

3キー妊活ヒプノ®セラピーによる心理・身体状態および対人関係の変化 —高年齢妊活女性50例のケースシリーズ—

吉岡 文、タイタノ 中村 若葉、後藤 裕美、小林 佑実、太田川 晴美、佐藤 早苗
WHATリカバリー株式会社（妊活ヒプノ®部門）

【目的】 妊活および不妊治療に伴う心理的ストレスは、自律神経や内分泌機能を介して身体状態や生殖機能に影響する可能性が指摘されている。本研究は、妊活期の心理的ストレス軽減と回復を目的とした心理支援プログラム「3キー妊活ヒプノ®」介入による女性の心理状態、身体状態および対人関係の変化を検討することを目的とした。

【方法】 対象は当施設で3キー妊活ヒプノ®を受講した女性50名である。ヒプノ開始時年齢は33.7~46.6歳（平均41.5±2.9歳）であった。3キー妊活ヒプノ®は全9回のオンライン心理支援プログラムであり、不安・緊張・自己否定感の軽減と心身の回復を目的とする。第1回および第9回セッション入室時に、リラクスの程度、主観的健康状態、悩み・不安の程度、人間関係およびパートナー関係について10段階自己評価を実施し、既存記録を用いた後方視的ケースシリーズとして解析した。

【結果】 リラクスおよび主観的健康状態は介入後に有意な上昇を示し、悩み・不安は有意に低下した。また人間関係およびパートナー関係にも改善が認められた。身体症状では頭痛、肩こり、睡眠状態などの改善を報告する例が多かった。対象50名中12名が妊娠し、そのうち10名が出産に至った。

【考察】 3キー妊活ヒプノ®により心理的緊張の緩和とリラクス状態の増加がみられ、それに伴い身体状態および対人関係の改善が認められた。心理的介入が自律神経機能の調整を通して身体状態や対人関係に影響した可能性が示唆される。

【結論】 3キー妊活ヒプノ®は高年齢妊活女性の心理状態のみならず身体状態および対人関係にも影響する可能性があり、心身医学的視点からの補完的支援としての有用性が示唆された。