
資 料

成人女性の月経についての語り

神 谷 桂
谷 津 裕 子

Narrative of Adult Women's Menstruation

Kamiya, Katsura
Yatsu, Hiroko

Abstract

The aim of this study is to clarify the experience of menstruation of adult women.

The study method was based on a qualitative induction design. The participants were six healthy adult women (age range, 23-42 years old). Each participants were semi-structured interviewed and the contents were recorded on tape. From the data of the semi-structured interviews, the contents concerning the experience of menstruation of participants were extracted and analyzed inductively.

The following 4 themes were applied: "Welcome of menstruation felt by having lost.", "It feels health that the menstruation comes and barometer of stress," "Actually feeling of woman's body," "Painful that cannot be understood."

Adult women noticed her body by the menstruation and considered meaning of menstruation. About the menstruation, adult women were also and had affirmative feelings and negative feelings.

キーワード：月経，成人女性，語り

1. 緒 言

女性は、そのライフサイクルにおいて、月経、妊娠、出産、母乳育児などダイナミックな生理的過程を体験する。特に月経は、12～13歳ごろの初経から、49～50歳ごろの閉経まで長期間にわたり、女性の身体の生理的過程でありながら、心身にさまざまな症状を引き起こすものでもある。

月経についての先行研究は、初経から閉経までの各ライフステージにある女性を対象と

して行われている。研究内容は、月経随伴症状（櫻田・平澤・近藤ら，2004；野田，2003；難波，2000），月経時の対処行動や保健行動（戸部・深川，2000；服部・堀内・藤迫，2001），月経についてのイメージ（白井ら，2004；武井，1999）に大別される。先行研究において月経は、月経周期に伴う身体的、精神的变化について〈痛み〉、〈抑うつ〉、〈つらい〉、〈いやなもの〉などネガティブにとらえられることが多い。野田（2003）は、女子学生174名を対象とした月経周辺期の変化についての調査で、先行研究では用いられ

受理：2007年1月16日

ることの少なかった〈性的関心の増加〉、〈何かをやり遂げようとする傾向〉などのポジティブな項目を含めた質問紙調査を行ったが、月経周辺期のネガティブな変化を認識している者がポジティブな変化も若干認めている程度であったと報告している。一方で、三砂(2004)は著書の中で、さまざまな女性の月経についての語りを紹介しており、月経というものを、女性が自分の性を意識し、自分の身体を知るもっとも身近な機会としてとらえることの重要性を指摘している。また、川瀬(2004)は、大学生を対象にした月経教育プログラム(月経についての学習や問題対処スキルの獲得等)によって、月経随伴症状の軽減と月経についてのイメージの肯定的変化がみられたことを報告している。

女性は、月経をポジティブにもネガティブにもとらえることができる。しかし、先行研究の多くは、月経の困難さや随伴症状への対処行動等についてなされており、女性が月経を通して、自分の身体をどのようにとらえ意味づけしているのかという視点からの研究は少ない。また、波平(2005)は「月経や閉経の医療化は、(中略)生殖に係る女性の身体についての認識の変化をもたらし、共有可能な身体の経験を個別化し個人の中に閉じこめる傾向を強めている」(p.64)と述べている。月経について語り合うことは、月経についての体験を共有することにつながり、月経についての知識や認識を深め、対処方法の幅を広げることができるのではないかと考える。

本研究では、成人女性の月経についての語りを通して、月経の経験を明らかにすることを目的とした。

II. 研究方法

A. 研究デザイン

質的記述的デザイン

B. 研究参加者

都内在住の20～40歳代の女性で、現在重大な疾患に罹患しておらず、研究への参加の承諾が得られた6名とした。

C. データ収集期間

平成17年1月～8月

D. データ収集方法

データ収集方法は、半構成的面接法を用いて、研究参加者に「月経」をキーワードとして自由に語ってもらった。具体的には、研究者は「月経と聞いてパツと思出すエピソードや思いつく事柄を話してください。」という発問をし、研究参加者が自由に語ることを促した。研究者は、途中で状況や内容の確認をするような質問をして理解を深めるよう努めた。

インタビューは、1名につき1回ずつ30～48分間(平均約40分間)行った。面接場所は、研究参加者のプライバシーが守れるような場所を設定した。インタビュー内容は許可を得て録音した。

E. データ分析の方法

インタビュー内容について逐語録を作成しデータとした。得られたデータを繰り返し読み、女性が月経を通してとらえている自分の身体や月経についての意味づけを示している部分を抽出した。本研究では、今まであまり語られることのなかった、月経を肯定的にとらえていると思われる特徴的な語りを中心にテーマをつけて整理した。分析結果については母性看護学・助産学の専門家とディスカッションをして妥当性の確保に努めた。

F. 倫理的配慮

研究参加者には、書面と口頭で本研究の主旨を説明して協力を依頼し、署名入りの承諾書を作成した。プライバシーの保護、研究の参加協力は自由意志であり途中辞退が可能であること、特に本研究では「月経」という極めてプライベートな事柄についてのインタビューを行うため語りたくない内容は語らなくてもよいこと、得られたデータは本研究以外には使用しないことを説明し、遵守した。

本研究は、日本赤十字看護大学倫理審査委員会の承認を受けてから実施した。

Ⅲ. 結 果

A. 研究参加者の概要

研究参加者6名の年齢は、23～42歳であった。研究参加者の概要を表1に示す。

B. 成人女性の月経についての語り

研究参加者は、月経を通してとらえている自分の身体や月経についての意味づけについてそれぞれの言葉で語った。それらについて〈失うことで感じた月経のありがたさ〉、〈月経がくることで実感する健康とストレスのバロメーター〉、〈女性としての身体の実感〉、〈わからない人にはわかってもらえない辛さ〉というテーマをつけた。以下に各テーマについて述べる。

なお、本研究では、日常よく用いられる「生理」という表現で語られたものも含めて、月経についての語りとしてとらえた。〈 〉はテーマ、「 」は研究参加者の語り、()は研究者による補足説明を示す。

1. 〈失うことで感じた月経のありがたさ〉

失うことで感じた月経のありがたさとは、研究参加者が、無月経や生殖器疾患などを患うことで、再開した月経や定期的な月経に対し「ありがたさ」や「安心感」を感じていたことを示している。研究参加者は、月経を女性としての健康な身体の証としてとらえていた。

A氏は、卵巣疾患を患ったことをきっかけに、定期的な月経から正常な卵巣機能を実感するようになり、月経があることをありがたいと感じていた。

「でも今、自分がそういう状況(卵巣疾患)っていうのもあるし、生理がちゃんとかくるってことは、やっぱりホルモンのバランスとかも、卵巣の機能とかも動いてるって証明だと思うので、生理がくることはいいことだっですごく思います。リスク(卵巣疾患)があるからこそ、生理がきてることのありがたさっていうか。」(A氏)

D氏は、無月経期間を体験した際に、不妊症に対する危機感を覚えていたが、月経が再来したときに安心感を感じていた。

「大学生のころ、18、19(歳)くらいかなぁ、生理がこなくなっちゃって、最初のうちは『こないのも楽だな』って思ったんだけど、何ヶ月もこないとだんだん心配になってきて、不妊症(になる)とか聞かしく、病院に行ったりもした。基礎体温つけたりして、ストレスじゃないかとか言われて……でも、しばらくしたらくるようになった。(その時は)ホッとしたりやっぱり、不妊とかだったら悲しいし。」(D氏)

また、研究参加者が月経の開始について語るときの表現について、自分の身体機能を肯定的にとらえている場合には、「生理がきた(くる)」と表現されていた(傍点部分)。

2. 〈月経がくることで実感する健康とストレスのバロメーター〉

月経がくることで実感する健康とストレスのバロメーターとは、研究参加者が基礎体温や月経前の体調の変化から月経の開始を予測して、

表1 研究参加者の概要

参加者	年齢	婚姻	出産経験	職業	生殖器疾患の既往
A	23	未婚	無	看護職	卵巣疾患
B	42	未婚	無	看護職	無(無月経期間是有)
C	39	既婚	有	看護職	無
D	35	既婚	有	専業主婦	無(無月経期間是有)
E	35	既婚	有	専業主婦	無
F	28	未婚	無	スイミング インストラクター	子宮内膜症

準備を整えることにゲームのような楽しさと身体
の健康を感じていたことを示している。また、
研究参加者は、月経を身体的また精神的なスト
レスのバロメーターとしてとらえていた。

B氏、E氏は、月経に対して煩わしさを感じ
る一方で、健康の証としてもとらえていた。

「(1年近く無月経期間があったため,)煩わし
いとか思わないで、(生理が)くることは、自
分の体が健康な証拠なんだって、すごく感じ
て。それからは毎月くるのが、ある程度基礎
体温でわかるわけだから、突然こられて『し
まった』っていう思いをするよりは、『よしよ
し、今月も準備万端。私の方が勝った』みたい
な(笑)。本当もう、何かこう、楽しんでるっ
ていう感覚……そうやって共に生きてるみた
いな、そういう感じはすごくしますね。」(B氏)

「生理が崩れないっていうのは、私にとっては、
私がストレスは感じていても、体はそこま
では感じなくて、まだ頑張れるっていうか。1
つのそういうバロメーターになってるかなっ
ていう気がします。(略)月経周期が崩れない
うちは、まだ私には耐えられるストレスなん
だっていうバロメーターになってる気がしま
す。」(B氏)

「くるかな～って思う頃に生理が始まると、
『私ってなんて健康なの』って思う。ストレス
たまっていると、その頃にイライラしたりす
るけど、それでも『そろそろ生理かな』って思うし、
だいたい分かる。」(E氏)

3. 〈女性としての身体の実感〉

女性としての身体の実感とは、研究参加者が、
月経周期に応じて変化する自分の身体に女性と
しての身体機能を実感していたことを示してい
る。また、月経について、子どもを生むための
生殖機能として必要なことであり、「しょうが
ない」、「宿命」というようなあきらめに近い消
極的でありながら受容的な感情を持っていた。
また、研究参加者は、生殖機能の現れとしての

月経について、同一女性の中でも肯定的または
否定的な双方の感情を持っていた。

C氏は、月経周期に伴う身体の変化に女性ら
しさを感じながらも、加齢に伴って、月経も変
化していくことを体験し、「旬も終わり」とい
うような寂しさを感じていた。

「若くて今が旬っていうときは、(月経が)持
続する期間も長かったけど、今40歳目前に
なって、3日目ぐらいで終わるとちょっとさ
びしい感じがする。もう旬も終わりかなって。
(略)血もドクドクで、ピシッと始まってピ
シッと終わると勢いを感じますよね。おりも
のの性状も(月経周期で)変化するって聞くけ
ど、若いときは本当にそうで、自分の身体は
なんて女らしいんだって思ってたけど、最近
は、それも勢いがないような感じで、全体的に低
調っていうか。そうなると、もう旬も終わり
かなって感じがするんです(笑)。」(C氏)

D氏は、授乳による無月経期間を経て、月経
の再開を体験し、その時に女性としての自分の
身体を認識していた。

「(産後)10ヶ月ぐらいの頃かな、ドヨ～ンっ
ておっぱいも、身体も重い時があって、子ど
もも嫌がって(おっぱい)飲まないし、なんだ
ろうって思って、2日ぐらいしたら生理がき
た。生理なんて、妊娠してから忘れてたけど、
そっか女だしねって感じ。生理がくるってこ
とは、また、妊娠するってことですよ。」(D
氏)

A氏は、母親の更年期症状の大変さも含めて、
女性の生殖機能の変化を受け止めざるを得ない
こととしてとらえていた。

「(女性だから)しょうがないっていうか、宿
命。生殖機能的に、そういうふうに受け止め
ざるを得ないのかなとか思いますね。それは
やっぱり、自分の子どもを生むためにも、必
要なことだし、生んだ後の子宮の状態として

(母親のような)更年期症状がでるのはしょうがないのかなって。女の宿命かな。」(A氏)

4. 〈わからない人にはわかってもらえない辛さ〉

わからない人にはわかってもらえない辛さとは、研究参加者の中でも、月経困難症があり月経のたびに痛みや不快症状を感じているF氏が、月経について「勘弁して欲しい」というネガティブな感情を持っていたことを示している。F氏の月経困難症の辛さは、身体的症状に加えて、周囲の人に理解してもらえないという辛さも併せ持っていた。

「ああ、ただよあって。腰と下っ腹が重くて痛くて、痛み止め飲まないとダメ。こんなの毎月勘弁してよって思う。仕事(スイミングインストラクター)だから仕方ないんだけど、身体が冷えてるんだと思うんだよね。(職場で)生理痛がひどい子は結構多いと思う。でも、わからない人にはわかってもらえない。」(F氏)

IV. 考 察

本研究を通して、成人期の女性は、月経を通して女性としての自分の身体に気づき、また、肯定的にとらえる側面もあることが明らかになった。

A. 月経を通して女性としての自分の身体に気づくこと

現代の女性は、受験戦争や会社で男性と対等に働くために、身体を使うことよりも、頭で考えることが求められ、身体と向き合うことなく過ごしてきた(阿古, 2004; 三砂, 2004)。しかし、月経は、否がおうにも女性を自分の身体と向き合わせ、対処を迫るものであり、女性たちは、月経という生理的な現象を通して女性としての身体に気づき、意味づけをしていた。

女性たちが、無月経や生殖器疾患を患ったことで、いまある月経に対し「ありがたさ」や「安心感」を感じていた背景には、規則的な月経は健康と、無月経は不妊症と関連していることについての知識があり、その根本には女性の生殖

機能についての思いがあった。女性たちが「煩わしい」「やっかいだ」と思いながらも、「こないと心配」というように無月経に対して抱いている不安は、ひいては不妊症などの生殖機能に対する不安につながっていた。妊娠・出産の経験を問わず、女性たちは、自己の身体が妊娠・出産という可能性をもっているという前提の中で月経について語ったと考えられた。また、加齢に伴って変化していく月経に対し「もう旬も終わり」という寂しさを感じていたことから、月経は生殖機能という側面だけではなく、女性としての自己概念やセルフイメージを構築する要素でもあり、加齢に伴う月経の変化は、女性としての自己概念やセルフイメージの変化に影響することが考えられた。

女性たちは、月経を〈健康やストレスのバロメーター〉としてもとらえていた。月経が順調であることは、視床下部、脳下垂体から卵巣、子宮に続く内分泌機構が正常に機能していることを示している。過去に一度でも月経を体験した後に無月経となった続発性無月経の原因は、間脳・下垂体性の無月経が一番多く、中でもストレス性の無月経が最も多いといわれている(下村, 1998, p.293)。本研究に参加した女性たちは、規則的な月経に対するありがたさや安心感にとどまらず、自分の心身に被っているストレスの度合いを量るためのものとして月経を意味づけ積極的に活用していた。女性が初経を迎えると、「これで子どもが産める身体になった」と母性性や出産能力をもったことが強調されがちだが、本研究を通して、月経を生殖能力に限局せず、健康な身体の成長・発育さらには精神的な健康の証としてとらえていくことも可能であることが示唆された。

女性たちは、基礎体温や「イライラ」などの月経前症状というような自分の身体に生じる微細な変化から月経開始を推測して準備をしていた。またこれをゲームのように楽しんでいる姿からは、初経以降、現在までの生活の中で、様々な月経に対処しながら過ごしてきたことが推察された。女性たちが、月経の開始を語るときには、「生理がきた(くる)」という表現と、「生理がきちゃった」という表現の二通りがあり、そ

これは、一人の女性の中でも使い分けられていた。自分の身体の機能を肯定的にとらえている場合には「きた(くる)」と表現され、日常生活の中で煩わしいものととらえられる場合には「きちゃった」と表現され、月経に対して肯定的な感情と否定的な感情が共存していることが考えられた。

一方で、月経困難症がある女性は、〈わからない人にはわかってもらえない辛さ〉を感じていた。野田(2003)は、「月経痛・月経周辺期の変化(月経周期に伴う身体的、精神的、社会的変化)が強ければ月経観は否定的になり、また否定的月経観であれば月経痛・月経周辺期の変化は強くなる。」(p.62)と述べているが、本研究でも、月経困難症がある女性は身体的な苦痛に加えて、周囲の人に理解してもらえない辛さについて「勘弁して欲しい」と語っていた。このような悪循環を断つためには、月経痛や月経困難症などに対する対処行動についての援助と同時に、月経についての意味づけを少しでも肯定的なものにするような働きかけが必要となると考えられた。

B. 看護実践への示唆

本研究において、女性たちは、月経について自分の身体で体験していることや感じていることを生き活きと語った。日本では、月経が血の穢れとして不浄のものと扱われ、公に話すことがはばかられた時代もあったが、1960年代に「アンネナプキン」が発売され、大々的な宣伝がなされて以降は、雑誌を中心としたメディアでも月経について取り上げられるようになった(田中, 2006)。しかしその内容は、月経や閉経が医療化される中で(波平, 2005, p.64)、月経随伴症状や困難さとその対処方法という画一的なものにとどまっている。

女性たちが、月経について自由に語ることで、月経に対する肯定感を確かなものとし、また対処法の幅を広げることができるのではないかと考える。看護実践の場では、成人女性に対し、月経をどのようにとらえているか話す機会を設けることで、婦人科疾患のスクリーニングにとどまらず、女性の自己概念やセルフイメージな

どを理解する一助とすることができると考える。また、二次性徴を迎える思春期の女性に対して行われる健康教育では、月経について生殖機能の象徴という一側面に限定せず、自己の心身の健康管理に活用していくことや、月経に対して肯定的な感情をもつことが月経痛や月経期周辺の心身にも影響することなどを含めていくことができると考える。

V. 本研究の限界と今後の課題

本研究では、成人女性の月経についての語りから、各女性が月経を通して女性としての自己の身体に気づき、また月経についてそれぞれに意味づけをしており、肯定的感情と否定的感情が共存していることが明らかになった。しかし、研究参加者が6名と少数であったため、テーマを十分に洗練することが困難であった。今後は、研究参加者を増やし、また、幅広い年齢層の女性の月経についての語りを検討していくことが課題である。

VI. 結 論

成人女性の月経についての語りを通して、女性が月経を通してとらえている自分の身体や月経についての意味づけを追求した。その結果、〈失うことで感じた月経のありがたさ〉、〈月経がくることで実感する健康とストレスのパロメーター〉、〈女性としての身体の実感〉、〈わからない人にはわかってもらえない辛さ〉の4つのテーマが抽出された。成人女性は月経を通して女性としての自己の身体に気づき、月経についてそれぞれに意味づけをしており、肯定的感情と否定的感情が共存していることが明らかになった。

謝 辞

本研究を行うにあたり、貴重な語りを提供してくださいました女性の皆様に深く感謝いたします。本研究は、平成17年度日本赤十字看護大学課題研究費の助成を受けて実施いたしました。

文 献

- 阿古真理(2004). ルポ「まる子世代」: 変化する社会と女性の生き方. 集英社新書.
- 服部律子・堀内寛子・藤迫奈々重(2001). 女子大生のセルフエフィカシーと月経時の対処行動. 母性衛生, **42** (4), 87-97.
- 川瀬良美(2004). 女子大学生の月経問題と教育プログラム. 淑徳大学社会学部研究紀要, **38**, 1-18.
- 三砂ちづる(2004). オニババ化する女たち—女性の身体性を取り戻す—. 光文社新書.
- 波平恵美子(2005). からだの文化人類学—変貌する日本人の身体観—. 大修館書店.
- 難波茂美(2000). 看護系女子大生の日常生活ストレスと月経期随伴症状ならびにソーシャル・サポートとの関連について. 母性衛生, **41**(2), 235-241.
- 野田洋子(2003). 女子学生の月経周辺期の変化の特徴. 順天堂医療短期大学紀要, **14**, 53-64.
- 野田洋子(2003). 女子学生の月経の経験 第1報 月経の経験の経時的推移. 日本女性心身医学会雑誌, **8**(1), 53-63.
- 櫻田美穂・平澤裕子・近藤和雄・松本清一(2004). 20～30歳代女性の月経前症候群(PMS)実態調査. 母性衛生, **45**(2), 285-294.
- 下村裕子(1998). 女性生殖器疾患患者の看護 第1章 女性生殖器疾患の特徴. 福岡康子・内藤寿喜子・藤村龍子・関戸好子・大竹政子編, 看護診断に基づく標準看護計画 12 産科・婦人科(pp.282-360). メヂカルフレンド社.
- 白井瑞子・内藤直子・益岡享代・真鍋由紀子・山本文子(2004). 高校生〈男女〉の月経イメージ初めての月経教育時の月経観, 月経痛との関連—. 母性衛生, **45**(1), 615-620.
- 武井祐子(1999). 女子高校生における月経に対するイメージと月経随伴症状について. 川崎医療福祉学会誌, **9**(2), 275-279.
- 田中ひかる(2006). 月経をアンネと呼んだころ. ユック舎
- 戸部郁代・深川ゆかり(2003). 女子学生における月経に対する保健行動のあり方について. 母性衛生, **44**(2), 231-235.