九州大学学術情報リポジトリ
Kyushu University Institutional Repository

臨床心理学における月経研究の展望

丸野, 佳乃子
九州大学大学院人間環境学府

https://doi.org/10.15017/1685871

出版情報：九州大学心理学研究. 17, pp.29-33, 2016-03-01. 九州大学大学院人間環境学研究院
バージョン：
権利関係：

Kyushu University Psychological Research
2016, Vol.17, 29-33

臨床心理学における月経研究の展望

丸野佳乃子　　九州大学大学院人間環境学府

Perspective of the studies on menstruation in clinical psychology

Kanoko Maruno（*Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University*）

The purpose of this paper is to examine the potential for using clinical psychology practices to manage menstruation be reviewing extant research. In early research, menstruation similarly to gender-equal assimilation and female social advancement, was addressed as a historical and cultural issue. Additionally, as an event pertaining to sex difference, menstruation was regarded as a gender issue.

Subsequently, in the medical field, interest in premenstrual syndrome has increased; however, its causes and means of treatment remain unclear.

Further, this paper will examine menstrual education in schools and families. Currently, education regarding menstruation in Japan is insufficient. Education should consider menstruation education in the context of lifelong personal development.

As a consequence of these considerations, the potential for clinical psychological support of female-specific issues and menstruation management is proposed.

Key Words: menstruation, premenstrual syndorome, menstruation education

Ⅰ．問題と目的

本研究は，臨床心理学において，月経にまつわる研究を進めていく際の視点を，医学・教育学・発達心理学および社会学などの文献考察を通して検討したものである。

月経は成熟にともなって思春期の二次性徴の一つとして，女性のみに発現する生殖を目的とした身体生理的機能である（川瀬，2006）。初経から閉経までが女性が月経と付き合う期間であると考えられるが，女性がその生涯において月経と付き合う期間は，児童期の後期から青年期，成人期を経て壮年期の前期までのおよそ 35 年から 40 年に渡る（川瀬，1998）。児童期から壮年期を経る過程にはさまざまなライフステージがあり，周期性を持つ月経というものにどのように向き合うかということは女性としての人生をどのように歩むかということにも影響を与えうると考えられる。さらに，およそ 40 年間に渡る月経期間の間に一度も妊娠をすることがなければ 6 年から 7 年余りの時間を月経と過ごすことになる（川瀬，1998）。また，少産化傾向の中では，出産は月経のひと休み程度の意味しかもたず，周期的月経と付き合うことの重要性を認識することの重要性も指摘されている（川瀬，2001）。さらに，女児の 4 分の 1 が 10 歳から 11 歳で初経を迎えている現在，現実の生活で出産を経験するまで，あるいは月経と出産能力の関連を自分の問題として考えるようになるまでには初経後の月日の経過があり，その乖離は近年ますます広がっている（川瀬，2001）。これらのことからも周期性をもつ月経という事柄をいかに認識しどのように付き合っていくかということは女性が生きていく上で置き去りにできない問題であるといえる。

また，近年では女性の社会進出や，月経前症候群への関心の高まりから月経に関する研究が各方面で見受けられるが，その近接領域である臨床心理学においては月経にまつわる研究はあまり見られない。医学領域においては身体機能としての月経に着目したものや，症状への対処法に着目したものが多く，また社会学などにおいては月経の意味や歴史・文化的背景に着目したもの，発達心理学においては母性の獲得や身体的な発達に着目した研究が見られる。各分野で行なわれている研究の視点を整理することは，月経という女性の心身の健康に影響を及ぼしうる事柄に対して，臨床心理学的な立場から研究を進めていく上で参考とするべき知見が多いと考えられる。よって本研究では，月経にまつわる研究を概観し，月経が女性にもたらす影響や，各領域の月経に対する捉え方を整理すること，それを踏まえて臨床心理学の中で月経について研究する上で必要な視点を提案することを目的とする。

Ⅱ．月経が女性にもたらす影響

日本産科婦人科学会用語委員会では数年かけて「月経に関する定義」を検討し 1998 年に統一見解を発表している（松本，1999）。それによると，月経とは通常約 1ヶ

月の間隔で起こり，限られた日数で自然に止まる子宮内膜からの周期的出血と定義されている。

女性は胎児期から周期性を持っており，このことは女性としての特質であると同時に，身体的な面だけでなく，精神的・社会生活の上にも影響を及ぼし，女性の生活全般に影響を与える（松本，1999）。そこで，月経を生理的で健康な兆候とポジティブに捉えるか，あるいは病的なもの，汚らわしいもの，煩わしいものなどネガティブに捉えるかによって，生涯の過ごし方や生活の質が非常に変わってくることも指摘されている（松本，2004）。また，月経前の時期には身体の水分が蓄積し，気分がいらいらしたり，怒りっぽくなったりもするが，それを病的な現象とネガティブに捉えるか健康人にも毎月あらわれる当たり前なこととポジティブに捉えるかで日常生活への影響は大きく変わるといわれている（松本，2004）。

また，月経は児童期の後期から壮年期までに渡る事象であることから，川瀬（1998）は初経を迎えた時の心理について明らかにしている。これまでの歴史的な経緯として，社会的に産むことを役割とされた女性にとって，初経の発来は重要な意味を持ち，「一人前になった」「子どもが産めるようになった」と祝われる名残もあり（川瀬，2004a），初経を迎えるに当たって個人の中ではどのような感情が生じているのだろうか。大学生を対象とした回顧法を用いた調査において，初経を迎える際の心理状態として，面倒なことが始まるので来なければいいという否定的な気持ちがある反面，どんなものかな，まだかなと期待する肯定的な気持ちもあるアンビバレントな心理状態であることや，月経の発来時期が早いほど否定的な気持ちが強いことを報告している（川瀬，1998）。このように，人生の一部分にすぎない月経発来についても，それを体験する女性にとってはさまざまな心の動きがあることが見てとれる。

また，熟年期の女性がしばしば悩まされる症状として月経前症候群 がある（松本，1996）と言われている。月経前症候群とは日本産科婦人科学会では，「月経開始の3日～10日前から始まり，月経開始とともに消退ないし消失する症状」との統一見解を示している（日本産科婦人科学会，1990）。松本（1996）によると，この症状は生命に関わる重大疾患ではなく，サブクリニカルな症状であることから，臨床面でも研究面でもあまり重視されてこず，それに悩む女性自身も月経と関わりがあることに気付かず，ヒステリーなどと診断されて適切なケアを受けられずにいる場合が多いことを指摘している。加えて月経に関して，閉経も初経と同様に心理的に重大な影響を与え，女性としての自己の価値観にとって大きな転換期になること（松本，1996）を指摘している。以上より，女性は各発達段階においてさまざまな月経における体験や経験を重ねているということに留意する必要があることや，初経教育だけでなく，閉経まで網羅した女性の生涯に渡る月経教育を促進していくことが，月経と向き合うことを支えることに繋がる可能性があると考えられる。

Ⅲ．医学・社会学・発達心理学における月経研究

(1) 医学領域における月経研究

日本の医学領域における月経研究では，医学的治療に関する研究や生活習慣と月経との関連に着目したもの，セルフケアに関するものストレスと月経の関連に着目したものなどが見られる。

また，月経に伴う症状は，月経随伴症状と呼ばれており，その中でも，日常生活を著しく障害する病的な症状は月経困難症と呼ばれ，医療的援助の対象となる（川瀬，2004b）。近年では，月経時のみではなく，月経前に起こる症状にも注目が集まっている。月経前に起こる症状は，月経前症候群と呼ばれており，さらに，PMSのうち，精神症状の出現を中心とした重症型を月経前不快気分障害（premenstrual dysphoric disorder; PMDD）と呼び，これはアメリカ精神医学会の診断基準であるDSM-5（American Psychiatric Association, 2013）において，抑うつ障害群の1つとして診断基準が明確に定められている（梅澤・武藤，2014）。

松本（1999）は月経前症候群の主体をなす症状として，イライラする・怒りやすい・少しのことが気になる・落ち着きが無い・気分が集中しないというような精神症状と，乳房のしこり・乳房痛・などその他種々の症状を伴うものと考えている。しかし今日でも月経前症候群の定義づけは確立されていない。また，月経前だけに症状が現れる者が特に中年期に多く，症状の現れ方には年齢差があることも明らかにしている（松本，1999）。また，月経前症候群と診断された際の治療としては，まず症状が月経前症候群であることを自覚させ，それをポジティブに捉えさせ肯定的な自己像を高めさせることが大切であるといわれている（松本，1999）。次に食生活やストレスの軽減など生活態度を見直すようなケアを設け，それでもなお症状が改善されない場合には，医学的治療が行なわれる（松本，1999）。しかし，月経前症候群の発生機序が明らかにされていないため，根本的な治療法は確立されておらず，個々の症状に対する対症療法的治療が行なわれる中で，ホルモン療法や薬物療法などが行なわれている現状である（松本，1999）。

月経前・月経期間中には，ホルモンの影響で心身にいろいろな周期的変化・症状が表れる（野田，2006）。月経前症候群の原因は明らかにされていないが，食事・睡眠・運動・ストレス等が症状を憎悪または軽減させる因

子とも考えられており（坂間ら，2004），野田（2006）によると，規則的な生活リズムやトリプトファンを含む食品の摂取，ストレスの解消やリラクセーションなどの対処法が紹介されている。また，佐久間ら（2008）によると，適度な運動，良好な睡眠，起床時の疲労感がないこと，日常的なストレスがないことは月経前期および月経期症状が軽度であることとの関連を明らかにしている。これらのことから，どのような生活習慣であるかということは月経がいかなるものとなるかということに関連していることがうかがえる。

さらに，月経にまつわる症状に関連する要因としてストレスが挙げられていたが，松本（1993）は戦時中の診察の経験から，戦争におけるストレスと無月経との関係を指摘している。一方で，戦争に関係なく，1927年に若い女性の強制的農業従事で無月経になることが認められ，1946年に三谷の「拘禁性無月経」，1949年岩田の「労働制無月経」などの発表があり，これらを総称して環境性無月経として提唱している（松本，1993）。近年では，体重減少性の無月経や運動性の無月経が見られており，平和で豊かと考えられている今日の社会に，戦時中と同様に月経異常を多発させるようなストレスが存在していることに，もっと注目する必要があることも指摘している（松本，2004）。

(2) 社会学的領域における月経研究

次に社会学的な側面においては月経という事柄の呼称についてや，これまでの歴史的な背景に関する研究が行なわれている。昔から月経は洋の東西を問わず，「忌むべきもの」とされてきており，旧約聖書の創世記には「月経による女の汚れ」が示されているし，ミカ書には「産婦のように苦しんで呻け」と書いてあり，月経とは苦しいものであり，タブーであった（松本，1999）。月経中の女性は食物を作ることや仕事をすること，時には食べることさえ禁じられ，月経中は魔力がとりついていると避けたり隔離されもし，今世紀になってもまだ食品の加工はさせなかったという地方もある（松本，1999）。太古の時代には，女性が周期的に出血することや出産することは崇められ敬意を払われており，月経のタブーは生命の神秘に対する女性の力を祝う広義のタブーで，神聖なタブーとされていた（松本，1999）。月経の考え方の変遷は，社会体制と宗教的文化や性のタブーなどの考えが関連づけられて，徐々に不浄視する考えが浸透し，月経本来の意義とは無関係に，秘すべきもの，恥ずべきもの，忌避すべきものとしての誤った認識が定着していったといわれている（川瀬，2004）。医学の発展などによる認識の変化によって，今日ではそういう迷信的伝承を信じる人は少ないだろうが，そういった歴史的な背景が現在の月経に対する捉え方やイメージに全く影響を持たないとは考えにくい。

月経は時代の変遷と共に，制度や体制という人間の社会的な営みの中でその価値づけが大きく変えられたことがみてとれ，この観点から月経は社会的な問題として論じる必要があるといわれている（川瀬，1995）。女性の特質としての月経が忌避されるタブーとされるならば，女性は月経があることを誇りに感じることはできず，知られたくない恥ずかしいこととして認知されることになる（川瀬，1998）。川瀬（1998）は，このようにタブーとされた月経は，声高に語ってはならないものとみなされ，日常生活において「月経」という言葉直接用いられにくいのもその一例であると述べている。そのことから，川瀬（2004）は，月経の呼称について調査しており，「生理」「あれ」「女の子の日」などが多く用いられていることを明らかにしている。現在では，産婦人科医や月経研究者そして教育関係者を中心に，月経を前向きに捉える意味からも正確に「月経」と呼ぼうという指導が進められている（川瀬，1998）。

(3) 発達心理学領域における月経研究

最後に発達心理学の領域で行なわれている研究について概観する。発達心理学的な視点から月経について考察を加えているものとしては，月経の発達そのものの変化に着目したものや，初経時の母親の対応に関するもの，月経と母性の関連に着目したものなどが見られている。

月経をポジティブに捉えるか，ネガティブに捉えるかは，女性としての自己を受け入れる心理的態度にも強く影響し，さらに母性の発達やセクシュアリティの捉え方にも関係してくる（松本，1999）。月経は健康な身体の成長の証として発現し，一段階上の発達段階へ到達した明確な証明である（川瀬，2001）。しかし，月経の発達に関して，身体・生理的要因と心理・社会的要因による促進と抑制という相反する影響がある状況で，女性は月経へのアンビバレントな感情が喚起され，月経の意義について実生活において確認ができにくい社会的状況にあることから，心理的葛藤をもたらすと考えられる（川瀬，2001）。

また，初経時に月経を肯定的に捉えるか否定的に捉えるかは，その後の月経周期における愁訴の発現や妊娠時の不快症状，妊娠中毒の発現と関連しているとの報告もなされている（松本，1972）。川瀬（1991）は，初経が発来したと気付いたときに8割以上の人が母親に告げていることを明らかにしている。このことから，母親が娘の初経時にとる対応は，周囲の人との関係における月経の経験の始まりでもあり，重要な意味を持つと考えられる。川瀬（1991）は，初経時の母親の対応として，これが初経であるということを明確に認識させ，その発達段階へいったことを祝福することの重要さを指摘してい

る。さらに，早かったなどの時期に関する言及と否定的な感情の関連が示されており，発来の時期についての正しい知識と，個人差があることを十分理解させ，疑問や不安を気軽に話し合える母子関係や雰囲気づくりも求められる（川瀬，1991）。

佐藤（1993）によると，母性感情と月経の受け止め方の関連を示しており，月経をポジティブに受け止める女子はネガティブに受け止める女子よりも赤ちゃんに対する愛着を抱く人が多いと述べている。また，月経に対する感情として「女は損である」といったネガティブなものは，月経を重ねるにつれて増加し，大学3, 4年で減少するといった傾向が見られており，大学3, 4年の時期に月経の煩わしさなどの葛藤を乗り越えて，母性としての心理発達を生じさせていることを指摘している（佐藤，1993）。

月経や身体に現れる周期性はともすると，女性の業や厄，あるいは煩わしいことなどのようにネガティブなイメージで捉えられ，それが女性の生き方を消極的にさせる一因になるとも考えられ，それを健康的な身体の兆候とポジティブに受け止めていくことが，女性の性を肯定的に捉え，明るく人間らしく生きることに繋がると述べられている（松本，1999）。

Ⅳ．臨床心理学において月経を扱うこと

これまでさまざまな分野における研究を概観してきた。これらのことから，臨床心理学において月経について扱う際に重要となる視点について考察を加える。これまでの研究においては，女性の特質として周期性というものがあり，またその周期性とは長きに渡って付き合っていかなければならないことが多く述べられている。さらに月経は生活習慣やストレスなど毎日の生活とも密接に関連があることから，個人的な現象ではあるが社会的な現象として女性のみならず男性からの理解を得る必要もあると考えられる。それには今までの歴史的な経緯や日本の風土が経験してきた月経観の影響も多大であることがうかがえる。これらのことから臨床心理学においては，月経という事柄を一つの生理現象としてのみ取り扱うよりは，女性のライフサイクルやライフステージとの関連にも気を配りながら，より生きやすくなるための手立てにつながる研究を進めていく必要があると考えられる。武井・中村（2005）によると，臨床心理学の視点からPMSへの介入を考えるとき，症状そのものの軽減や緩和を目的とするトリートメントではなく，日常生活に影響を及ぼしている症状へのマネジメントが目標になると述べている。このことから，女性自身が月経周期に伴って生じるさまざまな症状をどのように捉え対処を行なっているかということを詳細に明らかにしていく必要があると考えられる。その中でも特に，周期性という個人の中に持続されるリズムにどのように気づき，付き合っていくかということを支えていくことが臨床心理学的であるといえるのではないかと考える。

Ⅴ．まとめと今後の課題

本研究の目的は月経に関する研究について，文献考察を行い臨床心理学において月経を扱う際の有効な視点を見出すことであった。まず，月経が女性にもたらす影響について整理した。次に，医学・社会学・発達心理学における月経の研究を概観した。医学においては，月経前症候群についてや，その治療法が提唱されていること，社会学においては，月経の持つ意味の歴史的な変遷の現在にもたらす影響が示された。発達心理学においては，初経時の体験や発達にともなう月経の受容の変化や月経に対する感情と母性との関連などが示された。

最後に，臨床心理学においてどのように月経を扱うかということについて考察した。月経という問題を扱う上で，月経前症候群や，月経前不快気分障害など医療の対象となる人への支援においてどのようなアプローチが有効であるかということを探ることも必要であろう。しかし，症状に対するアプローチの他に，症状を呈していない女性のより良い生活を支えるような知見も必要であると考えられる。具体的には，女性がどのように月経を受け入れ，周期性というものと付き合い，またどのようなことに苦労し，悩むのかといった個人の体験にも目を向けながら月経の体験をより詳細に明らかにし，女性だけでなく男性にも月経の体験について理解し易い情報を蓄積していく必要があると考えられる。

今後は個人のエピソードをもとに月経の体験を明らかにしていくような実証研究や臨床実践において，今回明らかになった視点について明確にしていく必要がある。文献考察として医学についてさらに詳しく述べることができなかった点が課題ではあるが，全体的な概観を通して得たものをもとに，臨床心理学的にどのような知見を重ねていくかということが今後の課題である。

〈付記〉
本論文の執筆にあたりご指導を賜りました九州大学大学院　福留留美先生に心より感謝申し上げます。

引　用　文　献

川瀬良美（1991）．初経時の母親の対応の心理的影響　思春期学，**9**(4)

川瀬良美（1995）．社会・文化的問題としてのPMS．松本清一（監），PMSの研究，文光堂

川瀬良美（1998）．人間発達における女性の特質－思春期と月経－．淑徳大学社会学部研究紀要，**32**
川瀬良美（2001）．心理学からみた月経の発達とその問題点．日本思春期学会 20 周年記念誌
川瀬良美（2004a）．月経とジェンダー．淑徳大学大学院紀要，**11**
川瀬良美（2004b）．悩んでいるのは PMS ですかそれとも PEMS ですか．松本清一（監）．月経らくらく講座，文光堂
川瀬良美（2006）．月経の研究．川島書店
松本清一（1972）．月経痛の治療．産婦人科治療，**22**(1)
松本清一（1996）．豊かなセクシュアリティの育成と月経教育．産婦人科の世界，**48**
松本清一（1999）．日本女性の月経．フリープレス
松本清一（2004）．月経らくらく講座．文光堂
日本産科婦人科学会（1990）．委員会報告のうち統一見解とした事項．日産婦会誌，**42**(7)
野田洋子（2004）．月経と休養・睡眠．松本清一（監）．月経らくらく講座，文光堂
坂間伊津美・楠見由里子（2004）．女子大学生の月経随伴症状とライフスタイルとの関連．茨城キリスト教大学紀要Ⅱ　社会・自然科学，**38**
佐久間夕美子・叶谷由佳・石光芙美子・細名水生・望月好子・佐藤千史（2008）．若年女性の月経前期および月経期症状に影響を及ぼす要因－看護学生と専門学生における生活習慣・保健行動の比較－．日本看護研究学雑誌，**31**(2)
佐藤秋子（1993）．母性に関する研究－月経発来と心理的感情との関連性について－．國學院大學栃木短期大学紀要，**27**
武井祐子・中村有里（2005）．臨床心理学の視点からみた月経前症候群．臨床婦人科産科，**59**(7)
梅澤友香里・武藤　崇（2014）．月経随伴症状に対する新たな心理学的アプローチ．心理臨床科学，**4**(1)