

# 更年期症状に及ぼすマインドフルネスの影響 (2)

○辻 圭位子・日下部 典子  
(福山大学大学院人間科学研究科)

## 研究の目的

今日、更年期以降の女性の QOL の向上が重要な課題となっている。更年期には、女性ホルモンのエストロゲンの減少により、不定愁訴を含む様々な症状（更年期症状）が現れる。更年期症状が現れる要因の一つとして、ストレスが上げられ、ストレスの高い女性は、更年期症状が強いという結果がある（上田他，2012）。

更年期の治療には、薬物療法と非薬物療法がある。非薬物療法は、主に心理療法が行われている。診療では、傾聴や認知行動療法が行われており、セルフケアとしては、生活習慣の改善、アロマセラピー、マインドフルネスなどがある。

マインドフルネス (MF) とは、Kabat-Zinn (1994) によると、「意図的に今この瞬間に、価値判断することなく能動的な注意を向けること」であり、Kabat-Zinn によって開発された MF ストレス低減法は、様々な疾患に適応され、先行研究でストレスの低減も実証されている（林，2014）。そこで、本研究は、マインドフルネスに着目し、更年期症状、ストレス反応、マインドフルネスとの関係を明らかにした。仮説 1 は更年期症状が強ければ、ストレス反応も高いであり、仮説 2 は、ストレス反応が高い人は、MF 度が低いである。

## 方法

2017 年 11 月、質問紙の配布を行い、回答を依頼した。回答結果のプライバシーを保護するため、調査対象者に知り合いを通じて個別に質問紙と返信用の封筒を渡し、自宅で質問用紙に記入の上、用意された封筒で返送してもらった。提出を持って、同意を得たこととした。回収率は 98% だったが、39 歳 2 名と、空欄の多かった 1 名を除外し、95 名を調査対象とした。

## 質問紙

フェースシート、更年期症状を測る簡略更年期指数 (SMI) (10 項目、4 段階評価)、ここ 2~3 日の感情や行動について測る心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) (18 項目、3 因子)、MF 度を測る 5 因子マインドフルネス質問表 (FFMQ) (39 項目で「観察」、「反応しないこと」、「判断しないこと」、

「描写」、「意識した行動」の 5 因子)。

## 結果

ストレス反応と、更年期指数、MF の関係をみるために相関分析を行った。その結果、ストレスと更年期指数に正の強い相関関係が見られ、ストレスと MF の間に正の弱い相関関係がみられた。ストレス反応と MF 度の関係を因子別にみていくと、ストレス反応と「判断しない」「意識した行動」因子に弱い正の相関がみられた。

仮説 1 は、更年期症状が強いと、ストレス反応も高かったので支持されたが、仮説 2 は、ストレス反応が高い人は、MF 度が高かったので棄却された。先行研究とは異なる結果となった。

表1 各尺度と更年期指数の相関関係 (N=95)

	①	②
①ストレス尺度		
②更年期指数	0.59 **	
③MF尺度	0.23 *	0.16

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

## 考察

ストレス反応が高い人は、MF 度が高いという仮説とは反対の結果となった。このことから、ストレス反応が低い人は、MF 因子である「判断しない」と「意識的な行動」を行っていないと考えられる。今回の調査結果では、ストレス反応の平均 0.64 ( $SD=.81$ ) という非常に低い結果が出ており、その要因の一つとして、有職者が多かった (約 92%) ことが上げられる。仕事の現場では、物事を一つ一つ判断して、次に進んでいく過程が考えられ、一つの判断が終わると、そこでストレスが低減することが予測できる。また、慣れた仕事では、意識的な行動を取らず、無意識に記憶された作業をしていることが考えられる。以上のことから、有職者ではないか、ストレス反応の高い調査対象者で調査をして、MF 因子である「判断しないこと」「意識した行動」とストレス反応の関係を検討する必要がある。