

## CQ22. 産前産後の抑うつ、不安にマインドフルネスは効果的か？

### 【推奨】

1. 産前産後の抑うつ、不安の予防のために、妊娠中にマインドフルネス・プログラムを行うことが望ましい（Ⅱ）
2. 産前産後の抑うつ、不安の低減のために、妊娠中にマインドフルネス・プログラムを行うことが望ましい（Ⅱ）
3. 妊娠中の出産に対する自己効力感、ウェルビーイング（主観的幸福感）<sup>1</sup>および感情制御を高めるために、妊娠中にマインドフルネス・プログラムを実施することが望ましい（Ⅱ）

### 【解説】

#### ◎マインドフルネスとは

マインドフルネスとは、「今ここで生じる体験に、意図的に、その瞬間に、評価や判断を加えることなく注意を向けることで生じる気づき」[23]を意味する心理的態度・状態と、それを高める瞑想やヨガといった特定の心身修養法から構成されるプログラムを指す言葉である[14]

#### ◎マインドフルネス・プログラム

これまで、メンタルヘルス支援の領域において、マインドフルネス・プログラムの有効性について検討が行われており、抑うつや不安をはじめ、心理身体的な健康に対する有効性が報告されている [6][8]。特に難治のうつ病に対しては、他の治療法と比較して、優位な効果がみられる可能性が指摘されている[1]。また英国保健省配下の国立医療技術評価機構では、うつ病の既往歴があり再発の傾向がある者、もしくはそのリスクを抑えたい者に対する適用が推奨されている[16]。

わが国における周産期の妊婦を対象とした、マインドフルネス・プログラムの実践報告は限られているが、国外に目を移すと、妊娠中または妊娠後の妊婦に対するプログラムの実践ならびに、妊婦の心理的な健康や胎児に及ぼす影響について報告が行われている。そこでは、マインドフルネス認知療法：Mindfulness-based Cognitive Therapy；MBCT[11]といった心理支援の現場で広く用いられているプログラムに加えて、出産と子育てのためのマインドフルネス・プログラムである Mindfulness-based Childbirth and Parenting：MBCP[5]というプログラムも開発されており、それぞれの有効性について検討が進められている。また MBCT や MBCP のような構造化されたプログラムに加えて、妊婦に合わせ

て短時間<sup>4</sup>で行う枠組みや、従来のプログラムの内容に出産に関する心理教育も内容を加えるといった対応が施される場合もある<sup>4,5,6</sup>。

## ◎マインドフルネス・プログラムの研修体制

周産期に関する臨床研究で用いられたマインドフルネス・プログラムは、通常8週間程度の期間で実施されており、多くの研究では、訓練を受けた心理士・助産師・看護師・医師などによって実施されている。そのため、本ガイドに記載の結果を再現するためには、実施者は十分な訓練を受けるか、もしくは専門家のスーパーバイズを受けながら、専用のプログラムを実施することが必要である。ただし、日本ではマインドフルネス・プログラムに関する研修の機会が限られていることから、場合によっては、専門書等に基づいた自己研鑽を積むことを前提とした上で、活用することが求められる。

マインドフルネス・プログラムに関する指導者用の研修課程としては、国外ではオックスフォード大学マインドフルネスセンターにおける、MBCT 認定教師資格プログラムをはじめ、指導者資格を取得することができる機関が複数存在する<sup>2</sup>。しかしながら、日本における学術団体が認定するマインドフルネス・プログラムの指導者資格は、本 CQ の担当執筆者が知りうる限り、今のところ設立されていない。ただし、近年では、国内の学術団体や支援組織などで、徐々に研修の機会は広がりつつある<sup>3</sup>。

### 1. 産前産後の抑うつ、不安の予防のために、妊娠中にマインドフルネス・プログラムを行うことが望ましい (II)

一般的なマインドフルネス・プログラムの実施による、妊娠中の抑うつ、不安の予防効果は大いに期待される。ランダム化比較試験 (Randomized controlled trial ; 以下, RCT) を行った 11 編の論文 (総対象者数 607 名) をもとに実施されたメタ・アナリシスでは、妊婦の抑うつの予防に対する十分な効果 (Cohen's  $d = -0.20$ , 95% CI [-0.39, -0.00]) が認められている[2]。一方、不安の予防については RCT の実施数が少なく、この研究では効果を検討できなかったことに注意が必要である。しかしながら、RCT を含む複数の研究で不安の改善が確認されていることから[9][10][18][20][22]、不安予防についても十分な効果が期待される。また妊娠中のマインドフルネスに基づくグループ療法は産後においても有効であり、産後の抑うつや不安の程度が通常ケア群と比較して低かったことが報告されている[3][5][9]。

### 2. 産前産後の抑うつ、不安の低減のために、妊娠中にマインドフルネス・プログラムを行うことが望ましい (II)

一方で、抑うつ、不安を呈した妊産婦に対するマインドフルネス・プログラムの症状低減効果は、未だ十分に検討できている段階にはない。ただし、既存の研究をみるかぎりでは、マインドフルネスの効果は十分に期待できると言える。例えば、抑うつと不安を合併した周産期の妊婦に対する MBCT の効果を RCT によって検討したところ、抑うつと不安双方の症状の有意な改善と、1 ヶ月間の効果の維持が示された[22]。また、出産後 12 カ月間に大うつ病性障害(MDD)、全般性不安障害(GAD)のいずれか、または両方の診断を受けた女性に対して、MBCT 介入 (n=14)、通常治療 (n=16) を比較する RCT では、MBCT 介入群は治療開始から 4, 8 週、3 ヶ月後の不安、抑うつの症状が有意に改善した [12]。

### 3. 妊娠中の出産に対する自己効力感、ウェルビーイング（主観的幸福感）および感情制御を高めるために、妊娠中にマインドフルネス・プログラムを実施することが望ましい(II)

妊婦をターゲットに改良されたマインドフルネス・プログラムを実施することによって、出産に対する自己効力感が高まることが期待される[5][10]。リトリート<sup>4</sup>も含み、8 週間というやや長期的な介入によってその効果を示した研究もあれば[10]、短期的なワークショップ形式のプログラムでも十分な効果が示されている研究もある[5]。さらに、妊娠中に MBCT を 8 週間毎週 2 時間のグループセッションで行うとともに、自宅でのホームプラクティス<sup>5</sup>を実施することによって、ウェルビーイングならびに感情制御方略の獲得に繋がったことが報告されている[22]。出産に対する自己効力感やウェルビーイング、感情制御の獲得は妊娠中、そして出産後の生活をより健康的に過ごすためにも有益であることが期待されることから、妊婦の抑うつや不安の問題の予防や改善に加えて、ポジティブな効果や自己制御の力の獲得が必要な際に、MBCT を活用することが望ましい。

#### 【今後の検討事項】

#### 短期マインドフルネス・プログラム、セルフケア・セルフヘルプ

周産期においては、通常8週間を要するプログラムへの参加が難しい場合もある。短期間の集中的なマインドフルネス・プログラム(2.5日)によって、出産への自己効力感やマインドフルな身体への気づき<sup>6</sup>の得点が有意に上昇し、抑うつ症状(CES-D 総得点)が有意に低かったことが示されている[5]。また妊婦への遠隔でのマインドフルネスも実践可能であり、抑うつや不安の軽減やマインドフルネススキルの向上が確認されている[20][21]。

マインドフルネス・プログラムの実践を補助するものとして、国外では、抑うつや不安に対して効果が十分に認められた音源付きのワークブック[13][15]やスマートフォンアプリ[7]が発表されており、セルフケア・セルフヘルプの方法としての活用が期待される。

国内において現時点では、有効性と安全性が十分確認された周産期用の短期プログラムやアプリは開発されていないが、今後の取り組みに注目したい。

### 【用語解説】

<sup>1</sup> 世界保健機構（World Health Organization：WHO）では、「健康」という言葉を定義する際に、「病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること：Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.」と説明しており、well-being の定義も、これをもととした説明がなされている。

<sup>2</sup> 名古屋経済大学マインドフルネスセンターにおいて、マインドフルネス認知療法の国際的なトレーニングに関する文章の翻訳版が公開されている（<https://www.nagoya-ku.ac.jp/mindfulness/resources/>）。

<sup>3</sup> 日本マインドフルネス学会（<https://mindfulness.jp.net/>）、マインドフルネスパーシング（<https://mindfulbirthingjp.wixsite.com/mindfulbirthingjapan?fbclid=IwAR3OUzrfy-h-skKxIaRvBGh719LX8mFOy0fnz7xFxWQWNFmCvbecRtYJkg>）、東京マインドフルネスセンター（<https://tokyo-mindfulness-center.jp/>）などが挙げられる。

<sup>4</sup> リトリートとは、普段生活しているような、住み慣れた場所から離れて、基本的に数日から数ヶ月にわたりマインドフルネス瞑想を集中的に経験する宿泊型のプログラムをさすが（内田・池埜，2022）、時折、1日の集中的な瞑想を指す場合もある。

<sup>5</sup> プラクティスとは、実践法を意味する。マインドフルネスのプログラムの中では、正式なプラクティスとしてボディスキャンや静座瞑想、マインドフルヨーガといったような、ヴィパッサナー瞑想とサマタ瞑想が行われる。また日常のプラクティスとしては、日常生活においてマインドフルな気づきを体験に向ける活動を指し、食べることや生活動作で生じる心身の感覚・反応に注意を向けて観察することが含まれる（山本，2021）。

<sup>6</sup> 今この瞬間に生じる身体感覚に、「良い・悪い」といった評価や「これは〇〇だ」といった判断を加えずに、ありのまま気づき、観察する態度

## 【引用文献】

- [1] Beshai S, Dobson KS, Bockting CLH & Quigley L : Relapse and recurrence prevention in depression: Current research and future prospects. *Clinical Psychology Review* 31(8): 1349–1360, 2011.
- [2] Corbally L, Wilkinson M : The Effect of Mindfulness-Based Interventions on Stress, Depression and Anxiety During the Perinatal Period in Women Without Pre-existing Stress, Depressive or Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-analysis of Controlled Trials. *Mindfulness* 12(10) : 2357-2370, 2021.
- [3] Dimidjian S, Goodman SH, Felder JN, et al. : Staying well during pregnancy and the postpartum: A pilot randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for the prevention of depressive relapse/recurrence. *J Consult Clin Psychol* 84(2) : 134-45, 2016.
- [4] Duncan LG, Bardacke N : Mindfulness-based childbirth and parenting education: Promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Studies* 19(2) : 190-202, 2010.
- [5] Duncan LG, Cohn MA, Chao MT, et al. : Benefits of preparing for childbirth with mindfulness training: A randomized controlled trial with active comparison. *BMC Pregnancy and Childbirth* 17(1) : 1-11, 2017.
- [6] Grossman P, Niemann L, Schmidt S, & Walach H : Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *J Psychosom Res.* 57(1) : 35-43, 2004.
- [7] Huberty JL, Green J, Puzia ME, et al. : Testing a mindfulness meditation mobile app for the treatment of sleep-related symptoms in adults with sleep disturbance: A randomized controlled trial. *PLoS ONE* 16(1) : e0244717, 2021.
- [8] Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, & Oh D : The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2) : 169–183, 2010.

- [9] Pan WL, Chang CW, Chen SM, & Gau ML : Assessing the effectiveness of mindfulness-based programs on mental health during pregnancy and early motherhood—A randomized control trial. *BMC Pregnancy and Childbirth* 19(1) : 346, 2019. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2503-4>
- [10] Pan WL, Gau ML, Lee TY, et al. : Mindfulness-based programme on the psychological health of pregnant women. *Women and Birth*, 32(1), e102–e109, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.04.018>
- [11] Segal ZV, Teasdale JD, Williams JM, & Gemar MC : The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy* 9(2) : 131-138, 2002.
- [12] Shulman B, Royce D, Deirdre R, et al. : Feasibility of a Mindfulness-Based Cognitive Therapy Group Intervention as an Adjunctive Treatment for Postpartum Depression and Anxiety : *J Affect Disord.* 235 : 61-67, 2018.
- [13] Stahl B, Goldstein E : A mindfulness-based stress reduction workbook. California, New Harbinger, 2014.  
(スタール, B.・ゴールドステイン, E. 家接 哲次 (監訳) (2013). マインドフルネス・ストレス低減法ワークブック 金剛出版)
- [14] 杉浦義典 : マインドフルネスにみる情動制御と心理的治療の研究の新しい方向性. *感情心理学研究*, 16(2) : 167-177, 2008.
- [15] Teasdale JD, Williams JMG, Segal ZV : The mindful way workbook: An 8-week program to free yourself from depression and emotional distress. New York: Guilford, 2014.  
(ティーズデール, J. D., ウィリアムス, J. M. G., & シーガル, Z. V. 小山 秀之・前田 泰宏 (監訳) (2018). マインドフルネス認知療法ワークブック: 抑うつと感情的苦痛から自由になる8週間プログラム 北大路書房)
- [16] The National Institute for Health and Care Excellence (NICE) (2011). CG123 Common mental health disorders: Identification and pathways to care (Report).

Retrieved from <https://www.nice.org.uk/guidance/CG123> (March 31, 2022)

[17] 内田範子, 池埜 聡 : マインドフルネス・リトリートによる青少年のための教育実践 : “Inward Bound Mindfulness Education(iBme)”によるコンパッションに根ざした多様性包摂の試み. *Human Welfare* 14 : 157-173, 2022.

[18] Vieten C, Astin J : 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, 2008. <https://doi.org/10.1007/s00737-008-0214-3>

[19] 山本和美 : マインドフルネスのアプローチ—身体から心へ—. *心身医学*, 61 : 522-527, 2021.

[20] Yang, M., Jia, G., Sun, S., et al. : Effects of an online mindfulness intervention focusing on attention monitoring and acceptance in pregnant women: a randomized controlled trial. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 64(1) : 68-77, 2019.

[21] Sun Y, Li Y, Wang J, et al. : Effectiveness of Smartphone-Based Mindfulness Training on Maternal Perinatal Depression : Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res*. 23(1) : e23410, 2021.

[22] Zemestani M, Fazeli Nikoo Z : Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for comorbid depression and anxiety in pregnancy: A randomized controlled trial. *Archives of Women’s Mental Health*, 23(2) : 207–214, 2020.  
<https://doi.org/10.1007/s00737-019-00962-8>

[23] Kabat-Zinn J : *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion,1994 (田中麻里監訳, 松丸さとみ訳 : マインドフルネスを始めたいあなたへ. 星和書店, 東京, 2012.