

# 大学生における月経前症状に関するコミュニケーション

津野, 千尋 / ARAI, Hirokazu / SUZUKI, Fumiya / TSUNO, Chihiro / 荒井, 弘和 / 鈴木, 郁弥

---

(出版者 / Publisher)

法政大学スポーツ研究センター

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

法政大学スポーツ研究センター紀要 / Bulletin of sports research center, Hosei University

(巻 / Volume)

33

(開始ページ / Start Page)

27

(終了ページ / End Page)

31

(発行年 / Year)

2015-03-31

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00011470>

## 大学生における月経前症状に関するコミュニケーション

### Communication about premenstrual symptoms in college students

津野 千尋 (キャリアリンク株式会社)

Chihiro Tsuno

鈴木 郁弥 (法政大学大学院人文科学研究科修士課程)

Fumiya Suzuki

荒井 弘和 (法政大学文学部・市ヶ谷リベラルアーツセンター保健体育分科会)

Hirokazu Arai

キーワード：生理、月経前症候群、羞恥感情、ヘルスコミュニケーション

#### 要旨

本研究では、男女の月経前症候群に関するコミュニケーションを改善するための基礎的データを収集することを目的とした。関東圏にある四年制私立大学の大学生 93 名を対象に質問紙調査を実施した。分析の結果、症状の出現頻度が高い女性ほど、理解して欲しいと思っており、話しやすいと感じていることや、理解して欲しいと思っている女性ほど、話しやすいが、自責的萎縮感を感じていた。理解に対する意図では、「眠くなる」と「おりものが増える」の項目において、話しやすさでは、「腹痛がする」、「肌が荒れる」、および「月経が嫌になる」において、羞恥感情では、「いたたまれなさ」において、それぞれ性差が認められた。

#### I. 問題提起と目的

近年、働く女性が増えてきて、女性の活躍はめざましい。働く女性が増える中で、生理休暇を取ることができる会社も出てきた。しかし、生理休暇を取るとしても、実際に男女間で生理に関するコミュニケーションはどのくらいあるのだろうか。実際、あったとしてもコミュニケーションの頻度は少ない方だろう。なぜならば、男性は女性に常に生理のことを尋ねた場合、セクシャル・ハラスメントと取られる恐れがあるためである。逆に女性は、男性に自分の生理について話すことで、男性に嫌がられてしまう恐れを抱くかもしれない。このようなことから、男女間での生理におけるコミュニケーションは、不十分であることが予想される。

月経（生理）は、女性が月に一度程度経験するため、症状が重い人にとっては周囲の理解が必要不可欠だと考えられる。近年、働く女性が増えているという点に鑑みても、男女間の月経に関するコミュニケーションの重要性はますます高まることが予想される。月経前症候群とは、「月経前 3—10 日の黄体期の間続く精神的あるいは身体的症状で、月経発来とともに減衰ないし消失するもの」<sup>1)</sup> である。

月経前症候群は、複合的な要因が関与しており、心理・社会的要因も無視できないと考えられている。女子大学生を対象とした研究では、日常生活のストレス、月経に伴う症状のストレス、サポートの有無が関連していることが示されている<sup>2)</sup>。よって、個人がストレスを適切にマネジメントすることによって、これらの症状の緩和を図ることが可能と考えられる。また、月経前症候群には至っていないか、多様な月

経前症状に悩みながら日常生活を送っている女性は決して少なくないであろう。そのため、男性が女性の月経による影響を理解することは重要であると考えられる。しかし現状では、月経前症候群に関するコミュニケーションがあまり取れていないことが予想される。現在、ヘルスコミュニケーションに関する研究は行われるようになってきているもの<sup>3)</sup>、月経前症候群に関するコミュニケーションの研究はほとんど行われていない。

そこで、本研究では、男女の月経前症候群に関するコミュニケーションを改善するための基礎的データを収集することを目的とする。具体的には、男性に対して、月経前の症状に関して、理解したいと思うか（意図）、女性に聞きやすいか、羞恥感情が生じるかを尋ねる。女性には、月経前の症状に関して、症状の重さはどのくらいあるのか、理解して欲しいと思うか（意図）、男性に話しやすいか、女性としての喜びを感じるか、羞恥感情が生じるかを尋ねる。そして、女性の症状と、意図、話しやすさ、羞恥感情との関連を調べ、その後、男女間で、意図および話しやすさの比較検討を行った。

#### II. 方法

##### 1. 調査対象及び調査期間

関東圏にある四年制私立大学の大学生 93 名を対象に質問紙調査を実施した（女性 49 名、男性 44 名）。調査期間は 2013 年 11 月上旬であった。

##### 2. 調査手続きと調査内容

質問紙は、一つ一つ封筒に入れて配布した。質問紙を配布

する際は、男性用質問紙を男性に、女性用質問紙を女性に配布した。質問紙に回答してもらう際は、同意書に署名を得た上で回答を得た。同意書にはプライバシーは保護されること、回答中に不快になった場合は回答を直ちに止めても構わないことを明記した。質問紙は回答後、封筒に入れて封をもらった上で回収した。なお、本研究は、法政大学文学部心理学研究倫理委員会において審査を受け、研究実施の承認を得ている。

まず、男女ともに (a)年齢、(b)性別、(c)彼氏・彼女の有無、(d)異性の兄弟の有無を尋ねた。属性以外の項目については、いずれも女性の月経前の症状について「周囲の異性」とコミュニケーションを取る時という場面を想定させて回答させた。ここでいう周囲の異性とは、「親密度の高くない知り合い程度の異性」と定義している。

### 女性を対象とした質問項目

#### 1) 女性の月経前の症状頻度

女性の月経前の症状に関しては、香川他<sup>4)</sup>の作成した月経前症状で出現率の高い14項目の尺度を使用した。これらの質問項目について、月経前の出現頻度を「ない(1点)」から「非常にある(5点)」の5段階で評定させた。

#### 2) 女性の月経前の症状に関する理解

女性の月経前の症状に関しては、香川他<sup>4)</sup>の作成した月経前症状で出現率の高い14項目の尺度を使用した。これらの質問項目について、周囲の男性に月経前の症状についてどのような点を理解してほしいかを尋ね、症状がない場合は「自分にはこの症状がない(0点)」を選択してもらい、症状がある場合は「理解して欲しくない(1点)」から「理解して欲しい(5点)」の6段階で評定させた。

#### 3) 女性の月経前の症状に関する話しやすさ

女性の月経前の症状に関しては、香川他<sup>4)</sup>の作成した月経前症状で出現率の高い14項目の尺度を使用した。これらの質問項目について周囲の男性に月経前の症状についてどのような点を話しやすいかを尋ね、症状がない場合は「自分にはこの症状がない(0点)」を選択してもらい、症状がある場合は「話しにくい(1点)」から「話しやすい(5点)」の6段階で評定させた。

#### 4) 女性の月経前の症状に関する羞恥感情

女性の月経前のコミュニケーションにおいて発生する羞恥感情を測定するために、樋口<sup>5)</sup>の作成した6種類の羞恥感情を測定する計23項目の尺度を使用した。この尺度は「混乱の恐怖」(例:おどおどした気持ち)、「自己否定感」(例:情けなさ)、「基本的恥」(例:恥じらい)、「自責的萎縮感」(例:気おくれ)、「いたたまれなさ」(例:ばつの悪さ)、「はにかみ」(例:はにかみ)の6下位尺度からなる。これらの質問項目について、自分が月経前であるということを周囲の男性に知られた時に感じる羞恥感情について「感じない(1点)」から「非常に感じる(5点)」の5段階で評定させた。

### 男性の質問項目

#### 1) 女性の月経前の症状に関する尋ねやすさ

女性の月経前の症状に関しては、香川他<sup>4)</sup>の作成した月経前症状で出現率の高い14項目の尺度を使用した。これらの質問項目について、周囲の女性が月経前の症状の時、どのような点を尋ねやすいかを「尋ねにくい(1点)」から「尋ねやすい(5点)」の5段階で評定させた。

#### 2) 女性の月経前の症状に関する理解

女性の月経前の症状に関しては、香川他<sup>4)</sup>の作成した月経前症状で出現率の高い14項目の尺度を使用した。周囲の女性が月経前の症状の時、どのような点を知っておいた方が良いと思うかを「知らなくても良い(1点)」から「知っておいた方が良い(5点)」の5段階で評定させた。

#### 3) 女性の月経前の症状に関する羞恥感情

羞恥感情に関しては、樋口<sup>5)</sup>の作成した6種類の羞恥感情を測定する計23項目の尺度を使用した。周囲の女性が月経前であるということを知った時に感じる羞恥感情について「感じない(1点)」から「非常に感じる(5点)」の5段階で評定させた。

## III. 結果

### 1. 調査対象者の属性

研究対象者の平均年齢は、20.65(18—27)歳であった。

### 2. 理解に対する意図と話しやすさの主成分分析

負荷量が.20未満の項目が認められた場合は、項目群から除外した上で、再度主成分分析を行った。なお、理解(女性)と話しやすさ(男性)を比較することに鑑みて、理解と話しやすさのいずれかの主成分分析において、項目群から除外する項目が認められた場合は、もう一方(理解または話しやすさ)の項目群からも当該項目を除外した。

その結果、「乳房がはる」と「おりものが増える」という2つの項目を除外した月経前症状は、1因子構造であると判断された。主成分分析の結果を表1に示した。

### 3. 症状の出現頻度と理解に対する意図・話しやすさ・羞恥感情との関連

女性を対象として、症状の出現頻度と、理解・話しやすさ・羞恥感情の相関関係を表2に示した。相関分析の結果、症状の出現頻度が高い女性ほど、理解して欲しいと思っており、話しやすいと感じていた。理解して欲しいと思っている女性ほど、話しやすいが、自責的萎縮感を感じていた。

### 4. 月経前の症状に関する理解に対する意図の性差

理解に対する意図を性で比較した結果を表3に示した。「眠くなる」と「おりものが増える」の項目において、有意差が認められた。

### 5. 月経前の症状に関する話しやすさの性差

話しやすさを性で比較した結果を表4に示した。「腹痛がする」、「肌が荒れる」、および「月経が嫌になる」に有意差が認められた。

表 1 理解に対する意図と話しやすさの主成分分析

項目	理解に対する意図			話しやすさ		
	平均	標準偏差	負荷量	平均	標準偏差	負荷量
腹痛がする	3.86	0.96	.70	3.50	1.44	.88
眠くなる	3.81	1.03	.80	3.64	1.22	.74
肌が荒れる	3.29	1.06	.36	3.41	1.14	.67
腰痛がする	3.57	0.87	.62	2.91	1.41	.82
足腰がだるい	3.33	0.91	.35	3.05	1.36	.85
下腹部がはる	2.90	1.09	.31	2.05	1.25	.39
月経が嫌になる	3.76	1.09	.66	3.05	1.56	.82
イライラする	4.29	0.78	.90	3.41	1.33	.93
疲れやすい	4.10	0.83	.83	3.36	1.29	.91
怒りやすい	4.29	0.78	.83	3.45	1.26	.90
憂うつになる	4.10	0.77	.76	3.14	1.39	.94
情緒不安定	4.19	0.81	.86	3.00	1.45	.91

表 2 症状の出現頻度と理解に対する意図・話しやすさ・羞恥感情との相関係数

	症状の出現頻度	理解に対する意図	話しやすさ
症状の出現頻度	1.00		
理解に対する意図	.78 **	1.00	
話しやすさ	.70 **	.79 **	1.00
混乱的恐怖	.19	.27	.22
自己否定感	.15	.24	.22
基本的恥	.23	.26	.19
自責的萎縮感	.26	.30 *	.33 *
いたたまれなさ	.28	.25	.17
はにかみ	.11	.20	.16

\*p&lt;.05 \*\*p&lt;.01

表 3 月経前の症状に関する理解に対する意図の性差

理解に対する意図	男		女		t値	自由度	p
	平均	標準偏差	平均	標準偏差			
1.腹痛がする	3.75	1.18	3.84	0.93	.42	87	.68
2.眠くなる	3.00	1.46	3.64	1.03	2.36	77.44	.02*
3.肌が荒れる	2.98	1.27	3.22	0.96	0.98	77.58	.33
4.乳房がはる	2.45	1.19	2.31	0.96	.57	77	.57
5.腰痛がする	3.43	1.21	3.61	0.92	.72	80	.47
6.足腰がだるい	3.41	1.32	3.31	0.87	.38	74.59	.70
7.おりものが増える	2.55	1.37	1.80	0.94	2.93	76.39	.00**
8.下腹部がはる	2.66	1.36	2.77	1.09	.41	71.81	.69
9.月経が嫌になる	3.11	1.42	3.44	1.21	1.14	83	.26
10.イライラする	4.11	1.10	3.86	1.06	1.09	85	.28
11.疲れやすい	3.93	1.30	3.86	0.91	.30	85	.77
12.怒りやすい	4.14	1.15	3.95	0.97	.80	81	.43
13.憂うつになる	4.00	1.20	3.91	0.89	.35	77	.73
14.情緒不安定	3.93	1.17	4.06	0.85	.54	73	.59

\*p&lt;.05 \*\*p&lt;.01

表 4 月経前の症状に関する話しやすさの性差

話しやすさ	男		女		t値	自由度	p
	平均	標準偏差	平均	標準偏差			
1.腹痛がする	3.07	1.45	3.73	1.26	2.27	84.39	.03 *
2.眠くなる	3.82	1.32	3.86	1.19	0.16	85	.88
3.肌が荒れる	2.45	1.37	3.39	1.13	3.40	79.82	.00 ***
4.乳房がはる	1.50	0.93	1.39	0.69	0.60	78	.55
5.腰痛がする	3.14	1.23	3.23	1.42	0.32	81	.75
6.足腰がだるい	3.16	1.31	3.42	1.32	0.87	75	.38
7.おりものが増える	1.48	0.88	1.18	0.51	1.92	70.25	.06
8.下腹部がはる	1.93	1.23	1.97	1.26	0.13	74	.90
9.月経が嫌になる	1.98	1.27	2.93	1.56	3.10	83	.00 **
10.イライラする	3.11	1.28	3.42	1.40	1.06	85	.29
11.疲れやすい	3.48	1.17	3.51	1.31	0.13	83	.90
12.怒りやすい	3.11	1.35	3.47	1.31	1.22	80	.23
13.憂うつになる	2.93	1.28	3.26	1.41	1.11	80	.27
14.情緒不安定	2.89	1.35	3.06	1.52	0.53	75	.60

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

表 5 羞恥感情の性差

羞恥感情	男		女		t値	自由度	p
	平均	標準偏差	平均	標準偏差			
混乱的恐怖	11.80	4.88	11.41	3.87	.43	91	.67
基本的恥	8.45	4.16	9.02	3.07	.75	91	.45
自責的萎縮感	5.20	2.78	4.45	1.68	1.61	91	.11
いたたまれなさ	4.73	2.59	6.06	2.39	2.58	91	.01 **
はにかみ	3.16	1.40	3.14	1.44	.05	91	.96
自己否定感	5.98	2.80	6.27	3.08	.47	91	.64

\*\*p<.01

#### 6. 月経前の症状に関する羞恥感情の性差

羞恥感情の性差を表5に示した。「いたたまれなさ」に関して有意差が認められた。

### IV. 考察

#### 1. 症状の出現頻度と理解に対する意図・話しやすさ・羞恥感情との関連

症状が重い人ほど理解して欲しいと思っており、話しやすいと感じていることがわかった。症状が重いからこそ、理解して欲しい分、周りに話す機会があり、その分話すことに対して抵抗がないからではない可能性がある。また、理解して欲しいと思っている人ほど話しやすく、自責的萎縮感(気おくれ、後ろめたさ、面目なさ)があるという結果であった。自責的萎縮感を感じながらも、周りに自分の症状を理解して欲しいため、話す機会が多く、話しやすいと感じているのではないだろうか。

#### 2. 月経前の症状における理解に対する意図の性差

「眠くなる」と「おりものが増える」に関して有意差が認められ、「眠くなる」は女性の点が高く、「おりものが増える」は男性の点が高かった。普段より「眠くなる」というのは周りから怠慢であると判断されてしまいがちだが、それは月経前症状として生じているということを理解して欲しいと考えられる。

平均得点を見てみると、有意差が認められなかった「乳房がはる」や「下腹部がはる」などの症状は、得点が全体的に低かった。男性からすれば、女性特有の症状を理解しても、自分に影響がないからではないかと推察される。女性からすれば、それらの症状を男性に理解して欲しいと思っていないと考えられる。身体症状や感情に関しては、男女ともに比較的点数が高かった。「イライラする」、「怒りやすい」、「憂うつになる」、または「情緒不安定」など怒りが生じる場面だけでなくイライラしやすい、何気ない時に憂うつになることを女性は理解して欲しいし、男性は理解したいと思うのであろう。

### 3. 月経前の症状における話しやすさの性差

「腹痛がする」、「肌が荒れる」、および「月経が嫌になる」において有意差が認められた。「腹痛がする」は、月経前に限らず、比較的一般的な症状であるため、女性は話しやすいと感じているのかもしれない。「肌が荒れる」の男性の得点が低い理由として、肌が性的な魅力と関連するため、男性の聞き方によっては女性を傷つけてしまう恐れがあるからではないだろうか。

### 4. 月経前の症状に関する羞恥感情の性差

いたたまれなさに関して有意差が認められ、女性の点数が高かった。そのため、「乳房がはる」、「おりものが増える」、または「下腹部がはる」といった症状に関しては理解してほしいと思わないし、話しやすくもないということが考えられる。

平均得点を見てみると、混乱的恐怖や基本的恥の得点が、男女ともに比較的高かった。女性が症状に関して話しにくいと感じるのは混乱的恐怖の「ギクシャクした気持ち」や基本的恥の「恥ずかしさ」などといった感情があるためなのかもしれない。一方、男性は女性の月経前の症状に関して「乳房がはる」などといった症状や「イライラする」などといった感情の部分に関して理解したいと思っているが、女性の月経前の症状に関しては話しにくいと感じている。その理由として、混乱的恐怖の「ギクシャクした気持ち」や自責的萎縮感の「後ろめたさ」といった羞恥感情が生じているということが考えられる。

## IV. 本研究で得られた知見のまとめ

本研究で得られた重要な知見は、2つある。1つは、男女間における月経前症状に関するコミュニケーションを取るとは困難な部分があるということである。そのため、男性から女性に月経前の症状について話しかけることは難しい場合が多いと考えられる。

本研究で得られた知見で、もう1つ重要であると考えられることは、男女間での月経前の症状に関するコミュニケーションをどのように改善していくかについて示唆が得られたことである。たとえば、自責的萎縮感を改善することが出来れば、女性から男性に話しやすくなる状況になるであろう。そうなれば、男性から女性に話しやすい環境にもなり、理解も高まるのではないかと考えられる。

## V. 本研究の限界と今後の課題

羞恥感情が生じる場面は親密度の高くない異性に、女性の場合は月経前であることを知られること、男性の場合は知ることという設定であったが、別の設定で行う調査も行う必要があるだろう。本研究には、今後の男女間の月経前の症状に関するコミュニケーションを促進するために行われたという意義がある。今後は本研究を基礎資料として、男女間の月経前のコミュニケーションを活性化することが期待される。

## 引用文献

- 1) 日本産科婦人科学会(編)(2003).産科婦人科用語集(第2版) 金原出版
- 2) 赤松恵美・四宮美佐恵・吉本恵子(2005).女子大学生のストレスおよび生活習慣と月経随伴症状の関連性  
インターナショナル nursing care research, 4(2), 19-27.
- 3) 岡浩一朗(2008).ヘルスコミュニケーションを活用した身体活動の推進 日本公衆衛誌雑誌, 55, 725-728.
- 4) 香川香・北村由美・二宮ひとみ・寺嶋繁盛(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, 659-665.
- 5) 樋口匡貴(2000).恥の構造に関する研究 社会心理学研究, 16, 103-113.