

令和 4 年 6 月 22 日現在

機関番号：35404

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2019～2021

課題番号：19K23374

研究課題名(和文) 月経随伴症状に対する注意制御および認知的処理の特徴が心理的苦痛に及ぼす影響

研究課題名(英文) The effects of attention control and cognitive processing for menstruation-related symptoms on psychological sufferings

研究代表者

稲吉 玲美 (Inayoshi, Remi)

広島修道大学・健康科学部・助教

研究者番号：30843825

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,000,000円

研究成果の概要(和文)：月経随伴症状への心理的支援に資する知見を得るため、症状への注意の向け方と認知的傾向の特徴について調査を行った。

内受容感覚(自身の身体状況のモニタリング)の感受性が高い者はウェルビーイングが高い一方、月経随伴症状による心理的苦痛も高いことが示された。また、症状への対処が奏功しないことによってさらなる対処の検討と負担感の増幅の悪循環があることが考えられた。

以上より、周期による心身の変化に対する感受性を高めるとともに、知覚した不快症状に対して否定的な評価をせず受容する態度を培うことで、対処方略として症状を意図的に受け流すことが可能となり、症状による心理的苦痛の低減につながる可能性が考察された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

近年、心身のさまざまな問題に対してマインドフルネスの有効性が着目されている。本研究は、月経随伴症状に対して心理学的観点からとらえ、それに対する女性の知覚・認知の特徴と心理的苦痛との関係を明らかにすることにより、この問題に対するマインドフルネスの作用機序を解明するに資する知見が得られ、女性心身医学およびマインドフルネス研究の双方に意義のある研究となったと考えられる。

また、本研究において得られた知見は、月経随伴症状という固有の特徴を持つ問題について、女性の困難を心理的側面から説明するとともに、症状と「うまく付き合う」という視座からのアプローチの重要性を示した点で、社会的意義があるといえる。

研究成果の概要(英文)：We investigated the characteristics of attention to menstrual symptoms and cognitive tendencies in order to consider about psychological support for symptoms.

The results show that those with a high sensitivity to the interoceptive sensibility (monitoring one's own physical condition) had higher well-being, but also higher psychological distress due to the symptoms of menstrual complications. In addition, the lack of success in coping with symptoms may lead to a vicious cycle of further coping and an increased sense of burden.

In conclusion, it is possible that increasing sensitivity to physical and mental changes caused by the menstrual cycle and cultivating an attitude of acceptance rather than negative evaluation of perceived discomfort symptoms will enable the participants to intentionally let symptoms pass as a coping strategy, leading to a reduction in psychological distress caused by the symptoms.

研究分野：臨床心理学

キーワード：月経随伴症状 心理的苦痛 ウェルビーイング 内受容感覚 認知的対処 マインドフルネス

## 1. 研究開始当初の背景

月経周期に伴い生じる身体的・精神的に不快な症状の総称を月経随伴症状という。これらの症状により、仕事の能率低下や対人関係トラブル等、女性の生活にネガティブな影響が生じるだけでなく、社会経済的にも大きな損失となる。現代女性が、症状によって女性であることの不利益を感じることなく健康的に自己実現を目指すためには、症状の消失・軽減を目指す医学的治療や、症状発現時における社会的配慮の制度化等と同時に、女性が症状を含めて自身の月経周期を受け容れ、その上で医療や社会制度を主体的に選択し、周期全体をマネジメントする態度を養う支援が必要である。

上記のためには、問題を症状の発現時に限局化せず、症状の存在によって全般的に抱かれる心理的苦痛を解明し、この低減を目的としたアプローチを検討する臨床心理学的研究の蓄積が重要となる。研究責任者のこれまでの研究では、月経随伴症状があることによって女性が抱く二次的な心理的苦痛について、「コントロール不能感」「不遇感」の2因子から成る月経随伴症状負担感という概念および測度を作成した(稲吉, 2018a)。また、女性は症状に対してコントロールすべき・受容すべき、という二極的なとらえ方をしがちであり、この二者択一への固執および葛藤が、負担感を維持・増悪させることが示唆された(稲吉, 2018b)。これら症状に対する知覚・認知に対するアプローチによって、周期的な症状がありながらもそれらに適応的に対処しながら生活を送れるような支援が可能となると考えられる。

## 2. 研究の目的

そこで、本研究では、月経随伴症状に対する注意制御・認知的処理の特徴と、それらが女性の心理的苦痛に及ぼす影響について検討することを目的とした。

### (1) 月経随伴症状に対する注意の向け方および認知バイアスに関する概念の抽出

まずは、月経随伴症状という固有の問題に対する注意制御および認知的処理に関する概念とその定義、構成要素について明らかにすることとした。

### (2) 月経随伴症状に対する注意制御と認知的処理の特徴が心理的苦痛に及ぼす影響の検討

(1)によって抽出した概念と月経随伴症状による心理的負担感および女性の生活全般におけるウェルビーイングとの関係について検討することとした。

## 3. 研究の方法

(1) 注意制御については、内受容感覚(interoception; Sherrington, 1906)に着目した。この概念は、自己の身体内部の変化を受容し、それが脳に伝えられることによりホメオスタシスを維持し、感情や気分を生成しているとされている。本研究では、内受容感覚の感受性、すなわち内受容感覚がどの程度意識に上りやすいか、この気づきの上に生成される自己の身体反応に関する知識や信念を測定する尺度を用いることとした。

月経随伴症状は他の身体的・精神的問題と異なり、独自の特徴を持つことが先行研究によって指摘されている(Lustyk, et al., 2009)。そこで、症状への認知的対処については、自由記述回答式のアンケートを実施し、得られた記述データをテキストマイニングおよび質的分析手法を統合的に用いて分析し、構成要素を抽出した。その結果をもとに質問項目を作成し、得点データについて因子分析を行い、測定尺度を作成した。

(2) 質問紙調査法により、内受容感覚の感受性および月経随伴症状への認知的対処方略のそれぞれと症状による負担感との関連、また、月経随伴症状による負担感と全般的なウェルビーイングとの関連について検討を行った。

## 4. 研究成果

### (1) - 1. 月経随伴症状に対する認知的評価および対処の検討

月経症状に悩まされた際に用いる認知的評価と対処法について、1) 症状が現れる時期、2) 周期全体を通じた症状の存在、の2つの視点から分類した。その結果、「症状が現れる時期」と「症状の存在」のそれぞれで12種類のカテゴリーが抽出された、2) 症状による心理的苦痛が少ない女性と中程度の女性は、症状発現時に認知・行動-問題焦点-接近型の対処戦略が奏功して十分な自己効力感を持つことができ、それによって症状の存在に対する認知的-問題焦点型-回避型の対処戦略が有効となる。一方、心理的苦痛が大きい女性は、自己対処を見つけることが困難であるため、そのぶん他者からの理解や社会的支援を求める傾向があることが示唆された。

### (1) - 2 . 月経随伴症状に対する認知的対処方略の測定尺度作成

探索的因子分析により、症状発現時の認知的対処方略として「対処を考える」「受け流す」「無視する」「祈る」の4つの因子が同定された。

### (2) - 1 . 月経随伴症状による心理的苦痛とウェルビーイングとの関連

月経随伴症状による心理的苦痛を測定する尺度として月経随伴症状負担感尺度(「コントロール不能感」「不遇感」の2因子)、心理的ウェルビーイングの測定に、心理的 well-being 尺度(「人格的成長」「人生における目的」「自律性」「自己受容」「環境制御力」「積極的な他者関係」の6因子; 西田, 2003)、自尊感情尺度(山本, 2001)、主観的幸福度、生活満足度を用いた。また、症状があることによって抱く自己嫌悪感を測定するため「自己への怒り・無力感」「自己滅亡感」の2つの下位尺度から成る尺度を作成した。月経随伴症状負担感尺度および月経による自己嫌悪尺度の下位尺度それぞれについて、得点によって高群・低群に群分けを行い、心理的ウェルビーイングの測定尺度の得点の群間比較を行った。心理的ウェルビーイング測定尺度のうち、自尊感情尺度、主観的幸福度、生活満足度の得点については、心理的苦痛の測定尺度における4つの下位尺度すべてで高群が低群よりも低い値を示した。心理的 well-being 尺度は、6因子すべてにおいて、症状による自己嫌悪尺度の2つの下位尺度で高群が低群よりも低かった。月経随伴症状負担感尺度では、「人生における目的」「自己受容」の得点について、高群が低群よりも低かった。さらに、「不遇感」の高群と低群の間には、「人格的成長」「積極的な他者関係」の得点にも有意差がみられた。以上より、月経随伴症状の存在によって抱く心理的苦痛が高い者はウェルビーイングが低く、特に、自身の過去や現在の受容、未来や成長への希望、他者との信頼関係に関する認識と関連があることが示唆された。

### (2) - 2 . 内受容感覚への感受性と月経による苦痛およびウェルビーイングとの関連

内受容感覚への感受性を測定する尺度として、The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA: Mehling, et al., 2012) の日本語訳を用いた(Shoji, Mehling, Hautzinger, & Herbert, 2018)。内受容感覚への感受性が高い者はウェルビーイングが高い一方、月経随伴症状による心理的苦痛の程度も高いことが示唆された。また、内受容感覚への感受性の高さと、その気づきに対して積極的に関与しようとする態度との関連が強いこと、特に不快な感覚に対しては、敢えて無視しようとする傾向があることが考えられた。以上より、月経随伴症状による心理的苦痛の低減にあたっては、周期による心身の変化に対する感受性を高めるとともに、内受容感覚への感受性の高さと対処行動をとる傾向との間の関連を変容する必要性があり、そこには、不快な症状に対してありのままに受容する態度を培うことの有効性が考察された。

### (2) - 3 . 認知的対処方略と月経随伴症状による心理的苦痛との関係

質問紙調査によって、症状の程度、症状による心理的苦痛、一般的なストレス対処方略、症状に対する認知的対処方略の関係性について検討を行った。その結果、1) 一般的なストレスに対する回避的対処方略と症状によって引き起こされる心理的苦痛との間に弱い正の相関があった。2) 症状に対する対処方略と心理的苦痛の間には、弱いから中程度の正の相関があった。階層的重回帰分析の結果、症状の軽い女性では「対処を考える」および「無視する」が症状による心理的苦痛に主効果を示した。また、症状の重い女性では「対処を考える」と心理的苦痛の関係に「受け流す」と「祈る」の調整効果が、「祈る」と心理的苦痛の関係に「受け流す」の調整効果が見出された。

以上より、症状の重症度に関わらず、積極的に「対処を考える」者ほど症状を負担に感じていることが示され、対処が奏功しないことによるさらなる対処の検討と負担感の増幅の悪循環があることが考えられた。また、対処が奏功せずには否応なく症状を受け流し、早期の消失を祈らざるを得ない状態では、負担感がさらに高くなる可能性が示唆された。一方、「受け流す」と「祈る」との関係については、症状の発現をある程度受け流すことができれば、祈るという対処によって感じる負担感は低減されることが考えられた。

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計4件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 3件）

1. 著者名 稲吉玲美	4. 巻 4
2. 論文標題 月経随伴症状に対する認知的評価および対処の検討 テキストマイニングを活用した自由回答の分析	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 広島修道大学健康科学研究	6. 最初と最後の頁 25-39
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.15097/00002987	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 稲吉玲美	4. 巻 5巻2号
2. 論文標題 認知的対処方略と月経随伴症状による心理的苦痛との関係	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 広島修道大学健康科学研究	6. 最初と最後の頁 27-40
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 稲吉玲美	4. 巻 26巻3号
2. 論文標題 月経随伴症状による心理的苦痛とウェルビーイングとの関連	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 女性心身医学	6. 最初と最後の頁 338-347
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.18977/jspog.26.3_338	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 稲吉玲美	4. 巻 4
2. 論文標題 内受容感覚への感受性と月経による苦痛および ウェルビーイングとの関連	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 広島修道大学臨床心理相談センター年報	6. 最初と最後の頁
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計1件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 稲吉玲美
2. 発表標題 内受容感覚への気づきと心理的Well-beingとの関連 月経随伴症状を有する成人女性のデータから
3. 学会等名 日本心理学会第84回大会
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
---------	---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------