

オリジナル教材を用いた月経に関する心理教育の効果の検討

22010FRM 伊藤 綾乃

キーワード：月経・女性の精神的健康・心理教育

1. 問題と目的

多くの女性は月経周期に伴って、月経中や月経前に身体的・精神的不調を感じており、特に月経前に何らかの心身の違和感を自覚する女性は非常に多い。女性に対する心理臨床的支援においては、月経に随伴する心身の症状を理解することが重要であると考えられる。月経前の症状は月経前症候群（以下 PMS）と呼ばれている。PMS は複合的な原因が多角的に関連しており、心理・社会的要因も無視できない。月経周辺期症状は女性の精神的健康に影響を及ぼしており、女性の QOL を低下させていると考えられる。一方、軽度の PMS の場合はセルフケアによって症状が緩和されると言われている（松本，2006）。したがって、女性自身が月経や PMS を正しく知り、そのセルフケア方法を知ることは女性の QOL の上昇につながると考えられる。さらに日本においては、男女共同参画社会基本法で男女平等は 21 世紀の最重要課題となっている。性別に関わりなく個性と能力を發揮できるように、女性特有の健康課題は当事者である女性だけではなく、男性も理解していることが望ましいと考えられる。男性が月経等について学ぶ機会が少ないことから、その機会や媒体が増えることで理解が深まり、女性が働きやすく、生きやすい世の中になるのではないだろうか。

以上のことから研究 1 では質問紙調査を通し、青年期男女が月経に関する認知度と女性の経験している月経の実態を明らかにすることを目的とする。研究 2 では、研究 1 で得られた結果をもとに、月経に関する心理教育的教材を作成し、その心理教育的効果を検討することを目的とする。

II. 研究 1

1. 目的

青年期男女が月経についてどの程度理解しているか、また女性の経験している月経の実態を明

らかにすることを目的とする。

2. 方法

1) 調査対象者と手続き A 県内の大学生・大学院生 160 名（女性 136 名，男性 24 名，平均年齢 19.7 歳， $SD=2.33$ ）を対象とし、一斉の質問紙調査を行った。

2) 質問紙の構成 ①フェイスシート：生物学的な性別，年齢，きょうだいの有無，恋人の有無。②理解度調査：濱西（2014），株式会社エムティーアイ（2021）の調査を基に作成。③月経に関する基本情報：女性に対して月経周辺期症状に対して服薬しているか等を尋ねた。④月経に対するイメージ：緒方・宇野（2008）の月経の捉え方についての質問 6 項目。⑤修正 MDQ：従来月経周期に伴う心身の愁訴を測定するために使用されている MDQ47 問に，PMS に多い症状 7 項目を追加した小田川他（2008）の 54 項目月経前，月経中，月経後それぞれの時期において 4 件法で評定。

3. 結果と考察

月経理解度を従属変数，性別を独立変数とした対応のない t 検定を行った結果，女性と比較して男性は有意に月経の理解度が低いことが示された ($t(158) = 5.22, p < .001$)。月経に対するイメージを従属変数，月経理解度の高低群を独立変数とした対応のない t 検定を行った結果，月経理解度低群は月経理解度高群より有意に「月経は子どもを産むために必要生理現象と受け止めている」，「月経は大人の女性として誇りに思う」と肯定的に思っていることが示された ($t(112) = 2.01, p < .05, t(112) = 2.24, p < .05$)。また，MDQ 得点を従属変数，セルフケアの有無を独立変数とした対応のない t 検定を行った結果，どの時期においてもセルフケア有群の方がセルフケアなし群より有意に MDQ 得点が高いことが示された ($t(124) = 4.87, p < .001, t(121) = 4.59, p < .001, t(119) = 2.71, p < .05$)。

以上のことから、月経随伴症状が重たい女性ほど症状を緩和させるために能動的に月経について検索するため月経への理解度も高くなり、セルフケアをするものも多くなると考えられる。

III. 研究 2

1. 目的

青年期男女の月経についての理解を促進し、さらに女性にとってはセルフケアを提示し、QOLが向上するような心理教育教材を作成し、その心理教育的な効果を検討することを目的とする。

2. 方法

1) 調査対象者 A 県内の大学生・大学院生の女性 10 名 (平均年齢 22.0 歳, $SD=1.76$) を対象とした。

2) 心理教育教材の構成: ①月経の仕組み, ②PMS について, ③月経時, 月経前の症状に対するセルフケア, ④月経前・月経時の女性への関わり方, ⑤月経に関する疑問への回答, ⑥月経に関する参考サイトの紹介で構成した。

3) 質問紙の構成 心理教育の効果を測定するため、心理教育教材配布前、配布後の 2 回質問紙を実施した。①フェイスシート: 年齢, 恋人の有無。②月経に関する基本情報: 女性に対して月経周辺期症状に対して服薬しているか等を尋ねた。以上の 2 つは事前調査のみの質問とした。③月経・PMS の理解度: 「月経」「PMS」についてどの程度説明できるかについて尋ねた。④月経に対するイメージ: 武井 (2000) の月経に対するイメージについての質問, 31 項目 4 件法。⑤心理教育教材に関する質問: 心理教育教材の読みやすさ等について尋ねた。事後調査のみの質問とした。

4) 調査内容 ①経験している月経について, ②心理教育教材について, ③男性との月経に関するコミュニケーション, ④調査全体の感想。以上について半構造化面接を実施した。

3. 結果と考察

事前・事後調査で月経に対するイメージを従属変数とした対応のある t 検定を行った結果、「制約を受ける出来事」は心理教育後に有意に低くなることが示された ($t(9) = 2.88, p < .05$)。面接の語りを内容によってカテゴリ分類した結果、

〈生理の仕組みの理解〉や〈対処法について知る〉ことで、月経について〈受容・理解〉が生まれ、月経について自分だけではないという共通性から〈共通性認識によるセルフ・コンパッション〉につながり、《心理教育による肯定的変化》がみられた。今後の周期で意識していきたいこととして《肯定的な受け止め》《否定的感情の低減》《セルフ・コンパッション》が出現した。月経への認知が肯定的なものになることに伴って、〈否定的に捉えない〉ことを意識するようになっていくと考えられる。本教材を男性に渡すことについては〈渡すべき〉〈読むべき〉と感じていた。さらに、本教材は心理教育教材としての読みやすさ、月経についての分かりやすさという点で評価され、男女それぞれの考えも掲載されている点から、男性にも読んでもらえそうだという肯定的な評価が得られた。以上のことから本教材は男女の月経理解を促進し、月経に対する否定的なイメージを低減させる心理教育的効果があったと示唆される。

IV. 総合考察

研究 1 では、月経に関する諸症状について女性でも説明できるほど知っている者は少なく、月経についての理解は月経随伴症状の重さと月経に対する否定的なイメージと関連していることが示唆された。これらについて、研究 2 で示唆されたように、心理教育によって月経に対する理解度が向上し、月経についての否定的なイメージが低減することや、月経を抱える自分を肯定的に受け止めるセルフ・コンパッションの要素が生じるなどの変化が見出された。月経についての心理教育は、女性が抱える、身体と密接に関わる精神的健康に対する支持的介入として意義があるものと考えられる。さらに、本教材は分かりやすさの点で肯定的に評価され、男女それぞれの考えも掲載されている点から、男性にも読んでもらえそうだと評価された。したがって男性の月経理解を促進する心理教育的効果も期待できると考えられる。男性の月経理解が進むことで、当該期において男性との関係で体験される心理的困難についても一定の予防的効果が期待され、女性の QOL 向上に寄与できるものと考えられる。