

思春期の月経ヘルスケアプログラムの実践の効果

～参加者の感想からの分析～

キーワード：思春期、月経、月経教育、ヘルスケアプログラム

長津恵¹⁾、壹岐さより¹⁾、長友舞¹⁾、長鶴美佐子¹⁾、
1) 宮崎県立看護大学

I. はじめに

月経が開始し整っていく過程にある思春期の女性にとって、月経のヘルスケアは重要な健康課題である。月経は「生活の有り様」と関連が深く、近年その影響による無月経や月経困難症など深刻な問題となっている。これらの問題は、生命を次世代につなぐ思春期女性の素晴らしい特性を脅かすだけでなく、その女性の心にも、QOLにも多大な影響を与えている。

我々が平成22年8月～12月にかけて実施した宮崎県内の高校生3075名の月経の実態調査^{1)～4)}では、4割超の生徒が学業に支障をきたすほどの月経痛があり、その対処行動は問題解決にはつながりにくい消極的なものであることが分かった。また、月経に対してネガティブとポジティブのアンビバレント（両価値）なイメージを抱いていることや生活との関連も深いこと等も明らかとなった。

これらを踏まえて、平成23年2月～平成24年3月に、生活面に焦点を当てた健康支援として、月経ヘルスケアプログラム（以下本プログラム）を開発、実践、検討を重ねてきた。そこで今回、今後の方向性を検討する上で、本プログラム参加者の感想からその効果を明らかにした。

II. 研究目的

月経ヘルスケアプログラムの効果を明らかにする。

III. 研究方法

1. 研究デザイン

自由記載の感想から得られた内容を、質的帰納的に分析する因子探索型の研究

2. 期間・対象

平成23年2月～平成24年3月に実施した本プログラムに参加した小・中・高校生・保護者・養護教諭324名の内、感想の記述があった286名（88.2%）の感想を分析対象とした。

3. 分析方法

自由記載の感想から得られた文章の意味内容を解釈し、コード化した。KJ法を用いて、文脈の意味から切り離さない形で特性の類似性によって分類し、その中心的意味を抽出しカテゴリー化した。カテゴリー化、分析に関しては、研究者間の合意が得られるまで検討を繰り返し信頼性の確保に努めた。

4. 倫理的配慮

自由記載の感想は無記名とし、対象者に対して記入前に使用目的および倫理的配慮について口頭にて説明した。感想の提出により、同意が得られたと判断した。

IV. 月経ヘルスケアプログラムの概要

1. 目的

月経の問題解決のみならず、思春期にある女性が、月経に関連する問題を見つめ、自己の生活を調整する中から、自分自身に目を向け、自分自身の体や心を理解し、「自分を大切に作る」姿勢や行動を養う。また、保護者や養護教諭等の健康支援者から十分な支援を得ることができる。

2. 目標

- ① 思春期女性が、月経への理解を深め、月経に対し肯定的なイメージを持つことができる。
- ② 思春期女性が、月経を通して自分の身体と心に関心を向け、自分を大切にできる気持ちが高めることができる。
- ③ 思春期女性が、月経に関連する心身の変化に応じた生活の調整の必要性を理解でき、自分に合った方法で実践できる。

3. 内容

以下の項目について講義及び体験を行う。

- ① イメージリー・呼吸法
- ② 女性ホルモン、月経、月経随伴症状の理解
- ③ 血めぐりをよくする生活術
(食事・体操・つぼ押し・マッサージ・運動・入浴・睡眠等)
- ④ からだ・こころにやさしい月経用品 (体験談より)

本プログラムの構成にあたっては、参加者が自己効力感を高め、主体的に行動変容ができることを目指し、高村の健康教育プログラム実践マニュアル⁵⁾を参考に内容構成を行った。特に講義はプレゼンテーションソフトのアニメーション機能を活用した、分かりやすい平易な言葉での説明とし、体験項目は音楽などを活用し楽しく実施できるような工夫をした。

また、本プログラムは、依頼者の要望や実施条件に対応できるよう内容構成や運営に柔軟性を持たせている。これまで、実施所要時間が30分バージョン、1時間～1時間半バージョン、2時間バージョンを作成し実践してきた。

なお、本研究ではこれらすべてのバージョンの感想文を分析の対象とした。

V. 結果

今回、286名の感想から得られた「本プログラムの効果」として抽出された分析コードは、326個であった。7個のカテゴリー、13個のサブカテゴリーが生成され、また効果の視点から、①参加者自身への効果に関するもの、②その他の効果に分類された。以下、生成されたカテゴリーを【 】, サブカテゴリーを< >, コードを「 」で示す。

1. 参加者自身への効果に関するもの

参加者自身への効果として、【月経への理解の深まり】【月経に対する考え方の変化】【生活調整への関心】【自尊感情の向上】【実践への動機づけ】が生成された(表1)。

- 1) 【月経への理解の深まり】は、<月経の再発見>という1つのサブカテゴリーから構成された。

<月経の再発見>

「月経はただ子どもを産むための準備としか思ってなかったけど、月経はさまざまな役割をしていることが分かった。」「恥ずかしながら今さらながらこれまで知らずにいたことが多く、本当に“目からウロコ”だった。」など全38個。

- 2) 【月経に対する考え方の変化】は、<月経を前向きにとらえられる><月経が楽しみと感ずる>の2つのサブカテゴリーから構成された。

<月経を前向きにとらえられる>

「今まで月経が嫌で嫌で・・・なんで女の子に産まれてきたんだろう?とったりしていた。でも、今回参加して、とても前向きな気持ちになることができた。」「今までは、月経が来る事に嫌だなあ、だるいなと思っていたが、今日の話聞いて月経って、自分をキレイにしてくれる美しくしてくれると思ったら、素敵な事だなあとお前向きになれるようになった。」など全37個。

＜月経が楽しみと感じる＞

「生理痛が毎回ひどくて、生理が来るのが本当に嫌だった。でもいろんなことを知れて、生理が少し楽しみになってきた。」「今は次の生理が来るのが楽しみである。生理と上手につきあっていこうと思う。」など全 18 個。

- 3) 【自尊感情の向上】は、＜自分を知り、大切にしたい＞の 1 つのサブカテゴリーから構成された。

＜自分を知り、大切にしたい＞

「自分のことを知る、もっと自分を好きになることも教えてもらったと思う。」「自分を見めたり、もっと大切にしなければなあと思えた。」など全 16 個。

- 4) 【生活調整への関心】は、＜自分の生活を見直す＞の 1 つのサブカテゴリーから構成された。

＜自分の生活を見直す＞

「生理不順で理由が思い当たらず不安だったが、生活リズムをもっと整えていきたいと思った。」「月経や月経痛に生活習慣等が深く関わっていることを改めて知り、自分自身の生活を見直したいと思った。」など全 17 個。

- 5) 【実践への動機づけ】は、＜身体やところで感じる＞＜実践方法への興味・理解＞＜実践への意欲＞＜自己の生活への取り入れ＞の 4 つのサブカテゴリーから構成され、これらはまさに実践への動機づけとなるカテゴリーであった。

＜身体やところで感じる＞

「呼吸法は、心がスッキリして、身体が軽くなったように感じた。」「ずっと流れていたオルゴールのメロディーも心優しくしてもらい、ゆったり流れた良い時間だったと思う。」「最初のウォーキングや呼吸法から体がポカポカしてくるのが、自分でもわかった。」など全 28 個。

＜実践方法への興味・理解＞

「実際にペットボトルやゴルフボールがあっという間にならなくていいのでいいと思った。ペットボトルなどがあって説明するし、とても分かりやすく感じた。」「布ナプキンについて興味をもったので、もっと知りたいと思った。」「いろんな角度から自分に合った方法で実践できる具体的なことが学べてよかった。」など全 47 個。

＜実践への意欲＞

「実際にやってみて、どれも簡単にどこでもできるものだったので、やっていきたいと思った。」「痛みを和らげる方法や女性力をアップする方法も聞いたので、普段できることを実践していこうと思った。」など全 46 個。

＜自己の生活への取り入れ＞

「生理痛を和らげるためのストレッチや食生活をさっそくやってみようと思った。」「さっそく、ゴルフボール、布ナプキン、体操と自分のペースでしてみたい。」など全 48 個。

2. その他の効果

「参加者自身への効果」以外で、【月経教育への期待】【波及効果】が生成された(表 2)。

- 1) 【月経教育への期待】は、＜親世代の月経の認識＞＜初経を迎える心構え＞の 2 つのサブカテゴリーから構成された。

＜親世代の月経の認識＞

「もっと早く(子ども)の時に、こういうことを聞いておけば、生理に対してのイメージが全く違うものになっていたと思う。」「親世代もきちんとした性教育を受けておらず、マイナスイメージが強いまま子ども達に伝えてしまっているような気がする。」など全 6 個。

＜初経を迎える心構え＞

「とても楽しかった。まだ始まっていないけど、よくわかったのでやってみようかなと思った。」「まだ月経が始まってなくて少し心配だったが、とても勉強になった。」など全 4 個。

- 2) 【波及効果】は、＜伝えていきたい＞＜親子のコミュニケーション手段＞の 2 つのサ

ブカテゴリーから構成された。

<伝えていきたい>

「友達で生理の人は「めんどくさーい」とか言っているけど、生理のいい所もわかって、友達に教えてあげたいなーと思った。」「今日学んだことを友人や家族にも伝えていきたい。」など全 16 個。

<親子のコミュニケーション手段>

「母子で参加できてよかった。家庭でも話題にしたいと思う。」「子どもと一緒に聞いて、生活を見直していきたいと思う。家に帰ってから子どもと話していきたいと思った。」など全 5 個。

VI. 考察

今回、本プログラム参加者の感想の分析から、参加者自身への効果として「月経への理解の深まり」「月経に対する考え方が変化」「生活調整への関心」「自尊感情の向上」「実践への動機づけ」の項目が、その他の効果として、「月経教育への期待」や「波及効果」項目が生成された。

これらを踏まえ、本プログラムの効果について「月経に対する考え方の変化」「自尊感情の向上」「主体的な健康生活への動機づけ」の視点から考察する。

1. 月経に対する考え方の変化ー肯定的な考え方へー

本プログラムへの参加により、月経への理解が深まり、月経に対して、肯定的な考え方へと変化することが分かった。

松本⁶⁾は、成長過程の中で、月経を「母親になる準備」だけでなく、「健康の証」として意識し、受容できるような月経教育が必要であると述べている。本プログラムではこの考えを支持し、作成および実践においては月経にまつわる心身の変化を科学的根拠から分かりやすく説明することに心掛けた。その結果、参加者の「月経はただ子どもを産むための準備としか思ってなかったけど、月経はさまざまな役割をしていることが分かった。」という言葉に代表されるように、月経への理解が深まり、月経に対する考え方が、<月経を前向きに捉えられる><月経を楽しみと感ずる>など月経を肯定的なものとして考え、さらには月経への期待感も持つといった変化を促したと考えられる。

2. 自尊感情の向上

今回、本プログラムへの参加により、「自分のことを知る、もっと自分を好きになることも教えてもらったと思う。」等、自尊感情の向上をもたらしていることが分かった。

本プログラムでは、自分の存在そして自分自身の身体を意識させるイメージリーや呼吸法等を用いており、このことが自尊感情への向上に寄与していると推察された。

また先行研究⁷⁾で生活習慣と自己肯定感の関連が示唆されており、本プログラムにおいても、参加者が自己の生活を見直す中で、<自分を知り、大切にしたい>という思いを抱いていったと考えられ、これが自尊感情の向上、つまり、自己肯定感の一步にもつながったと考えられる。

3. 主体的な健康生活への動機づけ

感想では<実践への意欲><自己の生活への取り入れ>への声が多く、本プログラムが、主体的な健康生活への動機づけになっていると考えられた。

人が自己効力感を高め主体的に行動変容するには、行為的情報（体験すること）、代理経験（状況が類似する他の人の体験を見聞すること）、言語的説得、生理的・情動的喚起（行動を実行し、快感を味わうこと）が重要とされている⁸⁾。今回の本プログラムの実践をこの視点から分析すると、例えば「実際にペットボトルやゴルフボールがあっっているんなことができるのですごいと思った。」は行為的情報、布ナプキンの体験談の紹介により「布ナプキンについて興味をもったので、もっと知りたいと思った。」は代理経験、「いろんな角度から自分に合った方法で実践できる具体的なことが学べてよかった。」は言語的説得、「呼吸法は、心がスッキリして、身体が軽くなったように感じた。」は生理的・情動的喚起になっており、自己効力感を高めることにつながったと考える。また、「ずっと流れていたオル

ゴールのメロディーも心優しくしてもらい、ゆったり流れた良い時間だったと思う。」などといった言葉から、実践時の環境的配慮も、より効果を高めることにつながっていると推察された。

以上から、本プログラムは、参加者の月経問題の解決のみならず、月経を通して自己の身体やこころに関心を向け、主体的な健康生活への動機づけや自尊感情の向上につながる事が明らかになった。また、その他の効果として、＜友人たちへの伝達＞や＜親子のコミュニケーション手段＞といった波及効果などもあることが分かった。月経知識への関心の有無は、相談者特に母親や友人の存在が有意に関連している⁹⁾といわれ、本プログラムの発展においては、友人・親・養護教諭等の健康支援者の存在とその影響を考慮していくことが重要であると考えられる。

4. 本研究の限界と今後の課題

今回得られた月経ヘルスケアプログラムの効果は、参加者の感想文の分析によるものである。今後は、その後の行動変容の視点から効果を検証するための研究が必要であろう。

VII. 結論

本プログラムの参加者の感想の分析から、本プログラムの実践効果として、以下の3点が明らかになった。

- 1) 月経の理解が深まり、月経に対し肯定的な考え方へ変化できる。
- 2) 月経を通して自分の生活を見直す機会となり、自分を大切にす気持ち(自尊感情)を高めることができる。
- 3) 自己効力感を高め、主体的な健康生活への動機づけになる。

さらに、今後の本プログラムの発展においては、友人・親・養護教諭等の健康支援者の存在とその影響を考慮していくことが重要である。

謝辞

月経ヘルスケアプログラムに参加し、貴重な感想を提供していただきました参加者の皆様、実施にあたり多大なご協力を頂いた養護教諭の皆様に深謝いたします。

なお本研究は、宮崎県教育委員会の後援、平成23年度宮崎県立看護大学看護研究・研修センター地域貢献事業の助成を受けて実施いたしました。

引用・参考文献

- 1) 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, P70-73, 2012.
- 2) 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, P74-76, 2012.
- 3) 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, P77-80, 2012.
- 4) 壹岐さより・吉田幸代・長津恵他：高校生の月経の実態（その4）-月経周期と生活状況との関連から-, 第42回日本看護学会論文集 母性看護, P81-83, 2012.
- 5) 高村寿子：健康教育プログラム実践マニュアル, 社会法人日本家族計画協会
- 6) 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-, 文光堂, P260-262, 2003.
- 7) 樋口善之・松浦賢長：大学生における自己肯定感と生活習慣との関連に関する研究, 福岡県立大学看護学部紀要, 1, P65-70, 2003.
- 8) 前掲書5), P14-23
- 9) 泉澤真紀・山本八千代・宮城由美子他：思春期生徒の月経痛と月経に関する知識の実態と教育的課題, 母性衛生, 49(2), P347-356, 2008.

表1 参加者自身への効果に関するもの

カテゴリー	サブカテゴリー	コード (一部抜粋)
月経への理解の深まり	月経の再発見	<ul style="list-style-type: none"> ・月経はただ子どもを産むための準備としか思ってなかったけど、月経はさまざまな役割をしていることが分かった。 ・恥ずかしながら今さらながらこれまで知らずにいたことが多く、本当に“目からウロコ”だった。 ・月経が私たちにとってすごく大切なもので、しくみなども知ることができてとてもよかった。 ・生理で自分の体調を知ることができると知って、とても身近なものに感じた。改めて大切なのだと気づかされた。月経に目を向けることで、自分の身体についても目を向けることになるので月経は大事なものなんだと感じた。 ・月経に関して知らないことがたくさんあった。月経と脳からの指令や身体全体への影響がよく分かり、今後の自分の体調コントロールに役立てることができそう。
月経に対する考え方が変化	月経を前向きにとらえられる	<ul style="list-style-type: none"> ・今まで月経が嫌で嫌で・・・なんで女の子に産まれてきたんだろう？と想ったりしていた。でも、今回参加して、とても前向きな気持ちになることができた。これからは楽な気持ちで、月経と自分の体と向き合っていけそう。 ・今までは、月経が来る事に嫌だなあ、だるいなと思っていたが、今日の話聞いて月経って、自分をキレイにしてくれる美しくしてくれると思ったら、素敵なお事だなあとお前向きになれるようになった。 ・月経に対しての考え方が前向きになった。 ・生理に対する見方が変わった気がする。とてもポジティブな内容で、自分の捉え方次第で生理とうまくつきあっていけるように感じた。 ・今まで生理がくると面倒だなあと思っていたが、生理とはステキなものなんだと思えるようになった。
	月経が楽しみと感ずる	<ul style="list-style-type: none"> ・生理痛が毎回ひどくて、生理が来るのが本当に嫌だった。でもいろんなことを知れて、生理が少し楽しみになってきた。 ・今は次の生理が来るのが楽しみである。生理と上手につきあっていこうと思う。 ・月経は正直嫌だけど、月経のことを知って少し気持ちが楽になった。 ・今日の話聞いて、次の生理が来るのが、前に比べて楽しみになった。 ・見方を変えることで、自分の月経が楽しく迎えられるというので、次が楽しみである。
自尊感情の向上	自分を知り、大切にしたい	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のことを知る、もっと自分を好きになることも教えてもらったと思う。 ・自分をめめたり、もっと大切にしなければなあと思えた。 ・自分の身体についてもっとよく考えて、大切にしたいと感じた。 ・自分の身体や心と向き合う時間を作っていきたいと思った。
生活調整への関心	自分の生活を見直す	<ul style="list-style-type: none"> ・生理不順で理由が思い当たらず不安だったけど、生活リズムをもっと整えていきたいと思った。 ・月経や月経痛に生活習慣等が深く関わっていることを改めて知り、自分自身の生活を見直したいと思った。 ・月経には、普段の生活がよく関係しているんだなあ改めて感じた。今までよりも良い生活を送れるようにしたい。 ・「生理できつい」と弱音を吐く前にまずは生活改善をしようと思った。
実践への動機づけ	身体やこころで感ずる	<ul style="list-style-type: none"> ・呼吸法は、心がスッキリして、身体が軽くなったように感じた。 ・ずっと流れていたオルゴールのメロディーも心優しくしてもらい、ゆったり流れた良い時間だったと思う。 ・最初のウォーキングや呼吸法から体がポカポカしてくるのが、自分でもわかった。 ・リラックスできて気持ちよかった。 ・体操がとても気持ちよかった。 ・目を閉じて寝転がったのは、本当に気持ちよかった。 ・呼吸法をした後は、本当に「リラックスしているな・・・今」というのを感じることができた。

実践への 動機づけ	実践方法への 興味・理解	<ul style="list-style-type: none"> ・実際にペットボトルやゴルフボールがあっっているんなことができるのですごいと思った。ペットボトルなどがあって説明するし、とても分かりやすく感じた。 ・布ナプキンについて興味をもったので、もっと知りたいと思った。 ・いろんな角度から自分に合った方法で実践できる具体的なことが学べてよかった。 ・生理痛を楽にする方法が結構あるんだなあと思った。 ・はじめ少し緊張していたが、ウォーキングから始まり、呼吸法などとてもリラックスして過ごすことができた。 ・一緒に体験できたり、説明を聞いたりしてとても楽しく知ることができた。 ・痛みどめを飲むポイントがあったのがびっくりだった。 ・私は冷え性でずっと悩んでいたのですが、今回の講座でやっと解決法が見つかった。 ・すごく緊張していたが、初めからノリノリでとっても楽しかった。リラックスしながら話が聞けて、気分転換になった。
	実践への意欲	<ul style="list-style-type: none"> ・「血めぐり」の重要性を改めて認識し、できることから取り組んでみようと思う。 ・実際にやってみて、どれも簡単にどこでもできるものだったので、やっていきたいと思った。 ・痛みを和らげる方法や女性力をアップする方法も聞いたので、普段できることを実践していこうと思った。 ・今回の話をヒントに血めぐりがよくなる動きをもっと考えて実践したいなと思う。
	自己の生活 への取り入れ	<ul style="list-style-type: none"> ・生理痛を和らげるためのストレッチや食生活をさっそくやってみようと思った。 ・朝の深呼吸やお風呂での体操をやってみたいと思う。 ・さっそく、ゴルフボール、布ナプキン、体操と自分のペースでしてみたい。 ・つぼとかマッサージとか教えてもらったので、実行していきたい。

表 2 その他の効果

カテゴリー	サブカテゴリー	コード (一部抜粋)
月経教育 への期待	親世代の 月経の認識	<ul style="list-style-type: none"> ・もっと早く (子ども) の時に、こういうことを聞いておけば、生理に対してのイメージが全く違うものになっていたと思う。 ・親世代もきちんとした性教育を受けておらず、マイナスイメージが強いまま子ども達に伝えてしまっているような気がする。
	初経を迎える 心構え	<ul style="list-style-type: none"> ・とても楽しかった。まだ始まっていないけど、よくわかったのでやってみようかなと思った。 ・まだ月経が始まっていなくて少し心配だったけど、とても勉強になった。
波及効果	伝えていきたい	<ul style="list-style-type: none"> ・友達で生理の人は「めんどろくさーい」とか言っているけど、生理のいい所もわかって、友達に教えてあげたいなーと思った。 ・今日学んだことを友人や家族にも伝えていきたい。
	親子のコミュニ ケーション手段	<ul style="list-style-type: none"> ・母子で参加できてよかった。家庭でも話題にしたいと思う。 ・子どもと一緒に聞いて、生活を見直していきたいと思う。家に帰ってから子どもと話していきたいと思った。