「月経前症候群のセルフマネジメントアプリの有用性検証」に関する研究協力のお願い

月経前症候群（PMS）は、多くの女性が経験する心や体の不調であり、日常生活や学業、仕事に影響を及ぼすことがあります。しかし、PMS について十分な知識が得られず、自分に合ったセルフケアを実践できていない方も少なくありません。

そこで、本研究チームは、若年女性が PMS について正しく理解し、ご自身に合ったセルフケアを継続して実践できるよう支援する PMS セルフマネジメント支援アプリ「MOON」を開発しました。本研究では、このアプリの有用性を検証します。内容をご確認いただき、十分にご理解いただいたうえで、ご参加をご検討ください。

■ 研究の目的

本研究では、PMS アプリ「MOON」を少なくとも月経 2 周期（2～3 か月間）利用していただき、PMS の理解、対処への自信、セルフケア行動、アプリの使いやすさなどについて調査します。得られた結果は、若年女性への健康支援に有効なアプリ開発に役立てます。

■ 対象となる方

18～29 歳の出産経験のない女性で、月経周期がおおむね規則的であり、PMS 症状を自覚している方を対象とします。妊娠中・授乳中の方、現在 PMS・PMDD の治療を受けている方は参加できません。

■ 研究の流れ（ご協力いただく内容）

本研究では、次の内容にご協力をお願いいたします。

①電子的同意・参加申し込み・LINE 登録

研究説明について十分理解した上で、研究に参加される場合は、同意欄にチェックを入れてから、参加に申し込んでいただきます。対象者として選定された方には通知をお送りしますので、研究専用 LINE 公式アカウントへ登録していただきます。LINE は、アンケート URL の送付、研究に関する連絡および謝礼の送付のために利用します。

② 事前アンケート（約 5 分）

年齢や月経に関する情報、PMS の症状、PMS に関する理解、セルフケアの実施状況などについてお尋ねします。

③ アプリの利用（少なくとも月経 2 周期：2～3 か月）

PMS アプリ「MOON」をご利用いただきます。特に、月経前 2 週間から月経までの期間を中心に、心や体の不調に合わせて、ご自身の体調に応じてご利用いただきます。

④事後アンケート（約 5 分）

PMS アプリ「MOON」の利用状況、アプリの使いやすさや有用性、PMS への理解やセルフケアの変化などについてお尋ねします。

■ 期待される利益と負担

本研究に参加することで、PMS セルフケアについて理解を深める可能性があります。ただし、本研究

への参加によって、PMS の症状の改善などの直接的な効果が得られることを保証するものではありません。本研究ではアンケートへの回答やアプリの利用に伴う時間的なご負担があります。また、ご自身の月経前の症状を振り返ることで、一時的に不快な気持ちになる可能性があります。その場合は、無理をせず、研究への参加を中止または中断することができます。

■ 謝礼

本研究では、事前アンケートへの回答、アプリの利用および事後アンケートへの回答を完了された方に、研究終了後、2,000 円分のデジタルギフトを、研究専用 LINE 公式アカウントを通じてお送りします。また、事前アンケートに回答後、やむを得ない事情により研究の継続が困難となった場合には、研究終了後に 500 円分のデジタルギフトをお送りします。

■ 倫理的配慮

本研究は、岐阜医療科学大学研究倫理委員会の承認（承認 No.2026-26）を受けて実施しております。皆さまのプライバシーと権利を守るため、以下の点に十分配慮して実施します。

①個人情報の保護：回答は研究用 ID で管理し、お名前や住所など個人を特定できる情報とは分けて厳重に保管します。研究成果は学会や学術論文等で公表することがありますが、個人が特定されることはありません。

②研究への参加は自由です。同意後でも、理由を問わずいつでも参加を取りやめることができます。撤回までに取得したデータについては、ご希望に応じて可能な範囲で使用を中止します。ただし、研究結果の公表後など、個人のデータを研究結果から取り除くことができない段階では、撤回の申し出に応じられない場合があります。

③アプリの利用やアンケートへの回答により体調が優れない場合は、無理をせず利用を中止してください。

④本研究に関して、研究結果に影響を及ぼすような利益相反はありません。

■ お問い合わせ

本研究についてご不明な点やご質問がありましたら、下記までお問い合わせください。

研究責任者：成　順月
所属：岐阜医療科学大学看護学部看護学科
電話：0575-22-9401
E-mail：jsei@u-gifu-ms.ac.jp