

月経の心的影響に関する一考察

— 青年期女性の語りから —

千葉 理未

I 問題と目的

1 はじめに

女性の身体で生まれた者は、宿命的に女性特有の身体現象と向き合う。女性の身体の現象は意志のコントロールが効かないものである。中でも月経は妊娠・出産とも密接に関わり、ほとんどの女性が向き合わなければならない。月経は日本産科婦人科学会産婦人科用語解説集（1997）によると「通常、約1か月の間隔で起こり、限られた日数で自然に止まる子宮内膜からの周期的出血」と定義される。女性は初潮から閉経までの約40年間この月経という身体の現象と付き合って生きることとなる。多くの女性はこれをあたりまえのこととして受容し、規則的な月経があることで自身の身体が正常に機能していることや妊孕性が維持されていることを確認している（相良 2009）。しかし、月経は微妙なホルモンバランスの動きの下で成立しており、女性の生活状況や環境の変化などにより周期の乱れや月経随伴症状の悪化が引き起こされ、しばしば女性の日常生活の支障となる。女性としての身体の健康の証という側面と生活の支障となる側面というアンビバレンスなあり方をする月経から、女性はどのような影響を受けているのだろうか。そしてそれぞれの女性はそれをどう捉え、どのように関わって生きていくのだろうか。

2 近年の月経に関する研究-意識的な月経イメージへの注目-

月経のもたらす心的影響には月経のイメージが大きく関わっていると思われる。月経に対するイメージとして、武井（2000）が女子高校生に対して質問紙を用いて行った調査では「自然な出来事」「大切な出来事」肯定的に捉えられる一方で「制約を受ける出来事」と否定的に捉えられるという結果が出ており、月経にアンビバレントなイメージが持たれていることがわかる。このような研究では、月経のイメージを測るために質問紙を用いており、女性が日常的に意識している層のイメージが出てきていると思われる。多くの研究では大抵同じような質問紙を用いるため、上記のようなイメージは意識的な月経イメージとしてかなり一般的なものになってきている。そして、このような意識的なイメージを前提として、特にネガティブなものをポジティブに変えていくことが月経と付き合う上で重要と考えられている。月経の経験と心理社会的要因や月経観の関連についての研究（野田，2003；伊藤・杉浦，2010）では月経についてのポジティブなイメージを女性に与えることが必要であると示唆されている。さらに、実際に月経教育のプログラムを組み、その効果について検討している研究も数多く見られる（川瀬，2004；山内，2009）。月経教育を実施しているいずれの研究においても、セルフケアなどの対

処行動の変化や、肯定的な月経の受容という効果を認め、月経教育の必要性を裏付けている。このような研究は、女性が月経と快適につきあっていくために非常に有意義である。月経のメカニズムや正しい対処法を知ることは月経イメージを肯定的にし、女性が自分の体に自分で対処できるという自信を与え、女性の心に安定をもたらす。筆者は月経に関する対処法や知識を正しく知ること、月経に伴う心身の障害からくるネガティブな月経のイメージに振り回されずに、女性が自分の身体と付き合っていくことが可能になると考える。しかし一方で月経にはポジティブ・ネガティブでは語りきれない、日常には意識されないイメージも含まれるのではないかと考えている。

3 意識されない月経のイメージ

ここではあまり意識はされないが、根源的に月経に対して抱かれていると考えられるイメージについて見ていきたい。

まず女性の外側からもたらされるイメージについて述べる。古代より月経には『穢れ』や『不浄』のイメージが付与され、タブー視されていたということがある。例えば未開社会においては、世界中至るところで、月経中の女性に近づくのは危険であり、月経中の女性は隔離されねばならないという慣習があった (Ellis, 1928 佐藤晴夫訳, 1996)。同様に日本においても“血穢”が存在していたが。血穢は、日本民俗大辞典 (2000) によると、「女性特有の出血である。月経と出産時の荒血は、穢れたもの」とみなされ、さらに月経中の女性は「家から離れて別小屋で忌み籠りの生活を送った。別小屋がない場合も、食事を作る火は家族とは別にした」という風習である。月経に“穢れ”や“不浄”のイメージが付与された背景には、月経が血と関係する現象ということがある。血に対する原始的な観念として血の中には神聖な原動力が宿っており、生命そのもの、という観念があり、世界中いたるところで血は一般的にはタブー視され、それに触れるものもタブー視されていた (Ellis, 1928 佐藤晴夫訳, 1996)。月経には人間の生命に対する畏れの感情が投影されていたと考えられる。

また、女性自身の中で生み出される月経のイメージもあるだろう。先にも述べたが、月経は血と関係する現象である。猪俣 (2009) は血について“両義的で、身体でもあり化学的液体でもあり、生命でもあり死でもある”と述べている。また、Horney, K (1933) によると、女性の中には「自分自身の性器を一種の創傷としてうらむ」ようになり「それゆえ情動的には、月経をこの仮定の確証」と考える場合もあるという。これらの女性にとって、出血と創傷とのあいだには密接な関連があり、月経は自然の過程ではなく、「彼女たちが月経に対して深い嫌悪感を持っている」ことが理解できるという。月経は生と繋がる生々しさやエネルギーを連想させるが、死もまた連想させ、自分の身体の傷つきという根源的な恐れを無意識に生じさせる可能性を孕むと考えられる。

ここに挙げたような月経のイメージは、月経を医療の場で扱い、その機序が明確になっている現代社会では、なんの信憑性もない迷信でしかないかもしれない。しかしながら、月経が生殖という人間の生の根源に関わり、そしてまた出血という衝撃的なあり方をするものである以上、人間の心から全く消えてしまうイメージではないと思われる。

4 本論の目的

ここまで述べてきたように月経には日常的に意識される月経のイメージと意識にのぼらないが深く根付いた月経のイメージがある。これまでの月経の研究では、質問紙を用い、意識的な月経イメージとそれとの意識的な関わりについて考えられているものがほとんどであることがわかる。質問紙を通して現れるのはその女性自身の生の月経の捉え方ではなく、既存の月経のイメージや知識を媒介した捉え方となっているのではないだろうか。そしてまた意識されることがない月経のイメージも、実際の女性の感覚に基づいたものかは曖昧であり、やや飛躍しすぎると印象がある。筆者は、月経に関する生の語りを検討し、その人なりの月経の表現の仕方に着目していくことで、その女性が月経からどのように影響を受け、その上で月経をどう捉えて関わろうとしているのかについて新たな側面が見えてくるのではないかと考えている。

次章からは①女性が月経からどのような心的影響を受けているのか ②どのように捉えて関わりを持っているか、について実際の女性の語りに立ち戻って検討する。今回は身体の変化による動揺がいったん終息する青年期後期の女性を対象とする。性成熟を迎え、ある程度の自分の月経周期や月経時に自分がどのような状態になるかということ、そしてそれに対する対処方法が見えてくる青年期後期においてようやくその人なりの月経との向き合い方や認識が生じてくると考えられるのである。

II 方法

(1) 調査対象

月経の体験に関するアンケートに回答し、面接調査への参加に同意した女子大学生 13 名（平均年齢 21.8 歳）。なお妊娠・出産経験のある者、現在婦人科系疾患（月経異常も含む）によって通院している者は調査の対象とはしなかった。

(2) 調査期間

2010 年 10 月、11 月。

(3) 調査の手続き

面接は半構造化面接の手法を用いて行った。全員に、①普段の月経の状況、②月経時の心境、③月経中印象に残っていること④月経中に印象に残る感覚（身体感覚・物事の見方など）⑤月経そのもののイメージ ④月経が周期的にくることの意味 ⑤月経があることで自分のこころやからだに何か影響があるか、⑥月経が来ることはどのような意味があるか、⑦自分の身体と月経の関係についての考えの 7 項目について聞いた。面接時間は 60 分から 90 分であった。

(4) 分析方法に関する検討

本論では、13 名の語りの中から、月経について感じていることや月経との関わり方について比較的はっきり表れていた 2 事例を取り上げて検討した。語りを分析する際に、その人なりの月経の捉え方や関わり方を抽出するために、その人独特の言葉で月経について語られていると思われた部分に特に着目した。なお語りは、実際のインタビューにおいて得られた語りのニュアンスを大きく変えないよう留意してまとめた。

Ⅲ 結果と考察

1. 事例1 Aさん

Aさんは月経時にはほぼ毎回腹痛や腰痛がある。ひどくなると、気持ちが悪くなり、頭痛に悩まされる。また、初潮時には生理痛がひどく、トイレで動けなくなるという体験をしている。月経が始まると丸1日は授業を受けていても聞く余裕がなくなるほど辛い。その症状を収めるためにいつも薬を飲む。体調が悪いときに男性に無神経なことを言われると、「腹が立つ」。月経に対して感じていることとして「いつもちょっと気にしている。トイレに行くタイミグとか、ずっと考えてなきゃいけないから、ちょっと面倒。将来のことを考えたら必要なものと思うけど、今は寝込んだり月に一回体に支障が出るとか考えると、すごい時間を無駄にしている感じ」という。また、月経が自然なものとは思っておらず「教育されてきたからそう（自然だと）思うだけであって、実際自分が対処してる時にそう思ったことはない。どちらかという不思議。こんなに血が出て大丈夫なんだろうかって。自分の体の現象としては違和感。普通に食欲とか睡眠とかとは一緒のものとして考えてない。」と語る。月経が毎月訪れるということには、「たえず意識してる感じ。そろそろだからって考えて、準備しないといけないって。遠くに旅行に行く時とかどうしようとか、いつも予定を考える時とかには、生理のことどこかで思っている」という。そして月経を「逃れられない」ものとして捉えている。Aさんは月経が人と共有できる話題ではないと感じており、異性はもちろん、同性であっても自分が生理痛でつらい、とは言え難く、それが月経のときに辛くなる原因かもしれないと語る。調査で話すことも「罪悪感もあった」という。また、Aさんの月経は毎月訪れているものの、その周期の長さがきっちりとは一定ではなく、少し予定日がずれると「急に来たらどうしよう、このまま来なかったらどうしよう。病気のことも考えるし、妊娠してたらどうしよう」と不安が生じるという。周期が安定しないことに関しては試合などで緊張すると月経が遅れるという体験をしており「自分の体と心とが安定していないのかな、不安定、自分のメンタルの弱いところが自分の周期の乱れにも繋がっているのかな。将来もう少し落ち着いたら大丈夫になるのかな」と語る。月経を普通の生活習慣と違うものとして捉え「生理の血とか見て、自分の体から出たものと言われても受け入れ難い気もするし、そうかな、とも思う。生理は迎え入れているわけではなく、「いやおうなく来てしまうもの」である。さらに月経について「来たらそのたびに用意しないといけないし。生理痛には耐えないといけないし。でも時が過ぎたら無くなる」と考え、「一種の作業みたいに捉えて、こなすもの」と乗り越えている。そしてその作業の繰り返しをAさんは「性別の確認」と語る。

[Aさんの事例に関する考察]

Aさんにとって月経は自分の体の現象としては違和感があり簡単には受け入れられないものである。Aさんにとって月経血自体も自分の体から出てきたものとして受け入れ難い。それは、Aさん自身が元々持つ自己身体イメージが月経血のような生生しさがあるものとは違っているからではないだろうか。月経はAさんが持つ自分自身のイメージとは違う自分の側面をAさんに示してくるものと考えられる。それでもAさんは月経について「そう（自分のもの）のかな」とも語り、Aさんの中で生々しい身体を持つ自分を自己イメージに統合する動きは生じ

ている。一方でAさんは「こんなに血が出て大丈夫なんだろうか」という身体の異変への不安を感じている。また、月経周期が安定しないことによっても「急に来たら」と予期できないことへの不安が生じ、また、「このまま来なかったら」と思い、病気だろうかと身体の異変に対する不安や妊娠することの不安を感じている。Aさんの月経と身体の異変へのつながりやすさは恐らく初経時にトイレで動けなくなるという記憶も影響しているだろう。Aさんにとって月経は最初から身体を脅かすものであったと考えられる。また、周期の不安定さは「自分の体と心が安定していないのかな」と自分自身の弱さ、不安定さを振り返ることにもつながっている。月経を通して自らを見つめ、その弱さに向き合おうとしているのである。しかし自分の体と心が安定していないという自分の弱さを自覚しつつ、月経時に寝込むなど、実際に生活に支障が出て、思うように動けないという弱さにぶつかるとそれは「時間の無駄」としても捉えられており、月経時に出てくる弱さをまだ受け入れられてはいない。また、Aさんは月経は人と共有できない話題と感じているところから考えると、月経を語ることにタブーの意識を持っている。Aさんは月経について「性別の確認」と語るように、月経はAさんにとっては自分の性と関係するものである。Aさん自身の中に性的なものへのタブー意識があるからこそ、Aさんは月経を他者と共有しづらいし、話すことは罪悪感につながるのである。しかし一方で体のつらさを一人で抱えなくてはならないということが月経の時の辛さにつながる。特に男性に対しては相手に非はないとわかっていつつ、月経中無神経なことを言われると「腹が立つ」というように自分の辛さをわかってもらえないという孤独な気持ちが怒りとして出てくるのだろう。Aさんは月経時の辛さを理解してもらいたいが、自分からは言えないことであり、かなりのアンビバレンスを抱えていると思われる。

Aさんにとって月経血として現れる生々しい身体や思うよう動けない自分は受け入れがたい。また、月経のことは他人に語れないがわかってもらいたいという思いもある。月経はAさんにとって自分の中でどう定位させてよいかわからないものとして存在する。定位できないものになんとかして対峙するために月経にまつわる一連の出来事を「作業」として名づけるというAさんなりの方法をとっているのではないか。「作業」という響きは、あえて自分の感情とは切り離し割り切った捉え方でもある。しかし現段階でAさんにとって月経は、情緒を差し挟まずに目の前にあるやるべきこととして捉えることで、月経を自分の中に位置づけることができ、対処しやすくなるのであろう。作業というのは向き合うべきものの存在を認めているからこそその表現であるとも考えられるのである。

2. 事例(2) Bさん

月経中は若干の下腹痛や腰回りの痛みがある程度である。月経のときは、貧血気味になるために「からだの一部が出ちゃってる」と感じている。精神面では月経前にイライラして「ちょっとトゲのあることを言ってしまった」ということを最近意識し始めた。Bさんは同年代の女子数人と同居しており、月経前にイライラすることは「困るなあ」とコミュニケーションの支障になると感じている。また、今後働くことを考えて「(月経のせいでイライラすることを)セルフコントロールできるようにならないと」と語る。イライラしていても、月経前と気づいてしまえば、「生理前でイライラしているだけだからって別にその人の言動にあまり注意を向

けないようにしておく」ことができるという。また、今自分が月経中であるということを男性になんとも言えないということがあり「一応エチケットとして言うべきじゃない、みたいのが（自分の中に）あるのかな」と語る。また、月経のときはイライラしたり、服装を気にしたりすることが面倒で、「定期的に来てくれるわずらわしいもの」と捉えている。月経は毎月ほぼ同じ周期で、月経が来ると、来月の月経まで見越し、「来月はこれくらいの日に来るだろうから、その10日くらい前からイライラしても、それは生理のせいだから、覚えておこう」と考えている。さらに月経前でもないときにイライラすると「これもなにかしら生理周期の中に位置づけられるものなのかな」と考える。月経中は「自分を見直す期間。そういえばこの一か月どうだったっけ？って」と振り返った上で、これからうまく自分のからだをコントロールしていけるだろうか、と意識して考える。月経が来ると無理ができないと自覚し「学校行けないと思っても、まあいいやその期間はって。体を休める期間っていうふうにして。普段無茶している分を取り戻す期間。それと次の一か月はこんなテンションかもしれないってちょっと考える」という。また、月経が終わった後については「終って一週間くらいが一番元氣になって。冗談言ったりとかなる時期なのかな」と感じている。Bさんはトイレに行くタイミングを忙しい中計ったり、紙ナプキンのサイズを考慮したりすることが面倒だが、いつまでも面倒と置いていたくはないため、自ら月経に積極的な意味を見つけて受け止めているという。月経によって自分の行動の意味づけをすることについて、「それがセルフコントロールなのかな。自分で、その怒っているっていう事象に納得して、ホルモンとかよくわからないもののせいなんだってことで理解して、だから（誰かにイライラしても）直接この人に怒ってたというわけではなかっただろうって感じで解決し直したり、そうやって生活に支障がない方向に持っていく」と語っている。

【Bさんの事例に関する考察】

Bさんは月経前にイライラするのは「月経のせい」だと明確に意識しており、普段の自分と“他人に対してイライラする自分”は違うものと捉えようとしていると考えられる。Bさんはそうになってしまう自分もいるということを自覚して納得してはいる。しかしその上で月経を“他人に対してイライラする自分”という事実を自分自身が直接的に引き受けないための理由として捉えようとしているのである。他人と過ごすことの多いBさんにとって他人とのコミュニケーションを円滑にしておくことは大切なことであり、イライラする自分は他者との齟齬を生み出し、不都合である。そしてBさんにとってそもそも他人に感情をぶつけることは許されないことなのだろう。月経を原因にし「直接この人に怒っているわけではない」と割り切って捉えることによってBさんは冷静になり、葛藤をできるだけ少なく他者へのイライラに対処することにつながっている。また、Bさんは毎月あれこれ考えたりすることが面倒で、周期的にくる月経について煩わしさも感じている。しかしその煩わしさに囚われず、月経の周期性を自分のためにむしろうまく利用している。あえて月経周期の中に意識的に自分を位置づけて考えることで、自分の行動をモニタリングし、自らのこれまでの状態や今の状態を振り返り、さらに今後の状態を見通している。そしてBさんは月経との関わりを通して、自分の理解を進めているのである。さらにBさんの特徴的な点は月経を「自分を休ませる期間」とするなど、月経に

対して自分のためになる意味づけを積極的に行っている点である。意味づけをすることによって、自分と関係づけ、自分にとって不都合であり、自分の意思の力が及ばない月経という現象を受け止められるものに積極的に変換していると考えられる。Bさんが月経に意味づけをし、自分と関係づけて捉えることができる背景には、月経について「体の一部が出ちゃってる」と感じていることからわかるように、月経が自らの身体の中からくる現象であるということが受け入れられているということがあるのではないだろうか。意味づけの作用もあつてか、Bさんにとって月経はそれほど違和感を生じさせるものではない。しかしながらBさんは男性に対してなんとなく言えないという感覚を抱いている。これはどこかBさんの中に月経に対して性的タブーのイメージが根付いているからだと考えられる。Bさん自身にとって月経は意味づけによって受け入れ、うまく付き合えるものではあるけれども、Bさんと月経との関係に男性という他者がさらに関係してきたときに、Bさん自身の中で捉えていた月経の位置づけは曖昧になるのではないか。しかし男性に言いづらいという感じに深く立ち入ることは葛藤を産むことである。面倒さにとどまりたくないBさんにとってそこには触れないようにそのような面も「あるのかな」と曖昧なままやりすごしていると考えられる。

Ⅳ 総合考察—2 事例を通して—

ここまで、2 事例をあげ、それぞれの事例から考えられた月経の心的影響、そして月経の捉え方、関わり方を考察してきた。ここでは2 事例を通して考えられる月経の心的影響とそれとの関わり方について考察していきたい。

1 月経の心的影響 - 自己イメージに揺らぎをもたらす側面と自己を映す“鏡”としての側面

2 事例から、月経時はいつもと違う自分、イライラする自分、思い通りに動かない弱い身体を体験するということが示唆された。実際の語りでは月経や月経によって被る支障・症状に対する厄介さとして語られるが、それは月経によってうまく生活を送れない自分自身や、いつもと同じ状態ではいられない自分自身が生じることへの戸惑いの語りとしても捉えられる。特にAさんの語りからは、Aさんがまだその戸惑いの最中にいるということがわかる。Aさんは弱さや思い通りに動けない自分がある、ということが受け入れられていない。また、月経の周期がずれるたびに自分が病気なのではないか、妊娠したのではないか、というように普段の自分の状態が揺らぐような感覚をたびたび経験している。Bさんも普段とは違ってイライラする自分に「困る」と語っており戸惑いはあったのだろう。しかしBさんは戸惑い、揺らいだ上で月経によってイライラしてしまう自分を自覚して受け止めることができた。そしてむしろそれを「月経のせい」にしてしまうことでコントロールや対処をしようとしている。月経によって左右される自分の状態は普段の自分とは違い、不安全感があり、受け入れがたいものだろう。しかし、月経時のうまくやれなかったり、イライラしてしまったり、弱かったりする自分もまた自分の一部である。「自我が謙遜を覚え、限界を知るようになることは、心の発達におけるもっとも重要で困難な達成課題」と Jacoby, M. (1991) が述べているが、この2 事例からは毎月の月経を通して彼女達が自らの不完全さや限界を知ることにつながっているということが考えられる。

さらに、今回の事例から、彼女たちが月経によって揺らがされるだけではなく、月経の状態を通して自分自身の過去や現在のあり方を捉えているのではないかと考えられる。Aさんは月経周期が安定しないということから「自分の心と体が安定していないのかな」と自らを見直している。また、Bさんは月経中を「自分を見直す期間」として「そういえばこの一か月どうだったっけ？」とその一か月の自分を振り返っている。実際月経は微妙なホルモンのバランスの上に成立している身体現象であり、その時に自分が置かれた環境、摂取した食べ物、疲れ具合、ストレスなどが如実に反映される。だからこそ、逆に言えば月経の状態によって、自分がどういう状態にあるか、どのような環境で生活していたか、自分がどのような精神状態か、などが見えてくる。Aさん、Bさんにとっても月経は“鏡”のような自らの過去・現在のあり方を映し出してくれるものであり、それは自己認識を進めることにつながっていると考えられる。

2 月経との関わりについて—意味づけること—

先に本章1で触れたように、月経によって、イライラしたり、寝込んだりと、思うようにならない自分や普段と違う自分を体験させられる。そのように戸惑いをもたらす月経の存在は厄介であり容易には受け入れがたいと考えられる。そして2事例からは、そのような月経に対して自分が受け入れやすい意味づけをし、自分の心身に影響を与え、支障となる月経の存在を自分の中に定位させていると考えられた。意味づけという行為は非常に能動的な行為である。小坂（2005）は「受動の中に含まれる能動、そして能動から再び内向と受動へ、と繰り返しながら、主体性の回復と成熟のプロセスとが進行するのであろう」と述べているが、Bさんのように月経周期に身を任せつつも、自らのためになるように月経を積極的に意味づけ利用するという関わりからは、ただ月経に翻弄されるだけではない主体的なあり方が見えてくる。また、Aさんに関しても「作業」としてあえて自分から少し切り離れたような、感情を差し挟まないような捉え方をしている。Aさんは月経の身体的なつらさや違和感を抱え続け、月経は「否応なくやってくる」「のがれられない」と表現している。ここからAさんにとって月経は襲いかかってくるものとしてあるような印象を受ける。しかしAさんがその「否応なくやってくる」月経に対して「作業」と名づけることはAさんから月経に関わるための主体的な動きである。さらに、AさんとBさんの意味づけの違いとしては以下のようなことが考えられる。Aさんは月経の影響に巻き込まれており、それゆえ逆に月経に対して自分から切り離れた意味づけをしていると思われる。Bさんはある程度月経の影響と自分を切り離しており、その上で月経を自分と関係づけ直していると思われる。Bさんのように自分と引き付ける意味づけとあえてAさんのように自分と切り離す意味づけがあるが、どちらも、自らがなんとか月経と関わることを可能にしている。ところで、意味づけというのは、わからないものに名前をつけて理解することにも似ている。河合（1976）は影に対して名づけることについて、大切なことであるがマイナスにもなるということに触れ、「名前を知ることによってすべてのことが解ったと錯覚し、それによって影と直面するのを避けてしまう」と述べている。意味づけにも同様のことが言えるだろう。意味づけは自分の意思ではどうにもならない月経を自分が扱えるものにし、自分のこととして関わるために必要である。しかし、それは月経に対する自らの真の感じ方や体験に向き合わないことにもなりかねないということは心に留めておかねばならないだろう。

V おわりに

本論では、月経に関する生の語りから月経の心的影響や月経との関わりについて考察してきた。2 事例についてのみの考察であるため、本論で提示したものを青年期女性一般の特徴として捉えることはできない。しかしながら、女性が月経について語る際に使う言葉の中に、その人独自の月経から受けている心的な影響、月経に対する関わり方が現れ出てくるということは、女性と月経について考えるための一つの視点となると考えられた。また、関わり方として月経をどのように意味づけているかということも一つの着目点となるとということが見いだされた。

さらに今回の事例から月経が女性の今まで、今を映し出すという側面があることが示唆された。日常の中では女性が月経について他者にじっくり語る機会はほとんどない。それは、月経が羞恥心とも繋がることであり、自らの秘密の部分を見せることであり、大っぴらには語ってはならないという暗黙の了解があるからであろう。しかし月経について普段意識していないことを語り、そこに映し出された自分を捉えていくということを通して自己理解につなげることもできるのではないだろうか。また、心理療法の中では月経だけを扱うということは稀かもしれないが、定期的に会う女性のクライアントとの間で月経に関する話題はどこかのタイミングでふと顔を出してくるだろう。月経という現象がその時の、そしてそれまでの女性に大きな影響与えている、ということは聴く側が心に留め、何気ない語りであっても気を配る必要があると思われる。月経をどのように捉えているかはその人自身の自己イメージにも関わることであり、じっくり聞くことでその人のあり方を理解する一助になるということが考えられるのである。

引用文献

- Ellis, H. H. (1928). *STUDIES IN PSYCHOLOGY OF SEX*: F. A. DAVIS Co. (エリス, H. H. 佐藤春夫 (訳) (1996). 性の心理 未知谷)
- 福田アジオほか (編著) (2000). 日本民俗大辞典 下 吉川弘文館.
- Horney, K. (1933). *Psychogenic Factors in Functional Female Disorders*. Amer. journ. Obstet. & Gyn. 25, 694 (ホーナイ, K. 安田一郎 我妻洋 佐々木譲 (訳) (1982). 機能的婦人疾患における心因的因子 ホーナイ全集 1 巻 女性の心理 誠信書房)
- 猪俣剛 (2009). 身体という狭間 伊藤良子・大山泰宏・角野善宏 (編) 京大心理臨床シリーズ 9 心理臨床関係における身体 pp261-279.
- 伊藤綾香・杉浦絹子 (2010). 女子大学生の月経周期期における心身の変化—ポジティブおよびネガティブな変化と月経イメージとの関連— 母性衛生, 51 (1) 189-197.
- Jacoby, M. (1991). *Scham-Angst und Selbstwertgefühl: Ihre Bedeutung in der Psychotherapie* Walter-Verlag AG. (ヤコービ, M. 高石浩一 (訳) (2003). 恥と自尊心 その起源から心理療法へ 新曜社)
- 河合隼雄 (1976). 影の現象学 思索社.
- 川瀬良美 (2004). 女子学生の月経問題と教育プログラム 淑徳大学社会学部研究紀要, 38 171-187.
- 小坂和子 (2005). 心理療法と婦人科連携—思春期青年期女性と「からだ」の意味 山中康

- 裕・河合俊雄（編）京大心理臨床シリーズ2 心理療法と医学の接点 pp214-226.
- 日本産科婦人科学会（1997）.「産科婦人科用語解説集」[日本産科婦人科学会編] 金原出版.
- 野田洋子（2003）. 女子学生の月経の経験 第2報 月経の経験の関連要因 女性心身医学, 8（1）64-78.
- 相良洋子（2009）. 月経随伴症状に対する心身医学的対応 心身医学, 49（11）1163-1170.
- 武井祐子（2000）. 女子高生における月経に対するイメージと月経随伴症状の関係について 川崎医療福祉学会誌, 10（1）, 175 - 179.
- 山内弘子（2009）. 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・マンスリーピクスによる介入— 母性衛生, 50（2）468-474.

（臨床心理実践学講座 博士後期課程1回生）

（受稿 2013 年 9 月 2 日、改稿 2013 年 11 月 28 日、受理 2014 年 1 月 16 日）

A Study of Psychic Influences of Menstruation: Focusing on Narratives of Adolescent Women

CHIBA Satomi

This paper discusses the psychic influences of menstruation through narratives of adolescent women. Every woman has to relate well to her own menstruation for about forty years, and menstruation often disturbs women's daily life. There are many studies on images of menstruation. Many of these studies use questionnaires, and they are thus very important. But in these studies, only conscious images are revealed. There may also be unconscious images about menstruation, for example, *kegare* and fear of bodily damage. I think menstruation has both conscious and unconscious images, but there is a distance between real women's experience and these images. So the purpose of this paper is to reconsider the psychic influence of menstruation and women's way of committing to menstruation through considering two narratives of menstruation. By considering two cases, two psychic influences of menstruation are selected. 1) During menstruation, they experience a change of their own self-images. 2) Menstruation is just like a mirror, and they may see their own real image of past and present through the state of their menstruation. In addition, they implicate their own menstruation so as to accept and commit to it. This study found that it is important to hear women's real narratives and focus on the way of expression of menstruation of every woman. And it found that the implications of menstruation of every woman are worth focusing on, to investigate the relationship between women and their own menstruation.