女子中学生の精神的健康と月経、ボディーイメージ

香川　香
脇坂智子
上西裕之
長谷川千洋

Ⅰ　はじめに

青年期前期にあたる中学生は、第二次性徴による身体の変化や、心の発達が著しく、心身の急激な変化による不定愁訴や特異な行動は、周りの大人や教師にも戸惑いを与える原因となっている。特に女子中学生は初潮や身体の変化、友人関係、マスメディアが提示する理想的自己と現実自己の乖離を意識することなどにより、様々なストレスにさらされていると考えられる。葉賀（2003）は、中学生を対象にした精神保健に関する調査で、男子学生の約42%が半健康であるのに対し女子学生では約63%が半健康にあたると報告している。また、これらの研究の中で、男子学生より女子学生のほうが半健康と判定されるものが多い理由として、月経期の精神的不安定および、痩身願望によるボディーイメージのゆがみなどが影響しているのではないかと示唆している。このように、男性より女性が月経をはじめとした生理的現象から心身に対して影響を受けることは周知の事であるが、月経に伴う身体症状についての自己認識と、ボディーイメージとの関連についての直接的な研究は見当たらない。

自己概念の要因であるボディーイメージは単なる身体へのイメージというだけではなく、我々のセルフ・イメージの重要な基盤をなしているとされ（Gorman, 1969）、心理的・身体的な健康と密接に関連している。

そこで本研究では、多くの試験や受験など、様々なストレスを受けていると考えられる女子中学生を対象に、月経に対する受容度と精神的健康度、ボディーイメージとの関連について調査を実施したのでその結果を報告する。

Ⅱ　対象と方法

1．対象

京都府下の公立中学校に在籍する、1学年から3学年まで（年齢：12～15歳）の女子121名を対象とした。

2．方法

精神的健康度を測る質問紙として葉賀（1988）によって作成されたKyoto Depression Check List（KDCL）を、ボディーイメージを測定する質問紙としてHABIT（葉賀式ボディーイメージテスト）を実施した。回答が不十分なものを除いた86名分を分析対象とした。

KDCLは身体・精神症状について62項目からなる質問紙であるが今回は短縮版（27項目）を用いた。多変量解析数量化Ⅱ類の技法を用いて、対象を健康群と心身医学の立場から半健康の2群に判別することを試みた。

HABITは、身体の形態的な面と機能的な面について50項目の質問から構成され、5段階法による自己評定尺度である。また、尺度としては因子分析の結果から第1因子より第5因子までを採用し、それを尺度化したものである。すなわち、1）プロポーション、2）内臓機能、3）一般的健康、4）性的魅力、5）個性美の5尺度である。HABITでは得点の高い人ほど自分自

表1　KDCL判別結果　　（　）内は％

	健康群	半健康群	合計
人　数	42（48.8）	44（51.2）	86（100.0）

表2　精神的健康とHABIT下位尺度のｔ検定結果

	健康群（n=42）		半健康群（n=44）		
	平均値	SD	平均値	SD	t-test
プロポーション	16.43	4.27	13.80	5.25	*
内臓機能	15.76	2.40	15.16	3.21	n.s.
一般的健康	13.98	2.66	12.43	3.30	*
性的魅力	12.14	1.42	11.34	2.38	+
個性美	11.90	2.82	10.82	2.77	+

*･･･p<.05,　+･･･p<.10,　n.s.･･･nonsignificant

身の身体に満足し、自信を持っていると判断される。

調査実施方法としては、調査の協力に同意を得た学生に実施し、いずれも自己記入によった。

Ⅲ　結果

1．KDCL判別結果

KDCLの結果から、女子中学生86名を健康群、半健康群の2群に判別し、その結果を表1に示した（ここで半健康としたのは、諸症状があっても治療を受けることなく通学しているような状態を心身医学の立場では半健康と呼んでいるので、その名称を用いた）。全体の51.2％が半健康群に判別された。

2．KDCLによる判別結果とHABITの結果

KDCLの結果により判別された2群のHABITの下位尺度の平均値とｔ検定の結果を表2に示した。5尺度全てにおいて、健康群が半健康群に比べ平均値が高い結果となった。プロポーション、一般的健康の2尺度で健康群のほうが半健康群よりも有意に高い得点を得ており（$p<.05$）、性的魅力、個性美の尺度においても有意に得点が高い傾向がみられた（$p<.10$）。これらの結果は、先行研究を支持するものであり、精神的健康度がボディーイメージの形成に影響を与えていると言える。

3．KDCLによる判別結果と月経の受容度

月経について、質問紙による受容度の違いによって女子中学生86名を、月経を軽いと捉えている群（軽群42名）、普通と捉えている群（普通群39名）、重いと捉えている群（重群5名）の3群に分けた。KDCLにより判別された精神的健康度と月経の受容度についてクロス集計し、表3および図1に示した。χ^2検定の結果、有意な差が認められた（$p<.01$）。健康群は半健康群に比して、月経の受容度は「普通」や「重い」と捉える割合が多いことが明らかとなった。月経を重いものとして捉えている者は精神的健康状態にあり、自己の女性性を肯定的に受けとめていることが伺える。

4．月経の受容度とHABITの結果

月経の受容については個人差が大きく、その個人差は女性性やボディーイメージとも深く関わっているものと考えられるので、月経の受容

表3　精神的健康と月経の受容度のクロス表　　（　）内は％

	月経の受容度			
	軽い	普通	重い	合　計
健康群	13（15.1）	24（27.9）	5（5.8）	42（48.8）
半健康群	29（33.7）	15（17.4）	0（0.0）	44（51.2）
合　　計	42（48.8）	39（45.3）	5（5.8）	86（100.0）

$\chi^2(2) = 13.132, p<.01$

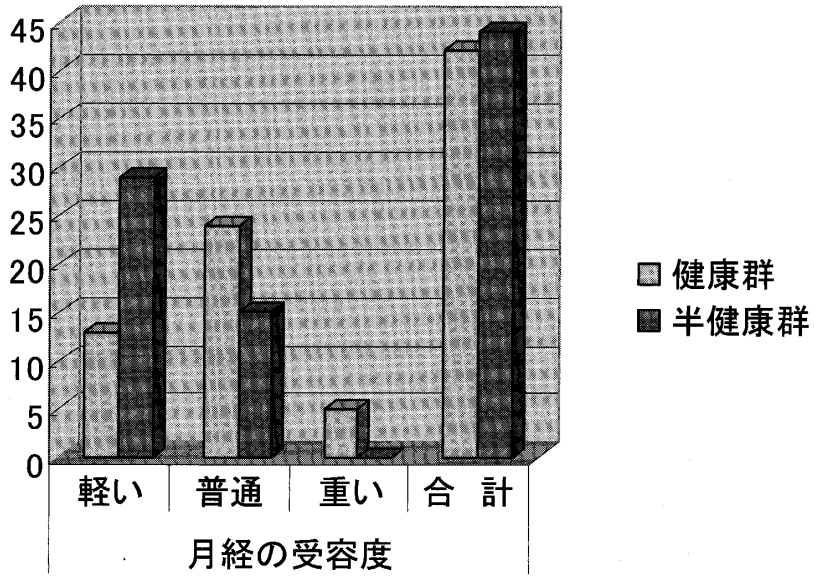

図1　精神的健康度と月経の受容度

度とボディーイメージについて分散分析を行い、その結果を表4に示した。プロポーションおよび個性美において有意な差が認められた（$p<.01$, $p<.001$）。重群はプロポーションと個性美に対して肯定的な自己認識を有していることが伺える。

Ⅳ　考察

1．精神的健康度とボディーイメージについて

HABITの5尺度全てにおいて、健康群が半健康群に比べ平均値が高く、2尺度で有意差が、さらに2尺度で有意な差のある傾向がみられた。これらの結果から、自己概念の構成要素であるボディーイメージに対する自己評価において、精神的健康度の関与が大きいことを示唆するものである。半健康群のボディーイメージに対する自己評価はいわゆる容姿端麗に関する項目に低い評価を与えている。特に女子中学生は第二次性徴の渦中にあるため、自身の性的側面に関心が向かいやすいと考えられ、プロポーションや、性的魅力、個性美といった容姿端麗や女性性にかかわる部分に関心が高いと言えよう。このような性的な側面に対する自己認識および一般的健康といった自己の健康状態は、精神的健康によって大きく影響をうけることが明らかとなった。つまり、第二次性徴を受容する過程において、精神的健康度の高い者は、自己の性の成熟を肯定的に捉え、精神的健康度の低い者は、否定的に捉える傾向が強いと考えられる。

表4　月経の受容度とHABIT下位尺度の分散分析結果

	軽群（n =42）		普通群（n=39）		重群（n=5）		ANOVA			
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD		軽：普	普：重	軽：重
プロポーション	14.79	4.93	14.51	4.25	22.00	6.08	**	n.s.	**	**
内臓機能	15.12	2.80	15.82	2.67	15.40	4.62	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
一般的健康	15.64	3.48	13.46	2.88	19.00	4.69	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
性的魅力	11.76	2.46	11.62	1.41	12.40	1.95	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
個性美	11.88	2.56	10.26	2.37	15.40	3.85	***	***	***	***

***･･･p<.001，**･･･p<.01，n.s.･･･nonsignificant

2．精神的健康度と月経の受容度について

女子中学生の月経に対する自己認識に関する研究はこれまでのところ見当たらない。「月経痛」という言葉に象徴されるように、一般的に女性にとって月経は苦痛なものとして体験されている。今回の調査結果から、自己の月経を苦痛なものとして受けとめている者は、女子中学生の中では少数（5名，5.8%）であることがわかった。そして自己の月経を重く受容している者の方が軽く受けとめている者に比べて、判別結果が示すように、精神的健康度が高いという結果を得た。これは、精神的に半健康状態にある者は、自己の月経体験よりも日常的なストレスを身体化して不定愁訴を訴える傾向があるのに対し、精神的に健康な者は、月経の苦しみが前景に出やすく、そのため月経の苦しみと不快をより強く認識するのではないかと考えられる。精神的に健康な状態にある女子中学生は、女性性を受容し、月経を真摯に受けとめ、またその生理的苦痛が前景に出やすいのであろう。一方、半健康状態にある者は、日常的なストレス対処として不定愁訴が強く意識されているため、月経という女性性の成熟を意識する重要な体験が背景に押しやられ、性の成熟を重く受容することが出来難くなっているものと考えられる。

3．月経の受容度とボディーイメージについて

HABITの5尺度全てにおいて、重群が軽群に比べ平均値が高い結果となった。プロポーション、個性美で有意な差が認められ、月経を重いものとして受容している者は、自己のプロポーションや容姿（唇や眉毛、額、毛髪の色）の形態を高く評価していると言える。これらは一般的に容姿端麗や女性性に関わる尺度であることから、月経を重いものとして受容している者は、女性としての性同一性を早期から確立し、それは女性的な容姿や女性らしい美しさの受容にも結びついているものと考えられる。女子中学生にとって重い月経体験は、不快感や苦痛だけではなく、真摯に受けとめているからこそ、自己の性同一性の確立を実感する重要な体験となっているものと考えられる。このように、月経の受容度とボディーイメージには強い関連のあることが示唆された。

V　まとめ

1)　女子中学生が自身の第二次性徴を受容する過程において、精神的健康度の高い者は、自己の性の成熟を肯定的に捉える傾向があるのに対して、精神的健康度の低い者は、否定的に捉える傾向が強いと考えられる。

2)　精神的に健康な女子中学生は、自己の月経を真摯に受けとめ、その苦痛が前景に出やすい。一方、半健康状態にある者は、日常的なストレスによる不定愁訴が強く意識されてい

るため、月経という女性性の成熟を意識する重要な体験が背景に押しやられ、性の成熟を重く受容することが出来難い。

3) 月経を重いものとして真摯に受けとめている者は、女性としての性同一性を早期から確立し、女性的な容姿や女性らしい美しさの受容に結びついている。そして月経が、自己の性同一性の確立を実感する重要な体験となっていると考えられる。

今回の調査は、その対象者が少数であったため結論を引き出すまでには至っていない。引き続き女子中学生の協力を得て対象者を増やしながら、月経期間中やそれ以外の健康・半健康についての判別をも把握に務め、調査を続行していく予定であることを付記する。

参考文献

Fisher, S. (1973) *Body Consciousness : You are What You feel.* Prentice-Hall, Inc. 村山久美子・小松啓訳（1989）からだの意識．誠信書房

Fisher, S. and Cleveland, S. E. (1958) *Body image and personality.* Dover Plublications, Inc.

Gorman, W. (1969) *Body Image and the Image of the Brain.* W. H. Green, Inc.

葉賀弘（1988）うつ病チェックリスト（KDCL）の作成とその臨床的応用に関する研究．京都府立医科大学雑誌97(1), 125-141

葉賀弘（1988）身体概念の発達的研究(1)〜(4)（HABITの標準化研究）．第30回日本教育心理学会

葉賀弘（2003）不登校生徒のボディーイメージに関する研究（一般生徒との比較）．平成15年度文部科学省学術フロンティア研究成果報告書, 95-109

香川香・脇坂智子・長谷川千洋・寺嶋繁典（2005）女子中学生の精神的健康と月経、ボディーイメージ．第69回日本心理学会発表論文集，p. 41

Schilder, P. (1935) *The Image and Appearance of The Human Body.* International University Press,Inc.