

# 女子学生の月経問題と教育プログラム

川瀬良美

## 問題と目的

女子学生の学生生活に影響を与える問題の一つとして、女性の特質である月経に関する問題がある。周期的に訪れる月経を自らの問題として対処し受容することは、性成熟の発達や身体的健康を維持するために青年期の女性が達成しなければならない一つの発達課題と言える。また女性として性同一性を獲得し、自らの人生において女性性をどのように具現化するか、月経問題は職業選択、結婚、出産などライフコースの選択に大きく関わる。

思春期から青年期は精神的・身体的発達の途上であるが、月経の成熟もその一つとして身体的課題のみならず心理的課題として達成されなければならない。女性にとって月経が心身の状態にどのような影響を与えているかは、欧米では初経に対する心理・態度についての研究、パーソナリティ、あるいはストレスや随伴症状との関連など諸側面からの研究が活発に展開されている。本邦でも近年発達心理学、健康心理学、臨床心理学などの領域から月経に関する研究報告が増え、女性と月経の問題への関心が高まっている。

社会通念として、女性は月経時に身体的不調や気分の変化を経験することが知られている。しかし、その実態はどのようなものであるかについては産科・婦人科領域、母性看護領域など一部の専門家を除いて正確な情報は提供されていない。

厚生省研究班の1万人を対象にした調査で、月経痛が日常生活に与える影響についての結果によると、27%は月経時に鎮痛剤を飲まないと普通に生活が送れず、6%は飲んで寝込むなど生活に大きな支障があったとのことである。それを労働損失という観点から概算すると半年で1890億円になるという(朝日新聞, 2001)。男女共同参画社会を目指す昨今は、女性の月経問題は社会的問題としても注目されている。

また厚生省(現厚生労働省)の有識者による「生涯を通じた女性の健康施策に関する研究会」の報告では、「月経痛については、相当な女性が体験しているが、必ずしも適切な対処が行われているとは言えない。これは月経障害についての知識が不足しているとともに、健康

相談の場が不足していることによる」(厚生省, 1999)と結論づけている。

月経問題は、その発達段階に応じた問題の様相があることが指摘されており、大学生にはその年齢特有な問題が発生する。初経の発来から成熟月経周期に至るには、無排卵周期から黄体機能不全周期を経て、排卵性の正常周期への経過をたどる(松本, 1999)。その間、初経からおよそ7年を要するが(森・川瀬・高村・松本, 1998)、大学生はまさにその成熟を迎える年齢である。成熟した排卵性周期になることにより月経時の機能性月経困難症の発生が増加する(松本1995b)、その観点からも大学生の月経痛問題の実態は、先の報告より深刻であろうことが予測される。そのことは月経問題が学業達成に多大な影響を与えている可能性を示唆している。

松本(1996)は、初経から閉経までの女性の月経問題、その発達段階に特有な問題があるので、各発達段階に応じた月経教育が必要であることを提言している。特に機能性の問題を発症しやすい大学生においては、その対応についての教育が有意義であろう。

そこで本論では、女子大学生の月経問題の実態調査結果と、筆者が実施した成年女性のための月経教育プログラム試案の効果と意義について報告する。

## 研究1 大学生が認知する月経に関する悩み

対 象：関東圏の4年生大学の1年生と2年生の102名。回答者の年齢の範囲は、18歳～22歳であった

手続き：授業の中で、質問紙により月経に関する悩み、疑問と必要な情報について自由記述法で回答を求めた。

結 果

### 1. 月経についての悩み

#### (1) 整理方法

回答者102名のうち、悩みがあると記述したのは96名(94.1%)で、悩みが無いと回答したのは6名(5.9%)であった。この結果からは、ほとんどの学生が何らかの悩みをもっていた。96名が記述した悩みは合計130となったが、同一内容を整理して分類し、重複して記述されていた項目についてはその頻度を算出した。その内容の概念的類似性から①「痛みに関すること」②「月経周期等に関すること」③「月経前症状に関すること」④「月経の状態に関すること」⑤「月経と生活に関すること」⑥「その他」の6カテゴリーによる20項目に分類し、表1に示した。

#### (2) 結果

カテゴリー別で最も多かったのは、痛みに関する悩み(54名, 41.6%)であった。それに続く悩みは、月経周期等に関する悩み(49名, 37.7%)で、これら2つのカテゴリーはそれ

表1 月経に関する悩みの内容と頻度 (%)	N=96		
<u>痛みに関すること</u>	<u>月経の状態に関すること</u>		
月経痛が激しい	39(30.0)	随伴症状がある時とない時がある	4( 3.1)
月経痛がだんだん強くなる	11( 8.5)	月経痛がないことが心配	2( 1.5)
頭痛がする。(激しい)	4( 3.1)	月経血の量が多い	2( 1.5)
小 計	54(41.6)	経血の色が茶色いこと	1( 0.8)
<u>月経周期等に関すること</u>		月経が2～3週間続いたことがある	1( 0.8)
月経が不規則	44(33.7)	昨年の夏から月経がない	1( 0.8)
月経が月に2回あることがある	4( 3.1)	小 計	11( 8.5)
出血日数が周期によって違う	1( 0.8)	<u>月経と生活に関すること</u>	
小 計	49(37.6)	旅行のとき必ず月経になる	2( 1.5)
<u>月経前症状に関すること</u>		小 計	2( 1.5)
月経前に精神的に変化がある	4( 3.1)	<u>その他</u>	
月経前に眠くなる	3( 2.3)	個人的問題がある	1( 0.8)
月経前に食欲が増す	3( 2.3)	月経不順で治療中	1( 0.8)
月経前に身体的変化がある	1( 0.8)	小 計	2( 1.6)
月経前に下痢になる	1( 0.8)		
小 計	12( 9.3)	<u>合 計</u>	130(100%)

以外の4つのカテゴリーの頻度(合計27名, 20.8%)と大きく相違していた。

月経痛に関する悩みが多いであろうことは予測した通りであったが、不規則な月経周期についての悩みがこのように多いことは予測外であった。また数では少数であったが、月経前症状に関する悩みも記述されていたことが注目される。また、経血の量や色について判断がつかず悩んでいる様子であった。

### (3) 考察

月経に関する悩みは殆ど(94.1%)の者が記述したが、痛みに関する悩みが最も多く、月経に伴った「痛み」問題は大学生にとっても無視できない問題であることが明らかとなった。また疑問や情報としても痛みに関することが求められていた。中には月経痛がないことを心配する質問があったが、これを無知である一笑に付すことはできない。月経と苦痛の関連がこれほど深く認識されていることと、このような疑問について相談する場が無いことを問題とすべきであろう。痛みへの対処については、薬の副作用や常習性を問題とすることから、痛みは我慢する方がよいとの考えが一般的に支持されている。しかし、専門家の見解としては、月経周期ごとに飲む鎮痛剤の量が、常習性の問題をもたらすことはないので薬の服用によって苦痛を積極的に改善するべきだという。

次に悩みとして多かったのは、不規則な周期についてであった。計画的・目的的に大学生活を送っている学生にとって予測できない月経周期は極めて不都合と言わなければならない。周期の規則性を問題とすることは、現代社会に生きる女子学生の主体的な生活との関連において、行動に抑制的な影響を与えるという月経の否定的な側面での本質を如実に示している。

しかし、周期が不規則であるとの認識は正しいのであろうか。日本産科婦人科学会用語委

員会(1990)では、正常月経周期とは25日～38日の間と定義しているが、多くの女性はこのことを知らない。そのために、4週間、28日毎に規則的に繰り返されないことで月経周期が不規則であると悩んでいる可能性がある。それは、「月経が月に2回あることがある」という質問からも推察される。25日周期の者は1ヶ月に2回の月経をみることもあり、それも正常周期の範囲のことである。月経周期は、大学生活の様々な要因、例えば、試験、実習、合宿、教員・友人とのトラブルなどの影響によって容易に変動する。

月経に関する悩み、疑問、必要な情報内容は、個人差があるとはいえ、基礎的な知識から専門的な判断を要するものまで多様である。この実態は、これらの月経にまつわる悩みや疑問を解決する手段・情報が得られにくい実態を明らかにしている。

## 2. 月経に関する疑問と必要な情報

### (1) 整理方法

月経に関する疑問、求められている情報について記述したのは35名であった。書かれた内容は、①「知識に関して」②「症状・状態に関して」③「判断・行動に関して」の3つのカテゴリーに分類し、複数記述した内容はその頻度を記入して表2に示した。

### (2) 結果

表2より、知識に関しては、基礎体温の測定方法を知りたいと記述した者が3名(3.1%)と重複し、またストレスと月経の関係についても2名(2.0%)が知識を求めていた。その他の内容は、月経血、正常周期、閉経、無月経、随伴症状、痛みの改善方法、月経処置についてなど13項目に渡った。

症状・状態に関する内容は、痛みの発生の個人差について3名(3.1%)が重複しており、痛みの増悪、痛みの影響などについての合計6(6.1%)名となり、痛みについての情報が求められていた。また、判断・行動に関することでは全て5名(5.1%)が痛みに関する問題で、学業生活に関わることも含めて痛みの症状との関連でどの様に判断したらよいか迷っている様子が記されていた。

### (3) 考察

表2を見ると、知識に関しては、基礎体温の測定方法、ストレスと月経の関係については複数記述が知識を求めていた。その他、月経血、正常周期、閉経、無月経、随伴症状、痛みの改善方法、月経処置についてなど多様な内容である。症状・状態に関する内容は、痛みの発生の個人差について、痛みの増悪、痛みの影響などについて複数の記述があり、痛みについての情報が多様に求められていた。判断・行動に関することでは全てが痛みに関する問題で、学業・生活に関わることも含めてやはり痛みと症状との関連での情報が求められていた。

本結果から、大学生は月経に関する様々な知識を求めているが、ここでもその内容は基礎的なことから専門的なことまで多様であった。この実態から、情報化時代とはいえ、月経に

表2 月経に関連して求められた知識・情報

知識に関して	
基礎体温の測定方法を知りたい	3( 8.6)
ストレスと月経は関係するのか	2( 5.7)
月経血はどこからくるのか	
経血量は年齢で異なるのか	
何歳まで月経はあるのか	
正常周期とは何日か、いつ安定周期になるのか	
妊娠しやすい時期は周期のいつか	
体重が周期で変化するのはどういうメカニズムか	
何ヶ月間月経が無いと問題になるか	
周期が周りの人にウツルというのは本当か	
食生活と痛みは関係あるのか	
月経痛の改善の方法を知りたい	
PMSについて知りたい	
昔は月経の処置はどうしていたのか	
タンポンは使用してよいのか	
小 計	18(51.4)

(人数の記述がない項目は各1名) (N=35)

症状・状態に関して	
なぜ痛みのある人と無い人がいるのか	3( 8.6)
なぜ、だんだん痛みが激しくなるのか	2( 5.7)
精神症状はなぜ起こるのか	2( 5.7)
痛みがあると将来問題が起こるか	
献血によって症状が軽くなるというのは本当か	
月経中トイレが近くなるのは何故か	
なぜ周期的に月経がこないか	
経血量が周期によって違うのはなぜか	
小 計	12(34.3)
判断・行動に関して	
痛み止めの薬を飲むのは問題を残すか	3( 8.6)
痛みの激しいとき学校を休んでよいか	
痛みは我慢すべきか、我慢は問題となるか	
小 計	5(14.3)
合 計	35(100%)

関する情報は提供されていない現状が示唆される。月経問題は、現在の大学生生活での学業達成や満足度に影響を与えるのみならず、将来の人生計画にも影響を与えることが考えられることから必要に応じて疑問や質問に答える人や機関が身近にあることが求められる。

## 研究2 大学生の月経随伴症状の実態

### 目 的

大学生の月経随伴症状が大学生活に与える影響の実態について、質問紙調査により明らかにする。

対 象：関東圏のS大学1年生～4年生、およびS短期大学1年生～2年生、254名、平均年齢 19.2歳 (SD.78)。

### 手続き

授業時間内を利用して月経随伴症状についてWHOが示している月経前の身体的随伴症状6症状と、精神的随伴症状4症状の合計10症状で、月経時についても同様の10症状を選定した。

質問内容は、「月経前や月経時に日常生活に差し障るような症状があり、大学を休んだり痛み止めなどの薬を飲むなどしなければならないか」について、全くない：1、たまにする：2、時々する：3、かなりする：4、必ずする：5、の5段階の選択肢から該当するものを1つ選んでもらった。

### 結 果

#### (1) 結果1 月経前期の随伴症状の頻度と重症度

月経前期の結果を図1に示した。図1より、月経周期の度に「大学を休んだり痛み止めを

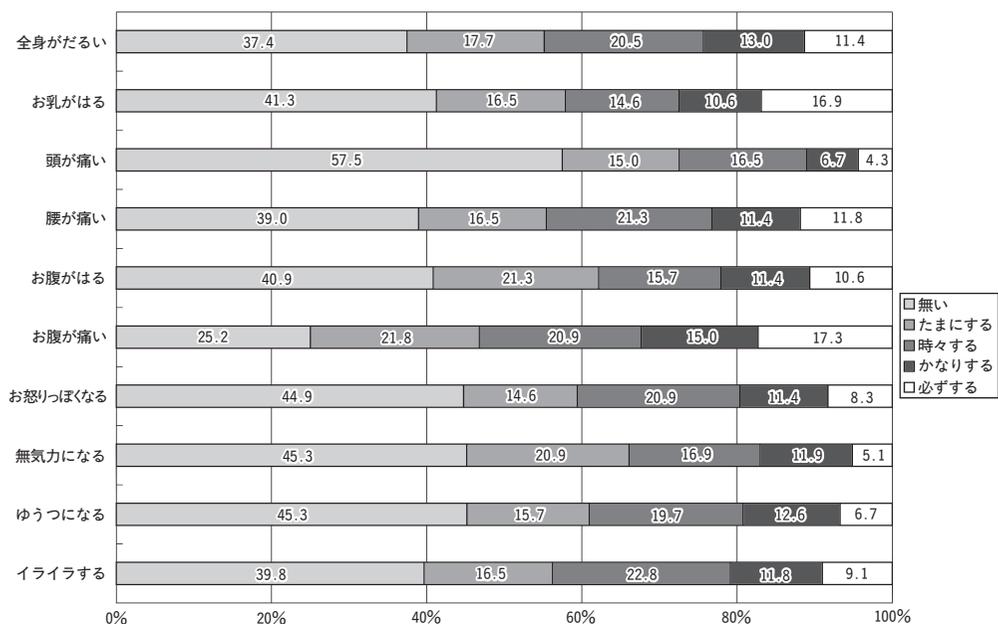


図1 月経前期の随伴症状の頻度と重症度

「飲まなければならない」学生の率は腹痛が最も多く17.3%、続いて乳房の張り16.9%、腰痛11.8%の順である。腹痛では「かなりする」を加えると32.3%と3分の1となり、いずれかの程度の腹痛を経験する学生は74.8%と3分の2に達する。また、腰痛、全身のだるさ、乳房の張りなども、50%以上が経験している。「イライラする」「怒りっぽくなる」などの精神症状は、身体症状に比べると重症者の率は低い、いずれかの程度で精神症状を経験している学生は50%を超えている。

## (2) 結果2 月経時の随伴症状の頻度と重症度

月経時の結果を図2に示した。図2より、月経の度に「大学休んだり痛み止めを飲まなければならない」学生の率は腹痛が最も多く34.3%と3分の1に達し、月経前期より高率となっている。かなりを加えると55.2%と半数を超え、何らかの腹痛を経験している学生は89.8%とおよそ9割となる。続いて腰痛、全身のだるさなどが高率で経験されている。また精神症状では「ゆううつになる」学生が最も多く、「かなりする」を加えると31.9%とおよそ3分の1に達し、いずれかの程度で月経時に憂うつな気分を経験する学生は72.8%となる。精神症状を経験している学生の率は「無気力」「イライラ」などいずれの精神症状も70%を超えている。月経時の随伴症状は、乳房の張りを除いて、その他の全ての症状において月経前期より高率に発症しており、その程度も重い。

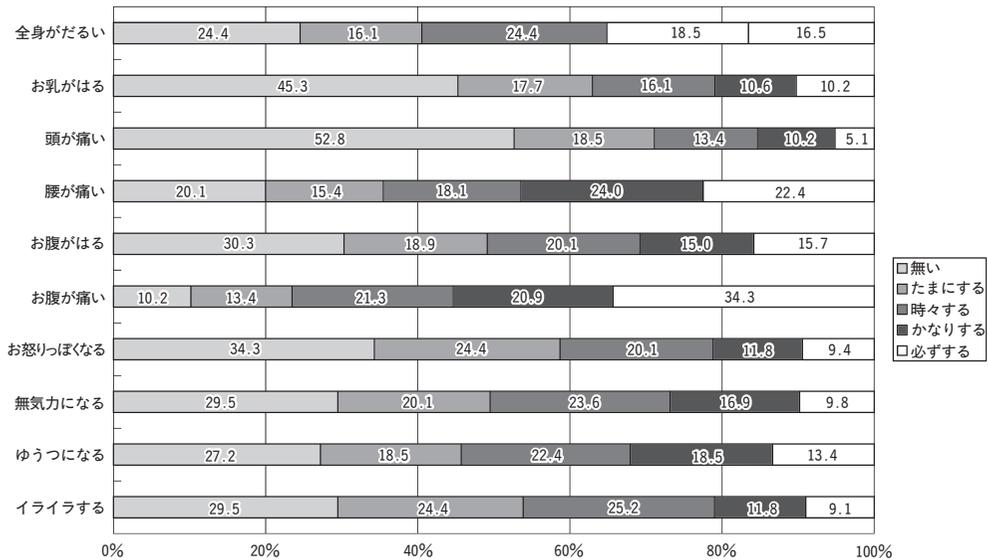


図2 月経時随伴症状の頻度と重症度

考察

月経随伴症状について、6つの身体的症状と4つの精神的症状について調査した結果、程度の違いはあるが症状を自覚している学生は、月経前では42.5%~74.8%、月経中では47.2%~89.8%の範囲に渡っており、頭痛を除いた全ての症状が50%を超えていた。月経前より月経時の方が10%~18%程度発症率が高く重症の割合も多く問題が深刻であるが、月経前の問題も無視できないことが明らかとなった。

近年、月経前の症状を主とする月経前症候群（PMS）は、イライラなどの精神症状を主症状として発症するとされるが、その症状群は150にもおよび原因も特定されておらず治療法も確立していない(松本, 1995a)。筆者の調査(川瀬, 2001, 川瀬, 2002)では、大学生においては乳房症状、皮膚症状、水分貯留症状などの身体症状を主として発症していることが明らかになっているが、本調査結果でも月経前の乳房痛が下腹痛に次いで高い率で自覚されており、学生生活に少なからず影響を与えているとみることができる。

しかし注目すべきは、腹痛、腰痛という痛みの発症で、月経前も月経時も高い発症率である。中でも、腹痛で毎回大学を休むか、薬をのまねばならないと答えている学生は、月経前が17.3%、月経時が34.3%である。この結果は成人女性の調査より多い割合となっているが、成熟の途上にいる青年女子には器質性疾患を伴うものは少ないものの、機能的な月経困難症が多くなるとする見解(松本, 1995b)からも、この結果は実態を反映しているとみることができる。10代から20代前半の女性の月経問題の中心は、下腹痛であると言える。若年者

の月経随伴症状は、発達の機能の不均衡・不統合、生理的なメカニズムの未熟性などを原因としていると考えられる。一般論として、月経時の下腹痛について「病気ではないのだからそのうち治る」との発達の変化を期待する立場から積極的に改善の努力を推奨しない傾向があった。しかし、このように大学生活に影響している実態は無視できない問題として積極的援助がなされるべきであろう。

### 研究3 月経問題解決のための教育プログラム

月経に関する問題については、従来の否定的、受動的態度ではなく、積極的に問題解決に取りくむように動機づける教育が必要である。

その基本方針は、第1に「月経痛は解消できる」という認識への変容。第2に、解決すべき問題は何でどうすべきであるかが「考えられる知識」の学習。そして第3に、問題解決への「具体的な技能(スキル)」の獲得、である。これらの要素で構成されたプログラムが提供されることによって、月経への認知を肯定的にし、生涯にわたっての月経問題への態度を主体的・積極的なものへ変容させることができる。そこで、成人女性を対象とした「月経教育プログラム」の試案を大学生を対象に実施し、その効果と意義を検討した。

#### 1. 教育プログラムの目的

月経に関連した問題について、自らが考え対処する課題との認識をもち、問題解決のための知識と技能(スキル)を獲得し、月経への認識と態度を積極的・肯定的なものに変容することを目的とする。

#### 2. 教育計画の構成

- 1) PMSメモリーによる月経記録と基礎体温測定
- 2) 講義
- 3) マンスリー・ビクス実習(月経痛解消のための体操)
- 4) 個別面接
- 5) 心理テスト・健康調査

#### 3. 大学生を対象とした月経教育プログラムの実践

対 象：授業を通して、月経教育プログラムへ参加の呼びかけに応じた学生。

応募した学生のうち、PMSメモリーの6周期の記録とその他の全てのデータが揃った18名について報告する。

#### 内 容

##### (1) スケジュールと内容、実施時間

今回は、原則的に昼休みを利用し、全10回、延べ8時間30分のプログラムを実施した。全10回のスケジュールと内容は、表3に示した通りである。各内容の実施時間は、以下に記し

た通りであった。

1) 講義,	1回45分,	全7回
2) 月経痛解消体操「マンスリービクス」実習	1回1時間30分	全1回
3) 参加者によるディスカッション	1回45分,	全1回
4) 個別面接	1回45分～60分	全1回

(2) 教育プログラムの企図と実践内容

1) 自らが考え対処する課題との認識をもつ。

自分が解決すべき課題は何かを考えるために、自らの実態を知ることが必要である。そこ

表3 月経教育プログラムの内容とスケジュール

---

第1回	講義	1. 目的説明 2. 基礎体温, PMSメモリー記録方法説明
第2回	講義	1. PMSメモリーの記録方法の確認とフォローアップ 2. 参加への動機づけの喚起
第3回	講義	1. 月経のメカニズム 2. 月経, 月経周期などに関する定義
第4回	個人面接 (1人, 45分を別時間枠で実施)	1. 生育歴, 月経問題の有無の確認 2. メモリーの記録の理解と問題点の把握, 解決課題の明確化と目標の設定
第5回	講義	1. 食生活と月経: 食生活を見直そう 2. 私の食事の改善点 (自己診断)
第6回	講義	1. 人間発達における女性の特質と月経
第7回	講義	1. 月経に関する考え方の変遷
第8回	講義	1. 機能的月経困難症の発生機序 2. 月経困難症の診断と治療
第9回	実習	1. 月経痛解消体操: 「マンスリービクス」ビデオ視聴後, 実習 2. 自己効力測定, 実施計画作成
第10回	ディスカッション (参加者全員)	1. 教育プログラムに参加して 2. 女性にとっての月経の意義 3. プログラム効果判定, 月経への認識の変容について評定

---

で、筆者らが開発した日誌的即時記録法の道具としてのPMSメモリー（月経研究会連絡協議会，1997）による月経記録（最低3周期）と基礎体温測定に取り組むことを課題とする。初回にPMSメモリーと基礎体温計を配布して、その記録方法と測定方法を説明する。1～2週間後に、正しく記録がなされているかを確認し、不明な点について質問を受け指導する。このように記録開始後に、きめ細かい指導をすることは記録を継続させる上で重要である。

2) 問題解決のための知識を獲得する。

講義を通して必要な知識を獲得する。講義の内容とその目的は以下の通りであった。

①食事と健康の関連について(第5回)。月経問題は健康問題であるためには、まず食事を見直すことが必要である。PMSメモリーセルフケア編を教材とした(松本・川瀬・高村・森，1997)。

②月経のメカニズムについて学び(松本，1995b，松本，1999)，月経の定義，月経周期，月経持続日数および量の正常範囲，月経随伴症状，について日本産科婦人科学会の定義(1990)から学習する(第4回)。

③なぜ痛みが発症するのか，機能性月経困難症の発生機序と月経困難症の診断と治療方針(松本，1995)について学習する(第8回)。

3) 問題解決のための技能(スキル)を獲得させる

最も問題となっている月経痛解消のための体操，「マンスリービクス」(松本・湯沢，1987)のビデオを視聴した後，実習し，各自の目標を定めて実行計画案を作成する(第9回)。

4) 月経への認識と態度を積極的・肯定的なものに変容させる。

女性と月経問題について，何をどのように考えることができるかを，人間発達における女性の特質と月経(川瀬，1998)という観点から学習する(第6回)。また，月経を隠すべき，恥ずかしいこととの認識があることから，月経についての考え方の歴史の変遷について学習する(松本，1992，松本，1999)(第7回)。この2回の講義により，月経への否定的で誤った認識を改め，月経の本質的意義を理解する。

5) 個別面接

個別面接は，参加者の個々の問題に対応するために行う。PMSメモリーの記録を開始して少なくとも1周期の月経記録が終了した後実施する。メモリーの記録の理解と問題点の把握，解決課題の明確化と目標の設定が目的である。

6) 健康調査・心理テスト

健康調査や心理テストは，随伴症状への影響要因としての神経症傾向の判定にCMI健康調査を実施し，不安傾向の測定にSTAI(スピルバーガ不安尺度)を実施して対象者の特性を理解して指導にあたり，教育が効果的であるように配慮した。

7) ディスカッション

女性と月経問題について自由に話し合う場を提供する。そこでは、各自がかかえる月経問題、発達段階に応じた月経教育の必要性について、教育プログラムに参加した意義について、などを話し合う。また、最後に、教育プログラムの意義と効果、月経のイメージの変容について評定し、自らの実践結果を確認する。

## 結果と考察

### (1) 結果 1 月経前の症状の変化

PMSメモリーに記録された月経前7日間の症状について、そのレベル1からレベル3までの重症度と頻度による累積総和値を算出し、第1周期目と第6周期目の累積総和値の平均値を比較し、図3に示した。

図3より、1周期目より症状が消失・軽減した者が8名、症状が殆ど変化しなかった者が5名、症状が増加した者が5名であった。

月経前の症状については、統計的有意差がえられなかったとはいえ、症状を大きく消失・軽減した者がおりプログラムの効果は示唆された。また、即時的記録によって、月経前の随伴症状に気づきが生じたことは、これまで月経との関連に気づかず、身体的、心理的、社会的な影響があったことが示唆されることから、ここで問題対処への第1歩が始まったと見る

### 総症状累積総和値

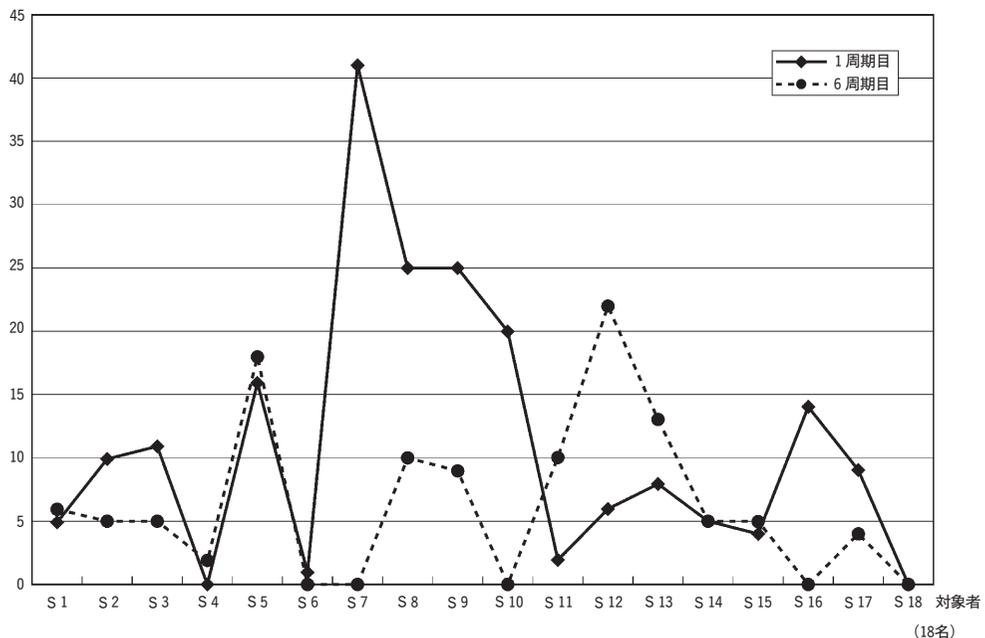


図3 月経前症状の比較

### 総症状累積総和値

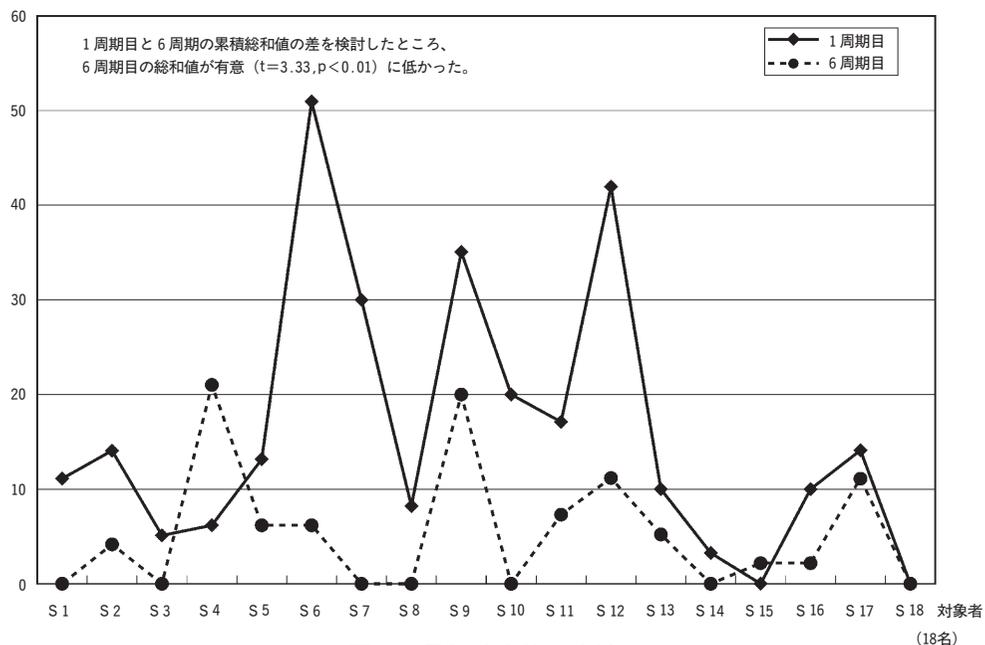


図4 月経時症状の比較

ことができる。教育的には、ここから改善に向けて対処行動をするよう動機づける指導が重要である。本プログラムでは、講義、実習、面接を通して動機づけを喚起した。

#### (2) 結果2 月経時症状の変化

PMSメモリーに記録された月経時の出血期間の症状について、月経前と同様に累積総和値を算出し、第1周期目と第6周期目を比較し、図4に示した。

図4より、1周期目より症状が消失・軽減した者が15名、症状が増加した者が2名、症状が殆ど変化しなかった者が1名であった。月経時症状は、大きく症状が軽減した者が多く、全体を検討したところ統計的にも有意に減少していた( $t=3.33, p<0.001$ )。中でも、症状が全く消失した者が6名おり、このプログラムの有効性を実証していた。

本教育プログラムへ自ら望んで参加した者の多くは、月経痛症の悩みをもっている者であったことから考えると、この効果は月経痛の解消に大きな効果があったとみることができ、その事は、学業達成にも望ましい変化をもたらすことが期待できる。

#### (3) 結果3 教育プログラムへ参加の意義

プログラムの最終回に5段階で評定してもらったプログラムへの参加の意義についての結果を図5に示した。参加の意義については全員が満点の5点をつけ、高い意義を認める一方で、参加への負担感は少なかったと評価していた。

高い評価であったのは、周期が自覚できたこと、月経の認識が変化したこと、他人より知識が増加したことで、この結果から「問題解決のための知識と技能（スキル）を獲得する」という目的が達成されたと言える。

一方、相対的に低い評価を得たのは、月経痛への対処効果、体操継続の意志、随伴症状軽減の自覚であった。月経前と月経時の症状の比較では症状の軽減・消失を確認した者が多かったが、症状への気づきから結果として増加した者もあり、その意味ではこの評価が相対的に低い結果となったのであろう。

しかし、月経痛の発生機序と治療方針についての学習により、セルフケアだけで十分か、専門家の援助が必要かを判断できるようになっている。ここで着目するのは、自分で考える力がついた、あるいは専門家の援助への抵抗感が減少したという意義を認めている点である。この意義を認識することによって、「月経に関連した問題について、自らが考え対処する課題との認識」をもつようになり、問題対処行動やセルフケアが積極的に行われることや、必要に応じて専門的な治療を受けるなど、主体的な問題解決への動機づけが高まったことである。この効果は、月経問題への長期・継続的な主体的かかわりが期待できる。

#### (4) 結果4 SD法による月経イメージの変化

SD法の手法を用いて、15組の形容詞対についてプログラム参加前と終了時の月経のイメージを評定してもらい、結果を図6に示した。

平均値（5段階評定）

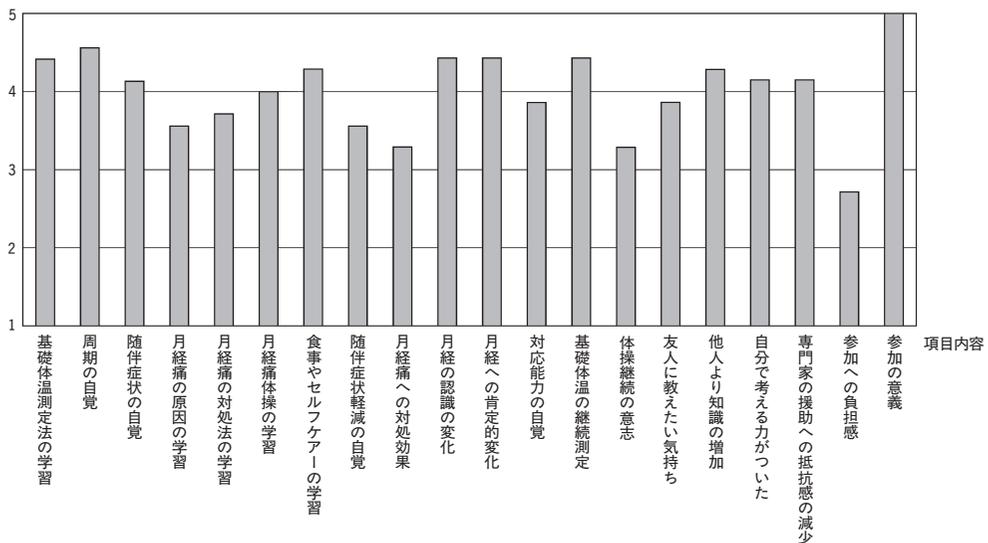


図5 参加の意義の認識

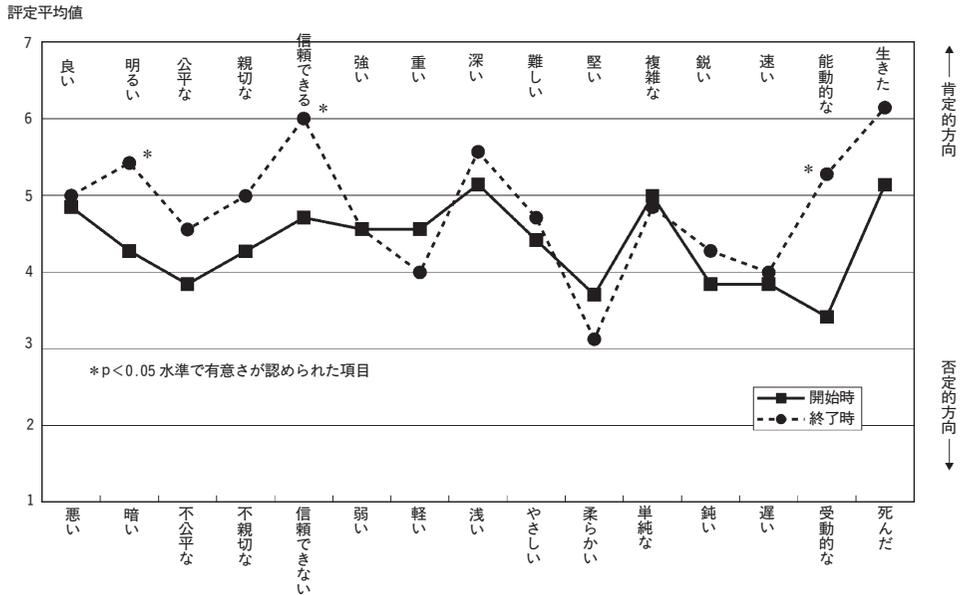


図6 SD法による月経のイメージの変化

図6より、13対の形容詞は肯定的な方向へ変化しており、中でも「明るいー暗い」( $t=3.36, p<.05$ )、「信頼できるー信頼できない」( $t=2.71, p<.05$ )「能動的なー受動的な」( $t=2.77, p<.05$ )は統計的な有意差をもって肯定的方向へ変化していた。この結果は、このプログラムの目的である「月経への認識と態度を積極的・肯定的なものに変容させる」という目的が達せられたことを示している。

また「重いー軽い」と「堅いー柔らかい」はSD法での否定的な方向へ変化していたが、月経についていえば、軽く、柔らかい方向へ変化したことは心理的には肯定的変化とみることができ、このプログラムによる月経のイメージ変化は全て肯定的な方向へ変化したとみなせ、肯定的方向へのイメージの変容に大きな効果があったといえる。

## 結論

大学生を対象とした月経教育プログラムの効果を次ぎの3点にまとめることができる。

(1) PMSメモリーによる即時的記録をつけることと、その診断・解説、セルフケアの指導により、月経周期と随伴症状の客観的な正しい理解に至り、月経時症状の消失・軽減が見られた。

(2) 教育プログラムにより、知識の増加と対処能力の向上の認識により、月経を自分の問題として考える主体性が、そして行動化への積極性が獲得された。

(3) 月経のイメージが、プログラム終了時に肯定的イメージに変化していた。特に、「明るい」、「信頼できる」、「能動的」の3つについては特に肯定的方向への変化が統計的に有意で、

女性として月経のある人生を肯定的に受容することにつながる事が期待できる。

## まとめ

本論における研究1および研究2から、大学生の月経問題は無視できない問題で、学生生活に多大な影響を与えていることが示された。また、それらの問題についての知識や情報を得る機会が不足していることで、解決できない悩みや疑問を抱えていることも明らかであった。

そのような実態を踏まえて、研究3として成年女性を対象とした月経教育プログラムを実施したところ、月経に関連した問題について、自らが考え対処する課題との認識をもち、問題解決のための知識と技能（スキル）を獲得し、月経への認識と態度を積極的・肯定的なものに変容する、という目的が果たせた。プログラムによって月経への認知的変容のみならず、特に問題となっていた月経時随伴症状軽減への効果が有効であり、また、将来までの効果を期待できる月経イメージの肯定的変容もえられた。

これらの結果をえて、大学生を対象とした月経教育プログラムの有効性と意義の理解を求め、教育活動を普及させていくことが次の課題といえよう。

## 引用文献

- 朝日新聞(東京) 夕刊 2001 生理痛「生活に支障」(第3社会)。朝日新聞社。
- 川瀬良美 1998 人間発達における女性の特徴－思春期と月経－ 淑徳大学社会学部研究紀要, 32, pp.17-32.
- 川瀬良美 2001 心理学からみた月経の発達とその問題点。日本思春期学会20周年記念誌 別冊, pp.216-220.
- 川瀬良美 2002 発達心理学からみた月経前症候群の問題。淑徳大学社会学部研究紀要, 36, pp.145-156.
- 厚生省児童家庭局母子保健課 1999 生涯を通じた女性の健康施策に関する研究報告書について。インターネット厚生省ホームページ (報道発表資料)
- 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, pp.919-925.
- 松本清一 1995a PMSの研究～月経・こころ・からだ～ 文光堂
- 松本清一 1995b 思春期婦人科外来 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, pp.915-924.
- 松本清一 1999 日本性科学大系Ⅲ 日本女性の月経 (株)フリープレス
- 松本清一・川瀬良美・高村寿子・森和代 1997 PMSメモリーセルフケア編 日本家族計画協会
- 松本清一・湯澤きよみ 1987 マンスリー・ピクス 日本家族計画協会
- 森 和代・川瀬良美・高村寿子・松本清一 1998 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－。「思春期学」別冊16(2), 173-181.
- 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, 42(7), 6-7.

## Menstrual Problems of Female Students and an Experimental Educational Program

Kazumi KAWASE

The purpose of this paper is to present the results of a survey of female university students on their menstrual problems and discuss the effect of an educational program to help resolve the programs.

The subjects were required to answer on the menstrual problems that they have had (study 1), and complete the questionnaire that consisted of the menstrual symptoms (study 2), and to assess the significance and effects of a menstrual educational program that has been developed by the author (study 3).

In the first study, the results showed the questions that were written were various kinds of matters that were related to basic matter and professional knowledge. The dominating problems were related to the symptoms of pain.

In the second study, the result showed that 42.5%~74.8% of the students were influenced by premenstrual symptoms and also 47.2%~89.8% of them were influenced by menstrual symptoms. Especially, abdominal pains were serious.

In the third study, the purpose of this menstrual educational program is not only to release from the symptoms but also to change the cognition of menstruation toward positive sides and to acquire skills for menstrual self-care in order to enhance the motivation for controlling own healthy menstruations.

The subjects were 18 women who were undergraduate students. Each of the subjects took her Basal Body Temperature every morning during the period when the program was in session. They also recorded all recognized symptoms every night on The PMS Memory, developed by the author.

The results showed that the menstrual symptoms were significantly reduced in comparison with the first menstruation cycle and the sixth menstruation cycle at the end of the program. And the menstrual images assessed by the adjective words had changed toward a positive side; especially cheerful, reliable and active were significantly changed.

The significance of the program was measured by 20 items. The subjects highly recognized as followings

- ① an understanding of the characteristics of their own menstrual cycle.
- ② a positive change of the image of menstruation.
- ③ an increase in the feeling of controllability for menstruation.
- ④ the gain of the confidence in the knowledge of menstruation.

The results showed the significance and good effects of the program.

Key words: female student, menstrual problem, educational program.

