

女子児童・生徒へのよりよい指導法へ向けた、 月経がもたらすスポーツ・パフォーマンスへの影響

中原 香織 (福岡教育大学)

1. 目的

本研究では、月経がもたらすスポーツ・パフォーマンスへの影響を考察することを通して、学校教育活動における運動時に、月経のコントロール感が要求される女子児童・生徒への支援のあり方を検討することを目的とした。

2. 研究方法

調査方法を検討する上で、「月経随伴症状における課題の抽出」を行った。その結果、対処行動や月経の捉え方にも焦点をあてる必要性が明らかとなった(小野ほか, 2016)。また、選択肢と自由記述を併せた質問形式の援用可能性を見出し、オンライン上で回答するアンケートを作成することとした。

- 1) 対象者：定期的に運動を行う女子学生 30 名
- 2) 調査方法：文献研究をもとに作成した 12 問のアンケートによる調査
- 3) 分析方法：単純集計を行い、各項目の関連性と全体の傾向を分析した

3. 結果と考察

1) 月経への悪いイメージの定着

日常生活における月経随伴症状が消極的な思考を生み、運動時の月経に悪いイメージを定着させていることが明らかとなった。よって、肯定的なイメージを形成するための支援が必要だということが明らかとなった。

2) 月経随伴症状への対処行動

回答者の多くが月経への知識不足を感じており、月経随伴症状への十分な対処行動が取れていないことが明らかとなった(図1)。

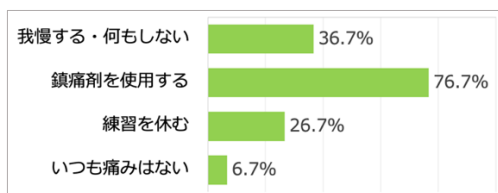


図1 スポーツ時の月経随伴症状への対処

このことから、症状に応じた適切なケアを選択できるような教育が必要であることが明

らかとなった。教育者や指導者が十分な知識を習得しておくことが求められる。

3) 月経の捉え方と月経に関する知識と理解

女性の間においても月経への考えに違いがあることや、現代社会の月経への配慮不足を感じ、月経に関する知識の深化を求める人が多くいることが明らかとなった(図2)。

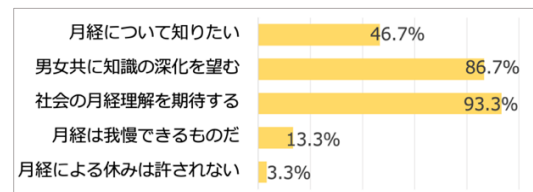


図2 月経への考え

したがって、家庭や養護教諭等と連携して月経に関する教育活動を充実させ、月経による心身の変化が受け止められる社会を形成することが求められることが明確になった。

4. 結論

本研究では、月経による心身の不快症状への支援は、「月経へのイメージ」「月経随伴症状への対処行動」「月経の捉え方」「月経随伴症状の理解」の4つの観点からアプローチすることの必要性が明らかとなった。性別や年齢を問わず、教育や指導に携わる全ての教員が月経に関する正しい知識を習得することが求められる。さらに、自身の経験等に基づく月経の捉え方にとらわれることなく月経困難の人を認め、その苦しみに寄り添うような受容的な態度を身につけることが重要だということが明確になった。

5. 引用・参考文献

小野里恵・河田史宝・高山明子・谷口真璃恵・徳山由貴・横田あゆみ(2016) 月経痛のある女子中高生の対処行動とコントロール感—鎮痛剤使用に焦点を当てて—. 日本教育保健学会年報(23): 33-43.
高橋佳子(2013) 思春期女子への月経教育の今後の課題. 青森中央短期大学研究紀要 26: 59-65.
本岡夏子・渡邊香織(2014) 月経痛に対する看護ケア(文献レビュー). 人間看護学研究 12:77-82.