

# 女子大学生の月経の実態調査

—— 月経のとらえ方を中心に ——

佐藤麻美\*・斉藤ふくみ\*\*

(2010年9月15日受理)

An Investigation into the Actual Conditions of Female Students' Menstruation

— Focus on a View of Menstruation —

Asami SATO and Fukumi SAITO

キーワード: 月経, 月経痛, 初経

本研究は、I 大学女子大学生 291 名を対象に質問紙調査を行い、月経に対する個人の考え方の差異を捉え、月経痛との関連を明らかにすることを目的とする。その結果、月経に対して肯定的な感情を持っている学生は少なく、女性として生涯健やかな生活を過ごすためには、学童期に月経を肯定的に受け止めるような保健教育を行うことが重要であると捉えられた。

## I はじめに

心身共に健康な生活について考えるとき、月経は女性にとって切り離すことができないものである。多くの者は小中学生頃に初経を経験し、その後も心身の成長とともに、月経痛に悩まされたり、月経の随伴症状によって日常生活に良くない影響を及ぼされたりした経験をもつ者も多い。それらにより、月経についてマイナスのイメージを抱くようになることもある。

しかし、今回の調査対象である女子大学生は、初経から一定年月以上経過し、安定しつつある時期である。月経経験を重ねるにつれ、月経に関する捉え方にも変化が訪れ、月経を健康のバロメーターとして肯定的に捉えて管理したり、女性としての社会的役割を実感したりするようになっていくことが重要である。つまり、月経を自然なものとして受け入れ、うまく付き合っていくことが心身の健康のために大切となる。

---

\*茨城大学教育学部教育保健教室

\*\*茨城大学教育学部教育保健教室

月経と心身の相関関係に関する研究は、これまでも多数行われている。松本らにより、運動習慣やストレスなどのライフスタイルとの関連<sup>1)</sup>が、野田により、自尊感情やジェンダー満足度、自覚的健康観などとの関連<sup>2)</sup>が示され、月経痛との関連要因が明らかになりつつある。

今回は女子大学生の月経の状況の実態調査に加え、心理的要因に着目し、月経時の感じ方、月経痛により仕事を休むことへの抵抗などを調査した。月経の捉え方に関しては、初経教育や養護教諭の関わりも関係しているものと思われる。

そこで本研究は、質問紙から個人の考え方の差異や傾向と月経痛との関連を明らかにし、養護教諭として児童生徒に対して、月経に関する知識のみでなく、月経に関して前向きな捉え方ができるようになるための指導・支援に活用することを目的とし、考察を加えたので報告する。

## II 対象および方法

2009年10月にI大学教育学部に属する1年生から4年生の女子学生を対象に質問紙集合調査を実施した。合計291名に質問紙を配布し、未記入事項を除いた有効回答数は289である(有効回答率99.3%)。調査内容は、月経に関する基本情報(5項目)、月経のとらえ方(4項目)、月経時に感じる苦痛(5項目)、月経痛が日常生活に与える影響と他者への理解(5項目)である。初経時から現在までの月経へのイメージや苦痛の状況に変化はあるのか、また、それらと月経痛との間に関連はみられるかなどを $\chi^2$ 検定を行い、統計解析した。

## III 結果および考察

### 1. 女子大学生の月経状況

#### 1) 現在の年齢

平均年齢は19.72歳である。19歳32.9%、20歳24.6%、21歳21.4%、18歳14.9%、22歳5.5%、23歳0.7%の順に多い。回答者の学年は、授業終了後に行う集合調査の形態をとったものが多いため、ばらつきが出ている

#### 2) 初経年齢

初経年齢の平均は $12.02 \pm 1.34$ 歳で、早発月経(10歳未満)<sup>3)</sup>は0.6%、遅発月経(15歳以上)<sup>3)</sup>は4.1%であった。これは野田の研究結果<sup>4)</sup>の $12.34 \pm 1.13$ 歳と大差ない。

女性年齢7歳(初経後7年)が、性成熟の境界年齢であるといわれている<sup>5)</sup>。そこで、女性年齢を算出したところ、7歳未満の者は68人で23.9%、7歳以上の者は216人で76.1%であった。最も遅い者でも、初経から3年が経過しており、ほとんどが無排卵性月経から排卵を伴う月経へと移行しているものと思われる。

#### 3) 月経不順

月経不順のある者(よくある+たまにある)は、全体の58.8%であった。

年齢別にみると、18歳(43人)の67.4%、19歳(95人)の69.5%、20歳(71人)の50.7%、

21歳（62人）の48.4%、22歳と23歳（18人）の50%に月経不順があった。月経痛のある者（よく+たまに）とない者（ほとんど+ない）と年齢との間で $\chi^2$ 検定を行った結果、0.5%水準で有意差が認められた。

#### 4) 月経周期

月経周期が正常範囲内（25~38日）<sup>3)</sup>である割合が一番多く、87.9%であった。稀発月経（39日以上）<sup>3)</sup>は6.6%、頻発月経（24日以内）<sup>3)</sup>は4.8%であった。決まっていないという項目は設定しなかったが、2名の回答があった。

正常範囲外の者が11.4%いたが、年に数回、月経周期が多少長くなったり、短くなったりしても平均して正常な周期で巡っていれば問題はない。しかし、排卵が起きていない場合は、治療が必要な可能性があるため、本来ならば基礎体温表をつけるなどして、排卵の有無やホルモンの分泌異常、自分の体調の変化などを知ることが大切である。

#### 5) 月経持続日数

正常範囲（3~7日）<sup>3)</sup>が94.2%、過長月経（8日以上）<sup>3)</sup>が3.1%、過短月経（2日以内）<sup>3)</sup>が2.4%だった。決まっていないという項目は設定しなかったが、1名の回答があった。

月経持続日数は、過多月経や過少月経と関係していることが多い。持続日数と合わせて経血量にも注意する必要がある。自分は経血量が多いのか少ないのか判断しにくい、いつもと違うということに気が付けるようチェックする習慣づけが大切である。

今回の調査では、基礎体温をつけているか否かの質問は行わなかったが、短大生を対象とした土居らの調査<sup>6)</sup>では、基礎体温の測定を行っている者はわずか2.2%であった。保健室や保健の授業において、月経の記録をつけることの重要性と取り方を指導していくことも必要と考えられる。

## 2. 初経経験時と現在の月経時の感じ方の変化

「嬉しい」「面倒」「恥ずかしい」「誇らしい」「安心」「汚らしい」「印象的」という7つの項目について、初経を経験した時の感情を振り返り、どのくらい当てはまるか5段階で評価してもらった。また、「印象的」を除いた6つの項目について、現在の月経時の感じ方を回答してもらい、月経の経験を重ねるにつれ変化は見られるか検証した。

### 1) 嬉しい

現在の月経時に「かなり嬉しい」「やや嬉しい」と答えた者は、初経時に比べ15.9%から8.7%に減少している。また、「あまり嬉しいと思わない」「まったく嬉しいと思わない」と答えた者は、46.3%から64.9%に増加している。

なお、「かなりそう思う」「ややそう思う」を一つにまとめたもの、及び「どちらともいえない」、さらに「あまりそう思わない」「全くそう思わない」を一つにまとめたものの計3項目と、初経時及び現在の月経時との間で $\chi^2$ 検定を行った結果、0.5%水準で有意差が認められた。

全体的に、初経時と比べて、現在では「嬉しい」と感じなくなっている。

### 2) 面倒

初経時も現在の月経時も「面倒」と感じている者の割合が大きい。また、初経時よりも現在の月経時のほうがより強く「面倒」と感じており、「かなり面倒」と答えた者は42.6%から65.4%に増加している。全体的に、初経時に比べて、現在では月経を「面倒」と感じるようになっている。

3) 恥ずかしい

初経時には「かなり恥ずかしい」「やや恥ずかしい」と答えた者が 38.7%だが、現在の月経時には 1.3%と大幅に減少している。また、現在の月経時には「まったく恥ずかしいと思わない」者の割合が 61.6%であり、15.9%から大幅に増加している。

全体的に、初経時に比べて、現在では月経を「恥ずかしい」とは感じなくなっている。

4) 誇らしい

初経時においても現在の月経時においても、「誇らしい」と強く感じている者は少ない。しかし、初経時には「かなり誇らしい」「やや誇らしい」と答えた者が 6.8%だったのに対して、現在では 1.3%に減少している。また「まったく誇らしいと思わない」と答えた者が 30.1%から 36.3%に増加している。

5) 安心

初経時よりも現在の月経時の方がより「安心」と感じている者が多い。初経時には「かなり安心」「やや安心」と答えた者は 25.7%だったが、現在の月経時には 46.7%に増加している。また、「あまり安心と思わない」「まったく安心と思わない」と答えた者は 33.2%から 7%に減少している。

全体的に、初経時に比べて、現在では月経を「安心」と感じるようになってきている。

初経時の感じ方と現在の月経の感じ方を比較(表1)すると、ポジティブな変化としては、「恥ずかしくはない」「やや安心」「あまり汚らわしくない」と感じるようになってきていることが挙げられる。逆にネガティブな変化としては、「嬉しくはない」「面倒」という感情がより強くなっている。「誇らしい」についてはあまり変化が見られなかった。

これらは、月経教育が大きな影響を及ぼしているものと思われる。中高生を対象に行われた泉澤らの研究<sup>7)</sup>によると初経教育を受けた時期と指導者は、小学校5~6年の時(64.3%)養護教諭や担任によって(72.4%)が最も多い。このことから、学校で行われる月経教育の内容と方法が非常に大切になってくるのが分かる。子どもの不安をできるだけ取り除くため、適した時期に月経の意義や処置の仕方などを的確に教えることはもちろん、月経はとても喜ばしく、女性としての成長

を誇りに思っよといふことを伝える必要がある。また、学校だけでなく家庭でも、身近な人が親身になって話を聞いたり、相談に乗ったりすることができるような機会を作ることが大切である。

痛みの感じ方や物事の考え方は個人差が非常に大きい、心と体のつながりを否定することは決してできないだろう。そこで、やはり月経や月経周期を少しでも快適に過ごす

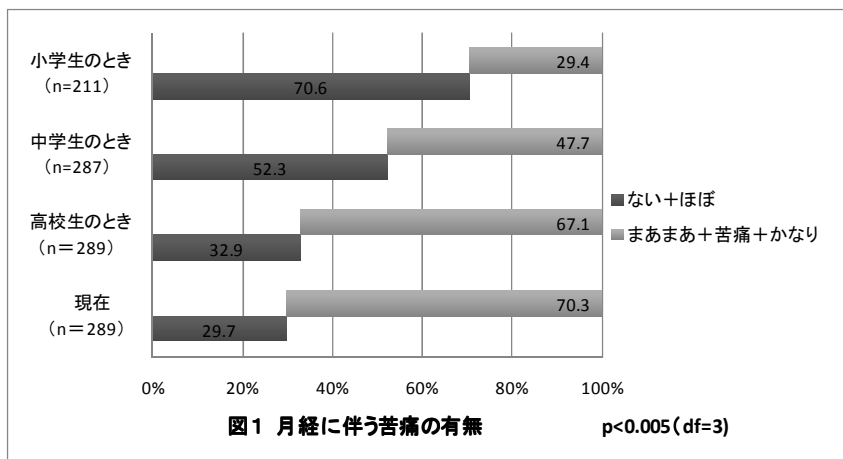
項目		肯定 ←					否定
		5	4	3	2	1	
ア. 嬉しい	(初経時)	15(5.2)	31(10.7)	109(37.7)	55(19.0)	79(27.3)	
	(現在)	8(2.8)	17(5.9)	76(26.3)	51(17.6)	137(47.4)	
イ. 面倒	(初経時)	123(42.6)	83(28.7)	54(18.7)	21(7.3)	8(2.8)	
	(現在)	189(65.4)	63(21.8)	30(7.5)	4(1.4)	3(1.0)	
ウ. 恥ずかしい	(初経時)	59(20.4)	53(18.3)	94(32.5)	37(12.8)	46(15.7)	
	(現在)	3(1.0)	6(2.0)	55(19.0)	47(16.3)	178(61.6)	
エ. 誇らしい	(初経時)	6(2.0)	14(4.8)	110(38.1)	72(24.9)	87(30.1)	
	(現在)	1(0.3)	3(1.0)	135(46.7)	45(15.6)	105(36.3)	
オ. 安心	(初経時)	31(10.7)	45(15.6)	117(40.5)	44(15.2)	52(18.0)	
	(現在)	56(19.4)	79(27.3)	134(46.3)	12(4.2)	8(2.8)	
カ. 汚らわしい	(初経時)	12(4.2)	27(9.3)	118(40.8)	48(16.6)	84(29.1)	
	(現在)	6(2.1)	6(2.1)	100(34.6)	40(13.8)	137(47.4)	
キ. 印象的	(初経時)	79(27.3)	79(27.3)	70(24.2)	29(10.0)	32(11.1)	

ためには、月経を前向きにとらえることが必須であると考え。また、初経教育や身近な人から与えられる印象が月経を否定的にとらえさせる原因となっている可能性もある。初経時から、月経は普段の行動を制限させ、我慢しなければならぬものではなく、適切な対処法によって苦痛は軽減できることや無理をしなくてよいということを伝えていくことが大切である。さらに、家庭や学校において、自ら積極的なセルフケア行動がとれるような支援・指導をすることも必要である。

### 3. 月経時に感じる苦痛

小学校、中学校、高等学校、現在について、月経に伴う苦痛の程度がどのくらいであったか、「苦痛はない」「ほぼ苦痛はない」「まあまあ苦痛」「苦痛」「かなり苦痛」のどれに一番当てはまるか5段階で評価してもらった。

図1より、月経時に苦痛を感じる者（まあまあ苦痛+かなり苦痛）は小学生では29.4%、中学生では47.7%、高校生では67.1%、現在では70.3%と徐々に高くなっている。現在の月経痛について、「有り」と答えた者の割合は、有村らの研究<sup>8)</sup>での「月経痛有り」(74.0%)とほぼ同じである。



月経痛と年齢変化には関連がみられ、小中学生時代に比べて、高校生時代や現在の方が苦痛を感じている者が多いことが分かる。これは、月経痛は初経後数年が経過し、排卵性月経となってから起こることが多いということと合致している。

表 2-1 月経痛を理由に学校を休んだ、もしくは早退した経験（小中高）（n=289）

項目	人数(%)
ある	80(27.7)
ない	172(59.5)
休みたかったがきらめた	37(12.8)

表 2-2 大学やアルバイトを休んだ経験（現在）（n=289）

項目	人数(%)
ある	31(10.7)
ない	206(71.3)
休みたくてもきらめる	52(18.0)

### 4. 月経痛が日常生活に与える影響と他者への理解

#### 1) 月経痛を理由に休んだ経験

##### (1) 月経痛を理由に休んだ経験の有無

月経痛で学校や大学、アルバイトを休んだもしくは早退した経験があるか答えてもらった。休んだ経験のある者は、小中高では27.7%いるが、現在では10.7%に減少している。その一方で、休みたくてもきらめると答えたものは12.8%から18%に増加している（表 2-1、表 2-2）。

(2) 休む理由をどのように伝えたか

月経痛を理由に学校や大学、アルバイトを休んだことがあると答えた者に対して、その際どのようにして休む理由を伝えたか答えてもらった。小中高においては、違う理由でごまかしたと答えた者が55%で、月経痛のためと伝えた者37.5%を上回っている。また、現在においては休んだ経験のある者自体が少ないが、違う理由でごまかした者が38.7%で、月経痛のためと伝えた者32.3%をわずかに上回っている。小中高に比べ、理由を言わなかった者の割合も高く、29.0%であった。

(3) 休むことの伝え方と理由

休むことの伝え方とその理由を6項目設定し、当てはまるものすべてを選択してもらった。①②③は回答数の多かった順番を示している(表3-1, 表3-2)。

小中高において、休む理由として月経痛であることを伝えた者の中で、「月経は自然なものであり、隠す必要がない」と答えた者は76.6%で最も多い。ごまかした者の理由は、「月経痛は休む理由として認められなさそうだから」が63.6%で最も多く、「月経中であることを知られたくない」31.8%、「男子や男性教諭に知られたくない」25%の順であった。

現在においては、休んだ経験のある者が少ないため、傾向がつかみにくかった。

月経痛がある者は現在の方が多くにも関わらず、月経痛を理由に休んだ、もしくは早退した経験のある者は小中高に比べ、現在では減少している。また、その際に休む理由を月経痛とは伝えていない者が多く、「言いにくさ」を感じているということが分かる。さらに、休みたくてもあきらめるという者は、小中高に比べ、現在では12.8%から18%に増加している。これらの背景には「月経痛は休む理由として認められなさそう」「月経中であることを知られたくない」「異性に伝えにくい」という思いがあることが分かった。

特に小中高時代には、体育や部活動を見学したり、保健室に行ったりするためには先生の許可を得なければならない。しかし、初経時には「恥ずかしい」と感じている者もたくさんおり、女性教諭も男性教諭も、そういった気持ちが児童生徒にあることを理解できるよう努める必要がある。

表 3-1 休む伝え方とその理由 (小中高) 複数回答あり 人数 (%)

理由	伝えた (n=30)	ごまかした (n=44)	言わなかった (n=6)
月経中であることを知られたくないから	0	②14 (31.8)	③1
怠けや仮病と思われそうだから	③ 3 (1.0)	8 (18.1)	①2
月経痛は休む理由として認められなさそうだから	0	①28 (63.6)	②1
男子や男性教諭に知られたくないから	0	③11 (25.0)	0
月経は自然なものであり、隠す必要はないから	①23 (76.6)	0	0
家の人や友人が話してくれたから	② 8 (26.6)	6 (13.6)	①2

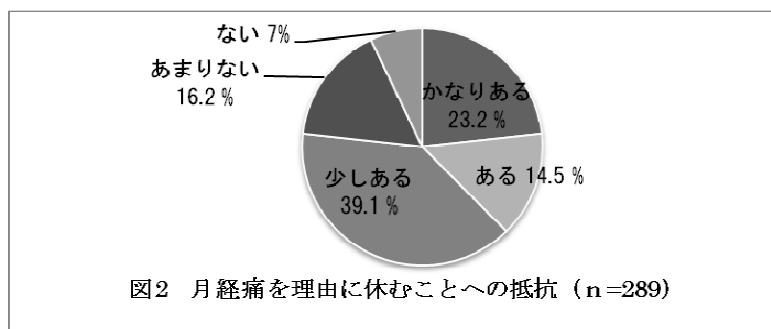
表 3-2 休む伝え方とその理由 (現在) 複数回答あり

理由	伝えた (n=10)	ごまかした (n=12)	言わなかった (n=9)
月経中であることを知られたくないから	0	0	②2
怠けや仮病と思われそうだから	0	②3	②2
月経痛は休む理由として認められなさそうだから	0	①8	①6
男子や男性教諭に知られたくないから	0	③2	0
月経は自然なものであり、隠す必要はないから	①9	0	0
家の人や友人が話してくれたから	②3	0	1

## 2) 月経痛を理由に大学やアルバイトを休むことへの抵抗

## (1) 抵抗感の強さ

月経痛を理由に大学やアルバイトを休むことにどのくらい抵抗があるか答えてもらった。「少し抵抗がある」と答えた者は最も多く 113 人 (39.1%)、続いて「かなり抵抗がある」と答えた者が 67 人 (23.2%)、続いて「あまり抵抗はない」と答えた者が 47 人 (16.2%)、「抵抗がある」と答えた者は 42 人 (14.5%)、「抵抗がない」と答えた者は最も少なく、20 人 (7%) だった (図 2)。



## (2) 抵抗感の理由

月経痛を理由に休むことへの抵抗について、どうしてそのように答えたかその理由を 8 項目設定し、当てはまるものすべてを選択してもらった。①②③は回答数の順位を示している (表 4)。

理由	人数 (%)				
	かなり (n=67)	ある (n=42)	少し (n=113)	あまり (n=47)	ない (n=20)
月経中であることを知られたくないから	19 (14.9)	4 (9.5)	14 (12.4)	3 (6.3)	0
怠けや仮病と思われそうだから	③21 (31.3)	③10 (23.8)	③36 (31.9)	3 (6.3)	0
月経痛は休む理由として認められなさそうだから	①49 (73.1)	①24 (57.1)	①68 (60.1)	3 (6.3)	2 (1.0)
学業や仕事に支障が出ると困るから	②46 (68.7)	②19 (45.2)	②65 (57.5)	③14 (29.8)	0
異性に知られたくないから	3 (4.5)	5 (11.9)	6 (5.3)	1 (2.1)	0
月経痛は我慢すべきものであると思うから	15 (22.4)	8 (19.0)	19 (16.8)	4 (8.5)	③3 (15.0)
月経は自然なものであり、隠す必要はないから	6 (9.0)	1 (2.4)	6 (5.3)	②17 (36.2)	①13 (65.0)
月経痛により効率下がると困るため、休まざるを得ないから	2 (3.0)	0	4 (3.5)	①20 (42.3)	②5 (25.0)
その他	0	1 (2.4)	1 (0.8)	0	0

抵抗がある (かなり+ある+少し) と答えた者の理由は、いずれも「月経痛は休む理由として認められなさそうだから」が最も多く、次に「学業や仕事に支障が出ると困るから」「怠けや仮病と思われそうだから」と続いている。その他として「休むこと自体に抵抗がある」という回答があった。

月経痛を理由に大学やアルバイトを休むことについて「かなり抵抗がある」「抵抗がある」「少し抵抗がある」と答えた者を合わせると 76.8% となり、高い割合で抵抗があると感じていることが分かる (図 2)。また、その理由は、いずれも「月経痛は休む理由として認められなさそうだから」が最も多かった。月経痛は女性なら誰でも経験するものであり、休む理由にはならないのではないかと感じている者が多い。「自分だけが辛いのではない」「個人差があるため、人には理解されがたい」と考えていると思われる。

次に多いのは「学業や仕事に支障が出ると困るから」であり、年齢を経るにつれ社会的責任が大きくなり、休むこと自体が難しくなっていることがうかがえる。次いで多いのは「怠けや仮病と思われそうだから」であり、「月経痛は休む理由として認められなさそうだから」に近い感情も含まれていると思われる。

3) 他者が月経痛を理由に休むこと

(1) 受け入れられるか否か

友人や同僚が月経痛を理由に、学校や仕事を休むことを受け入れられるか答えてもらった。「受け入れられる」と答えた者が 77.9%を占めており、「あまり受け入れられない」と答えた者 10%を大幅に上回っている (表5)。

表5 周囲の人が月経痛を理由に休むこと (n=289)

項目	人数(%)
受け入れられる	225(77.9)
あまり受け入れられない	29(10.0)
分からない	35(12.1)

(2) 月経痛で休むことに対する考えの理由

周囲の人が月経痛を理由に休むこと (表5) について、なぜそのように考えるか、6項目設定し、当てはまるものすべてを選択してもらった。①②③は回答数の多かった順番を示している (表6)。

その他の回答としては、「自分は痛みを味わったことがないから(2人)」「月経痛は感染するものではないから(1人)」「休むほど重大なことではないから(1人)」「周りにはそのような人がいないから(1人)」といったように受け入れに消極的な回答と、「友人が辛そうだから (5人)」「個人差があるということを理解しているから (3人)」「女性が多い職場で、多くの理解が得られるから (1人)」「体調不良と同じだと思うから (1人)」といったように受け入れに肯定的な回答が見られた。

表6 月経痛で休むことに対する考えと理由 複数回答あり

理由	人数 (%)		
	受け入れられる (n=225)	あまり受け入れられない (n=29)	分からない (n=35)
自分も痛みやつらさに共感できるから	①171(76.0)	3(10.3)	③ 8(22.9)
月経痛は休む理由として認められるべきであると思うから	② 87(38.7)	2( 6.9)	0
周囲の人に迷惑がかかるから	6( 2.7)	③10(34.5)	6(17.1)
鎮痛剤や適切な医療を受けるなど対応策をとるべきであると思うから	10( 4.4)	②11(37.9)	③ 8(22.9)
月経痛は休む理由にならないと思うから	1( 0.4)	①17(58.6)	② 9(25.7)
自己判断すべきことであると思うから	③ 48(21.3)	4(13.8)	①25(71.4)
その他	10( 4.4)	2( 6.9)	3( 8.6)

「受け入れられる」と答えた者は 77.9%である。しかし、実際に月経痛を理由に休んだことのある者は、現在ではわずか 10.7%である。このことより、気持ちと実際の行動の面には、大きな開きが生じていることが分かる。また、受け入れの気持ちは、自身の月経痛の重さとの関連があるのではないかと考えたが、特に関連はみられなかった。

「受け入れられる」と答えた理由は、「自分も痛みに共感できるから」が76%で最も多い。また、二番目は「月経痛は休む理由として認められるべきであると思うから」で38.7%である。「あまり受け入れられない」と答えた者の中には、「自分は痛みを味わったことがないから」「周りにそのような人はいないから」という回答がみられ、月経痛を理由に休むことに対しての受け入れは、自分自身の経験が大きな支えとなっていることが分かる。また、「自分自身は辛くはないが、友人が辛そうだから」という回答もみられ、身近な人の月経状況も影響している。



労働基準法第68条では、生理日の就業が著しく困難な女性に対する措置として、「使用者は、生理日の就業が著しく困難な女性が休暇を請求したときは、その者を生理日に就業させてはならない。」と定めている。法的には、月経痛は休む権利として認められているが、実際には何の心配もなく休暇を取得するという事は難しい状況にある。同じ女性同士でも個人差が大きく、「月経痛ぐらいで」という考えは根深いように感じられる。

#### IV まとめ

本研究は、月経が安定してきた女子大学生の月経の実態を把握し、月経痛を訴える児童生徒への対応や初経教育を行う際の参考とすることを目的とした。分析の結果、女子大学生の現在の月経観をみると「面倒」という感情が最も大きく、初経時を振り返ってみても月経に対して、肯定的感情を抱いているものが少ない。松本は、女性の将来にわたる月経教育の必要性を示唆しているが<sup>9)</sup>、成人女性も月経に興味関心をもち、月経への知識や適切なセルフケア行動などを学んでいく必要があると考える。月経への肯定的感情を持つことで、母親や教員として、子どもたちにもポジティブな感情を持たせるような関わりができるはずである。

月経痛が日常生活に少なからず影響を与えているにもかかわらず、実際に休んだ経験のある者はそれほど多くはない。これは単に、「休むほど辛くはない」ということ以外に「言いにくさ」のようなものがあることが分かる。特に学校では、月経痛が辛いことが言い出せない子どもや休ませてはもらえないのではないかと不安を感じている子どもがいるかもしれないことを念頭に入れて、対応する必要がある。また、成人女性の中にも月経痛に苦しめられている者は多数おり、個人差を認め合っていくことで、女性は月経痛に苦しむものという社会通念が改められていくことが望まれる。

#### 謝辞

本稿をまとめるにあって、調査にご協力くださった先生方や学生の皆様に心より感謝の気持ちを申し上げます。

#### 引用文献

- 1) 松本可愛、戸田寛子、肥後綾子、齋藤圭美、田中由紀子、斎藤郁夫. 2004. 「女子大学生の月経痛とライフスタイル・対処能力に関する調査」『慶應保健研究』22 (1) , 99-104.
- 2) 野田洋子. 2003. 「女子大学生の月経の経験 第2報 月経の経験の関連要因」『日本女性心身医学会雑誌』8 (1) , 64-78.
- 3) 玉田太郎. 1992. 「月経に関する定義」『産婦人科の実際』41, 927-929.
- 4) 野田洋子. 2003. 「女子学生 of 月経の経験 第1報 月経の経験の経時的推移」『日本女性心身医学会雑誌』8(1), 53-63.

- 5) 森和代、川瀬良美、高村寿子. 1998. 「月経周期の発達からみた女性の性成熟(その1)－基礎体温による分類－」『思春期学』16(2), 173-181.
- 6) 土居久子、北島靖子、大野ゆう子、西村あをい、大槻優子. 1990. 「当短大生の月経に関する調査」『順天堂医長短期大学紀要』1, 31-38.
- 7) 泉澤真紀、山本八千代、宮城由美子、岸本信子. 2008 「思春期生徒の月経痛と月経に関する知識の実態と教育的課題」『母性衛生』49(2), 347-356.
- 8) 有村信子、岩本愛子. 2005. 「女子短期大学生の月経痛と彼らのソーシャル・サポート」『鹿兒島純心女子短期大学研究紀要』35, 43-52.
- 9) 松本清一. 2004. 「月経をポジティブにとらえよう 月経教育のすすめ」松本清一監修『月経らくらく講座』, 257-265, (文光堂).