View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk
brought to you by CORE

［総説］

思春期女子への月経教育の今後の課題

The future subject of the menses education to adolescence women

高　橋　佳　子
Yoshiko TAKAHASHI

青森中央短期大学　看護学科
Aomori Chuo Junior College, Department of Nursing

Key Word：思春期、月経教育、初経教育、女性性、母性性、月経痛

要　旨

月経教育の必要性と実態の２つの視点から過去の文献を分析し、思春期女子への月経教育の今後の課題について考察した。女性が月経を肯定的に捉えることができるようにすることは、女性としての自己を受け止め、母性を育み人間として成長していくために、非常に大切である。月経を肯定的に受け止めるためには、月経教育や初経時に肯定的に受け止めるための内容や、月経による不快症状を確実に予防するとともに上手に対処することにつながる教育内容・方法の開発、初経時に一番身近でサポートするその母親・家族に対しての教育が必要である。そして、小・中・高校と成長段階に応じた教育が積み重ねられていくことが望まれる。

Ⅰ．はじめに

高校生や大学生への教育活動を通し、青年期の女性が自分たちの女性としての身体のしくみについて充分に知らず、月経痛などの不快症状への対処も不十分で、月経をわずらわしいものとしてとらえている傾向が強いと感じることが多い。月経は、将来妊娠し子供を産むための大切な仕組みであり、閉経までの約40年間繰り返し起こる現象である。その仕組みを充分に知らないことや、月経に伴う不快症状に適切な対処がされないために、月経をわずらわしいものと感じて暮らすことは、女性としての自己の受け入れや QOL に大きな影響を与えるものと思われる。

月経教育の必要性や対処法については、高村[1]や松本[2]らにより研究され、普及活動により一定の成果を上げてきた。しかし、実際に青年期女性の現状をみると、まだまだ検討の必要があると思われる。

そこで今回、月経教育の必要性と実態の２つの視点から過去の文献を分析し、思春期女子への月経教育の今後の課題を探ることとした。

Ⅱ．月経教育の必要性―月経の受け止め方と女性性・母性性との関連から―

月経の受け止め方と女性性※1・母性性※2（母性意識）などとの関連については高村[1)]、松本[2)]、本田[3)]、稲垣[4)]、宮中[5)]、野田[6)]、鈴木[7)]らによって報告されている。表１は各文献の調査結果の要約である。それらの結果は以下のようにまとめることができる。

１．月経の受け止め方の特徴

１）月経の受け止め方として高村らの調査[1) 2)]によると、19歳以上の成熟期は「積極的に肯定」する率が高くなるのに対し、18歳までの思春期ではその率が低く、「肯定・否定の感情が混在している二律背反」で月経をとらえている者や、「否定」している者が肯定群を上回っている。

２）月経に否定的印象を持つ要因として、月経教育時に月経に否定的印象を持ったこと、初経時に月経に否定的印象を持ったこと、月経による不快症状や月経の対処行動を厄介なものと感じていること、自尊感情が低いことが挙げられる。

３）月経を肯定的に捉える要因として、初経時、母親に喜びの態度を示されたり、お祝いをしてもらうことが挙げられる。

２．月経の受け止め方と女性性との関連

１）月経をネガティブにとらえている者は18歳未満に顕著で、女性性を「否定」「中立」「肯定・否定（二律背反）」にとらえる者が多く、また、女性を否定している者では月経を否定し、さらには母性の可能性をも否定している傾向が見られる。

２）現在月経に肯定的イメージを持っている者は、女性が出産できることに誇らしさと責任を感じており、不平等さを感じることや何も感じないとすることが少ない。

３）女性性の高い者、ジェンダー満足度の高い群に、肯定的月経観（自然）が高い。

４）初経時から月経を重要な女性機能として捉えることができず、現在までその感情を持ち続けている者は、女性性が低い傾向にある。

３．月経の受け止め方と母性性（意識）との関連

１）「月経随伴症状の数が多い者は、月経随伴症状の数が少ない者よりも、母性意識の発達は阻害されやすい傾向にあった」との報告の一方、「月経時日常生活支障のあるものと支障ない者とにおいて、または、月経随伴症状とにおいて、有意な差は認められなかった」との報告もある。

２）成年女子の母性性には、月経に対する肯定的認識、肯定的自己価値観、伝統的な性別役割分業観、生育過程における家庭や教育などの環境が影響している。

月経を肯定的に捉えている者は、女性性や、ジェンダー満足度も高い。女性性が高いことが月経を肯定的に捉えることにもつながっている。更に成年女子の母性性には、いくつかの要因が影響するが、

※１ ※２については、先行研究から以下のように捉えることとする。

※１ 女性性：一般に認識されている、女性のイメージ・特性。例として、立ち振る舞い、服装、従順さ、行動、性成熟による身体的発達などである[7) 13)]。

※２ 母性性：一般に認識されている、母親・母性のイメージ・特性。すなわち幼少期から成熟期の過程において形成される子どもや、か弱いものに対する思いやりの気持ちに代表されるもの[5) 13)]

表１　月経の受け止め方と女性性・母性性との関連についての文献

論文タイトル	内容	著者名・発行
１）月経と女性性―女性の生き方と月経教育―	11～60歳までのわが国女性27,106名に、月経に関する意識と行動の実態調査をした。 １．「現在、自分に月経があること」に対しては、19歳以上の成熟期では40～50％が「積極的に肯定」していた。18歳までの思春期ではその率が低く、また「肯定・否定の感情が混在している二律背反」で月経をとらえている者が20～30％、「否定」している者が20～40％と高かった。 ２．月経をネガティブにとらえている年代は、女性性を「否定」「中立」「肯定・否定（二律背反）」にとらえる者が多く、また、女性を否定している者では月経を否定し、さらには母性の可能性をも否定している傾向が見られた。	高村寿子 産婦人科の実際， 41（7）,983-989, 1992.
２）豊かなセクシュアリティの育成と月経教育	総説において、高村ら（1996）による15～20歳の思春期女性1,044名への調査について解説。 １．女性性と母性については全年齢で同一化群（「女性に生まれてきたこと」「将来母親になること」「自分に月経があること」を受け止めている感じを「非常に良い」から「非常に良くない」までの５段階に分けて答えさせ、それをそれぞれ女性性、母性および月経に対する同一化得点とした）が最も多く、しかも年齢とともにまし、19歳では90％を超える。 ２．月経に対しては、15歳では否定群が81％と圧倒的に多く、以降年齢とともに減少し、さらに19歳で著減する。そして同一化群は15歳では０で、以降次第に増し、特に19歳で著増して28.5％に達することが認められた。	松本清一 産婦人科の世界， 48（10）,61-70,1996.
３）月経イメージ形成からみた母性意識の検討	女子看護学生235名と卒後２年以内の卒業生154名を対象に、月経イメージと母性意識との関連についてアンケート調査を行った。 １．月経教育時に月経に否定的印象を持った者は、現在の月経にわずらわしさを強く感じている。 ２．初経時に月経に否定的印象を持った者は、現在の月経にわずらわしさを強く感じている。 ３．初経時、母親に喜びの態度を示されたり、お祝いをしてもらった者は、現在の月経を「女性の特質」や「子どもを産むため」ととらえ、わずらわしさを感じる者が少ない。 ４．現在月経に肯定的イメージを持っている者は、女性が出産できることに誇らしさと責任を感じており、不平等さを感じることや何も感じないとすることが少ない。母性の役割意識も強く感じている。	本田育美，後藤節子，工藤ハツヨ 母性衛生， 38（４）,455-463, 1997.
４）月経時の日常生活への影響について―母性意識と関連させて―	月経と母性意識の関係について、看護学生167名を対象に質問紙調査を行った。 １．　月経随伴症状の数が多い者は、月経随伴症状の数が少ない者よりも、母性意識の発達は阻害されやすい傾向にあった。 ２．　母性意識との関係では、月経時日常生活支障のあるものと支障ない者とにおいて有意な差は認められなかった。	稲垣恵美，林マツノ，森田幸子 母性衛生， 39（１）,81-89,1998.
５）青年女子の月経随伴症状と母性性に関する研究（第二報）―母性性との関連から―	女子大学生634名に自己記入式質問紙調査を行った。 １．成年女子の母性性には、月経に対する肯定的認識、肯定的自己価値観、伝統的な性別役割分業観、生育過程における家庭や教育などの環境が影響していることが考えられた。 ２．月経随伴症状との直接の関連はなかった。	宮中文子 母性衛生， 39（２）,245-249,1998.
６）女子学生の月経の経験　第２報　月経の経験の関連要因	月経を経験している18～22歳の女子学生を対象に、月経の経験と関連要因に関する質問紙調査を実施した。 １．自尊感情の低い群では月経周辺期のネガティブ変化が有意に高かった。また否定的な月経観（衰弱、厄介）が有意に高く、「影響の否定」が有意に低く生活への影響を意識していた。 ２．ジェンダー満足度の高い群に肯定的月経観（自然）が有意に高く、否定的月経観（衰弱、厄介）が有意に低かった。しかし月経周辺期の変化・月経痛には有意な関係は認められなかった。	野田洋子 日本女性心身医学会雑誌， ８巻１号， 64-78,2003.
７）女子大学生の月経観と女性性との関連	大学１・２年次の女子大学生に、月経観と女性性について質問紙調査を行った。 １．月経による不快症状や月経の対処行動を厄介なものと感じている者は、現在の月経を否定的に捉えていた。 ２．初経時から月経を重要な女性機能として捉えることができず、現在までその感情を持ち続けている者は、女性性が低い傾向にあった。 ３．女性性の高い者は、月経を健康の証、女性の特徴、出産につながる女性の役割機能として捉えている傾向にあった。	鈴木翠，久納智子，藤原郁 愛知母性衛生学生会誌， 24巻,49-56, 2006.

月経に対する肯定的認識や肯定的自己価値観も影響している。女性が月経を肯定的に捉えることがで

きるようにすることは、女性としての自己を受け止め、母性を育み人間として成長していくために、非常に大切であることがわかる。母性意識の発達については、「月経時日常生活支障のあるものと支障ない者とにおいて、または、月経随伴症状とにおいて、有意な差は認められなかった」との報告もあるが、これは、月経随伴症状の有無や程度に関わらず、そのことをどのように受け止め、どのように対処するかによって差が生じてくることを表している。

月経を肯定的に受け止めさせるためには、月経教育や初経時に肯定的に受け止めるための内容や、月経による不快症状を予防するとともに、上手に対処することにつながる教育内容・方法を考えることが必要である。更に、その教育の対象は本人のみならず、初経時に一番身近でサポートするその母親・家族に対しても必要である。月経を否定的にとらえている者は18歳未満に顕著で、以降減少して肯定に転じていく傾向については、高村も述べているように、「月経を繰り返しながら失敗したり、上手に乗り越えたりなどのさまざまな月経体験を積み重ね、月経を自分の人生の中に取り込みながら受け入れられるようになった」と捉えることができる。しかし多くの場合、18歳まで月経に対する否定的感情を抱きながら生活していることを考えると、思春期女子に対する、積極的なアプローチが必要といえる。

Ⅲ．月経教育の実態

文部科学省の学習指導要領[14) 15) 16)]によると、現在は、小学３・４学年で、体育で初経教育や思春期の身体の変化について指導するものとしている。中学校では、体育の保健分野で思春期における内分泌の働きによる生殖機能の成熟と、その変化に対する適切な行動の必要性について教育することとなっている。高校では、我が国の疾病構造や社会の変化に対応して，健康を保持増進するための、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどヘルスプロモーションの考え方が教育内容となっている。また、かつて初経教育は小学校中・高学年で、女子のみを対象に行われていたが、そのような男女別性教育は1980年代を境に激減し、現在は男女共習にて行われることがほとんどであるといわれている[17) 18)]。表２は、2004年から2010年に報告された思春期女子への月経教育についての実態調査結果をまとめたものである。これら実態調査から見えてきたことは、以下のとおりである。

１）学校教育において知識の普及や内容が生徒にとって満足されていない現状であり、時に充分に授業がなされていない実態もある。月経に関する教育内容のうち受けたことがない割合が高かった項目は、月経前症候群、月経の記録と観察、基礎体温の測定と記録、月経中の生活、月経異常についてであった。

２）中・高校生が月経教育として求めることは、簡潔な理解しやすい説明と具体的手当て、男女同士思いやる気持ちが育つ教育である。

３）初めての月経教育で、男子は月経を肯定的・中立的に、女子は否定的・両価的にとらえる者が多い。月経を肯定的に受け止めるかどうかは、初めての月経教育が印象深さや、家族の関わり方に影響される。

４）月経随伴症状として、周経期症候群と考えられる症状が多く挙げられた。月経随伴症状は、先行研究に比較して強くなっていることが示された。

表２　思春期女子への月経教育の実態についての文献

論文タイトル	内容	著者名・発行
８）高校生<男女>の月経イメージ―初めての月経教育時の月経観、月経痛との関連	高校３年生（男女）1,689名に質問紙調査を行った。 １．初めての月経教育で、男子は月経を肯定的・中立的に、女子は否定的・両価的にとらえる者が多かった。 ２．初めての月経教育が印象深いと、月経を肯定的に受け止め、成熟因子点が高く、困難因子点、嫌悪因子点が低かった。	白井瑞子，内藤直子，益岡享代，他 母性衛生， 45（1）,2004.
９）思春期生徒の月経痛と月経に関する知識の実態と教育的課題	中学および高校の女子生徒216名に質問紙調査を実施した。 1.月経は学校教育の中で実施されていたが、月経知識に満足していない生徒が４割、月経知識に関心がある生徒が半数おり、学校教育において知識の普及や　内容が生徒にとって満足されているとは言い難かった。	泉澤真紀，山本八千代，宮城由美子，他 母性衛生， 49（２）,347-355,2008.
10）現代女子高校生の初経および保健教育に関する意識	女子高校２年生の保健委員19人に、グループインタビューをした。 １．初経を肯定的あるいは否定的にとらえるかは家族の関わり方に影響される。 ２．過去に受けた初経教育は実際にあまり役立っておらず、生徒が望む初経教育は、簡潔な理解しやすい説明と具体的手当て、男女ともに学ぶことである。 ３．中学時代の保健教育はほとんど受けておらず、生徒が望む保健教育は、①保健の授業をしてほしい。②男女同士思いやる気持ちが育つ性教育にしてほしい。であった。	田島悦子，片平敬子，濱田朋美 思春期学， 27（1），133-137,2009.
11）高校生における月経随伴症状と月経教育の実態	高校生687名（女子419名、段志268名）を対象に、質問紙による調査を行った。 １．月経前も含め、なんらかの月経に伴う症状のある女子は98.9％であった。 ２．月経随伴症状として、周経期症候群と考えられる症状が多く挙げられた。 ３．月経教育を受けた認識として、身体の変化としての月経に対するイメージが多く挙げられていた。その一方で、月経に対する否定的意見も述べられていた。	戸田まどか，渡邊香織，土田和美他 兵庫県母性衛生学会雑誌， 18,38-45,2009.
12）思春期女子における月経の実態と月経教育に関する調査研究	１～３学年の女子高校生421名を対象に質問紙調査を行った。 １．　MDQ（Menstrual Distress Questionnaire）得点から、思春期女子の月経随伴症状は、先行研究に比較して強くなっていることが示された。 ２．月経の記録を記入している者は132名（40.2％）であり、月経の記録を記入している者の割合は、学年進行に伴い有意に高かった（ｐ＜0.001） ３．月経に関する教育内容のうち受けたことがない割合が高かった項目は、「月経前症候群」26.9％、「月経の記録と観察」23.0％、「基礎体温の測定と記録」20.9％、「月経中の生活」20.3％、「月経異常」17.6％であった。	蝦名智子，松浦和代 母性衛生， 51（１）,111-117,2010.

月経教育の内容が、その後の月経の捉え方を左右することは、月経教育の実態調査からも明らかである。しかし、男子に比べて女子は否定的・両価的に捉える者が多い。女子は実際に月経を経験することになり、そのわずらわしい面も実感する（イメージしやすい）ためであると思われる。であるからこそ、月経を中心とした女性の身体の仕組みの素晴らしさとともに、月経随伴症状やその具体的手当てについての説明が必要である。学習指導要領をみると、小学校中学年で初経教育があるが、中学・高校では月経に特化した内容ではなく、調査結果からも、中学校では充分に指導がなされていない状況であった。月経教育と一言で言っても、月経の仕組み・意義、月経前症候群、月経の記録と観察、基礎体温の測定と記録、月経中の生活、月経異常について、更には妊娠や避妊の仕組みにまでつながるものであり、初経教育だけで押さえられるものではない。前項で述べた月経に対して否定的感情を抱きやすい18歳までの時期を、できるだけ速やかに肯定的感情に転じさせるためにも、家族の関わりと共に、中学・高校と成長段階に応じた教育の積み重ねが必要である。

中・高校生が月経教育に求めることのひとつとして、男女同士思いやる気持ちを育てるために、男女共習の必要性が挙げられていた。かつて、初経教育が女子のみに行われており、女子は月経の仕組みをわからない男子の前で、肩身の狭い思いをしてきた背景がある。男女お互いの身体や心の特徴を知り、お互いを大切にしていけるようにするには、男女共にお互いのことを学び、そして性のことについてお互いに話し合っていけるような力や関係性を育てていくことが大切であり、男女共に学ぶこ

との意義は大きい。一方で、そのような準備状況にない学生もいることや、内容によっては異性の前では恥ずかしくて集中出来なかったり、自由に語ったり相談できない者もいるため、筆者が別稿で主張するように[19]、男女共習とともに男女別性教育を組み合わせていくことが必要と思われる。

月経教育について松本は、「月経周期についての認識を高め、自分の周期を理解させて、発達途上に生じる月経周期異常に対する不安や心配を解消させ、あるいは月経をネガティブにとらえる原因となる月経痛その他の月経随伴症状をセルフケアできるよう仕向けることが、女性の受容、ジェンダー同一性の確立、ひいては自己同一性の確立に役立つ」[2]と述べ、基礎体温の記録と月経時体操（マンスリービクス：様々な姿勢で骨盤をローリングすることを中心としたエクササイズ）を考案・実施し、一定の効果を報告している。マンスリービクスの効果について、古田ら[20]は身体症状だけでなく精神症状についても軽減効果を認めており、早川ら[21]はマンスリービクスによる月経前症状の軽減を、山内ら[22]は月経教育とマンスリービクスの併用により、月経前症状の軽減効果が増すことを報告している。さらに福山ら[23]は、ツボ療法・アロマセラピー・学習会・個別面談なども含めた多角的なプログラムを実施し、その効果を報告している。思春期女子が月経と向き合い肯定的に捉えていくようにするには、彼女たちが月経随伴症状の緩和法の効果を確実に実感できること、そしてその方法が受け入れられやすく継続しやすい方法であることも、大切な条件である。更に、月経教育は学校で教員によって行われることがほとんどであるが、いのちに向きあう医療者（医師、助産師、看護師など）からの関わりなども活用することで、より効果的な教育が可能となるものと思われる。

Ⅳ．まとめ

思春期女子への月経教育の今後の課題を明確にするため、過去の文献をもとに考察をした。

女性が月経を肯定的に捉えることができるようにすることは、女性としての自己を受け止め、母性を育み人間として成長していくために、非常に大切であること、そして多くの場合、18歳まで月経に対する否定的感情を抱きながら生活していることから、思春期女子ができるだけ速やかに肯定的感情に転じることができるように考えていく必要があることが確認できた。

月経教育の現状として、小学校中学年で初経教育を受けた後、中・高校においてはあまり実施されておらず、その内容について満足されているとは言い難い状況であった。月経を肯定的に受け止めさせるためには、月経教育や初経時に肯定的に受け止めるための内容や、月経による不快症状を確実に予防するとともに上手に対処することにつながる教育内容・方法の開発、初経時に一番身近でサポートするその母親・家族に対しての教育が必要である。月経教育は妊娠や避妊の仕組みにまでつながるものであり、初経教育だけで押さえられるものではない。家族の関わりと共に、小・中・高校と成長段階に応じた教育の積み重ねが必要である。

以上、月経教育の課題を踏まえ、学校だけでなく、いのちに向きあう医療者（医師、助産師、看護師など）とも連携し、指導内容・方法・体制などが構築されていくことが望まれる。

引用・参考文献

１）高村寿子：月経と女性性―女性の生き方と月経教育―, 産婦人科の実際 , 41（７）,983-989,1992.
２）松本清一：豊かなセクシュアリティの育成と月経教育 , 産婦人科の世界 , 48（10）,61-70,1996.

３）本田育美 , 後藤節子 , 工藤ハツヨ：月経イメージ形成からみた母性意識の検討 , 母性衛生 , 38（４）,455-463,1997.
４）稲垣恵美 , 林マツノ , 森田幸子：月経時の日常生活への影響について―母性意識と関連させて―, 母性衛生 , 39（１）,81-89, 1998.
５）宮中文子：青年女子の月経随伴症状と母性性に関する研究（第二報）―母性性との関連から―, 母性衛生 , 39（２）,245-249,1998.
６）野田洋子：女子学生の月経の経験　第２報　月経の経験の関連要因 , 日本女性心身医学会雑誌 , ８巻１号 ,64 － 78,2003.
７）鈴木翠 , 久納智子 , 藤原郁：女子大学生の月経観と女性性との関連 , 愛知母性衛生学生会誌24巻 , 49-56, 2006.
８）白井瑞子 , 内藤直子 , 益岡享代 , 他：高校生＜男女＞の月経イメージ―初めての月経教育時の月経観、月経痛との関連 , 母性衛生 , 45（１）,2004.
９）泉澤真紀 , 山本八千代 , 宮城由美子 , 他：思春期生徒の月経痛と月経に関する知識の実態と教育的課題 , 母性衛生 , 49（２）,347-355,2008.
10）田島悦子 , 片平敬子 , 濱田朋美：現代女子高校生の初経および保健教育に関する意識 , 思春期学 , 27（１）, 133-137,2009.
11）戸田まどか , 渡邊香織 , 土田和美他：高校生における月経随伴症状と月経教育の実態 , 兵庫県母性衛生学会雑誌 , 18,38-45, 2009.
12）蝦名智子 , 松浦和代：思春期女子における月経の実態と月経教育に関する調査研究 , 母性衛生 , 51（１）,111-117,2010.
13）堀洋道 , 山本真理子 , 松井豊編 , 心理尺度ファイル―人間と社会を測る ,39-42,2000.
14）文部科学省：小学校学習指導要領解説 体育編 平成20年８月 , 東洋館出版社 ,2011.
15）文部科学省：中学校学習指導要領解説 保健体育編 平成20年９月 , 東山書房 ,2008.
16）文部科学省：高等学校学習指導要領 保健体育編・体育編 平成21年12月 , 東山書房 ,2009.
17）太田恭子：男女別性教育論の登場―1900年代日本の月経と性欲をめぐる言説を中心に , ジェンダー＆セクシュアリティ ,3巻 , 43-58, 2008.
18）茂木輝順：わが国における男子性教育の歴史 , 思春期学 ,27巻１号 , 36-40,2009.
19）高橋佳子：女子高校生への男女別性教育の効果―女子高校生への月経痛予防エクササイズを中心とした月経教育の評価を通して―, 青森中央短期大学研究紀要 , 第24号 ,169-184.2011.
20）古田聡美：月経随伴症状の軽減へのマンスリービクスの効果について―即時的 VAS による検討―, 鹿児島純心女子短期大学研究紀要 ,37号 ,109-122, 2007.
21）早川素乃子 , 西村正子：月経前症候群～マンスリービクスの実施とその効果～ , 岐阜母性衛生学会誌 ,31巻 ,73-78,2004.
22）山内弘子：月経前症候群を有する青年期女性に対する症状改善のための看護介入の検討―月経教育・マンスリービクスによる介入―, 母性衛生 ,50（２）,468-474,2009.
23）福山智子 , 山川正信 , 佐藤賢太：自己効力理論を用いた月経随伴症状緩和プログラムに関する研究 , 母性衛生 ,50（１）,174-181,2009.