
女子大学生の月経イメージ形成に影響する要因について

Factors affecting menstrual image formation in female university students

諏訪部晴美 香川 香

関西大学大学院心理学研究科心理臨床学専攻

Harumi SUWABE, Kaoru KAGAWA

Graduate School of Psychology, Kansai University Major of Professional Clinical Psychology

◆要約◆

本研究では、女子大学生が抱く月経イメージと月経教育経験、及び月経時の対処行動やソーシャルサポートとの関連を明らかにすることを目的とし、107名の女子大学生を対象にして質問紙調査を実施した。その結果、自然な肯定的イメージを形成するためには、より効果的な対処行動の教育や家族などの身の回りの人からのサポートの重要性が示唆された。また、情緒的安心感の得られる親からの教育や、医療の専門家である医師からの指導、書籍やインターネットなどで能動的に学ぶこと、月経に関する幅広い知識を有していることが自然な肯定的イメージの形成に寄与していることが明らかとなった。

キーワード：女子大学生、月経イメージ、月経教育

Abstract

This study aimed to clarify the relationship between young female university students' images of menstruation, the degree to which they are educated about menstruation, their coping behaviors during menstruation, and their social support systems. A questionnaire survey was completed by 107 female university students. Results suggest that respondents were more likely to have formed a positive image of menstruation when they were informed about effective coping behaviors and had support from others, such as family. It is also clear that education from parents, guidance from medical experts, such as physicians, and an understanding of menstruation gained through self-study contributed to the formation of a positive image of menstruation.

Key Words: female university students, image of menstruation, menstrual education

1. はじめに

現代の女性は、身体的な成熟が早い上に出産回数も減少しているため、生涯に経験する月経回数は増加している。月経回数の増加に伴い、月経前に著しく感情が不安定になったり、身体の倦怠感や食欲の変化などといった症状を引き起こす月経前症候群（PMS）や月経前不快気分障害（PMDD）の出現が顕著になっている。

女子大学生を対象とした研究では、PMS症状を有する人は友人・家族との関係や学業、仕事の効率や生産性といった、日常生活が障害されることを示唆している（甲村、2011）。月経前に「イライラする」や「怒りやすい」など何らかの精神的な不調を訴える人も多く（香川、2016）、月経前に精神的な訴えを示しやすい人は、月経に対して否定的なイメージを抱きやすいことが指摘されている（香川・土屋・西藤ら、2013）。

また、月経周期の心身の変化をネガティブに捉える人は月経に否定的なイメージを抱くことや（伊藤・杉浦、2010）、月経をポジティブに捉える人や日常生活のなかで自覚的に体調管理を行う人は、月経痛が軽度であること（緒方・宇野、2009）、などが明らかにされており、月経に伴う苦痛と月経イメージ及びセルフケア等の対処行動は関連していると考えられる。しかし、月経イメージの形成過程については未だ明確にはされていない。月経イメージは月経教育によって変容が期待されると指摘されている（香川、2015）ことから、月経イメージの形成過程においても、月経教育の経験が影響を及ぼしている可能性が考えられる。月経イメージの形成と月経教育との関連を明らかにすることによって、肯定的な月経イメージを形成するために有効な月経教育の在り方を検討することができる。早期の月経教育によって肯定的な月経イメージが形成されれば、積極的なセルフケアや対処行動を促し、月経に伴う苦痛の緩和やPMSの予防など女性の生活の質（QOL）向上に寄与することができるだろう。

さらに、月経イメージとソーシャルサポートとの関連も示唆されており（香川・土屋・西藤ら、2013）、過去に受けた月経教育経験に加えて、現在、身近な人からサポートを得ているかということも、イメージの形成に影響を及ぼしている可能性がある。

そこで、本研究では、女子大学生が抱く月経イメージと月経教育経験、及び月経時の対処行動やソーシャルサポートとの関連を明らかにすることを目的とする。

2. 方法

(1) 調査対象

4年制大学に通う女子大学生107名を対象に質問紙調査を実施した。記入漏れなど回答に不備があった13名を除く94名（平均年齢19.8歳、SD 0.83）の調査結果を分析した。

(2) 調査項目

調査用紙は以下に示す4つの尺度（合計68項目）で構成した。

①月経イメージ尺度 26項目

野田（2001）の作成した月経に対する態度を測定する尺度（13項目）および、女子大学院生を対象に、月経イメージに関する自由記述式のアンケート調査を実施した結果を参考に13項目を加えた。いずれも4件法で回答を求めた。

②月経時の対処行動尺度 14項目

中学生女子を対象とした家庭での月経教育の実態調査（梅村・杉浦、2009）を参考に、多くの者が実践すると考えられる対処行動14項目を抜粋し、4件法で回答を求めた。

③日本語版ソーシャルサポート尺度 12項目（岩佐・権藤・増井ら、2007）

ソーシャルサポートの状態を把握しようと作成された尺度で、「家族のサポート」「大切な人のサポート」「友人のサポート」の3下位尺度で構成されており、4件法で回答を求めた。

④月経教育経験尺度 16 項目

思春期女子を対象とした月経の実態や月経教育に関する調査（蝦名・杉浦、2010）を参考にし、「体の仕組み」「月経痛」「月経時の手当て」「記録」の4つを月経教育の内容として抽出した。さらに、それらの内容ごとに誰から教育を受けたのかという観点を加え、「親」「教師」「医師」「書籍・インターネット」のそれぞれについて、4件法（しっかり教わった、教わった、あまり教わっていない、全く教わっていない）で教育を受けた経験の程度について回答を求めた。

(3) 調査実施手続きと倫理的配慮

調査の実施前に、本研究の主旨を説明し、参加は自由であることや、データは統計的に処理され個人を特定する情報を含まないことなどを、

口頭及び紙面で説明し、研究への参加について同意を得た。その後、無記名の質問紙調査を集団で実施し、直ちに回収した。

3. 結果

(1) 月経イメージ尺度の因子分析

本研究の対象者における月経イメージ尺度の因子構造を確認するために、主因子法及びプロマックス回転による因子分析を適用した。スクリーングラフの結果と因子の解釈のしやすさからみて、本研究の対象者では3因子構造が妥当と考えられた。なお、因子負荷量が.35に満たなかった5項目を除外して、再び同様の方法で因子分析を行った結果を表1に示す。各因子に負荷した項目から見ると、第1因子には、「女性に

表1 月経イメージの因子分析結果

項目	I	II	III
第1因子：自然な肯定的イメージ ($\alpha = .787$)			
月経は女性にとって重要なものである	.731	-.103	-.233
月経は女性が健康であること目安である	.653	-.066	-.058
月経はデリケートなものである	.560	-.231	-.119
月経は女性にとって義務である	.555	-.184	.189
月経は女性に自分の身体についてもっと気づかせようとするものである	.555	.335	.258
月経は妊娠するために必要不可欠である	.549	-.193	-.043
月経は女性であることを繰り返し確認するものである	.547	.251	.186
月経は安心できるものである	.426	.310	-.082
月経がないと不安になる	.405	-.048	-.110
第2因子：過剰な肯定的イメージ ($\alpha = .663$)			
月経は楽しいものである	-.099	.718	-.009
月経は美しいものである	.036	.654	-.162
月経前の緊張とかイライラは女性の思いこみである	-.123	.467	.003
月経は明るいものである	.257	.451	.046
月経が1ヵ月の中で一番快適に感じる	-.130	.415	-.021
月経症状を訴える女性はそれを言い訳に使っている	-.096	.406	-.074
第3因子：否定的イメージ ($\alpha = .708$)			
月経は衰弱させるものであると感じている	.040	-.210	.808
月経は病気のようなものだと思う	-.134	.148	.569
月経は汚らわしいものだと思う	-.042	-.053	.557
いつの日にか月経が数分で終わってしまうようになれば良いと思う	-.074	-.204	.492
月経は暗いものである	.170	-.042	.418
月経は恥ずかしいものである	-.149	.131	.391
因子相関行列	1.000	-.013	-.032
	-.013	1.000	.044
	-.032	.044	1.000

とって重要」「健康の目安」「妊娠のために必要不可欠」などの項目が負荷し、「自然な肯定的イメージ」に関する因子と考えられる。第2因子には、「楽しいもの」「美しいもの」「1ヵ月の中で一番快適」などの項目が負荷し、「過剰な肯定的イメージ」に関する因子と考えられる。第3因子には、「衰弱させるもの」「病気のようなもの」「汚らわしいもの」などの項目が負荷し、「否定的イメージ」に関する因子と考えられる。

これらの3因子に負荷した項目から下位尺度を構成し、各尺度の内的整合的信頼性をCronbachの α 係数によって検討した。この結果、「自然な肯定的イメージ」が.787、「過剰な肯定的なイメージ」が.663、「否定的イメージ」が.708で一定の内的整合的信頼性が認められた。

(2) 月経イメージと月経時の対処行動との関連

月経時の対処行動尺度の因子構造を確認するために、主因子法及びプロマックス回転による因子分析を適用した。スクリーングラフの結果と因子の解釈のしやすさからみて、2因子構造が妥当と考えられた。なお、因子負荷量が.35に満たなかった3項目を除外して、再び同様の方法で因子分析を行った結果を表2に示す。各因子に負荷した項目から見ると、第1因子には、「睡眠を十分とる」「身体の各部を温める」など

の項目が負荷し、「積極的対処行動」に関する尺度と考えられる。第2因子には、「学校を休む」「一日中寝ている」などの項目が負荷し、「消極的対処行動」に関する尺度と考えられる。

これらの2因子に負荷した項目から下位尺度を構成し、各尺度の内的整合的信頼性をCronbachの α 係数によって検討した。この結果、「積極的対処行動」が.826、「消極的対処行動」が.686で一定の内的整合的信頼性が認められた。

次に、月経イメージ3尺度それぞれについて、平均値 \pm 1標準偏差をカッティングポイントとして高群と低群に分割し、両群の月経時の対処行動尺度得点の平均値を比較した結果を表3に示す。

「自然な肯定的イメージ」尺度において、「積極的対処行動」に、「否定的イメージ」尺度において、「積極的対処行動」と「消極的対処行動」に有意差が認められた。「過剰な肯定的イメージ」尺度にはいずれも有意な差は認められなかった。

(3) 月経イメージとソーシャルサポートとの関連

月経イメージ3尺度それぞれの高群と低群について、ソーシャルサポート尺度得点の平均値を比較した結果を表4に示す。

表2 月経時の対処行動の因子分析結果

項目	I	II
第1因子：積極的対処行動 ($\alpha = .826$)		
睡眠を十分とる	.792	-.140
ストレスを溜めない	.760	-.076
身体を冷やさないようにする	.693	.105
気分を変えるための活動をする	.643	.042
身体の各部を温める	.607	.099
激しい運動を控える	.406	.373
身体を清潔に保つ	.363	-.108
第2因子：消極的対処行動 ($\alpha = .686$)		
学校を休む	-.253	.805
一日中寝ている	-.075	.792
外出を控える	.269	.496
薬を飲む	.137	.406
因子相関行列	1.000	.561
	.561	1.000

表3 月経イメージ下位尺度の高群・低群の月経時対処行動の平均値比較

	自然な肯定的イメージ			過剰な肯定的イメージ			否定的イメージ		
	高群 (n=16)	低群 (n=9)	t 値	高群 (n=18)	低群 (n=18)	t 値	高群 (n=19)	低群 (n=19)	t 値
	平均値 (SD)	平均値 (SD)		平均値 (SD)	平均値 (SD)		平均値 (SD)	平均値 (SD)	
積極的対処行動	20.19 (4.61)	14.89 (3.59)	-2.97**	19.44 (4.66)	20.17 (3.91)	.50	21.58 (3.96)	18.05 (3.92)	-2.76**
消極的対処行動	8.19 (3.23)	6.89 (3.33)	-.95	8.61 (2.62)	9.78 (2.67)	1.33	10.89 (3.00)	7.26 (1.76)	-4.55***

*** … p<.001 ** … p<.01

表4 月経イメージ下位尺度の高群・低群のソーシャルサポートの平均値比較

	自然な肯定的イメージ			過剰な肯定的イメージ			否定的イメージ		
	高群 (n=16)	低群 (n=9)	t 値	高群 (n=18)	低群 (n=18)	t 値	高群 (n=19)	低群 (n=19)	t 値
	平均値 (SD)	平均値 (SD)		平均値 (SD)	平均値 (SD)		平均値 (SD)	平均値 (SD)	
家族のサポート	13.88 (2.42)	11.89 (2.09)	-2.06*	12.89 (1.57)	13.33 (2.72)	.60	12.63 (3.25)	13.47 (2.20)	.94
大切な人のサポート	13.94 (2.32)	11.11 (4.08)	-2.23*	12.78 (1.77)	12.22 (3.70)	-.57	12.95 (1.54)	12.58 (2.67)	-.52
友人のサポート	12.44 (3.69)	11.22 (3.80)	-.78	12.83 (1.79)	11.50 (3.88)	-1.32	11.47 (2.82)	12.68 (2.40)	1.43

* … p<.05

表5 月経イメージ下位尺度の高群・低群の教育経験、教育内容の平均値比較

	自然な肯定的イメージ			過剰な肯定的イメージ			否定的イメージ		
	高群 (n=16)	低群 (n=9)	t 値	高群 (n=16)	低群 (n=9)	t 値	高群 (n=19)	低群 (n=19)	t 値
	平均値 (SD)	平均値 (SD)		平均値 (SD)	平均値 (SD)		平均値 (SD)	平均値 (SD)	
親	11.44 (2.71)	8.67 (2.65)	-2.48*	10.67 (2.00)	9.61 (3.42)	-1.13	10.84 (2.27)	10.53 (2.70)	-.391
教師	9.75 (2.32)	8.67 (2.45)	-1.10	10.61 (2.48)	9.11 (2.87)	-1.68	9.32 (2.14)	9.89 (3.45)	.62
医師	8.63 (3.69)	5.56 (3.09)	-2.11*	7.22 (2.18)	6.83 (4.11)	-.36	7.53 (3.60)	6.32 (3.45)	-1.06
書籍・ネット	9.63 (3.42)	6.33 (2.40)	-2.54*	7.94 (2.01)	7.56 (3.93)	-.37	10.21 (3.15)	7.84 (3.24)	-2.28*
教育内容(仕組み)	10.88 (1.89)	8.33 (1.50)	-3.45**	9.72 (.96)	9.28 (2.63)	-.67	10.32 (2.08)	9.74 (2.16)	-.84
教育内容(月経痛)	10.44 (2.16)	7.33 (1.94)	-3.57**	9.50 (1.72)	8.89 (2.76)	-.80	9.95 (2.22)	9.11 (2.58)	-1.08
教育内容(手当て)	10.38 (2.70)	7.89 (1.54)	-2.52*	9.33 (1.61)	8.72 (2.74)	-.82	10.05 (2.12)	8.74 (2.79)	-1.64
教育内容(記録)	7.75 (2.93)	5.67 (2.29)	-1.83+	7.89 (2.08)	6.22 (2.56)	-2.14*	7.58 (3.02)	7.00 (2.83)	-.61

** … p<.01 * … p<.05 + … p<.10

「自然な肯定的イメージ」尺度において、「家族のサポート」と「大切な人のサポート」に有意差が認められた。「過剰な肯定的イメージ」、「否定的イメージ」においては、いずれにも有意な差は認められなかった。

(4) 月経イメージと月経教育経験との関連

月経イメージ3尺度それぞれの高群と低群について、月経教育経験尺度得点の平均値を比較した結果を表5に示す。

「自然な肯定的イメージ」尺度においては、「親」「医師」「書籍・インターネット」の教育経験に有意差が認められた。また、教育内容の「体の仕組み」「月経痛」「月経時の手当て」において有意差が認められ、「記録」については有意な差のある傾向が示された。「過剰な肯定的イメージ」尺度においては、教育内容の「記録」に有意差が認められた。「否定的イメージ」尺度においては、教育内容の「書籍・インターネット」にのみ有意差が認められた。

4. 考察

(1) 女子大学生の月経イメージについて

本研究結果から、女子大学生の月経イメージは「自然な肯定的イメージ」「過剰な肯定的イメージ」「否定的イメージ」の3つが抽出された。

本研究で示された「否定的イメージ」とは、月経を病気などと同様に心身に負担を強いるもので、暗く恥ずべきものと捉え、自然なものとして受け入れていないものである。「否定的イメージ」が強い場合には、心身の負担や苦痛が生じたときに、それらが月経と結びついて認知されやすく、さらに否定的イメージを強化すると想定される。肯定的イメージとしては、「自然な肯定的イメージ」と「過剰な肯定的イメージ」の2つが示された。「自然な肯定的イメージ」は、月経を自然なもので自分の心身の状態と関連している大切なものと理解し、肯定的に受け入れていると考えられる。一方「過剰な肯定的イメ

ージ」は、月経に伴う苦痛や負担は女性の思い込みや言い訳にすぎないと否定し、明るく楽しく快適であると極端にポジティブに捉えているものである。これは、月経に伴う負の側面を否定して過剰に肯定的に捉えようとする態度で、月経を自然にあるがままに受け入れることができないという点では、否定的イメージと類似している可能性も考えられる。「過剰な肯定的イメージ」は、月経時の対処行動やソーシャルサポートなどとの関連は全く見られなかったことから、今後は関連する要因等を検討し、その詳細について明らかにすることが必要である。

月経イメージと月経に随伴する苦痛には関連があるとされ、否定的イメージは月経痛を増強させることや肯定的なイメージが月経痛を緩和することが報告されている(緒方・宇野, 2009)。つまり、否定的な月経イメージを肯定的イメージへ変容することが、月経に随伴する苦痛の緩和に有用と考えられる。女子大学生を対象に、月経に対する肯定的イメージの形成を促進する取り組みを行う際には、「自然な肯定的イメージ」の形成が重要になると考えられる。月経に伴う負担や苦痛について理解を促さずに肯定的側面のみを強調すると、「過剰な肯定的イメージ」を育む可能性があるだろう。月経は心身に苦痛や不調を生じることがあるものの、自然で大切であるということを実感し、「自然な肯定的イメージ」を形成できるよう、教育方法を検討することが今後の課題である。

(2) 女子大学生の月経イメージと月経時の対処行動との関連について

「自然な肯定的イメージ」を抱く人及び「否定的イメージ」を抱く人は、身体を冷やさないようにすることや、気分を変えるための活動をするなど、月経に伴う苦痛の予防やセルフケアを中心とした積極的・能動的な対処行動を行っていることが示唆された。また、「否定的イメージ」を抱く人は、学校の欠席や外出を控える、服薬するといった、病気に罹患しているときと

同様の行動制限を中心とした消極的対処行動をとる傾向もみられた。

「自然な肯定的イメージ」を抱く場合は、苦痛の緩和について予防的に自分自身で対処し、結果として日常生活上の困難が生じにくい状態であると推測される。一方で、「否定的イメージ」を抱く場合には、セルフケアの実践とともに、行動制限などの対処行動もみられた。月経に対して否定的イメージを抱いている人は、セルフケアを実践するものの苦痛の十分な緩和には至らず、行動制限による対処をも行っている可能性がある。月経に伴う苦痛が強いため行動を制限せざるを得ないような状態では、月経イメージが否定的になると推測され、月経に伴う苦痛の強さによって否定的イメージが強まるといふ悪循環が生じている可能性があるのではないだろうか。今後は、月経に伴う苦痛の程度も調査することで、イメージと苦痛の程度、対処行動の関連を明らかにしていきたい。また、女子大学生それぞれにとって、より効果的な対処行動の教育が重要と考えられる。

(3) 月経イメージとソーシャルサポートとの関連について

月経イメージとソーシャルサポートについては、「自然な肯定的イメージ」尺度が家族や大切な人と有意差が認められた。「過剰な肯定的イメージ」尺度や「否定的イメージ」尺度に関しては、有意差は認められなかった。なお、本研究における大切な人とは、家族や友人以外の身の回りの人（例えば恋人や地域の方、先輩、後輩など）を指す。

「自然な肯定的イメージ」を抱いている人の方が、家族や大切な人のサポートを実感していることが示された。山口・石川（2008）は、家族からの情緒的サポートはストレス反応を低減する効果があり、また大学での友人などからの情緒的サポートは、QOLを高めてポジティブに生きていく支えになると述べている。本研究においても、家族や大切な人など身の回りの人から

サポートを得られることが、月経といった日常で繰り返し経験するストレス要因を自然なものとして肯定的に捉える支えとなる可能性が示された。すなわち「自然な肯定的イメージ」の形成には、豊かなソーシャルサポート、なかでも家族や大切な人からのサポートが有用であることが示唆された。一方、否定的イメージや過剰な肯定的イメージについては、ソーシャルサポートとの関連は見出せなかった。これは、ソーシャルサポートが月経イメージ全般と関連しているわけではないことを示すものである。今後は、より具体的にどのようなソーシャルサポートが自然な肯定的イメージの形成に有効であるのかを検討していきたい。

(4) 月経イメージと月経教育との関連について

月経イメージと誰から月経教育を受けたかの関連については、「自然な肯定的イメージ」を抱く人は親・医師・書籍ネットなどと関連が見られた。教師についてはいずれのイメージとも関連が認められなかった。

多くの女子大学生は、月経について学校の授業等で教師から学んだ経験があると思われるが、教師から画一的に指導を受ける経験は、「自然な肯定的イメージ」の形成にはつながりにくいことが示された。第二次的徴や月経に関する教育は思春期に学ぶことが多く、同級生など周りの目が気になって学習に集中できず、疑問があっても質問できないなど、学校教育現場での集団教育のみでは十分な理解が難しいと考えられる。一方、情緒的安心感を得られる親からの教育や、医療の専門家である医師からの指導、また書籍やインターネットなどで能動的に学ぶということが、「自然な肯定的イメージ」の形成に寄与していることが明らかとなった。梅村・杉浦（2009）によると、家庭における月経教育は初経を迎えたときが最も多く、その後の時期の教育は少ないことが示されており、初経を経験する思春期に親から丁寧な教育を受けることが自然な肯定的イメージの形成に重要であると考えら

れる。また、保健医療従事者による月経指導を6割以上の母親が要望しており（梅村・杉浦、2009）、専門家による月経教育への期待が現れている。本研究においても医療関係の専門家である医師からの教育は「自然な肯定的イメージ」と関連していることが明らかとなり、専門家による教育の重要性が示唆された。医師や保健医療従事者による指導を全ての女性へ提供することは容易ではなく、学校での教育が最も効率的に全ての女性へ知識を与えることができると考えられる。また、書籍やインターネットを活用した能動的な学習が「自然な肯定的イメージ」の形成と関連していたことから、学校教育現場において、授業での解説に加え月経に関する学習課題を示し、書籍やインターネットを活用した自学を促すことによって「自然な肯定的イメージ」が形成される可能性もあるのではないだろうか。

月経教育内容については、「自然な肯定的イメージ」を持つ人は、月経に関するあらゆる内容について教育経験が豊かであった。すなわち、月経教育の内容については、女性の身体の仕組みや、月経に伴う苦痛、さらに対処方法や手当ての方法、記録の取り方など、幅広く網羅的に教育することの意義が示されている。月経に関する幅広い知識を有していることが、「自然な肯定的イメージ」の形成に寄与していることは明らかで、知識教育の重要性が示されたと考えられる。

文 献

- 蝦名智子、松浦和代（2010）：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）：115。
- 伊藤綾夏、杉浦絹子（2010）：女子大学生の月経周辺期における心身の変化：ポジティブおよびネガティブな変化と月経イメージとの関連『母性衛生』51（1）：189-197。
- 岩佐一、権藤恭之、増井幸恵、稲垣宏樹、河合千恵子、大塚理加、小川まどか、高山緑、蘭牟田洋美、鈴木隆雄（2007）：日本語版「ソーシャル・サポート尺度」

- の信頼性ならびに妥当性—中高年を対象とした検討—『厚生指標』54（6）：26-33。
- 香川香、土屋由希、西藤奈菜子、寺嶋繁典（2013）：若年女性の月経前症状とストレス緩和要因や月経へのイメージおよびコーピングとの関連『心身医学』53（8）：748-756。
- 香川香（2015）：女子大学生の月経前症状への教育プログラムの開発『関西大学臨床心理専門職大学院紀要』5：55-62。
- 香川香（2016）：女子大学生の月経前の変調への心理的要因の影響について—健康生成論的検討—『関西大学臨床心理専門職大学院紀要』6：1-8。
- 甲村弘子（2011）：若年女性における月経前症候群（PMS）の実態に関する研究『大阪樟蔭女子大学研究紀要1』223-227。
- 野田洋子（2001）：女子学生の月経の経験と楽観性・悲観性との関連性『順天堂医療短期大学紀要』12：55-65。
- 緒方妙子、宇野亜紀（2009）：女子学生の「月経の捉え方」と「月経痛及びセルフケア行動」との関連『九州看護福祉大学紀要』1（11）：3-9。
- 染矢俊幸ら（2014）：『DSM-5 精神疾患の分類と診断の手引』 医学書院 96。
- 梅村保代、杉浦絹子（2009）：中学生女子の月経随伴症状と家庭における月経教育の実態『母性衛生』50（2）：275-283。
- 山口豊子、石川利江（2008）：大学生のソーシャルサポートとストレス反応・QOLとの関連性『教育心理学会第50回総会発表抄録集』：449。