

平成 21 年度

学位論文

女子大学生への「女性の健康を意識した運動プログラム」  
実践による月経イメージ・母性性に及ぼす効果

弘前大学大学院教育学研究科修士課程  
教科教育専攻 保健体育専修 学校保健分野

07GP214 高橋 佳子

# 目次

I. 緒言	1
II. 研究概念	3
III. 研究方法	4
IV. 運動プログラムの作成	6
V. 研究結果	10
VI. 考察	22
VII. 結論	28
VIII. 要約	29
謝辞	30
引用・参考文献	30
資料	34

## I. 緒言

高校生や大学生への教育活動を通して、青年期の女性が自分たちの女性としての身体のしくみについて予想以上に知らず、月経痛などの不快症状への対処も不十分で、月経をわずらわしいものとしてとらえている傾向が強いと感じることが多い。

月経は、将来妊娠し子供を産むための大切な仕組みであり、それを肯定的にとらえられなければ、その先のステップ（子どもを産む性であることの認識）にはなかなか進むことはできない。そのことはさまざまな文献<sup>1)~7)</sup>から想定できる。野田は、女子大学生への調査により、「適切なセルフケア行動がとれないことにより、ネガティブな月経周辺期の変化が増強し、それによりネガティブな月経観が形成される。またネガティブな月経観は月経周辺期の変化の増強に関連するという悪循環を形成している。また月経をネガティブにとらえることは女性性、母性性の受容とも関連しており、月経は女性にとって単に身体面の健康問題だけにとどまらないことが認められた。」<sup>1)</sup>と述べている。高村は各世代への月経についての調査により、「女性にしかない月経周期を、健康の証として明るく受けとめることが、女性性を受容することであり、さらには人間らしくのびやかに生きるひろがりを持つと考えられる。」<sup>2)</sup>と述べている。このように月経の受け止め方と女性性・母性性（意識）などとの関連については松本<sup>3)</sup>、稲垣<sup>4)</sup>、宮中<sup>5)</sup>、鈴木<sup>6)</sup>、本田<sup>7)</sup>らによっても報告されている。松本は、「月経周期についての認識を高め、自分の周期を理解させて、発達途上に生じる月経周期異常に対する不安や心配を解消させ、あるいは月経をネガティブにとらえる原因となる月経痛その他の月経随伴症状をセルフケアできるよう仕向けることが、女性の受容、ジェンダー同一性の確立、ひいては自己同一性の確立に役立つ」<sup>3)</sup>と述べ、基礎体温の記録と月経時体操（マンスリービクス：様々な姿勢で骨盤をローリングすることを中心としたエクササイズ）を考案・実施し、一定の効果を報告している。マンスリービクスの効果について、古田らは身体症状だけでなく精神症状についても軽減効果を認めており<sup>8)</sup>、早川らはマンスリービクスによる月経前症状の軽減を<sup>9)</sup>、山内らは月経教育とマンスリービクスの併用により、月経前症状の軽減効果が増すことを報告している<sup>10)</sup>。さらに福山らは、ツボ療法・アロマセラピー・学習会・個別面談なども含めた多角的なプログラムを実施し、その効果を報告している<sup>11)</sup>。

以上のように、月経の捉え方と女性性・母性性への影響や、それらを高めるための月経教育についてはさまざま検討され、自分自身の月経周期の把握やセルフケアの方法などの教育が必要であることが報告され対策が講じられている。しかし、実際に青年期女子の現状をみると、冒頭に述べたような状況であり、その対策は充分といえるものではない。

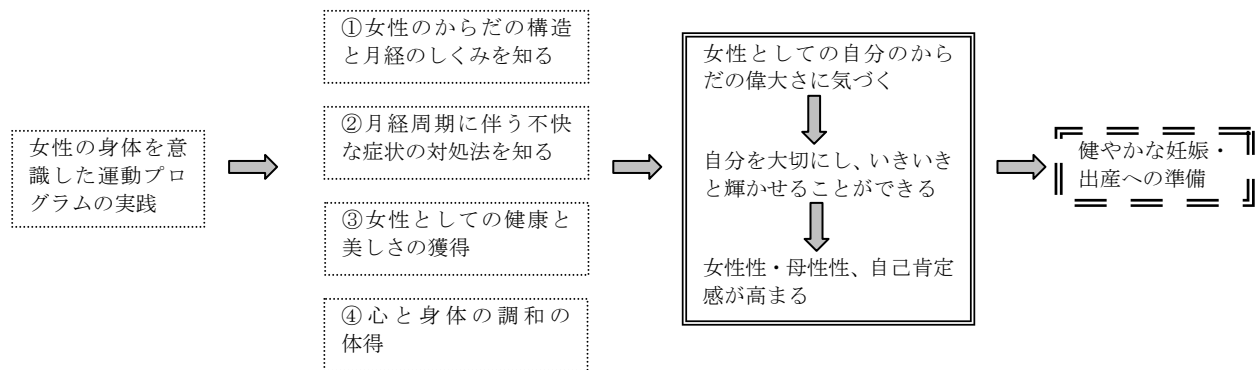
筆者は数年前より大学の体育の授業にて、マタニティビクスの要素を取り入れたエアロビクスの授業を実施している。マタニティビクスは妊婦の体調管理や安産ために考案されたエアロビクスであり、骨盤を動かす動作がふんだんに取り入れられ、また、胎内にまで意識を向けてエクササイズを行うようにプログラムされている。筆者は妊婦へのマタニティビクスの指導の経験を持ち、その効果を目の当りにしている。妊婦はマタニティビクスを経験することにより、身も心もリフレッシュするとともに自分自身と胎児への意識が高まり、妊娠期を前向きに過ごし、出産後もいきいきと子育てし、健康にも気を遣うようになる。また、同じような体験をする仲間が複数集まって行うことにより、同じ悩みや苦勞を共有できる仲間作りの場ともなり、ピアサポート効

果も大きい。妊婦が楽しみながらこれだけの効果が得られるということは、妊娠していない女性においても、このような内容の運動を取り入れることによって、月経痛・便秘予防だけでなく、身体内部への関心が高まり健康行動に結びつくという効果が期待できると考えられる。以上のことから、大学生の体育の授業にマタニティビクスの要素を取り入れて実践している。運動が不足しがちな大学生が、楽しく気持ちよく有酸素運動を行うことで、継続的な運動習慣への動機づけができることを主目的に行っているが、同時に月経前や月経時の様々な不快症状を緩和するといった身近な問題が解決し、自分自身の身体に関心が高まることにつながっているということを実感してきた。

以上の経験から、女性の月経周期に伴うからだの変化に意識を傾けながら、楽しくそして気持ちよく有酸素運動・全身運動を行うことは、女性としての身体の特性とその付き合い方に気づき、妊娠・出産できる身体を肯定的にとらえることに結びつくのではないかとこの着想に至った。

そこで今回、青年期女子が女性としての身体の特性に気づき、妊娠・出産できる身体を肯定的にとらえることに結びつくような運動プログラムを考案・実践し、そのようなプログラムが月経イメージ・母性性・女性性に及ぼす影響を調査することを研究の目的とした。

## II. 研究概念



月経についての認識を高め、月経をネガティブにとらえる原因となる月経痛やその他の月経随伴症状をセルフケアできるよう仕向け、女性であることの受容につながるよう、先行研究を総合的に検討し、上の概念図の①～④をプログラム内容の主要要素とした。また、セルフケアの行動の動機付けとしては知識も必要であるが、何よりもその効果を体感できることが重要と考え、プログラムは先行研究では試みられることのなかった、マタニティビクスの要素を取り入れたエアロビックダンスをメインとし、その中に①～④に関する知識を織り交ぜて展開することを、本研究のオリジナリティとした。

### Ⅲ. 研究方法

#### 1. 研究デザイン

仮説検証型研究

#### 2. データ収集期間

平成 21 年 2 月 10 日～4 月 30 日

#### 3. 研究対象者

- 1) A 短期大学（看護学科）1 年生女子（女性性・母性性等に関して取り扱う母性看護学の授業をまだ受けていない者）

受講群：女性の健康を意識した運動プログラムに参加することに同意しプログラムに 6 回以上参加した学生 9 名

対照群：運動プログラムには参加せず、調査の協力に同意した学生で有効回答が得られた 37 名

- 2) 年齢

受講群：18.9±0.3 歳、対照群：19.0±0.4 歳で、両群間に差は認められなかった。

#### 4. 研究の流れ

- 1) 運動プログラムの考案（後述）

- 2) 運動プログラム実施前の調査

受講群が初回の運動プログラムを開始する前に、月経のとらえ方・母性意識についての調査を対照群と同日に行った。プログラムの効果を測定するため、先行研究を参考としたスケール（山口の男性性・女性性 2 側面測定尺度<sup>12)</sup>、平石の自己肯定感意識尺度<sup>13)</sup>）を使用した。月経イメージ・月経時不快症状等については、稲垣が行った調査内容<sup>4)</sup>を参考に調査用紙を作成した（資料 1）。

- 3) 運動プログラムの実施

2 月中旬から 4 月中旬にかけて合計 14 回の運動プログラムを実施した。受講群のプログラムの受講回数は、14 回 1 人、12 回 2 人、11 回 1 人、7 回 3 人、6 回 2 人であった。

実施に際しては運動記録を用い（資料 2）、運動実施前後で体調チェックを行い、実施後にはその日の運動の強度や感想を記載してもらった。その内容や運動中の参加者の状況・反応をみながら、運動強度や内容を調整しながら行った。

- 4) 運動プログラム実施後の調査

運動プログラムが全て終了後、運動プログラム実施前に行った調査と同様の調査を、対照群と同日に行った。

受講群には、プログラムに参加しての感想を自由に書いてもらうよう依頼し、後日回収した。

## 5. データ分析方法

スケールによって得点化された項目については、統計ソフト SPSS12.0J にて解析（t 検定、 $\chi^2$  検定、Mann-Whitney の U 検定）し、受講群と対照群とのデータを比較し、運動プログラムの効果を検証した。運動プログラム実施後の感想の記述は内容分析をし、プログラムの効果や今後の課題等について分析した。

## 6. 倫理的な配慮

研究開始に当たり、当該大学研究推進委員会に研究計画書を提出し、倫理的配慮の審議を受け承認を得た。対象となりうる学生に対して、研究の趣旨・方法について記された書面を渡した上で口頭にて説明し、研究協力の同意を得られた者に行った。運動プログラムへの参加意志が確認された学生には改めて、プライバシーの守秘、研究協力を途中で断ることのできる権利についても説明した上で行った。運動プログラムの実施については障害・事故が起こらないように充分留意し、万が一に備え、対象が学生保険の加入者であることを確認の上行った。

## 7. 用語の定義

キーワードとなる 2 つの用語を、先行研究をもとに以下のように定義した。

**母性性：**一般に認識されている、母親・母性のイメージ・特性。すなわち幼少期から成熟期の過程において形成される子どもや、か弱いものに対する思いやりの気持ちに代表されるもの<sup>5)12)</sup>

**女性性：**一般に認識されている、女性のイメージ・特性。例として、立ち振る舞い、服装、従順さ、行動、性成熟による身体的発達などである<sup>6)12)</sup>。

#### IV. 運動プログラムの作成

研究目的に沿った運動プログラムを提供できるよう、以下のようにプログラムを作成した。

##### 1. プログラム構成

青年期女子の興味をひきつけ、効果的に継続していくことができるように、以下の点をプログラムの特徴・必要要素とした。

- 1) 運動への動機付けを強め、継続性を高めるために、①楽しく爽快感がある、②健康に良い、③若い女性の切実な願いである余分な脂肪燃焼の効果がある、の3つの効果を併せ持つスタイル

そのため、エアロビック・ダンス・エクササイズ（ダンス的構成・若者に好まれる音楽の選択）を基本とした。

- 2) 月経周期に伴う不快症状（下腹部痛・便秘・頭痛・いらいらなど）の軽減と将来妊娠・出産するために必要となる部位を鍛える

そのため、マタニティビクスの要素を導入した。内容とその期待できる効果は以下のとおりである。

- (1) 骨盤底筋群・腹筋・背筋群：骨盤内循環不全・充血の改善、便秘予防、妊娠・出産に必要な部位の鍛錬
- (2) 上下肢のエクササイズ：妊娠・出産に耐えうる身体をつくる、乳房・殿筋・内転筋を意識する
- (3) エアロビック・ダンス・エクササイズ：全身の循環促進、ストレス発散、頭痛・いらいらの予防・改善、黄体期における浮腫傾向の改善

- 3) 将来妊娠・出産するために必要となる部分を大切にすることの必要性の意識付け

そのため、体内（骨盤、骨盤底筋群、子宮、膣など）を意識させる声かけ、リラクゼーションの活用をした。リラクゼーション時の呼吸法・瞑想法によって自分の身体と心に向き合い、大切な自分の身体と心、将来子どもを育てるために現在準備している子宮やそれを取り囲む骨盤内臓器にも意識を向けることを期待した。

- 4) 誰もが安全に実施できるプログラム

誰もが参加し、かつ安全に実施できるように、以下の点に留意した。

- (1) 難易度の柔軟な選択
- (2) 心拍数がベルカーブを描くようなプログラム

プログラム前後の体調チェックを必ず行い、エアロビックパートはボल्グの自覚的運動強度「ややきつい」程度とした。毎回ひとりひとりの動き・反応を確認しながら、次回以降提供する運動強度や使用するステップの種類や組み合わせを検討するようにした。



## 2. 運動プログラムの展開計画

1 回の運動は、通常のアEROビックダンスエクササイズとほぼ同様の時間配分（ウォーミングアップ：10 分間、アEROビックパート：20～30 分間、クーリングダウン：10 分間）とし、実施の前後で月経等に関する知識に関する部分を説明し、エクササイズ中にも運動の流れをさえぎらないように配慮しつつ、その効果を伝えながら実施することとした。

プログラム全体の展開方法については、知識に関する説明が多いと、印象に残らないばかりか、プログラムに対する興味が薄れてしまう可能性があるため、段階を追って少しずつ知識を提供していくよう計画した。プログラムの実施回数は、マタニティビクスの効果に関する文献検討の結果、15 回以上実施群に明らかに様々な効果が見られ、10 回以上の実施である程度の効果が見えてくる<sup>14)</sup>ことを参考にし、筆者が対象者に実施可能な 14 回として計画した。

### 1) 1 回の運動プログラムの基本の構成【60 分間】

- ① 体調チェックおよびその日の目的を伝える（資料 2）【10 分】
- ② ウォーミングアップ（これから刺激していく部分の意識付けをしながら、少しずつ身体を温め、運動強度を目標レベル（ややきつい程度）まで上げていく）【10 分】
- ③ エアロビックパート（楽しく爽快地に全身運動。ステップを数種類組み合わせてややきつい程度の運動を行う）【20 分】
- ④ 各部位のトレーニング（骨盤底筋群、腹筋、背筋、殿筋、上下肢など現在の身体的状態および妊娠・出産と関連付けて数種類のエクササイズを実施する）【5 分】
- ⑤ クーリングダウン&リラクゼーション（軽いステップで徐々に心拍数を下げ、最後はストレッチをしながらリラックスし、頑張った自分の心と身体を認めいたわる。骨盤内の意識をする）【10 分】
- ⑥ 体調チェックおよび談話【5 分】

※骨盤をローリングさせたり、骨盤内にある将来妊娠や出産で大活躍する子宮や骨盤底筋群を意識させる声かけ、妊娠・出産のときに必要となってくる部位のエクササイズなど、マタニティビクスの要素を②～⑤に盛り込みながら展開する。

2) プログラム全体の展開計画(㊟:ウォーミングアップ ㊥:エアロビックパート ㊦:各部位のトレーニング)

回	テーマ・ねらい	エクササイズのポイント	知識に関する説明の主内容	方法・留意点
1 2	<p>「女性としての健康と美しさを手に入れるために」</p> <p>1.エアロビックダンスエクササイズに慣れる。 2.「楽しい・気持ちがい・健康によさそう・続けてみたいな」と思える。</p>	<p>㊟立位で骨盤のロール ㊥基本的なステップを数回ずつ繰り返す。2つのステップの組み合わせを4種類行う。 ㊦大胸筋、上腕三頭筋、内転筋、殿筋群</p>	<p>健康な身体を手に入れるには、運動・栄養・休息のバランスが大切である。</p>	<p>シンプルでかつ全身を使う内容にする。 バストアップ・引き締まった上下肢、ヒップアップ効果のあるエクササイズを入れ、美容にもよいことを印象付ける。</p>
3 4	<p>「女性のからだの構造と月経」</p> <p>周期的に自分の身体の内部で起こっていることを構造とともに理解する。</p>	<p>㊟立位で骨盤のロール ㊥前回まで行ったステップに違う腕の動きをつけたり、動きを大きく行う ㊦大胸筋、上腕二頭筋、腹筋 内転筋、大殿筋（プリエとストレッチを繰り返しながらゆっくりと前進する）</p>	<p>骨盤内女性生殖器と月経のしくみ</p>	<p>運動前にマグネットモデルで主内容を説明する。 ステップに変化をつけ、興味を持続させる。 身体の内側を引き締めながらバランスをとることで、コアを意識できるようにする。</p>
5 6	<p>「月経周期に伴う不快な症状と対処法」</p> <p>1.積極的に対処法を実践することで、より快適な生活を送ることができることを理解できる。 2.この運動プログラムがそれにつながっていることが理解できる。</p>	<p>第3・4回と同内容 ㊥慣れたら更に新しいステップを加えて行う。</p>	<p>月経前および月経中の不快症状の緩和法としての運動 ①全身および骨盤内の循環改善による効果 ②全身のリラックスによる効果 ③ストレス発散効果</p>	<p>今まで行ってきた骨盤ロールや腹筋、全身運動、リラクゼーションに大切な意味があることを理解させ、プログラムへの参加意欲を更に高めるようにする。</p>
7 8	<p>「骨盤のエクササイズとその効能」</p> <p>骨盤のエクササイズの方法と効果を理解し、正しく実践することができる。</p>	<p>㊟骨盤のエクササイズをすべての体位（立位・四つんばい・座位・臥位）で行う。 ㊥前回までより、少し難しいステップを4種類組み合わせ、4種類を通して行う。 ㊦大腿四頭筋、ハムストリング、背筋、腹筋</p>	<p>①骨盤内の循環改善による月経痛の緩和 ②骨盤内臓器刺激による便秘予防・改善 ③腰部の筋群の刺激による腰痛予防・改善 ④分娩時の好ましい体位の習得</p>	<p>運動前に骨盤・内性器モデルを使用して主内容を説明する。 ダンス感覚でエクササイズを行い、より楽しめるようにする。 家でもできること、体調によって様々な方法が選択できることを理解してもらう。</p>
9 10	<p>「すばらしい女性のからだ—妊娠と出産—」</p> <p>妊娠して出産に至るまでの過程を知り、偉大なくみをもった自分自身の身体に関心を深めることができる。</p>	<p>第7・8回と同内容 ㊥慣れたらステップに変化をつける。</p>	<p>①針の穴ほどの受精卵が出生時3,000gにもなる ②約10ヶ月、胎内で育てること ③妊娠が維持するように身体が変化すること ④分娩時には、大きく成長した胎児を生み出すために陣痛がおこり産道が開いていくこと ⑤出産後、赤ちゃんに乳首を吸われることで母乳が分泌されること</p>	<p>運動前に骨盤胎児モデルで主内容を説明する。 ステップを少し変換したり、音楽を変えて変化を楽しむ。  骨盤を意識して自由自在に動かせるように重点的に働きかける。</p>

回	テーマ・ねらい	エクササイズのポイント	知識に関する説明の主内容	方法・留意点
11	<b>「骨盤底筋群の働きとエクササイズ」</b> 骨盤底筋群の働きを理解し、エクササイズを正しく実践できる。	㊦前回までより、強度の高いステップを 4 種類組み合わせ、4 種類を通して行う。 ⑩骨盤底筋群（仰臥位）	①日頃から自分たちの内臓を支え、また排泄を調節している。 ②妊娠の維持・出産でさらに大活躍をする。 ③十分に働きをするように鍛えることが必要。尿漏れ予防となる。	運動前に骨盤底筋群モデルを使用して主内容を説明する。 骨盤底筋群を意識しやすいように、イメージしやすい声がけをする。
12	<b>「全身を支える筋肉のお話—腹筋群・腰背筋群・四肢の筋肉群—」</b> 1. 健康な身体を支えるために全身の筋肉をバランスよく鍛えることが必要であることを理解できる。 2. この運動プログラムがそれにつながっていることが理解できる。	㊦立位で骨盤のロール ㊦第 11 回と同じステップ ⑩ハムストリング、中殿筋、大胸筋、腰背筋、腹筋、骨盤底筋群	①体幹がくずれると腰背部痛の原因ともなる。 ②下肢（臀部含む）は上半身の重さを支え、身体のバランスをとる。 ③上肢は様々な動作（仕事・家事・育児行動など）を司る。	腹筋・腰背筋・臀部・上下肢のエクササイズを重点的に行う。  骨盤をロールしながら腹筋群・骨盤底筋群を刺激したり、肘立てバランスをとりながら腹筋・腰背部を刺激するなど、エクササイズのバリエーションを拡げる。
13	<b>「心と身体の調和」</b> 心と身体はつながっていることを理解し、調和の方法の一つとして、本運動プログラムでのリラクゼーションを活用することができる。	㊦ヨガ（喜びのポーズ） ㊦第 11 回と同内容 ⑩腰背筋、腹筋、骨盤底筋群	①ストレスがたまると身体に変調をきたすこと、逆に気持ちが充実していれば、力を発揮できるなどの例をあげる。 ②出産のときも、恐怖で緊張すれば産道は開きにくくなり、逆にリラックスして望めば自然の働きがスムーズに発揮される。	ヨガを一部紹介する。 最後のリラクゼーションに時間をかける。
14	<b>「運動プログラムを日常生活に活かす」</b> これまで行ってきた運動プログラムを日常生活の中で活用することができる。	第 13 回と同内容	①効果的な運動を継続することが大切である。 ②日常生活の中でできるときに少しずつでも行うことが大切である。	運動後に主内容を説明する。 最終回、思い切り楽しく気持ちよく終了できるように盛り上げる。



写真：運動プログラム実施中の様子

## V. 研究結果

### 1. 運動プログラム実施前の対象特性

#### 1) 運動習慣について（図 1）

図 1 に示すとおり、受講群・対照群の両群ともほとんどが日常的に運動習慣のない集団であり、両群間に有意差は認められなかった。

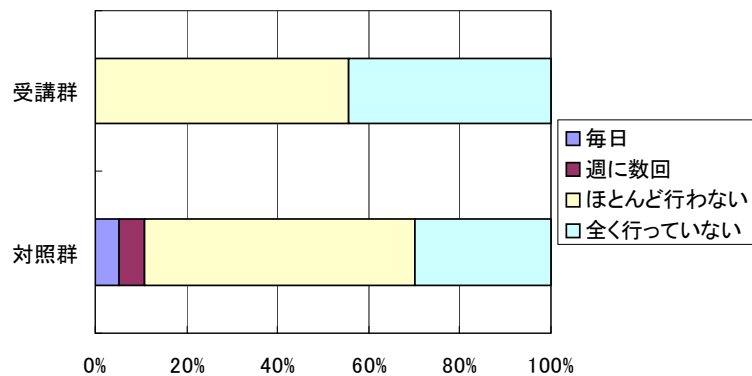


図1 運動習慣

#### 2) 月経について

##### (1) 月経の規則性

表 1 に示すとおり規則的であるものが 6～7 割、不規則であるものが 3～4 割であり、両群間に有意差は認められなかった。

##### (2) 月経周期

表 1 に示すとおり、30 日前後であり、両群間に有意差は認められなかった。

##### (3) 月経期間

表 1 に示すとおり 5～6 日であり、両群間に有意差は認められなかった。

表 1 月経について

	月経の規則性		月経周期	月経期間
	規則的	不規則		
受講群	6 名 (66.7%)	3 名 (33.3%)	31.5±5.7 日	5.0±1.1 日
対照群	22 名 (61.1%)	14 名 (38.9%)	27.8±2.9 日	5.5±1.3 日

##### (4) 月経前および月経時におこる不快症状

月経前に起こる不快症状については下腹部痛・乳房痛・イライラなど 7 つの項目から、あてはまるものを重複回答にて選択してもらい、選択項目にない場合はその他として記入してもらった。その結果不快症状の出現状況に両群間で有意差はなかった。両群合わせると図 2 のとおりとなり、「下腹部痛」が 54.3%と最も多く、「イライラ」52.2%、「腰痛」45.7%、「乳房痛」

41.3%、「頭痛」15.2%で、「むくみ」や「動悸」があると答えたものはいなかった。また、その他の回答としては、「食欲増進」「落ち込み」「眠気」「肌荒れ」「便秘」などがあげられた。

月経前の不快症状が月経開始の何日前に出現するかについても、両群間での有意差はなかった。両群を合わせると図3の示すとおりとなり、1週間前に出現するものが一番多かった。

月経前の不快症状が月経開始とともに消失するかについては、両群間で有意差は認められず、両群合わせると、「消失する」が17名(37.0%)、「消失しない」が21名(45.7%)、無回答が8名(17.4%)であった。

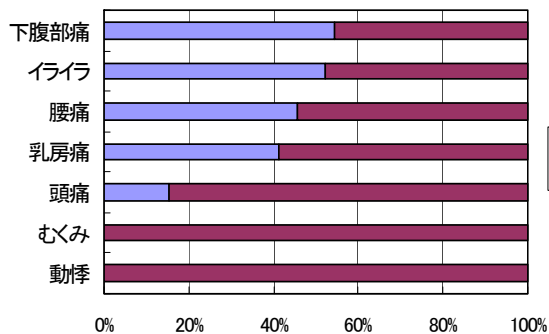


図2 月経前におこる不快症状

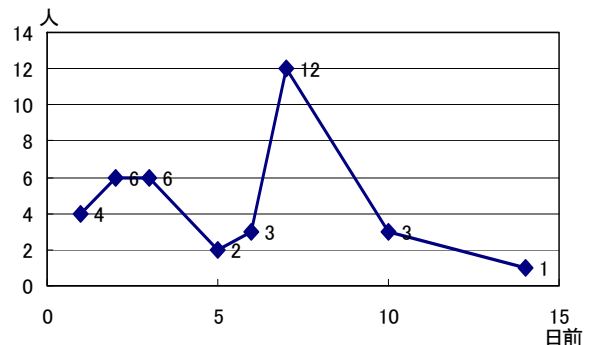


図3 月経前不快症状が月経の何日前に出現するか

月経時の不快症状が日常生活に支障をきたすかについては、受講群7名(77.8%)、対照群15名(41.7%)で「はい」と回答したが、有意な差は認められなかった。

月経時に感じる不快症状の程度については、下腹部痛・腰痛・頭痛などの22項目について、「とても強く感じる」「強く感じる」「感じる」「かすかに感じる」「全く感じない」の5段階の中からあてはまるレベルを選択してもらった。「乳房痛」および「乳房緊満感」において受講群が対照群に比べて強くみられた( $p < 0.05$ )が、その他に両群間での有意差は認められなかった。両群あわせると図4のとおりとなり、「とても強く感じる」と「強く感じる」の強い不快症状の出現の割合をみると、「眠い」が60.9%と一番多く、ついで「下腹部痛」50.0%、「腰痛」41.3%、「ゆううつになる」「疲れやすい」「怒りっぽくなる」「イライラする」がそれぞれ39.1%、「乳房緊満感」34.8%、「乳房痛」「集中力にける」がそれぞれ37.0%、「人と話すのがおっくう」が32.6%であった。「便秘」「にきび」はそれぞれ21.7%であった。

月経前の不快症状の選択数および月経時不快症状の程度の合計点は、表2の示すとおりであり、両群間に有意差は認められなかった。

##### (5) 月経時の対処行動

月経時の不快症状にどのような方法で対処しているかについて、12項目から該当するものを重複回答で選択してもらい、その他の対処法があれば記入してもらった。両群間で選択の割合に有意差は認められなかった。両群合わせた結果を図5に示す。「ナプキン交換」が54.3%、「睡眠をとる」が52.2%選択しており、次いで「清潔」41.3%、「保温」39.1%、「内服」34.8%、「気分転換」23.9%、「指圧・マッサージ」17.4%であり、運動を行うものはほとんどいなかった。その他に記載したものは2名であり、「猫のポーズ」「がまんする」であった。

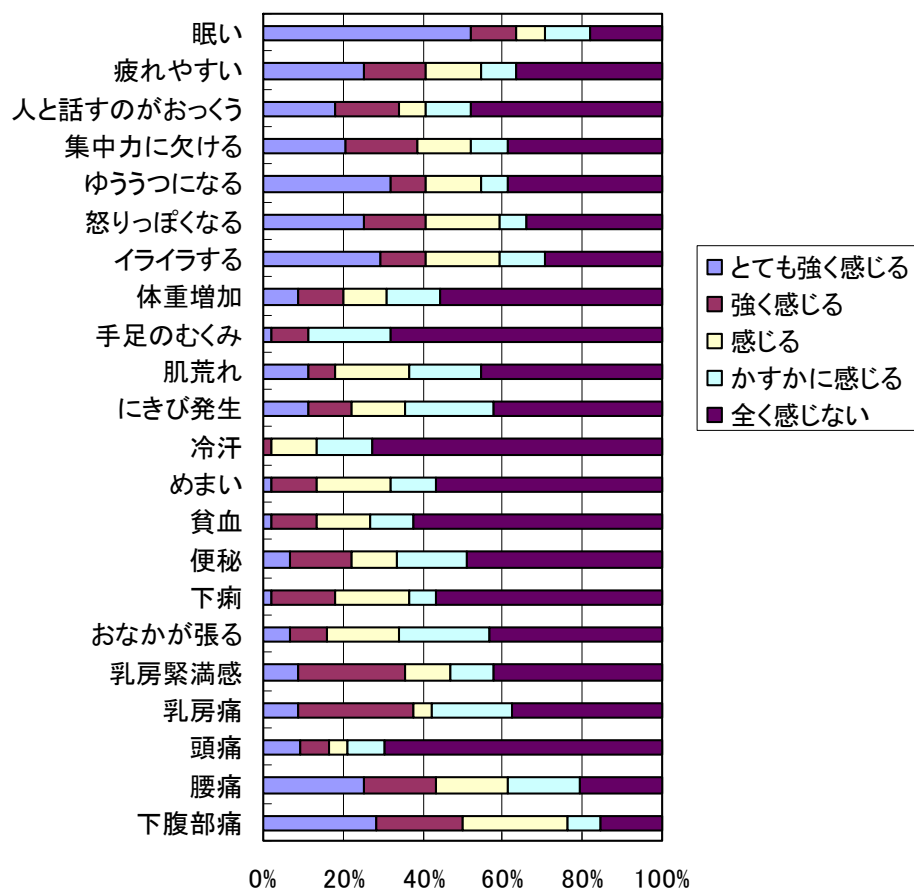


図4 月経時に感じる不快症状

表2 月経前の不快症状の選択数および月経時不快症状の程度の合計点

	月経前不快症状の選択数	月経時不快症状の程度合計点
受講群	2.3±1.7 個	33.4±19.9 点
対照群	2.0±1.6 個	30.8±19.1 点

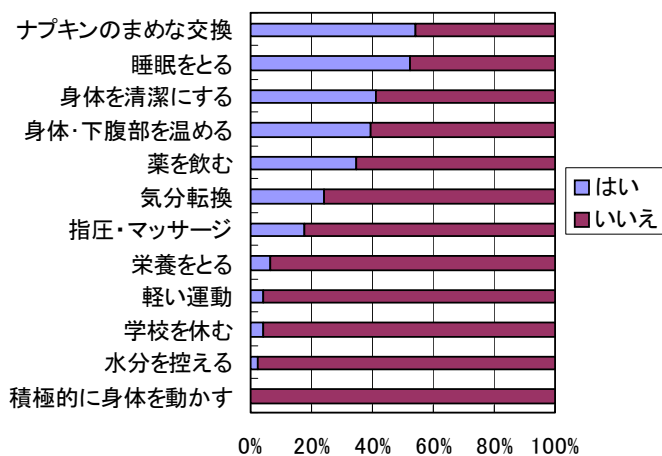


図5 月経時不快症状への対処方法

#### (6) 月経時の自粛行動

月経時に意識して控えている行動について、8 項目から重複回答にて回答してもらったところ、受講群  $1.7 \pm 1.4$  個、対照群  $1.9 \pm 1.6$  個で、両群間での選択数および選択の割合に有意差は認められなかった。選択されたものは図 6 で示すとおり、「白っぽい服装」が 56.5%、「身体を冷やす」41.3%、「水泳」39.1%、「スポーツ」17.4%、「外出」10.9%であった。

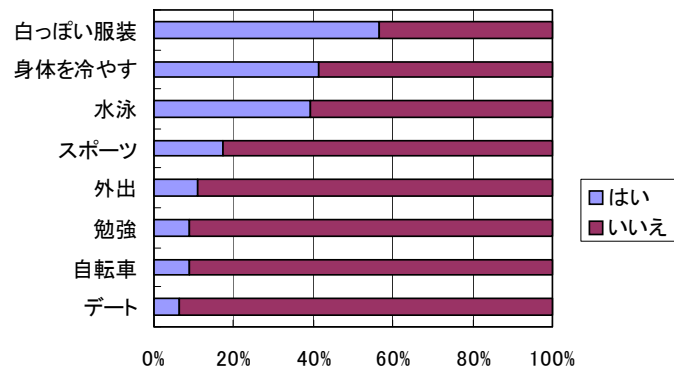


図6 月経時に控えている行動

#### (7) 月経のイメージ

月経イメージについては、肯定的・中間的・否定的・無関心を象徴すると思われるイメージ項目各 5 つずつの全部で 20 のイメージ項目について (表 3)、該当するものに重複回答で選択してもらった。表 4 の示すとおり、中間的イメージ (女性としてあたりまえで受け入れなければならない運命であるという認識) において受講群の選択数が  $2.3 \pm 1.2$ 、対照群が  $1.2 \pm 1.2$  となり、受講群の選択数が対照群に比べ有意に高かった ( $p < 0.05$ )。

表 3 月経イメージの質問項目

月経イメージ	質問項目		
肯定的イメージ	①女性としての証	②健康のバロメーター	③必要なもの
	④母親になれる	⑤うれしい	
中間的イメージ	①あたりまえ	②誰でも経験する	③運命である
	④男よりはいい	⑤がまんする	
否定的イメージ	①はずかしい	②わずらわしい	③ないほうが良い
	④損である	⑤男に生まれたたい	
無関心	①わからない	②何も感じない	③興味がない
	④他人事のように	⑤自分とは関係ない	

文献 5) より抜粋

表 4 月経のイメージ選択平均数 (各イメージに 5 項目の選択肢)

	肯定的	中間的	否定的	無関心
受講群	$2.7 \pm 1.0$	$2.3 \pm 1.2$	$1.2 \pm 1.0$	0
対照群	$1.6 \pm 1.5$	$1.2 \pm 1.2$	$1.2 \pm 1.3$	$0.2 \pm 0.6$

### 3) 母性性・女性性について

山口の男性性・女性性 2 側面測定尺度のうち母性性および女性性について測定したところ、結果は表 5 に示すとおりであり、いずれも両群間に有意差は認められなかった。母性性・女性性の質問項目は表 6 に示す。

### 4) 自己肯定意識について

平石の自己肯定感意識尺度のうちの対自己領域における、自己受容・自己実現的態度・充実感（表 7）について測定した結果は表 5 に示すとおりである。自己実現的態度は受講群が  $28.6 \pm 4.2$  点、対照群が  $23.8 \pm 6.5$  点であり、受講群が対照群よりも有意に高かった（ $p < 0.05$ ）。充実感は受講群が  $29.2 \pm 4.1$  点、対照群が  $25.1 \pm 5.7$  点であり、受講群が対照群よりも有意に高かった（ $p < 0.05$ ）。

表 5 母性性・女性性および自己肯定意識（対自己領域）平均点

	母性性	女性性	自己肯定意識(対自己領域)		
			自己受容	自己実現的態度	充実感
受講群	$37.5 \pm 7.1$	$39.0 \pm 7.3$	$16.4 \pm 2.7$	$28.6 \pm 4.2$	$29.2 \pm 4.1$
対照群	$36.2 \pm 8.1$	$35.0 \pm 9.6$	$16.3 \pm 2.5$	$23.8 \pm 6.5$	$25.1 \pm 5.7$

\* $p < 0.05$

表 6 母性性・女性性の質問項目

母性性	①子どもを育てる	②つつみこむような	③いつくしみ深い
	④自己犠牲的な	⑤かいがいしい	⑥子どもを産んだことのある
	⑦ふくよかな	⑧献身的な	⑨あたたかい
女性性	⑩かわいい	⑪色気のある	⑫しなやかな
	⑬曲線的な	⑭おしゃれな	⑮細やかな
	⑯声が高い	⑰従順な	⑱情緒的な

文献 12) より抜粋



表 7 平石の自己肯定感意識尺度（対自己領域）の質問項目

<p><b>【自己受容】</b></p> <p>①自分なりの個性を大切にしている</p> <p>②私には私なりの人生があってもいいと思う</p> <p>③自分の良いところも悪いところもあるままに認めることができる</p> <p>④自分の個性を素直に受け入れている</p>
<p><b>【自己実現的態度】</b></p> <p>⑤自分の夢をかなえようと意欲に燃えている</p> <p>⑥情熱をもって何かに取り組んでいる</p> <p>⑦前向きの姿勢で物事に取り組んでいる</p> <p>⑧自分の良い面を一生懸命伸ばそうとしている</p> <p>⑨張り合いがあり、やる気が出ている</p> <p>⑩本当に自分のやりたいことが何なのか分からない※</p> <p>⑪自分には目標というものがない※</p>
<p><b>【充実感】</b></p> <p>⑫生活がすごく楽しいと感じる</p> <p>⑬わだかまりがなく、スカッとしている</p> <p>⑭充実感を感じる</p> <p>⑮精神的に楽な気分である</p> <p>⑯自分の好きなことがやれていると思える</p> <p>⑰自分のはのびのびと生きていると感じる</p> <p>⑱満足感がもてない※</p> <p>⑲ここから楽しいと思える日がない※</p>
※のついた項目は、逆転項目

文献 12) より抜

## 2. 運動プログラム実施後の変化

### 1) 月経について

#### (1) 月経前不快症状の選択数

表 8 に示すとおり、受講群の受講前後における選択数に差は認められなかったが、対照群は  $2.0 \pm 1.6$  個から  $2.6 \pm 1.6$  個と不快症状が増加していた ( $p < 0.01$ )

#### (2) 月経時不快症状の程度

表 8 に示すとおり、受講前後における不快症状の程度の合計点は、受講群、対照群とも変化は見られなかった。

月経時の不快症状が日常生活に支障をきたすかについては、受講群 5 名 (55.6%)、対照群 15 名 (40.5%) がはいと回答し、有意差は認められなかった。

表 9 に示すとおり、月経時に控えている行動の数は、受講前後で特に有意差は認められなかった。

表 8 月経前の不快症状および月経時不快症状の程度の合計点の受講前後の比較

	月経前不快症状の選択数	月経時不快症状の程度合計点
受講群(前)	2.3±1.7 個	33.4±19.9 点
受講群(後)	2.2±1.1 個	32.1±17.5 点
対照群(前)	2.0±1.6 個	30.5±19.3 点
対照群(後)	2.6±1.6 個	32.0±19.9 点

\*\*p<0.01

表 9 月経時において控えている行動の選択数

	受講群	対照群
受講前	1.7±1.4	1.9±1.6
受講後	2.4±1.4	2.2±1.5

### (3) 月経のイメージ

表 10 に示すとおり、4 領域とも受講前後での有意差は認められなかった。しかし、受講群の肯定的イメージの選択数が受講前 2.7±1.0 から受講後 3.0±1.5 と増加の傾向、否定的イメージの選択数が受講前 1.2±1.0 から受講後 0.9±0.9 と減少の傾向が見られた。

表 10 月経イメージの受講前後の変化

	肯定的	中間的	否定的	無関心
受講群(前)	2.7±1.0	2.3±1.2	1.2±1.0	0
受講群(後)	3.0±1.5	2.2±1.7	0.9±0.9	0.1±0.3
対照群(前)	1.6±1.5	1.2±1.2	1.2±1.3	0.2±0.6
対照群(後)	1.6±1.3	1.3±1.2	1.3±1.2	0.1±0.3

## 2) 母性性・女性性について

表 11 に示すとおり、受講群の母性性が受講前 37.5±7.1 点から受講後 41.5±7.3 と、受講後に有意に上昇した (p<0.05)。

受講者の受講前後の得点の変化を表 12 に示す。母性性は 1 回目に回答漏れがあった 1 名を除く 8 名のうち、上昇したものが 6 名、同じであったものが 1 名、下がったものが 1 名であった。

女性性は 9 名のうち、上昇したものが 4 名、同じであったものが 1 名、下がったものが 4 名であった。

表 11 母性性・女性性の受講前後の比較

	受講群		対照群	
	母性性	女性性	母性性	女性性
受講前	37.5±7.1	39.0±7.3	36.2±8.1	34.2±9.2
受講後	41.5±7.3	38.7±8.7	35.5±9.2	33.2±8.3

\*p&lt;0.05

表 12 受講者の母性性および女性性の受講前後の変化 (    は、受講後上昇したことを示す。)

受講者	母性性		女性性	
	1 回目	2 回目	1 回目	2 回目
1	無回答	38	31	30
2	34	43	28	44
3	36	32	41	27
4	39	41	41	35
5	40	48	40	36
6	29	32	33	34
7	52	52	50	54
8	39	46	48	48
9	31	38	39	40

## 3) 自己肯定意識

表 13 に示すとおり、3 領域とも平均点の有意差は見られなかったが、受講群の充実感の得点に上昇の傾向が見られた。

受講者の受講前後の得点の変化を表 14 に示す。自己受容は上昇したものが 9 名中 5 名、同じものが 1 名、下がったものが 4 名であった。自己実現的態度は上昇 4 名、下降 5 名であった。充実感 は 2 回目に回答漏れがあった 1 名を除く 8 名中、上昇 5 名、下降 3 名であった。

表 13 自己肯定意識の受講前後の比較

	受講群			対照群		
	自己受容	自己実現的態度	充実感	自己受容	自己実現的態度	充実感
受講前	16.4±2.7	28.6±4.2	29.8±4.0	16.3±2.5	23.8±6.5	25.1±5.7
受講後	16.3±2.0	28.4±5.4	32.0±4.8	16.2±2.9	23.5±5.8	25.4±7.4

表 14 受講者の自己肯定意識の受講前後の変化（  は、受講後上昇したことを示す。）

受講者	自己受容		自己実現的態度		充実感	
	1 回目	2 回目	1 回目	2 回目	1 回目	2 回目
1	18	17	34	33	29	32
2	12	15	19	18	24	27
3	17	14	27	30	25	無回答
4	17	17	28	27	29	30
5	12	18	30	31	32	40
6	18	15	30	25	29	26
7	20	14	29	35	26	35
8	18	20	32	33	37	36
9	16	17	28	24	32	30

#### 4) 運動習慣について

図 7 に示すとおり、受講群において週に数回以上運動を行うものが 8 割近くをしめた。受講群と対照群でその習慣性に有意な差が認められた（ $p < 0.01$ ）。

2 回目の調査が運動プログラム終了後 6 日目であったため、受講群が本運動プログラムを運動回数に入れた可能性はあるが、プログラムは多くて 1 週間に 2 回であったため、運動プログラム以外の何らかの運動習慣がカウントされた結果である。

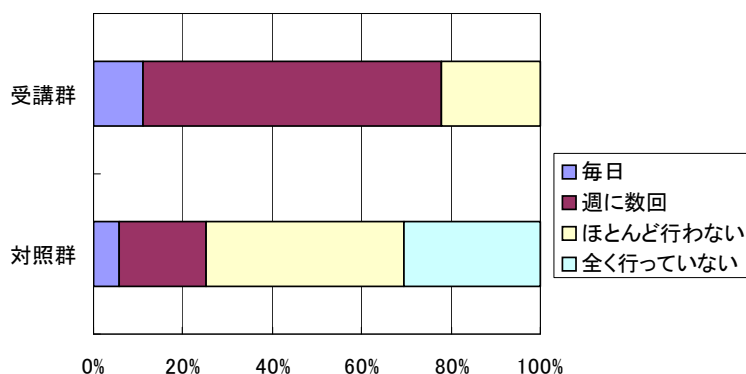


図7 受講後の運動習慣

### 3. 受講後の感想

受講後、本プログラムに参加しての感想を自由に書いてもらうよう依頼し、後日回収としたところ、9 名中 7 名からの回答が得られた。感想を内容の意味が崩れないように要約し、単一の文脈を含む文章を一単位としてデータ化した。その結果、それぞれの感想は、【実施前の気持ち・状態】【実施しての感想・精神的変化】【身体的変化】【今後の抱負】に分類することができた。ひとりひとりの心身の変化を確認することができるよう、表 15 のように受講者ごとに表した。

受講者それぞれの感想を更に要約すると、図 8 のように図式化することができた。

表 15 受講群における受講後の感想

受講者	実施前の気持ち・状態	実施しての感想・精神的変化	身体的変化	今後の抱負
1	元々運動が嫌い エアロビなんてできるかな ダイエットあきらめていた。	超楽しくできた。 運動を楽しんだのは人生初。  ダイエットが楽しくなった。 もっと頑張ろうという気持ち。	体重がキープされるようになった。 ウエストができつつある。 BMI が標準になった。	家でできる範囲で続けてみたい。 ダイエットを続けたい。
2	普段運動する機会がない 健康のことを考えて始めた。 エアロビは初めて ついていけるか心配	身体を動かすことで気分も良くなってとても楽しかった。 疲れてしまうほどきついものではなかった。毎回楽しんでいた。 実際に体験したことで、どんなときに使われてどんな意味があるかなどが、すぐわかりやすかった。 ためになった。 他の皆の話を聞いて、スタイルやダイエットのことなど、結構美意識が高いと思った。 自分にとってはいい刺激になった。 自分の美意識も高くなった。 普段話さない人のこともいろいろ知ることができ、新しい発見があって、よかった。	月経周期が整っているような気がする。	
3	やる気マンマン 中・高とバレーボールをしてきた 短大に入ってから、ほとんど体を動かさなくなり、それにつれて、どんどん生理痛もひどくなっていった。 新生活は、本当にストレスだった。 自分の体型にコンプレックスをいっている。	体を動かすことは気持ちいい。 気分は良くなるし、生理痛はなくなるし、いいことづくしだった。  1つ1つ体型の悩みを聞いて一緒に考えてもらい、アドバイスまでもらえて気持ちが楽になった。	ひどかった生理痛があまり痛みを感じないまでになった。 どの筋肉を作っているのか、どうすれば、どこがひきしまるかとか、随時、説明があり、意識的にその部位を使うことができた。	先生のようなステキな女性になりたい。
4	今までいろいろな運動をしてきた エアロビ初挑戦 半分楽しみに、残りの半分は本当に変わるのかという疑問を持っていた。	普通にジムみたいな雰囲気で楽しみながら参加することができた。 「もっとエアロビで体を動かしたい」 得たものはすごく大きい。 女性の体のしくみ、筋肉の構造など、知識も増えた。 また運動を始めるきっかけができた。 このプログラムをやり通すことができて本当に自分のためになった。 このプログラムに参加していなかったら、もっと太っていただろうし、生活リズムももっとくずれていたと思う。	体重は変化がみられなかったが、汗を前よりかきやすくなった。 はけなくなったショートパンツが入るようになった。 少しだけ小顔になった。 だるい感じがなくなった。 少し筋肉が引き締まった。 テニスも再開した。	来週はプールに行く予定。

受講者	実施前の気持ち・状態	実施しての感想・精神的変化	身体的変化	今後の抱負
6	<p>ついていけるか不安。 今まで運動らしい運動はしていなかった。 エアロビ終了後の体の状態が心配。 あまり月経痛がある方ではなかった。</p>	<p>楽しく参加できた。 約 60 分の運動であんなに気持ちよくなるとは思っていなかった。 筋肉痛もほとんどなくエアロビをすることでストレス発散になった。 体が楽になるのを感じた。 月経時も気分が浮き沈みすることがなくのびのびと過ごせている。 学校が始まって、朝の目覚めが良くなり余裕ができた。</p>	<p>走ったり、エクササイズをしても息切れがしなくなった。 プログラム終了後もマラソンやエクササイズを続けたので体重の増減も極端でなくなり、授業中も眠くなることも少ない。</p>	<p>これからも積極的に取り組んでいきたい</p>
7	<p>体を動かすことが好き 中学校、高校と運動部に所属 大学に入ってから運動習慣がなくなった。 自分ではつい面倒になってしまっていた。</p> <p>いやな事があると食べてしまうタイプ たくさん食べることで、体重も増え、落ち込み、どうでもよくなってまたたくさん食べるという負のサイクルに落ち入りがちだった。</p> <p>友達と一緒にではなく自分でやりたいと思い参加した。</p>	<p>毎回楽しく参加することができた。 1 回目のときの終わった後の充実感と爽快感は今でも忘れられない程の楽しい思い出である。 たまに眠くて参加することが億劫になることもあったが、エアロビをしている間に忘れ、帰る頃には自然と自分でわかるくらいいきいきした表情になり、気持ちも楽になり、よし頑張ろうという気持ちになった。 プログラムに参加の期間中、落ち込むことが多かったが、エアロビ終了後は、悩み事なんか小さなことに考えられて、前向きな気持ちになった。 これではだめだと思い負のサイクルを断つことができた。 1 人でもやりたいことができるように強くなることができた。プールにも自分 1 人でも行けるようになった。 プラスになることばかりだった。 参加することで、気持ちのリセットと充電になった。 精神的に大きく変わった。</p>	<p>動く分よく食べたので体型は現状維持だった。</p>	<p>運動習慣を身につけたいと思い、毎日 1 時間ジョギングとウォーキングをしている。エアロビメンバーでプールに行っている。自分の体を意識するようになったから。</p>
8	<p>今現在、車の移動が多くなり、自分でわざわざ時間を使って運動することはない。</p>	<p>同じ年代の人たちで行うエアロビは気がねすることなく行えるからとても楽しかった。 間違ったり、あべこべになっても、笑ってくれる人がいるというのは気持ち的にも楽しい。 たくさん汗かいて、息をハハハさせて行うのは、気分がよかった。 次の日筋肉痛になると、たまらなく嬉しくなる。 よい時間になった。 汗をかいて運動すると気分もスッキリし、運動している間は嫌なことも忘れてできるから、とても気持ちがよい。</p>	<p>実際やせたかとかはわからないが、汗かいたり筋肉痛になっただけで、ダイエットしてる感があり気分がよかった。 リラクゼーションの時はスーって空気が入っていくのがわかって気持ちよかった。 エアロビの日の夜は、お風呂がとても気持ちいいし、夜もグッスリ朝もスッキリだった。</p>	<p>特に家でできそうなストレッチや筋トレなどが多かったのでやろうと思えば家でもできる。 この運動は生理痛に効くとか、お産の時の知識は、わすれなくて覚えておきたい。 それぞれの動きの効能を学ぶこともできたので、思い出した時にやってみたい。</p>

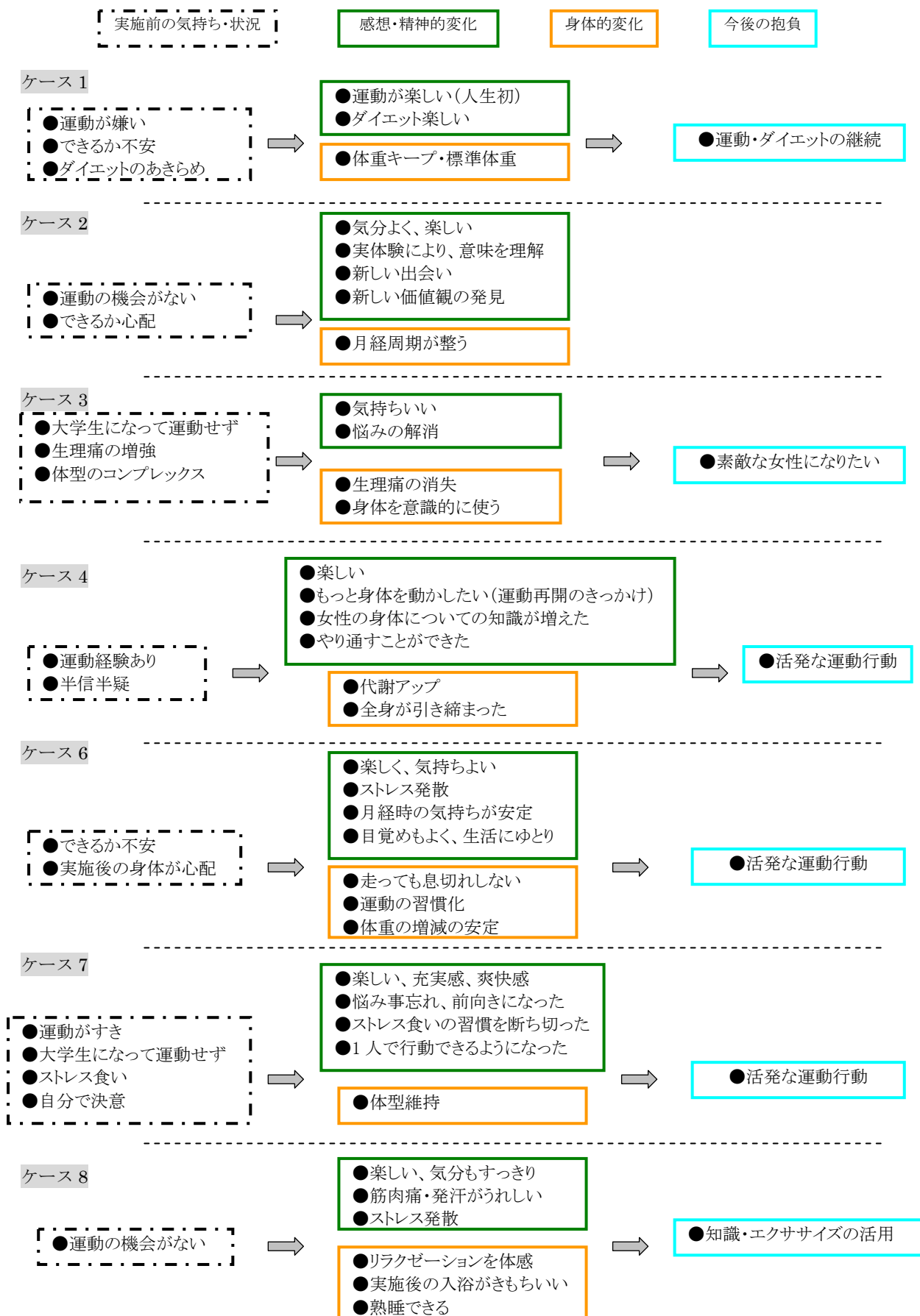


図8 受講後の感想の要約

## VI. 考察

### 1. 対象特性について

運動プログラム実施前の受講群と対照群間では、年齢・運動習慣・月経について（月経の規則性・月経周期・月経期間・月経前不快症状・月経前不快症状の出現日・月経前不快症状の月経時消失の有無・月経時不快症状の程度・月経時不快症状の日常生活への支障の有無・月経時自粛行動・中間的イメージを除く月経イメージ）・母性性・女性性・自己肯定意識のうちの自己受容得点に有意な差は見られず、大部分において特性に差のない集団であったが、月経イメージにおける中間的イメージ（あたりまえ、誰でも経験する、運命である、男よりはいい、がまんする）と自己肯定意識を構成するうちの自己実現的態度と充実感を受講者のほうが有意に高かった。Banduraの提唱した自己効力理論は、自己効力感への影響因子には、「行為的情報」「代理的経験情報」「言語的情報」「生理的・情動的状態」があり、これらの要因が自己効力感を高めることにつながり、セルフケア行動に至るというものである<sup>15)</sup>。今回受講群が運動プログラムを実施する前に、すでに対照群よりも自己肯定意識の3つの項目のうちの2つが有意に高かったことは、その理論を裏付ける結果であるともいえる。つまり健康行動を起こす（運動プログラムに参加した）段階で自己効力感がはたらいたということである。一方見方を変えれば、より多くの青年期女子の参加を求めためには、魅力がありかつ参加が容易なプログラムの作成や効果的なPRの他に、彼女らの自己効力感を高めるための日頃からの関わりが必要であるといえる。

子どもたちの体力低下が叫ばれて久しいが、文部科学省が2009年12月に発表した全国の小学5年生と中学2年生を対象に実施した全国体力テストの結果をみると、女子の小学生の23%、中学生の32%が1週間の運動時間について「ほとんど運動しない（60分未満）」と答えたという<sup>16)</sup>。積極的な望ましい健康行動を促すためには、その行動の意義を知ること、行動を起こしたことにより効果を体験することで、行動を起こしたことに自信をもち、さらに望ましい行動を取ることができる自信をもつことが大切である。そのような体験の中で獲得した自己効力感はその行動への原動力となる。そのようなプラスのサイクルが成長過程に合わせて効果的にめぐっていくことができるように、子どもたちの環境を整えていく必要がある。特に運動習慣等の健康行動に関しては、身体が、心が気持ちよいと思う体験がなければ促進はされるものではない。一方的な難しい講話では効果は期待できないのである。もっと心と身体に働きかける関わりが、青年期になる前（子どものうち）からもたれることを検討する必要があると思われる。

また、今回、77名の学生に呼びかけた結果、プログラムへの参加者は9名（11.7%）であった。福山らはBanduraの自己効力理論を用いた月経随伴症状緩和プログラムを考案・実践し、症状の軽減や満足度に効果があったことを報告している<sup>11)</sup>。これは、プログラムの中に自己効力感への影響因子である「行為的情報」「代理的情報」「言語的情報」「生理的・情動的状態」にはたらきかける内容を盛り込んだものである（「行為的情報」として芳香療法やツボ刺激療法・月経痛体操の体験、「代理的情報」としてグループワークや2分間スピーチ、「言語的情報」として6ヶ月間かけることによる参加者同士のセルフケア行為の促しの促進、「生理的・情動的状態」としてセルフケア行動の実行による月経随伴症状の緩和など）。つまり、参加者のプログラム継続を目的に考案されたものであり、プログラムの参加動機に結び付ける試みがされたものではない。本研究もプログラム



に参加した者に対して大きな効果が得られるように作成したものである（詳細は後述）。今後、継続可能で効果的なプログラムの開発とともに、できるだけ多くのものの参加に結びつけることができるための検討も必要である。

月経イメージの中間的イメージは「あたりまえ」「誰でも経験する」「運命である」「男よりはいい」「がまんする」からなり、これらが受講群のほうが対照群より高かったことは、月経を「女性としてあたりまえで受け入れなければならない運命である」と認識することで、それと付き合うべく積極的行動に結びついたのではないかと推察される。野田は女子学生の月経の調査で、「『下腹部の保温』『鎮痛剤の服用』という比較的簡単に出来、かつ効果の高い行動を取っている者は月経を『厄介』と捉えており、『気分転換』を積極的に行っている者は月経を『自然』であるにとらえている。また『軽い体操』や『下腹部のマッサージ』などの積極的セルフケア行動を取っている者は楽観性や自尊感情が高かった」<sup>17)</sup>と報告している。このことは、セルフケア行動の結果表れた傾向でもあり、月経の捉え方や性格・自尊感情がセルフケア行動の選択に影響を及ぼすことを示唆するものともいえる。今回の受講者が、受講前から対照群と比べて月経の中間的イメージを強く持ち、自己肯定意識の自己実現的態度と充実感が高い集団であったことは、そのことを裏付けるものである。

運動習慣は、全く行わないかほとんど行わないものがほとんどだった。山田らや佐藤らの調査によると看護職を目指す大学生のうち、運動習慣のあるものは約2割であった<sup>18) 19)</sup>。それらの調査と比較して今回の対象者はかなりの相違があり、その傾向は当该校に特有の特徴なのか、地域的な特徴なのか、その要因については調査対象を拡大して分析する必要がある、今後の課題としたい。

月経については、両群とも月経前および月経時に様々な不快症状を抱えており、日常生活に支障をきたすものが4割～8割存在したが、軽い運動をするなど積極的対処法について行うものは少なかった。野田は、セルフケア行動で最も多いのは「横になる」であり、「我慢するしかないので我慢している」と捉える者も1割おり、知識不足を指摘するとともに、単に行動を起こすのが面倒なことも要因のひとつと推察している<sup>20)</sup>。今回の受講者の受講後の感想からも、運動習慣に関しては、必要性を感じながらも大学生活を送るなかで遠ざかってしまっていたり、もともと運動が苦手または習慣がないものが、特別な機会もないため行っていなかったということが特徴として見られた。このことから、行動を起こすことを面倒に思っていることが、さまざまな健康行動を消極的にしていることが推察される。

## 2. 運動プログラムの実施状況

今回、筆者および対象者の都合により、2ヵ月半の間に最大14回の運動プログラムの実施が可能であった。先行文献<sup>14)</sup>より、効果がある程度見込まれる10回は実施できたものを調査対象とすることが望ましかったが、10回以上実施したものが4名と少なかったため、途中何度か休みながらも2ヵ月半の間に6回以上参加できた受講者を受講群として調査対象とした。6回以上10回未満の受講者が5名いたが、いずれもいきいきとプログラムに参加し、自分自身の身体のことや筆者が提供する知識やエクササイズに興味をもって参加していたため、ある程度プログラムの効果が期待できると判断した。

### 3. 運動プログラムの効果

以下、運動プログラム実施後の様々な変化をもとに、本プログラムの効果について述べていきたい。

#### 1) 月経について

月経前不快症状の選択数や月経時不快症状の程度の合計点には有意な差は認められなかったが、受講後に自由に書いてもらった感想には、9 名中 3 名に月経に関する効果（月経周期が整う、生理痛の消失、月経時の気持ちが安定）が述べられていた。調査によって差は認められなかったが、少なくとも 3 割の者が月経における効果を自覚できたことが確認できた。一方、対照群が不快症状の選択数が有位に増加し、月経時不快症状の合計点が増加の傾向を示した。このことがどのような要因によって起こったのかについては不明である。強いて言えば、調査の実施が一斉に行われたために、調査日にたまたま月経周期における不快症状の強い時期と重なった者が多かったことが可能性として考えられる。野田<sup>1)</sup>は月経周期による回答の差はみられないと報告しているが、より正確なデータを得るためには回答者の条件をできるだけ一定にする必要がある。

月経のイメージについては、4 領域とも有意差は認められなかったが、対照群の選択数が前後で差がほとんど見られない一方で、受講群は肯定的イメージの選択数が増加の傾向を示し、否定的イメージの選択数に減少の傾向が見られ、今後続けることで肯定的イメージが増強し、否定的イメージが減少することが予想される。

月経前症状や月経時の不快症状に対してマンスリービクス等を実践し、いくつかの効果を報告している先行研究<sup>8)~11)</sup>では、不快症状緩和のためのアプローチ期間が短いもので月経 1 周期、長いもので 6 ヶ月間である。それぞれ測定方法は様々であるため、単純には比較はできないが、本運動プログラムとの違いは、先行研究が家で毎日継続して行う指導を徹底しているところであると思われる。本研究で月経前や月経時の不快症状において大きな変化が見られなかった要因としては、受講者が運動プログラムの効果が確実に期待できるだけの回数を実施出来なかったことや、実施期間が 2 ヶ月という限られた期間であった事も考えられるが、効果のあるエクササイズを家で継続することについて徹底しなかったことも一因として考えられる。本プログラムの改善点のひとつとして、効果のあるエクササイズを家で継続できるように働きかけることがあげられる。

#### 2) 母性性について

受講群の母性性の得点が有意に上昇したことは、今回最も着目すべき点である。まさに、本研究プログラムの一番の狙いが実証されたといえる。その要因を考えてみたい。

第 1 点目に、有意差はみられなかったものの、受講群の月経の肯定的イメージの選択数が増加の傾向、否定的イメージの減少の傾向が見られたことがあげられる。先行研究<sup>1)3)4)5)7)</sup>においても月経の受け止め方と母性意識の関連について報告されており、月経の受け止め方が好転することによって母性性の向上に影響したと推察される。今回、月経前や月経時の不快症状の出現数や程度に有意差は認められなかったが、受講後の感想では 9 名中 3 名が月経時の不快症状が緩和されたことを表現しており、何らかの症状の緩和を実感していたと思われる。今後、プログラムの期

間や自宅でも継続できるような工夫により、月経周辺の不快症状の軽減効果が確実に表れれば、月経イメージも更に変化し、より母性性が向上することが期待できると思われる。

第2点目に女性の身体の特徴や月経のしくみ・月経周期に伴う不快症状への対処法、妊娠・出産というすばらしい機能などの知識を得ることで、女性として将来母親になる存在であることのイメージが具体化し、母性性の向上に結びついた可能性があげられる。運動プログラムの前後で、知識について説明したことに対して興味をもち、妊娠や出産のことについて質問する行動も多々見られた。それに対する回答を得ることで、更にイメージを具体化させ、更には自分自身の中に備え持つ偉大な力を実感していったのではないかと考えられる。また、説明をうけたことをイメージ化できる運動を実施することによって、心と身体が一体となって母性としての自分をより実感できたのではないかと考えられる。

第3点目は、母親役割を遂行している他者との接触や観察により、母性性が刺激されたことが考えられる。新道らは、母性意識の発達過程について「母性意識は小さいときからの生育過程の中で周りから優しくされる体験を経て基本的信頼を獲得し、今度はか弱いものへの思いやりをもち、自らが自分より弱いものや小さいもののお世話をするという行動に結びつく。そのような体験などから母性が培われていく。さらには、母親役割を遂行している女性の観察をしたり手伝いをすることで培われていく」ということを解説している<sup>21)</sup>。今回の運動プログラムの提供者は、子どもを育てながら健康に生活をしている女性でもあった。プログラムの前後で、月経や妊娠・子育て、青年期の時のことを質問されることが多かった。このように母親として健康に生活している女性そのものとの接触やその体験を実際に聞くことが、新道らのいう母親役割遂行している女性の観察となり、母性意識を培うことにつながったとも考えられる。

このように、さまざまな因子が重なりあって青年期女子の母性性が高まったと考えられる。さらにこのような体験が積み重なっていくことにより、将来の健やかな妊娠・出産・育児に結び付いていくのではないだろうか。

### 3) 女性性について

今回、母性性は受講後有意に上昇したが、女性性に変化は見られなかった。

高村<sup>2)</sup>や鈴木<sup>6)</sup>は、月経観と女性性の関連を報告している。高村は「月経をネガティブに捉えているものに女性性を否定的に捉えている者が多い」と述べており、女性性の高低による関連ではなく、肯定的に捉えているかどうかで分析している。鈴木は性役割尺度（BSRI 日本語版）で女性性と得点化し、「高得点群のほうが低得点群よりも月経を肯定的に捉える傾向がある」<sup>6)</sup>と報告している。本田は、本研究と同様に山口の男性性・女性性2側面測定尺度<sup>12)</sup>を使用して、月経イメージと母性性・女性性について調査したが、月経の肯定群が母性意識の得点が高かったことを報告しているが、女性性との関連は認めていない<sup>7)</sup>。

今回使用した女性性のスケールは表6のような項目で構成されている。項目を見ると、かわいい、色気のある、しなやかな、曲線的な、従順な・・・など抽象的なイメージを問うものであり、今回のプログラムによっては変化を得にくい内容であった可能性がある。むしろ高村の調査のように、女性であることを肯定的に捉えているのか否か、あるいは中立的であるのか二律背反であるのかなどで測ったほうが変化を確認しやすかったのではないかと考えられる。また、女性である

ことを肯定的に受け入れることと、一般に認識されている女性のイメージ（いわゆる女性性）と自分自身が感じている女性のイメージが必ずしも一致しないことも考えられる。例えば今回のように、アクティブな運動プログラムを中心に活動した場合、むしろ「エネルギーが豊富」とか「たくましい」とか「冒険心にとんだ」などと男性性を測る項目のほうの得点が高くなる可能性もある。また、今回使用したスケールが開発されたのが1985年であり、時代とともに一般的に認識される女性性に変化してきているとすると、今回の女性性の測定は適切ではなかった可能性も考えられる。

では、同じようなスタイルで質問した母性性についてはどうだろうか。表6に示すとおり質問項目は女性性の項目と同様に抽象的ではあるが、今回の運動プログラムが月経から妊娠・出産に至るまでの知識を提供し、妊娠・出産する存在として働きかけたことで、母性的なイメージもしやすく、得点の向上に反映したのではないと思われる。

本プログラムの目的は、「女性特有に見られる月経が、将来妊娠・出産するための大切な機能であることを理解し、その機能を備えた女性である自分を受け入れること。そのような偉大な自分を大切にすることによって母性をはぐくみ、将来の健やかな妊娠・出産に結びつける準備ができること」である。そのことを考えれば、一般的に考えられている女性性（女性らしさのイメージ）が高まることよりも、むしろ、女性であることを受け入れているかどうかの方が大切であると思われる。本プログラムの効果を測定する尺度として、女性性の測定については検討が必要である。

#### 4) 自己効力感について

受講後、有意差は認められなかったが、自己肯定意識の充実感の得点に上昇の傾向が見られた。受講後の感想をみると、全員が「楽しい」または「気持ちよかった」と表現しており、9名中4名が「ストレス発散」や「悩みの解消」を表現している。「運動を初めて楽しいと思った」「美意識が高くなった」「もっと身体をうごかしたい」「1人で行動できるようになった」など新しい自分と出会ったことや成長を表現したものが9名中4名、身体的効果としては体型の変化や体力増進、月経痛の緩和など全員がプラスの効果を表現しており、9名中5名が活発な運動行動の実践に結び付けていることを表現していた。また、同じ年代の仲間が集まったこと、プログラムをやり通したことを評価する内容が表されていた。

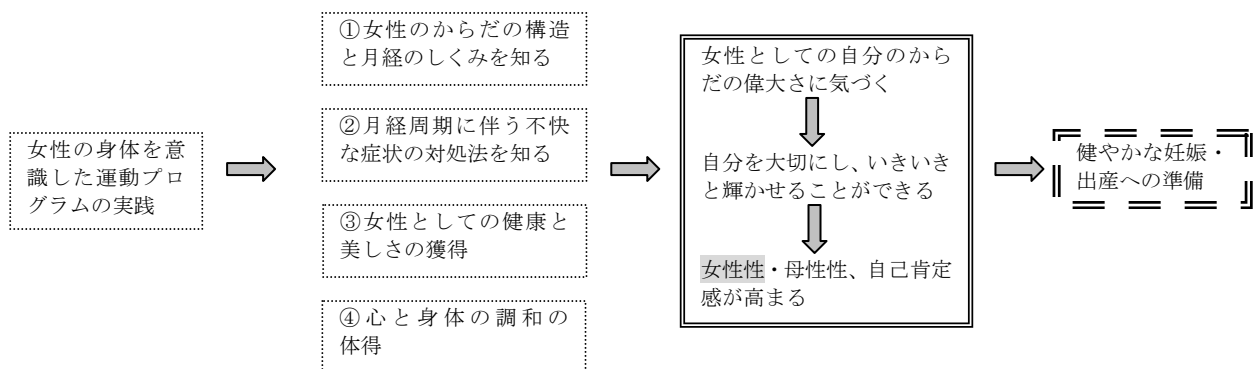
以上のような変化や筆者からみた受講者の反応を考え合わせると、本プログラムは、今後の生き方そのものに影響するのではないかと考えられる。Banduraの自己効力理論に沿って考えてみたい。自己効力感への影響要因は、先述のとおり4つあるといわれており、そこに働きかけていくことが自己効力感を高めることにつながると考えられている。本プログラムでは、以下のとおり4つの影響因子全てにはたらきかけていたことになる。①6回から14回におよぶ運動プログラムを達成することになった（行為的情報）②同じ年代・同じ女性である者が共通の目的で集まったことで、運動提供者である筆者に女性特有の体験を質問したり、そこからお互いの体験を語り合う場となった（代理的情報）③筆者による知識の提供だけでなく、お互いの悩みを語り合ううちに、お互いがセルフケア行動のアドバイザーとなっていた（言語的情報）④運動プログラムに参加することで、心身の効果を確実に感じ取ることとなった（生理的・情動的状態）。

本運動プログラムに参加することで自己効力感を高め、更なる望ましい行動への原動力になっているということは、いきいきとプログラムに参加し、生活自体が変わったという受講者の言動

からもうかがうことができる。

#### 5) 考察まとめ

これまでの考察を踏まえ本運動プログラムを総合的に評価すると、『青年期女子が女性のからだの構造やしくみを知ること、月経周辺に伴う不快症状の対処法を知ること、妊娠・出産のしくみを知ること、運動による身体的・精神的効果を得ることにより、月経周辺の大きな効果が得られなくても、いきいきと輝き成長し、母性性が高まることにつながり、ひいては自己効力感にも影響しうる』と表わすことができる。冒頭に示した研究概念図における女性性の上昇は見られなかったが、青年期女子が将来の健やかな妊娠・出産への準備教育として有効なプログラムであると評価できる。



#### 4. 本研究の限界と今後の課題

月経観や母性性・女性性の変化は単一の要因によって決定付けられるものではなく、生育環境や教育、育児体験の有無などによって複合的に影響されるものである。本プログラムの効果に及ぼした要因についても、運動・説明された知識・仲間との共有体験や学びあい・母親役割遂行モデルとの接触など、様々影響し合っていると考えられ、何によるものか特定はできなかったところが本研究の限界である。また今回、受講回数や期間が限られていたことや、家での継続的な健康行動の実行の徹底をしていなかったために、月経前症状や月経時不快症状の改善については、有意差を持って示すことができなかった。先に考察で述べたとおり、実施回数や期間を増やすこと、家でも継続可能なものを継続するよう働きかけることで効果が変わるのか、対象者の数を増やししながら更に研究を重ね、より効果のあるプログラムを作成していくことが課題である。

また、このように青年期女子の将来にも影響するような効果のある運動プログラムをより多くの方たちに実施が出来るよう、学校や地域に働きかけ、普及していくことに努めていきたい。更に、小・中・高校生にもそれぞれの成長過程にあわせて母性性・女性性を高めつつ、自尊感情や自己効力感を高めるプログラムを開発し、早い段階から望ましい健康行動がとれるよう働きかけること、そして今回のような有効なプログラムに積極的に参加する女性が増えるような関わり方を考えていきたい。

## VII. 結論

筆者自身の教育活動の経験から、青年期女子が女性としての身体の特性に気づき、妊娠・出産できる身体を肯定的にとらえることに結びつくような援助の必要性を感じ、その援助法として「女性の健康を意識した運動プログラム」を考案・実践し、月経イメージ・母性性・女性性に及ぼす影響を調査すること目的として研究を行った。プログラムは、女性の身体の構造や月経のしくみや月経周期に伴う不快症状の対処法などについての知識を段階的に与えながら、そのことが体感できるようにマタニティビクスの要素を盛り込んだエアロビックダンスを中心としたものであった。

本運動プログラムは、女性のからだの構造やしくみを知ること、月経周辺に伴う不快症状の対処法を知ること、妊娠・出産のしくみを知ること、運動による身体的・精神的効果を得ることにより、いきいきと輝き成長し、母性性が高まることにつながり、ひいては自己効力感にも影響しうるプログラムであった。

## VIII. 要約

青年期女子が女性としての身体の特性に気づき、妊娠・出産できる身体を肯定的にとらえることに結びつくための援助法として「女性の健康を意識した運動プログラム」を考案・実践し、月経イメージ・母性性・女性性に及ぼす影響を調査することを目的として研究を行った。

プログラムは、女性の身体の構造や月経のしくみや月経周期に伴う不快症状の対処法などについての知識を段階的に与えながら、そのことが体感できるようにマタニティビクスの要素を盛り込んだエアロビックダンスを中心としたものであった。本プログラムを2ヶ月半にわたり短期大学生9名に実施し、得られた結果を以下に示す(対照群は同校同学年で有効回答が得られた37名)。

1. プログラム実施前の受講群と対照群間では、大部分において特性に差はなかったが、月経イメージにおける中間的イメージ（あたりまえ、誰でも経験する、運命である、男よりはいい、がまんする）と自己肯定意識を構成するうちの自己実現的態度と充実感を受講者のほうが有意に高かった（ $p < 0.05$ ）。健康行動を起こす段階で自己効力感がはたらいたことと、月経を「女性としてあたりまえで受け入れなければならない運命である」と認識することでそれと付き合うべく積極的行動に結びついたのではないかと推察された。
2. プログラム実施後、両群間で月経前不快症状の選択数や月経時不快症状の程度の合計点には有意な差は認められなかったが、受講後に自由に書いてもらった感想では3割の者が月経における効果を表現していた。
3. プログラム実施後、受講群の母性性の得点が有意に上昇した（ $p < 0.05$ ）。
4. 女性性については、プログラム実施後も変化が見られなかった。
5. プログラム実施後、受講群の充実感の得点および月経の肯定的イメージの選択数が増加の傾向および否定的イメージの減少の傾向が見られた。
6. 本プログラムはBanduraの自己効力理論における自己効力感への4つの影響因子全てにはたらきかけていた。
  - ①運動プログラムの達成（行為的情報）
  - ②同じ年代・同じ女性である者同士の体験の開示（代理的情報）
  - ③受講者同士のピアカウンセリング効果（言語的情報）
  - ④運動による心身の確実な効果の体感（生理的・情動的状態）
7. 以上のことから、本プログラムは、青年期女子が女性のからだの構造やしくみを知ること、月経周辺に伴う不快症状の対処法を知ること、妊娠・出産のしくみを知ること、運動による身体的・精神的効果を得ることにより、いきいきと輝き成長し、母性性が高まることにつながり、ひいては自己効力感にも影響しうるプログラムであることが証明された。

## 謝辞

本研究を進めるにあたり、こころよく運動プログラムへの参加や調査に協力してくださった A 短期大学学生の皆さんに心より感謝いたします。

そして、大学院で学ぶことにご理解いただき、ご支援いただきました青森中央短期大学学長 久保薫先生はじめ、看護学科の皆さまに深く感謝いたします。

最後に、研究をまとめるにあたり、弘前大学大学院教育学研究科 准教授 高橋俊哉先生、元弘前大学大学院教育学研究科 教授 伊藤武樹先生、保健体育講座の先生方には根気良くご指導いただきました。心より御礼申し上げます。

## 引用・参考文献

- 1) 野田洋子：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 巻,53-64,2003.
- 2) 高村寿子：月経と女性性—女性の生き方と月経教育—,産婦人科の実際,41(7),983-989,1992.
- 3) 松本清一：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(10),61-70,1996.
- 4) 稲垣恵美,林マツノ,森田幸子：月経時の日常生活への影響について—母性意識と関連させて—,母性衛生,39(1),81-89,1998.
- 5) 宮中文子：青年女子の月経随伴症状と母性性に関する研究(第二報)—母性性との関連から—,母性衛生,39(2),245-249,1998.
- 6) 鈴木翠,久納智子,藤原郁：女子大学生の月経観と女性性との関連,愛知母性衛生学生会誌,24 巻,49-56,2006.
- 7) 本田育美,後藤節子,工藤ハツヨ：月経イメージ形成からみた母性意識の検討,母性衛生,38(4),455-463,1997.
- 8) 古田聡美：月経随伴症状の軽減へのマンスリービクスの効果について—即時的 VAS による検討—,鹿児島純心女子短期大学研究紀要,37 号,109-122, 2007.4)
- 9) 早川素乃子,西村正子：月経前症候群～マンスリービクスの実施とその効果～,岐阜母性衛生学会誌 ,31 巻,73-78,2004.
- 10) 山内弘子：月経前症候群を有する青年期女性に対する症状改善のための看護介入の検討—月経教育・マンスリービクスによる介入—,母性衛生,50 (2) ,468-474,2009.
- 11) 福山智子,山川正信,佐藤賢太：自己効力理論を用いた月経随伴症状緩和プログラムに関する研究, 母性衛生,50 (1) ,174-181,2009.
- 12) 堀洋道,山本真理子,松井豊編,心理尺度ファイル—人間と社会を測る,39-42,2000.
- 13) 山本真理子編：人間の内面を探る 自己・個人内過程 心理測定尺度集 1 ,サイエンス社, 16-20, 2001.
- 14) 高橋佳子：妊産婦におけるマタニティビクスの効果についての一考察, 青森中央短期大学研究紀要, 第 21 号,2008.
- 15) 大渡肇：健康教育—ヘルスプロモーションの展開—,東京,保健同人社,2005.
- 16) 文部科学省：平成 21 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果, 47-92, 2009.



- 17) 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,8(1),64-78,2003.
- 18) 山田裕子,杉浦静子,小野桂子：保健師学生の生活習慣の実態,日本赤十字愛知短期大学紀要,15号,125-134,2004.
- 19) 佐藤憲子,酒井太一,佐々木久美子,安齋由貴子：大学生における身体活動・運動習慣に焦点をあてた日常生活の実態調査—加速度計（ライフコーダ）を用いての検討—,宮城大学看護学部紀要,8(1),127-134,2005.
- 20) 野田洋子：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
- 21) 新道幸恵、和田サヨ子：母性の心理社会的側面と看護ケア,医学書院,106,1990.
- 22) 松岡治子,和田佳子,花沢成一：青年期男女における親性準備性の性差および母性度・父性度の発達—親性準備性の研究（Ⅰ）—,母性衛生,41(4),492-499,2000.
- 23) 松岡治子,和田佳子,花沢成一：青年期男女における母性度・父性度の発達に関する要因の検討—親性準備性の研究（Ⅱ）—,母性衛生,41(4),500-505,2008.
- 24) 池田かよ子,西脇友子：青年期女子の母性準備性について—家庭環境,友人関係,結婚観および出産観との関連について—,母性衛生,49(1),48-55,2008.
- 25) 神谷桂,谷津裕子：成人女性の月経についての語り,日本赤十字看護大学紀要,21号,82-88,2007.
- 26) 泉澤真紀,山本八千代,宮城由美子,岸本信子：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),347-355,2008.
- 27) 高村寿子：これからの月経教育,思春期学,9（4）,387-395,1991.
- 28) 安武繁,蔵本美代子,松浦幸重,他：学校保健と地域保健が連携した「生と性の健康教育」推進システムの構築に関する研究,人間と科学 県立広島大学保健福祉学部誌,6(1),83-90,2006.
- 29) 大森純子,佐藤順子：大学生の運動行動と運動歴・健康度自己評価との関連性—ライフスタイルにおける健康教育の検討—,CAMPUS HEALTH,37(1),284-287,2001.
- 30) 馬場みちえ,長弘千恵,明石久美子,他：学生の日常生活習慣と健康状態に関する文献展望—1988年～1999年3月までの文献から—,九州大学医療技術短期大学部紀要,28号,13-25,2001.
- 31) 徳永幹雄,橋本公雄：青少年の生活習慣が健康評価に及ぼす影響,健康科学,24巻,39-46,2002.
- 32) 吉川京子,鈴木裕子,西洋子,本山益子：身体運動経験がイメージ想起に及ぼす影響,日本保育学会大会発表論文抄録,53号,70-71,2000.
- 33) 吉川京子,西洋子,本山益子,鈴木裕子：身体運動経験がイメージ想起に及ぼす影響（Ⅱ）,日本保育学会大会発表論文抄録,54号,84-85,2001.
- 34) 吉川京子,西洋子,本山益子,鈴木裕子：身体運動経験がイメージ想起に及ぼす影響（Ⅲ）,日本保育学会大会発表論文抄録,55号,462-463,2002.
- 35) 井上紀子：「エアロビクス運動における一考察」～学校体育の立場から～,神戸女学院論文集,42(3),61-80,1996.
- 36) 齊藤まゆみ：エアロビクスダンスを教材とした体育授業の評価,筑波技術短期大学テクノレポート No.7,43-47,2000.

- 37) 佐々木玲子,高木聡子,小森康加,鈴木智子:週一回の体育実技における運動継続実施が女子学生の心身の健康度に及ぼす影響について―「エアロビクス」履修学生を対象とした実態調査(Ⅱ)―,体育研究所紀要,40(1),9-16,2001.
- 38) 吉田恵子:健康に対する意識調査とエアロビクス運動の一考察,盛岡大学短期大学部紀要,6巻,87-98,1996.
- 39) 牛島一成,志村正子,渡辺裕晃,山田隆夫:有酸素運動が体力および精神状態に及ぼす長期的影響と短期的精神影響,心身医,38(4),259-266,1998.
- 40) 西端泉,藤原葉子,前田郁子,他:エアロビック・ダンス・エクササイズの連日実施が免疫に及ぼす影響,体力科学,44(6),765,1995.
- 41) 沢田孝二:20年前・10年前・現在の大学生に運動経験および健康意識の比較,山梨学院短期大学研究紀要,25,59-70,2004.
- 42) 竹内隆志,奥田愛子,山本裕二:発達段階における運動経験が大学期のパーソナリティに及ぼす影響,東海保健体育科学,19巻,13-23,1997.
- 43) 並河裕,小橋川久光,宮城政也:運動経験の程度がライフスタイル要因に及ぼす影響について～高経験群と低経験群との比較から～,琉球大学教育学部紀要,60集,67-75,2002.
- 44) 近藤明彦,村上光義,佐々木玲子,小森康加,植田史生,松田雅之:大学生の過去のスポーツ・運動経験、外的要因と自己効力感、スポーツ・運動実施状況との関係,日本体育学会大会号,51号,206,2000.
- 45) 鶴山博之,大門信吾:大学生の運動経験と運動意欲に関する研究,国際教養学部紀要,1巻,81-91,2005.
- 46) 伊藤博之:思春期のスポーツ～その問題点と課題～,思春期学,22(1),25-29,2004.
- 47) 西嶋尚彦:子どもの体力の経年的変化,思春期学,23(1),20-25,2005.
- 48) 永富良一:子どもの体力と免疫,思春期学,23(1),35,2005.
- 49) 鳥居俊:子どものけがと体力、身体特性,思春期学,23(1),36-39,2005.
- 50) 田中泰博:母体運動の妊娠、分娩に及ぼす影響,産婦人科の実際,44(7);847-853,1995.
- 51) 吉田靖子:マタニティビクスの母児に及ぼす影響について,母性衛生,31(2);238-242,1990.
- 52) 福山澄江他:肥満・痩せ妊婦に対するマタニティビクスの母児に及ぼす影響,母性衛生,33(1);104-108,1992.
- 53) 池田浩子他:妊婦エアロビクスの有効性についての一考察,母性衛生,34(2);152-159,1993.
- 54) 赤羽純子他:マタニティビクス(MB)の運動量および耐糖能異常妊婦の糖代謝からみたMBの効用,母性衛生,35(2);175-179,1994.
- 55) 石原幸子:マタニティビクスの分娩に及ぼす効果についての検討,岐阜県母性衛生学会,35(3);59-64,1994.
- 56) 奥村佳子他:マタニティビクスの分娩、産後に及ぼす身体的、精神的影響について,岐阜県母性衛生学会雑誌,20;97-101,1997.
- 57) 山田悦郎他:当院における妊娠糖尿病(GDM)の管理について,産婦人科の実際,48(6);905-908,1999.
- 58) 山口稔:妊婦エアロビクスの妊娠、分娩に対する影響について,体力科学,42(4);415,1993.

- 59) 野平知雄他：マタニティビクスと腹緊, 母性衛生, 35(3);156, 1994.
- 60) 杉本道代他：マタニティビクス (low impact 法) の効果について, 小児臨床, 50(1);155-156, 1997.
- 61) 神戸仁：妊婦エアロビクスによる感情と母体血中  $\beta$ -エンドルフィンの関係, 母性衛生, 38(3);294, 1997.
- 62) 那須明美他：マタニティビクス参加の実態と効果に関する調査—日本版 STAI 尺度を用いて—, 母性衛生, 40(3);114-119, 1999.
- 63) 本迫里香他：マタニティビクスの精神的効果, 母性衛生, 40(3);114, 1999.
- 64) 滝沢美奈子他：当院マタニティビクス教室が妊娠期・産褥期に及ぼす精神的影響について, 母性衛生, 42(3);119, 2001.
- 65) 滝沢美奈子他：当院マタニティエアロビクス教室が分娩に及ぼす身体的影響, 母性衛生, 43(3);213, 2002.
- 66) 田中泰博：マタニティビクス・テキストブック. 改訂版, 日本マタニティビクス協会, 1999.
- 67) 林鶴子：フィットネスな心身になるために, 助産婦雑誌 52(11);9-14, 1998.
- 68) 大村友樹恵他：マタニティスポーツに対する妊産婦の意識とスポーツ効果, 母性衛生, 38(4);412-420, 1997.
- 69) 鈴木泰子：昔と今、女性のからだは変化したか, 助産婦雑誌 52(11);15-19, 1998.
- 70) 越野立夫・中井章人：妊婦スポーツの歴史と実際, 臨床スポーツ医学, 13(3);241-246, 1996.
- 71) 石黒義隆：新しい妊産婦運動「ステップ・エクササイズ」、および「マタニティビクス」と「マタニティダンス (石黒式)」の“その後”, 日産婦新潟地方会誌, 65;6-12, 1992.
- 72) 小林香織：マタニティビクス DVD, 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
- 73) 小林香織：マタニティストレッチ, 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会
- 74) 和田敦子：マタニティヨガ DVD, 日本マタニティフィットネス協会
- 75) 小林香織：ザ・骨盤底筋群 DVD, 一般社団法人日本マタニティフィットネス協会

# 資料

資料 1      調査用紙

資料 2      運動記録表

## 女子大学生の運動習慣と月経イメージ等に関する調査

✧ 現在のあなたの状態についてお答え下さい。 ✧

1. あなたの年齢を教えてください。 ( ) 歳

2. あなたは将来どのような人になりたいと思いますか。まず、あなたが将来なりたいと思うような人を（性格や特徴など）思いうかべて下さい。次に、これからあげる項目が、あなたが将来なりたいと思う人を表す項目として、あてはまるかどうか考えて、下の 7 つのうちのどれかに○をつけてください。

とばさないで、順番に答えてください。あまり考えすぎると決められなくなりますので、大体の感じで書いてください。

	あてはまる	だ い た い あてはまる	少し あてはまる	どちらとも いえない	少し あてはまらない	ほとんど あてはまらない	あてはまらない
①子どもを育てる							
②つつみこむような							
③いつくしみ深い							
④自己犠牲的な							
⑤かいがいしい							
⑥子どもを産んだことのある							
⑦ふくよかな							
⑧献身的な							
⑨あたたかい							
⑩かわいい							
⑪色気のある							
⑫しなやかな							
⑬曲線的な							
⑭おしゃれな							
⑮細やかな							
⑯声が高い							
⑰従順な							
⑱情緒的な							

3. 以下に 19 個の質問項目があります。それらの文章をよく読んで、それが現在の自分にとってどのくらいあてはまるかを考え、最も適していると思われるところに○印をつけてください。やり残しないように、19 個全てについてお答えください。

	あてはまる	どちらかといえばあてはまる	どちらともいえない	どちらかといえばあてはまらない	あてはまらない
①自分なりの個性を大切にしている					
②私には私なりの人生があってもいいと思う					
③自分の良いところも悪いところもありのままに認めることができる					
④自分の個性を素直に受け入れている					
⑤自分の夢をかなえようと意欲に燃えている					
⑥情熱をもって何かに取り組んでいる					
⑦前向きな姿勢で物事に取り組んでいる					
⑧自分の良い面を一生懸命伸ばそうとしている					
⑨張り合いがあり、やる気が出ている					
⑩本当に自分のやりたいことが何なのか分からない					
⑪自分には目標というものがない					
⑫生活がすごく楽しいと感じる					
⑬わだかまりがなく、スカッとしている					
⑭充実感を感じる					
⑮精神的に楽な気分である					
⑯自分の好きなことがやれていると思う					
⑰自分のはのびのびと生きていると感じる					
⑱満足感がもてない					
⑲ここから楽しいと思える日がない					

4. 日頃の運動習慣を教えてください？

①毎日行っている    ②週に\_\_\_\_\_回は行っている    ③ほとんど行っていない    ④全く行っていない

5. 2で①～③を選んだ方はどのような運動を行っていますか？

6. あなたの月経について、該当するところに○、数字を記入してください。

1) 月経は規則的ですか    (    ①規則的    ②不規則    )

2) 月経周期    (    ) 日型    3) 月経持続日数 (    ) 日間

4) 月経前におこる不快症状であてはまるものに○をつけてください。(重複回答可)

①下腹部痛 (    )    ②乳房痛 (    )    ③イライラ (    )    ④むくみ (    )

⑤腰 痛 (    )    ⑥頭 痛 (    )    ⑦動 悸 (    )    ⑧特にない (    )

⑨その他に症状がある方はお書きください。

5) 月経前の不快症状は、月経開始の何日前くらいからありますか。    (    ) 日前

6) 月経前の不快症状は月経開始と共に消失しますか。(    ①する    ②しない    )

7) 月経時に感じる不快症状の程度で近い部分に○をつけてください。

	とても強く 感じる	強く 感じる	感じる	かすかに 感じる	全く 感じない		とても強く 感じる	強く 感じる	感じる	かすかに 感じる	全く 感じない
下腹部痛						にきび発生					
腰痛						肌荒れ					
頭痛						手足のむくみ					
乳房痛						体重増加					
乳房緊張感						イライラする					
お腹が張る						怒りっぽくなる					
下痢						ゆううつになる					
便秘						集中力に欠ける					
貧血						人と話すのがおっくう					
めまい						疲れやすい					
冷汗						眠い					

8) 月経時における不快症状は日常生活に支障をきたしますか。 ( ①はい ②いいえ )

9) 月経時の不快症状はどのような方法で対処していますか、また月経時のあなたの保健行動(セルフケア)について、該当するところに○をつけてください。(重複回答可)

①薬を飲む ( ) ※○をつけた方はその種類と頻度をお書き下さい。

●種類(鎮痛剤など):

●頻度(1日何回で何錠):

②学校を休む ( ) ※○をつけた方はその頻度は( a.毎回 b.ときどき )

③身体を清潔にする ( ) ④睡眠を十分にとる ( ) ⑤水分を控える ( )

⑥ガンをまめにかえる ( ) ⑦栄養をとる ( ) ⑧身体とくに下腹部を温める ( )

⑨積極的に身体を動かす ( ) ⑩軽い運動をする ( ) ⑪指圧・マッサージ ( )

⑫気分転換をする(ショッピング・映画鑑賞など) ( )

⑬その他の対処方法がありましたらお書き下さい。

10) 月経時に意識して控えている行動について該当するところに○をつけてください。(重複回答可)

①外出 ( ) ②スポーツ ( ) ③白っぽい服装 ( ) ④デート ( )

⑤自転車 ( ) ⑥水泳 ( ) ⑦勉強 ( ) ⑧身体を冷やす ( )

11) 現在の月経のイメージについて、該当するところに○をつけてください。(重複回答可)

①女性としての証 ( ) ②あたりまえ ( ) ③はずかしい ( ) ④わからない ( )

⑤健康のパロメーター ( ) ⑥誰でも経験する ( ) ⑦わずらわしい ( ) ⑧何も感じない ( )

⑨必要なもの ( ) ⑩運命である ( ) ⑪ないほうが良い ( ) ⑫興味がない ( )

⑬母親になれる ( ) ⑭男よりはいい ( ) ⑮損である ( ) ⑯他人事のように ( )

⑰うれしい ( ) ⑱がまんする ( ) ⑲男に生まれたい ( ) ⑳自分とは関係ない ( )

12) 一番最近あった月経はいつでしたか(最終月経初日)。はっきり覚えていない場合は、だいたいで結構です。

\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

13) 現在月経中ですか。 ( ①はい ②いいえ )

ご協力ありがとうございました。





## 資料 2

## 運動記録

氏名

月日	実施前の体調	脈拍(1 分間)		メインパート時の 自覚的運動強度	体重	実施後の体調・感想
		実施前	実施後			
/				かなり楽・楽である ややきつい・きつい かなりきつい		
/				かなり楽・楽である ややきつい・きつい かなりきつい		
/				かなり楽・楽である ややきつい・きつい かなりきつい		
/				かなり楽・楽である ややきつい・きつい かなりきつい		
/				かなり楽・楽である ややきつい・きつい かなりきつい		
/				かなり楽・楽である ややきつい・きつい かなりきつい		
/				かなり楽・楽である ややきつい・きつい かなりきつい		
/				かなり楽・楽である ややきつい・きつい かなりきつい		
/				かなり楽・楽である ややきつい・きつい かなりきつい		
/				かなり楽・楽である ややきつい・きつい かなりきつい		

※ 体調:食欲・便通・睡眠・疲労・痛み・発熱・動悸・息切れ・不安・悩み等について