

原 著

ストレスコーピングが 女性アスリートの月経イメージに与える効果

小田有里彩*1・田島 誠*2・米谷正造*2

要 約

月経随伴症状の強さによって女性アスリートの月経イメージや情動、行動は影響をうける。しかし、月経前や月経中でも高いパフォーマンスを発揮することを女性アスリートは期待されている。しかし、現在、月経に対する効果的な心理的サポートがあるとは言えない。そこで本研究では、女性アスリートの月経イメージの改善を目指す心理的サポートとして、情動焦点型と問題焦点型のストレスコーピングに着目し、それらの効果について比較・検討することを目的とした。対象者は、体育系学科に所属する女子学生20名とし、心理的サポートの全プログラムを実施した17名を分析対象とした。また、対象者を情動焦点型コーピング群（以下、情動群）10名と問題焦点型コーピング群（以下、問題群）7名にランダムに群わけした。約2ヶ月間にわたってオリエンテーションと評価を含む11回のプログラムを実施した。

その結果、月経イメージの変化量は両群とも向上したが有意な差は示されなかった。一方で、自尊感情の変化量では、情動群よりも問題群の方が高い傾向が示された。そして、内省報告から心理的サポートの効果の自覚できた者とできなかった者が存在していた。以上のことから、心理的サポートを実施するためには、事前に対象者に適したコーピングを選択する必要があると考えられる。

緒 言

多くの女性は、月経周期に伴い「いらいら」や「乳房緊満」、「外出が億劫になる」などのさまざまな月経随伴症状を訴えている。そして、その月経随伴症状は家庭や職場、さらには女性のQOLにも影響を与えている⁹⁾。それらの症状の発現には発育不全、ホルモンバランスの失調、器質的疾患など原因が明らかなものもあるが、医学的な見地から原因が特定できない症状の訴えも多くある。これらの症状の発現の心理的要因として、月経への否定的な気持ち、初経時の心的外傷体験など直接月経に関連する原因以外に、女性性役割の拒否や成熟拒否など、女性としての心理的問題が間接的な原因となっている場合もある。また、本体的には容易に改善できる症状についても、月経には苦痛が伴うものという社会通念によって改善への努力の喚起が抑制されてし

まう場合もある。さらに、月経時の苦痛を訴えて医師を訪ねた女性の30～50%は、偽薬で症状が消えるか軽快することが報告されている³⁾。これらのことから、月経随伴症状は生理的機能としての身体問題として考えられがちであるが、心理的要因も大きいことがわかる。

そのような心理的要因の1つとして、自尊感情が関与していることが考えられる。そして、先行研究において、自尊感情の低い者は自尊感情の高い者よりも月経周辺期にネガティブな身体的変化や行動の変化、精神的変化が強く、否定的な月経観が有意に高いことが報告されている⁵⁾。自尊感情は自尊心、自己受容などを含む自分自身の捉え方であり、自尊感情が低いと、自己拒否、自己不満足、自己軽蔑がみられ、自己に対する尊敬を欠くことになる。そして、自尊感情は個人と外界との相互作用により後天的に形成されていく傾向が強いと考えられているこ

*1 元川崎医療福祉大学大学院 医療技術学研究科 健康体育専攻 *2 川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科
(連絡先) 小田有里彩 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学
E-Mail : w6308006@std.kawasaki-m.ac.jp

とから、思春期から始まる月経や月経随伴症状の心理的要因の1つとして、自尊感情に大きく関与している⁴⁾。このことから、月経への認知、月経随伴症状の程度とその認知、日常生活上の負担が自尊感情を低下させ、いきいきと生活していく上で障害となることが示唆されている。そこで、月経の捉え方や症状軽減に対する情報提供や指導を行い、自尊感情を高め、女性のQOLの向上を目指す必要性がある⁴⁾。

これまで、月経随伴症状を軽減させるために、看護的なサポートが行われており、さまざまな効果をあげていることが報告されている^{2,10)}。しかし、上述したように、月経に対する心理的要因の影響について明らかにされているにもかかわらず、その解決を中心とした心理的サポートはほとんど行われていない。

そして、その心理的サポートは、一般女性だけでなく女性アスリートにも同様に行われていない。女性アスリートは、月経時においてもトレーニングや試合において高いパフォーマンスを発揮することが期待されている¹⁾。しかし、月経への否定的な気持ちによる不快さの予期により、症状が自覚され再び月経への否定的な気持ちを喚起し、結果としてモチベーションの低下を介してパフォーマンスにも影響することが考えられる。そのため、女性アスリートを対象とした月経に対する心理的サポートが特に必要であると考えられる。

このような心理的サポートに関する研究は「月経イメージ」に着目している。例えば、女子陸上競技選手に対して月経イメージの調査を行った研究では、競技レベルや競技種目が異なっても月経イメージに差がないことを報告している。しかし、顕著に月経に対するネガティブなイメージを持つ選手が存在していることも報告している⁷⁾。また、橋本ら¹⁾は、女性がスポーツに参加する際には、月経をよりポジティブに捉えられるような意識が必要であると述べている。それらのことから、女性アスリートの月経に対する心理的サポートの1つとして、月経イメージを改善させることが重要であると考えられる。

そこで本研究では、女性アスリートの月経イメージの改善を目指す心理的サポートとして、月経に対するストレスコーピングを実施し、月経イメージや自尊感情に対する効果について明らかにすることを目的とした。

方 法

1. 対象者と群わけ

K大学の体育系学科に所属する女子学生に対して「月経の心理的サポートに関する研究」について口頭で説明した。さらに、この研究に参加することは自由であり、途中で辞退することも自由であるということをお口頭と書面にて説明を行い、インフォームドコンセントを得られた女子学生20名(18.8±0.5歳)を対象とした。

そして、対象者を問題焦点型コーピング群(以下、問題群)10名と情動焦点型コーピング群(以下、情動群)10名にランダムに群わけした。

2. 心理的サポートプログラムの実施期間とスケジュール

ジュール

2009年5月26日～7月31日の約2ヶ月間にわたり、週1回の頻度でオリエンテーションと評価を含む11回のプログラムを日本スポーツ心理学会認定のスポーツメンタルトレーニング指導士の監督のもと実施した。情動群と問題群の心理的サポートプログラムのスケジュールは表1に示した。

情動群のプログラムの内容として、月経に対して不快症状を緩和させるためにリラクゼーション技法を指導した。さらに、月経時のメンタルリハーサルを日常生活と部活動の練習・試合の場面にわけて行った。一方の問題群のプログラムの内容として、月経に対する思考の転換を行うものとしてポジティブシンキングを指導した。さらに、理性感情行動療法(REBT: Rational Emotive Behavior Therapy)のABC理論を簡易化したものを指導した。また、知識提供を行った際に、月経に関する冊子を用いて指導した。

表1 心理的サポートプログラムのスケジュール

	ストレスコーピング	
	情動群	問題群
第1回目	オリエンテーション	オリエンテーション
第2回目	漸進的弛緩法	知識提供
第3回目	漸進的弛緩法	ポジティブシンキング
第4回目	自律訓練法	ポジティブシンキング
第5回目	自律訓練法	知識提供
第6回目	自律訓練法	ABC理論
第7回目	イメージトレーニング	ABC理論
第8回目	イメージトレーニング	知識提供
第9回目	イメージトレーニング	ABC理論
第10回目	イメージトレーニング	ABC理論
第11回目	評価	評価

3. 測定内容

心理的サポートプログラムの前後において、次の質問紙調査を行った。

(1) 月経イメージ

先行研究で用いられている月経観についてのアンケート^{1,5)}を基に本研究の目的に合うように「月経に対するイメージ」に関する質問紙を作成し、対象者に回答させた。質問紙は、20項目から構成され、「まったくあてはまらない」0点、「あてはまらない」1点、「どちらでもない」2点、「まあまああてはまる」3点、「あてはまる」4点の5段階のスケールを用いて評価した。合計得点が高いほど月経イメージがポジティブであるとした。

(2) 自尊感情

Rosenberg (1965) により作成された自尊感情尺度を山本・松井・山城が翻訳したものをを用いた^{8,9)}。この質問紙は、10項目から構成され、「あてはまらない」1点、「ややあてはまらない」2点、「どちらでもない」3点、「ややあてはまる」4点、「あてはまる」5点の5段階スケールで評価した。

4. 統計分析

アンケートの値は平均値±標準偏差で示した。本研究のデータは、心理的サポートの全プログラムを終了した対象者を分析対象とした。さらに、個人差の大きいことが先行研究から予測されるため、心理的サポート前後の変化量を群間で比較することにした。

統計分析として、対応のないt検定を用いた。また、相関係数を算出するにあたり、ピアソンの積率相関係数を用いた。各統計分析の有意水準は5%未満とした。また、統計分析用ソフトはStat View5.0日本語版を用いた。

結 果

本研究に参加した20名のうち、リタイアした3名を除く17名（問題群7名、情動群10名）を分析対象とした。

1. 月経イメージに対する心理的サポートの効果

心理的サポート前後の月経イメージ得点と自尊感情得点の変化量の平均値と標準偏差を図1と図2に示した。月経イメージ得点の変化量は、情動群が0.5±4.6点であり、問題群が4.1±7.6点であった。これらを群間で比較した結果、月経イメージ得点において、情動群と問題群に有意な差は示されなかった ($t(15)=-1.233, n.s.$)。一方、自尊感情得点の変化量は、情動群が1.3±2.3点であり、問題群が4.7±

5.0点であった。これらを群間で比較した結果、問題群の変化量が情動群よりも大きい傾向が示された ($t(15)=-1.919, p<.10$)。

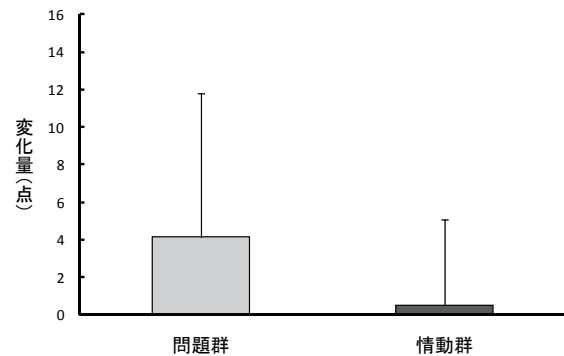


図1 月経イメージ得点の変化量

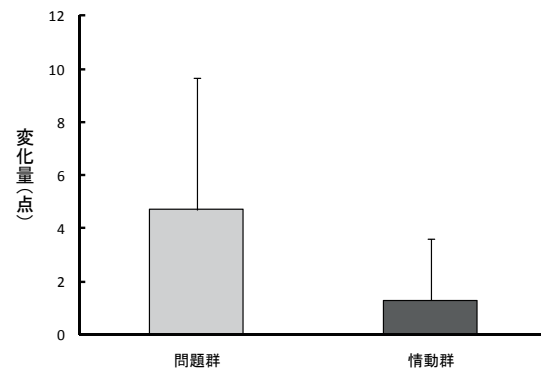


図2 自尊感情得点の変化量

2. 月経イメージと自尊感情の関連性について

月経イメージと自尊感情の関係を明らかにするために、心理的サポート開始前の月経イメージ得点と自尊感情得点の相関係数を算出した結果、弱い正の相関関係が示されたが、有意ではなかった ($r=.350, n.s.$)。

さらに、本研究の心理的サポートによる月経イメージと自尊感情の変化の関係性を明らかにするために、月経イメージ得点と自尊感情得点の変化量の相関係数を算出した結果、両者間に強い正の相関が示された ($r=.652, p<.01$)。

3. 内省報告

月経イメージの変化について質問したところ、「月経に対するイメージが良くなった」と回答した者が10名（情動群5名、問題群5名）、「変わらなかった」と回答した者が7名（情動群5名、問題群2名）であった。サポートの効果について自覚できた者と自覚できなかった者の内省報告を表2に示した。

このことから、プログラムの内容に関係なく、サポートの効果を自覚できた者と自覚できなかった者が存在することが明らかとなった。

表2 対象者の内省報告

効果の自覚が できた者	情動群	<ul style="list-style-type: none"> ・月経は今まで嫌だと思っていたけど、自分の体の調子やリズムなどを知ることがわかり、いいイメージに変わった ・普段、面倒くさいものとして考えないようにしていたのが、改めて考えるようになることで、受け入れられるようになってきた ・生理は今まで生理は面倒くさい、いつも生理痛がひどく、薬を常に服用していたけど、薬以外の生理痛を和らげるリラクゼーション方法がわかったことがよかった ・今まではだるかったけど、大切なことだと思った
	問題群	<ul style="list-style-type: none"> ・試合に月経が重なってもポジティブに考えるようになった ・辛いとか、面倒だとか思っていたけど、女性の特権だと思うようになったら少しマイナスからプラスに考えられるようになった ・ポジティブに考えていけばいい。月経が毎月あるからどう対処していくかが大切だと思った ・今まで月経に対して持っていたイメージは悪いイメージが多くて月経が来ても悪いことばかり考えていたけど、今ではポジティブな考えが浮かんでくるようになっていきます ・月経中の対処方法に対する考えは“薬”や“寝る”などの固定観念があったけど、冊子を読んでいるいろいろな方法があることを知り、実際にやってみることで全く想像していた自分の状態と違ったことで今度からもやろうという考えが生まれた
効果の自覚が できなかった者	情動群	<ul style="list-style-type: none"> ・もともと月経は大切なことで大切だと思っていたので変わらない ・あんまりよくわからなかった
	問題群	・無記入

考 察

本研究では、月経イメージの改善を目指す心理的サポートとして情動焦点型と問題焦点型のストレスコーピングに着目した心理的サポートプログラムを実施し、それらの効果について検討した。その結果、月経イメージの変化量は群間で有意な差は示されなかった。しかし、内省報告の結果において、効果の自覚ができた者とできなかった者が各群にそれぞれ存在していたことが明らかとなった。さらに、サポートの必要性において、ほとんどの対象者が「必要である」と回答していたが、「必要ない」と回答した者も存在していた。これらのことから、心理的サポートの必要性が十分にあると考えられる。しかし、効果が自覚できなかった対象者が存在していたことから、月経イメージ改善のために実施したストレスコーピングのタイプが対象者に適していな

かった可能性が考えられる。そこで、効果的な心理的サポートを実施するためには、対象者に適したストレスコーピングのタイプを選択する必要があると考えられる。このことから、心理的サポートを実施する際には、対象者のコーピング使用傾向の特定を事前に行う必要がある。

次に、自尊感情について述べる。自尊感情得点の変化量において、情動群よりも問題群の変化量が高い傾向が示された。このことから、情動群よりも問題群に行ったプログラムの方が自尊感情を向上させる可能性があることが考えられる。

これは表2に示した問題群で効果の自覚ができた者の内省報告でも記されているように、心理的サポートに参加する以前は「月経に対する悪いイメージや出来事」を対象者が感じていた。それらは、緒言でも述べたように、自尊感情を低下させる一要因

になっていることが考えられる。しかし、心理的サポートに参加し、問題群に振り分けられた対象者たちは、ポジティブシンキングやABC理論の方法を学び、月経に対する悪いイメージや出来事に対し、それらを活用するようになったことが考えられる。そのことから、月経によって感じていた悪い出来事に対し、思考の転換ができるようになり、自分自身の状況を客観的に捉えられるようになったことが考えられる。さらに、月経に対する知識提供において、対象者が獲得していなかった対処方法が得られたことによって、困り感が減り、今まで感じていたような不快な感情が減少したことも考えられる。以上のことから、月経時の悪いイメージや出来事によるストレスを緩和させ、月経時の自分自身を肯定的に受け入れられるようになったことで自尊感情を低下させる要因を抑制できたと考えられる。そのことによって、自尊感情が向上したことが考えられる。

最後に、先行研究において、月経イメージと自尊感情の関連性が報告されているが⁶⁾、本研究では先行研究が報告するような2つの関連性はあまり強く示されなかった。これは、本研究の対象者が運動部に所属し、競技を行っている女性アスリートであったことから一般女性とは異なった結果になったことが考えられる。しかし、心理的サポートによる影響においては、月経イメージと自尊感情の変化量の間強い正の相関関係が示された。このことから、月

経イメージが改善されるほど、自尊感情も向上していることが明らかとなった。今回行った心理的サポートは、月経イメージを改善させることを目的としたプログラムであったが、自尊感情の向上がみられたことから、月経イメージの改善と自尊感情の向上は互いに影響し合っていることが考えられる。

本研究では、心理的サポートのプログラムの違いによる月経イメージの改善に差は示されなかったが、自尊感情の向上にはプログラムの違いが影響していることが明らかとなった。しかし、内省報告によるとプログラムの違いではなく、プログラムに用いたストレスコーピングのタイプが、対象者に適合・不適合があることが考えられる。そのため、対象者のストレスコーピングを選択したうえで心理的サポートを実施する必要があることが考えられる。また、効果の自覚ができなかった対象者の中には、月経イメージが良い者も存在していた。したがって、対象者の月経イメージが低い者を限定し、心理的サポートを行う必要があると言える。

以上のことをふまえ、今後女性アスリートに対して心理的サポートを展開していくことは、否定的な月経イメージを改善し、それから誘発される月経痛や月経に対する予期不安の発症も抑制できる可能性が示唆される。さらに、競技に臨む意欲の低下や集中力の欠如を抑制し、パフォーマンスの維持や向上の可能性が示唆される。

文 献

- 1) 橋本有紀, 目崎登, 村井文江: 運動が月経周期および月経に関する意識に及ぼす影響. 日本女性心身医学会雑誌, 8(2), 161-168, 2003.
- 2) 岩本陽子, 楠本恭久, 長田一臣: 自律訓練法による月経随伴症状軽減に関する研究—女子スポーツ選手を対象として—. 催眠学研究, 44(1), 56-65, 1999.
- 3) 川瀬良美: 月経の研究 女性発達心理学の立場から. 川島書店, 20-30, 2006.
- 4) 森和代: 自尊感情と月経. (松本清一監修), 月経らくらく講座, 文光堂, 178-179, 2004.
- 5) 野田洋子: 女子学生の経験と楽観性・悲観性との関連性. 順天堂医療短期大学紀要, 12(1), 55-65, 2001.
- 6) 野田洋子: 女子学生の月経経験 第2報 月経の経験の関連要因. 日本女性心身医学会雑誌, 8(1), 64-78, 2003.
- 7) 小田有里彩: 陸上競技選手の月経イメージ. 岡山体育学研究, 16(1), 41-46, 2009.
- 8) 山本真理子, 松井豊, 山成由紀子: 認知された自己の諸側面の構造. 教育心理学研究, 30, 64-68, 1982.
- 9) 山本真理子編 (堀洋道監修): 心理測定尺度集 I 人間の内面を探る〈自己・個人内過程〉. 29-31.
- 10) 渡邊香織, 喜多淳子: 月経周辺期症状の軽減に対する看護介入の評価. 女性心身医学, 12(1), 288-298, 2007.

(平成22年6月18日受理)

The Effects of Stress Coping on Menstrual Images in Female Athletes

Arisa ODA, Makoto TAJIMA and Shozou YONETANI

(Accepted Jun. 18, 2010)

Key words : menstrual images, self-esteem, problem-focused stress coping, emotion-focused stress coping

Abstract

Even if female athletes are premenstruating or menstruating, they need to give a full performance to the best of their ability in competition and training. However, female's moods and behaviors are strongly influenced by their menstrual symptoms. To solve this problem, many studies have been made on physical supports to menstruation, but little attention has been given to mental supports. This study examined the effects of mental supports on female athletes' menstrual images. Although 20 female athletes participated in this experiment, only 17 were able to be analyzed because 3 retired. They were divided into problem-focused and emotion-focused stress coping groups, and received mental support programs for two months. The results showed that the score of menstrual images did not improve, but the scores of self-esteem improved after support. From their introspective reports, 10 participants reported that this program was effective on menstrual images. To establish the effective mental support programs, it is important to identify the type of stress coping appropriate to participants.

Correspondence to : Arisa ODA

Master's Program in Health and Sports Science
Graduate School of Health Science and Technology
Kawasaki University of Medical Welfare
Kurashiki, 701-0193, Japan
E-Mail : w6308006@std.kawasaki-m.ac.jp
(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.20, No.1, 2010 197 – 202)