

# キャンプ場面における女性のストレス要因の検討

～月経に着目して～

城戸 彩 (生涯スポーツ学科 野外スポーツコース)

指導教員 黒澤 毅

キーワード：キャンプ指導, 女性, ストレス, 月経

## 1. 序論

現代はストレス社会と言われ、男女問わずストレスを抱えている。また男女共同参画社会でもあり、女性も男性と同等の立場で働いている。その反面、女性には晩婚化、少子化、健康問題など様々な問題が挙げられている<sup>2)</sup>。中でも女性特有の月経症状には、雇う側である会社も生理休暇などの配慮はしているが、女性労働者は月経がくる度に休むと会社に迷惑をかけてしまうことから月経痛であっても生理休暇がとりづらいのが現状である。

キャンプをはじめとする野外教育場面においても、指導する立場は性別に関係なくストレスを感じるが、特に女性にとって指導場面で月経になることはストレスになるのではないのだろうか。また、キャンプ指導場面で月経になったとき、女性はどうに対応しているのだろうか。

そこで本研究はキャンプ指導場面における女性のストレスを明らかにするとともに、月経によるストレス対処法を明らかにすることを目的とする。

## 2. 研究方法

【対象者】B 大学において野外スポーツコースに所属し、野外教育を専門的に学んだ、23 歳から 28 歳までの女性 37 名を対象とした。

【調査用紙】アンケート用紙は、「心理測定尺度集」の月経随伴症状日本語版<sup>1)</sup>を参考に筆者が独自に「キャンプ場面における女性のストレス」としてアンケートを作成した。質問項目はキャンプ指導場面で感じるストレス及び、月経によるストレスについて問う質問項目に分け、考察する際の参考にするため質問項目には自由記述欄を設けた。尚、アンケートは郵送法にて実施した。その結果、20 名から回答(回収率 54%)が得られた。調査時期は回答、返信を含め、2012 年 11 月 14～20 日であった。

## 3. 結果及び考察

### 1) ストレス及び対処法について

キャンプ指導場面において何らかのストレスを感じていると答えた人は 20 人中 15 人(75%)であった。しかし、その中で月経と回答した人は 1 人だけであった。「プログラムを上手く進めることが出来るか」、「キャンパーやスタッフとのコミュニケーションの難しさ」などの記述が多かったことから、キャンプ指導場面では女性特有の月経によるストレスよりも、緊張感やプレッシャー、責任感、子どもとの人間関係にストレスを感じる事が明らかとなった。また、対処法として「先読みをし、効率よく進める」、「積極的にコミュニケーションをとる」という記述からも、自ら行動し、不安やプレッシャーを減らすことで対処していると考えられる。

### 2) 月経が要因で感じるストレスについて

キャンプ指導場面で月経になったことがある人は 20 人中 13 人(65%)であった。その中で月経によるス

トレスを感じると答えた人は 9 人(69%)であった。また、普段の生活に比べ、キャンプ指導場面で月経になることの方がよりストレスを感じるという人は 20 人中 17 人(85%)であった(表 1)。「頻繁にトイレに行けない」ことに不衛生感を感じ、気持ちが悪くなり不安を感じることや、月経によって気が散り、「指導に集中出来ない」ことから更にストレスを感じるという記述もみられた。

### 3) 月経の程度によるストレスと対処法について

表1「普段の生活と比べよりストレスを感じる」の回答内訳

回答	人数(%)
感じる	8(40%)
少し感じる	9(45%)
あまり感じない	3(15%)
感じない	0(0%)
合計	20(100%)

キャンプ指導場面での月経は月経症状の程度によって、ストレスの感じ方に違いがあった。程度として重いと答えた人は 20 人中 10 人(50%)であり、軽いと答えた人も 20 人中 10 人(50%)であった。しかし、程度の重い方が月経痛もひどく、イライラする傾向が高いため、よりストレスに感じていた。また、月経になったことや、月経による体調不良を周りの人に相談すると答えた人は 20 人中 16 人(80%)であった。相談することで「経血の漏れを確認しあう」、「あまりにも月経痛がひどい時は協力し合う」ことができ、何かあった時にすぐに対応できることが相談する割合が高かった理由だと考える。また、相談することで安心感を得て、気持ちが楽になることがキャンプ指導場面での月経に対する対処法になっていた。

## 4. まとめ

キャンプ指導場面で感じるストレスは、指導者という立場から、プレッシャーや、責任感、子どもやスタッフとの人間関係など月経以外のストレスを感じている方が多かった。また、キャンプ指導場面で月経になることは多くの女性がストレスに感じ、トイレに行けないことや指導を全力で出来ないこと、自分のタイミングで休めないことや周りに気を使うことに、よりストレスを感じていると考える。しかし、周りの人に相談するなど、月経に対する対処をしていた。

### 引用参考文献

- 1) 秋山・茅島：月経随伴症状日本語版：pp272-277.
- 2) 女性の健康をめぐる労働問題  
(<http://vsplashind.com/post-10.html>) 最終アクセス日：2012年12月3日
- 3) 下関千春：働く女性の健康とストレスの要因pp4-15. (<http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/ldi/report/rp0801.pdf>) 最終アクセス日：2012年12月3日