

## 女性が月経体験を言語化することの意義について

千葉 理未

### 1. はじめに

#### 1-1 女性と身体に関わり

女性はその人生において、月経、妊娠、出産、閉経など様々な身体のあり方と向き合うことになる。各々の女性の生き方によってこれらの身体との向き合い方は異なってくるし、出産しない選択や不妊などによって具体的な身体のパターンとしては体験しない場合もある。しかし具体的に体験できるか否かを含め、個々の女性にとって身体は重要なキーワードになってくる。

女性にとって身体は重要であるが、以前から女性の心と身体が分断されがちであるということがよく言われている。高石（2004）は「何千年にわたる父権制社会の歴史の中で、女性のセクシュアリティ（からだ）とスピリチュアリティ（こころ）は分裂させられ、女性の自己実現を困難なものにしてきた」と述べている。女性に限らず、心と身体に分断、これはどのような事態なのだろうか。田中（2003）が心身症者の心理療法において心身の乖離を統合することが肝要という説に対し「心身症における本当の問題は心身が変な具合につながっていることであり、その治療の眼目はむしろ、その「変なつながり」を断ち切ることの方なのではないか」と述べているが、“分裂している”と思われる状態は心と身体が分けられているわけではなく、むしろ切れていないから心と身体が互いにうまく関わるということができないという側面も持つのではないだろうか。心と身体がつながりすぎて密着したような状態であると、身体について考えたり思いを馳せたりという関わりも不可能になってくる。女性の心と身体に分断という言葉で表現されている事態の背景にもこのような「変なつながり」が存在するのではないだろうか。筆者は女性が心身に分断という事態を超えていくためには身体をほどよく対象化して捉えておくことが必要と考える。“ほどよい”と述べたのは、あまりに対象化しすぎると、今度は知識や理想のイメージで身体を捉えるということが生じたり、自分の身体と捉えることができなくなったりとそれはそれでまた「変なつながり」を生むことになりかねないからである。心身の「変なつながり」がどのように生じ、そして身体のほどよい対象化がいかにして進められていくかという点を考えるうえで、一つの切り口として、本論では、全ての女性が具体的な身体現象として体験することができる“月経”と女性の関わりを取り上げてみたい。

#### 1-2 本論における問題意識

月経は多くの女性が長年付き合っていかなければならない身体のパターンであり、その現象は個々の女性の人生に少なからず影響を与えているはずである。しかしながら女性自身が自らの月経を

捉えて深く考えているとはいいい難い。そこには月経が女性個人の内部で生じる現象であるにもかかわらず、自分以外のものからの影響受けやすいという性質が関係するように思う。その人自身から発したのではない、外側からの意味づけをかなり受けやすく、また月経の経験自体が習慣化してしまいやすいため、その人にとって月経との関わりは意識されないままに制約を受けて固定されたままになっていると思われる。これは月経とその人自身との間の変なつながりと捉えられる。本論では、まず、月経との関わりがどのように規定されていくかということを検討した上で、月経体験について言語化するということに着目し、言語化することで月経との関わりにどのようなことが生じてくるのか考えていきたい。なお本論における月経との関わりという言葉には、月経に対する具体的な対処行動、月経に対して意識的・無意識的なイメージや考えを持つこと、を含んで表現している。

## 2. 月経との関わりに影響を及ぼしていると考えられるもの

### 2-1 月経に関する言い伝え

月経に対しては古代より一つの全世界で共通のイメージが持たれていた。それは“タブー”というイメージである。これは経血の穢れを理由として月経中の女性、さらに月経のある身体を持つ女性をタブー視するものであった。世界の中に存在した月経のタブーとして、田中(2013)によると、月経中の女性は動物を衰弱させる力や食物を腐らせる力があるといったものや、月経中の女性と同じ食器を使ったものは死ぬというものが見られた。また、狩猟の道具や漁網や鋤といった生産用具に月経中は接近することを禁じるというものも存在したようである。日本においては、月経中の女性を家族とは離して別の場所に住ませるとする“月経小屋”の風習が存在した地域もあるという。こうした迷信じみた考えや風習のもとには、先にも述べたように、経血を穢れとして不浄視していたことがある。なぜ月経が不浄視されたのかと言えば、少なくとも古代の日本においては①月経という人知を超えた神秘的な領域へかかわる現象への畏怖、死につながる出血と関係する現象に対する恐れ感情から発した特別視だったのではないかと(宮田, 1996)という説②支配者層や権力者層が作り出した社会システムであり、“天皇や宮廷を清浄化する反動として不可避的な「穢れ」の部分を弱者に負わせ、さらに、女性を身体的に「穢れ」を持つもの、「不浄のもの」として認識させた”(藤田, 2003)という説などがある。

田中(2013)によると現在は②のような社会システムとして支配者層や権力者層が作り出したものだという説が有力なようであるが、どちらの説が有力であるにせよ、少なくとも当時の人々にとって、月経もしくはそれが起こる身体を持つ女性が穢れているもの、不浄のものであるというイメージが定着していたとは言える。この社会的なイメージは当時の女性自身の月経イメージ形成に大きく関わっていたと思われるが、現代の女性が持つ月経イメージがこのような月経を穢れとする観念に影響されているとはいいい難い。なぜなら、現代社会においては、月経の発生機序も医学的に明確にされている。武谷(2012)を参考に月経のメカニズムを記述すると以下ようになる。まず月経によって剥奪して薄くなった子宮内膜は、卵巣が出すホルモンの作用によって月経終了後徐々にそれを構成する細胞が増殖し、その結果子宮内膜組織の厚みが増していくことになる。それから、排卵が起こり、排卵すると卵巣からエスト

ロゲン・黄体ホルモンが分泌され、それらが子宮内膜に作用して子宮内膜は受精卵が着床するのに都合の良い状態へと変化する。ここで妊娠が成立しない場合、エストロゲンと黄体ホルモンの分泌が排卵後約2週間で低下し、子宮内膜の組織が死滅し、剥離し、血液とともに体外に排出される。この体外に排出されたものが月経血である。このように明確にメカニズムが解明されると、上にあげたような月経に関する言い伝えの背後にある恐れや神秘性が薄れていき、月経が身体の生理現象であり、迷信のような考えの方が理に適っていないこととして捉えられるだろう。この穢れのイメージは今では廃れてきているものの、現代でも月経を隠語で表現することを考えれば、全く女性の月経との関わりに影響を及ぼしていないとは言いきれない。

## 2-2 母娘の間で無意識に共有されているもの

月経について初潮時に抱いた印象はその後の月経イメージに大きく影響を与える。特に、母親が月経時にどのように対応したかは娘の月経との関わりに大きな影響を与えるだろう。なぜなら、初潮を迎える時期はまだ親の庇護のもとで育ち親の考え方の影響を受ける時期である。そして母親は最も身近な女としての先輩であるのだ。川瀬(2006)によると初経に気づいたとき、その発来を伝える人物として圧倒的に多いのが母親であるという。本田・後藤・工藤(1997)は初経時の母親の態度と現在の月経のイメージの関連について調査し、初経時の母親の態度が肯定的であったと感じている者の中に、月経を「女性の特質」「子どもを産むため」としているものが多く、母親の態度が否定的だった者に「わずらわしい」と感じている者が多かったことを見出している。初潮は思春期の入り口に体験する大きな身体の変化の最も明らかなものであり、たとえ発来前に知識があったとしても、簡単に自分の中に定位できるものではない。ましてや、性器からの出血という衝撃的な現象であるからなおさらである。そのときに身近な女性としての先輩でもある母親の言葉や態度はわけのわからない事態にポジティブであれネガティブであれ意味やとりあえずの形を与えてくれるものであると考えられる。

川瀬(2006)では初経時の母親の反応として大きく2パターンが示されている。一つには「祝福」が示され、「応答」的であり、「女性性」についての言及がなされたものであり、具体的には「あらほんとよかったね、おめでとうお祝いしなくちゃね。女性になったのね」というものを挙げている。またもう一つは「時期」「手当て」への言及や「同情」を含んだものであり、具体例として「生理だね早かったわね、たいへんだわこれから、かわいそう、そして手当てのしかたと処理について話す」というものを挙げている。どちらのパターンも母親自身の月経の捉え方を反映している。少女が初経を迎えたとき、初経に対して前もって知識を持っていたとしても、実際にそれを迎えたときは何かよくわからない定位できないような感情を抱えると思われる。定位できないものは、早急に形が作られてしまったほうが安心できる。そのような中で言葉を与えられると、「よかった」と言われれば、よいものとして捉えられていくだろうし、「かわいそう」と言われれば、何かこれは面倒なものなのかもしれないと捉えていくというように、月経のイメージの方向付けになるのではないだろうか。母親の影響を受けるのは、初経時の印象だけではない。鈴木(1998)によると月経に関する母親と娘の保健行動は「月経血の汚染防止のための行動」「月経痛軽減のための行動」「他人への配慮のための行動」において一致することがあるという。そして「母親はとくに初経後間もない思春期女性にとって直接的な影響が

あるので、最も個別性の高い関わりができる可能性を持っている」と述べている。母親の月経への対処行動の背景には母親の月経に対するイメージが関係してくるだろう。対処行動を母から学んでいく娘も母親が持つ月経のイメージを引き継ぐ可能性はある。女性の月経との関わりは、初潮のときから、すでに母親の影響を受けている。しかしそれは、娘自身が意識していないのはもちろん、影響を与える母親自身も無意識であるがゆえ非常に根深いものとなることが予想される。

#### 2-3 月経に関する知識の影響と習慣化による弊害

月経への関わり方に影響するものとして、迷信の影響や母親の影響の他に学校で受ける月経教育の影響が考えられる。辻本・末原・柏戸・斉藤・末原（2009）が女子大学生に向けて行った調査では、月経教育の受講時期は多くは小学校、中学校の義務教育期間であったという結果が出ている。また、その内容は、月経の仕組み、ナプキンの使用方法、月経の周期、月経の個人差、が半数以上を占めているという結果であった。思春期に行われる月経教育の現状としては、月経の基礎的な知識を教えていることが多いようである。この知識は毎月の月経に自分で対処していくために必要不可欠なものである。しかし植村・榮・松村（2014）は「女子大学生は、月経教育により基礎的な知識を得ているが、月経開始日に生理用ナプキンを持参していない大学生に遭遇することもあり、月経におけるセルフケアができていないことがうかがえる」と述べている。また、甲斐村（2010）によると、女子高生から女子大学生への調査から、月経前、月経時ともに何らかの症状を自覚しているものは9割を超えるものの、その対処法は「我慢する」「横になる」といった消極的な行動が主であったという。

多くの女性は月経の役割や月経に関する知識は概ね理解し、自分にどのような影響を及ぼしているかを自覚する。しかし、ある程度の知識を得たことで、月経について知ることを止めてしまうのか、それ以上深く月経について考える機会を自分で持つことはあまりないようである。それゆえ、上述の研究にあるように、自分の月経のあり方を知り、セルフケアを積極的に行うという姿勢にもなりづらい。その背景として、月経が月に一回生じるという周期なものであることが関係していると筆者は考える。月経を月に一回経験していると、多くの女性はだんだんと月経が来るという事実慣れてくる。月経による心身の症状が日常生活に支障をきたしたとしても、短期間耐えられれば過ぎ去るということに気づき、ある程度対処法を知識として知ってしまえば、むしろそれ以上あれこれ考えない姿勢に繋がることもあるだろう。つまり、習慣化してしまい、あえて対象化して考える存在ではなくなっていくのである。考えることをしなくなれば、月経のイメージは固定化されたままとなってしまう。月経が支障であり嫌なものと思えられていた場合、考えることをしなくなれば、そのイメージが継続してしまう可能性もあると思われる。

#### 2-4 月経教育による新たな試み

近年の月経研究では、セルフケアの必要性が述べられることが多く、そのための認知の変容や知識の教授が必要という考えのもと、月経教育プログラムを提案するものが散見される。渡邊・戸田・岡田・奥村・西海・松尾・（2010）の研究では、月経のメカニズムや食生活、生活習

慣などに関する講話、月経の日々の症状のセルフモニタリング、月経に関する思いを語りあうピアグループによる月経教育プログラムが構成され、それを受けた女性の月経体験の受けとめ方の変化について考察している。こういった月経教育プログラムを行うことで、月経を改めて見直すという機会が女性に与えられる。そして見直した結果女性の中に新たな月経との関わりが生成されるのではないかと筆者は考える。上述の渡邊ら（2010）の研究では、プログラム実施前は「症状に伴う苦痛やQOLへの支障から月経の存在を否定する感情が表出」されていたが、プログラム実施後に「月経のケア行動に伴う煩わしさや嫌な存在という認識が継続する一方で、月経を受容する態度が新たに認められた」と述べられている。月経教育によって、月経の捉え方が否定という一面的なものから、受容という側面も生じ、月経との関わりが多層的なものになったということが言えるのではないだろうか。つまり、月経教育はその内容によっては、女性にとってすでに習慣化し意識することがなくなった月経に対して、改めて向き合うことになり、関わりに新しい側面を作るきっかけを与える。しかし一方で教育というのはすでに何かしらの前提や道筋があって、その人に与えられるものであり、月経という個人的側面をもつ体験に方向付けという外的な影響を与えるということも否めない。

ここまで述べてきたように月経は個々の女性の身体内部で起こり、個別性の高いにもかかわらず、それとの関わりは内発的なものではなく、外的なものの影響を受けやすい。そのため限定されたものになりがちである上に、そのまま習慣化しやすいところがある。しかし個人的な体験である月経との関わりにおいて、自らが感じ、体験していることが基盤になっている部分も存在するはずである。それを活かしながら月経と関わっていく可能性はないだろうか。

### 3 月経体験を言語化することへの着目

#### 3-1 言語化によって生じること—物語ることとの関連から—

先にも挙げた月経教育プログラムの中には他の人とグループになって月経について話し合うというものが含まれていることが多い。福山・山川・佐藤（2009）の研究では、月経随伴症状緩和プログラムの中に月経に関するグループワークやスピーチを取り入れた。その結果「月経に対する不快な感情が受容され、他者の体験に共感できたことで、月経に対するイメージが変化」と述べられている。月経は普段大っぴらに語り合うことはないものである。穢れという観念は薄まっているものの、月経について「あれ」や「女の子の日」など隠語を使って話すことを考えると、今でも月経は語るべきではないものとして暗黙のうちに捉えられている。しかし、口に出してみることで、自分が月経に対してどう思っているのか自覚でき、さらにそれを相手に受け止めてもらえる、自分と同じ経験をしている人がいるということを知るだけで、月経との関わりには変化が生まれるようである。

月経との関わりを考えるうえで月経の体験を言語化することはとても大切になってくるのではないかと。言語化するということは“物語る”ということの中に含まれる行為であろう。まず言語化によって生じること“物語る”ということとの関連から考えてみたい。物語ることについて野家（2005）は「言葉はわれわれの経験に形を与え、それを明瞭な輪郭を持った出来事として描き出し、他者の前に差し出してくれる」と述べている。このことは他者だけでなく、語るその人自身にとっても当てはまり、自分自身の体験を言葉にすることで、その

体験を形にし、自分自身で捉えるということに繋がっていく。また、森岡（2004）はナラティブの治療性のひとつとして「複数の声が響き合う。心のなかの出来事について二つの声がある。もう一つの声を殺さない。二つの声の間にも物語が生じる。それらは矛盾対立していてもかまわない。物語という器にはそういう特徴がある。「いないことにされた」私に声を与える」ということを挙げている。さらに野家（2005）は「一つの出来事は、それに後続するさまざまな出来事との間に形作られる関係のネットワークの中に組み込まれることによって、次々に新たな意味を身に帯びて行く」と述べ、物語文について「再記述、再々記述することによって、われわれの経験の地平を幾重にも重層化して行く役割を果たしている」と述べている。何かを言葉にして語るということで、それについて一つの側面で捉えたままにすることを防ぐことになる。自分が今まで意識していた面とは違う面が自覚され、新たな意味を発見できる。そしてまた、ある体験を言葉にして語りなおしていくことで、その体験は自分が積み重ねた他の体験と関係づけることができる。他の体験と関係づける中で、その体験の自分にとっての意味合いや位置付けが変化するということが起こってくるのではないか。

物語るということと言語化するということは全く同じとみなすことはできないが、言語化するということにも上述したような側面はあると思われる。月経の体験を言葉にすることによって、その人自身がしてきた月経の体験を振り返ることができ、自分のした体験をもとに月経の捉え直しが生じるのではないか。そしてその人自身の凝り固まっていた月経との関わりに変化や新たな意味が生じ、広がり生まれてくるのではないだろうか。月経の経験は習慣化しやすく、改めて考えたり捉え直したりし難いものである。自分自身と月経との関わりを新たに見出していくためには、習慣化した月経を一度対象化して考えてみる必要がある。そうして対象化するために言語化するという行為が力を発揮すると考えるのである。

### 3-2 調査事例提示

上述の月経について言語化することに関してさらに検討するために、月経との関わりについて考察するために筆者が行った調査より、一つの事例を提示したい。本事例はそれぞれの協力者の中からできるだけその人自身から生じた言葉を引き出すことを目指し、PAC分析によるアプローチを試みたものである。PAC分析とは、個人ごとの態度やイメージの構造を測定する目的で内藤（1993）によって開発された分析技法であり、①当該テーマに関する被験者による自由連想、②連想項目間の被検者自身による類似度評定、③類似度距離行列とクラスター分析、④被検者による解釈・イメージの報告、⑤実験者による総合的解釈、という手続きを通して行われる。月経との関わり方は、その人の身体的・精神的な月経の症状によって違い、その人の生活環境などによっても異なってくると予想された。PAC分析は自由連想を用いる手法であり、“被験者自身のスキーマという枠組み（フィルター）”（内藤, 1997）を活かすことができる。さらに、被検者自身の連想語、連想語間の関連についての解釈を尊重することができる。実際の調査では以下のような手続きを用いた。なお、調査には土田（2008）によるPAC分析支援ツール<sup>1</sup>を使用した。まず「生理のときの月経血を思い浮かべてみてください。思い浮かべたと

<sup>1</sup> 土田（2008）が作成したPAC分析の自由連想からクラスター分析までをパソコンで行うためのプログラムである。

千葉：女性が月経体験を言語化することの意義について

き、あなたはどんな感じを受けますか？どんな言葉や、体験がイメージされますか？思い浮かんだ順に思い浮かんだとおりに記入してください。何か擬態語でもかまいません。記入する時に、思いついた順に番号もつけてください」という自由連想の教示を印刷した用紙を渡し、協力者に自由連想を行ってもらった。連想終了後に連想の重要順位を決めてもらい、さらに連想項目間の類似度を10段階で評定してもらった。そして連想語の類似度の評定値によって作成された類似度距離行列に基づき、ウォード法でクラスター分析を行い、デンドログラムを作成した。最後に協力者本人にデンドログラムを提示しながらクラスター分けと各クラスターの解釈を行ってもらった。クラスターごとに協力者自身が感じること、思い浮かぶこと、なぜこの連想語同士がグループとしてまとまったか、クラスターごとの関係、などについて自由に語るよう求めた。必要な場合は適宜調査者からも質問をした。さらに面接の一番終わりに連想語に協力者自身の感覚で評定をつけてもらった（+：ポジティブ，-：ネガティブ，±：ポジティブ・ネガティブ両側面ある，0：ネガティブ・ポジティブどちらでもない）。なお以下に提示する事例については個人の特定を防ぐために内容を大きく変えないようにしながら、多少改変してある。

事例 20代前半女性Sの語り

- ・月経に関して気にかかっていること

温厚な性格と言われるが、生理の一週間前になるとイライラしやすい。親しい人とけんかをしたり、やつあたりしてしまう時は、生理前であることがほとんど。抑制できる時もあるし、生理前と自覚していけないと抑制ができず、かといって「生理前だったの」という言い訳は（とくに男性には）使いにくいので、自己嫌悪になる。生理中は我慢できる程度だが体が少しだるい。

- ・初潮時：初潮年齢11歳。びっくりした。血という非日常のものが、自分の体の穴から出てきて、目に見えることが不思議な感じがした。怖いとは思わなかった。
- ・連想時間：5分、
- ・連想語数：11個

連想項目・連想順・重要順・評定を表1に示す。また、協力者自身による連想語のクラスター分析の結果を図1と表2に示す。

連想順	連想項目	重要順	評定
1	赤い	8	±
2	赤黒い	1	-
3	かたまり	4	-
4	こわい	9	-
5	ふしぎ	10	-
6	もれたらいやだ	3	-
7	きもちわるい	5	-
8	休みだったらうれしい	6	-
9	なんで女の子だけがずるい	7	-
10	ドロリ	2	-
11	さらさら	11	-

表1. Sの連想項目一覧

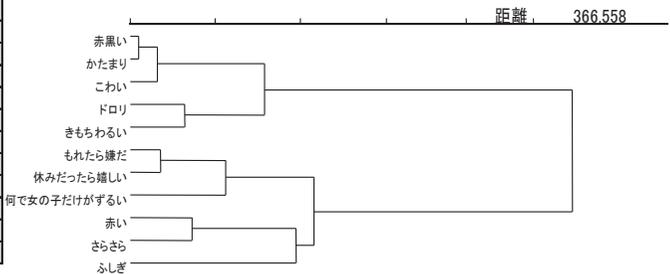


図1. Sのデンドログラム

クラスタ1	赤黒い・かたまり・こわい・ドロリ・きもちわるい
クラスタ2	もれたら嫌だ・休みだったら嬉しい
クラスタ3	何で女の子だけがずるい
クラスタ4	赤い・さらさら
クラスタ5	ふしぎ

表2.SIによるクラスター分けの結果

以下は、各クラスターについての協力者の語りである。

C1：『1 赤黒い(8)ー』『3 かたまり(4)ー』『4 こわい(9)ー』『10 ドロリ(2)ー』『7 きもちわるい(5)ー』

なんか、生理の時の一番怖いのが、椅子から立ち上がったときの、ドロッてくる感じ。そういう時に、赤黒くてかたまりの、ちょっと粘土のあったかいやつがぱっと出てることが多くて、それを見て、なんでこんなもん出てきた、みたいな感じで、怖くなって思うことがありますね。血、特に塊に対して怖い。生理、慣れちゃったけど、たまにはっとやっぱこれって怖くない？ っと思うときがあります。さらさらの血だったら、肌から出る血とそんなに違いはないから、割と身近っていうか。塊になった赤黒いやつが出てくると、あんま見たことないし、何が含まれているのかわからないし。見たことないから怖いですね。血以上のものが含まれているって感じがして、血なんだけど、自分の持つてるイメージの血とは違って、もう一つの、なんか自分が生物であったっていう。自分の体の一部が出てきてしまった、みたいな。内臓とか本来見ないで過ごしてるのに、体の中にこんなもんがあったんだ、みたいな感じで、私にとってはそれが非日常、みたいな感じ。体の中、自分生物だし、たぶんこの中にぐちゃぐちゃの腸とか、子宮も含めて、色々あるんだろうけど、見たことはなくて、そっからの体の一部が、壁じゃないですが、生理って。それがポロポロって出てくる。慣れてるときは忙しい生活してるし、そのままなんですけど、なんか怖いつてはっと気づいたときに、あたしの体の中こんなだったんだってめっちゃ見ちゃいます。自分が生物だと自覚した、みたいな。

C2：『6 もれたら嫌だ(3)ー』『8 休みだったら嬉しい(6)ー』

中学校のときセーラー服の紺色のところをちょっと汚してしまったことがあって。そういうのもあって、あんま外出先で、なりたくない。2, 3日目のひどい時期が休みだと、よかったー、と思うと思います。自分の恰好とか漏れそうな体勢とかあんまり気にしないでいいし、たとえ漏れちゃったとしても誰にも見られないし自分だけで処理できる。生理の血だと女です、っていう感じがするし、生々しい感じがするし、生理の血が汚れるっていうのはなんか、すごい自分の秘密の部分を見られちゃう気がして。たぶんそういう汚れがついたときって、誰も指摘してくれる人いない。自分も気付けないし、例えばスカートが汚れてたとして、自分気付かないから、いろんな人に見られてる。で、家に帰って初めて気づいて、うわ、周りの人どう思ってたんだろうみたいに思っって、たぶん恥ずかしくなる。そこは全然違う。雲泥の差。(普通の)汚れの恥ずかしさとかは。面白い。私、1番(C1)のところでは、自分が生物だっってあんまり意識していなくて、2番(C2)では女の子であることをちょっと隠そうとしているのかなって。

C3：『9 何で女の子だけがずるい(7)ー』

めんどくさいんですよ、生理が。赤ちゃん産みたいと思ってるから、必要なものだっていうのは分かってるんですけど。でも、やっぱり月に一回、しかも一週間を不安な気持ちで過ごさなきゃいけないっていうのが結構ストレス。次の生理いつだろうとか考えて、なんかちゃんとぴたっと来てくれないじゃないですか。それで服装も選んだりもしなきゃいけないし。万一漏れたときに目立たないような服にしようとか。なんかやっぱり漏れに対する不安があるんですかね。なんか男の子はそういうのが無いのかな、と思うとズルいなって思っちゃったりして。これ一個独立してるのもちょっと別な気がして。生理全般に対する感情っていう感じ。生理は

めんどくさい。特に気を遣わなきゃいけないとかそういうことが。なんで女の子だけっ！と思うのは生理前のぎりぎりの時が多いです。始まっちゃえば、あとは大体自分のペースがわかってるから、スッキリするんですけど。もうちょっと機械的にパンパンってきたら、安定するっていうか、受け入れられるかなとは思んですけど、それ以外の生活の要素がきっかり決まりすぎてるじゃないですか、今って。逆にそこで自分が生物であるっていうことを自覚するのもあるかも。生きてるんだって。あんま合理的じゃない。不安になる。生理はめんどくさいけど、これは赤ちゃんを産むためのものなんだから、って思ってる自分がいて、それで納得してるのに、もし妊娠できないということになったら、どこにも自分を納得させる要素がないから、ほんとに絶望っていうか。無意味なことをしてる感じがすると思う。

C4：『1 赤い(8)±』『11 さらさら(11)-』

すごい明るい、これぞ血みたいなのがさらっと出てくる。たまにすごい鮮やかなさらさらのやつが出てきたりして。私赤が好きなんですけど、生理の血ってわかってるけど、なんか綺麗だあって。人間の体の中、こんな綺麗なのが流れてるんだとか。こんな綺麗な色が自分の体の中にあるんだって思うと、ちょっと綺麗だあって思っちゃうかも。あとは赤いさらさらって若いイメージがあって。生理になったばかりの中学生のときって赤いさらさらの血が出るのが多くて。赤いさらさら血って若いっていうイメージがあります。なんかたぶん色に対して執着とか、質感とかに対して執着とか結構人よりも強いかなくて。その印象の違いも結構あるかって、思いますね。この色好きやーって思っちゃうときもあるし。

C5：『5 ふしぎ(10)-』

怖いにちょっと似てるかも。慣れてるのに、ふっと気づいた時に、体の中からこんなもん出てきてるってことに、なんかちょっとのズレはあるにしろ、一か月に一回、それが起こるっていうのが、…なんだろ、不思議なんですよ。ふって気づくときがあります。これってすごい不思議なことじゃないかって。なんかよくわかんないですね。人間の体って。計算できるのかできないのかがよくわからないなって。強い薬飲んだら、ちゃんと生理がもろに影響受けるし、ほんとに精神的に嫌なことあったらずれたりするし、不思議だあって。影響受けやすいかと思えば、割とコンスタントに来る時もある。人間は、なんか生き物なのか、機械なのか、計算できるのかできないのか、みたいのがあって、不思議だあって。すごい客観視してますけど。生理の体験が、何も無いってときは考えないんですけど、生理に関わる何かをしているときにふって、なんで私こんなことしてるんだろ、みたいな。何かに影響されたり、自分のペースだったり。ふーっとう、生理ってなんだ、みたいな。

### 3-3 事例に対する考察一言語化によって生じたこと一

本論では、事例で語られた内容についてではなく、意識的に言語化したことによってSと月経との関わりにおいてどのようなことが生じたかを中心に考察してみたい。

#### ・2つの異なるイメージの共存、イメージの分化、イメージの広がり

本事例の中では、“月経の血”について2つの逆のイメージが語られた。Sは月経の血に対して、怖いというイメージを持っていることを語り、一方では、月経血に対して「綺麗」という

ポジティブなイメージが語られている。連想順序を考えると、S は怖いという感じ方とつながる言葉を先に思いついている傾向にあり、S にとって血はネガティブなものというイメージの方が先行していたということが想像される。しかし、連想し言葉にしていくうちに、血の性質によってイメージが違うということが自覚され、S の月経血へのイメージが分化した。また、色や質感に執着がある S だからこそ抱くことのできる、S ならではの月経へのイメージが言葉にされ、形になったのではないだろうか。これらの感じ方は S にとって月経血の状態に左右されたものであり、血について2つのイメージが共存するのは当然のこととも言える。しかし、日常の中では単に血として捉えているだけであり、それについて考えて自分がどう感じているかあえて言葉にするということをしなければこの2つのイメージが存在することにも気づかれることはなかっただろう。経血に対してネガティブなものとして固定されていたイメージが、自分自身の独自の感性と結びついたところで捉え直され、イメージの多層化につながっている。

#### ・新たな気づき

S は C2 についての語りの中で、月経の血が漏れてしまうことへの恐れを語った。S は月経血が服に滲んでしまうことと、他の部分の怪我によって血が滲むことに対する感じ方の違いを考える中で、“生理の血だと女って感じがする”“自分の秘密の部分を見られちゃう気がする”ということと言語化した。さらに重要なのは、S 自身が語るうちに“女の子であることを隠そうとしているのかなって思いました”というように漠然とした恐れのある背景にある心情に気づいた点である。血が漏れてしまって人に見られたらどうしよう、というのは、実際にそうなるかどうかに関係なく、いつも漠然とつきまとってくる不安である。それは C3 の語りからもわかるように服や体勢を意識しなければならぬという月経の面倒くささの一つとしてなんとなく捉えられていた。本事例において S が血が漏れるという不安について具体的に語ったことによって、これまで漠然としていた不安が眺められるようになり、その不安について S 自身で改めて考えることが可能になった。その結果ただ漠然と恐れや不安を感じているところにとどまらず、その根本に自分が女性ということ隠そうとしているかもしれないという理解につながった。これは同時に自分自身の性質との関連から経血が漏れることに対する恐れを新たに捉え直すことができたということでもある。

#### ・意味づけの無い“語り”の出現

S の語りにおいて、C5 “不思議”に関する語りは他の語りと比べて異なっている。他のクラスターの語りは血に対して感じることや、月経に対する面倒くさいという思い、血が漏れることへの不安など、月経について自身が経験し感じてきたことを語り直して、S の新たなストーリーの中に組み込まれている。しかし、この“不思議”という語りの中には「よくわからないな」「なんで」が繰り返されており、着地点が無い。S の中で月経について未だ答えが出ない部分について言語化され、形になったことは月経と S の関わりにおいて非常に重要である。先に月経というものが外的な影響を受けやすく、さらに習慣化して凝り固まってしまうやすいということを述べた。ここまでは、それを超えて新たに自分の中で月経の体験を捉え直すために月経の体験を言葉にすることについて考えてきた。しかし、自らの月経体験を言葉にすること

で、それがさらにまた月経との関わりを意味づけ、月経との関わりを固定してしまう面もある。言語化について再び物語ることとの関連において考えるが、吉田（2003）が物語を介して見られた世界を「間接的」な、すでに整理され要約されてしまった仮象の現実」とし、「物語の中だけに生きる人間は世界そのもの＝生きた現実との柔軟でリアルな接触から遠ざかってしまう」と述べているように、言語化自体にも実際の体験を整理して切り取るという側面があると思われる。月経について言葉にすることがむしろ自らの月経との活き活きとした接触を続けることを妨げる危険性も孕んでいるのである。しかし今回の調査において、自ら生成したストーリーを崩す力を持つ、この意味づけようがない“不思議”という感覚がSの中で言語化されたことで、Sがさらに月経について考えられる余地が生じていると思われる。この感覚は月経との関わりがこれからさらに動いていくことにと繋がっていくものと考えられる。

#### 4 おわりに一月経の体験を言語化することの意義―

本論では、女性と身体との関わりを考えるひとつのきっかけとして月経を取り上げた。そして気づかないうちに外的なものに制約されがちな月経との関わりを乗り越える方法として、月経の体験を言葉にすることの意義について検討した。今回提示した事例はPAC分析という手法を用いたものであり、通常と言語化するという行為よりも、よりいっそう意識的なものであったことは否めない。しかし、言語化するというもののエッセンスは抽出できたのではないかと思う。月経の体験を言葉にすることで、母親をはじめとする他者から気づかずに受けていた影響や、日常的な面倒くさいという感情だけではない、その人の中に生じているその人なりの月経のイメージや捉え方が形になっていく。形になったことでそれはようやく考えられるものになり、そこからその人と月経との新しい関わりがまた生成されるのではないだろうか。本来女性と月経との関わりは流動的に変化しているはずである。就職、妊娠、結婚、出産、などライフステージの各期で月経があることの影響は微妙に異なってくるし、その影響によって月経のイメージは微妙に変化していくはずであると筆者は考える。ライフステージによるものだけでなく、日々の月経による心身の症状すら、その時々女性の生活によって微妙に変わっているのである。月経自体は単なる身体現象であるが、常に微妙に変化していく心でもってそれは様々に捉えられているはずである。その自らの心が映し出す様々なものが隠されてしまわないためにも、繰り返し自分自身の月経を捉え直していく必要があると筆者は考える。そのように捉え直し続けるために、月経について“よくわからない”部分があるというところに留まることも大切である。Bion(1978)は「答え」について「実際には広がり止めるもの」、「好奇心を殺すひとつの方法」と述べている。月経との関わりが習慣化せずに変化し続けるために“これはなんだろう”という好奇心が原動力になる。言葉にすることによって“形にして”対象化し、気づいたり考えたりすること、“形にならないものに留めつつ”一体何だろうと思っておくこと。この2つの態度は本論で最初に述べた女性が自分の身体と“ほどよく”繋がっておくことに関係してくる態度でもあるのではないだろうか。この点に関しては今後に向けての仮説としたい。

文献

- Bion, W. R. (1978) *Four Discussions with W. R. Bion*. (Strathclyde:Clunie Press). Also in *Clinical Seminars and Other Works*. (1994) 祖父江典人(訳) (1998). ビオンとの対話—そして、最後の四つの論文 金剛出版.
- 藤田きみゑ (2003). 問わずがたり月経と血の穢れ思想 女性史学, (13), pp97 - 100.
- 福山智子・山川正信・佐藤賢太 (2009). 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) pp174-181.
- 本田育美・後藤節子・工藤ハツヨ (1997). 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), pp455 - 463.
- 甲斐村美智子 (2010). 女子学生の月経の経験と自己肯定感—初経教育およびその後の月経の経験と自己肯定感との関連 女性心身医学, 14 (3), pp277-284.
- 川瀬良美 (2006). 月経の研究 —女性発達心理学の立場から 川島書店.
- 宮田登 (1996). ケガレの民俗誌—差別の文化的要因 人文書院.
- 森岡正芳 (2004) ナラティブとは何か—語りは型どりを生む 北山修・黒木俊秀 (編) 語り・物語・精神療法 日本評論社 pp147 - 160.
- 内藤哲雄 (1993). 個人別態度構造の分析について 人文科学論集, 27, pp43-69.
- 内藤哲雄 (2002). PAC 分析実施法入門—「個」を科学する新技法への招待 改訂1版 ナカニシヤ出版.
- 野家啓一 (2005). 物語の哲学 岩波書店.
- 鈴木幸子 (1998). 月経に関する思春期女性の保健行動に影響する因子—母親と娘の関連を中心として 千葉看護学会誌, 4 (2), pp22-30.
- 高石恭子 (2004). 母性とエロス 原初的母子イメージの再考 プシケー, 23, pp59-67.
- 武谷雄二 (2012). 月経のはなし—歴史・行動・メカニズム 中央公論社.
- 田中ひかる (2013). 生理用品の社会史—タプーから—大ビジネスへ— ミネルヴァ書房.
- 田中康裕 (2003). 夢分析における身体性 臨床心理学, 3 (1), pp37-43.
- 土田義郎 (2008). PAC 分析支援ツール ver. 20080324.
- 辻本裕子・末原紀美代・柏戸弘子・斉藤早苗・末原律子 (2009). 青年期女性の月経に関する知識・行動の実態と健康教育の課題 公益財団法人大同生明厚生事業団第 16 回「地域保健福祉研究助成」報告書 <<http://www.daido-life-welfare.or.jp>> (2014/8/24 アクセス).
- 植村 裕子・榮 玲子・松村 恵子 (2014). 月経における自己管理と月経随伴症状との関連 母性衛生 54 (4) pp512-518.
- 渡邊香織・戸田まどか・岡田公江・奥村ゆかり・西海ひとみ・松尾博哉 (2010). 月経周辺期症状の軽減に向けた教育プログラムによる月経の体験と受けとめ方の変化 母性衛生, 51 (2), pp439-447.
- 吉田敦彦 (2003). 沈黙が語る言葉—出会いと対話と物語 矢野智司・鳶野克己 (編) 物語の臨界—物語ること」の教育学 世織書房 pp213-247.

(臨床心理実践学講座 博士後期課程 2 回生)

(受稿 2014 年 9 月 1 日、改稿 2014 年 11 月 20 日、受理 2014 年 12 月 26 日)

## 女性が月経体験を言語化することの意義について

千葉 理未

女性と身体との関わりを考えるために本論では月経についてとりあげた。月経は女性にとって非常に個人的なものだが、外的な影響を受けやすい。月経の経験は無意識のうちに制約を受けている。本論ではまず、月経と女性との関わりがどのように規定されているかを検討した。そしてその人自身が自分の月経と関わる方法の一つとして、月経について言語化することによって注目に値する点に注目し、言語化することで月経との関わりがどのようなことが生じてくるのかということについて事例を呈示して考察した。言語化によって、①月経イメージの分化、②気づき ③意味づけのない語り が生じ、月経との新たな関わりを生成するものと考えられた。

## The importance of verbalizing menstruation for women

CHIBA Satomi

This paper reports menstruation in order to think about the relationship between women and their body. Menstruation is very personal phenomenon for woman, but it is easy to be affected from all around. Experience of menstruation is restricted unconsciously. First, this paper studies the way of being restricted relationship between woman and menstruation, and focus on narrating about menstruation as the way to relate menstruation on her own initiative. In addition, this paper reports whatever is to occur through narrating by showing an example. It is thought that, by narrating, 1. to differentiate image of menstruation, 2. to notice new thing, 3. a narration without answer were occurred. And it is thought that, by talking about menstruation, relationship between menstruation and woman is changed.

キーワード：女性、月経、言語化

Keywords: woman, menstruation, verbalize

