

---

# 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—

## The Effect of Psychological Factors on Premenstrual Symptoms in Female University Students

---

香川 香

関西大学大学院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◆

女子大学生の月経前の心身の変調に影響する心理的要因を明らかにすることを目的とし、月経前症状、主観的幸福感、月経観について質問紙調査を実施した。その結果、主観的幸福感の高い者や、月経を肯定的にとらえる者は、月経前の不快な変調を過剰に意識しないことが示された。月経前の変調の緩和には、主観的幸福感の向上や月経への肯定的な態度の醸成が有効と考えられる。

キーワード：月経前の変調、主観的幸福感、月経観

### Abstract

The purpose of this study is to clarify the psychological factors that affect premenstrual symptoms among female university students. A questionnaire comprising items assessing premenstrual symptoms, subjective well-being, and menstrual attitude was administered. Results suggest that higher subjective well-being and positive menstrual attitude were associated with decreased premenstrual symptoms. We think that improving subjective well-being and having a positive menstrual attitude is effective in the reduction of premenstrual symptoms.

**Key Words:** premenstrual symptoms, subjective well-being, menstrual attitude

## 1 はじめに

かつて健康社会学者のアロン・アントノフスキー（Aaron Antonovsky）は、ユダヤ人の強制収容所に収容されていた女性の約3割に健康状態の良好な者がいることを見だし、彼らには共通して首尾一貫感覚（Sense of Coherence：以下 SOC）が高いことを明らかにした（山崎・吉井，2001）。すなわち事態を把握・予測し、社会的資源を活用して対処でき、かつ起こりうる事象が自分にとって意味があるという確信が、健康を積極的に促す要因になっているとし、健康生成論を展開した。この理論は健康状態を積極的にもたらす要因解明の重要性を提唱するものである。我々もこの視座から、女子大学生の月経前の心身の変調に影響する心理的要因について検討し、月経前の変調と SOC の関連を明らかにしてきた（香川・北村・二宮ら，2010；香川，2010）。月経前に心身の多様な変調を自覚することはよく知られており、生理的メカニズムに加えて、様々な心理的要因の関与も指摘されている（川瀬，2006）。月経前の心身の変調によって就職活動に支障をきたし、意欲を失ったりする女子大学生が少なくなく、月経前の変調を緩和するための心理教育的支援は、女性の社会参画の進展とともに今後一層、重要になることは明らかで、その具体的なプログラムの開発が求められている。

このような社会情勢のなかで、近年、肯定的感情や幸福感などの健康的側面に焦点を当てたポジティブ心理学的アプローチが様々な領域で研究成果を示している（島井，2009）。特に大塚・鈴木・高田（2007）は幸福感のストレス予防機能の可能性について指摘し、宇佐美（2014）は主観的幸福感によって事前対応型コーピングが動機づけられることを示唆している。これらの結果からみて、周期的に生じる月経前の変調を慢性的なストレス状態ととらえると、主観的幸福感が月経前の変調に影響を及ぼしている可能性が考えられる。また初潮以来、月経経験を

繰り返すなかで培われてきた月経への認知、すなわち月経観についても、月経痛との関連が指摘されていることから（野田，2001）、月経前の変調との関連が想定される。

月経に対する認知や態度として示される月経観や主観的幸福感と月経前の変調との関係を明らかにすることは、心理教育的アプローチの開発にあたり、健康生成の面からみても重要な要素となる可能性があり、本研究ではこの関係を調査したので、結果を報告する。

## 2 方法

### (1) 調査対象

4年制大学に通う女子大学生 104 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のあった者を除く 101 名（平均年齢 19.7 歳、SD 0.7）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 3 つの尺度（合計 62 項目）で構成した。

#### ①月経前症状尺度 37 項目（香川，2013）

女子大学生を対象に、月経前（月経開始 10 日前～月経開始まで）に自覚する多様な変調を測定する尺度で、「抑うつと情緒不安定」「イライラと意欲低下」「痛みと血行不全」「ホルモン関連」の 4 下位尺度で構成されている。月経前に自覚した変調について、その頻度を 4 件法（なし、年に 1, 2 回、2, 3 か月ごと、ほぼ毎月）で、また苦痛の程度を 3 件法（なし、弱い、強い）で回答を求めた。

#### ②主観的幸福感尺度 12 項目（伊藤・相良・池田ら，2003）

個人の主観的な心理的健康を測定する尺度で、「人生に対する前向きな気持ち」「自信」「達成感」「人生に対する失望感のなさ」の 4 下位尺度で構成され、4 件法で回答を求めた。

#### ③月経観尺度 13 項目（野田，2001）

月経に対する態度を測定する尺度で、「月経は

衰弱させるもの」「月経の影響を否定するもの」「月経は自然なもの」「月経は厄介なもの」の4下位尺度で構成されており、4件法で回答を求めた。

### (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、参加は自由意志であることや、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および紙面で説明し、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。

### (4) 解析方法

本研究で用いる主観的幸福感の尺度は男女併せて1525名を対象に標準化された尺度であり、女子学生だけを対象にする本調査にも適用できるかどうか、改めて検討する必要がある。また月経観の尺度は女子学生を対象に標準化されているものの、約15年が経過しており、本調査対象者にも合致するかどうかを確認する必要がある。この観点から両尺度の因子構造を確認し、この結果に基づいて下位尺度を再構成した。

次に主観的幸福感の下位尺度ごとに、平均値 $\pm 1$ 標準偏差をカッティングポイントとして高得点群（以下、高群）と低得点群（以下、低群）に分割し、両群の月経前症状尺度得点（頻度得点と強度得点を乗じた得点）の平均値に有意差が認められるかどうかを検討した。

また、月経観尺度についても同様に、下位尺度ごとに平均値 $\pm 1$ 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、両群の月経前症状尺度得点の平均値に有意差が認められるかどうかを検討した。

以上の統計解析にはSPSS for windows (Ver. 23) を使用した。

## 3 結果

### (1) 月経前の変調の高頻度かつ高強度の出現率

月経前の心身の変調に関し、「ほぼ毎月」あるいは「2、3か月ごと」に出現し、かつ苦痛の程度を「強い」と回答した者の割合を算出し、上位15項目を表1に示す。精神的な変調としては、イライラする（46.6%）、怒りやすい（40.6%）、学校や仕事に行きたくない（31.7%）などの順に出現率が高く、身体的な変調としては、肌が荒れる（30.7%）、食欲が増す（25.8%）、肩こりがある（21.8%）などの順に高い出現率を示した。これらの結果をみると、今回対象とした女子大学生の多くが、月経周期に伴う何らかの変調を毎月から2、3か月ごとに、強い苦痛を伴って自覚しているという実態が明らかとなった。

### (2) 主観的幸福感と月経前の変調との関連

本研究の対象者における、主観的幸福感尺度の因子構造を確認するために、主因子法およ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.40に満たなかった「将来のことが心配ですか」の1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。第1因子は、原版の自信尺度と同一の項目で構成され、本研究においても原版と同様に「自信」尺度とした。第2因子は、原版の人生に対する失望感のなさ尺度の2項目と、人生に対する前向きな気持ち尺度の1項目からなり、本研究では「人生の有意味感」尺度とした。第3因子は、原版の達成感尺度の3項目と、人生に対する前向きな気持ち尺度の2項目で構成されており、「達成感と満足感」尺度とした。

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 $\alpha$ 係数によって検討した。この結

表1 月経前の変調で2、3か月ごと以上の頻度で強い苦痛のある項目の出現率

	頻度：ほぼ毎月 強度：強い	頻度：2、3か月ごと 強度：強い	合 計 (%)
イライラする	34.7	11.9	46.6
怒りやすい	29.7	10.9	40.6
学校や仕事に行きたくない	26.7	5	31.7
肌が荒れる	26.7	4	30.7
情緒が不安定になる	25.7	4	29.7
物事が面倒くさくなる	23.8	6.9	30.7
食欲が増す	23.8	2	25.8
意欲がなくなる	20.8	4	24.8
肩こりがある	17.8	4	21.8
おりものが増える	17.8	1	18.8
気が散る	16.8	4	20.8
自信がないと感じる	15.8	4	19.8
自分をつまらない人間だと思う	15.8	3	18.8
悲しい気分になる	13.9	6.9	20.8
能率が低下する	13.9	3	16.9

表2 主観的幸福感の因子分析結果

項 目	I	II	III
第1因子：自信 ( $\alpha = .872$ )			
今の調子でやっていけば、これから起きることにでも対応できるという自信がありますか	.843	.018	.005
危機的な状況（人生を狂わせるようなこと）に出会ったとき、自分が勇気をもって立ち向かい解決できるという自信がありますか	.756	.208	-.027
ものごとが思ったように進まない場合でも、あなたはその状況に適切に対処できると思いますか	.714	-.044	.146
第2因子：人生の有意義感 ( $\alpha = .806$ )			
自分の人生は退屈だとか面白くないと感じていますか	-.079	.812	.012
あなたは人生が面白いと思いますか	.070	.746	.041
自分の人生に意味がないと感じていますか	.162	.677	-.092
第3因子：達成感と満足感 ( $\alpha = .807$ )			
過去と比較して、現在の生活は幸せですか	-.133	.186	.805
ここ数年やってきたことを全体的に見て、あなたは幸せを感じていますか	-.073	.310	.609
自分がやろうとしたことはやりとげていますか	.221	-.056	.572
これまでどの程度成功したり出世したと感じていますか	.282	.020	.511
期待通りの生活水準や社会的地位を手に入れたと思いますか	.266	-.231	.415
因子相関行列			
	1.000	.552	.559
	.552	1.000	.697
	.559	.697	1.000

表3 主観的幸福感下位尺度の高群・低群の月経前症状の平均値の比較

	自 信			人生の有意味感			達成感と満足感		
	高 群 (n=12)	低 群 (n=13)	t 値	高 群 (n=21)	低 群 (n=21)	t 値	高 群 (n=10)	低 群 (n=10)	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)	
抑うつと 情緒不安定	34.4 (33.4)	63.2 (41.2)	-1.91+	22.1 (26.5)	55.7 (38.5)	-3.30**	27.6 (28.9)	69.9 (39.4)	-2.74*
イライラと 意欲の低下	49.0 (32.3)	79.2 (27.3)	-2.53*	37.4 (27.2)	73.8 (30.6)	-4.07***	39.1 (27.2)	85.4 (28.7)	-3.70**
痛みと 血行不全	30.1 (17.7)	32.3 (19.2)	-0.30	18.4 (8.7)	45.2 (24.0)	-4.82***	25.0 (16.3)	39.6 (23.9)	-1.59
ホルモン関連	35.9 (16.3)	33.2 (16.2)	0.41	31.1 (17.8)	40.7 (18.1)	-1.72+	35.0 (18.7)	36.4 (19.5)	-0.16

\*\*\* … p<.001    \*\* … p<.01    \* … p<.05    + … p<.10

果、「自信」が .872、「人生の有意味感」が .806、「達成感と満足感」が .807 で、良好な内的整合的信頼性が認められた。

次に、主観的幸福感3尺度それぞれについて、平均値±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、両群の月経前症状尺度得点の平均値を比較した結果を表3に示す。

3尺度全てにおいて、「抑うつと情緒不安定」と「イライラと意欲の低下」に有意差または有意傾向が認められ、いずれも高群が低群よりも低い値を示した。また、「人生の有意味感」尺度ではこれら2尺度に加えて、「痛みと血行不全」に有意差が、「ホルモン関連」に有意傾向が認められ、いずれも高群の平均値が低群よりも低い値を示した。

### (3) 月経観と月経前の変調の関連

月経観尺度についても、先と同様の方法で因子構造の確認を行い、本研究の対象者では2因子構造が妥当と考えられた。「月経は我慢しなければならないものであると思う」「月経は自然なものであると思う」の2項目は、いずれの因子に対しても負荷量が低く、内容也多義的であることを考慮し、両項目を除外して、同様の方法で再度、因子分析を行った結果を表4に示す。

第1因子は、原版の月経は衰弱させるもの尺度、月経は自然なものの尺度、月経は厄介なものの尺度の項目から構成されており、本研究では「否定的認知と過剰な意識化」尺度とした。第2因子は、原版の月経の影響を否定するもの尺度と同一の項目で構成され、本研究においても「月経の影響の否定」尺度とした。

2因子構造に基づいて作成した両下位尺度の内的整合的信頼性は、「否定的認知と過剰な意識化」が .713であった。また「月経の影響の否定」は .582 とのやや低い値を示したが、原版の下位尺度と全て同一の項目で構成されていることから、本研究でも尺度として使用することにした。

月経観2尺度それぞれについて、平均値±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、両群の月経前症状尺度得点の平均値を比較した結果を表5に示す。

「否定的認知と過剰な意識化」尺度では、「ホルモン関連」に有意差が認められ、「イライラと意欲の低下」に有意傾向が示された。いずれも低群の平均値が高群よりも低い値を示した。また、「月経の影響の否定」尺度では、「イライラと意欲の低下」、「痛みと血行不全」に有意差が、「抑うつと情緒不安定」に有意傾向が示され、い

表4 月経観の因子分析結果

項 目	I	II
第1因子：否定的認知と過剰な意識化 ( $\alpha = .713$ )		
月経は汚らしいものだと思う	.573	.025
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	.569	.087
月経は衰弱させるものだと思う	.558	.121
月経は病気のようなものだと思う	.551	.003
月経が数分で終わるようになれば良いと思う	.496	-.047
月経は女性であることを繰り返し確認するものである	.491	-.096
月経は面倒なものであると思う	.414	-.140
第2因子：月経の影響の否定 ( $\alpha = .582$ )		
月経前の緊張やイライラは女性の思いこみにある	.019	.897
月経中であっても普段と同じように身体の調子が良い	-.199	.451
月経は行動に障害を与えるものではない	-.019	.433
月経症状を訴える女性はそれを言い訳に使っている	.151	.368
因子相関行列	1.000	.019
	.019	1.000

表5 月経観下位尺度の高群・低群の月経前症状の平均値の比較

	否定的認知と過剰な意識化			月経の影響の否定		
	高群 (n=19) 平均値 (SD)	低群 (n=16) 平均値 (SD)	t 値	高群 (n=13) 平均値 (SD)	低群 (n=15) 平均値 (SD)	t 値
抑うつと情緒不安定	46.0 (40.9)	27.9 (26.2)	1.58	26.5 (7.3)	41.1 (10.6)	-1.72+
イライラと意欲の低下	65.7 (39.5)	43.8 (32.3)	1.78+	29.4 (8.2)	34.5 (8.9)	-2.06*
痛みと血行不全	29.7 (16.9)	23.1 (15.0)	1.21	14.8 (4.1)	26.0 (6.7)	-2.11*
ホルモン関連	36.1 (16.7)	22.6 (13.4)	2.60*	19.2 (5.3)	16.1 (4.2)	-0.52

\*...  $p < .05$  +...  $p < .10$ 

ずれも高群の平均値が低群よりも低い値を示した。

#### 4 考 察

##### (1) 女子大学生における月経前の変調の出現率

大学時代は、学習やクラブ活動、アルバイトや留学などの多様な活動を行いながら、卒業後の進路を選択する時期である。男女共同参画社会の進展に伴い、就職活動に熱心に取り組む女子学生も多い。しかし心身の不調を周期的に感じていると、大学生活への影響に加えて、職業

生活を送ることなど将来への不安を喚起することにもつながる可能性がある。本調査では、「ほぼ毎月」あるいは「2、3か月ごと」という高い頻度で、月経前に精神的・身体的に何らかの強い変調を自覚している者が多数みられた。これは月経前の変調が、相談機関や医療機関を利用する一部の者のみの問題ではなく、女子大学生全般にわたって自覚されていることを示すものである。特に「イライラする」「怒りやすい」「学校や仕事に行きたくない」などの精神的な変調を毎月のように強く感じている者が25%以上にのぼっていることから、精神的な変調への支援



を行う取り組みがより求められていることを示すと考えられる。

## (2) 主観的幸福感と月経前の変調の関連

主観的幸福感のストレス予防の可能性が指摘されている（大塚・鈴木・高田，2007）ことから、前述の通り月経前の周期的な変調と主観的幸福感との関連が想定される。

主観的幸福感の「自信」尺度は、今の調子でやっていけばこれから起きることにでも対応できるという自信がありますか、危機的な状況に出会ったとき自分が勇気をもって立ち向かい解決できるという自信がありますか、などの項目で構成されている。また「人生の有意義感」尺度は、自分の人生は退屈だとか面白くない、自分の人生に意味がない、などの逆転項目と、あなたは人生が面白いと思いますかという項目で構成されている。「達成感と満足感」尺度は、過去と比較して現在の生活は幸せですか、期待通りの生活水準や社会的地位を手に入れたと思いますか、自分がやろうとしたことはやりとげていますか、などの項目で構成されている。

これらの3尺度ともに、「抑うつと情緒不安定」および「イライラと意欲の低下」などの精神的変調に差を示しやすく、主観的幸福感の高い者は月経前の変調のなかでも精神的な変調を感じにくい傾向にあった。主観的幸福感が高い者、すなわち人生を意味あるものとしてとらえ、困難を解決する自信があり、達成感や満足感を抱くことは、月経前の精神的な変調にとらわれず生き生きと日常生活を送ることができると考えられる。これは香川（2010）が示したSOCと月経前症状との関連性と同様の結果であり、心理的な健康要因は月経前症状に影響を及ぼすと言える。なお「人生の有意義感」尺度は、身体的な変調である「痛みと血行不全」および「ホルモン関連」にも差を示す傾向がみられた。人生を意味あるものと感じている者は、月経前に生じる精神的変調に加えて身体の痛みやおりものの増加などの身体的変調をも気にせずにご

すことができる。つまり人生全般を前向きで積極的にとらえることは、精神面だけでなく、身体的健康の維持増進にも寄与すると考えられる。

月経前の精神的変調は主観的幸福感との関連が強く、普段から主観的幸福感を有することが月経前の精神的変調の緩和に有用と考えられる。主観的幸福感の向上については、今野・堀内（2013）が出産後の母親を対象に実践したグループプログラムの効果を報告している。このプログラムは、①体力の回復と健康増進、②コミュニケーションスキルの向上、③セルフケア能力の獲得、の3点を目的として構成されている。①は出産後の体力回復を、②は自身の思いを語ったり他人の語りを傾聴したりすることで、自分を見つめ直し自己表現力や傾聴力を高めることを狙いとし、③はプログラム終了後にも自身の健康管理が行えるよう日常生活の中でも実践可能な内容となっている。本研究とは対象が異なるものの、②の自己を見つめなおしその語りを受容される体験や、③の日常生活でのセルフケアの方法を習得することは、女子大学生においても主観的幸福感の向上に寄与する可能性が考えられる。

## (3) 月経観と月経前の変調との関連

かつて野田（2001）は、月経の影響を否定することと月経痛との関連性が強いことを明らかにしており、今回の調査でも月経前の変調と月経観との間の関連を調査した。この結果、「否定的認知と過剰な意識化」は、「イライラと意欲の低下」および「ホルモン関連」に差を示した。「否定的認知と過剰な意識化」尺度は、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、月経は汚らしいものだと思う、月経は病気のようなものだと思う、などの項目で構成されている。この尺度で低得点を示す者、すなわち月経を肯定的にとらえ自然に受け入れている者は、苛立ちや意欲の減退がなく、乳房の痛みやおりものの増加といったホルモン関連の変調を過剰に意識しないことが示された。

「月経の影響の否定」は、「抑うつと情緒不安定」、「イライラと意欲の低下」、「痛みと血行不全」に差を示した。「月経の影響の否定」尺度は、月経前の緊張やイライラは女性の思いこみにある、月経は行動に障害を与えるものではない、月経中であっても普段と同じように身体の調子が良い、などの項目で構成されている。

すなわち心身の状態を月経に関連づけてとらえる認知は、月経前の精神的な変調や痛みなどの過剰な意識化を緩和し、精神的安定に寄与する傾向にある。逆に月経前の時期に生じる心身の不快な変調を月経と結びつけてとらえる認知は、月経の否定的側面が強調され、随伴的に否定的感情を強化するといった周期的な悪循環の連鎖を生じやすいと考えられる。

以上の通り、月経観が月経前の変調に影響を与える可能性が示唆されたことから、①月経への否定的な認知をリフレーミングなどの技法を用いて変容させること、②心身の健康状態を一定期間、記録することによって、心身のコンディションと月経との関連性を客観的にとらえることなどを目的とした心理教育的アプローチの実践が有効と考えられる。

## 5 おわりに

女子大学生の月経前の変調と主観的幸福感及び月経観といった心理学的要因との関連を検討した。本調査結果から、主観的幸福感が高く、月経を肯定的にとらえ過剰に意識しない傾向は、月経前の変調を緩和する可能性が示された。女子大学生の月経前症状の緩和を目的として香川(2015)が提示したプログラムは、①知識教育による月経への否定的なイメージの改善、②月経と心身の変調との関連の正確な理解、③適切なコーピングの選択と実践、の3点を目的としている。本研究結果は、このプログラム構成を支持するものであった。今後は、主観的幸福感の高い女子大学生の適応状態や発達課題の達成度など、その特徴を明らかにし、健康生成論とい

う立場から月経前の変調との関連をさらに検討したい。

## 文 献

- Antonovsky A(1987): *Unraveling the Mystery of Health How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass Publishers. (山崎喜比古・吉井清子(訳)(2001):『健康の謎を解く』有信堂.)
- 今野友美・堀内成子(2013): 出産後の母親の精神的、身体的健康増進を目指すプログラムの評価 『日本助産学会』27(1): 83-93.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至(2003): 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 『心理学研究』74: 276-281.
- 香川香(2010): 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(2010): 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、西藤奈葉子、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.
- 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.
- 川瀬良美(2006): 『月経の研究』川島書店.
- 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.
- 大塚泰正・鈴木綾子・高田未里(2007): 職場のメンタルヘルスに関する最近の動向とストレス対処に注目した職場ストレス対策の実践 『日本労働研究雑誌』49: 41-53.
- 島井哲志(2009): 『ポジティブ心理学入門 幸せを呼ぶ生き方』星和書店.
- 宇佐美尋子(2014): ストレスプロセスにおける主観的幸福感の機能—主観的幸福感と反応型及び事前対応型ストレス対処との関連— 『聖徳大学研究紀要』25: 15-20.