
女子大学生の月経前症状への教育プログラムの開発

Development of An Educational Program for Female University Students with Premenstrual Symptoms

香川 香

関西大学心理学研究科心理臨床学専攻

Kaoru KAGAWA

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

◆要約◆

月経周期に伴う心身の変調は、身体的な要因のみならず、心理的・社会的要因から生じている場合も少なくない。女子大学生を対象とした先行研究から、月経への否定的な認知が月経前症状の主観的な強弱と関連していることが示された。本研究では月経前症状を自覚する女子大学生を対象に、月経への否定的な認知の変容を促す認知行動療法モデルに基づく全5回の月経教育プログラムを考案した。月経前症状の緩和によって日常の学生生活が充実し、就職活動や卒業後の社会参加を円滑にできると考えられる。また、30歳代で出現しやすいとされるPMSの予防にもつながり、女性の生涯に渡るQOLの向上も期待される。

キーワード：月経前症状の緩和、認知の変容、グループワーク

Abstract

The changes in mental and physical conditions during the menstrual cycle occur due to not only biological but also psychological or social factors. Our recent study with female university students suffering from premenstrual symptoms showed that subjective evaluations of symptom strength were related to negative cognition about menses. We intend to develop an educational program for students with these symptoms based on a cognitive therapy model, and consisting of five sessions. We expect that the reduction of symptoms will enrich students' academic life, career seeking behavior, and social involvement after graduation. We expect that symptom reduction will contribute to preventing premenstrual syndrome, starting at about 30 years old, and improving women's quality of life over their lifetimes.

Key Words: reduction of premenstrual symptoms, change of cognition, group work

はじめに

月経周期に伴って身体的不調や気分の変化を生じることが一般的に知られており、月経前や月経中に多様な症状が自覚される。松本 (1990) は約 27,000 名の女性を対象に調査し、月経周期に伴う不快な症状が無いと回答した女性は 1 割に満たず、9 割以上の女性が無らかの症状を自覚していることを明らかにしている。多くの女性の心身に影響を及ぼす月経前症状は、身体的要因のみならず、心理的・社会的要因から生じている場合も少なくない (川瀬 2006)。女子大学生を対象に月経前症状の出現頻度や心理的要因との関連性について筆者が調査したところ、以下の 3 点が明らかになった。第 1 点目は月経前症状のなかでも、精神的訴えを示しやすい者は月経に対して否定的なイメージを抱きやすいこと (香川・土屋・西藤ら 2013)、第 2 点目は精神的訴えを示しやすい者は「何もせずに我慢する」といった受動的かつ回避的なコーピングを選択しやすいこと (香川・土屋・西藤ら 2013)、第 3 点目は自覚症状が強い者は「自分の心身の変調が予測不能で無秩序なもの」と捉えやすく、症状への対処自体ができないと感じていること (香川 2010) が示された。つまり、月経への否定的なイメージや、月経前症状への把握不能感・対処不能感などから生じる月経への否定的な認知が月経前症状の主観的な強弱と関連していることが示された。これらの結果から、①月経に関する知識教育などにより、月経自体の正確な理解と否定的なイメージの改善を促し、②心身の変調を事前に知ることができ、③適切なコーピングの選択によって症状への対処が可能という感覚を養うことによって、月経に対する全体的な認知の改善を促すことが重要と考えられる。したがって女子大学生の月経前症状の緩和を目的とした教育では、月経への認知の変容を促すための認知行動療法モデルに基づくプログラムが有用と考えられる。厚生労働省 (1999) も「生涯を通じた女性の健康施策に関す

る研究会報告書」で月経教育の必要性を提唱し、また月経前症候群 (以下 PMS) や月経前不快気分障害に対する認知行動療法の有効性を示す報告 (後山 2004) もみられることから、認知行動療法モデルに基づく教育プログラムの効果が期待される。

以上の観点から本稿では、女子大学生の月経前症状の緩和を目的とした月経教育プログラム (以下プログラム) の具体的な内容と期待される効果について検討する。

女子大学生を対象とした月経教育プログラムの検討

(1) プログラムの構成

一連の研究から、月経への否定的な認知は月経前症状の自覚を強化しやすいという知見を得た。この否定的な認知の変容を促すためには、前述のとおり認知行動療法の枠組みに基づくプログラムが有用と考えられる。以下に、プログラムの骨格となる 3 つの段階を示し、この過程を経て月経全体への認知の変容に至るプログラムの内容について検討する。

第 1 段階 知識教育による月経への否定的なイメージを改善する

女子大学生には「月経によって大学生活や就職活動、友人との交流などに影響があり、自分の人生に損失を生じる」「月経周期に伴う心身の不調は全て月経に起因する」という否定的なイメージを抱いている者が散見され、このような学生に精神的な訴えがより多い傾向にあった。知識教育により月経の正確な知識を習得することで、月経が妊娠や出産という新たな命の誕生につながるすばらしい生理的機能であることを改めて理解し、月経への否定的なイメージの改善を図る。

第2段階 月経と心身の変調との関連を正確に理解し、把握可能感覚を養う

月経によって不利益を被ったことを過大評価する傾向は、月経前症状の自覚や苦痛を強化している。月経周期と、心身の状態及び日常のパフォーマンスを日誌などに記録するセルフ・モニタリングによって、症状の強弱と主観的な評価との乖離について理解し、月経による心身の変調を把握できるといった把握可能感覚を養う。

第3段階 適切なコーピングの選択と実践による対処可能感覚を養う

月経前症状のなかで、精神的訴えを示しやすい者は、「何もせずに我慢する」といった受動的かつ回避的なコーピングを選択しやすく、症状の増悪が予測不能でコントロールできない、すなわち対処不能と考えがちであった。

症状へのコーピングに関しては幾つかのタイプが存在する。例えば、問題焦点型は不快な症状に焦点を当てて問題解決を図るもので、症状を緩和させるために鎮痛剤を服用する等である。このタイプのコーピングは、薬がなければ症状を緩和することはできないという否定的な考えに陥ることが指摘されている。一方、情動焦点型は、自分の考え方を調整することによって問題解決を図るもので、「症状は月経とは関係ないし、あまり考えないようにしよう」などで、このような思考の抑制、あるいは回避的・消極的なコーピングは、かえって月経への過剰な注意集中につながり、自覚症状の悪化をきたしている可能性がある。月経前症状への適切なコーピングの選択と実践によって、症状に対処する術があるといった対処可能感覚を養う。

(2) プログラムの目的

月経への否定的な認知の変容を促し、月経前症状の緩和を試みる。月経に関する正確な知識と適切なコーピングの選択と実践によって、就職活動や卒業後の社会参加を円滑にするとともに、30歳代で出現しやすいとされるPMSの予

防にもつながると考えられる。

(3) プログラムの適用対象者

月経前症状に悩む女子大学生を対象とする。

(4) プログラムの実施概要

① 形態

女子大学生数名（3～8名程度）のメンバーで、悩みや課題を共有することのできるグループを構成する。また、同年代の身近な他者の経験や考え方に接する機会を得ることによって、相互に学習し支え合える場面を設ける。

② 回数と期間

プログラムの回数は全5回程度とし、隔週から4週間ごとに実施する。また、プログラムを実践中に、月経を2回程度は経験するように期間を3か月程度とする。これはプログラムで新たに学んだコーピングを実際に試みることができることから、プログラムの効果を実感しやすく、継続参加と実践への動機づけを高めると考えられるためである。なお、目標を達成するためには、多くの回数を設けて取り組むことが効果を得やすいが、長期間のプログラムは参加者の負担感を増し、参加自体を躊躇する学生がいると考えられ、必要最小限の回数と期間とし、今回は回数を5回、期間を3か月程度に設定する。

③ ホームワーク

ホームワークとして自己の月経周期と、心身の状態、すなわち自己のコンディションや、日常生活での出来事、及びパフォーマンス（学業や仕事上の成果や効率）などをセルフ・モニタリングし「記録シート」に、毎日、記録する。記録シートは、日付ごとに月経の有無、心身のコンディション、日常生活での出来事やパフォーマンスについて記述する欄を設けたA6サイズの冊子である。月経前症状の程度に関し後方的に評価すると、本人が症状をおおげさにと

らえたり、逆に軽く扱ったりするなど、主観的に行われがちである（相良 2001）。まして症状の強度と心身のコンディションとの関係を的確に把握するのは困難である。そこで、毎日、記録シートを作成することによって、メンバーは月経前症状の強度と自己のコンディションとの正確な関係に気づき、症状の出現に対しても前向きにとらえやすくなると考えられる。また両者の関係の正確な認識は、月経前症状への把握可能感覚や対処可能感覚を養い、月経への否定的なイメージの改善や適切なコーピングの選択と実践を促すことも期待される。さらに記録シートの記載によって気づいたことをセッションで発言する機会を設けることで、他のメンバーの気づきを促すことも期待される。

④ 各セッションの内容

各セッションの概要は Table 1 に示した通りであり以下に内容を示す。

第1セッション 導入段階

第1セッションはグループワーク（以下ワーク）を円滑に進めることができるように、集団内のルールを相互に確認し共有するところから開始し、メンバー相互の信頼関係の形成につとめる導入段階である。日常会話のなかで「月経」は話題になることがあまりないことから、安心して月経について語り合える雰囲気醸成することが重要である。そのためには、ワークを実践するにあたり必要となる注意事項について話し合う。すなわち「グループの中で語られたことはグループ外に持ち出さない」といった守秘

Table 1 月経教育プログラムの各セッションの概要

| | 段 階 | 概 要 |
|-----|--|---|
| 第1回 | 導入 | プログラムの目的の理解 参加ルールの確認 メンバー相互の信頼関係の構築 月経メカニズムの概要の理解 ホームワーク（記録シート）の作成方法とその意義の理解 参加の動機や学びたいこと、月経イメージについて自由記述 |
| 第2回 | 知識教育（1） 月経の生理学的理解と記録シートの定着 | 記録シートの初回点検 記録シートの内容の発表による相互の気づき 月経周期に伴う苦痛の生理学的仕組みの理解 今回の感想等を自由記述 |
| 第3回 | 知識教育（2） 月経の心理学的理解による月経イメージの改善と記録シートによる把握可能感覚の育成 | 記録シートの内容の発表による相互の気づき 月経と妊娠・出産のテーマによる月経の再定義 知識教育による月経への否定的なイメージの改善 症状とコンディションの正確な理解による把握可能感覚の育成 今回の感想等を自由記述 |
| 第4回 | 月経前症状に対する適切なコーピングの選択・実践と対処可能感覚の育成 | 記録シートの内容の発表による相互の気づき 現在までの月経前症状について振り返り 従来のコーピングと適切なコーピングの選択・実践 呼吸法などのリラクゼーション技法の体験学習 症状への対処可能感覚の育成と日常場面への般化 今回の感想等を自由記述 |
| 第5回 | 月経への全体的な認知の変容 | 全期間を通じた記録シートを振り返って発表と相互の気づき 第1～4回の振り返り コーピング選択と実践の報告による動機づけ 月経に対する全体的な認知の変容と定着 全期間を通じた感想等を自由記述 |

に関する事項や、「相手の気持ちや立場を尊重する姿勢で臨む」といった態度に関する事項、「話したくないことは無理に話す必要はない」といった侵襲性の軽減に関する事項などを、メンバー間で共有しながら信頼関係の形成につとめる。そしてメンバーの簡単な自己紹介に続いて、月経教育プログラムの目的について説明する。目的が明確に伝わることによって、プログラム参加への動機づけを高めたり、過剰な期待を適正化したりすることができる。次に月経のメカニズムについて解説をする。初回の導入段階での解説は特に重要で、メンバーがプログラムの内容を難しいと感じてしまうと、その後のセッションへの出席率が低下しかねないために、提供する情報を厳選することが重要である。次に、ホームワークの目的についての説明を行うとともに、質疑応答を通じてホームワークへの動機づけを高める。最後にメンバーにプログラムへの参加の動機や学びたいことなどに関する自由記述を求め、第1回目のセッションを終了する。この自由記述は各セッションの終了時に行われ、他のメンバーの前では話せなかった内容が表明されたり、個別性の高い質問が記述されたりする可能性があり、知識教育の理解度や月経に対する考え方、及びその変容などの把握に有用と考えられる。

第2セッション 知識教育(1) 月経の生理学的理解と記録シートの定着

第2セッションは、記録シートの定着と月経前症状に関する知識教育を行う段階である。このセッションの始めに、各自が作成してきた記録シートに、必要事項が正しく記録されているか否かを点検する。記録による気づきだけでなく、気づいた内容についての発言が、他のメンバーの気づきのきっかけともなり得ることから、記録シートの内容については、毎回、発表を促し、メンバー間で共有するように配慮する。次に月経周期に伴う苦痛に関する知識教育として、月経前症状や月経痛、PMSなどについて解説す

る。痛みや不快感が生じる生理学的な仕組みに関する学習を深めつつ、各自の自覚する症状についても話し合うことで、同様の苦痛の経験者がいることへの気づきや、多様な種類の苦痛が存在することを理解する。

第3セッション 知識教育(2) 月経の心理学的理解による月経イメージの改善と、記録シートによる把握可能感覚の育成

第3セッションは各自の月経へのイメージを確認し、月経が妊娠・出産と深い関連があることを取り上げることにより、月経へのイメージを改善する段階である。最初、各メンバーが抱えている妊娠や出産へのイメージを発表し、次にビデオ教材などを用いて、妊娠や出産に関する医学的観点からの正確な理解を深める。これはメンバーが大学生であり妊娠や出産の経験がほとんどないことから、レジュメ等で言語的に解説するよりも、視聴覚教材を併用した解説の方が高い教育効果を示すと考えられる。月経が妊娠や出産などと関連付けられることで、月経への偏ったイメージの改善が期待される。さらに、2回にわたる知識教育と記録シートの毎回の点検や発表を通じて、月経周期とコンディションとの関係を理解することによって、月経前症状の出現や程度は全く予測不能であるといった感覚から、出現や日常生活への影響も予測できるという感覚、すなわち把握可能感覚が養われる段階でもある。メンバー間の討議を通じて、予測不能であった当時と現在の感覚を比較しながら、把握可能感覚の強化を図る。

第4セッション 月経前症状に対する適切なコーピングの選択・実践と、対処可能感覚の育成

第4セッションは、月経前症状とそのとらえ方、及び症状に対するこれまでのコーピングの仕方を振り返りながら、適切なコーピングの選択と実践を促す段階である。セッションの最初で、初潮から現在までの月経前症状について振り返り、月経前症状の内容や程度に変化があっ

たかどうかなどについて討議する。症状のためにクラブ活動で苦労したことや、試験のときの苦痛など、今までの経験を具体的に想起することによって、その時に選択したコーピングの良否について振り返ることができる。症状に伴う苦痛をひたすら我慢するという消極的なコーピングを選択してきたメンバーもいれば、カイロでおなかを温めたり、鎮痛剤の服用で症状をコントロールしたりするなど、自分なりの能動的なコーピングを用いているメンバーもいたりすることが想定され、メンバーは多様なコーピングの選択が可能であることを理解する。各メンバーのコーピングに関する振り返りに続いて、月経前症状への適切なコーピングについて解説し、簡易なコーピングの方法として呼吸法などのリラクゼーション技法による症状の緩和について体験学習を実施する。呼吸法の体験によって、リラックスしたからだの感覚を実感することは、コーピングを適切に用いることが症状の緩和に役立つという感覚、すなわち対処可能感覚を養うことに有用と考えられる。ワークのなかでコーピングを知識として「理解する」だけでなく、日常生活での「実践行動」の生起に般化するためにも、セッションのなかで、からだの感覚に変化が生じるという体験が有効である。最後に、今回、学習したコーピングのなかで、次回の月経時に各自が試みたいと考えるコーピングに関し討議し、実践することを促してセッションを終了する。なお、グループワークで習得してきた月経の知識や把握可能感覚・対処可能感覚に基づき、コーピングの選択と実践を月経周期中に試行するために、第5回目のセッションとの間隔を4週間程度とする。

第5セッション 月経前症状への全体的な認知の変容

第5セッションはプログラムの最終段階として、①月経前症状に関する正確な知識を習得し、②月経前症状と、自己の心身のコンディションやパフォーマンスなどとの関係の客観的な理解

による把握可能感覚を育成し、③適切なコーピングの選択・実践によって習得した対処可能感覚の育成を各メンバーが確認し、最終的に月経への全体的な認知の変容と定着を促す段階である。最初に記録シートの全期間について振り返る時間を設ける。3か月にわたって記述してきた記録シートを改めて振り返ることによって、月経前症状とコンディションやパフォーマンスが必ずしも随伴しないことに気づき、改めて把握可能感覚が強化されると同時に、改善された月経へのイメージの定着に役立つことが期待される。次に、第4回目のセッションから約1か月程度が経過しており、メンバーは月経時にコーピングを試みている可能性がある。実際にコーピングを試行して効果を実感したメンバーは、そのコーピングを継続的に用いるであろう。しかし効果が実感できなかつたり、実際に試すことのできなかつたりしたメンバーも、他のメンバーが経験した効果を共有することで、次の機会にコーピングを試そうとする動機づけが維持されやすいと考えられる。最後にセッション全体を通じて学習した月経への正確な知識やイメージの変化、症状の把握と日常のコンディションの関係、適切なコーピングの仕方などについて整理し、月経への全体的な認知の変容と定着を図ってセッションを終了する。

月経教育プログラムの期待される効果

(1) 知識教育による月経へのイメージの改善と月経前症状の把握

本プログラムの前半には、月経や月経前症状に関する生理学的仕組みをテーマとして取り上げて、知識教育を行う。月経に関する十分な知識を有していない女子大学生が少なくないことから、専門的な知識よりも基礎的で身近な内容を提示して解説し、メンバー間の討議を通じて、理解を深めることが有効と考えられる。聞きなれない用語に関しては図やグラフなどの視覚的な教材を配布し、クイズ形式やQ & A形式に

よる解説などを交えながら理解を深めるよう配慮することが重要であろう。月経や月経前症状の生理学的仕組みを理解することによって、月経は予測不能で無秩序なものであるという感覚から、把握可能な生理的現象であるという感覚が養われ、月経への否定的なイメージも改善されると考えられる。

また、プログラムでは妊娠と出産をテーマとして取り上げる。香川・北村・二宮ら(2010)は、月経に対するイメージとして「子どもを産める喜びを感じる」「女性であることを嬉しく思う」といった良好なイメージを抱く者が10%程度存在することを明らかにしている。月経の仕組みを生理学的観点から学ぶだけでなく、妊娠や出産という新たな命の誕生につながるすばらしい生理的機能として月経を理解することも、良好なイメージの育成に有用と考えられる。

(2) 月経前症状とコンディションやパフォーマンスとの関連性の理解

記録シートの作成を通じて、月経前症状の強度と、自己のコンディションやパフォーマンスとが必ずしも相関しないことに気づくメンバーもいる。行動記録によるセルフ・モニタリングは、症状と自己の状態に関する誤った評価を是正し、日常生活で生じるストレスの原因を全て月経前症状に帰属するという偏った思考の修正にも寄与するかもしれない。最終的に、メンバーはセルフ・モニタリングにより「症状は不規則に生じるものではなく、あらかじめ把握できる」という把握可能感覚を養われると考えられる。

(3) 適切なコーピングの選択と実践

プログラムでは、過去から現在までの月経前症状とコーピングについて振り返ることで、これまでに選択してきたコーピングの良否についての確認を行う。コーピングに関する解説や、他のメンバーが実践してきたコーピングについての発表を通じて、問題に焦点を当てて解決を

図るコーピングもあれば、情動に焦点を当てて解決を図るコーピングもあることを知り、月経前症状に対するコーピングの多様性に気づき、視野を広げることができる。またメンバーによっては、これまで選択してきたコーピングがかって症状の悪化を招いていたことに気づき、新たなコーピングの選択とその実践に向かうことも期待される。また、リラクゼーションという簡易なコーピング技法の体験学習を通じて、適切なコーピングが心身の感覚の変容に役立つという実感が、より適切なコーピングの選択・実践に奏功すると考えられる。さらに、メンバーが実践しているコーピングについて話し合ったり、「次回までにこのコーピングを実践してみよう」といった具体的な目標を設定したりすることによって、セッションで学習したことを日常生活へ般化させるための動機を高めことができると考えられる。最終的にメンバーには「月経前症状が生じたとしても対処することができる」という対処可能感覚の育成が期待される。

(4) 月経への否定的な認知の変容と月経前症状の緩和

以上に述べてきたとおり、今回のプログラムでは、①月経前症状の生理学的仕組みの理解、及び月経と妊娠・出産を中心にした知識教育による月経へのイメージの改善、②記録シートを用いたセルフ・モニタリングによる月経前症状と、コンディションやパフォーマンスとの客観的な関係の理解による把握可能感覚の育成、③過去のコーピング選択に関する振り返りやメンバー相互の討議による適切なコーピングの選択とその実践に基づく対処可能感覚の育成などを目的とした。これらの過程を経ることで、月経に対する全体的な認知の変容が促され、コーピングが円滑に機能することから、日常生活での月経前症状の緩和効果につながると考えられる。

おわりに

男女共同参画社会基本法が施行され、女性の社会参加がますます進展する現代社会において、月経前症状の緩和や PMS の予防は重要な課題となっている。これらに関しては医学・生理学だけでなく、心理・社会的観点からの対策を講じる必要がある。このような観点から、心理的側面からのアプローチについて検討してきた。

月経への否定的なイメージが改善し、月経前症状の出現はあらかじめ把握でき、対処する術があるという実感は、月経前症状の緩和だけではなく、症状に悩む女子大学生の日常生活の充実にも寄与すると考えられる。月経前症状によってあきらめざるを得なかった様々な活動に積極的に取り組むことができるようになったり、月経のたびに感じていた憂うつな気分や不快な感情から解放されたりすることで、充実した日常を取り戻す可能性があり、さらには生涯に渡る QOL の向上も期待される。今後は、本プログラムの実践を通じて、効果と限界について検討する予定である。

文 献

- 香川香 (2010a) : 女子大学生における月経前症状と SOC の関連『関西大学心理相談室紀要』12 : 21-26.
- 香川香、北村由美、二宮ひとみ、寺嶋繁典 (2010b) : 若年女性の月経前症状に関する基礎研究—月経前症状の出現率と尺度構成について—『心身医学』50(7) : 659-665.
- 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) : 748-755.
- 川瀬良美 (2006) : 『月経の研究 女性発達心理学の立場から』川島書店
- 厚生労働省 (1999) : 『厚生労働省 報道発表資料 生涯を通じた女性の健康施策に関する研究会報告書について』http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1107/h0721-2_18/h0721-2.html
- 松本清一 (1990) : 『月経に関する意識と行動の実態報告書』MSG 研究会 21-84.
- 相良洋子 (2001) : 月経前症候群の診断と治療『ホルモ

ンと臨床』49 : 433-439.
 後山尚久 (2004) 月経前症候群『Hrmone Frontier in Gynecology』11 : 149-160.