

研究報告

初経時の「月経に対する認識」の
形成と変容に影響するもの

宮崎県立宮崎病院

長津 恵

宮崎県立看護大学

長鶴美佐子

抄 録

本研究は、初経時の「月経に対する認識」の形成と変容に影響するものを明らかにすることを目的とした。高校生8名を対象に、初経時から今までの月経に関する思いや経験を語ってもらい、質的帰納的に分析した。

その結果、初経時の「月経に対する認識」の形成には、周囲に月経の経験者がいること、母親の月経時の姿や初経を伝えた時の母親の関わりが影響していた。また、初経時の「月経に対する認識」は、初経後の「月経に対する認識」の変容には影響をあまり与えず、初経以降に経験する「精神的なつらさの自覚」と「身体的なつらさの自覚」の経験が影響していた。特に「身体的なつらさの自覚」の経験は、月経に対する不安、恐怖、緊張などの心理面に影響を与え、否定的な月経に対する認識に変容していた。以上より、「身体的なつらさの自覚」に対する支援が、思春期からの月経の健康支援において重要であることが示唆された。

キーワード：思春期、初経、月経に対する認識、月経教育

I. 緒 言

思春期女性にとって月経は、成長や健康のパロメーターとなる身体的特性であると同時に、女性としての自己の確立に関わる心理的特性でもある¹⁾。しかし、月経が開始し性成熟を獲得していく過程の思春期は、この時期特有の心理面や生活のあり様が月経に大きな影響を与え、月経不順や月経痛等の身体的愁訴、イライラや憂うつ等の精神的愁訴といった月経にまつわる健康問題が発生しやすい²⁾。我々の月経の実態調査³⁻⁵⁾では、約4割の高校生が学業に支障をきたす程の月経痛を、約半数が「イライラ」「憂うつ」等の精神的愁訴を経験していた。また、彼らは、月経に対して「めんどくさい」「しょうがない」等の否定的な思いを抱く一方で、「自然なもの」「大切なもの」と

いった肯定的な思いも抱いていた。そのような月経に伴う身体的・精神的な経験を繰り返して作られる「月経に対する認識」は、その後の女性性の確立や母性の発達、女性の健康やQuality of Lifeに様々な形で影響を与えていくことが予測され、思春期からの月経の健康支援が重要である。

「月経に対する認識」に影響する要因に関する先行研究⁶⁻¹⁰⁾では、実態調査による量的研究が多く、「初経時の反応」「初経時の母親の反応」「初経教育の印象」「月経周期症状の程度」等が、「月経に対する認識」に影響することが考察されている。初経時に形成された「月経に対する認識」が、月経の経験を繰り返していく過程で、それらが具体的にどのように影響して変容していくのかを、高校生の語りから明らかにすることで、女性とし

での受容や女性性の確立などに向けた思春期からの健康支援への示唆を得られるのではないかと考えた。そこで、高校生の初経時の「月経に対する認識」の形成と変容に影響するものを明らかにし、思春期からの健康支援について考察した。

II. 研究方法

1. 研究デザイン

半構成的面接による質的帰納的研究

2. 用語の定義

1) 月経に対する認識

月経への理解や考え及び価値観から形成される精神面の活動。

2) 月経の経験

月経周期の変化（月経前や月経時の身体面、精神面、社会・生活面の変化）や月経のセルフケア行動を含む、月経に伴う経験を総称するもの。

3. 研究期間

2013年3月～10月。

4. 研究対象者

月経のヘルスケアの公開講座に自らの意思で参加した高校生27名の内、研究協力の意思があり、本人と保護者の双方の同意が得られた8名。

5. データ収集方法

筆者を含む研究チームが行った月経のヘルスケアの公開講座終了後に、参加者に対し研究協力依頼を行った。研究協力の意思がある者に対し、改めて研究主旨や倫理的配慮、保護者への同意の必要性等を説明し、保護者宛ての文書と同意書、返信用封筒を封筒に入れて配付し同意書の返送を依頼した。半構成的面接を行う日時・場所は、協力者の希望や負担感の軽減、プライバシーの確保を考慮して決定した。面接時間は20分程度とし、事前に承諾を得てフィールドノートメモを取るとともに、ICレコーダーで録音した。面接内容は、インタビューガイドに基づき、①初経時の思いや家族の反応、②初経からこれまでの月経の状況と日常生活への影響や対処方法、③これまでの月経に関する思いや考え、④これまで受けてきた月経教育の内容とその時の思い等を自由に語ってもらった。

6. 倫理的配慮

本研究はA大学研究倫理委員会（H25、倫理審

査番号第9号）の承認を得て実施。研究協力者に対し、研究の主旨や方法、倫理的配慮等について記載した文書及び口頭にて説明した。また、研究対象が未成年であるため、保護者にも同様の文書を配付し、同意書への署名を得た。

7. 分析方法

録音された面接内容は、対象者別にフィールドノートメモを参考に逐語録に起こし、初経時の「月経に対する認識」と初経後の「月経に対する認識と月経の経験」に関する語りをコードとして抽出した。現象を忠実に記述するために、時系列に留意し対象者が語った言葉を用いながら、コード間の類似性や相違性を比較検討しカテゴリー化を行った。また、対象者間のカテゴリーに着目し、その変容を比較検討した。信頼性、妥当性を確保するため、全分析過程において、母性看護学・助産学の研究の経験を有する者のスーパーバイズを受けた。

III. 結果

1. 対象者の概要（表1）

対象者は高校生8名で、平均年齢17.6歳、初経の平均年齢12.5歳であり、月経経験2年～7年であった。

2. 初経時の「月経に対する認識」の形成と変容に影響するもの

初経時の「月経に対する認識」と初経後の「月経に対する認識と月経の経験」に関する72のコードを抽出し、カテゴリー化した。対象者間のカテゴリーを比較検討した結果を、1) 初経時の「月経に対する認識」の形成に影響するもの、2) 初経後の「月経に対する認識」の変容に影響するもの、に分けて述べる。以下、カテゴリーを【 】, サブカテゴリーを [], コードを〈 〉で表す。

1) 初経時の「月経に対する認識」の形成に影響するもの（表2）

初経時の「月経に対する認識」として、【月経経験者の存在と母親・家族の祝福から好意を抱いた初経】【初経への一時の戸惑いも母親の対応で意欲的に受け止めることができた初経】【母親の月経時の姿から嫌悪感を抱いた初経】【月経経験者の存在により初経を自覚、特別な思いは記憶にない初経】の4つのカテゴリーが生成された。

表1 対象者の概要

対象	年齢	初経年齢	月経周辺期症状	対処方法
A	17歳	12歳	月経不順、腰痛	鎮痛剤使用
B	18歳	13歳	腰が重だるい	我慢
C	18歳	14歳	月経不順	なし
D	18歳	11歳	腰痛	鎮痛剤使用、保温
E	18歳	11歳	過去下腹痛あり、現在なし	過去鎮痛剤使用
F	17歳	15歳	腰痛	我慢
G	17歳	12歳	下腹痛	鎮痛剤使用
H	18歳	12歳	下腹痛	鎮痛剤使用、保温

表2 初経時の「月経に対する認識」

カテゴリー	サブカテゴリー	対象	コード
月経経験者の存在と母親・家族の祝福から好意を抱いた初経	周囲の月経経験者と母親からの祝福により、待ち望んでうれしかった初経	B	周囲に月経の経験者があり、待ち望んでうれしかった／母親から祝福されよいイメージの初経
	周囲の月経経験者と家族からの祝福により、大人の女性になれた感じがしてうれしかった初経	F	周囲に月経の経験者があり、大人の女性になれた感じがしてうれしかった／家族から祝福されてうれしかった
	周囲の月経経験者と母親の言葉により月経はよいものとして自覚できた初経	G	周囲に月経の経験者があり、「よかった」と感じた／母親の「よかったね」の言葉から月経はよいものと実感
初経への一時の戸惑いも母親の対応で意欲的に受け止めることができた初経	一時の戸惑いから母親の対応で「頑張ろう」と自覚できた初経	D	初経が早く、病気かと戸惑った／母親の「それは健康だから大丈夫だよ」という教えから「頑張ろう」と自覚
母親の月経時の姿から嫌悪感を抱いた初経	月経時の母親のつらそうな姿から面倒でつらいと思った初経	H	母親の月経時のつらそうな姿を自分に重ねあわせ、面倒でつらいと思った
月経経験者の存在から初経を自覚、特別な思いは記憶にない初経	「ああこれが月経なんだあ」と周囲の月経経験者により自覚できた初経	A	「ああこれが月経なんだあ」と周囲に月経の経験者がいたことで実感した／母親による生理用品の用意と使い方のアドバイス
	周囲の月経経験者により初経を自覚し、特別な思いは覚えていない初経	C	初経時、周囲に月経の経験者があり、特別な思いは覚えていない
	母親の反応から自覚できた初経	E	月経だとは思わなかった／自分の思いより母親の喜びを記憶

【月経経験者の存在と母親・家族の祝福から好意を抱いた初経】という認識であった者は、周囲に月経の経験者があり、自らが喜びやうれしさを感じ、母親・家族の祝福もあったことで、月経に対し好感的な認識であった。また、【初経への一時の戸惑いも母親の対応で意欲的に受け止めることができた初経】という認識であった者は、〈初経が早く、病気かと戸惑った〉初経であったが、母親の教えから意欲的に月経を受け止めることが

できていた。一方、【母親の月経時の姿から嫌悪感を抱いた初経】という認識であった者は、母親の月経時のつらそうな姿を自分に重ねあわせ、月経に対し嫌悪的な認識であった。さらに、【月経経験者の存在により初経を自覚、特別な思いは記憶にない初経】という認識であった者は、自らの初経時の特別な思いは覚えておらず、周囲の月経経験者の存在や母親の生理用品等の準備といった支援により初経を自覚していた。

2) 初経後の「月経に対する認識」の変容に影響するもの(表3)
初経時の「月経に対する認識」がどのようなものであ

ても、初経以降の身体的・精神的なつらさの月経の経験が、否定的または肯定的な月経に対する認識の変容に影響を与えていた。

表3 初経後の「月経に対する認識」の変容

カテゴリー	対象	サブカテゴリー	コード(一部抜粋)
身体的なつらさによる否定的な月経に対する認識	B	身体的なつらさの自覚	身体的に不快で面倒な月経の体験
		精神的なつらさの自覚	生活面での面倒な月経の思い/身構えて待つ月経
		月経のしくみと症状を主とした月経教育	母親からの月経に関する教えはなかった
		月経の大切さを実感できない月経への否定的な思い	生理用品と症状のみ月経教育/将来子どもを育むためには大切な月経という教え/痛みがあるのは仕方ないと感じた性教育
		身体的なつらさの自覚	将来の妊娠のための月経の大切さより今の自分には不快で面倒な月経への思い/月経の不調は仕方がないのが当然と認識
		精神的なつらさの自覚	苦痛で面倒な月経の体験
	F	月経を理解できなかった月経教育	身構えて待つ月経/分かってほしい女の子のつらさ
		月経のよさを納得できない月経への否定的な思い	月経のしくみは理解できなかったが、よいことと教わった授業/簡素な教え
		身体的なつらさの自覚	月経のよさが分からず大変と思う月経/不調を我慢、つらい思いからのマイナスイメージ
		精神的なつらさの自覚	憂鬱でつらい月経の体験
		月経を理解できなかった月経教育	月経痛の不安を抱えたまま過ごしてきた月経生活
		月経の大切さを受け入れられず男性をうらやむ思い	月経のしくみより、「月経に関することは男子には隠すもの」として記憶が残る初経教育/月経のしくみを主とし、痛みや精神的なことは教わらなかった
D	周囲に月経経験者がいないことでの精神的なつらさの体験	月経は大事なことだが、痛みがあることで男子がうらやましいと思うアンビバレントな思い	
	身体的なつらさの自覚	周囲に月経経験者がいないことでのつらい体験と月経経験者や理解者が増えてくることでの月経への抵抗感の軽減を体験	
	母親からの支援	苦痛で面倒な月経の体験	
	月経の大切さを実感できなかった月経教育	母親からの月経時のつらさに対するアドバイス	
	つらい月経生活へのあきらめ	男子がいることから詳しく教えてもらった記憶はない/将来の妊娠のために大切だと理解しても、今の自分に大切なこととして実感できなかった月経教育	
	月経の大切さを実感できなかった月経教育	日常生活優先のための月経へのあきらめ/月経はつらいものという認識からのあきらめ	
A	身体的なつらさの自覚	鎮痛剤を常用する月経痛や不快で面倒な月経の体験	
	月経のしくみと生理用品の扱いを主とした月経教育	月経のしくみの簡単な説明と生理用品の使い方の教え	
	女性性へのあきらめ	月経は女性に生まれてきたらしょうがない、運命/男の人がうらやましい	
	身体的なつらさの自覚	不快で苦痛、面倒な月経の体験	
	月経の大切さを実感できなかった月経教育	将来の妊娠のために大切だと理解しても、今の自分に大切なこととして実感できなかった月経教育	
	月経の大切さを実感できない月経への否定的な思い	月経不順でもいと感ずるほど面倒な月経/月経不順でもいと感ずる身体の不快からのネガティブイメージ	
身体的なつらさの消失による肯定的な月経に対する認識	E	過去の苦痛な月経の体験	授業に集中できない月経痛の自覚/月経痛を理解してもらえない理不尽な対応の学校生活の体験
	月経の大切さを実感できなかった月経教育	将来の妊娠のために大切だと理解しても、今の自分に大切なこととして実感できなかった月経教育	
	身体的なつらさが消失しことによる女性性としての月経の認識	月経痛が自然に消失したことから、女性性としての認識	
月経生活の慣れによる肯定的な月経に対する認識	C	月経はあたりまえの生活という認識の家庭環境	月経はあたりまえの生活の一部として考えるように育ってきた家庭環境/親から教わったことはない
	月経の大切さを実感できなかった月経教育	将来の妊娠のための準備として教わり、大切さの教育は記憶にない月経教育/今の自分自身に大切な月経として実感できなかった	
	生活面からの精神的なつらさの自覚	月経生活での不都合や手当ての煩わしさ等の生活面からの精神的なつらさからのネガティブイメージ	
		月経生活の慣れによる女性性としての月経の認識	月経生活の慣れによる月経のイメージの変化/月経の経験の繰り返しから、女性としてあたりまえのものとしての受け入れ

まず、【身体的なつらさによる否定的な月経に対する認識】に変容した者は、全員が「身体的なつらさの自覚」を経験していた。また、「精神的なつらさの自覚」や「将来の妊娠のための月経の大切さより今の自分には不快で面倒な月経への思い」等から【月経の大切さを実感できない月経への否定的な思い】や「月経はつらいもの」という認識からのあきらめ)を抱いていた。さらに、「月経の大切さを受け入れられず男性をうらやむ思い」や「女性性へのあきらめ」も感じていた。以上のことから、「身体的なつらさの自覚」は、それに伴う月経に対する否定的な認識を生むことになっていた。一方、「過去の苦痛な月経の体験」をしていた者は、「身体的なつらさが消失したことによる女性性としての月経の認識」ができており、【身体的なつらさの消失による肯定的な月経に対する認識】に変容していた。さらに、「生活面からの精神的なつらさの自覚」をしていた者は、月経の経験の繰り返しから女性性としての月経の認識ができ、【月経生活の慣れによる肯定的な月経に対する認識】に変容していた。つまり、「過去の苦痛な月経の体験」や「生活面からの精神的なつらさの自覚」は、身体的なつらさの消失や月経の経験の繰り返しによる月経生活の慣れにより月経に対する肯定的な認識へと変容していた。

社会的支援としての月経教育は8名全員が受けていたが、肯定的な月経に対する認識への変容にはあまり影響を与えていなかった。その月経教育の受け止めは、「将来の妊娠のために大切だと理解しても、今の自分に大切なこととして実感できなかった月経教育」等から【月経の大切さを実感できなかった月経教育】が多かった。また、【月経のしくみと症状を主とした月経教育】や【月経のしくみと生理用品の扱いを主とした月経教育】も多く、さらに、「痛みがあるのは仕方ないと感じた性教育」や「月経のしくみより「月経に関することは男子には隠すもの」としての記憶が残る初経教育」から【月経を理解できなかった月経教育】であったとも受け止めていた。

IV. 考察

1. 初経時の「月経に対する認識」の形成に影響

する人的環境

まず、初経時の「月経に対する認識」には、好意的や意欲的、嫌悪的、特別な思いは記憶にない、の3つの様相が見られた。好意的や意欲的に初経を受け入れた者には、周囲に月経経験者がいたこと、母親からの「よかったね」などの祝福の言葉かけが見られていた。一方、嫌悪的に初経を捉えた者は、母親の月経時のつらそうな姿をみて育ってきた。特別な思いは記憶にない者は、周囲の月経経験者の存在や母親の生理用品等の準備といった支援により初経を自覚していた。これらのことより、初経時の「月経に対する認識」の形成には、周囲の月経経験者の存在の有無、母親の月経時の姿や初経を伝えた時の母親の関わりが影響していると言える。川瀬¹¹⁾は、「時間が経過するにしたがって発来者が増加していく中で、初経についての認識も深まり肯定的に受け入れる気持ちが育っていくと考えられる。」と述べている。本研究においても、初経の発来が周囲より遅く、好意的に初経を受け入れた者は「待ち望んでうれしかった」「大人の女性になれた感じがしてうれしかった」と語っていた。一方、初経が早かった者は「周囲に月経経験者がいないことでのつらい経験と月経経験者や理解者が増えてくることでの月経への抵抗感の軽減を体験」していた。これらのことから、周囲に月経経験者がいることによって、初経の受け入れへの心理的抵抗は少なくなると言える。また、初経が早かった者は、「初経が早く、病気かと戸惑った」初経であったが、「母親の「それは健康だから大丈夫だよ」という教えから「頑張ろう」と自覚」できたことから、突然、初経に直面した戸惑いも適切な母親の関わりで、意欲的に初経を受け止めることができていた。先行研究^{9,12)}でも、初経の発来を告げた時の母親の反応や受け止め方は「月経に対する認識」に影響することが指摘されていたが、今回のように、適切な母親の対応で初経への戸惑いも意欲的に受け止めることが出来ること、反対に母親の月経時のつらい姿から嫌悪感を抱くことが明らかになった。よって、初経時の「月経に対する認識」の形成には、周囲に月経経験者がいることと、それ以上に、母親の月経時の姿や初経を伝えた時の母親の

関わりが重要であり、母親の月経及び月経教育に対する認識も大きな影響を与えることが示唆された。今後、母親へも月経に対する知識や認識への支援及び思春期の健康支援を行うとともに、母親の「月経に対する認識」に関しても研究を重ねていく必要がある。

2. 初経後の「月経に対する認識」の変容に影響する月経周辺期症状及び月経教育

初経時の月経に対する認識がその後の認識にも影響を与える¹⁰⁾とされていたが、今回の結果では、初経時に抱いた認識は、初経後の月経に対する認識の変容にはあまり影響を与えていなかった。これは、初経以降に経験する「身体的なつらさの自覚」や社会・生活面からの「精神的なつらさの自覚」の影響の方が大きいのではないかと推測された。特に、「身体的なつらさの自覚」がある者は、月経教育で「将来の妊娠のために大切だと理解しても、今の自分に大切なこととして実感できなかった」と月経の大切さを受け入れることができず否定的な思いを抱いている者が多かった。また、過去に鎮痛剤を内服し、「授業に集中できない月経痛の自覚」(月経痛を理解してもらえない理不尽な対応の学校生活の体験)をしてきた者は、「月経痛が自然に消失したことからの女性の特性として認容」といった肯定的な認識へと変容していた。このことから、「身体的なつらさの自覚」は、「将来の妊娠のための月経の大切さより今の自分には不快で面倒なうれしくない月経への思い」や「月経は大事なことだが、痛みがあることで男子がうらやましいと思うアンビバレントな月経への思い」等の【月経の大切さを実感できない月経への否定的な思い】を生むことで、否定的な月経に対する認識に変容したと考える。一方、月経生活の不都合や手当ての煩わしさといった社会・生活面からの「精神的なつらさの自覚」は、「月経生活の慣れによる女性の特性としての月経の認容」といった肯定的な認識へ変容していく可能性が見えてきた。先行研究⁹⁾では、大学生・成熟期ではこの傾向が多く見られることが論考されており、「身体的なつらさの自覚」がなく「精神的なつらさの自覚」のみの高校生も、月経生活の繰り返しの慣れから、肯定的な月経に対する認識へ変容で

きると考えられる。以上のことから、月経周辺期症状の中の【身体的なつらさの自覚】は、月経に対する認識に大きな影響を与えており、重要なキーワードであることが明らかになった。

このことは、小学校高学年から受けている月経教育の内容も影響している。その内容は【月経のしくみと症状を主とした月経教育】や【月経のしくみと生理用品の扱いを主とした月経教育】がほとんどであり、月経生活の教育と月経経験の繰り返しが、肯定的な認識に影響したと考えられる。しかし一方で、彼らは《痛みがあるのは仕方ないと感じた性教育》や《月経のしくみより「月経に関することは男子には隠すもの」としての記憶が残る初経教育》、《将来の妊娠のために大切だと理解しても、今の自分に大切なこととして実感できなかった月経教育》といった【月経の大切さを実感できなかった月経教育】であったと受け止めており、月経周辺期症状、特に月経痛に関する知識不足から、肯定的な月経への受け止めが困難になっていた。また、母親からの月経時のつらさに対するアドバイスがあった者は1名いたが、月経に対する認識の変容を促すものではなかった。よって、今後の月経教育では、思春期によくみられる排卵性周期になることでの痛みが多いこと、その痛みはブラシーボやカウンセリングで消失や減退することも多いことから、思春期特有のアンビバレントな心理が生じやすい時期に初めて経験することでの不安、恐怖、緊張などの心理的要因も大きい¹³⁻¹⁵⁾こと等を含めた支援が求められている。佐藤¹⁶⁾は、「子どもたちは、月経が遠い将来に役立つ機能でしかないと考えているとしたら、今、この痛みや煩わしさを乗り越えるのはあまりにも虚しいことなのかもしれない。」と述べており、心理面を含めた【身体的なつらさの自覚】の緩和から肯定的な月経に対する認識へといざなうような健康支援が重要である。

おわりに、本研究は、公開講座の参加者27名中同意が得られた8名の語りをもとに分析を行うという特徴をもち、これが研究の限界である。今後は更に対象者を増やし研究を積み重ねていく必要がある。

V. 結語

初経時の「月経に対する認識」の形成には、周囲に月経経験者がいること、母親の月経時の姿や初経を伝えた時の母親の関わりが影響していた。また、初経時の「月経に対する認識」は、初経後の「月経に対する認識」の変容には影響をあまり与えず、初経以降に経験する「精神的なつらさの自覚」と「身体的なつらさの自覚」の経験が影響していた。特に、「身体的なつらさの自覚」の経験は、否定的な月経に対する認識に大きな影響を与えていた。この「身体的なつらさの自覚」の経験は、月経生活の繰り返しの慣れからの肯定的な認識への変容は難しく、「身体的なつらさの自覚」の緩和への健康支援が重要である。

(本論文は宮崎県立看護大学大学院看護学研究科における修士論文の一部を加筆・修正したものである。本論文内容に関連する利益相反事項はない)

文 献

- 1) 甲斐村美智子, 上田公代. 文献的考察による若年女性の月経周辺期症状に関連する要因と今後の課題. 熊本大学医学部保健学科紀要, 2012, 8, 11 - 20.
- 2) 松本清一, 北村邦夫. 思春期婦人科外来—診療・ケアの基本から実際まで—(2). 東京, 文光堂, 1995, 89 - 94.
- 3) 長友舞, 長津恵, 壹岐さより, 他. 高校生の月経の実態(その1) —月経と月経随伴症状—. 第42回日本看護学会論文集 母性看護, 2012, 70 - 73.
- 4) 長津恵, 長友舞, 吉田幸代, 他. 高校生の月経の実態(その2) —月経痛とその対処行動—. 第42回日本看護学会論文集 母性看護, 2012, 74 - 76.
- 5) 吉田幸代, 壹岐さより, 長友舞, 他. 高校生の月経の実態(その3) —月経のイメージの変化について—. 第42回日本看護学会論文集 母性看護, 2012, 77 - 80.
- 6) 山下千佳, 原田祐子, 内藤直子, 他. 女性の月経に対するセルフケアにおける文献研究. 香川母性衛生学会誌, 2005, 5 (1), 41 - 51.
- 7) 野田洋子. 女子学生の月経の経験 第2報 月経の経験の関連要因. 日本女性心身医学会雑誌, 2003, 8 (1), 64 - 78.
- 8) 坂口逸美, 脇田満里子, 渡邊香織. 月経に対する認識と月経随伴症状との関連. 奈良県母性衛生学会雑誌, 2009, 22, 46 - 47.
- 9) 川瀬良美. 月経の研究—女性発達心理学の立場から—. 東京, 川島書店, 2006, 31 - 67.
- 10) 長香織. 女子大学生の月経の実態と月経観との関連. 思春期学, 2004, 22 (3), 360 - 374.
- 11) 川瀬良美. 月経の研究—女性発達心理学の立場から—. 東京, 川島書店, 2006, 54.
- 12) 田島悦子, 片平敬子, 濱田朋美. 現代女子高校生の初経および保健教育に関する意識. 思春期学, 2009, 27 (1), 133 - 137.
- 13) 谷口文紀, 原田省. 月経困難症, 産科と婦人科. 東京, 診断と治療社, 2008, 75 (5), 537 - 542.
- 14) 小畑孝四郎. 月経困難症. 思春期学, 2005, 23 (4), 371 - 374.
- 15) 三宅友子, 榎原秀也, 國廣純子, 他. 機能性月経困難症における思春期女性の特徴に関する検討. 思春期学, 2009, 27 (1), 127 - 132.
- 16) 松本清一. 月経らくらく講座—もっと上手に付き合い, 素敵に生きるために—. 東京, 文光堂, 2006, 30.

Factors influencing the formulation of and transformation in "menstrual awareness" upon
first menstruation

Miyazaki Prefectural Miyazaki Hospital

Megumi Nagatsu

Miyazaki Prefectural Nursing University

Misako Nagatsuru

Abstract

The purpose of this study was to clarify the factors influencing the formulation of and successive transformation in "menstrual awareness" at the time of first menstruation.

Semi-structured interviews were conducted with eight high school students who participated in a public lecture as part of a health care program on menstruation. The results of these interviews were qualitatively and inductively analyzed.

As a result, the formulation of "menstrual awareness" at the time of menarche was influenced by the presence of nearby others also experiencing their first menstruation, mothers' demeanor during their menstrual periods, and mothers' involvement upon being informed of the onset of their daughter's first menstruation. In addition, the transformation in "menstrual awareness" at the time of first menstruation was affected by the experiences of being conscious of both mental distress and physical discomfort. In particular, the experience of physical discomfort had psychological effects such as anxiety, fear, and tension, and transformed into a negative awareness of menstruation. The above indicated that support for the awareness of physical discomfort is an important aspect of menstrual health support from the time of puberty.

Key words : puberty, menarche, menstrual awareness, menstruation education