

## 妊婦の心の変化に見るマタニティヨーガ教室の評価 ～自己効力感尺度を用いて～

松井 香織 正木 育未 梅原実希子  
渡邊 幸子 石川 睦子

静岡赤十字病院 6-1病棟

**要旨**：当院では平成25年より妊婦が主体的に妊娠期・分娩期を過ごすことを目標にマタニティヨーガ教室を開設し、一年が経過した。そこで、亀田ら<sup>1)</sup>の自己効力感尺度を参考に作成したアンケートを用いてマタニティヨーガ教室が妊婦の心身両面にもたらす効果、出産に対する心の変化や継続受講した場合の効果について明らかにし、今後のマタニティヨーガ教室の在り方を検討した。【対象と方法】平成26年4月から7月に受講した妊婦67名に受講前後でアンケートを実施し、自己効力感がどのように変化するか検討した。【結果と考察】受講前後で自己効力感が高まり、また受講回数を重ねるほど自己効力感が高まった。しかし、カテゴリ別にみると『産痛とサポートの受容』は回数を重ねても自己効力感が上がりにくかった。これは回数を重ねるほど週数が進み、分娩が近づくほど漠然とした不安感が増大することや初産婦の割合が影響しているのではないかと考えられた。この点に関してはヨーガ実施のみで解決されるものではなく、助産師が指導者であるという利点を生かして介入をしていくことが必要である。

**Key words**：マタニティヨーガ，自己効力感，分娩に対する心の変化，妊婦

### I. 緒言

近年の出産年齢の高齢化やハイリスク分娩が増加する中、分娩時異常に移行することなく安全に満足のいくお産をしてもらう為には妊娠期から心身共に健康に過ごすことが重要である。マタニティヨーガは運動習慣のない妊婦でも安全に運動ができ、また自分の内面や心の奥深い部分に触れ、胎児と向き合う貴重な時間を作り、自己管理意識を高めるのに効果的である。飯島<sup>2)</sup>はマタニティヨーガは継続することによってお産への不安が解消され、自分の身体に向き合うことで肯定感が生まれる。自分のお産を考えて主体的となり、自分なりに満足したお産ができ自己成長につながると述べている。

A病院では妊婦が主体的に妊娠期・分娩期を過ごすことができることを目標にした支援の一つとしてマタニティヨーガ教室を開設し一年が経過しようとしている。この一年で定員を超える参加希

望を受けることも多くあり大変好評である。また、マタニティヨーガ後のミーティングでも妊婦より心身両面の心地良さを実感している発言が多く聞かれた。指導者もまた妊婦がマタニティヨーガ教室に通う回数が多くなるほど身体も心も上手にコントロールしているように感じた。

そこで、亀田ら<sup>1)</sup>の自己効力感尺度を参考に独自に作成したアンケートを用いてマタニティヨーガ教室が妊婦の心身両面にどのような効果をもたらしているか、妊婦の出産に対する心の変化やマタニティヨーガ教室を継続受講した場合の効果について明らかにし、今後の教室の在り方について考えていきたい。

### II. 対象と方法

#### 1. 研究目的

亀田ら<sup>1)</sup>の出産に対する自己効力感尺度を参考に独自に作成したアンケートを用いて、マタニ

ティヨーガ教室が妊婦の心身両面にどのような効果をもたらし、妊婦の出産に対する気持ちがどのように変化するのか、またマタニティヨーガを継続受講した場合の効果について明らかにし、教室の評価および満足度を調査、今後の教室運営につなげていくことを目的とした。

## 2. 用語の定義

出産に対する自己効力感；出産時に生じる生理的変化や状況に対処しようとする積極的な意志、または対処できるという妊婦個人の自信感。

## 3. 対象者

A病院でマタニティヨーガ教室を受講し、研究に同意を得られた妊婦67名。A病院でマタニティヨーガ教室を受講する条件としては、当院で妊婦健診を受けていること、16週以降であること、切迫徴候のないことを挙げている。また、マタニティヨーガ教室に先立って産科教室を受け、マタニティヨーガの目的・内容を理解した上での参加としている。毎月同日に2回開催しており、繰り返し予約可能である。

A病院のマタニティヨーガ教室は、日本マタニティヨーガ協会の指導者養成ベーシックコースを受講したA病院の助産師が交代制で行っている。

## 4. 研究期間

平成26年4月～7月

## 5. データ収集の方法・手順

マタニティヨーガ教室を受講した妊婦に亀田ら<sup>1)</sup>の出産に対する自己効力感尺度を参考に独自に作成したアンケート18項目とマタニティヨーガの感想で無記名自記式質問紙調査を実施した。アンケートの各項目は「出来そうもない」から「できそう」の5択法とし、マタニティヨーガの満足度も「良くなかった」から「良かった」の5択法と感想の自由記載とした。妊婦にはマタニティヨーガ教室受講前後で質問紙に記入してもらい、その場で回収した。

## 6. データ分析の方法

アンケート結果は出来そうもない（1点）からできそう（5点）の5段階評価で、得点が高いほど自己効力感が高いとし、それらを出産経験、受

表1 質問項目

	受講前後の有意差の有無		
	1回目	2回目	3回目
<b>カテゴリ-1 『出産への対処力』</b>	※	※	
1. いきみをのがす呼吸法ができる	※	※	
2. 陣痛に合わせて呼吸法ができる	※	※	
3. 陣痛が強くなったら自分でコントロールできる	※	※	※
4. 陣痛が次第に強くなってきた時、体をリラックスできる	※	※	
<b>カテゴリ-2 『自分らしいお産』</b>	※	※	※
5. 納得のいくお産ができる	※	※	
6. 思い通りのお産ができる	※	※	※
7. 自然なお産で順調な経過になる	※	※	
8. 自分の力で産む		※	
9. 自分らしいお産ができる	※	※	
10. 穏やかな気持ちで赤ちゃんを産むことができる	※	※	※
11. 自分がイメージしているようなお産をやりとげる	※	※	
12. 体力的に自信がある	※	※	
<b>カテゴリ-3 『産痛とサポートの受容』</b>	※	※	
13. 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	※	※	
14. 医師や助産師の説明、励ましを受け止められる	※		
15. 赤ちゃんのことを考えて自分で乗り切ることができ	※	※	
16. 陣痛が来ている時でも診察や処置を受け入れられる	※		
17. お産の陣痛は当たり前なので乗り切ることができる	※	※	
18. 自分で自分を励ますことができる	※	※	

※p<0.05

講回数、『出産への対処力』、『自分らしいお産』、『産痛とサポートの受容』の3つのカテゴリ別に比較、検討した。データはMicrosoft Excel（マイクロソフト）を用い単純集計及びt検定を行った。なお、有意水準は両側検定で5%未満とした。

マタニティヨーガの満足度も良くなかった（1点）から良かった（5点）とし、Microsoft Excelを用い単純集計を行った。自由記載に対しては意味解釈し、3つのカテゴリーに分類し分析を行った。

## 7. 倫理的配慮

本研究はA病院の看護研究倫理委員会にて承認を得た。対象者に研究の趣旨・目的及び匿名性の保証、研究への協力は自由であり辞退されても何の不利益を被ることがないこと、結果は研究目的以外では使用しないことなどを口頭並びに文章にて説明し同意を得た。

また、出産に対する自己効力感尺度の使用については作成者から許諾を得た。

## Ⅲ. 結果

### 1. 対象の属性

アンケート配布数 67枚、回収率100%

有効回答率100%

年齢 33.2±4.2歳（mean±SD）

妊娠週数 29.7 ± 5.4週  
 出産経験 初産54名 (80.5%)  
 経産13名 (19.4%)

参加回数

1回目43名 (初産35名, 経産8名)  
 平均週数28.2 ± 5.4週 (妊娠中期21名, 末期22名)

2回目18名 (初産14名, 経産4名)  
 平均週数33.3 ± 3.9週 (妊娠中期1名, 末期17名)

3回目6名 (初産5名, 経産1名)  
 平均週数32.1 ± 3.0週 (妊娠中期1名, 末期5名)

満足度 4.9 ± 0.3点

2. マタニティヨーガ受講前後の変化について

1) 出産経験と受講回数別の変化

①初産婦 (図1)

参加1回目の初産婦35名では, マタニティヨーガ受講前の自己効力感<sup>1</sup>は90点満点中56.1 ± 10.0点, 受講後は65.9 ± 9.0点を示し, 受講前に比べて受講後は自己効力感が高まった。また, 受講前に比べて受講後は35名全員の自己効力感が高まり, 受講前後での差を検定したところ有意差を認めた (P < 0.05)。

参加2回目の初産婦14名では, マタニティヨーガ受講前の自己効力感<sup>1</sup>は55.6 ± 11.4点と参加1回目の初産婦の場合より低値を示したが, 受講後は68.1 ± 8.5点と参加1回目の場合より高値であった。受講前に比べて受講後は14名全員の自己効力感が高まった。また, 受講前後での差を検定したところ

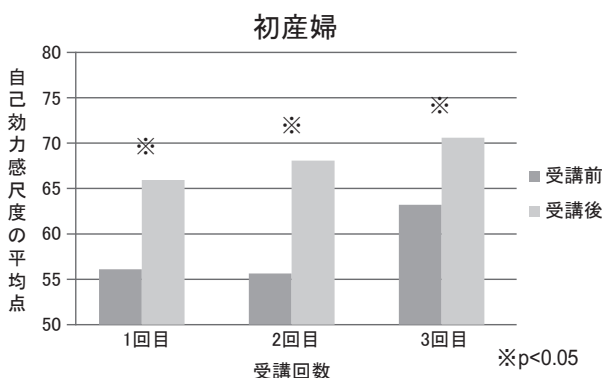


図1 受講前後の平均値の比較 (初産婦)

有意差を認めた (P < 0.05)。

参加3回目の初産婦5名では, マタニティヨーガ受講前の自己効力感<sup>1</sup>は63.2 ± 7.7点, 受講後は70.6 ± 6.3点を示し, 参加2回目の場合より高値であった。また, 受講前に比べて受講後は5名全員の自己効力感が高まった。受講前後での差を検定したところ有意差を認めた (P < 0.05)。

②経産婦 (図2)

参加1回目の経産婦8名では, マタニティヨーガ受講前の自己効力感<sup>1</sup>は67.4 ± 6.8点, 受講後は74.4 ± 6.6点を示し, 参加1回目の初産婦より受講前後共に高値となった。また, 受講前に比べて受講後は8名全員の自己効力感が高まり, 受講前後での差を検討したところ有意差を認めた (P < 0.05)。

参加2回目の経産婦4名では, マタニティヨーガ受講前の自己効力感<sup>1</sup>は58.5 ± 4.7点と参加1回目の経産婦の場合より低値を示したが, 受講後は76.3 ± 9.9点と参加1回目の場合より高値を示した。参加2回目の初産婦より受講前後共に高値となった。また, 受講前に比べて受講後は4名全員の自己効力感が高まったが, 受講前後での差を検討したところ有意差を認めなかった。

参加3回目の経産婦は1名であったため検討から除いた。

この結果から, 初産婦経産婦共にマタニティヨーガ受講後には自己効力感が高まったことが示された。また, マタニティヨーガ受講回数を重ねるごとに受講後の自己効力感の平均点が上昇していることから, 受講回数と自己効力感に関連があることが示唆された。

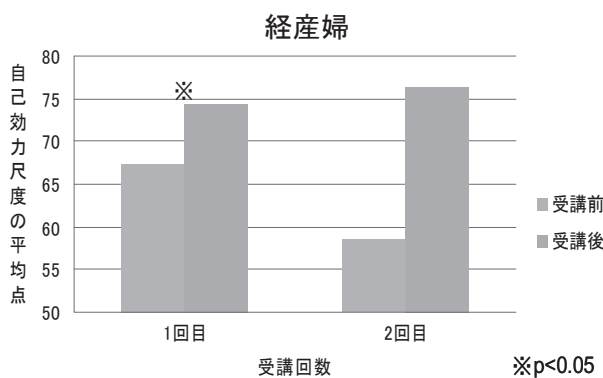


図2 受講前後の平均値の比較 (経産婦)

2) カテゴリー別の受講回数の変化

①『出産への対処力』(図3)

1回目では、受講前の自己効力感は20点満点中8.5±4.7点、受講後は11.7±5.6点を示し、受講前に比べて受講後は自己効力感が高まった。また、受講前後での差を検定したところ有意差を認めた(P<0.05)。

2回目では、受講前の自己効力感は20点満点中9.7±3.1点、受講後は14.4±2.3点を示し、受講前に比べて受講後は自己効力感が高まった。また、受講前後での差を検定したところ有意差を認めた(P<0.05)。そして、参加1回目の場合より受講前後共に高値であった。

3回目では、受講前の自己効力感は20点満点中13.3±3.2点、受講後は15.5±1.9点を示し、受講前に比べて受講後は自己効力感が高まった。また、受講前後での差を検定したところ有意差は認めなかった。そして、参加2回目の場合より受講前後共に高値であった。

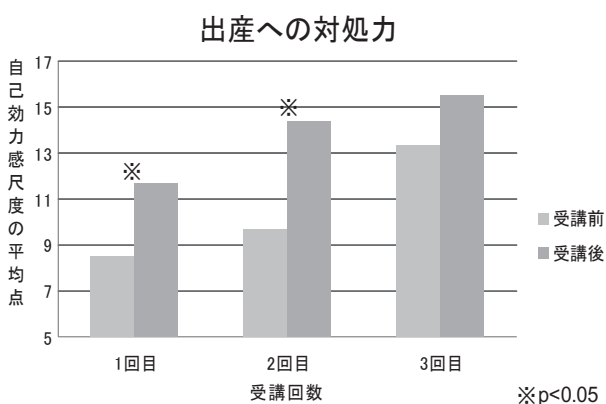


図3 受講前後の平均値の比較 (出産への対処力)

②『自分らしいお産』(図4)

1回目では、受講前の自己効力感は40点満点中21.2±10.0点、受講後は24.3±11.4点を示し、受講前に比べて受講後は自己効力感が高まった。また、受講前後での差を検定したところ有意差を認めた(P<0.05)。

2回目では、受講前の自己効力感は40点満点中23.5±4.5点、受講後は29.2±4.9点を示し、受講前に比べて受講後は自己効力感が高まった。また、受講前後での差を検定したところ有意差を認めた

(P<0.05)。そして、参加1回目の場合より受講前後共に高値であった。

3回目では、受講前の自己効力感は40点満点中26.8±3.2点、受講後は30.0±1.8点を示し、受講前に比べて受講後は自己効力感が高まった。また、受講前後での差を検定したところ有意差を認めた(P<0.05)。そして、参加2回目の場合より受講前後共に高値であった。

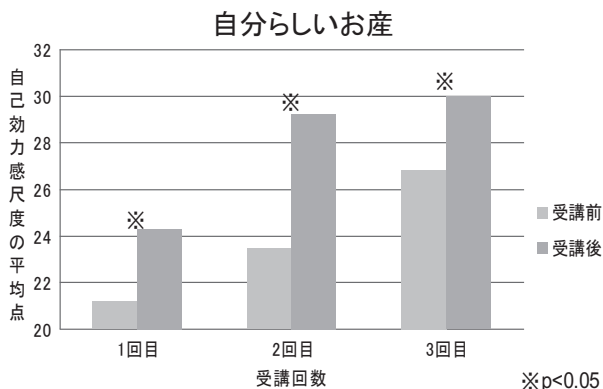


図4 受講前後の平均値の比較 (自分らしいお産)

③『産痛とサポートの受容』(図5)

1回目では、受講前の自己効力感は30点満点中19.4±9.3点、受講後は21.0±9.6点を示し、受講前に比べて受講後は自己効力感が高まった。また、受講前後での差を検定したところ有意差を認めた(P<0.05)。

2回目では、受講前の自己効力感は30点満点中23.1±4.4点、受講後は26.3±3.2点を示し、受講前に比べて受講後は自己効力感が高まった。また、受講前後での差を検定したところ有意差を認めた

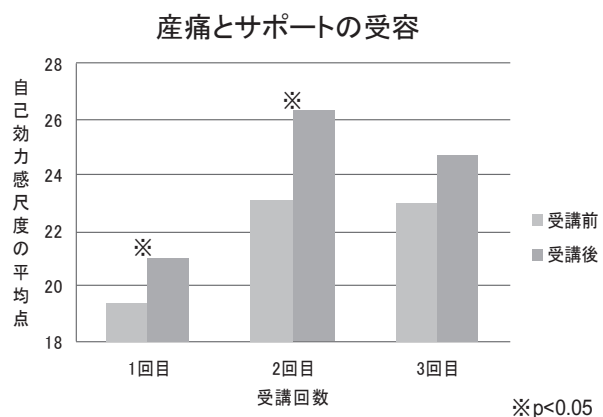


図5 受講前後の平均値の比較 (産痛とサポートの受容)



( $P < 0.05$ ). そして、参加1回目の場合より受講前後共に高値であった。参加2回目ではすべての項目について自己効力感が高まり、そのうち16項目で有意差が認められた。

3回目では、受講前の自己効力感30点満点中 $23 \pm 1.5$ 点、受講後は $24.7 \pm 2.4$ 点を示し、受講前に比べて受講後は自己効力感が高まった。また、受講前後での差を検定したところ有意差は認めなかった。そして、参加2回目の場合より受講前後共に低値であった。

#### ④項目別

参加1回目では18項目中すべての項目について自己効力感が高まり、そのうち17項目で有意差が認められた。唯一有意差が認められなかったのは、『自分らしいお産』の中の項目11「自分の産む力」であった。

参加2回目ではすべての項目について自己効力感が高まり、そのうち16項目で有意差が認められた。有意差が認められなかったのは、『産痛とサポートの受容』の項目16「陣痛がきている時でも診察や処置を受け入れられる」と項目18「医師や助産師の説明、励ましを受け止められる」の2項目であった。

参加3回目では、すべての項目について自己効力感が高まり、そのうち3項目で有意差が認められた。有意差が認められたのは、項目3「陣痛が強くなったら自分でコントロールできる」と項目6「思いどおりのお産ができる」と項目10「穏やかな気持ちで赤ちゃんを産むことができる」であった。

#### 3) マタニティヨーガの感想

マタニティヨーガ実施後の満足度は（有効回答率91%）、5点満点中 $4.9 \pm 0.3$ 点であった。「良かった」が54名（80.6%）、「やや良かった」が7名（10.4%）、無回答が6名（9%）であった。

また、マタニティヨーガの感想に対する自由回答をカテゴリー別に分類して見てみると、『出産への対処力』では、「実際に寝てしまうほどリラックスできて気持ち良かった」が38名（56.7%）と最も多かった。また、「呼吸を意識し深い呼吸が

できた、呼吸法が勉強になった」や「陣痛でパニックになったときに気持ちを整えることができそう」との回答もみられた。

『自分らしいお産』では、「自分の体に向き合うことができた」が14名（20.8%）と最も多かった。また、「お産のイメージが湧いた」、「いいお産をしたい」、「心も体もリラックスでき穏やかな気持ちになれた」という回答も多かった。その他、「体力作りの必要性がわかった」や「赤ちゃんも心地良かったのか胎動をよく感じた、赤ちゃんに向き合う時間となった」などの回答もみられた。

『産痛とサポートの受容』では、「赤ちゃんをスムーズに出してあげられるといい」や「陣痛やお産のときの呼吸への応用も学びたい」といった意欲ある回答もあったが、一方で「元々痛みにとっても弱いのでお産の時は不安」といった回答もあった。診察や処置、医師や助産師の説明、夫や家族の励ましに関する回答はなかった。

## IV. 考 察

自己効力感とは、心理学者アルバート・バンデューラによって提唱された心理学用語であり、「自分はここまでできる」という自分に対する期待感や信頼感のことを言う。自己効力感を向上させることにより望ましい行動変容へと導くことができ、①遂行行動の達成、②代理的経験、③言語的説得、④情動的喚起の4つの要因により高まるといわれている<sup>3)</sup>。

今回の研究では、初産経産共にマタニティヨーガ受講後は受講前に比べて自己効力感が高まり、さらに受講回数を重ねるほど自己効力感が高まることがわかった。また、経産婦は初産婦より受講前後ともに自己効力感が高いこともわかった。マタニティヨーガは、自己の身体感覚を目覚めさせ、本来人間に備わっている能力を高め、妊産婦の心身両面の健康増進に役立つといわれている。亀田ら<sup>1)</sup>は出産に対する自己効力感は、女性が自己の能力を発揮して産痛をコントロールし、満足な出産体験を獲得するために重要な認知的要素であると述べており、出産に対する自己効力感を高

めるのにマタニティヨーガは一助になると考えられる。

マタニティヨーガでは開脚や骨盤の運動、呼吸法やリラクセス法など実際の分娩時にも役に立つ要素が多く含まれており、その中で指導者の助言や励ましを聞きながら行うことで言語的な説得を受け、また「リラクセスできた、気持ちよかった」、「自分の体と向き合うことができた」「今ならすぐに産めそうなほど気持ちも前向き」というような自分の心身の変化に気づくことで情動的喚起ができ、さらに「お産のイメージが沸いた」といった感想も聞かれ、これはヨーガを実践することによって陣痛が来ている時でもまたできるだろうという肯定的な感情に結びつき、遂行可能感が高まったため自己効力感を上昇させたのではないかと考えられる。また、参加者はマタニティヨーガの楽しみを感じ、「一人で行うよりも同じマタニティの方々と一緒にやることでよい緊張感があり、気持ちも引き締まった」といった感想も聞かれ、自分と似た状況や同じような目標を持っている人から励まされたり、褒められたりすることが自己効力感の向上につながっていると考えられる。

また、経産婦の方が初産婦よりマタニティヨーガ受講前後共に自己効力感が高値を示しているのは、既に出産という経験があり、それを乗り越えることが出来たという自己の達成体験があるからではないかと考える。坂野<sup>3)</sup>は、達成感とは当該の行動の遂行に対する自己効力感を上昇させると述べており、以前の出産という達成感が経産婦の自己効力感を上昇させていると考えられる。A病院のマタニティヨーガ教室は定員15名で行っており、マタニティヨーガ終了後に参加者同士で自由に感想などを話し合うミーティングの時間を設けている。その中で経産婦が出産経験を語ることもあり、経産婦は出産体験を想起することで自らの出産をフィードバックでき、他の妊婦はそのような話を聞くことにより、目標となりうる身近なモデルを見つけて代理的に達成感を体験することで、自己効力感の向上につながっていると考えら

れる。ここにグループ討議の効果があり、指導者は時にファシリテーターとしての役割を担いつつ、妊婦同士が互いに自己効力感を高め合う大切な時間と意識して関わる必要があると考えられる。

また、カテゴリ別の結果からも『出産への対処力』と『自分らしいお産』は、回数を重ねるごとに自己効力感尺度の点数は上昇していることから、これらのカテゴリはマタニティヨーガでは上昇しやすいと考えられる。

高木<sup>4)</sup>は、マタニティヨーガを継続的に受講することにより、出産に対する自己効力感が高まったと述べており本研究と一致した。また、マタニティヨーガ終了後に妊婦より「お産のための体力作りが必要なことが分かった、その方法がわかった」、「もっと運動する機会を作ろうと思った」、「マタニティヨーガを続けていきたい」といった感想にも述べられているように、妊婦自身もまたマタニティヨーガ継続の必要性を感じていることや今後の自らの行動変容に意欲をもっていることがわかった。

森田<sup>5)</sup>は、マタニティヨーガは体力を養い、分娩に役立つわが身を身につける。また、静かに呼吸に合わせて体を動かすうちに自分の心の奥深いところとの交流ができるようになり、分娩のわがの習得もあり、自信や度胸がついてくると述べている。このように体力を養うことや分娩に役立つわがといったものは、一回のマタニティヨーガ教室受講のみで身につくものではない。何度も繰り返し助産師のアドバイスを聞きながら実施したり、家で教室を思い出しながら復習を重ねたりすることで徐々に身についていくものであると考えられ、回数を重ねるごとに妊婦の自信や度胸というものに結びつき、自己効力感の向上につながったのではないかと考える。また、望月<sup>6)</sup>は、自信を持って出産に臨むために妊婦体操を定期的実施し継続することが有効であると述べており、妊娠期間中に継続的に実施していくことが必要であると考えられる。

マタニティヨーガは自分自身の身体感覚を養う

ものであり、自身の身体的変化を感じる事が妊婦のよりよい妊娠生活を送るための行動変容のきっかけとなっていると考える。そのため、たとえ妊娠中に1回しか受講できなかったとしても妊婦の自己効力感を高め、自己成長への契機となっていると考えられる。

一方で、『産痛とサポートの受容』は、参加1回目より2回目の方が自己効力感が上昇したが3回目は自己効力感尺度の点数が低下した。高木ら<sup>4)</sup>の先行研究においてもヨガ初回に比べて、3回目の受講後であっても『産痛とサポートの受容』に対する自己効力感は上がりにくいという結果になっており本研究と一致する。これは、回数を重ねるほど週数が進み、分娩が近づくほど漠然とした不安感が増大するためではないかと考えられる。妊娠末期は出産準備教育を受け、呼吸法や弛緩法の練習を行ったり、身体症状から分娩が近づいている実感を持つようになり、分娩の開始や出産そのものがどうなるかといった不安や恐怖心を抱くようになる時期であることに加え、特に『産痛とサポートの受容』のカテゴリーで実際の分娩時のことが問われており、点数が上がりにくかったのではないかと考える。また今回マタニティヨガ受講2回目と3回目の妊婦の8割以上が妊娠末期であり、また初産婦の割合は3回目が一番多かった事から、初産婦は初めての出産であり自分の出産のイメージがしにくく元々不安が強いため、点数が上昇しにくかったのではないかと考えられる。この点に関してはヨガ実施のみで解決されるものではなく、助産師が意識的に妊婦が不安を表出しやすい環境を整えたり、会話の中で不安を受け止めたり、時には個人的に話しかけるなど関心を持っていることを伝えていくことが大切である。さらに助産師が指導者であるという利点を生かして出産に向けての知識・技術提供などを行い、経験を補完していく作業も有効であると考えられる。

今回マタニティヨガ教室参加後の満足度は5点満点中4.9±0.3点と高く、「良かった」と答えた妊婦が大半であり妊婦の満足度は高かったが、A

病院ではマタニティヨガ教室の担当者が固定制ではなく毎回異なるため、妊婦との信頼感が生まれるためにはもっと時間が必要であると考えられる。妊婦には10か月という限られた時間しかなく、特にマタニティヨガ教室を受講できるのは中期以降という短い期間でしかないため、教室の回数を増やすなどの工夫が必要である。

妊婦同士、助産師と妊婦の交流を通じて、自己効力感を高め合う場として、助産師は単にマタニティヨガを指導するだけでなく、一人一人の妊婦に対してその努力や効果を支持するような声かけやアプローチを行い肯定的なフィードバックを与えることで妊婦の不安を軽減させ、妊婦が主体的となり、満足した出産を迎え自己成長に繋げていけるような関わりが重要であると考えられる。

## V. 結 語

- 1) マタニティヨガ教室受講前後で自己効力感が高まった。
- 2) 教室受講回数が多い方が自己効力感が高いため、今後教室の回数を増設するなどの検討が必要である。ただし、1回の受講であっても妊婦の行動変容のきっかけになりうる。
- 3) 初産婦より経産婦の方が、マタニティヨガ受講前後共に自己効力感が高い。
- 4) 自己効力感のカテゴリー別にみると、マタニティヨガ受講のみでは上がりにくいものもある。
- 5) 自己効力感を高めるためには、病院の助産師としての関わりも重要である。

## 文 献

- 1) 亀田幸枝, 島田 啓子, 田淵 紀子ほか. 出産に対する自己効力感尺度の検討 結果予期と効力予期の判別の試み. 母性衛生 2005;46 (1): 201-10.
- 2) 飯島陸子. マタニティヨガ身体感覚を高め心の気づきを得る. 助産雑誌 2006;60 (5): 388-93.
- 3) 坂野雄二, 前田基成. セルフエフィカシーの

- 臨床心理学. 東京:北大路書房;2002. P.228-31.
- 4) 高木美香, 阿部知里. マタニティヨーガ継続による出産に対する自己効力感の変化. 日本看護学会論文集:母性看護. 2008;39:39-41.
- 5) 森田俊一. 妊婦のためのヨーガ妊娠・分娩を楽にする体操. 東京:メディカ出版;2011. P.148.
- 6) 望月裕子, 松岡 恵, 三隅順子ほか. 妊婦運動が出産に対する自己効力感に及ぼす影響についての検討. 母性衛 2008;48(4):489-95.

### 参考文献

- 1) 儀間継子, 仲村美津枝, 大嶺ふじ子ほか. 妊娠中の運動が分娩に及ぼす影響. 母性衛生 2006;47(2):358-64.
- 2) 亀田幸枝, 島田啓子, 田淵紀子ほか. 妊婦が持つ出産イメージと出産に対する自信感および出産体験の満足感の関連性. 母性衛生 2001;42(1):111-16.
- 3) 中田みどり・三村あかね・岩本礼子ほか. 母親学級の受講前後における出産に対する自己効力感の変化と関連要因の検討. 日本看護学会論文集:母性看護 2001;31:96-8.
- 4) 林 友美・廣川 絢・北野亜希子ほか. 主体的な出産支援としての参加型母親学級の検証. 日本看護学会論文集:母性看護2007;38:3-5.
- 5) 我部山キヨ子, 海野信也, 丸山知子ほか. 助産学講座(6)助産診断・技術Ⅱ [1] 妊娠期(我部山キヨ子, 武谷雄二編集). 東京:医学書院;2009. P.263-4.
- 6) 高橋有美. 【そのまま使えるフレーズ集付き妊婦をやる気にさせる保健指導】お任せ意識の強い妊婦. ペリネイタルケア 2014;33(6):562-6.