

本研究は、女性特有の月経痛の問題に対する具体的な臨床心理学的援助方法を構築する一環として、認知行動的観点から月経痛の軽減に関わる要因を検討した。また、月経痛に対する認知行動的介入の実施を試みるとともに、その効果を実証的に検討することを目的とした。本研究の内容を各章にまとめると以下のとおりである。

第1章では、月経痛に関するこれまでの研究について展望がなされた。

第2章では、第1章の展望の結果、月経痛に関する研究の問題点が整理された。すなわち、①月経痛に影響を及ぼす心理学的要因に関する実証研究が不十分である、②月経痛に対して、具体的な心理学的対処方法を身につけるための支援が不十分である、③月経痛に対する心理学的介入の効果に関する検討が不十分である、④月経痛がその他の痛みに及ぼす影響に関する検討が不十分である、という4つの問題点が指摘された。

第3章では、上記の問題点を解決するための基礎資料として、月経痛に関する実態調査を行った。その結果、月経痛は女性において身近な痛みであり、日常生活への支障をきたしやすい痛みであることが示された。また、月経痛に対する心理学的対処方法としては、痛み以外の刺激に注意を向ける「ディストラクション」の有用性が認められた。さらに、月経痛への対処方法とその他の痛みへの対処方法との類似性が明らかにされ、月経痛への対処方法がその他の痛みへの対処方法としても般化される可能性が示された。このように、月経痛は女性における重要な健康課題であり、具体的な心理学的対処方法の検討を行っていく必要性が示唆された。

第4章では、問題①を解決するために、月経痛の主観的評価と注意機能との関連について検討した。まず、月経痛への注意を測定する尺度である Menstrual Pain Vigilance and Awareness Questionnaire の作成を行い、高い信頼性と妥当性を確認した。次に、月経痛への注意と月経痛の主観的評価および月経痛に伴う心理的症狀との関連について検討した。その結果、月経痛への注意は、月経痛の主観的評価に直接影響を与える変数であるとともに、月経痛に伴う心理的症狀を経由して、間接的にも月経痛の主観的評価に影響を与えていることが示された。また、月経痛への注意は、月経痛に伴う心理的症狀に対して強い影響を与えていることが明らかとされた。このような結果から、月経痛への注意を低減させることによ

って、月経痛の主観的評価や月経痛に伴う心理的症状の軽減が期待できることが示唆された。

第5章では、問題②を解決するために、月経痛に対する具体的な心理学的対処方法の適用を行った。予備面接の結果から、月経痛が生じた際、ディストラクションを行いたくても注意のコントロールが難しく、結果的に痛みに向け続けてしまうといった、ディストラクション実施上の困難さが報告された。また、注意コントロール力の増大によって、月経痛は楽になると考えていることが明らかにされた。そのため、本研究では、月経痛が生じていない段階から、注意のコントロール力を高める技法である Attention Training (ATT) を用いることとした。女子大学生を対象に ATT を適用した結果、月経痛に伴う心理的症状の改善傾向が一部示された。また、月経痛に対する介入がその他の痛みに対しても般化されることが明らかにされた。このように、月経痛に対する ATT の有用性が一部示されたが、さらなる有効な援助方法の確立を目指すためには、月経痛の特徴を考慮した介入内容の検討やコントロール群を用いた効果検討を行う必要性が示唆された。

第6章では、第5章の課題点を踏まえたうえで、問題②、③、④を解決するために月経痛に対する認知行動的介入（心理教育、ATT）を行った。その結果、介入群において、月経痛に伴う心理的症状の改善が顕著に示された。また、月経痛に対する介入がその他の痛みに対しても般化されることが明らかにされた。さらに、月経痛の主観的評価が最も高かった実験参加者においては、月経痛の主観的評価の顕著な低減効果が認められた。このように、月経痛に対する認知行動的介入の有用性が確認された。

最後に、第7章では、本研究の結果に関する総合考察がなされた。月経痛に対する認知行動的介入の効用と限界について述べるとともに、月経痛に対する今後の研究課題を取り上げた。

以上のように、本研究における一連の結果から、月経痛の軽減を目指した認知行動的介入の有用性が確かめられた。また、月経痛に対して適切な対応を行うことで女性の痛み問題の改善や予防に寄与できる可能性が示唆された。今後は、月経痛に対するさらなる有効な援助方法を確立していくために、月経痛の軽減に寄与するその他の要因についても検討することが望まれる。