

人間発達における女性の特質

— 思春期と月経 —

川瀬 良美

1. 人間発達における性差

人間の男女における性別は、受精卵の段階でXとYの染色体の組み合わせによって決定される。ところが、受精後の最初の段階から男女の身体構造上に相違があるかということ、胎児期のある時期まで相違はない。受精卵は第7週までは性的に未分化で、どちらの性にもなる可能性をもっている。人間は受精後第8週頃になって、男性だけにあるY染色体の遺伝子によって性腺の男性化が始まる。その引き金になるのは、Y染色体上にあるH-Y抗原という物質であると考えられているが(川上, 1982), Y染色体をもたない女性は当然この変化はおこらない。Y染色体をもたず男性への性分化の機能が働かないと、少し遅れて女性の器官への性分化が段階を経て行われる。この後、第20週以降に、脳の性分化も行われると考えられており、男性ホルモンにさらされると男性の脳に、さらされないと女性の脳ができ、この期を経て男性と女性に脳の相違が生ずる。

このようにみていくと、男性は、母の胎内にいる280日のそれぞれの時期に段階を踏んで男性の身体になっていくと言え、男性型になっていかなければ女性型であり続ける。このことは、人間の原型は女性型で、男性はその改造型として男性型につくられていくと言い換えることができる。この原則は人間だけではなく、哺乳類全般にあてはまる性分化の共通原則である(川上, 1982)。この性分化によって起こる男女の決定的な相違は、非可逆的な脳の性分化によってもたらされる周期性の有無である。男性ホルモンにさらされた男性の脳は、もはや周期性を示さない脳になるが、女性の身体は周期性を示し、その象徴として月経を認めることができる。

男性において女性型に改造され周期性を失うことの影響は、人間発達において特徴的に示されているとみることができる。服部(1981)によると、出生前の死産や流産率は男性が多く、女性100対男性127の性比である。また、出生後の死亡率は乳幼児期からのいずれの段階においても男性は女性より高い。これは世界のどの民族でもほぼ同比率であるという。一方、

出生時の男女の性比は女性100に対して男性105程度の割合であるが、成人期にほぼ同率になる。そして、年齢が高くなってからは女性の比率が高くなり、平均寿命においても男女に大きな差が生じ、女性は生命体としての堅牢さを示す。このような性差がなぜ発現するかについては、その因果関係は明らかにされておらず今後の説明を待たなければならない。しかし、周期性を失い生命体として改造型である男性が、原型としての女性が経験することのない、発達段階においての幾つかの節目での乗り越えを経験しなければならないことと無関係ではないと考えられる。

2. 周期性の象徴としての月経

女性に周期性があることは、男女に決定的な相違をもたらすものであるが、女性がそれを自覚するにおいては月経の存在が重要な役割を果たす。月経とは「通常、約1ヶ月の間隔で起こり、限られた日数で自然に止まる子宮内膜からの周期的出血」と定義され（日本産科婦人科学会、1990）、思春期の二次性徴の一つとして発現する。初めて発来した月経は「初経」とよばれ、初経を迎える年齢には個人差がある。日本産科婦人科学会（1990）では、10歳未満の発来を「早発月経」、15歳以上の発来を「遅発月経」と定義して、10歳以上、15歳未満での発来を正常範囲とみなしている。

日本人の初経発来年齢は、1961年の平均が13歳3ヶ月であったが、1992年には12歳4ヶ月となり約30年間で11ヶ月早まり（表1）、低年齢化が認められている（日野林、1992、1993）。1961年と1992年を比較すると、その様相がよく分かる（図1）。初経の低年齢化傾向は世界的な傾向であったが、近年日本では12歳4ヶ月頃で停滞傾向を示している。

表1 全国学年別初潮率（%）と平均初潮年齢（median）の推移（日野林、1993より）

	第1回調査	第2回調査	第3回調査	第4回調査	第5回調査	第6回調査	第7回調査	第8回調査
	1961年 (昭和36年) 2月	1964年 (昭和39年) 2月	1967年 (昭和42年) 2月	1972年 (昭和47年) 2月	1977年 (昭和52年) 2月	1982年 (昭和57年) 2月	1987年 (昭和62年) 2月	1992年 (平成4年) 2月
小学校5年生	3.9%	5.7%	7.9%	11.1%	14.3%	13.7%	14.6%	19.3%
6年生	23.2%	24.2%	31.1%	40.5%	44.6%	43.8%	45.3%	51.7%
中学校1年生	53.1%	58.4%	67.0%	74.7%	78.0%	76.2%	77.4%	82.6%
2年生	84.0%	88.2%	90.9%	93.9%	94.9%	94.5%	95.4%	96.1%
3年生	96.8%	97.5%	98.2%	98.7%	99.2%	99.1%	99.0%	99.2%
平均初潮年齢	13歳2.6ヵ月	13歳1.1ヵ月	12歳10.4ヵ月	12歳7.6ヵ月	12歳6.0ヵ月	12歳6.5ヵ月	12歳5.9ヵ月	12歳3.7ヵ月
標準偏差	1歳2.2ヵ月	1歳1.6ヵ月	1歳1.7ヵ月	1歳1.6ヵ月	1歳1.6ヵ月	1歳1.0ヵ月	1歳1.1ヵ月	1歳1.1ヵ月
調査人数合計	839,049	586,466	619,774	425,408	105,567	123,908	70,350	62,275

*1961年調査における小学校5年生既潮率は6年生の5年生時既潮率で代用している。

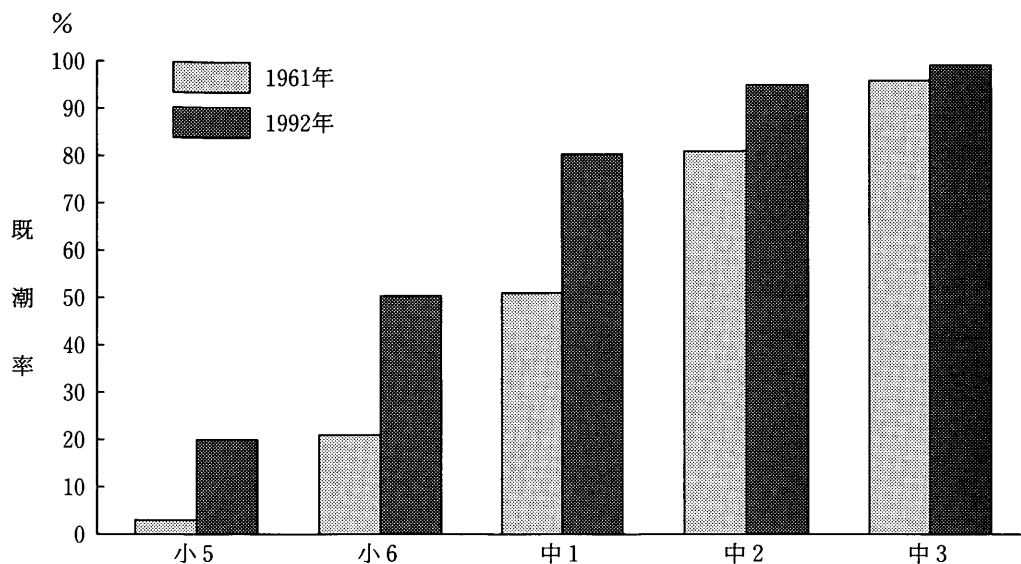


図1 学年別既潮率の変化 1961-1992年 (日野林, 1993より)

発現した月経は、その後加齢などにより「卵巣機能の衰退または消失により永久的な閉止」に至るが、これを「閉経」と呼び、閉経にも個人差がある。日本産科婦人科学会(1990)の定義によれば、43歳未満で閉経が起きたものを「早発閉経」、55歳以上で閉経が起きたものを「遅発閉経」と定義して、43歳以上、55歳未満での閉経が正常範囲とされている。初経年齢は時代と共に低年齢化を示した一方で、閉経年齢は紀元前のアリストテレスの時代から余り変わっていないということは(安部, 1994)、人間の進化の様相という観点からみて興味深い事実である。この初経から閉経までが、女性が月経とつき合う期間であり、月経があるということは、女性としての身体的性成熟が進み、リプロダクティブィリティー、すなわち、新しい生命を育む能力を有することを意味している。

女性が生涯において月経とつき合う期間は、児童期の後期から青年期、成人期を経て壮年期の前期までのおよそ35年から40年間に渡る。この間一度も妊娠することがなければ、28日周期で一回の月経日数を5日としておよそ2,500日程度となり、生涯の延べ6年間から7年間余りを月経と共に過ごすことになる。女性が月経をどのように認識するかは、女性性の受容や母性性の発達に影響を与える。そして、生涯の主要なライフステージで周期的に訪れる月経とどのように向き合うかは、女性としての人生をいかなるものとするかの質を左右する重要な問題である。

発達段階としての思春期は、社会・心理的な発達からその特徴をみることができ、身体的には二次性徴の発現に始まり、月経周期の確立までの時期と定義されており(日本産科婦人科学会, 1990)、月経は、思春期を意味づけるものとされている。そして、月経周期の確

立は、女性の発達における性成熟の指標となる重要な役割を担っている（森・川瀬・高村・松本，1997，川瀬・森・高村・松本，1997）。

3. 初経教育の実態

二次性徴として月経が始まることを誰から学んだのかの調査によれば（松本他，1990），養護教諭69%，母親28%，同性の友人18%，担任の先生16%，本や雑誌15%の順になっている。また，学校での初経教育を受ける前に二次性徴について何らかの話しを聞いた経験があったかについて，初経教育直後の小学校5年生104名（有効回答数）を対象に行った調査によれば（川瀬・森，1993），経験があったのはたった19名（18.3%）で，その内男児は1名であった。これらの結果から，学校の初経教育の果たす役割の重要性が指摘できる。

ところが，学校の初経教育の現状は，5年生時に行われる1時限45分程度の授業に限定されていることから，内容について十分な理解が得られるには至らないことが多い。授業内容の理解の程度をその記述数と内容から検討したところ，自分の性に関する身体的変化についての記述が男女ともに多かったが（表2，表3），記述内容の誤りについて検討したところ，異性に関する記述において男児に有意に多い誤りがあった（ $t=2.68$ ， $df=58$ ， $p<.01$ ）。さらに，二次性徴について事前に家庭で話しを聞いていた経験群と聞いていなかった未経験群の平均記述数を検討したところ，経験群の記述数が平均1項目多く，内容別に検討すると乳房の発育（ $t=2.29$ ， $p<.05$ ），初経（ $t=2.29$ ， $p<.05$ ）に関してに有意差がみられた。続いて，学校での初経教育の体験を家庭で話題にしたかについて調査したところ，経験群の68.8%は母親に話したが，未経験群は45.9%と半数に満たず，聞いていなかった児童ほどその後話題にする機会がなく，少ない情報や誤った理解がそのままの状態となることが推察

表2 男児が記述した内容（川瀬・森，1993より）

順位	男性の変化（数）	女性の変化（数）
1位	発毛 (39)	声変り (18)
2位	体格の変化 (35)	乳房の発育 (12)
3位	性器の変化 (26)	発毛 (11)
4位	声変り (23)	体格の変化 (10)
5位	精子の産生 (11)	月経 (8)
6位	ホルモン (9)	卵子の成熟 (4)
7位	射精 (9)	初経 (3)
8位	精通 (1)	出産能力 (3)
9位	精巣の発育 (0)	卵巣の機能 (1)
10位	子宮内の変化 (1)

表3 女兒が記述した内容 (川瀬・森, 1993より)

順位	男性の変化 (数)	女性の変化 (数)
1位	声変り (32)	乳房の発育 (29)
2位	発毛 (29)	声変り (26)
3位	体格の変化 (28)	初経 (22)
4位	精子の産生 (11)	月経 (21)
5位	射精 (6)	女性の体格 (19)
6位	精通 (6)	発毛 (18)
7位	性器の変化 (4)	出産能力 (9)
8位	ホルモン (4)	卵子の成熟 (6)
9位	精巣の発育 (1)	子宮内の変化 (6)
10位	卵巣の機能 (0)

される。家庭での事前教育は、後の教育における理解の助けになるばかりではなく次の情報収集に効果的に働き、児童間に理解の格差をもたらすことになる。

次に、初経教育において始めて月経について話しを聞いた時の印象についての調査では、その印象が否定的であったものが42%と最も高く、積極的肯定が11%、中立が10%、そして消極的肯定と肯定・否定の順であった (松本他, 1990)。特に11歳から16歳の思春期年齢だけをみると、半数以上が否定的な印象をもっており、しかも肯定的な印象をもった子どもは、その他の年齢と比べて最低であった。月経への最初の印象がその後の意識を決定することを考えると、初経教育直後の思春期年齢で、半数以上が月経を否定的にとらえていたことを問題視する必要がある。

4. 初経教育の心理的影響

初経教育後の月経への認識が否定的である理由として、先ず理解不足があげられる。初経教育後の調査によると、何故月経がおこるかのメカニズムを理解出来ていた者は少なく、体内で何が起ころかが解らないために女兒達は、根底に不安を感じていた (Whisnat & Zegans, 1975)。また、児童のそれまでの知識では出血は生命の危険を意味するとの認識があり、月経のメカニズムは外傷による出血とは異なることは説明されていたにもかかわらず、怪我や傷による出血と同一のものと理解していたため (Koff, Rierdan & Jacobson, 1981)、月経による出血は痛いのではないかとか止まらなかつたらというような不安をもたらしていた。また、傷口以外の身体の一部からの出血ということも児童の理解を超えているようで、恐ろしく感じられたと女兒達は報告している。初経教育後の理解の実態は、覚えておく必要がある事柄が必要に応じて記憶されているのではなく、驚きや衝撃を受けて強く印象づけられた事柄が

断片的に記憶されていると言える。家庭や学校での初経教育が継続して十分行われないうために、月経への不安や否定的なイメージが解消されないままとなることが多い。

初経教育を受けた後の気持は、「何か特別な手当てをしなければならないことが始まるなんて面倒だ」「毎月、毎月繰り返すなんて大変だ」という煩わしさであり、月経なんて面倒なことは無ければいいという拒否的な気持となる(松本他, 1990, 川瀬・森, 1994)。また、如何に手当てをするかの衛生面を強調するため頭の中でリハーサルするが、実際には何をしたらよいか具体的に知らないため不安が一層高められることになる(Whisnat & Zegans, 1975)。失敗しないようにとの社会的情報は自己意識を煽り立て(Koff, Rierdan & Jacobson, 1981)、不安を高めることに一役買っている。実際、初経を未経験の少女達は、体験した少女達より一層否定的に考え、その不都合さを過大に評価していた(McGrory, 1990)。

月経への否定的な気持から、「何で女だけにそんなものがあるの」、「男ならいいのに」「女は嫌だな」と、自分の性を否定的に感じるようになる女児達がいる(川瀬・森, 1994)。発達過程で自分の性を否定的に認知することがあるのは、男性には見られない女性の性同一性の発達の特徴である。このことから、月経への否定的な気持は、女性性の受容に抑制的にはたらくといえる。現代の初経教育は、女性にとっての月経の意義は何であるかを伝えることよりも、いかに月経に対処するかの衛生教育となっていることを問題視する意見があるが(Whisnat & Zegans, 1975)、初経教育後の児童の反応からその指摘ももっともだと言える。

5. 初経を迎えた時の心理

川瀬(1922)は、344名の大学生を対象に初経を迎えるまでの気持と、初経を迎えた時の気持、そしてその時の母親の対応への心理などについて回顧的調査を行った。その結果、初経の発来を迎えるまでの心理は、面倒なことが始まるので来なければいいなという否定的な気持がある反面、どんなものかな、まだかなと期待する肯定的な気持もあるというアンビバレントな心理状態であった。そして、初経を迎える気持でさらに複雑なのは、早過ぎるのは嫌だがさりとて遅すぎるのも嫌だという発来の時期が深く関連しており、発来時期が早いほど否定的な気持が強かった。この結果は、初経時の心理についての先行研究結果と一致するものであった(Clarke & Ruble, 1978, Brooks-Gunn & Ruble, 1982, Greif & Ulman, 1982, Koff, Rierdan & Jacobson, 1981, 松本他, 1990など)。

しかし時期との関連では、実際の時期が早かったことより早いと評価されたことが心理的影響を与えていた。母親の対応との関連で検討した結果、初経時の母親の「早かったわね」の一言が、否定的な心理状態と関連することが明らかになった。思春期の少女にとって、初経が早期に発来したとの評価は、性成熟が早熟であるとの評価となり必要以上の羞恥心を生

じさせる。また、思春期の少女にとっては、仲間と同調しないことが否定的な感情をもたらすとみることできる。さらに、面倒で煩わしいと思っている月経と以後ずっとつき合うのであるから、早いという評価は重荷を早くから背負い込むと感じさせ、不利益を被ったような心理がもたらされるという心理的影響もある。

ところが、「早かったわね」と言われた者の初経年齢を検討したところ、対象者の平均初経年齢（12.7歳、SD=1.12）のマイナス1SDである11.6歳より早かった者（年齢範囲10.8歳～11.3歳）は30名の内12名（40.0%）と半数以下であった。中にはプラス1SD（13.8歳）より遅い者も含まれていた。また、「やっときたわね」と言われた者42名の中で、プラス1SDより遅かった者（年齢範囲13.9歳～15.9歳）は22名（52.4%）であったが、ここでもマイナス1SDより早かった者が2名おり、母親の発言が主観的判断で正確さを欠いていることが明らかであった。思春期の少女に関しては、初経の発来時期が早かったとの発言が否定的な心理をもたらすことを認識し、不用意な発言は慎まなければならない。

また、初経を迎える前に「まだかな」「早くならないかな」という気持をもち、初経時に「ああよかった」と強く感じた者達の平均初経年齢は、そうでない者達たちと比べて有意に高いものであった（ $M=13.7$, $t=5.99$, $p<.001$ ）。周りの仲間が次々と初経を迎えているのに自分はまだであった状況において、初経への期待をより募らせている。この心理は、月経が女性の特徴として発現するべきものであるとの認識により、その発来が待たれていることを示唆している。

上述のように初経への否定的な気持は、発来の時期により変化を示すが、月経に対する羞恥心は、その気持の肯定・否定を問わず一貫して示されていた。月経を恥ずかしいと感ずる背景として、性をタブー視する文化においては月経を秘密で恥ずかしいこととして取り扱い（Greif & Ulman, 1982,），月経について話したがる大人達の態度（Whisnat & Zegans, 1975）が無関係ではない。その心理は、初経が性的成熟への証であり、女性としての成熟、出産能力への接近を意味していることがもたらす羞恥（Koff, Rierdan & Silverstone, 1978）と理解することができる。

6. 母親の対応の心理的影響

初経時の母親の対応は、初経の発来を最初に告げる対象であることと、その対応が月経への社会的価値を伝えるものであることから、強い心理的影響を与える。初経時に、「おめでとう」「よかったね」「お赤飯を炊いてお祝いしなくちゃね」という「祝福」の対応は、「これがそうか」「ああよかった」という肯定的気持をもたらす（川瀬, 1992）。月経が始まったことは、祝うべきことであるという明確な態度は、月経を受容することに心理的援助を与える

言える。しかし、前述のように早いとか遅いとかの時期に言及したり、手当ての仕方だけを教えるという態度は、月経への煩わしさを否定的な心理を再確認させるだけになる。初経の発来を告げられた時は、月経の発来は健やかな発達により次の成熟段階へ到達した証であることを伝え、祝福の言葉により共に喜んであげることがその受容において重要と言える。

一方で、月経を迎えた時に、「これで赤ちゃんが産めるわね」とか「もうお母さんになれるのよ」と母性を強調する対応は否定的な心理をもたらすことも明らかにされた(川瀬,1992)。初経時の母性の強調は、出産に関する不透明さと苦痛を推測させることにより心理的な不安をもたらすと警告されているが、その時心理的負担を感じたことが、その後の月経周期での随伴症状の自覚と関連することが示唆される(表4)。

母性の強調がマイナスであることは、社会的要因とも関連している。戦前の女性のように、初経の数年後には結婚し出産を経験するような状況では、初経時に出産能力の獲得を強調することは意味があった。しかし、12歳前後に初経を迎え、その後の約十年間は学校教育を受け続ける現代の児童にとって、出産能力は初経時に現実的な意義をもちえない。初経発来時の母性の強調が、月経の受容を困難にし心理的な負担を認知させる背景には、現代社会にお

表4 母親の対応と月経時愁訴との関連(川瀬, 1992より)

N=344

クラスター名	月経に伴う心身症状 母親の対応	精神症状							身体症状					
		気分が落ち込む	じっくり考えられない	人に会いたくない	イライラする	攻撃的になる	ストレスを感じやすくなる	気分がむらになる	孤独感が高まる	支配的になる	身体がだるい	肌がある	風邪をひきやすい	食欲が増す
女性性	女性になったのね				.123*		.114*							.193***
	女性なら誰でもなるのよ			.119*							.127*			
	がんばってね				.130*	.151**								
	これで赤ちゃんが生めるわね			.158*		.218***	.140**	.133*	.136*	.184***	.112*	.123*	.108*	.173**
	あなたも大人の仲間入りね	.149**		.126*	.156**	.211***	.203***	.161**	.132*	.157**	.107*	.130*		
同僚	たいへんだわこれから		.187***		.112*	.166**				.183***				.110*
	かわいそう	.117*		.136*		.154**	.114*		.189***	.188***		.140**	.161**	.143*
	健康な体でよかったわね					.139**	.110*							.115*
	ああやあね	.109*	.111*	.228*					.136*	.116*				.119*
	女性だけこんなもの不公平ね	.144**	.111*	.214*			.115*		.206***	.164**			.109*	.175**

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

ける身体発達と社会生活のギャップが一因となっている。初経時に自分の実生活との関連で、発来の意義を自覚でき難い現代の子ども達にとって、月経は無用の長物と認知されかねない現状があり、その受容には何らかの心理的援助が必要である。そのためには、初経の発来が一つ上の発達段階への到達を意味する祝福すべきこととして、通過儀礼というような明確な位置づけが必要であるという文化人類学の立場からの提言がある。この意味からも、日本の家庭で一般的に行われているような赤飯を炊いて祝福をすることは、有意義であろう。

7. 月経タブーの心理的影響

ところが初経の発来は、祝うべきことであると同時に隠すべきことである (Koff, Rierdan & Jacobson, 1981.)。特に父親には秘密にしたがる (Whisnat & Zegans, 1975)。このように初経をおおらかに祝うことを躊躇する背景には、月経をタブー視する心理が影響している。月経や性に関することを隠すべきタブーとする親の態度が (Greif & Ulman, 1982)、子どもに月経への偏見をもたらし、肯定的に月経を受容することを困難にさせる。

月経は洋の東西を問わず「忌むべきもの」であるとの社会通念があり、月経にともなった禁忌も多くみられる。しかし古代には、月経は神秘的なもので神聖なものであった (松本, 1992)。月経のタブーは、そもそも血が霊をもっているという血のタブーであったという。ところが女性は、傷が無くとも出血でき、また死ぬこともなく出血ができる。また体内の血で新しい生命を育み、さらに血を乳に変えて生命を育むことができるということから、女性は血をコントロールする能力をもっていると見なされた。このような女性の能力は崇められ敬意を払われていたという。月経のタブーは、このような生命を産み出す力を祝う広義のタブーの一部で、生命の神秘に対する女性の力を神聖視したタブーであった (松本, 1992)。

血を神聖視するタブーは、9世紀以降、血を忌避するタブーに変わっていったことが神事の記録に残っており、その後は仏事においてもタブーとなったという。そして、血の否定的な側面ばかりが浸透することにより月経への不浄感が強くなり、さらに月経のある女性への不浄感へと拡大された。その結果として、女性の生物学的劣性としての象徴とみなす月経の位置づけが固定化されたようである。月経は時代の変遷と共に、制度や体制という人間の社会的な営みの中で、その価値づけが大きく変えられたとみることができる。この観点からは、月経は社会的な問題として論じる必要がある (川瀬, 1995)。

女性の特徴としての月経が、忌避されるタブーとされるならば、女性は月経があることを誇りに感ずることはできない。自分の身体におこる健康な証としての生理現象は、知られたいくなく恥ずかしいこととして認知されることになる。女性の月経は、女性の身体の周期性の象徴であり、成熟した健康な身体の証として、複雑なリプロダクティブリティーのメカニズ

ムによる現象として崇められこそすれ、忌避されるタブーであってはならないのである。

8. タブー視することによる影響

このようにタブーとされた月経は、声高に語ってはならないものとみなされる。日常生活において「月経」という言葉が直接用いられることがほとんどないのもその一例といえる。月経の呼び名として最も多いのは「生理」、以下「あれ」、英語のメンストレーションの略である「メンス」あるいは「アンネ」などが続いている（松本, 1990）。

「生理」という呼び名は、1947年に労働基準法の改正によって「生理日の就業が著しく困難なる者は」という月経に関連した休暇制度の条文で、突然、月経に対して用いられるようになった言葉である。この法律ができて以後、月経は生理と呼ばれるようになったと考えられる。また、月経をタブー視する立場から、月経という言葉が直接口に出すことが憚られるという誤解も「生理」という言葉を広めることに寄与したであろう。「生理」とは、身体の正常な機能を意味する言葉で月経だけを意味する言葉ではなく、「月経」として用いることは正しくない（松本 菰野, 1990）。

また月経が何故「アンネ」と呼ばれるようになったのであろうか。「アンネ」とは、「四十年間お待たせしました」のキャッチフレーズと共に1961年に売り出された国産の月経用衛生ナプキンの商品名で、そこから月経の隠喩として用いられるようになった。開発した商品の命名に際し、当時の商品コピーの常識を破り「アンネ」としたのは、「アンネの日記」(Frank, A., 1952)の主人公の健康で純真な月経観に開発者が感動したことによるという（小野, 1992）。アンネ・フランクは、月経の手当ては少々煩わしいと嘆いてはいるものの、大人の女性の象徴として月経のあることを誇りとしている。そこには、生命の危機と向き合う日々の中で健康な成長の証として月経の意義を認識し、月経に対して何の偏見もなく受容する一人の少女の姿を見いだすことができる。開発者の願いも、全ての女性がアンネのように月経のあることを誇りに感じ、明るくつき合って欲しいということだったという。

現在、産婦人科医、月経研究者そして教育関係者を中心に、月経を前向きにとらえる意味からも、正確に「月経」と呼ぼうという指導が進められている。

9. 思春期の月経随伴症状

月経開始前、あるいは月経中に腹痛や腰痛、またはイライラや気分の落ち込みなど心身の変調を自覚する女性は少なくない（ダルトン, 1987, 松本, 1990, 川瀬・森, 1991, 森・川瀬, 1991, 森・川瀬, 1992）。症状は、少し不調だなどという程度から、著しく生活に支障をもたらす程度まで様々である。症状の発現には発育不全、ホルモンバランスの失調、器質的疾患など原因が明らかなものもあるが、医学的な知見からは原因が特定できない症状も多い。月経時の苦痛を訴えて医師を訪れた女性の30%から50%は、偽薬（プラシーボ）で症状が消えるか軽快する（松本, 1977, 塚田, 1982）。場合によっては、投薬を受けなくとも、医師と話をただけで、症状の消失や軽減がみられることがある。自分は異常なのではないかと悩んでいた疑問が医師の説明で解消したり、治療を受けているという安心感による効果とみることができる。月経随伴症状は、生理機能としての身体的問題と考えられがちであるが、心理的影響の大きいことがよくわかる。思春期の心理的要因としては、月経への否定的な気持や初経時の心的外傷体験などが影響していることが少なくない。

随伴症状の発現には、発達段階の相違がみられる（松本, 1997）。身体症状としては、思春期年齢では腹痛が圧倒的に多く腰痛や乳房緊満感は少なく、しかも月経前から月経中まで同程度に症状の訴えがある。ところが、20歳代以降の熟年女性では、月経前に腹痛が少なくしかも年齢とともに減少するが、乳房緊満感、頭痛などはやや増加し、月経前と月経中とは異なった推移を示す。

また、精神症状は「イライラ」と「怒りっぽい」の訴えと、「憂うつ」と「無気力」の訴えの2群に分かれ、思春期年齢では前者が多いが月経前と月経中で同程度の推移を示している。ところが20歳代以降においては、月経前に増加し月経の開始とともに症状が消失するという月経前症候群（PMS）（ダルトン, 1987, 松本, 1995）の特徴を示す（図2）。月経前と月経中の4つの精神症状の推移を年齢別に示すと（図3）その相違がより明確になる。この結果から、月経随伴症状は、年齢段階によってその発現機序が異なることが推察される（松本, 1997）。

思春期年齢での症状の発現は、腹痛などの身体症状と精神症状が一致していることから、身体的不快症状のために精神症状の訴えが生ずる傾向にあると考えられる。身体発達の未熟性に加えて、精神的未熟性が、思春期における「イライラ」や「怒りっぽい」症状の訴えをもたらしているとみることができる。また、月経への否定的な心理や、思春期の不安定な心理が、月経の不快さの予期によって症状の訴えを増幅して自覚させ、思春期年齢での随伴症状の自覚を多くしていると考えられる。このような場合は、月経に関する正しい知識の獲得やカウンセリングなど心理的援助による月経の受容によって解消することが少なくない。

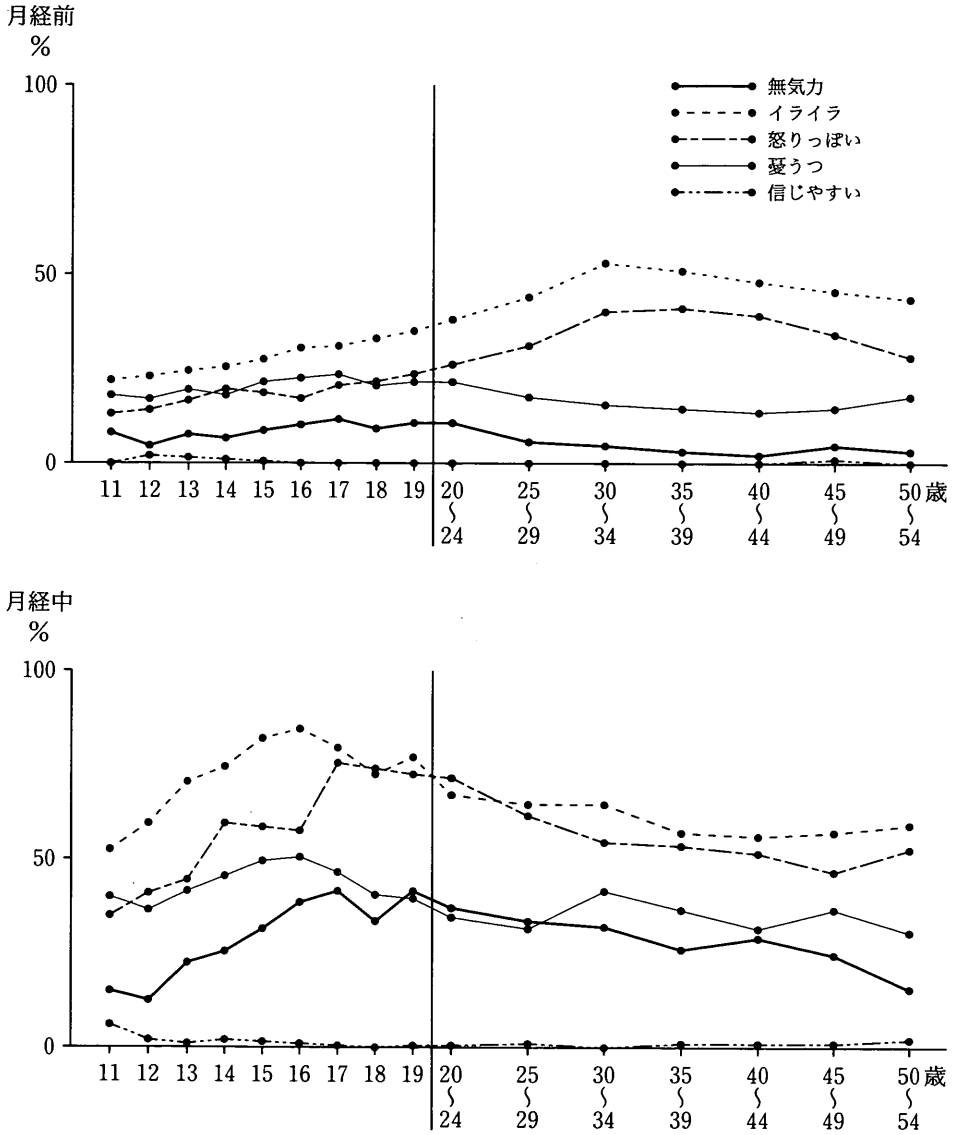


図2 月経前および月経中の気分の変化 (松本, 1997より)

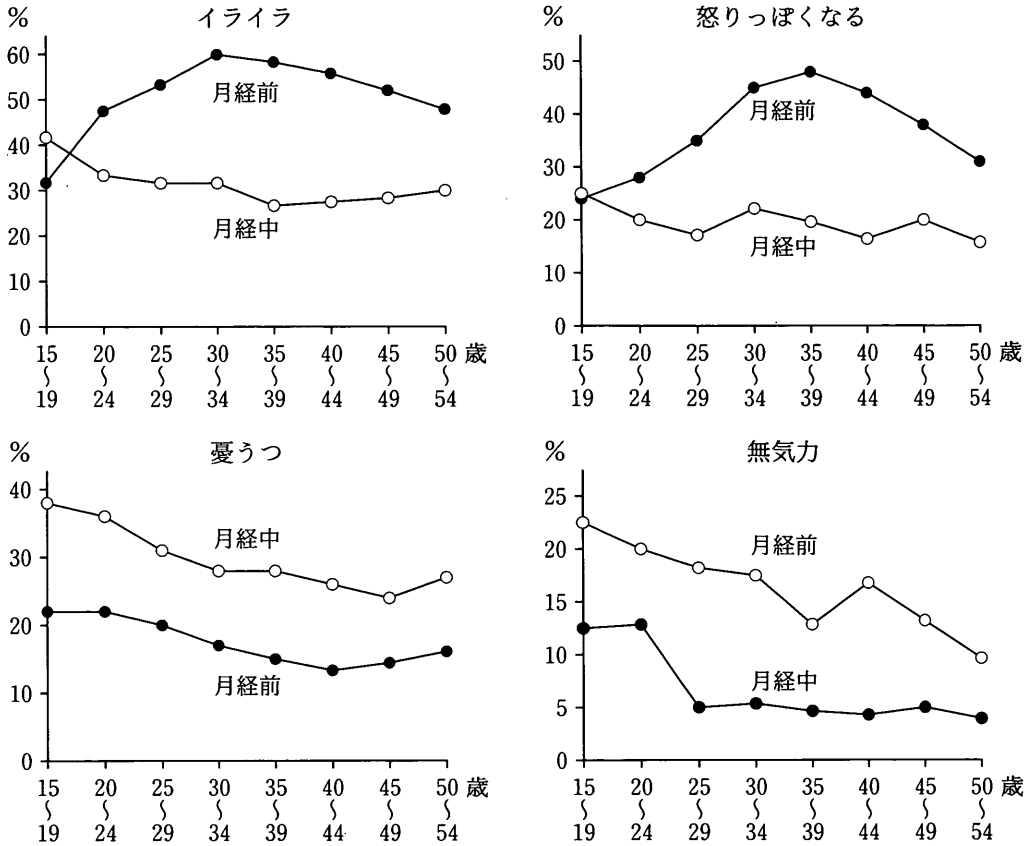


図3 月経前・月経中、気分変化各症状の年齢別推移 (松本, 1997より)

10. 思春期と月経

思春期は、月経との出会いの時期であるが、どのように準備しその出会いを迎えるかが重要な点となる。初経年齢の低年齢化と社会生活とのギャップが生じている現代では、それらの問題を含めた対応が考えられなければならない。時間的経過と共に月経への認識が深まり受容することを容易にするが、初めての体験はできうる準備を十分していても準備不足であると不安を感じている者が多い (Ruble & Brooks-Gunn, 1982)。そのためは、必要に応じて対応できる体制によって、段階的な準備教育が時間的経過の中で行われることが重要である。松本 (1996) は、女性の生涯発達においてそれぞれの発達段階における月経教育の必要性をのべているが、月経への積極的な意識と態度が確立されるまでの初経後の数年間である思春期は、特に心理的な援助を目的とした継続的な教育の機会が考えられるべきである。

月経があって良かったとその意義が認識できるのは、長期的な人生展望を考えるようになる十九歳頃が契機となる(高村,1996)。女性としての月経・女性性・母性の同一化が得られ、周期的な月経は女性の健康の証として受容される。その結果としての肯定的な心理により、前向きに記録をつけたり積極的なセルフケアがなされるようになる。周期的なリズムによって自分の健康状態が認知され、月経周期に合わせて生活パターンが計画されるようになる。そこに至るまでの思春期は、月経との出会いから受容までの葛藤の時期となっているが、身体的・心理的に月経を確立し受容するための期間として、性成熟の過程において最も重要な時期と言える。

引用文献

- 安部徹良 1994 更年期であるということ ころとからだの声をきく 学陽書房。
- Brooks-Gunn, J., & Ruble, D. 1982 The development of menstrual related Beliefs and Behaviors during early adolescence. *Child Development*, 53, 1567-1577.
- Clarke, A., & Ruble, D. 1978 Young adolescents' Beliefs concerning menstruation. *Child Development*, 49, 231-234.
- ダルトン, K. (児玉憲典訳) 1987 ワンス・ア・マンズ 月経前症候群 (PMS) 時空出版
- Frank, A. 1952 *The Diary of a Young Girl* Washington Square Press (1972)
- Greif, E. B., & Ulman, K. 1982 The psychological impact of menarche on early adolescent females: A review of the literature. *Child Development*, 53, 1413-1430.
- 服部百合子 1981 性差 相互存在としての男と女 ユック舎
- 日野林俊彦 1992 平均初経年齢の時代推移と現状 産婦人科の実際41, 7, 939-944.
- 日野林俊彦 1993 初潮と思春期発達 日本発達心理学会シンポジウム配布資料
- 川上正澄 1982 男の脳と女の脳 紀伊國屋書店
- 川瀬良美 1992 初経時の母親の対応の心理的影響 思春期の月経No.1 22-27. 日本家族計画協会。
- 川瀬良美 1995 社会・文化的問題としてのPMS 松本清一(監) PMSの研究 文光堂 pp60-61.
- 川瀬良美・森 和代 1991 月経に伴う心身の変調と情緒不安定性との関連(1) 日本健康心理学会第4回大会発表論文集 pp66-67.
- 川瀬良美・森 和代 1993 児童の性の理解—小学生の性教育から— 日本発達心理学会第4回大会論文集, p143.
- 川瀬良美・森 和代 1994 児童の二次性徴の認知と受容 日本発達心理学会第5回大会発表論文集, p266.
- 川瀬良美・森 和代・高村寿子・松本清一 1997 月経周期の発達からみた女性の性成熟(その2) —関連要因からの検討— 第16回日本思春期学会総会学術大会講演抄録集, p55.
- Koff, E., Rierdan, J., & Silverstone, E. 1978 Changes in representation of body image as a function of menarcheal status. *Developmental Psychology*, 14, 6, 635-642.
- Koff, E., Rierdan, J., & Jacobson, S. 1981 The personality and interpersonal significance of menarche. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 20, 148-158.

- 松本清一 1977 月経困難症と月経前緊張症の治療法 産婦人科治療 35, 6, 631-636.
- 松本清一 1992 月経に関する考え方の変遷 産婦人科の実際 41, 7, 919-926.
- 松本清一 (監) 1995 PMSの研究～月経・こころ・からだ～ 文光堂.
- 松本清一 1996 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, 915-924.
- 松本清一 1997 思春期の月経前症候群 思春期学別冊 15, 1, 8-14.
- 松本清一・荻野 博 1990 健康な女性をめざすあなたへー月経を明るく前むきにー人間と性シリーズ⑩ 日本家族計画協会.
- 松本清一他 1990 月経に関する意識と行動の調査 MSG研究会.
- McGrory, A. 1990 Menarche: responses of early adolescent females. *Adolescence*, 25, 98, 265-270.
- 森 和代・川瀬良美 1991 月経に伴う心身の変調と情緒不安定性との関連 (2) 日本健康心理学会第4回大会発表論文集 pp68-69.
- 森 和代・川瀬良美 1992 人格特性からみた月経関連症状の考察 日本健康心理学会第5回大会論文集 pp38-39.
- 森 和代・川瀬良美・高村寿子・松本清一 1997 月経周期の発達からみた女性の性成熟 (その1) -基礎体温による分類- 第16回日本思春期学会総会学術大会講演抄録集, p54.
- 日本産科婦人科学会用語委員会 1990 月経に関する定義 日本産科婦人科学会誌第42巻7号 6-7.
- 小野清美 1992 アンネナプキンの社会史 JICC (ジック) 出版局.
- Ruble, D., & Brooks-Gunn, J. 1982 The experience of Menarche. *Child Development*, 53, 1557-1566.
- 高村寿子他 1996 思春期女性の自己確立に関する研究-年齢と月経周期の推移からみた女性性・母性および月経の同一化- 思春期学 14, 2, 121-132.
- 塚田一郎 1982 機能的月経困難症と月経前症候群の治療 産婦人科治療 45, 3, 321-325.
- Whisnant, L. & Zegans, L. 1975 A study of attitudes toward menarche in white middle-class American adolescent girls. *American Journal of Psychiatry* 132, 8, August, 809-814.

The Characteristics of Women's Development — Puberty and Menstruation —

Kazumi KAWASE

The purpose of this paper is to discuss the characteristics of women's development, especially focusing on puberty and menstruation.

At first, it is said that one of the most important developmental characteristics of women is the onset of menstruation as a symbol of puberty. The significance of menstruation for women is discussed.

The next topics are menstrual education in schools and families. The author discusses the problems of the educational situation and the psychological influences of education referring to her own studies in Japan and some surveys by other authors.

The following topics are the psychology of the menarche in adolescent girls, the psychological influences of the mother's reaction at menarche, menstrual taboos and the characteristics of menstrual symptoms in puberty.

Finally, the significance of menstruation in puberty is discussed as the conclusion of this paper.