

## 女性アスリートと月経 —本質的解決とあるべき姿について—

鈴木 綾乃

月経困難症（いわゆる生理痛）やPMS（月経前症候群）によって、女性アスリートが練習や試合などで思うように身体を動かせないという現状がある。また、身体面だけではなく精神面でも影響があり、モチベーションの維持に苦勞している選手もいる。そこで本論文では、女性アスリートが抱える問題の現状を把握することで現代社会に足りないものを見つけ出し、女性アスリートが活動しやすい環境を整えるために必要なものは何かを明らかにした。

近年、報道番組や新聞記事等で月経に関する話題が取り上げられることが増えた。現代では経済的な理由から生理用品が買えない「生理の貧困」が社会的な問題になっているが、公共のトイレなどで、誰でも簡単に無料で生理用品が手に入るよう、社会インフラの一つとして提供しようという取り組みが始まっている。また、月経に関する研修を受けるなど、多くの企業が女性の労働環境の改善に取り組んでいる。さらに、教育機関においても男女間で壁をつくることなく性や月経について学ぶ場が設けられている。上記のように、現代社会では女性の社会進出を後押しする環境が整ってきている。

これはスポーツ界でも言えることで、アスリート自身が正しい知識を持ち、正確な判断ができるようになるために、医療機関がメディカルチェックや栄養等で身体的なサポートをしてくれる場が設けられている。また、医師のアドバイスによりピルを服用し、月経周期をずらすことで試合と月経が重ならないよう配慮する選手もおり、個々に合った月経による影響を抑えるための選択肢が増えてきている。一方で、正しい知識を知らず、身体に負荷をかけてしまい、無月経を引き起こしてしまったり、月経痛に耐えながら競技に取り組むアスリートがいるのも事実である。この状況からアスリートを救い出すには指導者のサポートも必要であるが、指導者がアスリートにどう寄り添ったら良いかが分からないといった声が挙がっている。本論文で行った調査結果を見ても、「指導者が月経に対して理解があるか分からない」と回答した人が6割を超えていることから、指導者とアスリートの間では月経に関してあまり触れられていない印象である。

月経による競技への影響はもちろんであるが、競技による身体への影響やピルなどの薬の服用に関する正しい知識を、全てのアスリートに理解してもらえるよう、今後より一層取り組みを強化し、最大限のパフォーマンスを発揮できる環境を整えていかなければならない。さらに、ワークショップ等を通して指導者が月経による体や心への影響を理解し、アスリートとどう向き合っていくかを知るためのきっかけづくりの場を増やしていかなければならない。