

【修士論文要旨】

月経のある身体と職場

——仕事と対等な身体を目指して——

小池 英里佳*

1 研究の背景と目的

今日、日本では急速に少子・高齢化が進展し総人口は減少傾向にある。これにともない労働力人口も減少しつつあり、社会や経済に与える影響が懸念されている。政府は女性や若者、高齢者の就労を促進しようと試み、とくに女性に関しては成長戦略の中核に位置づけた。具体的には、管理職層や経営層への登用を呼びかけ、就業継続や仕事と家庭の両立を支援するために、育児休業取得をさらに推進したり、保育施設増設に取り組んだりするなどの動きがある。このように、女性労働力への期待がますます高まっている。そうしたなかで、女性労働者の健康や身体に関する対策や配慮については後手に回っていると感じざるを得ない。女性の身体を考える上で重要な妊娠、出産については現在、社会的視野に入るようになったが、その前段階である月経について議論されることはほとんどない。月経に関しては1947年労働基準法に生理休暇が定められたが現在では形骸化している。

なぜ、働く女性の身体は見えにくくなり、月経は再び隠された状態にあるのだろうか。それについては、職場内外の変化が考えられる。まず、職場内の変化としてあげられるのは職場環境の改善である。労働者は、以前よりも安全で清潔なオフィスで働くことが可能となり、また機械化・情報化により、肉体的負担が軽減された。一方、職場外では生理処理用品の機能性向上、医療の進歩、それにあわせて効果的な薬（鎮痛剤やピル等）が容易に入手可能となり、病気や月経に対してある程度個人によって対応できるようになった。

しかし、女性や職場に本当に問題はなくなったのだろうか。女性については、医療技術が高度化したとはいえ、彼女たちのなかには婦人科の受診、薬の服用を選択しない者もいる。労働状況に目を向けると、近年、20歳代後半～30歳代女性の就業率はコンスタントに増加しており、晩婚化や未婚化の影響で勤続年数も長期化傾向にある。また、いわゆる男性の仕事への進出など仕事内容の変化や活躍する場の広がり、職場の「合理化」に伴い、職位や雇用形態にかかわらず働く女性一人ひとりの責任や負担が重くなっている。一方、職場については、労働をめぐる法規制やパワハラやセクハラなどのハラスメント問題、蔓延する長時間労働やそれに伴う過労やメンタルヘルスへの対策等、こちらにおいても配慮すべき事柄が増加している。つまり、女性と職場それぞれの立場において、身体をめぐる現代ならではの困難を感じる場面や課題があると考えられる。

以上のことをふまえて、本研究は職場における女性労働者の月経経験、そして、その背景にある身体や月経に対する意識や考え方をあきらかにし、そのような経験や意識を生み出している要因を考察することを目的とする。それを通して、労働の場における女性へのより効果的な身体に関する支援方法、ひいては男女にとって働きやすい環境を構築するために、どのような考え方や取り組み

* 本学大学院博士前期課程 人間科学研究科人間社会科学専攻 2016年度修士

が必要なのかといった示唆を得られるのではないか。

2 本研究の位置づけ・対象と方法・論文構成

現代の働く女性の月経経験は、十分に調査、分析されていない。少数ながら、先行研究には次のものがあげられる。まず、医学研究分野である。これは月経に関する研究でもっとも数が多い領域である。尾谷ら（2005）や宮内ら（1992）は、夜間労働が月経やホルモンに与える影響を調査し、深夜時間帯における勤務によって一部のホルモン血中濃度が低値を示したことに加え、月経周期や月経症状を左右していることをあきらかにした。尾澤（1981）は、職業や勤務形態ごとに月経障害の程度について質問紙調査を行っている。その結果、交代制勤務、とくに夜間勤務は月経に与える影響が大きいことを指摘している。これらはいずれも職業や勤務時間が月経の症状や周期にどのような影響を与えるのかを身体の視点から分析しており、社会的視点からの考察は十分ではない。次に、文化人類学研究分野において、田口（2003）は明治から敗戦直後の月経にまつわる言説史を通して生理休暇制度成立過程を論じている。それを通して、身体の医療化に対する人々の姿勢をあきらかにした。この分野においては、歴史的研究が多く、現代に焦点を当てた研究はほとんど行われていない。最後に、社会学研究分野において、女たちのリズム編集グループ編（1988）がアンケート調査をもとに407名にのぼる10～80歳代の女性の月経経験や月経観、また月経症状が仕事やプライベートへ与える影響をあきらかにしたものなどがある。これは、月経のある身体の当事者である女性を通じたアプローチ方法を用いて月経と社会の関連を見出そうとする点で本研究と類似しているが、発言の提示が主であり、それに対する十分な分析や考察は行われていない。

本論は、月経のある身体の当事者である女性の経験に焦点を当てたアプローチ方法を用いて、社会的視点からの分析や考察を行い、研究上のギャップを埋めたいと考えた。対象は、20歳代、30歳代の出産未経験かつ有職の女性で、ホワイトカラー労働を中心に多様な仕事に従事する人が含まれるよう選定した18名の女性である。サンプリングには機縁法を用いた。対象者の身体観・経験をより詳しく把握できると推測し、調査方法には半構造化インタビューを採用した。質問項目は主に①基本属性、②月経症状、③月経時の職場における困難、④職場環境、⑤ライフスタイルである。また、参考として男性2名、出産経験者1名にも話をうかがった。

本論の構成は5章からなる。まず、1章において女性の健康状態、月経状態について主に公的データを用いて一般的な状況を確認したうえで、2章にてインタビュー調査方法、対象者のプロフィールを説明する。3章、4章では調査結果をもとに職場における月経経験を分析、考察した。5章では月経経験から見えてきた身体意識を検証し、身体と職場のあり方の方向性を提案した。結語にて本論で得た知見をまとめ、そこから見えてきた課題について言及し締めくくっている。

3 知見と考察

3-1 労働と月経経験

まず、女性の一般的な状況を把握するために、彼女たちを取り巻くマクロな状況を俯瞰する。具体的には健康状況、次に月経状況を確認する。そして、彼女たちはどのような職場環境で働いてい

るのか、職場内外の状況についても提示する。

健康意識については、厚生労働省（2014）によれば、本論の調査対象である20歳代、30歳代の女性ともに6割強程度が自身の健康状態を「よい」、「まあよい」と考えている。しかし、年齢の上昇とともに、その意識は低下していることがわかった。こうした健康面に関するデータを検討したところ、政府等が行う公的な健康調査には、月経という項目はほとんど見られないことがわかった。月経に関する大規模な調査や研究は十分に行われていない。こうしたデータの不足からも、月経のある身体が見えにくくなっているといえる。

より小規模な調査にはなるが、月経状態が把握できるデータを確認していく。そもそも正常な月経とはどのようなものだろうか。日本産科婦人科学会（2011）によれば、月経周期が25日以上38日以内、出血持続日数が3から7日、経血量が20から140ml、月経随伴症状は日常生活に支障がない軽度のものだと定義されている。ただし、これらの数値からずれたとしてもすぐに異常であるというわけではない。実際に働く女性の月経状況を確認する。まず、月経周期を確認すると女性労働協会（2004）の調査によると、周期が「順調」70.0%、「不順」17.1%で「閉経」が12.0%である。この結果を見る限りでは、月経周期が順調である女性が比較的多い。月経痛（腹痛、頭痛等）については、大橋（1965）が実施した大規模調査の結果を見ると、月経時に通常と同様の生活を送ることができるのは3分の1のみで、それ以外の者には日常生活になんらかの障害が出ており、とくに21歳から30歳は症状が強いと指摘している。これに対して、前出の女性労働協会（2004）では月経痛が「かなりひどい（薬を服用しても会社を休むほど）」は2.8%、「ひどい（薬を服用すれば仕事ができる程度）」は25.8%、「月経痛はあるが我慢できる程度」は47.9%で、「月経痛は感じない」は21.6%であった。大橋の調査結果と比較すると月経痛によって寝込んだり、欠勤したりするほどの症状の者は減少しているように見えるが、現在でも月経によってなんらかの痛みを感じている女性は76.5%にも上る。この状況をふまえて生理休暇を利用している者の比率を確認したい。直近のデータが見あたらないため2007年時点のものではあるが、厚生労働省（2008）の調査によると、女性労働者が在籍する事業所のうち、生理休暇の請求者のあった事業所割合は全体で5.4%と低い。大多数の女性が月経にともなう痛みを感じながらも、薬等で対応することで、なんとか業務に取り組んでいることが推測される。

しかし、その身を置くオフィス環境は労働時間の長さや、休暇取得率の低さ等の状況を見ても、月経のある身体にとって決して容易に適応できるものではないといえる。職場外で助けとなりうる産婦人科・産科・婦人科の施設が減少傾向にあることが指摘されているが、少子化の現在においては自然な流れだろう。また、情報環境については、健康や身体に関しても情報化の影響を大いに受けているといえる。とくにインターネットの利用率、それに対する信頼度は近年大幅に上昇しているが、専門家たちはその信ぴょう性に警鐘を鳴らしている状態である。

3-2 調査対象者の経験の幅

対象者の置かれた状況をより詳らかにするために、彼女たちがこれまで具体的にどのような月経症状、月経経験を経てきたのか、また、仕事状況、対象者の身体等に対する価値観について提示する。

月経症状には非常に幅があり、対象者には病的に痛みを感じている者から、全く痛みを感じない者まで存在する。例えば、月経随伴症状がかなり重く、仕事を休む場合もある女性は、月経痛

は社会人になってからあらわれたという。月経時は、腹部と腰部に強い痛み、また脛に違和感がある。その痛みは「ぎゅーっと揉まれているような」強さであり、脛に関しては、「あーもうもぎ取りたい、こんなジンジンするならって。痛いんじゃないんだけど違和感がすごくて」という。このような症状に対して、毎月鎮痛剤を服用しているが、多いときには1日に10錠（一回2錠）飲む場合もあり、その痛みの強さがわかる。一方、痛みがない女性は、月経時「ほんとになにもない」というほどまったく痛みを感じず、月経周期は規則正しく28日ちょうどである。それゆえ、これまでに一度も鎮痛剤を服用した経験がない。現在までに二度ほど月経が遅れた経験があるが、それは教員採用試験や人間関係がうまくいかない時期で、「自分ではストレスを感じてないけど、ストレスだったのかな」と述べている。月経前は多少お腹が緩くなる、気持ちが落ち込む場合があるが、とくに気にならない程度である。月経痛の重い者、ない者の事例を紹介したが、月経痛の有無に限らず、不調は発生することがあることがわかった。前出の普段は月経痛がない女性でも、月経不順を経験している者も存在する。また、月経前症候群（PMS）の発生についても同様のことがいえ、月経痛の有無は関係ないといえる。

仕事の状況については、事務員で一日中デスクワークを行う者や、販売員ではあるが接客はほとんどなく品出しや売場の整頓をメインに行うような力仕事が多い者など働き方には大きな差異がある。残業については、まったく行わない者もいるが、ほとんどは不定期、または日常的に行っている。その時間を見てみると、30分程度から、なかには基本的に退社時間が22時を超え、遅い時では24時を超える場合がある。職場環境に目を移すと、システムエンジニアの女性の職場では、ともに働くメンバーが頻繁に変わる。「コアな人は変わらないんだけど、リーダーとかは。下のほうで開発とかするパートナーさんは忙しくなくなったら切るとい感じなのでいなくなっちゃう」と述べるように、流動性の高い職場であるといえる。また、販売員の女性の職場では、女性が多く、役職についている者もいる。実際に、彼女の上司も女性である。入社時に採用担当者が「女性が活躍できる会社だよ、とはいってましたね」という発言の通り、他の職場と比較しても女性の活躍が目立つように感じられた。このように職場の雰囲気にもそれぞれに特徴がある。

客観的な仕事状況とは反対に、主観的な価値観、ここでは身体に対するものを確認すると、病気や身体の変調がきっかけで、身体への意識が高い者もいれば、その逆も存在する。マネジメント業務に携わる女性は、「私自分のことは後回しにしちゃうというか、どうでもいいっていったら言葉が悪いけど」、「自分が病気になるとか死ぬとかに関してはどうでもよくて」と発言するように、自身の身体については関心を払わない、もしくは払えない状況であることがわかる。

3-3 個人による対処

前述の通り、対象者は皆、月経前の症状を含め月経時になにかしら身体に変化があらわれることがわかった。一方、彼女たちの仕事状況や身体等に対する価値観には幅があり、多様なバックグラウンドを有する者で構成されるといえる。このような対象者の語りをもとに、職場における女性の月経経験をあきらかにした。具体的には、まず職場において対象者はどのような月経症状によって仕事に困難を感じたり、反対に影響を与えたりしているのかを提示し、さらに、そのような個人の状況を左右する要因を分析した。そして、それに対して行う対策や対処、また、個人では対応しきれない場合の職場外のサポートについて確認した。

その結果、まず症状について、対象者は月経中や業務時間内のみではなく、月経が始まる前から、そして通勤時など業務時間外においても身体や精神にあらわれる症状によって支障を感じている場合があることがわかった。全く困難を感じていない者もいるが、月経の重い女性は「こんな状態で電話なんか取れない。動くのもつらい」と、普段は仕事の一つとして認識しないような行為すら苦痛に感じている者もあり、状況は多様である。個人を取り巻く状況を見ると、似通った身体症状であっても仕事の条件や職場環境が異なれば、状況はより困難になったり、容易になったりしている。例えば、仕事の自由度や柔軟性は単に高いほど、働きやすくなる。つまり、身体症状のみでは当事者の状況を把握しきれず、取り巻く環境等と掛けあわせて考察することが必要だといえる。

では、こうした困難な状況を解消するために、女性たちはどのような対応を取っているのだろうか。それにはまず、個人による身体の内外的からの働きかけがある。まず、身体の外からの対処としては、身体を温めるためにカイロの利用や重ね着をするなど比較的原始的なものや方法を取り入れている者が多い印象を受ける。とはいえ、大多数が目新しいスマートフォンの月経管理アプリを利用している。これは手軽で利便性が高く、ときに月経前の不安定な感情のコントロールに役立つこともある。しかし、対象者の一人がアプリの情報を「めっちゃ信じとる」と述べるように、提供される情報に対して高い信頼を置き、一喜一憂する者もあり、精神的な影響が懸念されるものでもある。

そして、身体の内からの対処としては、月経症状に対して特定の食品を摂取する者がいる。しかし、大半は月経や健康よりもダイエットや美容に対して関心が強く、そのために健康的な食生活を心掛けているように見受けられた。より直接的な対処としては薬の服用があげられるが、鎮痛剤に関しては、副作用に恐怖心や抵抗感を抱いている者が多い。なかには、鎮痛剤の副作用を経験したことから恐怖心を抱き、現在では我慢できるぎりぎりの状態になるまで「あえて飲まないようにしてる」者がいる。しかし、痛みが強い場合、仕事をこなすために仕方なく服用する。つまり、対象者は好まない選択肢を選びながらも身体を仕事にあわせながら業務に取り組んでいるということになる。市販の鎮痛剤は容易に入手、服用ができる。つまり、誰もが自由に用いて、ある程度の月経痛への対処が可能である。それにもかかわらず、意図してそれを選択せずに痛みを我慢する者が存在する。このような複雑な状況においては、一概に鎮痛剤の服用が月経痛の対処法だとはいい切れない側面がある。

さらに、個人の自助努力では解決できない場合、職場の外の力を借りることになる。主に医療、情報環境、家族や友人という側面におけるサポートがあることが見出された。これまで確認してきた対応は個人による処置の裾野を広げ、職場へ適応することに役立つ。その反面、個々がある程度の対処をできるがゆえに、女性の身体が見えにくくなる状況を助長しているともいえるのではないだろうか。

3-4 仕事の都合をつける

これまで論じたような個人による対応を行ったり、職場外のサポートを得たりしたとしても、それが間に合わない場合は仕事の都合をつけるという行動に移る。その場合、女性たちは誰に、どのような報告を行うのか。月経が理由だと報告を受けた者の反応もあわせて考察した。また、月経を理由に欠勤等をする同僚に対して、女性たちはどう考えているのかを分析した。

月経のある身体をもつ女性たちの訴えには、単に話を聞いてもらいたいという弱いものから、配置転換等の強いものまでである。インタビューの中で、対象者は月経に対して「隠すべき」、「恥ずかしい」という感情を抱いていることが垣間見えた場面が幾度かあったが、このように認識している月経についてその症状等をあえて口にするには、多くの場合なんらかの意図があるといえる。それは、話を聞いてもらうことで気分を紛らわせるという場合もあるし、月経の重い女性の「つらいから仕事できないのを許してもらえればいい」という発言からわかるように、他者から気に掛けてもらいたいという意識だけではなく、通常通り仕事ができないことや休むことを受け入れてほしいという狙いがある可能性も考えられる。また、相手の反応に関しては、身体を気遣ってほしいと望む者がいるが、反対に、過度に心配や意識されることを不快に感じている者も存在することがわかった。

対象者によっては月経と伝えるときと、伝えないときがあるが、伝える場合には自身の性格、症状の程度、職場環境、上司・同僚の配慮が、一方、伝えない場合には報告相手・手段、身体症状を知られることに対する不快感が主に影響していることがうかがえた。しかし、ここで注意すべきなのは、伝える場合にあげた要素のすべてが揃っていたとしても、伝えることを躊躇わせる要素が一つでもあると、伝えないという選択につながりうることだ。例えば、ある女性は、一度は月経だと上司に報告した経験があるものの、以降はそれとは伝えずに「体調不良で、腹痛で、とちょっと臭わせて」報告している。「上司も男の人だからいえなくて」、「やっぱりね、恥ずかしくて」と、理由をあげる。こうした状況を勘案しても、月経がセンシティブな事柄だということを再認識できる。報告される側に目を移すと、反応には幅があるものの、大半が身体を優先する、つまり仕事に都合をつけることを許容する立場を取っている。実際に月経と伝えた者は、伝える前は相手からネガティブな回答を予期したり、身体状況を理解してもらえるか不安であったりしており、このような相手の反応に意外性を感じているようであった。月経のある身体を見えないものにしていく要因の一つは、女性たちの側の自己規制である可能性がある。だが一方で、仕事優先を当然視する職場もあり、月経に対する職場の理解には差異があるといえる。

最後に、対象者自身は同僚が月経を理由に早退、遅刻、欠勤等することに対してどう考えているのだろうか。肯定的、否定的、どちらでもないという立場に分かれたが、自身の月経症状が重い者はその状況を想像したり、理解したりしやすいためなのか、肯定的な態度を取る傾向がある。それとは反対の態度が症状の軽い者には見られる。とはいえ、一口に肯定的といっても、その状況には幅がある。状況によっては休んでもよいという肯定的な見解を述べた者は、申告者が自身のチームの者であったり、仕事の進捗状況が思わしくなかったりする場合、賛同しかねる様子であった。しかし、所属するチームが異なる者や同期入社社員であったりすると「まあそんなの休んでいいんじゃないって思っちゃう」と述べている。一方、否定的な者は、自身の経験から、鎮痛剤を服用することによってある程度の痛みは制御できると認識している。それに加えて、そうすることが仕事の一つだとも指摘する。このように、月経症状の軽重に加えて、各々を取り巻く状況の差異、具体的には持病等の疾患、職場環境や立場によって捉え方や認識が異なる。

3-5 身体と職場のよりよい関係へ

最後に、調査の分析、考察から浮かび上がってきた働く女性たちの身体意識について考察し、職

場における身体のあり方の目指す方向性を提示したい。調査対象の女性たちの多くが有していたのは、月経は「仕事に支障をきたすもの」という意識、なるべく個人で対処しようとする態度、月経を公けにすることの困難であった。月経のある身体もまた「自己管理すべきもの」であり、月経随伴症状は多くの場合「体調不良」の一種と捉えられていた。ここに見られるのは、身体よりも仕事を優先する価値観であり、月経のある身体の状況を仕事に支障があるかどうかという観点からのみ把握する身体観である。本来、身体のニーズを深く意識する機会に恵まれているはずの女性たちが、身体を仕事の要求に従わせることを当然視する状況は、現在の職場、ひいては社会のあり方に大きく警鐘を鳴らす。

一方、こうした現代に特徴的な意識とは反対に、よくよく聞いていると数少ない意見ではあるが身体を尊重するような意識も残存していることがあきらかになった。それは、「月経とは自然な身体にあるもの」、「開かれた対処をすべきもの」、自分が「生殖に繋がる身体をもつことを日常的に意識するきっかけ」というものである。このような考え方を掘り起こしていくことで、身体は仕事に従属するものではなく仕事と対等なものであるという意識を育てていくことができるのではないか。このような意識を後押しするものとして、対象者の職場において実際にみられた評価できる動きには、例えばフレキシブルな勤務体制の構築、より身体に関わるものでは身体症状を報告しやすい職場の雰囲気づくり、会社負担による婦人科系検診の実施等があげられる。反対に、改善が必要だと思われる事例は、産休・育休等について実例がなく、それに関する具体的な提示もされていない状態や、勤務時間の変更、欠勤ができない勤務体制である。前者のような職場での前向きな試みについては、阻害することなく継続的に発展させる努力をしていくべきである。一方、後者のような場合は、身体の一層の尊重に繋がる体制へと見直していくべきだろう。

そもそも働く女性の身体に関しては、「保護か平等か」をめぐる論争が絶えず、現在も解決されていない。いまだに残る男女間の賃金格差や指導的地位に占める女性の割合の低さは課題ではあるが、以前と比較すれば、社会や医療に管理されつつも女性は自身の人生を自由に選択できるようになり、一方的に守られるような無力な存在でもなくなった。女性は保護されることをただ期待するのではなく、自らが主体となって身体の状況を伝え、身体的重要性を主張していくことが必要である。他方、「平等」については、男性と同様の労働条件に合わせるという方法を取っている限り、女性たちの身体が仕事に埋没した現状をさらに悪化させるだけだろう。このように、いずれにしても仕事中心社会の価値観である「保護」と「平等」の理念には現在、限界も見えている。

月経のある身体が職場で経験している困難は、身体と職場のよりよい関係に向けた方向性を示している。月経のある身体は、身体が社会的なものでもあることを強く訴えかける存在であり、その経験からは、「月経のない身体」（月経後の身体や男性身体）も含めてあらゆる身体を尊重する社会に向けた示唆を得ることができる。

4 結論

調査によって、出産前の働く女性たちがますます仕事中心の職場で身体を埋没させている状況があきらかになり、仕事と対等な身体のあり方を目指す必要があると考えられた。従来、月経のある身体は月経のない身体（典型的には男性身体）に比べて「特殊」と位置付けられてきた。しかし、

月経のある身体は個人では完結しない身体の社会性を意識させてくれる重要な身体であり、その経験から、月経のない身体を含めてあらゆる人の身体を尊重する社会に向けた示唆を得ることができるといえる。月経のある身体すら仕事に従属してしまっているなら、月経のない身体はなお一層、仕事優先の職場で見えない困難を経験しているだろう。男女ともに仕事に忙殺されるなかで、身体と向き合う余裕などないという意見もあるかもしれない。しかし、だからこそ、皆で身体を尊重する意識を共有し、それぞれが自身のおかれた立場で主体的に状況に働きかけていく必要がある。

[主な参考文献]

- 天野正子・桜井厚, 2003, 『「モノと女」の戦後史——身体性・家庭性・社会性を軸に』平凡社。
- 一般財団法人女性労働協会, 2005, 「働く女性の健康に関する実態調査結果——女性特有の健康問題について(平成15年度)」, (2017年1月10日取得, http://www.jaaww.or.jp/about/pdf/document_pdf/health_research.pdf).
- 桐原葆見, 1953, 『月経と作業能力——女子の生理的周期と作業能率の波動に関する実験並に統計的研究 女子勤労と健民運動への資料』東洋書館。
- 厚生労働省, 2008, 「平成19年度 雇用均等基本調査」, (2017年1月10日取得, <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/>).
- , 2014a, 「平成25年 国民生活基礎調査の概況」, (2017年1月10日取得, <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa13/dl/16.pdf>).
- , 2014b, 「平成26年版 厚生労働白書」, (2017年1月10日取得, http://www.mhlw.go.jp/toukei_hakusho/hakusho/).
- 宮内文久・南條和也・大塚恭一他, 1992, 「夜間勤務時のホルモン動態と月経異常」『産業医学』34(6): 545-550.
- MSG研究会(代表 松本清一), 1990, 『月経に関する意識と行動の調査』MSG研究会。
- 日本産科婦人科学会, 2011, 「研修コーナー」『日本産科婦人科学会雑誌』63(1): 1-16.
- 荻野美穂, 2015, 『女のからだ』岩波新書。
- 大橋宏, 1965, 「各種勤労夫人の月経随伴症状に関する研究」『北関東医学』15(1): 61-92.
- 女たちのリズム編集グループ編, 1988, 『女たちのリズム——月経・からだからのメッセージ』講談社。
- 尾谷功・馬淵義也・今井秀彰他, 2005, 「看護師の夜間労働が月経および内分泌系に及ぼす影響」『日本職業・災害医学会会誌』53: 285-288.
- 尾澤彰宣, 1981, 「婦人労働者の月経についての調査」『産業医学』23(5): 561.
- 社本幹雄・小林久・田島九賀雄, 1937, 「栄養改善が工場労働者ノ健康ニ及ボス影響——月経調査」『消化器病学』2(5): 565-583.
- 田口亜紗, 2003, 『生理休暇の誕生』青弓社。
- 武谷雄二, 2012, 『月経のはなし——歴史・行動・メカニズム』中公新書。
- 田中ひかる, 2013, 『生理用品の社会史——タブーから一大ビジネスへ』ミネルヴァ書房。

(指導教員: 金野 美奈子)