

周産期のアジア人のお母さんの感情的な幸福と気苦労について

調査結果の要約

Elsie Ho, Kelly Feng and Ingrid Wang

June 2021

ACKNOWLEDGEMENTS

The authors would like to acknowledge:

- members of the Clinical Advisory Group for your ongoing support and advice about the project;
- Caryn Tasker of Northern Regional Alliance for support and assistance in coordinating the project;
- participants of the interviews for your enthusiasm and willingness to share your experience and knowledge to the project;
- research team members Sunjin Heo, Hiromi Kominami, Yvonne Tang and Vivian Terei for your help with recruiting research participants from relevant ethnic communities, your substantial contribution to the interviews and continuous input to the project; and
- Kristy Kang for review and assistance with the preparation of this report.

Citation: Ho, E., Feng, K. and Wang, I. (2021)

Supporting Equitable Perinatal Mental Health Outcomes for Asian Women. A Report for the Northern Region District Health Boards. Auckland: Asian Family Services.



*Caring for mothers,
Caring for the future.*

イントロダクション

このリサーチプロジェクトは北部の保健機関からの支援により、アジア女性が妊娠中に精神科を利用することがなぜ少ないかについて理解を深めるためと周産期（妊娠中から出産後1年間）にアジア人女性の精神的向上をするために必要なアクションを識別するために結成されました。リサーチの質問はこちらです：

- a) アジア人女性が周産期に経験した精神的な苦痛に対して求めた助けについてと精神的な健康はどうでしたか？
- b) アジア人女性が周産期に経験した精神的な健康のために受けた精神的サポートもしくはそのサポートを受ける妨げになった事は何ですか？
- c) アジア人女性のニュージーランドでの周産期の精神科サービスに対する利用しやすさと認識は何でしょう？
- d) 周産期のアジア人女性が精神科を受けやすくするために必要な行動は何でしょう？

計48回のインタビューが2020年の11月から2021年の2月までに行われました。この中で17人の女性が周産期の参加者でその内訳が5つのサブグループとして、中国人6人、日本人4人、インド人3人、韓国人3人、難民1人となりました。9人の家族（配偶者もしくはパートナー7人そして女性の母親が2人）そして6人のコミュニティ代表者（例えば、マザーズグループのファシリテーターやペアレントグループのファシリテーター）、そして16人のヘルスケアプロバイダー（アジア人もしくはアジア人でない）で周産期のアジア人女性との関りがあるかかりつけの医者、助産婦、プランケットナース、ソーシャルワーカー、カウンセラー、心理学者そして精神科医が参加して頂きました。

この研究によりアジア人女性とその家族が周産期に経験する様々な挑戦が明らかになりました。主な文化的な挑戦はアジア人女性の昔からある役割としての専業主婦そして母親というのが影響しています。そのため、個人主義的な文化出身の女性と比べて、アジア人女性は自身の子供に対して大きな責任を感じるため、繁栄に自身の事より子供達や配偶者を優先する傾向にあります。アジア人女性の文化の影響により家族以外に助ける求めることは難しいという事も明らかになりました。多くのアジア人女性は移住により挑戦も経験する事もあり新型コロナの影響により国境が閉ざされ、海外に住む家族と離れ離れになる事で状況が更に難しくなりました。それにより、ニュージーランドで配偶者以外の家族のサポート無しで、多くのアジア人女性はほとんどの時間、自宅で子供の世話を一人で責任を持つことになりました。そのため疲労困憊、孤独、そして精神的孤立により夫婦関係や他の家族との間に影響が出来たり、自身の精神健康に影響があるようです。

私たちの研究ではアジア人女性が周産期に精神健康のために助けを求めることが出来たかの経験を探ってみました。多大な変化で周産期のアジア人女性の精神状態が明らかになり、それにより助けを求めたり、情報を探ることにより精神科を利用したもしくはしなかった経験やその他のサービスを受けた事が分かりました。17人のアジア人女性がインタビューを受けた今回の研究では、その中の2人のみが周産期専門の精神科サービスをニュージーランドで利用したことが分かりました。そして1人の女性のみが電話でのカウンセリングサービスを利用し、5人がGP、助産婦もしくはプランケットナースにメンタルヘルスの問題で助けを求めたことが明らかになりました。研究参加者にとって家族によりサポートが、GP、助産婦もしくはプランケットナースに助けを求める要因になった事も明らかになりました。彼らの助けにより、早い段階でメンタルヘルスの問題に向き合うことが出来、専門の精神科への紹介状が必要に応じて手配することが出来ました。そのため家族のサポート、ヘルスワーカーに対しての信頼と自信はアジア人女性が周産期に精神科を利用する重要な要因と考えられています。そのため、文化そして言語的に一致した専門家、守秘義務の保証、無料もしくは低料金のサービスの提供がサービスを受け入れる効果を上げるという事が分かりました。

精神科を利用しサポート受けることに大きな弊害があることも明らかになりました。一番の弊害は精神科に対する偏見とその偏見に対する差別は言語の難しさ、簡単に利用できない通訳のサポート、理解不足の周産期の精神健康についての問題、西洋的な医療方法そしてニュージーランドのヘルスシステムやサービスに対しての情報不足により さらにアクセスしにくい状況になっています。周産期のアジア人女性が精神科のサポートを受けにくい、他の実用的な問題としては金銭的問題、家事などの責任や交通手段の欠如などがあげられます。

他にはシステムのバリアによりアジア人女性がプライマリー、セカンダリーそして第三のヘルスケアサービスのサポートを受けにくい状況にあるようです。GP、助産婦そしてプランケットナースなどが多くの場合 アジア人女性の多くがが妊娠中もしくは出産後の健康についてのアドバイスを受ける最初の問い合わせ先にあり、それによりメンタルヘルスの問題により出てくる身体表現に気が付くことなく、周産期中のアジア人女性が早い段階で見つかる機会を失う状況になっています。それにより、プライマリーケアの時点でメンタルヘルスの問題に対応出来ず、第二もしくは第三のメンタルヘルスケアへの紹介が遅れてしまう場合があります。さらにその紹介状は紹介状をマネジメントするチームに送られることにより、十分な情報がそのチームに送られていなかったり、精神医学診断に文化的考慮不足のためきちんとした診断が出来ていないなどの問題がある事があります。そのためアジア人の患者に対して時にはきちんとした治療が提供されていないという状況がある可能性があります。

建议

根据研究结果，提出了改善围产期亚裔妇女获得心理健康服务和提高孕产妇心理健康的行动建议。

1. 提高健康素养和促进早期求助。
 - 通过在现有的产前和育儿课程，提倡关注围产期心理健康，并支持亚裔妇女加入妈妈团体以发展社交平台并减少孤立，从而促进亚裔妇女的围产期心理健康。
 - 通过提供父亲课程计划而促进男性积极养育，还有提供祖父母养育教育课程计划，从而促进父亲和其他大家庭成员的心理安康。这些计划还将有助于提高对围产期心理健康的认识，并促进家庭的心理健康和安康。
 - 开发适合文化的资源来消除精神疾病的污名化并促进早期寻求帮助。
2. 在初级保健层面改善早期识别和干预。
 - 提高全科医生、助产士和 Plunket 护士的技能，以识别围产期情绪问题的警告信号和可能的风险因素，让他们掌握支持亚裔妇女及其家人的技能，并在必要时提供早期干预或转诊。
3. 加强孕产妇心理健康服务转诊途径。
 - 通过提高初级保健和二级转诊管理的转诊质量，改善初级-二级保健层面。
4. 支持对特定族裔的心理咨询和支持的成长。
 - 通过由具有相同文化和语言背景的从业者提供具有文化敏感性的整体护理，改善亚裔家庭获得服务的机会。服务领域包括：赋予亚裔妇女和家庭管理压力和心理健康困难的能力；提供文化、心理、社会和实践支持；帮助了解健康系统；以及提供教育、信息和资源。
 - 改善与专业口译员的及时性。
 - 促进更好的机构间转介和沟通。
5. 员工发展。
 - 在卫生和社会服务部门提供 CALD 文化能力培训和资源，以提高对不同亚洲群体可能出现精神困扰的表现、他们寻求帮助的模式，以及支持妇女在怀孕期间和产后健康方面的文化差异的理解。
 - 临床专业人员持续专业发展的同行评审帮助小组。
6. 未来研究。
 - 未来研究的潜在领域包括：受围产期精神疾病影响的父亲和家庭的经历，以及他们需要的服务和支持；提高从初级保健转诊到专科精神卫生服务的质量的干预措施；以及使用筛查工具检测孕妇和产后妇女抑郁症的有效性。

完整报告链接: <https://www.asianfamilyservices.nz/media/xoepn0ia/supporting-perinatal-mental-health-outcomes-for-asian-women-20200615.pdf>