

# 女子学生の月経痛に関連する要因 — ストレス軽減要因であるレジリエンス・首尾一貫感覚との関連性 —

高尾理紗子 ( 佐賀大学 )

## 1. 研究の背景と目的

月経前症候群 (PMS) は、月経開始前に繰り返し出現する多彩な身体・精神症状を示す。甲村 (2011) によると、PMS の症状の中で最も自覚症状が多いものは「乳房痛、頭痛、関節痛または筋肉痛、腹部の貼った感覚、体重増加などの身体症状」であった。しかも、その3分の2が中等度以上の重症度を自覚していたと報告されている。本研究では、PMS の中で最も自覚症状が多い月経痛に焦点を当て、心理的ストレスとの関連性が報告されているレジリエンス・首尾一貫感覚 (SOC) と月経痛の強度の関連性を明らかにすることを目指した。本研究の目的は、女子学生の月経痛に関連している要因として、レジリエンスと SOC の関連が見られるかを明らかにすることであった。

## 2. 研究方法

対象者：女子学生 (295 名)

調査方法：著者の知人から Social Networking Service (SNS) を通じて回答を求めた。

調査項目：月経痛は Hick (2001) の Face Scale で、レジリエンスは二次元レジリエンス要因尺度 (平野, 2010) で、SOC は SOC3- UTHS (戸ヶ里, 2008) で評価を行った。

分析方法：月経痛、レジリエンスおよび SOC の関連性は相関分析を用いて検討した。有意水準は 5%未満とした。

## 3. 結果と考察

### 1) 月経痛とレジリエンスの関連

「ここ1年の月経痛の平均」と「ここ1年で1番痛かった時の月経痛」の2種類とレジリエンスの下位尺度である楽観性、統制力、社交性、行動力、資質的レジリエンス要因、問題解決志向、自己理解、他者心理の理解、獲得的レジリエンス要因、それぞれの関連を見た。その結果、「ここ1年で1番痛かった時の月経痛」と行動力 ( $r=-0.149$ ,

$p<0.05$ ), 資質的レジリエンス要因 ( $r=-0.114$ ,  $p<0.05$ ) の2項目に負の相関関係が見られた。

### 2) 月経痛と SOC の関連

「ここ1年の月経痛の平均」と「ここ1年で1番痛かった時の月経痛」の2種類と SOC の関連を見た。その結果、「ここ1年の月経痛の平均」と「ここ1年で1番痛かった時の月経痛」いずれも有意な関連性は見られなかった。

## 4. 結論

総じてみると、ここ1年で一番痛かった時の月経痛の強度と行動力・資質的レジリエンス要因に有意差が見られた。行動力は、「目標や意欲を、もともとの忍耐力によって努力して実行できる力」である。そのことから、「行動力」がある人は、何か熱中できるものがあり、月経痛以外のことを考える時間が増えるため、痛みを感じにくくなるのではないかと考える。また、資質的レジリエンス要因とは、「ストレスや傷つきをもたらす状況下で感情的に振り回されず、ポジティブに、そのストレスを打破するような新たな目標に気持ちを切り替え、周囲のサポートを得ながらそれを達成できるような回復力」であると示唆している。このことから、資質的レジリエンス要因は、生まれつきポジティブな考え方ができて、深く考えすぎないため、あまり痛みに対して深く考えすぎず、痛みを感じにくいのではないかと考える。

## 5. 主な参考文献

- 1) 甲村弘子, 若年女性における月経前症候群 (PMS) の実態に関する研究, 大阪樟蔭女子大学研究紀要第1号: 223-227, 2011.
- 2) 平野真理, レジリエンスの資質的・獲得的・獲得的の分類の試み, 二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の作成, 19巻2号: 94-106, 2010.