

# 「テーマ」 産後うつ解消アイテム「わらべうた産後ダンス」の効果について

## I、はじめに

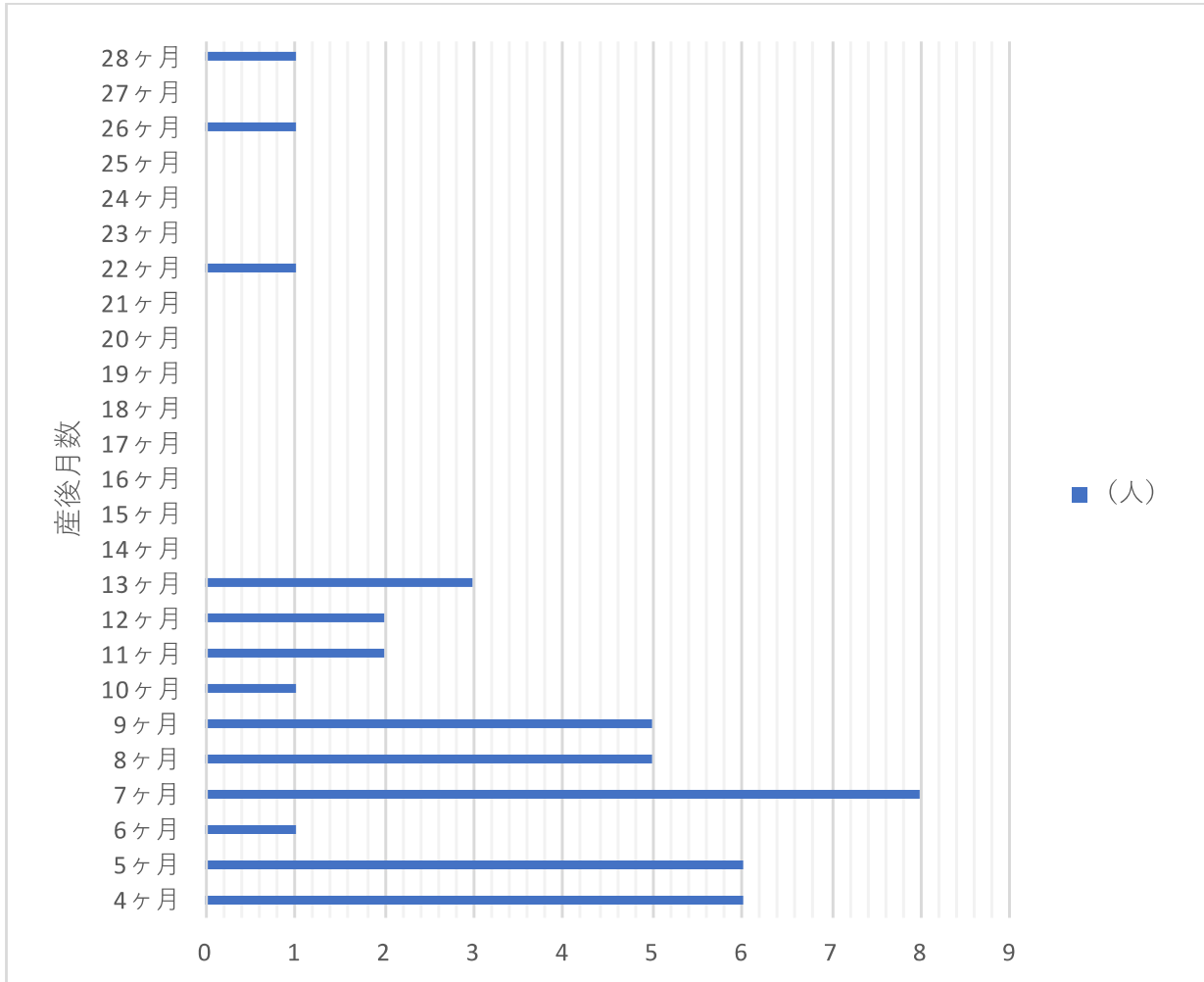
近年産後うつが社会問題となっている。産後はホルモンのバランスの変化、生活環境の変化、思うように体が動かなかったり、体型が変わったりする身体的な変化、様々な変化がある。また、頻回な授乳やオムツ変えなどによる睡眠不足、育児への不安やプレッシャーなどがストレスになることも多い。これらの要因から、うつ症状に陥りやすい時期と言える。私自身も産後は気分の落ち込みや不安が多く、子どもを可愛いと思えなかった時期がある。長期にわたって母親が憂鬱な気分であるということは、子どもの体調や人格形成にも悪影響を及ぼすことが考えられる。

母子が心身ともに健康で楽しく子育てができるよう、本論文では産後うつの対策の一つとして、「わらべうた産後ダンスの効果」を考える。しかし、産後うつになってしまった場合、精神状態が不安定で教室に出向くのにかなりの思い切りが必要になる可能性があり、また定期的に通うのも困難な場合が考えられる。よって、今回は特に、初めて「わらべうた産後ダンス」を体験した人が、たった1回でも憂鬱な気分が解消されるかどうか”リフレッシュ効果”について検証してみる。

## II、検証方法

- ・開始前にアンケート1を調査（別紙参照）
- ・30分の産後ダンス実践  
内容…①ウォーミングアップ  
(せーなか／おーなか／体操)  
②メインダンス  
(なでなでポーズ 又は あららハート+時間を見て、あかちゃんゆびなど)  
③クロージング  
(うさぎのおみみ)
- ・実施後にアンケート2調査（別紙参照）
- ・対象年齢…首すわり～2歳半程度（お母さんが抱っこ紐で抱っこが可能な年齢まで）
- ・産後ダンス初回参加者のみ調査
- ・個人が特定されないように無記名とした
- ・参加者の産後月数…（産後4ヶ月～28ヶ月）
- ・参加人数…42名

### 参加者月齢表 (アンケート数42)



### Ⅲ 検証結果

[結果から読み取れること]

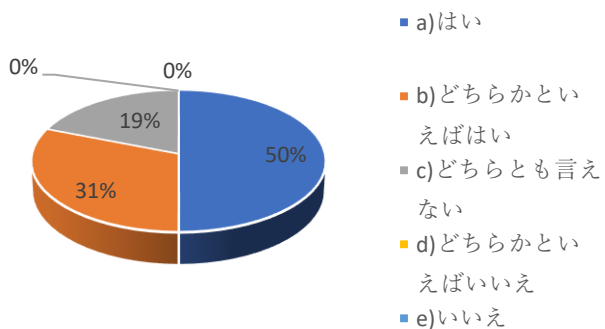
実施前の調査 (アンケート1) から

- 1、気分が落ち込む人 14.3%
- 2、今まで関心があったものに対して興味がわからない人 11.9%
- 3、いつも疲れているような気がする人 50.0%
- 4、あまり眠れない人 31.0%
- 5、何かに対して不安な気持ちになることがよくある人 21.4%
- 6、いらいらする人 38. %
- 7、将来に対する希望がもてない人 7.1%
- 8、集中力や記憶力が弱くなったと感じる人 40.5%
- 9、自分を責める人 23.1%
- 10、食欲がなくなる人 11.9%
- 11、子供や夫に愛情を感じられない人 0%

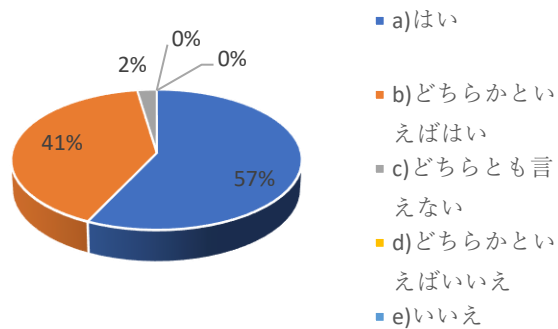
産後ダンス30分実施後の調査（アンケート2）から

|                | a)はい      | b)どちらかといえ<br>ばはい | c)どちらとも言<br>えない | d)どちらかとい<br>えばいいえ | e)いいえ   |
|----------------|-----------|------------------|-----------------|-------------------|---------|
| 42人中           |           |                  |                 |                   |         |
| 体が軽くなった        | 21人 (50%) | 13人 (31%)        | 8人 (19%)        | 0人 (0%)           | 0人 (0%) |
| 心が軽くなった        | 24人 (57%) | 17人 (41%)        | 1人 (2%)         | 0人 (0%)           | 0人 (0%) |
| 気持ちが明るくなった     | 30人 (72%) | 11人 (26%)        | 1人 (2%)         | 0人 (0%)           | 0人 (0%) |
| 我が子が可愛いと感じる    | 38人 (90%) | 4人 (10%)         | 0人 (0%)         | 0人 (0%)           | 0人 (0%) |
| やる気が出た         | 25人 (59%) | 15人 (36%)        | 2人 (5%)         | 0人 (0%)           | 0人 (0%) |
| 楽しかった          | 40人 (95%) | 2人 (5%)          | 0人 (0%)         | 0人 (0%)           | 0人 (0%) |
| 夫や家族に教えたい      | 17人 (41%) | 17人 (40%)        | 8人 (19%)        | 0人 (0%)           | 0人 (0%) |
| また産後ダンスをしたいと思う | 32人 (76%) | 10人 (24%)        | 0人 (0%)         | 0人 (0%)           | 0人 (0%) |

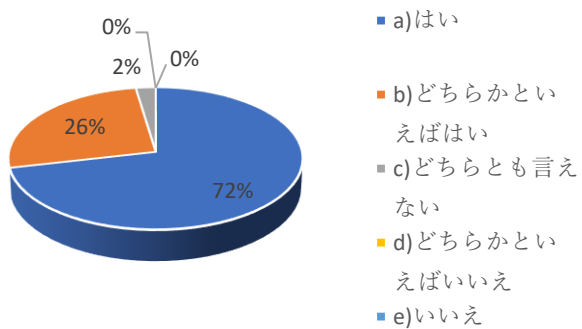
体が軽くなった



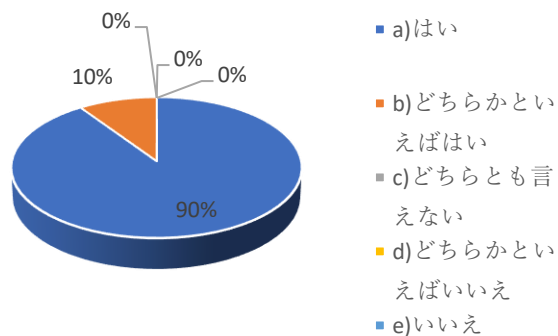
心が軽くなった

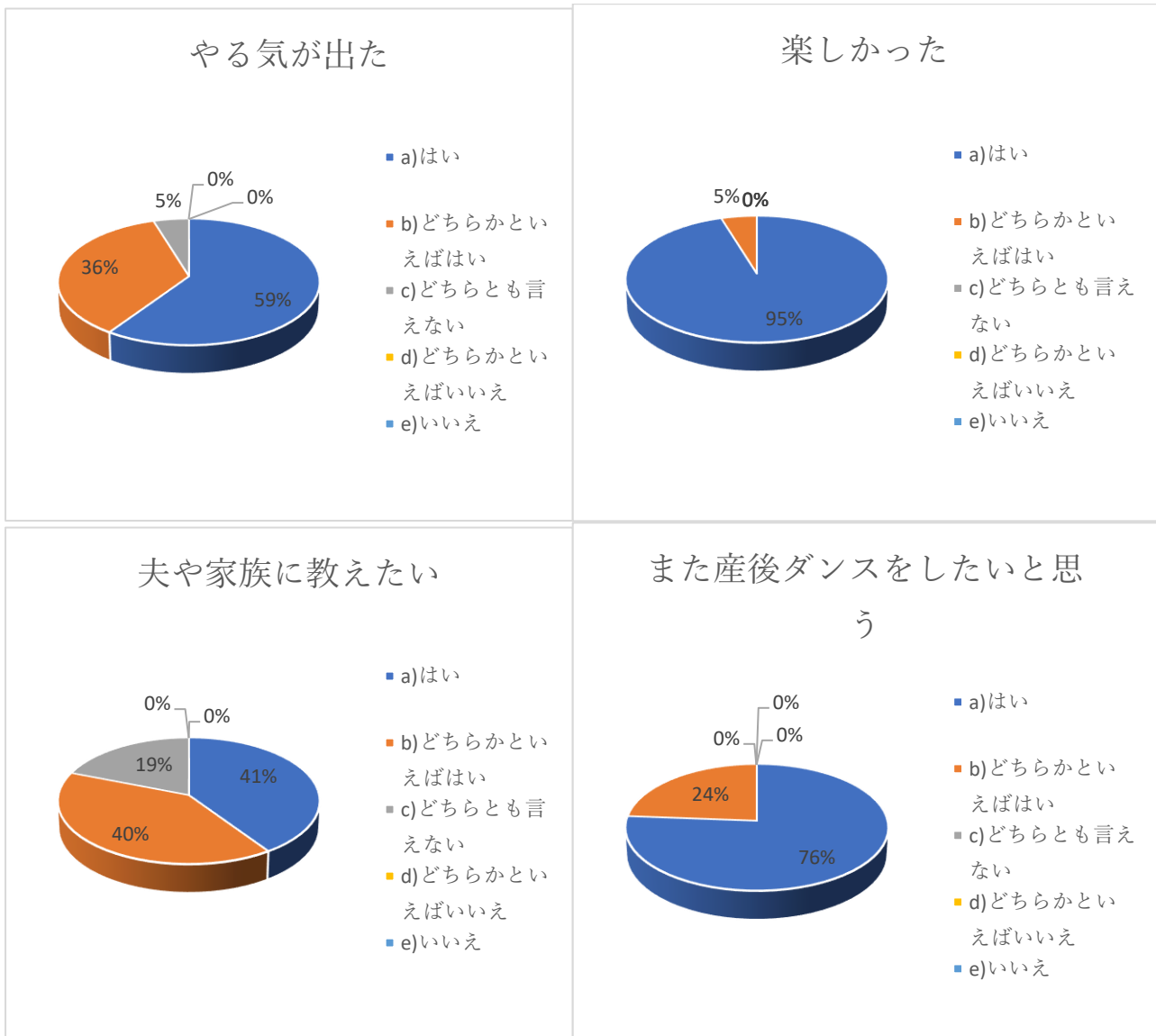


気持ちが明るくなった



我が子が可愛いと感じる





#### IV、結果と考察

実施前の調査では、鬱と考えられる症状について「はい」「どちらかといえばはい」と答えた人は、多いもので50%で、半数の方がうつ傾向を体験していることがわかる。しかし、予想したよりは全体的に落ち込みや鬱症状は少ないように感じた。教室にお友達と出向いてくる時点である程度の気力や体力があるのかもしれない。

そんな中でも、実施後の調査ではほとんどの人が前向きになっているのがわかる。特に「実施前に比べて我が子がかわいいと感じる」「楽しかった」「また産後ダンスをしたい」という質問では100%の方が「はい」「どちらかといえばはい」と答えている。

たった1回でも憂鬱な気分が改善され、リフレッシュ効果が期待できるものである。

#### V、問題点とこれからの展望

実施前のアンケートでは、予想したよりも鬱症状が見られる方が少なかった。その理由を考えてみる。まず当教室に来る方のほとんどは、育児サークルや母親学級で知り合ったお友達同士、もしくは地元のお友達同士、誘われてくることが多い。よって普段からお友達といろいろなことを楽しんで育児の大変さの息抜きを上手にしているのかもしれない。しかし、

最近のSNSの状況などを見ると、「育児を楽しんでいる素敵なママ」でいなければならない、辛いと言えない現状もあるのかもしれない。

参加者の鬱症状のありなしに関わらず、ほとんどの人が前向きになっていることから、今後も幅広く伝えていく必要がある。教室を行う際には、ママが心身ともにリフレッシュできるよう、最初にリラックスできる状況を作るのが良い。また、サークルや教室に参加できない精神状態の方もいるかもしれない。本当に助けを求めている方に届けられるようにするためにはどうしたら良いか。例えば、自治体の4ヶ月検診に取り入れてもらう、支援センターに掛け合って育児講座として開催させてもらう、など公的機関で伝えていくことでより必要としている方に伝えられるのではないだろうか。自身の教室と併行して、公的機関への働きかけもしていきたい。

#### ■参考文献

・奥田朱美（2015）『ママと赤ちゃんがいっしょに「わらべうた胎教マッサージ&産後ダンス」』合同出版株式会社

・佐々木正美（1998）『子どもへのまなざし』福音館書店

・内田明香・坪井健人（2013）『産後クライシス』ポプラ社

#### ■インターネットより

・『産後うつの症状チェック。原因と対策は？いつからいつまで？』<https://192abc.com/10016>

・『産後うつ病 育児とうつ病 うつ病専門サイト』<http://uwc.s54.xrea.com/dep/sango.html>

別紙（アンケート1）

★産後ダンス実施前アンケート

【出産後の気持ち・精神状態について教えてください】

●気分がひどく落ち込む

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいいえ e)いいえ

●今まで関心があったものに対して興味がわからない

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいいえ e)いいえ

●いつも疲れているような気がする

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいいえ e)いいえ

●あまり眠れない

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいいえ e)いいえ

●何かに対して不安な気持ちになることがよくある

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいいえ e)いいえ

●いらいらする

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいいえ e)いいえ

●将来に対する希望がもてない

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいいえ e)いいえ

●集中力や記憶力が弱くなったと感じる

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいいえ e)いいえ

●自分を責める

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいいえ e)いいえ

●食欲がなくなる

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいいえ e)いいえ

●子供や夫に愛情を感じられない

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいいえ e)いいえ

別紙（アンケート2）

★産後ダンス実施後アンケート

【産後ダンス体験前と比べた今の気持ちを教えて下さい】

●体が軽くなった

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいいえ e)いいえ

●心が軽くなった

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいいえ e)いいえ

●気持ちが明るくなった

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいいえ e)いいえ

●我が子が可愛いと感じる

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいいえ e)いいえ

●やる気が出た

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいいえ e)いいえ

●楽しかった

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいいえ e)いいえ

●夫や家族に教えたい

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいいえ e)いいえ

●また産後ダンスをしたいと思う

a)はい b)どちらかといえばはい c)どちらとも言えない d)どちらかといえばいいえ e)いいえ