann, A. F., Palagini, L., Lombardo, C., Feige, B., Riemann, D., & Baglioni, C. (2020). Interventions for sleep problems during pregnancy: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 50, 101234. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.101234>
- Barakat, R., Franco, E., Perales, M., López, C., & Mottola, M. F. (2018). Exercise during pregnancy is associated with a shorter duration of labor. A randomized clinical trial. *European journal of obstetrics, gynecology, and reproductive biology*, 224, 33-40. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2018.03.009>
- Barnum, S. E., Woody, M. L., & Gibb, B. E. (2013). Predicting changes in depressive symptoms from pregnancy to postpartum: The role of brooding rumination and negative inferential styles. *Cognitive Therapy and Research*, 37(1), 71-77.
- Bayrampour, H., Heaman, M., Duncan, K. A., & Tough, S. (2012). Advanced maternal age and risk perception: a qualitative study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 12(1), 1-13.
- Beetham, K. S., Giles, C., Noetel, M., Clifton, V., Jones, J. C., & Naughton, G. (2019). The effects of vigorous intensity exercise in the third trimester of pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *BMC pregnancy and childbirth*, 19(1), 281. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2441-1>
- Beulen, Y. H., Super, S., de Vries, J., Koelen, M. A., Feskens, E., & Wagemakers, A. (2020). Dietary Interventions for Healthy Pregnant Women: A Systematic Review of Tools to Promote a Healthy Antenatal Dietary Intake. *Nutrients*, 12(7), 1981. <https://doi.org/10.3390/nu12071981>
- Bolten, M. I., Fink, N. S., & Stadler, C. (2012). Maternal self-efficacy reduces the impact of prenatal stress on infant's crying behavior. *The Journal of Pediatrics*, 161(1), 104-109.

- Bossen, D., Bak, M., Braam, K., Wentink, M., Holla, J., Visser, B., & Dallinga, J. (2022). Online and Offline Behavior Change Techniques to Promote a Healthy Lifestyle: A Qualitative Study. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 521. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010521>
- Carolan, M. (2007). Health literacy and the information needs and dilemmas of first - time mothers over 35 years. *Journal of Clinical Nursing*, 16(6), 1162-1172.
- Clarke, P. E., & Gross, H. (2004). Women's behaviour, beliefs and information sources about physical exercise in pregnancy. *Midwifery*, 20(2), 133-141. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2003.11.003>
- Chang, C. K., Hayes, R. D., Perera, G., Broadbent, M. T., Fernandes, A. C., Lee, W. E., Hotopf, M., & Stewart, R. (2011). Life expectancy at birth for people with serious mental illness and other major disorders from a secondary mental health care case register in London. *PloS One*, 6(5), e19590. [10.1371/journal.pone.0019590](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019590) [doi]
- Currie, S., Sinclair, M., Murphy, M. H., Madden, E., Dunwoody, L., & Liddle, D. (2013). Reducing the decline in physical activity during pregnancy: a systematic review of behaviour change interventions. *PloS one*, 8(6), e66385.
- Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Sobierajski, F., Poitras, V. J., (2019). Impact of prenatal exercise on maternal harms, labour and delivery outcomes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(2), 99-107. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099821>
- 江泉 奈緒. (2019). 助産師が行うマタニティヨーガクラスの実践と今後の課題. *日本産前産後ケア・子育て支援学会誌*, 1(1), 84-91.
- 藤田 一之. (2017). 【今どきのマタニティークラス実践例 11 私の施設のここが自慢!】実践例 マタニティービクス・ヨガクラス. *ペリネイタルケア*, 36(1), 48-51.
- 藤岡奈美, 亀崎明子, 河本恵理, 塩道敦子, 坪井陽子, & 藤井陽子. (2014). 出産後 5 日間のストレス詳細とストレス反応の経時的変化 高齢初産婦と適応年齢初産婦との比較検討. *母性衛生*, 55(1), 78-85.
- 藤岡奈美, 中村綺花, 伊藤淳実, & 知念早紀. (2017). 高齢初産婦が母親役割獲得過程に抱く育児ストレス テキストマイニングによる産後 1 ヶ月間のストレス言動分析. *母性衛生*, 58(1), 192-201.
- Greenberg, M. B., Cheng, Y. W., Sullivan, M., Norton, M. E., Hopkins, L. M., & Caughey, A. B. (2007). Does length of labor vary by maternal age?. *American journal of obstetrics and gynecology*, 197(4), 428.e1-428.e4287. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2007.06.058>
- グレッグ 美鈴, 麻原 きよみ, & 横山 美江. (2016). よくわかる質的研究の進め方・まとめ方 : 看護研究のエキスパートをめざして 第2版. 医歯薬出版.

- Hanghøj S. (2013). When it hurts I think: Now the baby dies. Risk perceptions of physical activity during pregnancy. *Women and birth : journal of the Australian College of Midwives*, 26(3), 190-194. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2013.04.004>
- 畠山 矢住代, 藤城 優子, & 松井 弘美. (2016). 40 歳以上の初産婦が産後 1 ヶ月間に受けたサポートと求めるサポート. *母性衛生*, 56(4), 523-530
- 林 芙美. (2010). "妊産婦のための食事バランスガイド"を活用した栄養教育及びセルフモニタリングについて. *栄養学雑誌*, 68(6), 359-372. <http://search.jamas.or.jp/link/ui/2011149921>
- Harrison, A. L., Taylor, N. F., Shields, N., & Frawley, H. C. (2018). Attitudes, barriers and enablers to physical activity in pregnant women: a systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 64(1), 24-32. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2017.11.012>
- 日置 智華子, & 高橋 真理. (2014). ヨーガによる妊婦の心理・社会的適応への効果 妊婦体操と比較して. *日本母性看護学会誌*, 14(1), 25-34.
- 平山 恵. (2019). 妊婦が冷え症改善を試みた体験. *日本助産学会誌*, 32(3), 313.
- 星野 雄子. (2021). 【産後うつを防ぎたい!】産後の不安を軽減する妊娠中からのケア. *助産雑誌*, 75(4), 262-265.
- 堀内 成子編. (2012). 産む力をはぐくむ助産ケア：妊婦のセルフケアを支援する!助産外来が充実する! メディカ出版.
- 出江 紳一, 安藤 潔, & 曾我 香織. (2019) 医療コーチングワークブック：対話的コミュニケーションのプラットフォーム. 中外医学社.
- 今井 公俊. (2014). 高年初産は難産か? *周産期医学*, 44(1), 129-132.
- 石引 かずみ, 田口 陽子, 猪俣 理恵, & 加納 尚美. (2014). 助産師主導の妊産婦継続ケアの有用性に関する文献検討 日本と諸外国の比較. *茨城県立医療大学紀要*, 19, 1-13. <http://search.jamas.or.jp/link/ui/2014393302>
- Javanmardi, M., Noroozi, M., Mostafavi, F., & Ashrafi-Rizi, H. (2020). Exploring Women's Health Information Needs During Pregnancy: A Qualitative Study. *Journal of family & reproductive health*, 14(4), 252-258. <https://doi.org/10.18502/jfrh.v14i4.5209>
- 金子 洋美, & 松宮 良子. (2015). 妊婦の開脚度に及ぼすマタニティ・ヨガ運動の効果. *日本看護科学学会学術集会講演集*
- 笠井 靖代, 尾崎 倫子, 山田 学, 板岡 奈央, 宮内 彰人, 石井 康夫, 安藤 一道, & 杉本 充弘. (2012). 年齢因子は分娩に影響するか. *日本周産期・新生児医学会雑誌*, 48(3), 585-594.
- Keeffe, M., & St-Onge, M. P. (2013). Sleep duration and disorders in pregnancy: implications for glucose metabolism and pregnancy outcomes. *International Journal of Obesity (2005)*, 37(6), 765-770. 10.1038/ijo.2012.142[doi]

- Kivelä, K., Elo, S., Kyngäs, H., & Kääriäinen, M. (2014). The effects of health coaching on adult patients with chronic diseases: A systematic review. *Patient Education and Counseling*, 97(2), 147-157. 10.1016/j.pec.2014.07.026[doi]
- 絹田 結香, & 小林 真衣. (2019). 妊娠期における高齢初産婦のセルフケア行動実践の特徴. *日本助産学会誌*, 32(3), 317.
- 栗林ももこ, 笠井靖代, 有馬香織, 中川潤子, 渡邊理子, 山田学, 宮内彰人, 杉本充弘, & 安藤一道. (2015). 年齢階層別の妊娠・分娩リスクについての解析. *日本周産期・新生児医学会雑誌*, 51(3), 1009-1017.
- 額額 なつ子, & 服部 律子. (2015). 助産師による妊娠期からの育児支援. *岐阜県立看護大学紀要*, 15(1), 29-41.
- 厚生労働省(2020). 令和元年(2019)人口動態統計(確定数)の概況. Retrieved Jan.30.2022 from [https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei19/dl/08\\_h4.pdf](https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei19/dl/08_h4.pdf).
- 厚生労働省. (2019) 年度厚生労働省看護職員確保対策特別事業院内助産・助産師外来の開設による効果に関する調査報告書. Retrieved Jan.30.2022 from [https://www.nurse.or.jp/home/publication/pdf/report/2019/innaijisan\\_kouka.pdf](https://www.nurse.or.jp/home/publication/pdf/report/2019/innaijisan_kouka.pdf)
- 厚生労働省.(2007).妊娠前からはじめる 妊産婦のための食生活指針. Retrieved Jan.30.2022 from <https://www.mhlw.go.jp/content/000788598.pdf>
- 子育て支援ガイドライン開発研究プロジェクト. (2014). 高年初産婦に特化した子育て支援ガイドライン. Retrieved Apr.25.2021 from [https://minds.jcqhc.or.jp/docs/minds/childrearing\\_support\\_in\\_older\\_primiparas/childrearing\\_support\\_in\\_older\\_primiparas.pdf](https://minds.jcqhc.or.jp/docs/minds/childrearing_support_in_older_primiparas/childrearing_support_in_older_primiparas.pdf).
- Kubota, K., Itoh, H., Tasaka, M., Naito, H., Fukuoka, Y., Muramatsu Kato, K., Kohmura, Y. K., Sugihara, K., Kanayama, N., & Hamamatsu Birth Cohort (HBC), Study Team. (2013). Changes of maternal dietary intake, bodyweight and fetal growth throughout pregnancy in pregnant Japanese women. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 39(9), 1383-1390. <https://doi.org/10.1111/jog.12070>
- 熊谷 歩, & 戸部 浩美. (2019). マインドフルネスを用いた心の出産準備プログラム《マインドフルバーシング》体験会実践報告 参加した妊婦、家族および周産期専門家の体験. *日本助産学会誌*, 32(3), 555.
- 日下部 典子. (2016). 妊婦を対象としたストレス・マネジメントプログラムの開発(1). *福山大学人間文化学部紀要*, 16, 177-182. <http://search.jamas.or.jp/link/ui/2017004033>
- 栗林 ももこ, 笠井 靖代, 有馬 香織, 中川 潤子, 渡邊 理子, 山田 学, 宮内 彰人, 杉本 充弘, & 安藤 一道. (2015). 年齢階層別の妊娠・分娩リスクについての解析. *日本周産期・新生児医学会雑誌*, 51(3), 1009-1017.

- Kramer, M. S., & McDonald, S. W. (2006). Aerobic exercise for women during pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3)
- Lean, S. C., Derricott, H., Jones, R. L., & Heazell, A. (2017). Advanced maternal age and adverse pregnancy outcomes: A systematic review and meta-analysis. . *PloS One*, , *e0186287*, 12(10) <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186287>
- Lupton, D. (1999). Risk and the ontology of pregnant embodiment. *Risk and Sociocultural Theory: New Directions and Perspectives*, 59
- 前原 邦江, 森 恵美, 坂上 明子, 岩田 裕子, 前川 智子, 小澤 治美, 森田 亜希子, & 青木 恭子. (2014). 高年初産の母親の産後 1 ヶ月間におけるソーシャルサポートの体験. *母性衛生*, 55(2), 369-377.
- 眞鍋 えみ子, & 松田 かおり. (2006). 初妊婦におけるセルフケア行動の向上を目指した健康学習指導の実施と評価. *日本助産学会誌*, 20(2), 2\_31-2\_39.
- 眞鍋 えみ子, 瀬戸 正弘, 上里 一郎, 北川 恵美, & 小竹 久美子. (2001). 初妊婦のセルフケア行動の動機づけに關与する心理的要因 情緒的サポート・妊娠受容感・精神的健康との關連. *母性衛生*, 42(4), 629-636.
- 三ツ谷 彩芽, 小山田 信子, & 佐藤 眞理. (2018). 助産所の妊婦健診における助産師の発言の特徴. *北日本看護学会誌*, 21(1), 47-55.
- 宮本 政子. (2012). 妊娠期の精神的健康に関する研究(第 1 報) 妊婦の抑うつスキーマと抑うつ気分との關連. *母性衛生*, 52(4), 546-553. <http://search.jamas.or.jp/link/ui/2012119568>
- 毛受 矩子. (2008). 高齢出産の母親がもつ医学的社会的諸課題の分析. *四天王寺大学紀要*, (47), 245-261.
- 毛利 多恵子. (2012). 【「冷え」と妊娠・出産】【冷えの影響と,妊婦さんへの具体的なケア】毛利助産所でのケア. *助産雑誌*, 66(11), 911-915.
- 森 恵美, 前原 邦江, 岩田 裕子, 土屋 雅子, 坂上 明子, 小澤 治美, 青木 恭子, 森田 亜希子, 望月 良美, & 前川 智子. (2016). 分娩施設退院前の高年初産婦の身体的心理社会的健康状態 年齢・初経産別の 4 群比較から. *母性衛生*, 56(4), 558-566.
- Muktabhant, B., Lawrie, T. A., Lumbiganon, P., & Laopaiboon, M. (2015). Diet or exercise, or both, for preventing excessive weight gain in pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (6)10.1002/14651858.CD007145.pub3
- 永井 康一, 青木 茂, 持丸 綾, 望月 昭彦, 倉澤 健太郎, 奥田 美加, 高橋 恒男, 斉藤 真梨, & 平原 史樹. (2013). 初産婦における母体年齢と妊娠予後の検討 高年初産の定義は見直すべきか. *関東連合産科婦人科学会誌*, 50(1), 37-42.
- 中沢 恵美子, 森 恵美, & 坂上 明子. (2013). 35 歳以上で初めて出産した女性の産後入院中における母親としての経験. *日本母性看護学会誌*, 13(1), 17-24.

- 中村 幸代. (2012). 【「冷え」と妊娠・出産】冷えを科学する 冷えが妊娠・出産にもたらす影響を科学的知見に基づいて考えよう. *助産雑誌*, 66(11), 904-910
- 中村 幸代, & 堀内 成子. (2013). 妊婦の冷え症と異常分娩との関係性. *日本助産学会誌*, 27(1), 94-99.
- 日本助産学会ガイドライン委員会. (2020). エビデンスに基づく助産ガイドライン 妊娠期・分娩期・産褥期 2020 Retrieved Apr.25.2021 from [https://www.jyosan.jp/uploads/files/journal/JAM\\_guideline\\_2020\\_revised20200401.pdf](https://www.jyosan.jp/uploads/files/journal/JAM_guideline_2020_revised20200401.pdf)
- 日本産科婦人科学会, & 日本産婦人科医会. (2020). *産婦人科診療ガイドライン / 日本産科婦人科学会, 日本産婦人科医会編集・監修*. 日本産科婦人科学会.
- 日本産婦人科医会. (2022). *妊産婦メンタルヘルスマニュアル～産後ケアへの切れ目のない支援に向けて～*.
- 日本臨床スポーツ医学会 産婦人科部会. (2020). 学術委員会産婦人科部会提言;妊婦スポーツの安全管理基準 2019. *日本臨床スポーツ医学会誌*, 28(1)
- 西垣 悦代. (2018). 未来志向のコーチング 医療・健康分野におけるコーチングの学術的進展. *心身医学*, 58(6), 534-541. <http://search.jamas.or.jp/link/ui/2018342803>
- Nottingham-Jones, J., Simmonds, J. G., & Snell, T. L. (2020). First-time mothers' experiences of preparing for childbirth at advanced maternal age. *Midwifery*, 86, 102558. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2019.102558>
- 岡本 千賀, 中野 純子, 近藤 千恵, 藤井 ひろみ, 奥山 葉子, 有本 梨花, 嶋澤 恭子, 高田 昌代, 秋津 奈緒子, 東 由布子, & 大内 久子. (2017). 妊婦健康診査における助産所助産師の妊婦に対する触れるケア 触れることに対する認識と正常逸脱時の対応. *神戸市看護大学紀要*, 21, 11-19. <http://search.jamas.or.jp/link/ui/2017220494>
- Okubo, H., Miyake, Y., Sasaki, S., Tanaka, K., Murakami, K., & Hirota, Y. (2012). Maternal dietary patterns in pregnancy and fetal growth in Japan: the Osaka Maternal and Child Health Study. *British Journal of Nutrition*, 107(10), 1526-1533. 10.1017/S0007114511004636
- 奥谷 まゆみ. (2020). 女性の一生に丸ごと活かせる体づくりで変わる産前・産後 - マイナートラブルを改善するトレーニングと指導. *ウィメンズヘルスケア・サポートブック*. 日本看護協会出版会.
- Olander, E. K., Darwin, Z. J., Atkinson, L., Smith, D. M., & Gardner, B. (2016). Beyond the 'teachable moment' – A conceptual analysis of women's perinatal behaviour change. *Women and Birth*, 29(3), e67-e71. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2015.11.005>
- 大野 芳江. (2019). 高年初産婦に対する妊娠期のセルフエクササイズヨーガプログラムの開発と評価. *日本助産学会誌*, 32(3), 316.



- Palmer, S., Tubbs, I., & Whybrow, A. (2003). Health coaching to facilitate the promotion of healthy behaviour and achievement of health-related goals. *International Journal of Health Promotion and Education*, 41(3), 91-93.
- Proctor, E., Silmere, H., Raghavan, R., Hovmand, P., Aarons, G., Bunger, A., Griffey, R., & Hensley, M. (2010). *Outcomes for Implementation Research: Conceptual Distinctions, Measurement Challenges, and Research Agenda*. Springer Science and Business Media LLC. 10.1007/s10488-010-0319-7
- Rissel, C., Khanal, S., Raymond, J., Clements, V., Leung, K., & Nicholl, M. (2019). Piloting a Telephone Based Health Coaching Program for Pregnant Women: A Mixed Methods Study. *Maternal and Child Health Journal*, 23(3), 307-315. <https://doi.org/10.1007/s10995-019-02735-2>
- Samdal, G. B., Eide, G. E., Barth, T., Williams, G., & Meland, E. (2017). Effective behaviour change techniques for physical activity and healthy eating in overweight and obese adults; systematic review and meta-regression analyses. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1), 42. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0494-y>
- Schetter, C. D., & Tanner, L. (2012). Anxiety, depression and stress in pregnancy: implications for mothers, children, research, and practice. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 141.
- Seward, M. W., Simon, D., Richardson, M., Oken, E., Gillman, M. W., & Hivert, M. (2018). Supporting healthful lifestyles during pregnancy: a health coach intervention pilot study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18(1), 1-11.
- 清水 幹子. (2015). 【女性が主体的に産むための助産ケア】妊娠期の助産ケア. *助産雑誌*, 69(5), 368-373.
- 杉山 道子, 高柳 起久恵, 今野 雄子, 嶋田 恭子, 藪内 孝子, 嶋原 操, 高橋 景子, 伊藤 充代, & 岡本 久仁子. (2006). 【開業助産院からの報告 わたしが実践する助産ケア】妊娠期の助産ケア. *助産雑誌*, 60(9), 764-774.
- 高橋 綾, 新井 登美子, & 齋藤 敦子. (2018). マインドフルネスを体験しての妊婦の思いの変化 助産師外来における周産期メンタルヘルス介入事例. *日本助産学会誌*, 31(3), 316.
- 高橋 美穂. (2019). 【分娩を遷延させないために助産師ができること】正常分娩に向けた妊娠中の保健指導. *助産雑誌*, 73(1), 20-24.
- 武田 順子, & 服部 律子. (2013). 地域助産師が行う『女性の主体性を引き出す妊娠期の支援プログラム』の取り組みに関する研究. *岐阜県立看護大学紀要*, 13(1), 81-92.
- 谷内 洋子, & 曾根 博仁. (2013). 健常妊婦における栄養と妊娠経過に関する中間解析. *栄養学雑誌*, 71(5), 242-252. <http://search.jamas.or.jp/link/ui/2014075432>

- 常盤 洋子, & 國清 恭子. (2008). 【妊婦が主体的に産むということ 助産外来のかかわり】お任せ出産ではいけない妊婦が主体的に産むということ 沖縄離島に住む女性への聞き取り調査から. *助産雑誌*, 62(2), 124-131
- Treacy, A., Robson, M., & O'Herlihy, C. (2006). Dystocia increases with advancing maternal age. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 195(3), 760-763.
- 牛越 幸子. (2020). 妊娠後期の妊婦に対する睡眠問題への看護介入プログラムの検証. *母性衛生*, 61(2), 439-446.
- 山本 直子, 永橋 美幸, & 大石 和代. (2015). 高年初産婦に特徴的な医学的社会的要因 35歳未満と35歳以上の初産婦の比較. *母性衛生*, 56(2), 330-337.
- 山崎 圭子. (2017). 高年初産婦の産後1ヵ月間の疲労感と抑うつ状態との関連. *日本母子看護学会誌*, 10(2), 51-59.
- Young, G., & Jewell, D. (2002). Interventions for preventing and treating pelvic and back pain in pregnancy. *The Cochrane database of systematic reviews*, (1),
- 渡辺 綾子, & 田中 秀樹. (2018). 妊婦に対する妊娠中における睡眠教育による、産後の不眠、睡眠満足度、抑うつの変化. *こころの健康*, 33(1), 40-51.
- Wolever, R. Q., Simmons, L. A., Sforzo, G. A., Dill, D., Kaye, M., Bechard, E. M., Southard, M. E., Kennedy, M., Vosloo, J., & Yang, N. (2013). A Systematic Review of the Literature on Health and Wellness Coaching: Defining a Key Behavioral Intervention in Healthcare. *Glob Adv Health Med*, 2(4), 38-57. 10.7453/gahmj.2013.042