

## 女性の「見える身体」との関わりについての一考察

— 自らの身体に意識的に取り組む女性の語りから —

千葉 理未

### 1. 問題と目的

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の体験がどのようなものになるかは変わってくるが、心身症や摂食障害が女性に多いという事実も鑑みると、個々の女性にとって身体との関わり方を考えることはその人のところを考える上で重要なポイントとなっていると思われる。

女性と身体の間を関わりを考える前にまず身体性というものをどう捉えるのかについて述べたい。身体は鎌田（1994）が言うように「目に見え、手で触れることのできる今ここにある身体」と「目に見えない、より精妙で微細な身体」があると考えられる。さらに鎌田（1994）は「見えない身体領域は、霊性の次元にかかわっているともしえるだろう」と述べており、目に見えない身体の方はこころやたましいと関係が深いものと捉えられる。岩宮（2000）は「身体性については「見える身体」としての肉体と「見えない身体」としての魂や霊性の領域のものとの関係性において考えられるものなのである」と述べ、また「現代は「見える身体」と「見えない身体」が切り離されている時代」ということも述べている。「見える身体」と「見えない身体」の両方としっかり繋がれていることが、身体的リアリティを携えて日常に留まりながらも神秘性や超越性に開かれた豊かな生が可能になるのではないだろうか。女性の場合は先述のように様々な身体現象を経験することになる。それも出産、性体験のように個であることを超えるような、自分とは異なるものを受け入れるという体験も伴うこともある。そのため物理的に触れることのできる「見える身体」とも神秘性を孕む「見えない身体」とも男性よりも関わりが深まる機会が多いと思われる。しかし深いゆえにその2つのバランスが崩れるということも多いだろう。そして波平（2005）が「現代社会における個人は、自分の身体の外見や健康状態やセクシュアリティについて自覚的であることが前提とされるような存在でもある」と述べているように、現代の趨勢として、女性の身体に関してダイエットや食事法、美容法などの物理的な「見える身体」が扱われることが多いと思われる。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」と述べているが、このような女性の心身の分裂とされる事態の背景にも「見えない身体」と繋がることのできていないということがあるのではないだろうか。そうはいっても身体性が「見える身体」と「見えない身体」の両方の関係性で考えるべきものならば、「見える身体」との関わりも女性にとって必要なものであろう。しかし「見える身体」である肉体との関わりが女性の身体性全体においてどのような働きを担

っているのかについて、明確に検討されている研究は少ない。「見える身体」との関わりの必要性を考える上で、「見える身体」である肉体に対して意識的に関わることを避けられない女性、もしくは関わろうとする女性の語りを分析し、そのように意識的に関わるようになった背景や、そうすることで生まれている心的影響について検討することがひとつの手がかりになると思われる。そこで本稿では、女性の身体との関わりを検討するために筆者が行った調査から、特に上記で述べたような「見える身体」との関わりが重要になっている事例を抽出し、「見える身体」との関わりの背景や心的影響について検討してみたい。

## 2. 方法

### 2-1 調査方法の検討

それぞれの協力者の中から月経やそれに纏わる身体のエピソードに関して自由に独自の語りを引き出すことを目的として、自由連想の手法を用いて行う PAC (Personal Attitude Construct) 分析によるアプローチを援用することとした。

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連想項目間の被験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被験者による解釈・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。身体に対するイメージや捉え方、関わり方は、その人がどのような経験をしているかによって異なってくると予想された。そして 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。また、さらに、被験者自身の連想語、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。そのため、その人自身の身体との関わり方を捉えるために、適した手法であると考えられた。

ただしこの手法を使用することには問題点も考えられた。今回は女性の身体との関わりに着目する必要があり、女性特有で最も日常的な“月経”を入りに自由連想を行うこととしたが、日常的すぎるために連想によって思い浮かぶのは、対処や支障に偏ってしまうことが想定された。この点に関しては、たとえ偏りが生じたとしても月経の対処や支障の“語り方”に特に注目することで、その人と身体との関わりについて見出せると考えた。また、連想刺激を「月経」ではなく、「月経血」とすることによって、対処以外に身体に関するイメージや感情を連想として引き出せないかと考えた。

### 2-2 調査方法

①調査協力者：子育て関連イベント、月経関連ワークショップ、また調査者の知人を通して調査協力を呼びかけ、同意を得た出産経験がある女性 7 名 (平均年齢 34 歳 ( $SD=4.54$ )) 出産未経験の女子大学生・大学院生 13 名 (平均年齢 26 歳 ( $SD=3.62$ ))。

②調査期間：2012 年 10 月～2012 年 11 月

③調査場所：P 大学内の一室、又は協力者の自宅にて行った。

④調査者の募集：月経関連・子育て関連のイベントの主催者、知人を通して調査依頼書を配布した。調査協力可の場合のみ、連絡先や空き時間などを記載した書類を返送してもらった。

⑤調査の手続き

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」という自由連想の指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。以上の手続きの実施にあたっては、土田（2008）によるPAC分析支援ツールを利用した。クラスター分析を行っている間に協力者には(1)月経に関して気にかかっていること（具体的な随伴症状について・PMSなど、月経に関する悩み、婦人科への通院歴等）、(2)初潮年齢と初潮時に感じていたこと、以上2点について自由記述を求めた。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した。以上のようなPAC分析の手順を行った後、途中で記入を求めた自由記述について適宜質問をした。また出産経験や初潮時の記憶について自発的な語りが見られなかった協力者には調査者から上記2点について尋ねるようにした。最後に調査の場を収めるという目的で「これまで色々月経についてお聞きしてきたのですが、最後に自分にとっての月経とはどういうものだと思いますか？」という質問を行った。

## 2-3 倫理上の配慮

本研究において倫理上の配慮として

- ・本調査が月経と女性の関わり方を心理学的に考えていくために行うものであること
- ・本調査で得られた面接内容などは、個人が特定されないように処理し、厳密かつ厳重に管理すること。また、本人とは分らない形で論文内で使用することがあるということ
- ・本調査の内容は人によっては不快に思われる可能性があること、その場合、途中で面接を中断することができること

という以上の3点について同意してもらった上で調査を開始した。また、自由連想という方法の性質上、侵襲的な体験となることが予測されたため、調査者側も協力者の表情や仕草に注意して心理状態に配慮しつつ聴くことを心掛けた。

## 2-4 本研究における分析対象の選定とデータの分析方法

本研究の目的が「見える身体」である肉体に意識的に関わることの背景・影響について検討することであったため、全協力者の中から、特に意識的に自らの女性としての身体に取り組んでいるという語りが得られた3名のデータを分析対象として抽出した。データの分析に当たってPAC分析の結果をまず検討したが、協力者の解釈を求めるというPAC分析の性質上、連想語の繋がりや、クラスター間の関連性に関する語りが、本人が日常的に意識し言語化している内容に留まりがちであった。むしろクラスターひとつひとつについて聞く中で語られる自分の体験の中に本研究で目的とする身体に意識的に取り組む背景が読み取れるのではないかと推測された。そこで逐語記録を再度全体的な内容把握をするために読み返し、連想によって出されたエピソードから初潮・月経体験に関する言及、妊娠・出産体験に関する言及、その他自己身体

に関する言及箇所を同定を行い、そしてそれぞれのエピソードが生じた時期、内容の類似性・相違性に従って分類を行いながら、一まとまりのテーマを抽出した。そして抽出されたテーマを時系列に並べ替え、テーマ間での関連付けを行うことで、連想された語りを、その人の身体との関わりのストーリーとして再構成することを試みた。実際の体験の流れを損なわないよう繰り返し全体を読み返しなが、再構成を進めていった。一旦全ての事例について再構成を試みた後、テーマ間の関係の捉え方を修正しながら再度各事例を分析し直すことを繰り返した。本稿では再構成したストーリーを結果として提示し、考察を述べていく。

### 3. 結果

#### 事例 A

##### [背景]

30 代前半女性で出産後 3 年が経過している。月経関連・子育て関連のイベント主催者を通じて本調査を紹介され、調査への協力を承諾。10 代の頃より月経不順、不正出血等を繰り返す。語りの内容は、自分の今の身体に関する取組みから、過去の記憶、出産時の記憶、子供との関わりについての思いなど多岐にわたる。熱がこもった語りで特に子供との出産後の経験を語るときには涙が溢れる。A さんの PAC 分析によるクラスターと連想項目を表 1 に示す

| クラスター名 | まとまった連想語             |
|--------|----------------------|
| 本当の月経  | 今は気持ちがよい・出し終えてスッキリ   |
| 月経とは？  | ドバっと・ドロドロ            |
| 過去の自分  | 昔、痛いとしんどい・昔、できたら避けたい |

表 1. A さんの PAC 分析による、各クラスターの命名と連想語

##### [A さんの身体との関わりのストーリー]

#### 1) 自分の日常を邪魔してくるものとして身体に拒否感を抱く

A さんの初潮の体験は下着に血が付着していて気持ちが悪いと思ったというものであった。女性用下着を着けることにも馴染み難く「解放されてるところから急に、何か閉じ込められるっていう感覚」を持っていた。そして A さんは月経時の腹痛や嘔吐、身体的な不快さに悩まされ続けた。その頃について「とにかく嫌なイメージ。暗い過去。20 代になってくると、もう慣れてくるから、どうしようもないことだから受け入れるしかないっていうか。だから、あんまり考えなく。麻痺してるって感じ。でも 10 代の頃は初めてのことだし、やっぱりイメージ的にすごく強い。たまにしかやってこない生理だったので。半年飛ぶときもあったし。なんか忘れたところにやってくるんです。痛みが。だからこそ、強烈に残ってるのかも」と語る。気持ちの上でネガティブな思い出が残っており「10 代の頃は陸上部に入ってた。長距離の女子選手がいなかったんで、男子と練習してたんだけど、生理が重かったんで、そのときは普段の力が発揮できなかった」と語った。月経だからという言い訳ができない悔しさも感じていた。また「高校生の頃の模試のとき、たまたま生理がその前にきて、結局試験に集中できなくて倒れました。薬持ってなかったんで吐いてしまって。だけど模試はお金払ったんで受けないって思って最

後までやり通したんですけど」というように月経によって自分の行動が思うようにいかなかった経験をした。さらに10代から婦人科に通院していた。通院は10代のAさんにとって、非常に人の目が気になり、恥ずかしく居心地の悪い体験となった。これらの体験のために、月経はAさんにとって「子どもは欲しくて子どもを産むためには必要なことからって頭では理解してるけど、自分の感覚的には嫌で嫌でしょうがない」ものであった。

2) 女性としての身体がうまく機能していないことへ落胆と不安

妊娠期のAさんは自分の身体に無頓着で、出産に関する知識を得ることもしていなかった。そして出産は、破水せず、陣痛もうまく進まなかったため、医療機器に頼ることとなった。12時間かけて息むところまでたどり着くも、産道で胎児の頭が逸れた。急遽吸引分娩をすることになり、Aさん自身も会陰切開という処置を受けた。無事出産を終えた後も母体の出血が止まらず、丸1日自分の子供と対面できなかった。さらに、その後もAさんは母乳が出ないという事態に直面する。そのときのことを「母親としての責務って赤ちゃんにおっぱいあげることだと思ってたんですけど、それが途絶えてしまったときに、果たしてこの人と向き合えるのかなって」と感じたという。そして彼女は必死で母乳を出す方法を模索するもどの方法も叶わず、母乳育児を諦めることとなったという。

3) 身体の状態を把握し、積極的に意味づけを行って受け入れられるものにする

母乳育児を諦めたAさんは子どものトイレトレーニングに熱心に取り組むことによって、子どもと繋がることができたという実感を得る。さらにこれまでずっと煩わしく関わることを避けていた月経にも、イベントに参加して知識を得るなど、意識的に取り組むようになった。

「経血が降りてくる感覚とかって、量が多いと座ってて、立った時の出る感覚わかりますけど、量が少ないときでも降りてくる感覚がわかったり、生理前になんかもうすぐ生理だよなって感覚とか」このように月経血の状態や出方などに注目したり、月経の知識を得て必要な営みと理解することを通して「避けたいっていうのがあったんですけど、やっぱり気持ちよくてすっきりすると次の生理が楽しみになるっていうか。なんか、次はどういう風にしようかな、とか。すごく楽しみになってきましたね。自分にとっても大事なこと」と、かつて受け入れ難かった月経を積極的に意味づけすることで意識的に受け入れ「愛おしい」と捉えるようになった。かつての痛み、母乳が出なかった、などのネガティブな体験・記憶については今では「ここの痛みがそんなでもなかったら、生理が軽い人だったりとかしたら、あんまり、(大事って)思わなかったのかなって」と過去の経験を今につながるものとして位置付けていた。

事例 B

〔背景〕

年齢30代後半。出産経験2回。第一子出産から8年、第2子出産から4年が経過。月経関連のイベント主催者を通じて本調査への協力を承諾。月経時でもナプキンをつけずに過ごすなど、普段から月経に興味を持って取り組む。月経時は感情の起伏のため疲労感を感じている。語りは淀みなくすらすらと出てくる。日常的に自分の月経についてよく考えて言葉にしている印象。BさんのPAC分析によるクラスターと連想項目を表2に示す。

| クラスター名        | まとまった連想語     |
|---------------|--------------|
| スッキリしたいな      | さよなら・はがれる・出た |
| そのうち乗り越えられるよー | 痛い・辛い        |

表 2. B さんの PAC 分析による、各クラスターの命名と連想語

[B さんの身体との関わりのストーリー]

1) 変化への恐れ、汚い、隠すべきものという思い込みにより無意識に身体を拒否

B さんは初潮時から身体の変化に対して「自分が変わっちゃうのかなっていうのが怖かった。あと大人のイメージも悪かった。穢れたじゃないけど、大人になっちゃう、いやらしい、みたいな。子どもができる、＝恋愛とか結婚ができる、みたいな、そういうドロドロした世界に入っちゃうんだって」という思いを持っていたという。そして痛みにも弱く、長く月経痛に悩まされてきた。また経血への嫌悪や月経は隠すべきものという思い、常に自分の状態をいつも通りにしておかなければいけないという思いが強かった。体の調子は月経によって振りまわされていたが、特に健康に気をつかうこともなく、「ジャンキーな生活」を続けていた。

2) 身体がうまく動かず、自身の身体への拒否感を自覚

1 回目の出産で、陣痛が強くならず「本来の陣痛だったら、自然に体がいきんで出るらしいんだけど、私はもうそれが全然陣痛が弱いままだったから、自分で自力でふんばんなきゃいけないくて、そっちのほうは何百倍も辛くて、体が勝手にやってくれることをできないっていうのは、辛いと思って」と語る。またお腹から生まれたばかりの子について「1 人目のときはちょっと怖くて、なんか血まみれの赤ちゃんが。おえっていうか。すごい可愛いとかじゃなくて」と感じたと言った。しかし自分にとって違和感のある出産経験が他の人にとっては楽しいものであったということを聞き、なぜ自分の体験は他の人と違うのかと感じた。色々人の体験を聴く中で「体と気持ちをちゃんと合わせていけると、出産も受け入れられる。痛みにも向き合えるとかで、全然違うんだなって」と感じるようになった。

3) 身体に主体的に取り組み、身体のコントロール感を取り戻し自信を回復する

2 回目の妊娠・出産の間に自分の生活習慣を「ナチュラルなものへ」シフトさせた。「ジャンキーな生活は、食べ物にも無頓着だったし、お腹がすいた時に、そこらにあるものをとにかく食べて空腹満たせばいい、みtainな感じ。(中略) 結婚してからもそういう惣菜とか食べたくもなかったし、作り慣れてないから作れなくて、食べてなかったんだけど、結局よく食べるようになったし、早く寝て早く起きるとか、当たり前の子どもの生活、目を疲れさせないとか。あと足を冷やさないとか」と語った。また、1 度目の出産後、回避すべきものと思っていた痛みも受け入れようと意識的に努めた。自分の生活の仕方や意識の徹底的な改革を経て、2 度目の妊娠・出産を迎える。2 度目の出産は妊娠中に助産師によってお腹の子供がどう動いているか十分に意識づけされた。そして出産の瞬間も「お腹の中で回って、旋動しながら来てて、次のいきみでここくるよねとか、骨盤がぎざぎざって入っていくのとか全部がわかって、面白くて。最後出る時に、本当にすーって、あ、出るっていう、今までにない爽快感っていうか、全部出てるような、あ、楽しい……って」という感覚を持った。そして生まれ出てきた子に対しても大事なものだという実感を持つことができ、「薬じゃなくて自分でできたっていうのは、すごい自信になった」と語った。

4) 身体の出来事を自分の日々の行動や気を持ちようと繋げて受け入れようとする

この2度目の出産を経て「意識と体がそれまでは結びついていなかったのが、すごく一致したんだと思います。気持ちと体っていうのが。なので痛みとか、辛さみたいなものを、肉体的な辛さを気持ちで受け入れられるようになったのかな」と感じるようになったことを語った。月経を意識して生活することを通して「今は、体は答えてくれるというか、自分の生活の仕方だったり、気持ち次第で、コントロールではないけど、ちゃんと体は答えてくれる。ナチュラルな暮らしをしてれば、痛みは昔みたいな失神するような痛みではないし、共存できる痛みになっているので、なんか体は答えてくれるから、変わっていきける？希望を感じられるんですよね」と語った。Bさんには「体を労わってもっと楽になりたい」という理想があるが、それと現実で実際に感じる感覚にはずれがあり「(経血が出るとき)排泄するときのような気持ち良さを体も持てたらいいのになと思うけど、やっぱり(子宮内膜が)剥がれるときの物理的な子宮の痛みっていうか、うまく剥がれられてないのかなとか思うと、まだ痛みとして感じちゃうなって。それがもっとうまくいけば痛くないのかな」と語った。

事例C

[背景]

30代前半女性。出産後2年経過。月経関連・子育て関連イベント主催者を通じて本調査を紹介される。初潮年齢は10歳。10代の頃より月経周期が不安定。月経随伴症状はほとんど感じずに過ごす。子どものトイレトレーニングに熱心に取り組み、月経関連のイベントに参加し、知識を得ている。語りにはときに怒りが滲む。CさんのPAC分析によるクラスターと連想項目を表3に示す

| クラスター名 | まとまった連想語 |
|--------|----------|
| リズム    | 周期       |
| 女性の体   | 女・妊娠     |
| 性教育    | 教育・初潮    |
| 生理と体   | 血・ナプキン   |

表3. CさんのPAC分析による、各クラスターの命名と連想語

[Cさんの身体との関わりストーリー]

1) 初潮時の周囲からの守りの薄さ、身体のアナコンタロール感から身体を受け入れられない

Cさんは初潮の体験としては「トイレで、すごく血がついていて、うわって思って、たまたまそのときにお母さんが近くに通ったから、何気なしにそれを見せたら、『ああ、Cが生理になったよー』みたいな感じで、おばさんも一緒に住んでいたんですけど、おばさんと一緒になんか、お母さんがわああって言い出したから、なんか私はそのときすごく恥ずかしいって思ったんです。それが恥ずかしいってなんで思ったのか、わからないけど、とにかくそうやって言われたことがすごく恥ずかしくって。しかもその日の夜にお赤飯が。その…、そしたらお父さんとかが、なんでお赤飯なんだ、みたいな感じで言ってるのとかが、すごい恥ずかしかった。なんで恥ずかしいと思ったのかかわからないけど、とにかくすごく恥ずかしくて嫌な思い出。その

記憶だけが濃厚に頭の中に残っていて。あんなふうじゃなくて、もうちょっとちゃんとした説明できなかったのか未だに親に対しては思う」と語った。その後のCさんは月経随伴症状は軽く、月経時の自分の心身の状況の変化に対する意識も薄かった。しかし月経に対する鬱陶しいという感覚は常に持っていた。その鬱陶しいという感じの要因の一つに月経周期の不安定さがあったという。

## 2) 女性としての身体の不調に対して見ないようにする

Cさんは就職後に大きなストレスを受ける出来事を経験した後、約2年月経が停止。しかし医者に対する拒否感や投薬での月経の誘発に対する抵抗があった。そのため「薬を飲むって言うことがまず嫌いだから、1, 2回は頼ったんだけど、結局薬を体に入れるっていうことがすごく嫌で、一回それで誘発してしまえば、後はまたちゃんと自然に来ようになるよって友達に勧められたけど、結局来なくて。じゃあもう一回病院に行って薬を貰わないといけないんだけど、それすごい嫌で、もう考えないようにしたというか。そのうち戻るだろう、みたいな」と考え治療に意欲的ではなかった。その後精神的なショックから立ち直ったと感じた時期に自然に月経が回復。その後結婚後最初の妊娠は子宮外妊娠となってしまう。詳しい事情は語られなかったが、「一回目の妊娠が子宮外の妊娠で、右側の卵管と子宮の本当に丁度真ん中くらいに着床したので、卵管を取らざるを得ない状況で取ってしまっ。手術をしたけど、なんか私もそのときにもっと詳しく聞けばよかったんですけど、卵管をとることによって影響は無いですって言われて、先生に。影響が無いって言われても、今から良く考えると、じゃあ右側の卵巣で排卵した卵はどうなってるの?とか、引っ掛かっていることが、自分の中であるんだけど、その時にあんまり他に色々考えることがありすぎて、そこを聞かなかった」と語った。

## 3) 女性としての身体への意識の高まりと身体に関するポジティブな体験

手術後、特に妊娠の意思はなかったというが、ほどなくして自然妊娠をする。「卵管をとったということもあって、帝王切開を進められていたんです。でも、なんか氣にくわないというか。卵管取ってそのときに子宮もちょっと削ったんで、そこが破裂したらいけないから帝王切開にしたら?という感じで。妊娠初期にそんなこと言われても、なんか経過をみるとか無いのかって。元々お医者さん嫌いなので、すごい不信心。確率的な問題で人の可能性を奪われるのがすごく嫌で、女で生まれたからには一回くらい下から産んでみたいって」という思いが強まった。そこで帝王切開を進めた病院ではなく、自然分娩を後押ししてくれる病院を自ら探した。妊娠はCさんにとって自分の身体の変化や自分の身体の把握を進める時期となった。「妊娠した直後にいつも見てもらっている整体の先生のところに行ったら、自分から言っていないのに、すごい緩んでるって言われて。すごい体の調子良かった」そして妊娠中に医者の教で運動に毎日取り組むようになり、自分の身体感覚を自分で掴めるようになったという。どんどん感覚に鋭敏になってくることでCさんは頭で考えることができなくなった。「新聞なんて全然読めないし、何かを難しく考えることができない。ただ、毎日それでも快の状態で生きている。(中略)感覚に任せていると、結果的にすべてがうまくいったっていう状態を経験できた」という。Cさんにとって出産の経験は女性として生まれてよかったという実感をもたらす体験であった。

## 4) 正しい知識を得る事で安心して自分の身体に向き合う

産後再び月経不順に陥り不安を感じたCさんは「何人か子どもも欲しいと思ってるから、い

い加減にちゃんと向き合えないといけないのかなって。前に手術して卵管が無いっていうこともあるし、向き合えないといけないのかなって」と感じたという。出産後子どものトイレトレーニングに一般的な時期より早期から積極的に取り組んでいたCさんだったが、その取り組みをきっかけとして月経に関する講習会にも参加して知識を得るようになる。知識を得ることによって、自分の月経前後の身体の変化に自覚的になってきたり、月経は妊娠するために必要なものだという実感を持てるようになったりと、自分の女性としての身体について意識的に考えるようになった。月経についても「もう少し前向きな気持ちで生理を捉えるようにはなったので、わくわくする気持ちに少しなるかもしれない」とポジティブに捉える一方で、「生理前の体の調子があんまり良くない人だから、その、来ることによって、あ、終わったみたいな、その不調期が。体がしんどいことは無いけど、見た目的に自分の中であんまりしっくりこない状態のことが続くので、来たらそれが終わったっていう気持ちもあるし」という周期的な身体の変化は無い方がよいと感じていた。周期的な身体の変化や、月経不順に振り回されることがあるため、完全にポジティブに捉えられているわけではないが、今後も月経を自分にとってプラスに捉えられるようになりたいと語った。また、月経の知識を得て月経を前向きにとらえられるようになったことから、過去の自分も知っていたらもっと違ったかもしれないということを感じ、大切なこととして教えてくれなかった周囲の人に対して不満を残していた。

#### 4. 考察―「見える身体」との意識的関わり背景と心的影響について―

今回取り上げた3事例に共通して、身体と意識的に関わる背景に以下のことが考えられた。

- ① 身体の否認や拒否
- ② 妊娠・出産において体験された自分自身の身体への不安全感

以下では、この2点について1)、2)で個々のケースの特徴を考慮に入れながら考察し、さらに3)にて、身体と意識的に取り組むことの心的影響として考えられることを述べていく。

##### 1) 身体の否認や拒否

初潮時Aさんは“気持ち悪さ”を感じ初潮以外でも身体的な変化そのものへの馴染めなさを感じていた。またBさんは“大人への汚らわしさ”があり、そのような存在に自分が変化していくことへの恐れを感じていた。またCさんは初潮時に大人から守ってもらえた感覚が薄かった。川瀬(2014)が「初経を肯定的にとらえることは、性同一性獲得、性の受容、母性の発達、性役割認知、性行動への態度などセクシャリティーの発達に影響する」と述べるように、彼女たちが初潮時に持った印象・感覚は、その後の女性としての自分の身体の捉え方を方向付けたと思われる。また本田・後藤・工藤(1997)が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ように、初潮の段階でどのように大人に関わってもらったか、どのような印象が残るかというのは、その後の月経とのつきあい方にも関係してくる。AさんBさんは月経による身体の症状や痛み、Cさんは月経の周期の不安定さを体験しているが、そのことについて“煩わしかった”と語っていた。このように症状に振り回される感覚が強いというのは、松原(1992)が「心理的に過敏な者の方が月経に伴う心身の不調を感じ易い」と示しているように、元々の心理状態による面

もあると思われるが、この3事例においては、初潮時のネガティブな体験との関連も考えられる。そしてまた、身体症状や痛みの体験、周期に振りまわされる体験を何度も重ねていくことで、さらに女性としての身体そのものへの不信感や拒否感が強化されていったのではないだろうか。林（1991）は女性が月経周期を経ることが「不安定なエネルギー状態を強い自我によって支えられることで分離し、整理でき、その後に再び自分の中に引き受けていく過程である」と述べているが、3名の女性にとって、周期的な月経の経験は、自分から分離して整理できるようなものではなく、混乱の体験として積み重なり、そのため無頓着という形で否認することに繋がっていたと考えられる。

## 2) 妊娠・出産を契機に生じた身体の不安全感

3人が体験しているものとして、出産に関して不安全感や傷つきの体験がある。まずAさんは陣痛がうまく進まず苦しんだ上に、急な吸引分娩で覚悟ができていないまま処置をされ身体の損傷も伴うような体験をした。そして理想に反して自分の母乳が出ないという不安全感を感じる体験も加わった。Bさんは身体の痛みが激しく、陣痛もうまく起こらなかった。そして身体の自然ないきみが生じなかった。これはBさんにとって身体の自然な力が発揮できなかったこととして捉えられ自信喪失の出産体験となったと考えられる。Cさんは、出産の前に子宮外妊娠と卵巣摘出という女性としての身体の傷つきを伴う体験を経ている。川部（2009）が「身体」が最も意識されるのは、何らかの身体の不調が起こったときであろう」と述べているように、出産に関する身体の異変の体験を通して3人の女性はこれまで否認し見ないようにしてきた自身の身体が存在に気付かざるを得なくなった。それは同時に自身の持つ身体のアナコンタロールさに直面させられるものであったと思われる。産褥期の正常分娩後の心理的喪失について研究した長谷川・笹野・堀井ら（2000）は「産婦が出産過程で自分自身についてコントロールできていると感じているなら、その人は自尊心を保持できる」と述べている。そこから考えると、自分の身体が思うように働かないという体験は彼女たちにとって自尊心の喪失に繋がったのではないだろうか。その後3人はこれまで否認し、無頓着であった身体のことに積極的に取り組むようになっていく。Aさんの場合は子供のトイレトレーニングを経て身体の動きを把握しコントロールすることを体験したり、月経の血がどのような状態にあるのかを観察したりするようになっていく。Bさんの場合は自分が配慮することによって身体が変化することを実感している。Cさんの場合は2回目の妊娠で自分の身体の感覚を積極的に捉えようと取り組んでいるのである。自身の身体に意識的に取り組み把握しようとすることは身体のコントロール感を取り戻し、身体の傷つきや、女性としての自信喪失から回復しようという営みであったと捉えられる。

## 3) 身体に意識的に取り組むことの心的影響

2)で述べたように、3人の女性が身体に意識的に取り組むことには、身体のアナコンタロール感を得て、女性としての自信を取り戻すという意味があったのではないかと考えられる。それと同時に、身体に意識的に取り組もうとするものの背後には、「見えない身体」との繋がりをなんとか取り戻そうという、無意識的な希求があるのではないだろうか。彼女たちは身体の傷つきや不安全感を体験することを通して否認してきた物理的な「見える身体」にまず直面することになった。そしてまたその物理的な「見える身体」である肉体が上手く働いていないことに直面

した。それは彼女たちにとって女性としての自分の生きる基盤を揺るがすものであったと思われる。しかし初潮後より積み重ねてきた体験からそれまで「見える身体」の存在は彼女たちにとって、混乱を生じさせるものであった。そのため女性としての身体に対して信頼感や安心感を十分育んできていなかった。ましてや把握もコントロールもできない、「見えない身体」と曖昧に繋がるということは一層不安や緊張をもたらすことだったのではないだろうか。それゆえまずは「見える身体」について正しい知識を得て、ポジティブな意味付けを支えにして自分に把握できる身体をしっかりと定位し、それとの繋がりを深めようとしているのだと考えられる。今回の3名の女性の語りにおいて「見えない身体」と関わりについて明確に抽出できているわけではないが、彼女たちが「月経を愛おしい」と感じる(A)、「体は答えてくれる」と感じる(B)、「自分の身体感覚を自分で掴めるようになった」と感じる(C)という内容が出てきたことから考えると、「見えない身体」を含む身体性全体のバランスを取り戻してきているということが示唆されるからである。「見えない身体」と類似の概念として山口(2003)は「サトルボディ」について言及し「多くの女性が身体というチャンネルを通して、その背後にあるサトルボディへと近づいていく、あるいは近づかざるを得ない状況をしばしば目にする」と述べているが、出産に関する傷つきや不全感を伴う体験は固い壁の向こう側にあった「見えない身体」(≒サトルボディ)からの働きかけであり、また、彼女たちがその体験の後「見える身体」をチャンネルにし「見えない身体」に少しでも近付こうとしているのではないかと考えられる。

## 5. おわりにー本研究の限界と今後の課題ー

今回の研究では、「見える身体」である肉体と意識的に関わるということが女性の身体性においてどのような役割を担うかという問題意識のもと、まずは、「見える身体」と意識的に関わるようになる背景とその心的影響について検討するという目的があった。そこで日常的に身体性に積極的に関わろうという意識が高い人に限って分析を行った。そのため分析対象が結果的に同種の月経や関連のイベントに参加した人に限られ、女性一般の体験を描き出せたとはいえない。以下に述べる点はあくまで今回分析対象とした3名の女性の語りにおいて考えられたことである。

3名の語りにおいて、身体に意識的に関わるようになるまでに、①身体への拒否・否認が生じていた時期がある②妊娠・出産体験の中で不全感を感じる、という共通した点がみられた。そしてその妊娠・出産体験が自らの身体との関わりを自覚し転換する契機になっていた。そして自分の身体の動きに敏感になり身体を把握し、身体の知識やそれを通じたポジティブな意味付けをすることを支えとして「見える身体」である肉体と関わるのが可能になっているのではないかと考えられた。そうすることで全体的な身体性を回復してきているような語りも見られた。今回の検討を通して「見える身体」との関わりを取り戻すことが「見えない身体」も含めた身体性を回復することに繋がる可能性があるという示唆を得ることはできたと思われる。繰り返しになるが、このことは決して女性において普遍的とは言えない。また「見える身体」との関わりによって生じた「見えない身体」との関わりの変容については捉えきれていないままであり、「見える身体」との関わりが身体性においてどのような役割を果たすのかについて描き切れたとは到底言うことはできない。今後、分析対象をより広げ、「見える身体」との関わり

からその人の身体性の在り様を丁寧に分析することが必要である。またそのために今回は触れなかった「見えない身体」との関わりを抽出する方法を検討する必要がある。また、今回用いた PAC 分析は、語りのきっかけを得るという目的は達成したが、クラスターや連想語に関しては日常的に意識していることに留まってしまうという点と、経験が分断された形で語られることになるという点があり、今後検討しなおす必要があるだろう。

引用文献

- 長谷川ともみ, 笹野京子, 堀井満恵, 塚田トキエ, 三田市麻紀子, 海老江卷子, 酒井和子, 佐藤えい子, 古橋紀子 (2000).  
産褥婦の分娩後の喪失と対処に関する質的研究 母性衛生, 41 (1), p53-64.
- 林佐和子 (1991). 月経周期に沿ってみられる情動の変化についての基礎的研究 箱庭療法学研究, 4 (2), p3-14.
- 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), p455 - 463.
- 岩宮恵子 (2000). 思春期のイニシエーション 河合隼雄 (編) 講座 心理療法 1 心理療法とイニシエーション 岩波書店 pp105-150.
- 鎌田東二 (1994). 身体の宇宙誌 講談社学術文庫.
- 川部哲也 (2009). 身体症状への意味づけ—風邪体験のインタビュー調査を通して 伊藤良子・大山泰宏・角野善宏 (編) 京大心理臨床シリーズ 8 身体の病と心理臨床 遺伝子の次元から考える 創元社 pp214-221.
- 川瀬良美 (2014). 女性の生涯発達における月経周期の発達過程 — その心理・社会的問題と臨床発達心理的支援 — 淑徳大学研究紀要, 48, p61-79.
- 松原由枝 (1992). 月経における心身の相関関係についての考察—Cornell Medical Index-Health Questionnaire (CMI) の判定結果を1つの手がかりとして— 川村学園女子大学研究紀要, 3 (1), p167-180.
- 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, p43-69.
- 内藤哲雄 (1997). PAC 分析実施法入門—「個」を科学する新技法への招待 ナカニシヤ出版.
- 波平恵美子 (2005). からだの文化人類学—変貌する日本人の身体観 大修館書店.
- 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, p59-67.
- 土田義郎 (2008). PAC 分析支援ツール ver. 20080324.
- 山口素子 (2003). サトルボディについて—女性と身体性の観点から— 女性学評論, 17, p23-36.

(臨床心理実践学講座 博士後期課程 3 回生)

(受稿 2015 年 9 月 1 日、改稿 2015 年 11 月 4 日、受理 2015 年 12 月 24 日)

## 女性の「見える身体」との関わりについての一考察

### －自らの身体に意識的に取り組む女性の語りから－

千葉 理未

女性が身体に意識的に取り組むようになる背景を月経・妊娠・出産という体験の語りを通して検討した。協力者 20 名の中から、特に身体に意識的に取り組んでいた女性 3 名の語りを分析した。3 名の語りを分析した結果、身体に意識的に取り組むようになるまでに、①身体の否認や拒否、②妊娠・出産において自身の不全感という背景が考えられた。さらに妊娠・出産体験が自らの身体との関わりを自覚し転換する契機となっていた。そして自分の身体を把握してポジティブな意味付けをして「見える身体」と関わるのが可能になっているのではないかと考えられた。そしてまた、今回の検討を通して「見える身体」との関わりが全体的な身体性を回復することに繋がる可能性があるという示唆を得た。

## Relationship between Woman and Body: Focusing on Behavior in Comprehending the Body

CHIBA Satomi

This paper reports why some women pursue to comprehend their body excessively pursue comprehension of their body, analyzing the narrative about menstruation, pregnancy, and delivery. Interviews were conducted with twenty women, and in this study, three women, showing remarkable attempts to comprehend their own bodies were analyzed. The results suggested that there are two backgrounds for women to pursue comprehension of their body. (1) to deny or refuse their body, and (2) to feel insufficiency through pregnancy or delivery. In addition, their experiences of pregnancy or delivery changed their attitude to their body. In addition, it is assumption that to acquire knowledge and find positive meaning of their body condition is help to relate their own visible bodies, and to relate visible body guide recovery of physicality.

キーワード： 女性、「見える身体」、身体性

Keywords: Woman, Body, Physicality