

女性アスリートの月経随伴症状とその対処行動および主観的競技パフォーマンスの関連 –セルフコンパッションの役割に注目して–

山本 幸穂（筑波大学）

1. 目的

本研究の目的は、女性アスリートの月経随伴症状とその症状に対して行う対処行動および、セルフコンパッション（Neff, 2003; 以下 SC と表記）との関連性を検討することである。

2. 研究方法

1) 研究対象者および手続き: 女性アスリート 141 名（平均年齢 19.88 ± 1.27 歳）に対して、質問紙調査を実施した。

2) 調査内容: 研究対象者には、基本的属性（年齢・回答時の月経状況）、月経随伴症状日本語版（秋山ほか, 1979; 以下 MDQ と表記）、スポーツ競技者版パフォーマンス低下体験尺度（雨宮, 2016）、セルフコンパッション尺度日本語版（有光, 2014）、女性アスリート版月経随伴症状対処行動尺度の原案 68 項目（筆者が作成）、日本語版 Brief COPE 尺度（大塚, 2008）、月経随伴症状負担感尺度（稲吉, 2018）への回答を求めた。

3) 分析方法: 尺度開発にあたって、探索的因子分析および信頼性と妥当性の検討を行った。またパス解析を行い、変数間の関連性を検討した。

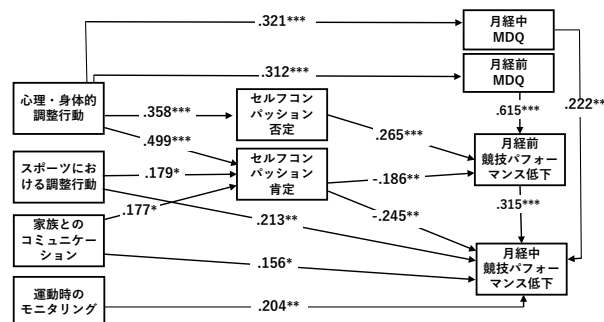
3. 結果と考察

1) 女性アスリート版月経随伴症状対処行動尺度の開発に際し、原案項目を用いて探索的因子分析を行った。その結果、6 因子 25 項目が抽出され、尺度の内的整合性と再検査信頼性、また併存的妥当性が確認された（表 1）。

表 1 探索的因子分析および信頼性の検討

因子名	α 係数	ICC	95%CI
F1. 心理・身体的調整行動 (7項目)	.895	.843	.603-.939
F2. 他者とのコミュニケーション (7項目)	.890	.735	.330-.890
F3. スポーツにおける調整行動 (4項目)	.809	.818	.531-.930
F4. 家族とのコミュニケーション (3項目)	.902	.832	.568-.935
F5. 運動時のモニタリング (2項目)	.855	.819	.542-.930
F6. 月経の捉え方 (2項目)	.809	.777	.251-.923
合計 (25項目)	.920	.832	.575-.935

2) 変数間の関連性について検討を行うために、パス解析を行った（図 1）。その結果、最終的なモデルの適合度指標は、GFI = .960、AGFI = .910、CFI = .996、RMSEA = .021 であった。また月経随伴症状に対する対処行動からの直接的なパスに加えて、SC 肯定的因子を介して主観的な競技パフォーマンスの低下体験への有意な負の間接効果が認められた ($ps < .05$)。しかしながら一方では、心理・身体的調整行動から SC の否定的因子を介して、月経随伴症状に対する有意な正の間接効果も確認された ($p < .001$)。先行研究において、自分に甘い者はうまくいかないと捉えるアスリートの存在が報告されている（Sutherland et al., 2014）。そのため月経随伴症状への対処行動は、自分への甘さという認識を持って実行される場合、SC の否定的因子を介し、月経随伴症状の悪化やパフォーマンスの低下に繋がる可能性もある。



注) MDQ: Menstrual Distress Questionnaire (月経随伴症状日本語版)
数値は標準化推定値を表す。なお対処行動尺度の因子間の誤差共分散を省略した。
*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

図 1 モデル図

4. 結論

本研究の結果、月経随伴症状への対処行動と月経随伴症状、パフォーマンス低下の関連性を SC が介在することが示唆された。女性アスリートの肯定的な SC の獲得や否定的な SC の抑制を意図した介入や対処行動が、月経随伴症状やそれによる競技活動の問題の低減に寄与すると期待される。