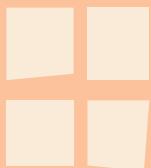


ロート製薬 妊活白書2018

# ふたり妊活のいま

妊活を考える夫婦と若年男女1400名に本音を聞きました。



ロート製薬

“赤ちゃんが欲しい”

そう願った時から妊活がはじまります。

自分ではじめられること、パートナーにはじめて欲しいこと。

カラダのこと、生活のこと、将来のこと。

楽しみだけじゃなく、

はじめての妊活に思い通りにいかないキモチや悩み、不安が増えていくことも。

私たちロート製薬はいろんな夫婦のカタチを知ることで”赤ちゃんが欲しい”と願う夫婦のキモチに寄り添い、お手伝いすることができないかと考えました。

今回の妊活白書で知ることができたデータは、

妊活に取り組むすべての日本女性、男性の“今”を伝えるきっかけになりました。

ロート製薬は、「女性が率先するもの」と思われがちな妊活から、

男性も一緒に向き合い、夫婦が並んで進んでいけるような「ふたり妊活」が

世の中の一般的な妊活になればと願っています。

妊活に取り組んでいる夫婦の多くは“未来の赤ちゃん”を思う以上に、

パートナーのことを思う夫婦がとても多いという事実。

相手を思うからこそ伝えられないこと、伝えることに勇気が持てないこと。

妊活をすることで時に離れてしまいそうになるキモチも、

会話を重ねることで、ふたりの思い描く未来に近づくことができるのかもしれません。

“赤ちゃんが欲しい”と願ったふたりは、

パートナーを大切にしたい、ずっと一緒にいたいと願ったふたりです。

ロート製薬はこれからもすべての夫婦の「ふたり妊活」を応援し続けます。





## contents

調査実施の概要 .....	P.3
「妊活」の取り組み方 .....	P.4

### #DATA 1 「妊活」の認知・イメージ

Q1.あなたが考える「妊活」とは? .....	P.5
Q2.「妊活をしている男性」「妊活をしている女性」に対して、それぞれどのような印象・イメージをお持ちですか。	
Q3.あなたは、将来、結婚をして子どもが欲しいと思いますか。 .....	P.6
Q4.あなたは、何才くらいまでに結婚したいと思いますか。	
Q5.あなたは、何才くらいまでに1人目の子どもを欲しいですか。 .....	P.7
Q6.「妊娠・出産」について、どのようなことを知っていますか。	
Q7.あなたは、「排卵日予測検査薬」という言葉をご存知ですか。 .....	P.8
調査で分かった「妊活」の認知・イメージ .....	P.8



### #DATA 2 「妊活」の取り組み状況

Q8.あなたは、下記のことをご存知ですか。また、将来、子どもができるように自分の体に気を配っていますか。 .....	P.9
Q9.あなたたちご夫婦が「妊活」を始めようと思ったきっかけは何ですか。	
Q10.あなたたちご夫婦が「妊活」を始めた(子どもが欲しいと思った)のは何才ごろですか。 .....	P.10
Q11.あなたたちご夫婦が「妊活」を初めてから、どのくらいの期間が経ちましたか。	
Q12.あなたご自身が「妊活」として取り組んだことは、どのようなことですか。 .....	P.11
性×年齢別の取り組み方 .....	P.12
調査で分かった「妊活」の取り組み状況 .....	P.12



### #DATA 3 「妊活」に取り組むことでの変化や負担

Q13.あなたやあなたのパートナーは、「妊活」に積極的に関わっていますか。 .....	P.13
Q14.あなたが「妊活」をし始めて、変わったと感じることは何ですか。 .....	P.14
Q15.「妊活」をしているときに、つらいと感じることはありますか(ありましたか)。 .....	P.15
Q16.「妊活」中、つらいと感じた時はどんな時ですか。 .....	P.16
Q17.これまでに、子どもを授かるためにかかった費用はどのくらいですか。 .....	P.17
Q18.あなたは妊娠するために、以下のことを行ったことはありますか? .....	P.18
Q19.「体外受精」「顕微授精」における、「つらさ」や「負担」についてどのようにお感じになりましたか。	
Q20.あなたの職場では、「妊活」を支援・サポートする制度はありますか。 .....	P.19
調査で分かった「妊活」に取り組むことでの変化や負担 .....	P.19

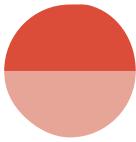


### #DATA 4 「ふたり妊活」の認知と取り組み

Q21.あなたは、「ふたり妊活」ができますか。 .....	P.20
Q22.「ふたり妊活」が「できている/まあできている」とお答えになった理由を教えてください。 .....	P.21
Q23.「ふたり妊活」が「できていない/あまりできていない」とお答えになった理由を教えてください。	
Q24.あなたは、「妊活」を誰に相談しましたか(相談すると思いますか)。 .....	P.22
Q25.これから「妊活」をする人にアドバイスをするとしたら、どんなことをアドバイスしたり、 どんなことを伝えたいですか。具体的にお書きください。 .....	P.23
調査で分かった「ふたり妊活」の認知と取り組み .....	P.24



専門家からのアドバイス .....	P.25
インタビュー .....	P.26



## 調査実施の概要

ロート製薬では、初めての子どもを授かりたいと考える既婚の男女から、将来妊活を意識するだろう若年層の未婚男女まで幅広い年代において、妊活の認知やイメージ、取り組み方、関心についての調査を実施しました。いまあなたと同じように考える人々の赤裸々な声は、あなたやあなたのパートナーの気持ちと重なる部分も多いかもしれません。普段は面と向かって言えなかったことや聞けなかったこと、かみ合わなかったお互いの認識を知るきっかけになれば、今後の妊活がもっと前向きなものになるかもしれません。

### 調査目的

「妊活」を意識している既婚・子なし層や、将来「妊活」を意識するだろう若年未婚層における「妊活」に対する認識や意識、「妊活」に関する実態を定点的に観測することで、「妊活」についての情報発信の参考とする。

### 調査設計

- [スクリーニング調査] ■調査対象:18~44才 男女  
■サンプル数:30,022サンプル  
■調査地域:全国

#### 〔本調査〕

##### 既婚妊活男女

- 調査対象: 25~44才 既婚男女  
子どもがいない ※ご自身やパートナーが妊娠中の人は除く  
現在、子どもを欲しいと思っている

- サンプル数:1,200サンプル

	25~29才	30~34才	35~39才	40~44才	計
男性	150	150	150	150	600
女性	150	150	150	150	600

##### 若年未婚男女

- 調査対象: 18~29才 未婚男女  
子どもはいない ※妊娠中の人は除く  
■サンプル数:200サンプル

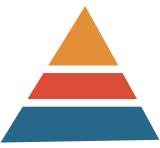
	計
男性	100
女性	100

- 調査地域:全国

- 調査実施期間:2018年8月3日(金)~6日(月)

- 調査手法:インターネット調査

※スクリーニング調査、本調査結果は、ウエイトバック集計を実施したスコアを使用



## 「妊活」の取り組み方

調査結果から「妊活として取り組んだこと」を3つに分類しています

### 取り組みなし・1人で取り組み

#### 取り組みなし

##### はじめ

- 人に聞いたり、情報を集めたりする
- 神社やパワースポットなどで子宝祈願をする
- 夫婦で家族設計について話をする

##### 心がけ

- 規則正しい生活をする
- 食生活に気をつける
- カラダを冷やさないようにする
- タバコやお酒、カフェインを控える(やめる)
- 適度な運動、適正な体重を心がける

#### 1人で取り組み

- 基礎体温をつける
- サプリメントなどで必要な栄養素を摂取する
- 排卵日予測検査薬を使用する

### 夫婦で取り組み

- 避妊行為をやめる
- 排卵日に合わせて夫婦生活を行う
- 夫婦生活の回数を増やす

### クリニックを活用した取り組み

- 婦人科、産婦人科、不妊治療のクリニックなどで検査を行う
- 婦人科、産婦人科、不妊治療のクリニックなどで不妊治療を行う

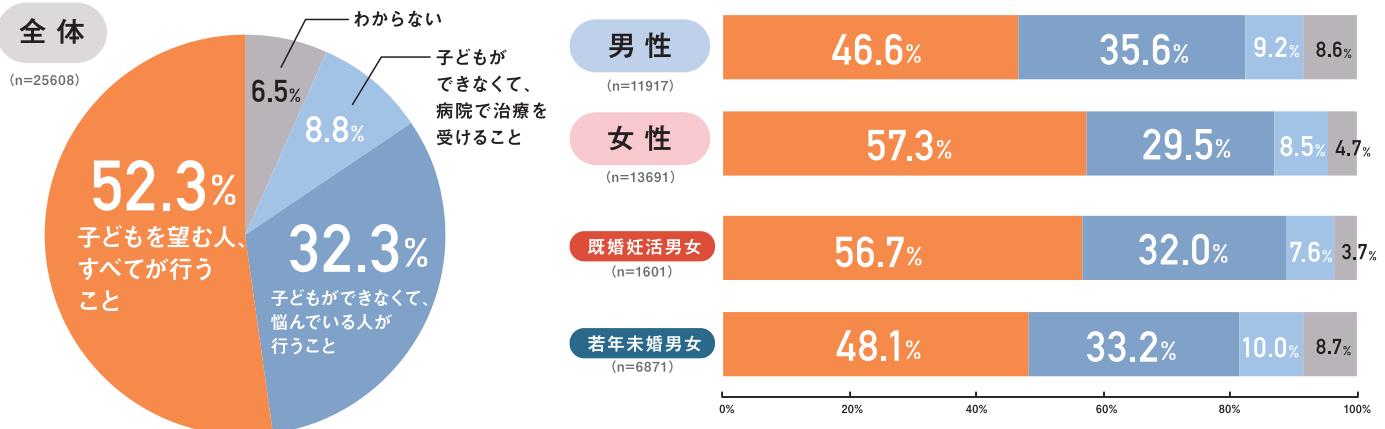
※取り組みなし・1人で取り組み:【1人で取り組み】層、夫婦で取り組み:【夫婦で取り組み】層、クリニックを活用した取り組み【クリニックを活用した取り組み】層と表記しています。



## #DATA 1 「妊活」の認知・イメージ

### Q.1 あなたが考える「妊活」とは？

「III」「妊活」を約半数は「子どもを望む人すべてが行うこと」と捉えているものの、「子どもができなくて悩んでいる人が行うこと」や「子どもができなくて病院で治療を受けること」と捉える人も4割いる。

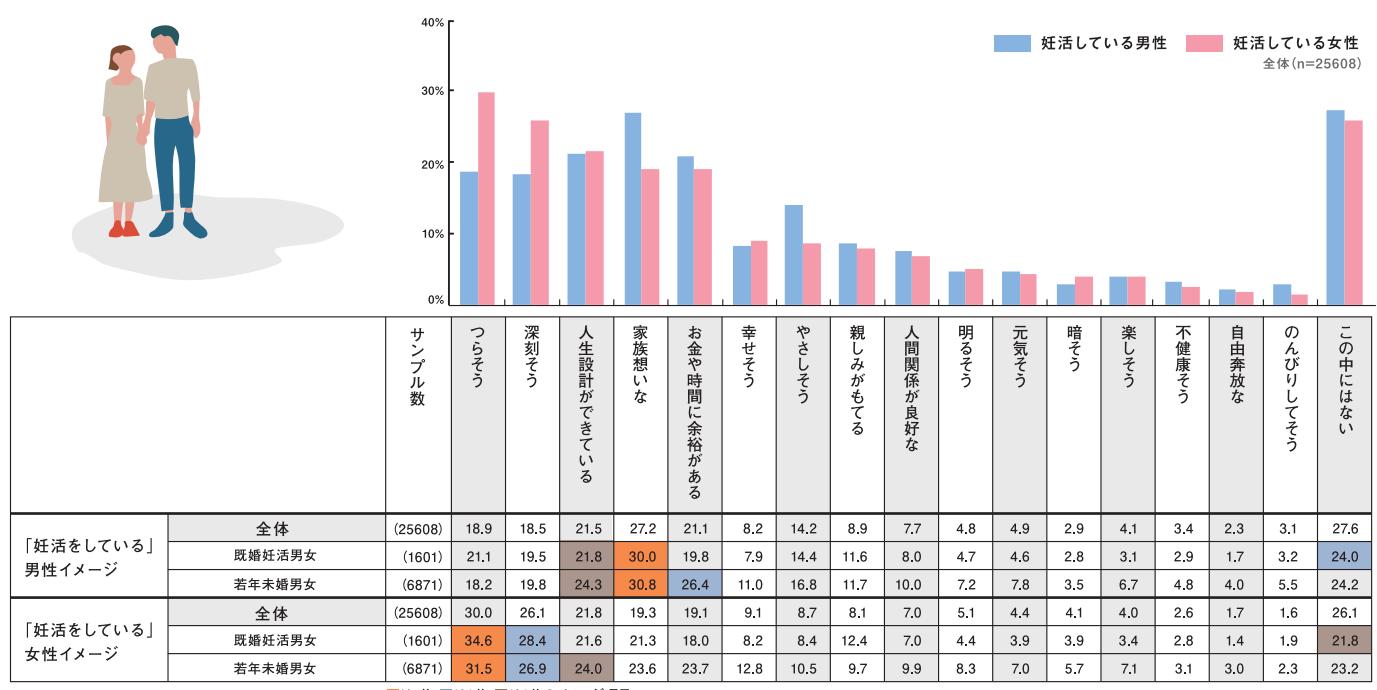


- 男性は女性に比べて「子どもを望む人、すべてが行うこと」と捉えている割合が低い。
- 既婚妊活男女でも、3人に1人は「子どもができなくて、悩んでいる人が行うこと」と理解している。

### Q.2 「妊活をしている男性」「妊活をしている女性」に対して、 どのような印象・イメージをお持ちですか？

（「妊活」ワード認知者ベース）

「III」「「妊活をしている男性」と「妊活をしている女性」でイメージに差。「妊活男性」は“家族想い・やさしそう”が高いが、「妊活女性」は“つらそう・深刻そう”が高い。



- 「妊活をしている男性」に対しては、「家族想いな」(27.2%)、「人生設計ができる」(21.5%)、「お金や時間に余裕がある」(21.1%)といったイメージが先行。
- 「妊活をしている女性」に対しては、「つらそう」(30.0%)、「深刻そう」(26.1%)といったイメージが先行。

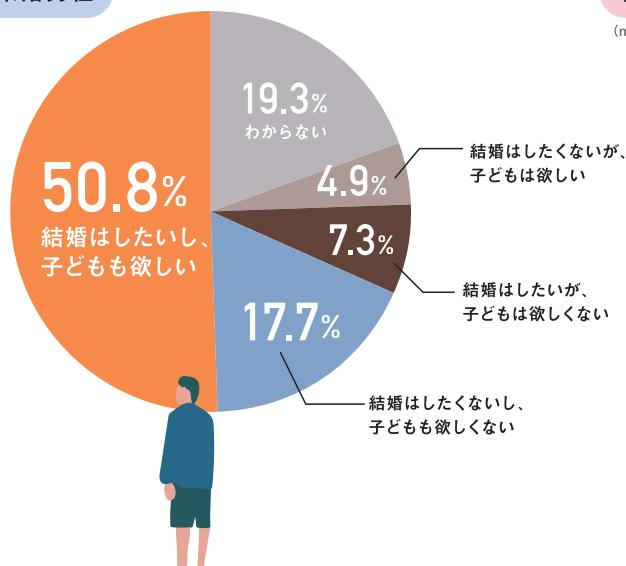
### Q.3 あなたは、将来、結婚をして子どもが欲しいと思いますか。

若年未婚男女

「結婚はしたいし、子どもも欲しい」人は、若年未婚男性の2人に1人、若年未婚女性の3人に2人。

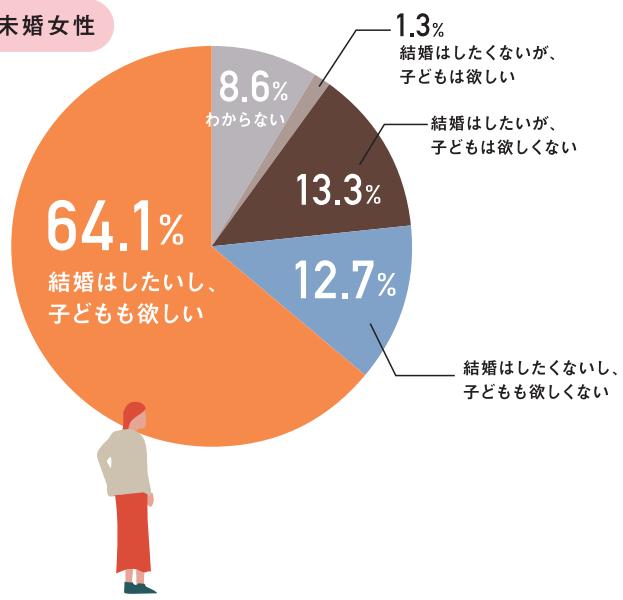
若年未婚男性

(n=106)



若年未婚女性

(n=94)



### Q.4 あなたは、何才くらいまでに結婚したいと思いますか。

若年未婚男女

〈将来結婚したい人ベース〉

「男女ともに、おおむね30代前半までには結婚したい思いがあるが、男性は「30~34才」、女性は「25~29才」を希望する人が最も多い。」

男性平均

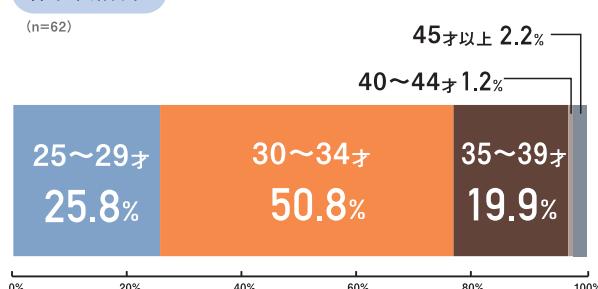
**30.9才**

女性平均

**28.7才**

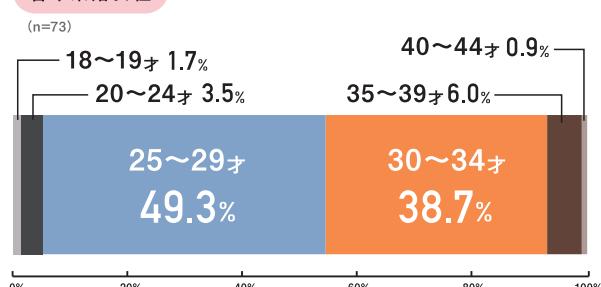
若年未婚男性

(n=62)



若年未婚女性

(n=73)



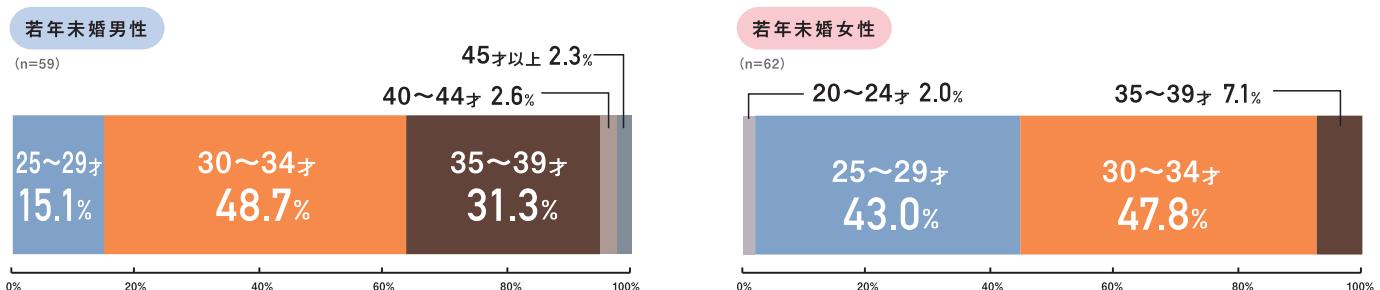
## Q.5 あなたは、何才くらいまでに1人目の子どもを欲しいですか。

若年未婚男女  
(将来子どもがほしい人ベース)

III 男女ともに、1人目の子どもは「30~34才」に欲しいとする人が最も多いが、男性は「35~39才」、女性は「25~29才」とする人も比較的多い。

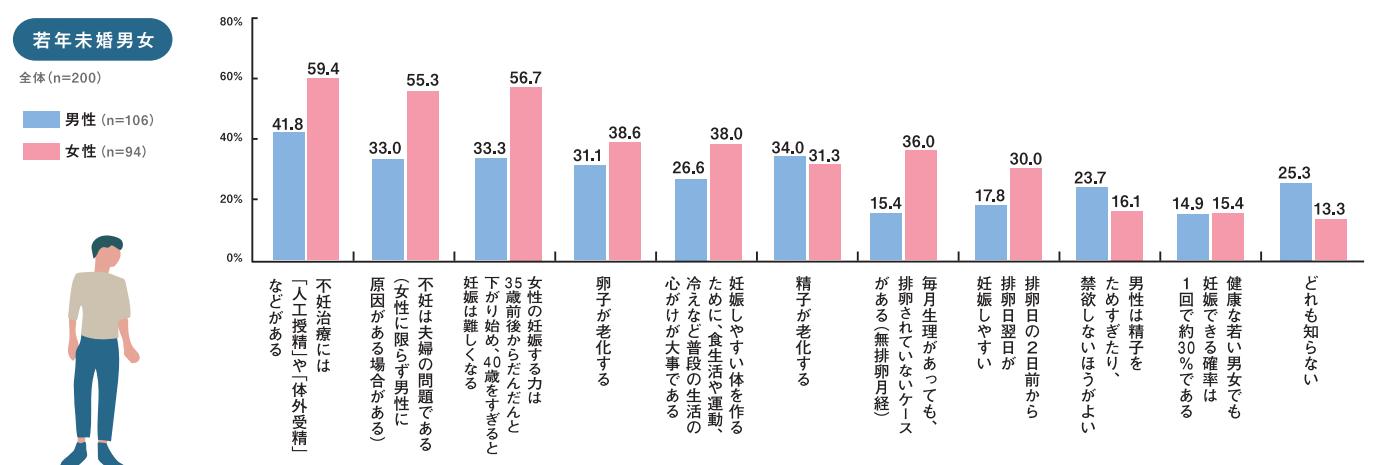
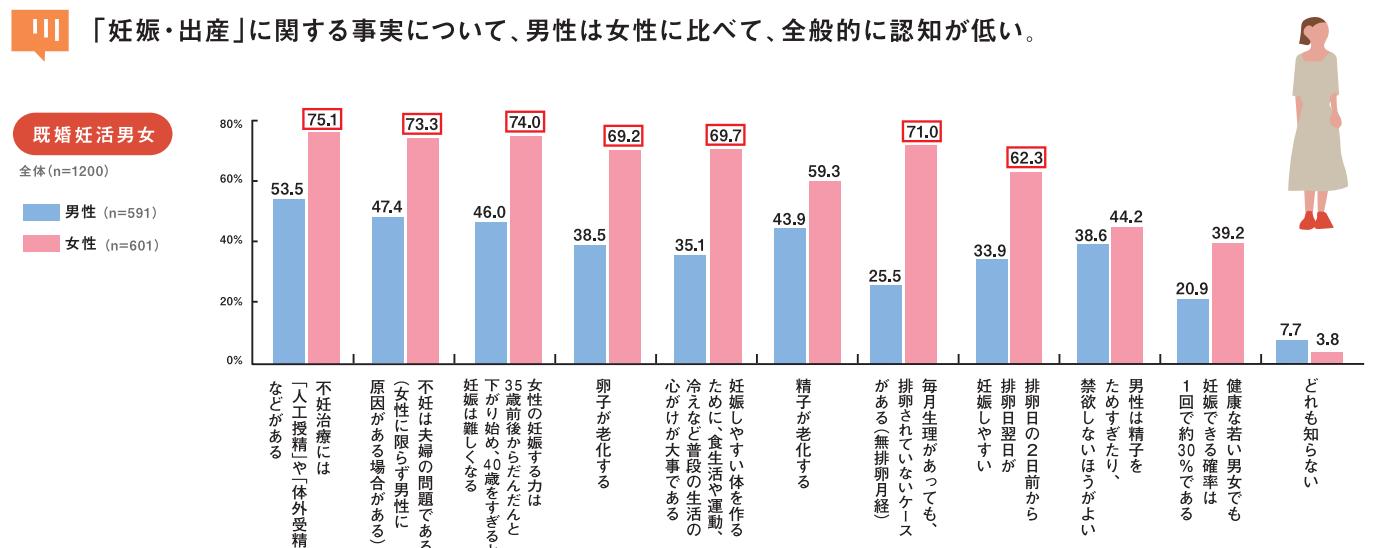
男性平均 32.6才

女性平均 29.5才



## Q.6 「妊娠・出産」について、どのようなことを知っていますか。

若年未婚男女 既婚妊活男女



●既婚妊活男女になると多くの項目で、男性と女性で20ポイントから40ポイントの差がみられる。

## Q.7 あなたは、「排卵日予測検査薬」をご存知ですか。

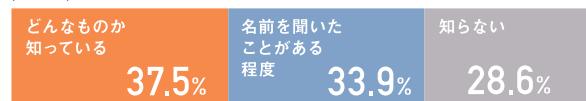
若年未婚男女 既婚妊活男女

「排卵日予測検査薬」は既婚妊活男女で7割、若年未婚男女で5割弱の人が認知。

既婚妊活男女 認知 71.4% 若年未婚男女 認知計 45.8%

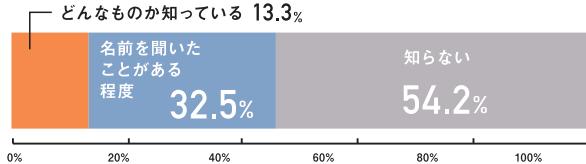
既婚妊活男女 全体

(n=1200)



若年未婚男女 全体

(n=200)



	サンプル数	どんなものか 知っている	名前を 聞いたこと がある程度	知らない	認知 計
既婚妊活男女 全体	(1200)	37.5	33.9	28.6	71.4
性別	男性	(591)	21.8	35.5	42.7
	女性	(609)	52.7	32.4	14.9
若年未婚男女 全体	(200)	13.3	32.5	54.2	45.8
性別	男性	(106)	13.3	28.2	58.6
	女性	(94)	13.3	37.3	49.3
					50.7

●既婚妊活女性は8割以上が認知しているものの、その中で「どんなものか知っている」と回答した人は半数にとどまる。また、既婚妊活男性は約4割が「知らない」と回答。

### #DATA 1 Summary

#### 調査で分かった「妊活」の認知・イメージ

「赤ちゃんが欲しい」そう願ったときから「妊活」は始まります。

赤ちゃんを授かるための知識を身につけたり、からだを気遣ったり、パートナーのことを気にかけたり。妊娠するために行うすべてのことが「妊活」にあてはまるのです。

今回の調査では、約半数の人が「妊活」を「子どもを望む人、すべてが行うこと」としているものの、「子どもができなくて悩んでいる人が行うこと」、「病院で治療を受けること」と捉えている人も少なくないことがわかりました。また、妊活している男性と女性では、イメージに差が見られ、特に、妊活している男性は、「家族想い」「やさしそう」といったイメージを持たれていることが明らかになりました。

一方で、「妊娠・出産」に関する事実は、結婚して子どもが欲しいと思っている人であっても、知られていないことが多くあり、既婚であっても男性の知識量は女性に比べて低い傾向にあることも見えてきました。

これまで、「妊活」は女性が行うことが多いと思われがちだったかもしれません、妊娠はパートナーお互いの協力がないとできないものです。

赤ちゃんが欲しいと願った際には、男性も女性も「妊活」を自分ごととして受け止め、“誰かの特別なこと”ではなく、“みんなの当たり前”として捉えられる世の中になっていくといつて欲しいと思います。



#### おおたとしまさんからのアドバイス

パートナーとの間に将来子供がほしいと思ったのなら、そのときからが広い意味での「妊活」の始まりです。「そのときになら避妊をやめればいい」ではなく、「そのときのために今からできること」を知り、できることから早め早めに取り組むようにしましょう。



## #DATA 2 「妊活」の取り組み状況

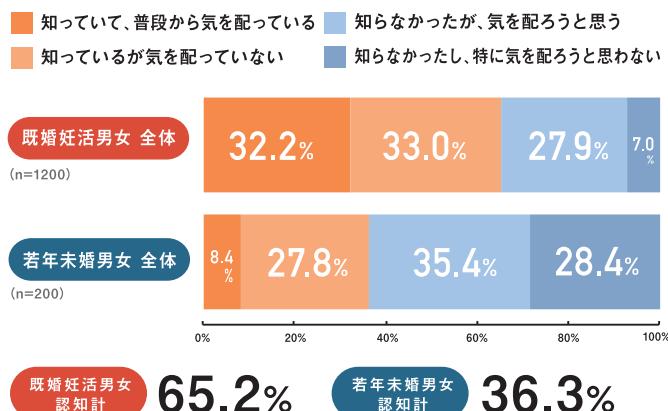
Q.8 あなたは、下記のことをご存知ですか。

また、将来子どもができるように自分の体に気を配っていますか。

若年未婚男女 既婚妊活男女

子どもがない夫婦のうち、不妊の心配をしたことがある夫婦は55%います。※【出典】国立社会保障・人口問題研究所「第15回出生動向基本調査」(平成27年実施)そのため、将来、男女ともに子どもができるように結婚前から自分の体に気を配る(食事や生活習慣などを考えて生活する)必要があると言われています。

III 既婚妊活女性の7割強は体への気配りの必要性を認知しており、4割は普段から気を配っている。  
既婚妊活男性や若年未婚男女の認知はやや低いものの、認知することで気配りを意識する人も多い。



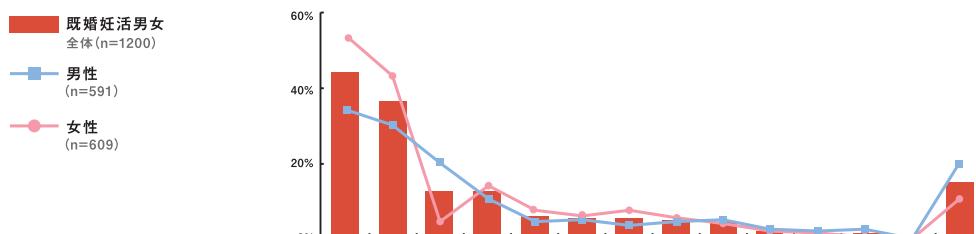
- 体への気配りが必要であることの認知は、既婚妊活男女で65.2%で、女性は7割を超える。一方若年未婚男女では36.3%で、女性でも41.3%にとどまる。
- 既婚妊活男性、若年未婚男女の3割以上が「知らなかっただし、特に気を配ろうと思わない」としている。

	サンプル数	知つていて、普段から 気を配っている	知つていて、普段から 気を配っていない	知つていて、 気を配ろうと思 う	知つていて、 気を配ろうと思 わない	知らなかっただ し、特に気を配 ろうと思わない	認知 計
既婚妊活男女 全体	(1200)	32.2	33.0	27.9	7.0	65.2	
性別							
男性	(591)	19.9	36.6	33.7	9.8	56.5	
女性	(609)	44.2	29.5	22.2	4.2	73.6	
性 × 年齢別							
男性	25~29才 (94)	17.3	40.7	32.0	10.0	58.0	
	30~34才 (164)	21.3	36.7	31.3	10.7	58.0	
	35~39才 (182)	22.7	36.0	36.0	5.3	58.7	
	40~44才 (151)	16.7	34.7	34.7	14.0	51.3	
女性	25~29才 (109)	33.3	29.3	34.0	3.3	62.7	
	30~34才 (170)	44.0	34.0	18.0	4.0	78.0	
	35~39才 (189)	46.7	28.0	20.7	4.7	74.7	
	40~44才 (141)	49.3	26.0	20.0	4.7	75.3	
若年未婚男女 全体	(200)	8.4	27.8	35.4	28.4	36.3	
性別							
男性	(106)	9.4	22.4	34.7	33.4	31.8	
女性	(94)	7.3	34.0	36.1	22.6	41.3	

Q.9 あなたたちご夫婦が「妊活」を始めようと思ったきっかけは何ですか。

既婚妊活男女

III 男女とも、「結婚」や「年齢」をきっかけに始める人が多いが、男性では「妻からの要望」とする人も多い。  
30才以上で「年齢が気になり始めた」とする人の割合は高くなる。



		サンプル数	結婚したから	年齢が気になり始めた	妻からの要望	子どもの友人や親戚が産み始めた	時間的に余裕ができた	よかつたタイミングが	仕事上のタイミングが	夫からの要望	両親からのすすめ	余裕ができた	金銭的に余裕ができた	TV番組などの影響	セミナーに参加した有名な人や	妊活に関する行政が補助制度を始めた	開始したのを知った	行政が補助制度を始めた	その他	なんとなく
	既婚妊活男女 全体	(1200)	44.2	36.8	12.7	12.7	6.5	6.1	6.0	5.4	5.0	2.5	2.2	2.1	0.3	15.5				
性別	男性	(591)	34.2	30.3	20.6	10.8	5.0	5.6	4.2	4.9	5.7	2.8	2.6	3.1	0.3	20.2				
	女性	(609)	53.8	43.2	5.0	14.5	7.9	6.5	7.8	6.0	4.3	2.3	1.8	1.2	0.3	10.9				
性 × 年齢別	男性	25~29才 (94)	48.7	24.7	27.3	16.0	6.0	8.7	2.7	6.7	10.0	3.3	2.0	1.3	0.7	11.3				
		30~34才 (164)	34.0	30.0	17.3	12.7	8.0	6.7	4.7	4.0	5.3	2.0	3.3	2.0	0.7	19.3				
		35~39才 (182)	29.3	32.0	20.7	10.0	2.7	2.7	4.7	6.7	4.0	2.7	2.7	4.7	-	25.3				
		40~44才 (151)	31.3	32.0	20.0	6.7	4.0	6.0	4.0	2.7	5.3	3.3	2.0	3.3	-	20.7				
女性	25~29才 (109)	68.7	34.7	6.7	21.3	8.7	8.7	7.3	6.7	3.3	1.3	6.0	0.7	0.7	0.7	8.0				
		30~34才 (170)	54.7	46.7	4.7	16.0	8.7	6.0	8.7	6.0	4.7	2.7	0.7	-	-	9.3				
		35~39才 (189)	47.3	43.3	4.7	14.0	6.7	4.7	8.0	6.0	3.3	2.7	0.7	2.0	0.7	14.0				
		40~44才 (141)	50.0	45.3	4.7	8.0	8.0	8.0	6.7	5.3	6.0	2.0	1.3	2.0	-	10.7				

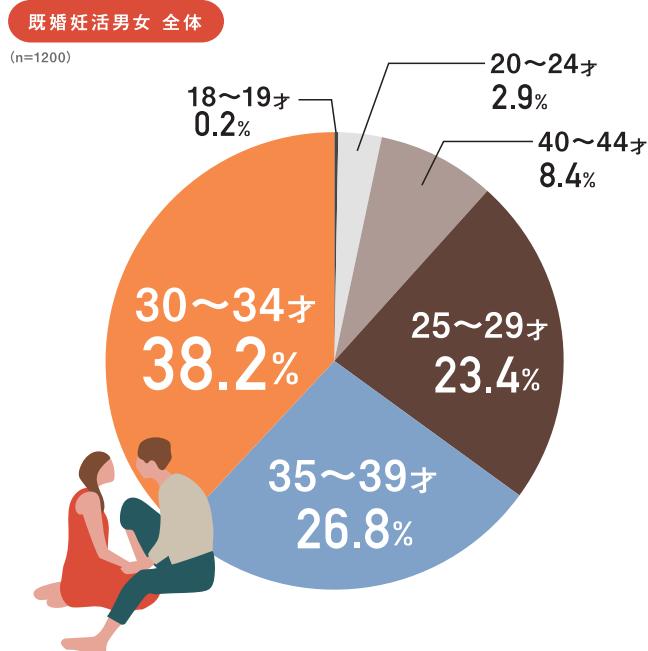
- 妊活を始めたきっかけは、既婚妊活男女全體では「結婚したから」(44.2%)、「年齢が気になり始めた」(36.8%)。
- 男性は2割が「妻からの要望」をきっかけとしており、妊活を妻の意向で始めた人も少なくない。
- 男女ともに30~34才から「年齢が気になり始めた」の割合が高くなるが、特に女性で顕著。

**Q.10** あなたたちご夫婦が「妊活」を始めた(子どもが欲しいと思った)のは  
何才ごろですか。

既婚妊活男女

III 妊活開始時期は平均すると30才を超えたあたりから。  
年齢が高い人ほど遅くなってから妊活を開始する傾向にある。

平均 32.3才



	サンプル数	18 ~ 19 才	20 ~ 24 才	25 ~ 29 才	30 ~ 34 才	35 ~ 39 才	40 ~ 44 才	平均 (才)
既婚妊活男女 全体	(1200)	0.2	2.9	23.4	38.2	26.8	8.4	32.3
性別	男性	(591)	0.4	2.1	21.4	38.7	26.7	10.7
	女性	(609)	-	3.6	25.4	37.8	26.9	6.2
性 × 年齢別	25~29才	(94)	1.3	8.7	90.0	-	-	26.7
	30~34才	(164)	0.7	1.3	20.0	78.0	-	30.5
	35~39才	(182)	-	-	2.7	45.3	52.0	-
	40~44才	(151)	-	1.3	2.7	12.0	42.0	37.1
性 × 年齢別	25~29才	(109)	-	12.0	88.0	-	-	26.4
	30~34才	(170)	-	3.3	21.3	75.3	-	30.2
	35~39才	(189)	-	1.3	10.0	42.7	46.0	-
	40~44才	(141)	-	0.7	2.7	15.3	54.7	36.9

● 妊活に取り組みはじめた時期をみると、平均32才となっており、男女ともに「30~34才」がピーク。

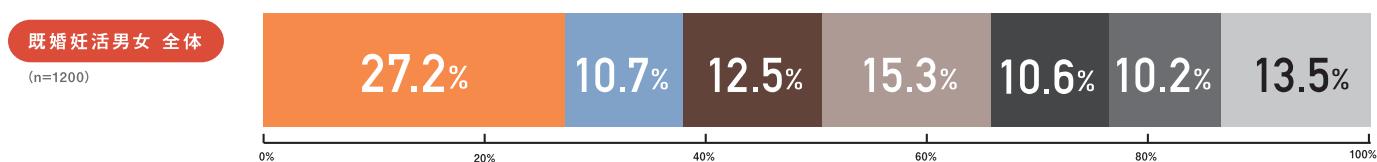
● 男女ともに年齢が高くなるほど開始時期が遅くなる傾向がみられる。

**Q.11** あなたたちご夫婦が「妊活」を初めてから、どのくらいの期間が経ちましたか。

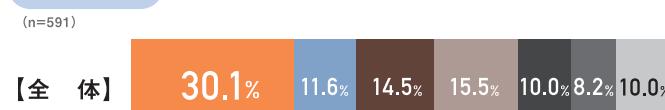
既婚妊活男女

III 妊活の取り組み期間をみると、25~29才は「1年未満」が約8割。  
30代後半になると「3年以上」とする人が多くなり、40代では4割を占める。

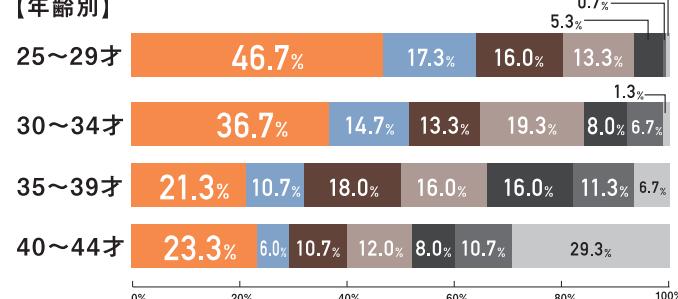
■ 3ヶ月未満 ■ 3ヶ月以上~6ヶ月未満 ■ 6ヶ月以上~1年未満 ■ 1年以上~2年未満 ■ 2年以上~3年未満 ■ 3年以上~5年未満 ■ 5年以上



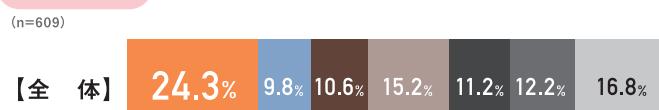
既婚妊活男性



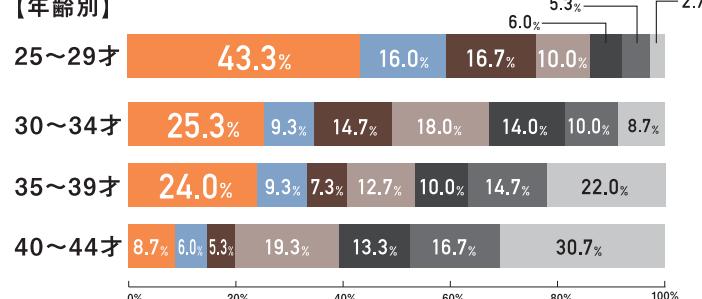
【年齢別】



既婚妊活女性



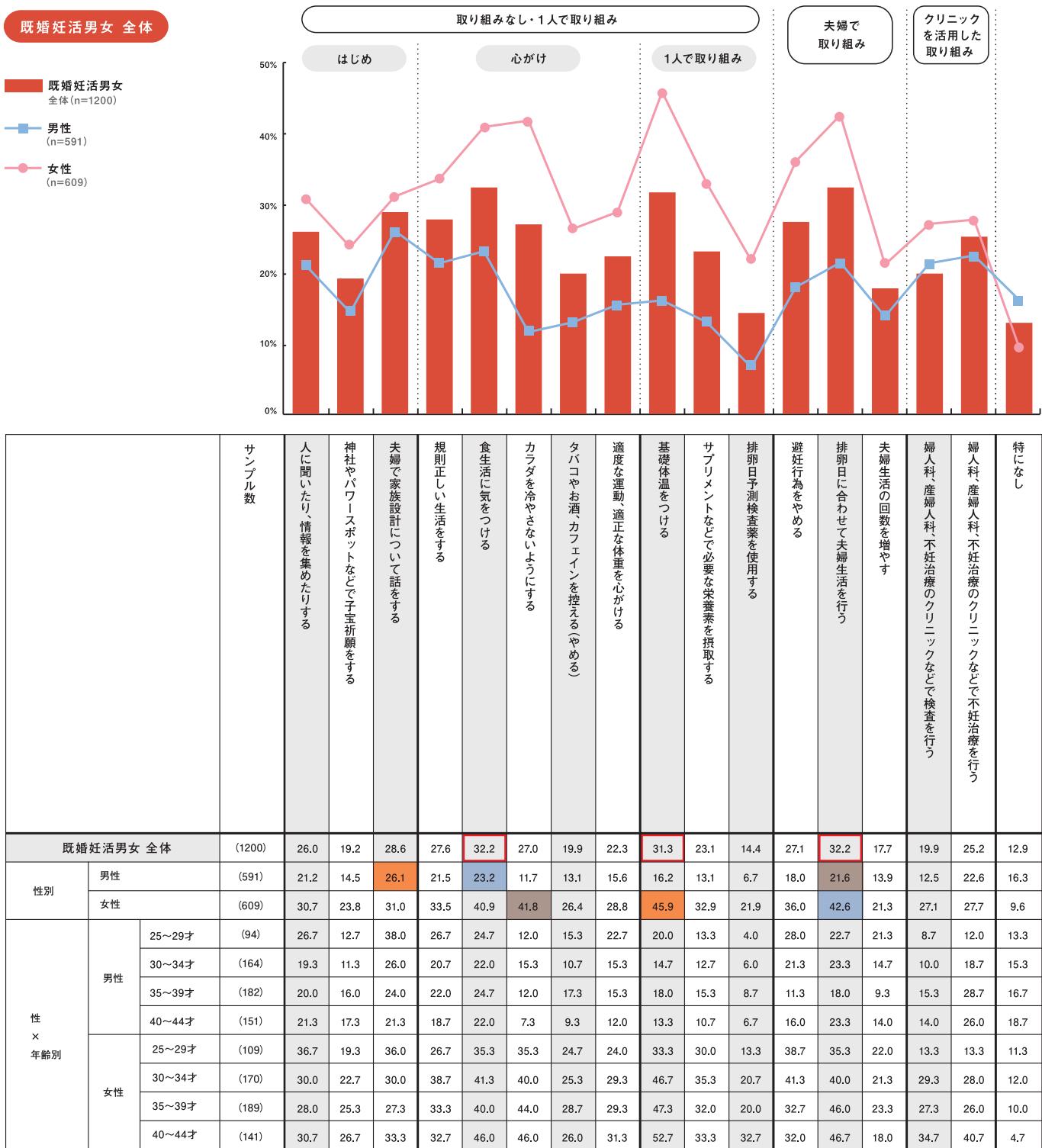
【年齢別】



## Q.12 あなたご自身が「妊活」として取り組んだことは、どのようなことですか。

既婚妊活男女

III 妊活のさまざまな取り組みについて、女性は男性と比べると全般的に取り組み度が高い。

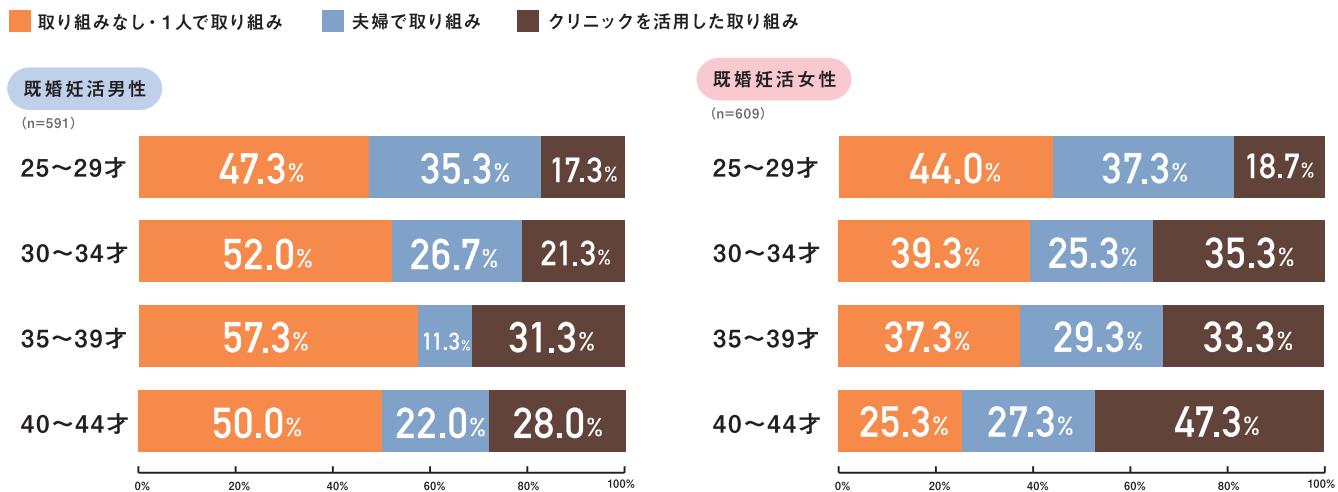


- 既婚妊活男女全体で取り組み度が高いのは、「食生活に気をつける」、「排卵日にあわせて夫婦生活を行う」(いずれも32.2%)、次いで「基礎体温をつける」(31.3%)。
- 男性は、食生活や運動、栄養摂取など、男性でも出来ることも10ポイント以上女性より低く、取り組み意識に差が見られた。



## 性×年齢別の取り組み方

25~29才の男女は、他の年代と比べて「夫婦で家族設計について話をする」という人が多く、早いうちからお互いの意思疎通ができた上で、「夫婦での取り組み」を実践している割合が高い。



※複数回答している場合、「クリニックを活用した取り組み」「夫婦で取り組み」「取り組みなし・1人で取り組み」の優先順位で振り分け

- 男性30才以上は、【取り組みなし・1人で取り組み】層が半数強を占めている。女性30~39才は、【1人で取り組み】層と【クリニックを活用した取り組み】層が4割弱で拮抗。
- 女性40~44才は【クリニックを活用した取り組み】層が約半数を占める。

## #DATA 2 Summary



### 調査で分かった「妊活」の取り組み状況

「妊活」している女性の多くは、赤ちゃんを授かるために、自分のからだに気を配ることの必要性を感じているのに対し、男性は女性に比べると自分の体のケアに対して意識が低い様子が伺えます。また、男性は妊活を「妻からの要望」で始めた人が多いということや、取り組みに関しても、女性に比べて具体的に取り組んでいることが少ないということが明らかになりました。

たしかに女性の方が「妊活」の取り組みとしてできることは多いかもしれません、食生活や運動習慣を変えてみたり、タバコやお酒を控えるなど、男性でもできることはあります。実際、このような男女間での熱量や取り組みのズレが、女性の不安の原因になることも少なくありません。しかし、男性は、ただ「やりたくない」のではなく、「何をしたらよいのかわからない」という人も多いのかもしれません。

相手を想う分だけ、伝える勇気も必要になりますが、「赤ちゃんが欲しい」というふたり共通の願いがあるのなら、まずはお互いに相手がどう思っているのかを聞き合い、お互いのことを理解し合うところから始めてみてはいかがでしょうか。



### おおたとしまさんからのアドバイス

赤ちゃんを望まなかったときには、妊娠しないためにふたりがそれぞれに「男性にできること」「女性にできること」をしていましたと思います。「妊活」は、単にそれらを「それぞれ」に「やめる」ことではありません。妊娠の可能性を高めるために「ふたり」で「力を合わせる」ことを心がけましょう。



## #DATA 3 「妊活」に取り組むことでの変化や負担

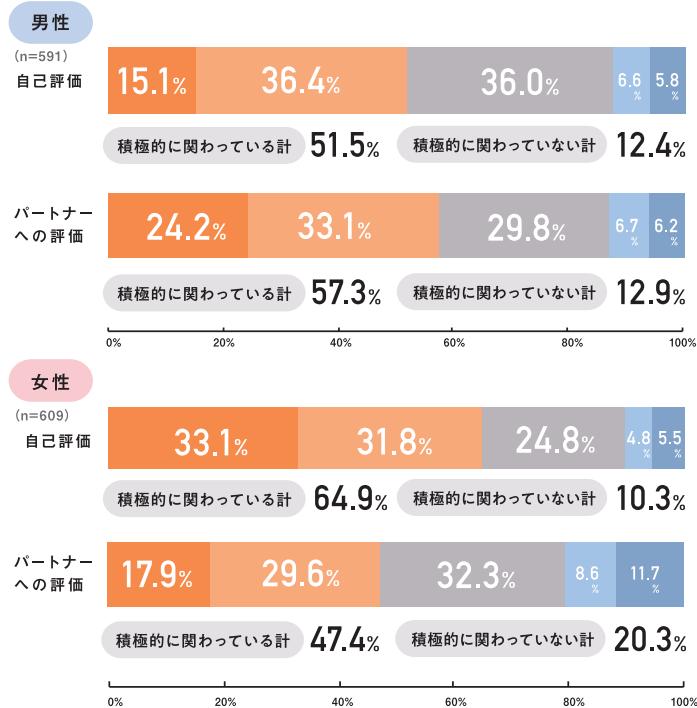
Q.13 あなたやあなたのパートナーは、「妊活」に積極的に関わっていますか。

既婚妊活男女

III 男性は、自身の関わりとパートナーの関わりの評価は同程度。

一方で、女性は自身とパートナーとの関わり度合いに差を感じている様子。

■ 積極的に関わっている ■ まあ積極的に関わっている ■ どちらともいえない ■ あまり積極的に関わっていない ■ 積極的に関わっていない

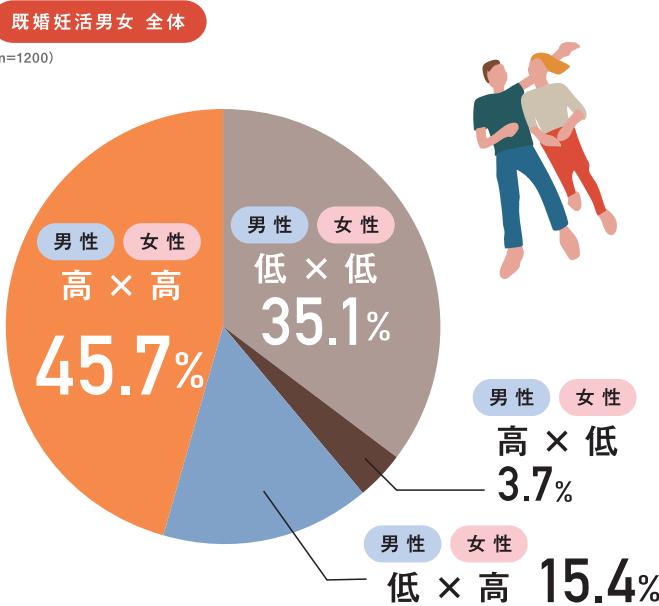


	サンプル数	男性の積極度		女性の積極度				
		積極的に関わっている 計	積極的に関わっていない 計	積極的に関わっている 計	積極的に関わっていない 計			
既婚妊活男女 全体	(1200)	49.5	16.5	16.4	28.7	11.6		
性別								
男性	(591)	51.5	15.1	12.4	57.3	24.2	12.9	
女性	(609)	47.4	17.9	20.3	64.9	33.1	10.3	
性								
男性	25~29才	(94)	62.7	20.0	10.0	66.7	32.7	10.0
	30~34才	(164)	51.3	20.0	15.3	61.3	27.3	11.3
	35~39才	(182)	50.0	11.3	12.0	55.3	22.0	13.3
	40~44才	(151)	46.7	11.3	11.3	49.3	18.0	16.0
性 × 年齢別								
女性	25~29才	(109)	48.7	21.3	20.7	66.7	35.3	12.0
	30~34才	(170)	51.3	20.7	12.0	69.3	37.3	8.0
	35~39才	(189)	43.3	13.3	24.7	62.0	27.3	12.7
	40~44才	(141)	47.3	18.0	24.0	62.0	34.0	8.7

● 男性は、自分の積極度計51.5%、パートナー女性の積極度計57.3%と同程度。一方で、女性は自分の積極度計64.9%、とパートナー男性の積極度計47.4%と、差がみられた。

### 男女の積極度合いの分布

III 25~29才男性や女性30代前半は“自身・パートナーとともに積極的に関わっている”とする人が多い。



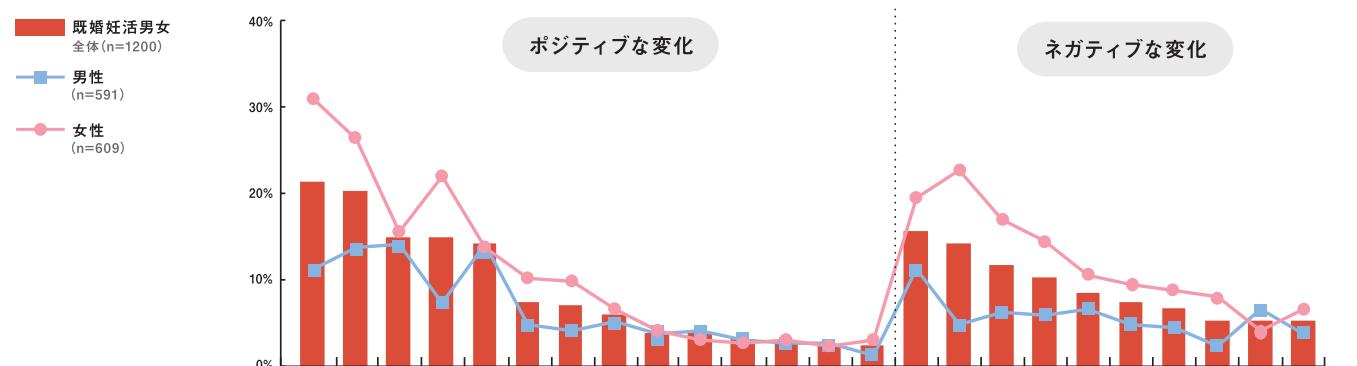
	サンプル数	「妊活」への積極度合い				
		男性：高×女性：高	男性：低×女性：高	男性：高×女性：低	男性：低×女性：低	
既婚妊活男女 全体	(1200)	45.7	15.4	3.7	35.1	
性別						
男性	(591)	45.9	11.4	5.6	37.1	
女性	(609)	45.6	19.3	1.9	33.3	
性						
男性	25~29才	(94)	54.7	12.0	8.0	25.3
	30~34才	(164)	48.7	12.7	2.7	36.0
	35~39才	(182)	42.7	12.7	7.3	37.3
	40~44才	(151)	41.3	8.0	5.3	45.3
性 × 年齢別						
女性	25~29才	(109)	46.7	20.0	2.0	31.3
	30~34才	(170)	50.0	19.3	1.3	29.3
	35~39才	(189)	40.7	21.3	2.7	35.3
	40~44才	(141)	46.0	16.0	1.3	36.7

● 男女の積極度合いの分布をみると、「男性：高×女性：高」が45.7%と半数近くを占めるが、「男性：低×女性：低」も35.1%みられる。

## Q.14 あなたが「妊活」をし始めて、変わったと感じることは何ですか。

既婚妊活男女

III 妊活をきっかけに、“妊婦や赤ちゃんが気になるように”なり、パートナーとのコミュニケーション機会が増えたとする人が多い。



サンプル数	妊娠や赤ちゃんが気になるようになった	排卵日を夫に知らせる／妻に確認するようになった	夫婦で話し合いをする時間が増えた	食生活やアルコールの摂取を気にするようになった	パートナーの体調を気にかけるようになった	パートナーが自分の体調を気にかけてくれるようになった	夫婦関係を良好に保てるようになった	周りの人に対してやさしい言葉をかけてくれたり、気づかいのある行動をしてくれるようになった	自分が自宅に早く帰る日が多くなった	パートナーが自宅で喫煙しなくなった	自分が自宅で喫煙しなくなった	周りの人(パートナー以外)がやさしく接してくれるようになった	金銭的な負担ができた	妊娠や赤ちゃんを見るのがつらくなつた	周りの人相談しやすい、話しづらいことが増えた	仕事との両立が難しいと感じるようになつた	時間的な負担がてきた	夫婦生活が楽しくなくなった	周りの人からプレッシャーをかけられるようになった	パートナーが非協力的だと感じるようになった	パートナーからプレッシャーをかけられるようになった	夫婦関係がうまくいかなくなつた
-------	--------------------	-------------------------	------------------	-------------------------	----------------------	----------------------------	-------------------	--	-------------------	-------------------	----------------	--------------------------------	------------	--------------------	------------------------	----------------------	------------	---------------	--------------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------

既婚妊活男女 全体	(1200)	21.3	20.1	15.0	14.8	14.1	7.5	7.1	5.9	4.0	3.7	3.0	2.8	2.5	2.3	15.6	14.1	11.6	10.3	8.6	7.3	6.8	5.4	5.4	5.2	33.3		
性別	男性	(591)	11.4	13.8	14.3	7.3	14.2	4.8	4.3	5.2	3.9	4.2	3.2	2.7	2.7	1.5	11.3	5.0	6.2	5.9	6.6	5.1	4.7	2.6	6.7	3.7	37.4	
	女性	(609)	30.9	26.2	15.7	22.1	13.9	10.2	9.9	6.6	4.1	3.3	2.7	3.0	2.3	3.1	19.7	22.8	16.9	14.6	10.6	9.4	8.8	8.2	4.2	6.7	29.4	
性×「妊活」取り組み方別	男性	取り組みなし、1人で取り組み	(310)	5.5	4.6	8.4	5.6	9.4	3.1	3.6	5.1	4.6	3.8	2.8	2.0	2.8	1.7	5.8	2.6	4.0	3.0	4.9	4.6	3.4	3.0	3.5	2.3	47.1
		夫婦で取り組み	(131)	19.0	25.4	18.7	8.2	18.0	7.3	4.2	8.0	3.3	5.1	4.7	1.8	1.9	0.8	3.6	4.6	5.0	6.8	6.0	6.1	6.3	1.2	7.5	5.0	33.0
	女性	クリニックを活用した取り組み	(151)	17.1	22.8	22.5	9.9	20.8	5.9	5.6	2.8	3.1	4.3	2.9	5.0	3.0	1.5	29.2	10.4	11.6	10.9	10.7	5.4	6.0	2.9	12.6	5.6	21.1
		取り組みなし、1人で取り組み	(221)	12.6	3.9	8.7	5.7	9.3	3.8	2.6	2.3	2.6	1.6	1.5	4.1	1.9	1.7	0.3	8.3	3.2	3.1	-	2.9	5.1	2.9	2.3	2.4	51.6
		夫婦で取り組み	(178)	33.7	32.2	14.8	26.5	13.2	10.0	9.9	8.3	3.6	4.7	3.3	2.1	2.2	2.9	3.1	21.7	11.0	8.6	4.4	12.2	10.0	9.1	7.5	6.3	27.4

■は1位、■は2位、■は3位

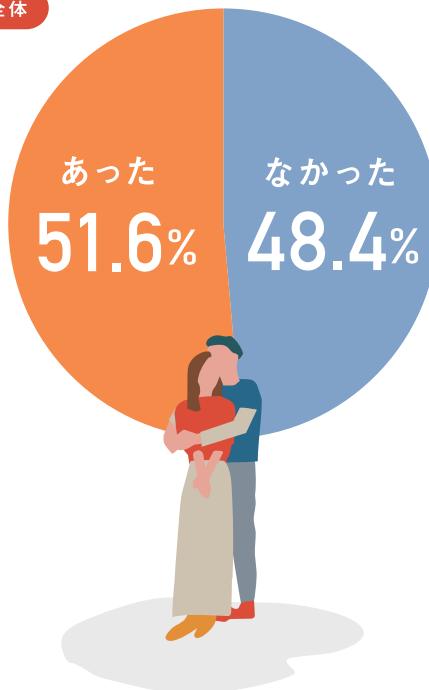
- 「排卵日を夫に知らせる／妻に確認するようになった」(20.1%)、「夫婦で話し合いをする時間が増えた」(15%)、「パートナーの体調を気にかけるようになった」(14.1%)など、パートナーとのコミュニケーション機会が増えている様子。
- 妊活を始めて変わったと感じる上位には、「妊娠や赤ちゃんが気になるようになった」(21.3%)、とする人が多いが、「妊娠や赤ちゃんを見るのがつらくなつた」(14.1%)とする人も見られる。
- 性×妊活取り組み方別にみると、男女とも【クリニックを活用した取り組み】層で、金銭的な負担などネガティブな変化だけでなく、「夫婦で話し合いをする時間が増えた」「パートナーの体調を気にかけるようになった」などパートナーへの気づかいや思いやりが増える傾向がみられる。

## Q.15 「妊活」をしているときに、つらいと感じることはありますか（ありましたか）。

既婚妊活男女

III 女性は男性と比べて妊活をつらいと感じている人が多く、30才を境につらいと感じる人の割合が高くなる。

既婚妊活男女 全体  
(n=1200)



	サンプル数	あつた	なかつた
既婚妊活男女 全体	(1200)	51.6	48.4
性別	男性	(591)	39.5
	女性	(609)	63.4
性別 × 年齢別	25～29才	(94)	32.0
	30～34才	(164)	34.0
	35～39才	(182)	44.7
	40～44才	(151)	44.0
性別 × 年齢別	25～29才	(109)	48.0
	30～34才	(170)	66.0
	35～39才	(189)	62.0
	40～44才	(141)	74.0
性別 × 「妊活」取り組み方別	取り組みなし・1人で取り組み	(310)	26.8
	夫婦で取り組み	(131)	37.8
	クリニックを活用した取り組み	(151)	67.1
	取り組みなし・1人で取り組み	(221)	33.9
	夫婦で取り組み	(178)	64.8
	クリニックを活用した取り組み	(210)	93.2
「妊活」期間別	半年未満	(454)	29.4
	半年～3年未満	(462)	61.3
	3年以上	(284)	71.4

男性  
(n=591)



女性  
(n=609)



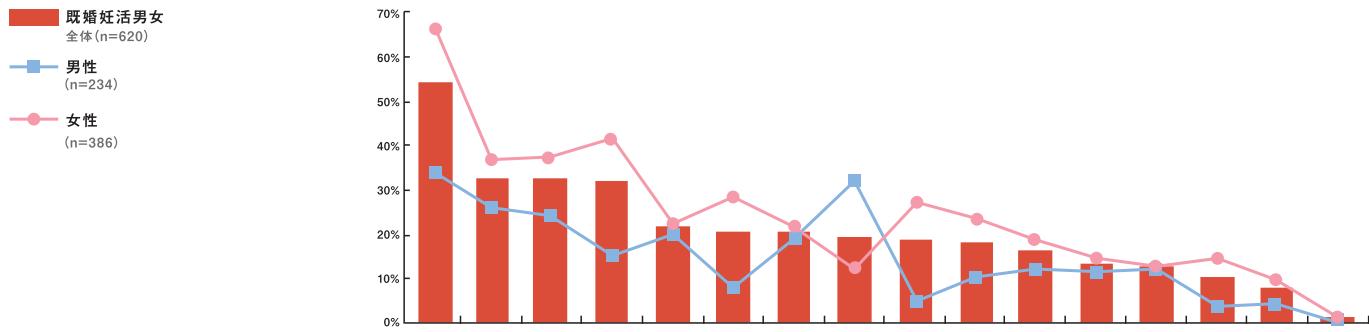
0% 20% 40% 60% 80% 100%

- 妊活をつらいと感じることが「あった」と答えた人は51.6%。性別でみると、男性は39.5%であるのに対し、女性は63.4%と高く、男女差が大きい。
- 女性では30才を境につらいと感じる割合が6割を超える。40才になると7割を超える。男性も35才を境につらいと感じる割合が高くなっている。
- 性×妊活取り組み方別でみると、男女ともに【1人で取り組み】層、【夫婦で取り組み】層、【クリニック活用した取り組み】層の順で「あった」の割合が高くなる。妊活期間別にみると、期間が長くなるほど「あった」の割合が高くなる傾向。

## Q.16 「妊活」中、つらいと感じた時はどんな時ですか。

既婚妊活男女  
(つらいと感じた人ベース)

III 男女ともに「妊娠していないことがわかった時」とする人が最も多いが、女性では「友達や会社の人など周りの人が妊娠した時」、男性では「妊活がうまくいかず、パートナーが精神的に不安定になった時」が次に多い。



		サンプル数	妊娠していないことがわかった時(生理がきた時)	妊娠中なのに「赤ちゃんはまだ?」と周りの人にと言われた時	金銭的負担が大きいと感じる時	友達や会社の人など周りの人が妊娠した時	時間的負担が大きいと感じる時	孤独を感じた時	夫婦生活が楽しくなくなった時	妊活がうまくいかず、パートナーが精神的に不安定になった時	毎日基礎体温をつけることにわざわらしさを感じた時	パートナーの理解を得られない時	仕事との両立が難しかった時	妊娠反応が出たのに、結局は授からなかった時	妊娠していることをパートナー以外の人に言えない時	不妊治療に関する服薬などで副作用があった時	妊活へのアドバイスを周りの人から受けた時	その他	
既婚妊活男女 全体		(620)	54.3	33.0	32.8	31.9	21.7	20.9	20.8	19.8	19.1	18.6	16.5	13.8	12.8	10.5	8.0	1.2	
性別	男性	(234)	34.1	26.3	24.6	15.6	20.2	8.2	18.7	32.4	5.4	10.5	12.6	11.8	12.4	3.8	4.7	0.4	
	女性	(386)	66.6	37.1	37.7	41.7	22.7	28.6	22.0	12.1	27.4	23.5	18.8	15.0	13.1	14.5	9.9	1.7	
性 × 年齢別	男性	25~29才	(30)	37.5	25.0	20.8	12.5	14.6	2.1	29.2	35.4	6.3	8.3	14.6	8.3	14.6	6.3	2.1	-
		30~34才	(56)	35.3	29.4	15.7	23.5	15.7	7.8	19.6	33.3	5.9	5.9	11.8	13.7	13.7	-	3.9	-
		35~39才	(81)	31.3	31.3	29.9	10.4	20.9	7.5	20.9	37.3	3.0	11.9	16.4	9.0	13.4	7.5	7.5	-
		40~44才	(66)	34.8	18.2	27.3	16.7	25.8	12.1	10.6	24.2	7.6	13.6	7.6	15.2	9.1	1.5	3.0	1.5
	女性	25~29才	(52)	68.1	47.2	23.6	47.2	13.9	18.1	23.6	9.7	23.6	20.8	15.3	15.3	11.1	6.9	5.6	-
		30~34才	(112)	67.7	39.4	38.4	39.4	25.3	30.3	19.2	9.1	26.3	16.2	18.2	13.1	14.1	17.2	8.1	2.0
		35~39才	(117)	62.4	37.6	40.9	44.1	25.8	35.5	23.7	17.2	31.2	30.1	19.4	10.8	15.1	19.4	12.9	2.2
		40~44才	(104)	69.4	28.8	40.5	38.7	20.7	24.3	22.5	10.8	26.1	25.2	20.7	21.6	10.8	9.9	10.8	1.8
性 × 「妊活」取り組み方別	男性	取り組みなし・1人で取り組み	(83)	19.7	24.8	10.4	8.5	15.6	11.0	12.5	14.6	7.2	14.3	9.2	4.9	12.0	-	6.3	-
		夫婦で取り組み	(49)	34.5	28.0	14.2	23.6	12.5	11.2	25.5	39.2	1.3	7.8	12.5	8.9	9.9	-	2.2	-
		クリニックを活用した取り組み	(101)	45.7	26.7	41.3	17.6	27.8	4.4	20.5	43.7	6.0	8.8	15.4	18.8	14.0	8.9	4.5	1.0
	女性	取り組みなし・1人で取り組み	(75)	29.1	19.8	16.2	19.9	10.0	26.7	11.2	12.7	14.3	16.6	13.5	1.5	5.1	-	5.7	1.5
		夫婦で取り組み	(115)	74.4	36.1	10.8	38.5	4.6	28.1	19.7	6.7	22.0	23.7	10.1	9.5	8.1	1.1	6.8	1.9
		クリニックを活用した取り組み	(196)	76.3	44.2	61.8	51.9	38.1	29.6	27.5	15.1	35.5	26.0	26.0	23.4	19.1	27.9	13.4	1.7
「妊活」期間別	半年未満	(134)	35.1	16.9	18.2	13.2	13.6	15.2	14.6	18.4	9.3	14.5	13.2	4.2	8.5	0.9	3.3	0.9	
	半年～3年未満	(283)	58.6	34.4	34.1	32.9	23.6	20.6	21.2	19.3	22.1	17.2	15.9	17.2	16.4	12.2	7.6	1.5	
	3年以上	(203)	61.0	41.7	40.5	42.6	24.5	25.1	24.4	21.3	21.3	23.1	19.4	15.3	10.7	14.4	11.5	1.0	

■は1位、■は2位、■は3位

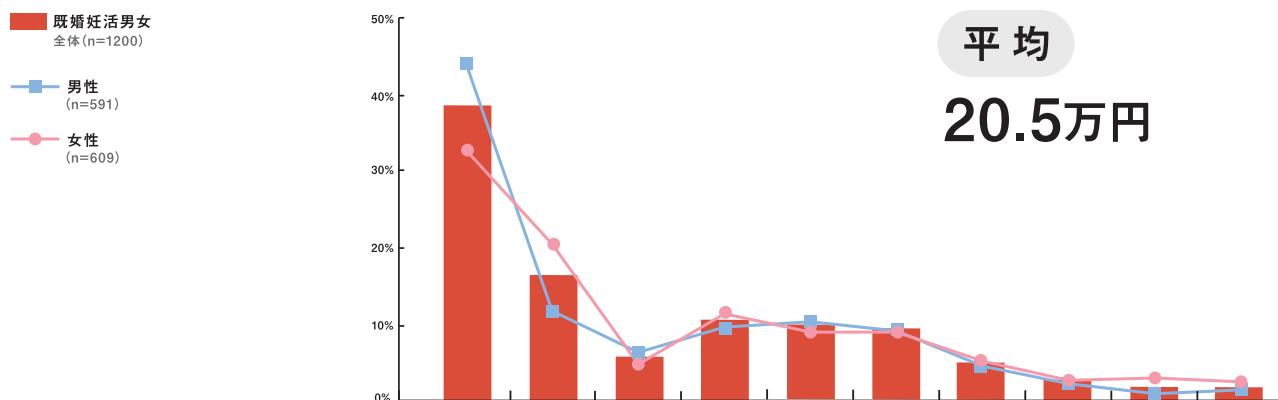
●「妊娠中なのに『赤ちゃんはまだ?』と周りの人にと言われた時」や「金銭的負担が大きいと感じる時」は、男女とも上位にあがるが、「友達や会社の人など周りの人が妊娠した時」や「孤独を感じた時」、「毎日基礎体温をつけることにわざわらしさを感じた時」などは、特に女性が感じやすいたらさであることがわかる。



## Q.17 これまでに、子どもを授かるためにかかった費用はどのくらいですか。

既婚妊活男女

III 年齢が高くなるほどかかった費用も高額になる傾向。【クリニックを活用した取り組み】層の妊活にかかった費用は60万円前後。



		サンプル数	0円	1円以上～5000円未満	5000円以上～1万円未満	1万円以上～5万円未満	5万円以上～10万円未満	10万円以上～50万円未満	50万円以上～100万円未満	100万円以上～150万円未満	150万円以上～300万円未満	300万円以上	平均(万円)	
既婚妊活男女 全体		(1200)	38.3	16.1	5.5	10.5	9.6	9.0	4.8	2.4	1.9	1.9	20.5	
性別	男性	(591)	44.0	11.7	6.3	9.6	10.3	9.1	4.5	2.2	0.9	1.4	16.4	
	女性	(609)	32.7	20.4	4.7	11.3	8.9	8.9	5.1	2.6	2.9	2.4	24.5	
性別 × 年齢別	男性	25～29才	(94)	45.3	16.7	10.7	13.3	6.7	4.0	2.0	1.3	-	5.4	
		30～34才	(164)	48.0	11.3	5.3	10.7	11.3	8.7	2.7	0.7	0.7	10.2	
		35～39才	(182)	42.0	8.7	7.3	8.7	11.3	10.7	4.0	4.7	1.3	20.2	
		40～44才	(151)	41.3	12.7	3.3	7.3	10.0	10.7	8.7	1.3	1.3	25.4	
	女性	25～29才	(109)	44.7	29.3	8.0	8.7	1.3	5.3	0.7	-	0.7	8.1	
		30～34才	(170)	37.3	20.0	4.0	10.0	7.3	10.7	5.3	2.7	0.7	19.0	
		35～39才	(189)	30.7	20.0	4.0	12.0	12.0	8.7	6.7	3.3	2.0	0.7	19.6
		40～44才	(141)	20.7	14.7	4.0	14.0	12.7	10.0	6.0	3.3	8.7	6.0	50.6
性別 × 「妊活」取り組み方別	男性	取り組みなし・1人で取り組み	(310)	64.5	10.9	5.3	7.8	5.9	5.7	-	-	-	-	2.4
		夫婦で取り組み	(131)	46.3	20.6	8.5	10.6	7.7	4.8	1.5	-	-	-	3.6
		クリニックを活用した取り組み	(151)	-	5.6	6.5	12.6	21.5	19.7	16.3	8.5	3.7	5.7	56.0
	女性	取り組みなし・1人で取り組み	(221)	66.0	21.1	3.5	3.0	1.9	4.5	-	-	-	-	1.7
		夫婦で取り組み	(178)	30.0	39.4	7.2	15.7	5.8	1.2	0.7	-	-	-	2.0
		クリニックを活用した取り組み	(210)	-	3.7	3.9	16.4	19.0	20.1	14.1	7.4	8.5	6.9	67.8
「妊活」期間別	半年未満	(454)	59.9	19.8	4.9	6.9	5.5	2.4	0.6	-	-	-	-	1.9
	半年～3年未満	(462)	24.5	14.9	8.1	14.1	11.9	11.7	7.2	4.5	2.5	0.6	-	23.5
	3年以上	(284)	26.1	12.4	2.2	10.3	12.3	15.1	7.6	2.7	4.1	7.1	-	45.5

- 女性は男性に比べて、全般的に取り組み度が高いためか、平均金額が高い傾向にある。
- 男女ともに年齢が高くなるほど平均金額が高く、女性40～44才では平均が50万円に達する。男性25～34才や女性25～29才の若年層は実質的な出費はまだない人が4割程度みられる。
- 性×妊活取り組み方別にみると、男女ともに【1人で取り組み】層、【夫婦で取り組み】層、【クリニックを活用した取り組み】層の順に高くなる傾向だが、【1人で取り組み】層は6割強が「0円」。【クリニックを活用した取り組み】層は男性では「5万円～10万円」、女性では「10万円～50万円未満」が最も高い。



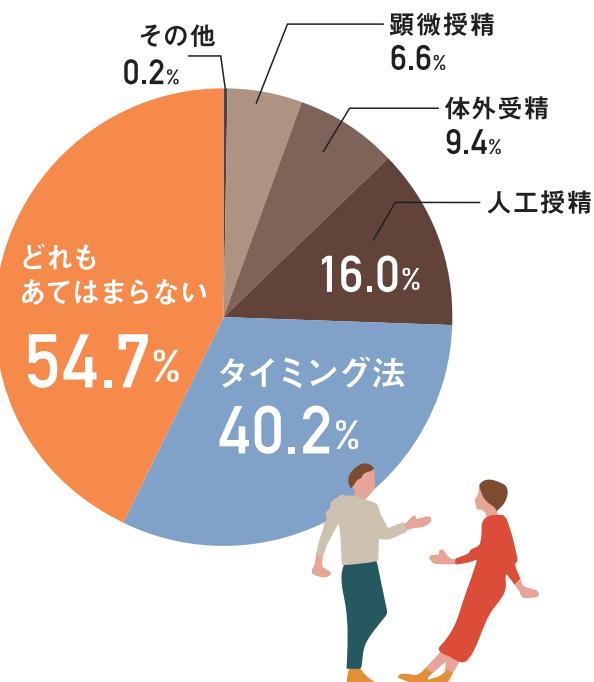
## Q.18 あなたは妊娠するために、以下のことを行ったことはありますか？

既婚妊活男女

III 「人工授精」「体外受精」「顕微授精」を約3割の人が経験している。

既婚妊活男女 全体

(n=1200)



	サンプル数	タイミング法	人工授精	体外受精	顕微授精	その他	どれもあてはまらない
既婚妊活男女 全体	(1200)	40.2	16.0	9.4	6.6	0.2	54.7
性別							
男性	(591)	32.1	15.2	9.6	5.9	-	60.5
女性	(609)	48.1	16.8	9.3	7.3	0.4	49.2
性別 × 年齢別							
男性 25~29才	(94)	25.3	6.7	6.0	1.3	-	69.3
30~34才	(164)	38.0	12.0	6.7	2.0	-	56.0
35~39才	(182)	31.3	20.7	12.7	10.0	-	58.7
40~44才	(151)	30.7	17.3	11.3	8.0	-	62.0
女性 25~29才	(109)	24.7	5.3	0.7	2.0	-	72.0
30~34才	(170)	46.0	18.0	9.3	8.7	-	52.7
35~39才	(189)	52.7	17.3	8.7	4.7	0.7	44.7
40~44才	(141)	62.7	23.3	16.7	13.3	0.7	33.3
「妊活」期間別							
半年未満	(454)	23.2	3.3	0.6	-	-	75.0
半年~3年未満	(462)	48.6	21.3	12.7	9.8	-	43.4
3年以上	(284)	53.7	27.6	18.3	12.0	0.8	40.9

● 妊活期間が3年以上の人の3割弱が「人工授精」、2割弱が「体外受精」を経験している。

## Q.19 「体外受精」「顕微授精」における「つらさ」や「負担」について、どのようにお感じになりましたか？

既婚妊活男女

〈「体外受精」「顕微授精」経験者ベース〉

III 男女ともに、「経済的な負担」を感じている人が最も多いが、女性は身体的・精神的にも負担感が強い。

とてもそう思う

まあそう思う

どちらともいえない

あまりそう思わない

全くそう思わない

### 男性

(n=69)

身体的につらい



精神的につらい



経済的な負担を感じる



### 女性

(n=67)

身体的につらい



精神的につらい



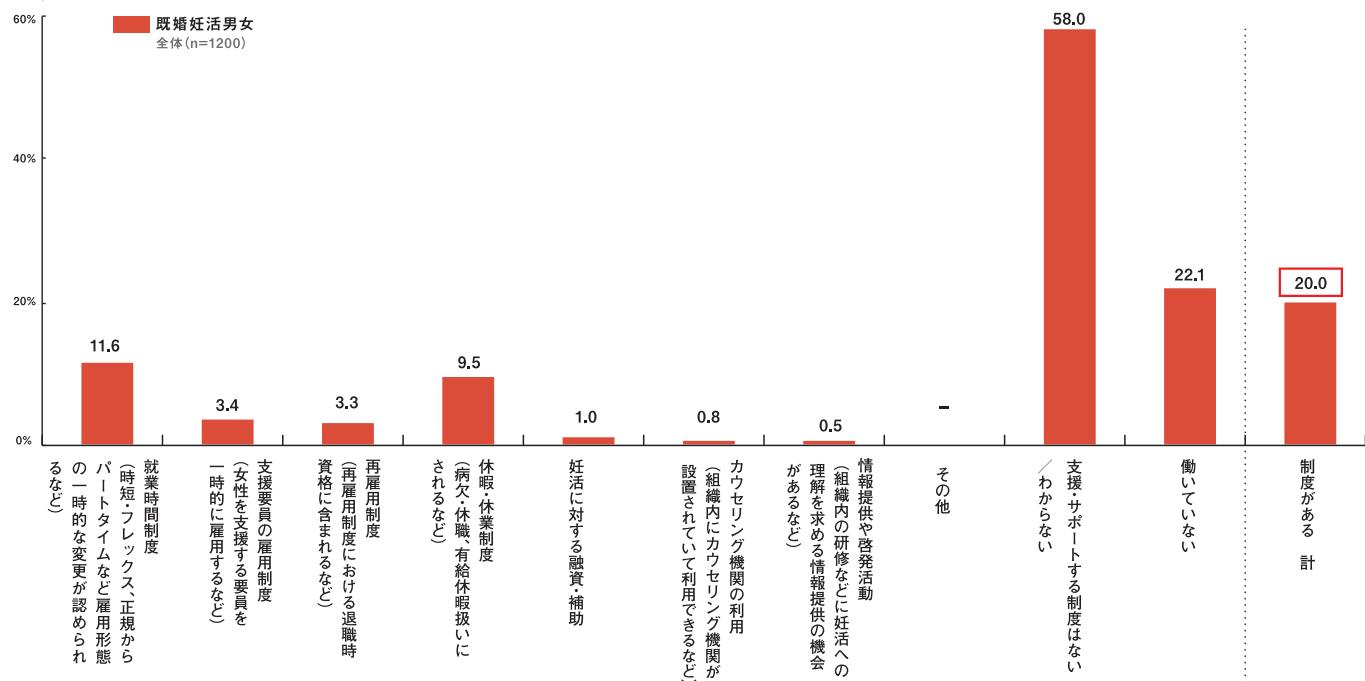
経済的な負担を感じる



## Q.20 あなたの職場では、「妊活」を支援・サポートする制度はありますか。

既婚妊活男女

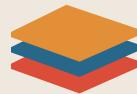
### III 妊活の支援・サポート制度が「ある」職場は2割程度。



- 職場に妊活を支援・サポートする制度が「ある」とする人は既婚男女で20.0%。
- 支援・サポート制度の中では、「就業時間制度」「休暇・休業制度」が導入されている割合が高い。

#DATA 3

Summary



### 調査で分かった「妊活」に取り組むことでの変化や負担

「妊活」をきっかけに、「パートナーがやさしい言葉をかけてくれたり、気づかいのある行動をしてくれるようになった」など、夫婦間でのコミュニケーション機会が増えている様子が見受けられる一方で、妊活期間が長くなったり、クリニックを活用するようになったりすると、男女ともに「つらい」と感じることが増える傾向もみられます。そしてその「つらさ」を感じるのは、女性は「孤独を感じた時」、男性は「妊活がうまくいかず、パートナーが精神的に不安定になった時」など、つらさの感じ方、感じるタイミングには男女差があることが見えてきました。ふたりで協力して行うはずの「妊活」で、孤独なつらさを感じている女性が約3割もいるという事実。これは決して少ない数字ではありません。男女間で負担の感じ方が異なるのはある意味当たり前のことで、そのモヤモヤを1人で抱え込むではなく、お互いに伝え合い、理解し合うことで、不安だった気持ちは和らぎ、つらさの軽減にもつながっていくのではないでしょうか。



#### おおたとしまさんからのアドバイス

妊活期間が長引き、不妊治療を始めると、特に女性は精神的にも肉体的にも時間的にも負担が大きいです。その点、男性の不妊治療は比較的手軽に始められます。不妊の原因は男女ほぼ同じ割合と言われているので、男性も検査を受けることで、ふたりの意識もそろいややすくなると思います。



## #DATA 4 「ふたり妊活」の認知と取り組み

**Q.21** あなたは、「ふたり妊活」ができますか。

既婚妊活男女

「ふたり妊活」とは、夫婦が協力して妊活を行うことです。

III 半数以上が「ふたり妊活」が「できていない」と回答。

既婚妊活男女 全体

(n=1200)

できていない 計  
55.2%

できていない  
30.1%

あまり  
できていない  
25.1%

できている  
12.7%

まあできている  
32.1%

できている 計

44.8%



		サンプル数	できている	まあできている	あまりできていない	できない	できている 計	できていない 計
既婚妊活男女 全体		(1200)	12.7	32.1	25.1	30.1	44.8	55.2
性別	男性	(591)	11.2	32.8	26.1	29.9	44.0	56.0
	女性	(609)	14.1	31.4	24.1	30.4	45.5	54.5
性別 × 年齢別	男性	25~29才	(94)	16.7	36.0	22.0	25.3	52.7
		30~34才	(164)	14.7	31.3	24.7	29.3	46.0
		35~39才	(182)	8.0	35.3	26.7	30.0	43.3
		40~44才	(151)	8.0	29.3	29.3	33.3	37.3
	女性	25~29才	(109)	18.0	34.0	21.3	26.7	52.0
		30~34才	(170)	14.7	30.7	32.7	22.0	45.3
		35~39才	(189)	10.0	32.7	24.0	33.3	42.7
		40~44才	(141)	16.0	28.7	16.0	39.3	44.7
性別 × 「妊活」取り組み方別	男性	取り組みなし・1人で取り組み	(310)	7.7	26.1	26.4	39.8	33.8
		夫婦で取り組み	(131)	11.1	36.9	26.5	25.4	48.0
		クリニックを活用した取り組み	(151)	18.6	43.0	24.9	13.5	61.6
	女性	取り組みなし・1人で取り組み	(221)	3.7	21.0	26.6	48.7	24.7
		夫婦で取り組み	(178)	14.1	35.2	26.7	24.0	49.3
		クリニックを活用した取り組み	(210)	25.1	39.2	19.2	16.5	64.3
「妊活」関与度別	男性:高×女性:高	(549)	25.6	48.6	14.6	11.1	74.2	25.8
	男性:低×女性:高	(185)	1.5	24.1	45.9	28.5	25.6	74.4
	男性:高×女性:低	(45)	2.7	23.4	42.5	31.4	26.1	73.9
	男性:低×女性:低	(422)	1.8	15.1	27.6	55.5	16.9	83.1

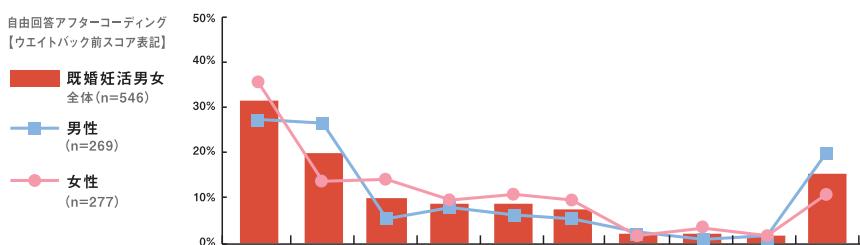
● 男女の差はほとんどみられないが、年齢別にみると、女性40~44才を除いて男女ともに年齢が高いほど「できていない」とする割合が高い。

● 性×妊活取り組み方別では、男女とも【1人で取り組み】層、【夫婦で取り組み】層、【クリニックを活用した取り組み】層の順に、「できている」計が増えるが、男女ともに【夫婦で取り組み】層でも「できていない」が約半数を占める。

## Q.22 「ふたり妊活」が「できている/まあできている」とお答えになった理由を教えてください。

既婚妊活男女  
(できている人ベース)

III 「ふたり妊活」ができるとした理由は、「協力・気遣い」や「相談・話し合い」ができるからが高い。



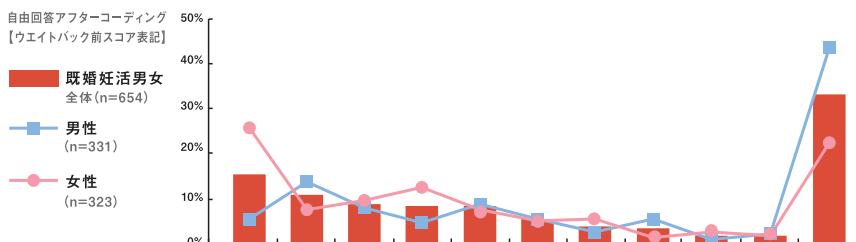
	サンプル数	2人で協力・気遣いができるから	相談・話し合いができるから	夫婦生活を行っているから	子どもがほしいという共通認識を持っているから	通院・治療についてきててくれるから	情報収集や生活の見直しなどできるところをしているから	仲が良いから	サプリメントを摂取するようにしているから	その他	特に理由はない／わからないけどなんとなく
既婚妊活男女 全体	(546)	31.5	20.0	9.9	8.6	8.6	7.3	2.2	2.0	1.6	15.2
性別											
男性	(269)	27.5	26.4	5.6	7.8	6.3	5.2	2.6	0.7	1.5	19.7
女性	(277)	35.4	13.7	14.1	9.4	10.8	9.4	1.8	3.2	1.8	10.8

■は1位、■は2位、■は3位

## Q.23 「ふたり妊活」が「できていない/あまりできていない」とお答えになった理由を教えてください。

既婚妊活男女  
(できていない人ベース)

III 「ふたり妊活」ができない理由として、女性は「パートナーが協力的ではないから」「話し合えていない/相手の考えがわからないから」が多く、男性は「特に理由はない/なんとなく」が高い。



	サンプル数	パートナーが協力的ではないから	できているかわからない/できていないから	タイミングが合わない/忙しいから	話し合えていない/相手の考えがわからないから	(お互いが協力的ではないから	まだ始めたばかりだから	夫婦生活ができる/うまくいっていないから	自分が協力的ではないから	食生活の見直しなどをしないから	その他	特に理由はない/なんとなく
既婚妊活男女 全体	(654)	15.4	10.9	8.9	8.4	8.3	5.4	4.0	3.5	1.7	2.0	33.2
性別												
男性	(331)	5.4	13.9	8.2	4.5	8.8	5.4	2.4	5.4	0.9	2.1	43.5
女性	(323)	25.7	7.7	9.6	12.4	7.7	5.3	5.6	1.5	2.5	1.9	22.6

■は1位、■は2位、■は3位

主人が、排卵日を気にかけてくれたり協力的だから。  
(女性25~29歳)

双方とも専門のクリニックを受診し、相互に情報共有する等、協力しているため。  
(男性30~34歳)

病院に付き添いで行ったり、行かなかった時も経過や結果について頻繁に話を聞いています。  
(男性35~39歳)

仕事が忙しい時でも大事なタイミングの時には帰ってきててくれる。病院の事や体調の事もきいてくれたりするので話しやすい。  
(女性25~29歳)

主人はちゃんと話を聞いてくれます。落ち込んでいる時には支えてくれます。気持ちをしっかり受け止めてくれるので、私もしっかり甘える事ができます。  
(女性30~34歳)

普段あっさりしている夫が、流産した時真剣に私と向き合ってくれて、一緒に泣いてくれたりそつてくれている事がすごくわかったので、タイミングを取る事も協力的で、生理がきて私が落ち込んでいると「もしもこのままできなかつたらしたら〇〇をしよう」など子供のない未来にも前向きになれる言葉をかけてくれる。  
(女性30~34歳)

ひとりで活動していたから。パートナーには話していない。  
(女性40~44歳)

仕事が忙しくうまく時間が取れないから。  
(男性30~34歳)

妻の頑張りに対して、自分がそこまで積極的に協力できていないと感じています。  
(男性30~34歳)

夫は仕事が大変そうなので、口にしないようになった。  
(女性25~29歳)

パートナーが女性にはタイムリミットがある事をよくわかっていないから。  
(女性30~34歳)

まだ夫である私の理解が浅く、心構えもできない気がする。  
(男性40~44歳)

私一人が焦ってしまっている。  
(女性30~34歳)

会話がない。  
(男性40~44歳)

話し合いができるたりできなかったりだから。  
(男性30~34歳)

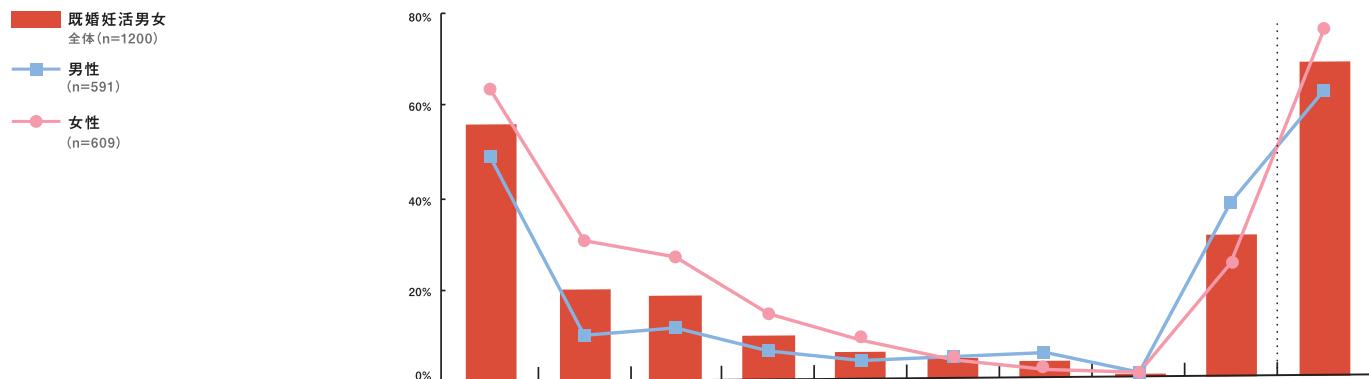
あまり夫にプレッシャーを感じて欲しくないから。  
(女性30~34歳)

## Q.24 あなたは、「妊活」を誰に相談しましたか(相談すると思いますか)。

既婚妊活男女

III 女性は7割以上が妊活を誰かに相談。

一方、男性はパートナー以外への相談率は低く、妊活に悩んでいても孤立しやすい環境にあるといえる。



		サンプル数	パートナー	同性の友人	実の親	妊活経験者	兄弟・姉妹	義理の親	異性の友人	その他	相談しない／相談していると思う
既婚妊活男女 全体		(1200)	56.4	20.4	18.9	10.0	6.2	4.2	3.6	0.6	31.1
性別	男性	(591)	48.8	9.9	11.2	6.0	4.1	4.4	5.3	0.8	38.0
	女性	(609)	63.7	30.6	26.4	13.9	8.3	4.0	1.9	0.5	24.4
性別 × 年齢別	男性	25~29才	(94)	52.0	12.0	9.3	6.7	4.7	4.7	5.3	0.7
		30~34才	(164)	49.3	11.3	10.7	5.3	4.0	4.7	3.3	0.7
		35~39才	(182)	48.0	8.7	12.7	6.7	3.3	6.7	6.0	0.7
		40~44才	(151)	47.3	8.7	11.3	5.3	4.7	1.3	6.7	1.3
	女性	25~29才	(109)	63.3	26.7	23.3	12.0	4.0	2.7	-	0.7
		30~34才	(170)	64.7	36.7	34.0	16.7	10.7	5.3	1.3	0.7
		35~39才	(189)	66.7	26.0	22.0	12.0	10.0	2.7	1.3	-
		40~44才	(141)	58.7	32.7	25.3	14.7	6.7	5.3	4.7	0.7

■は1位、■■は2位、■■■は3位

●妊活の相談相手をみると、半数以上が「パートナー」をあげている。次いで、「同性の友人」「実の親」が続く。全体の相談率(するだろうを含む)は68.9%である。

●男性は女性に比べて相談率が10ポイント以上低く、特に、パートナー以外には相談しにくい傾向。

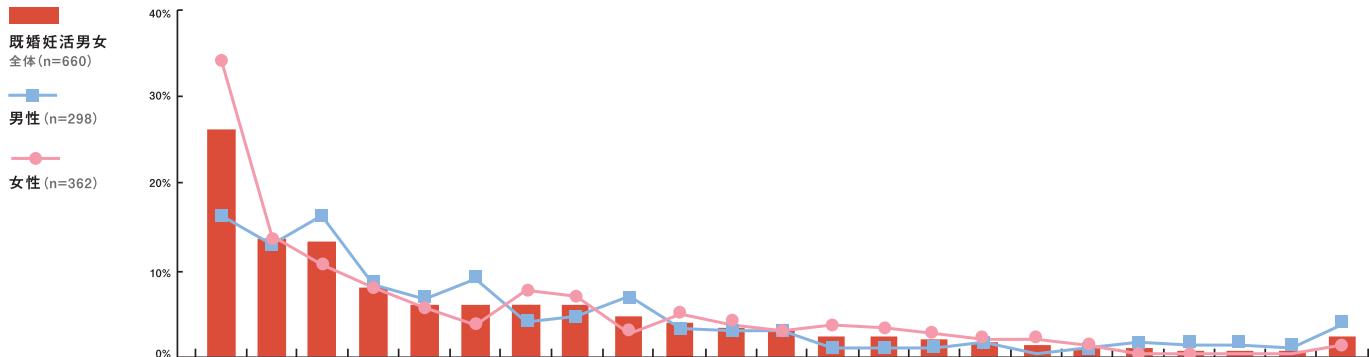


**Q.25** これから「妊活」をする人にアドバイスをするとしたら、どんなことを  
アドバイスしたり、どんなことを伝えたいですか。具体的にお書きください。 <アドバイスがある人ベース>

既婚妊活男女

III 女性の3人に1人が「早めの取り組みを」と回答。女性は“行動面”的アドバイスが多いのに対して、  
男性は「焦らないでマイペースに」など“精神面”的アドバイスが目立つ。

自由回答アフターコーディング【ウェイトパック前スコア表記】



	サンプル数	早めの取り組み(情報・行動)	パートナーと協力して(相談・思いやり)	焦らないでマイペースに	考え方がない／思いつめない	無理しない／期待しそうない	諦めないで気長に	ストレスを溜めない	普段の生活の見直しや検査を	頑張って	妊娠することは難しいと思っておく	楽しくプラス思考で	お金が必要になる	周りの意見や情報に流されないで	「人は人自分を一番に	子どもがいなくてもいいとも思っておく	情報収集をする	気持ちの切り替えを	ゴール・目標を決めて	周りの人に相談をして	今できることを取り組んで	自然に任せてみる	つらいことがある	その他	
既婚妊活男女 全体	(660)	26.2	13.6	13.3	8.2	6.2	6.1	6.1	5.9	4.7	4.2	3.5	3.0	2.4	2.3	2.0	1.8	1.4	1.2	1.1	0.9	0.9	0.8	2.4	
性別	男性	(298)	16.4	13.1	16.4	8.4	6.7	9.1	4.0	4.7	7.0	3.4	3.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.7	0.3	1.0	1.7	1.3	1.3	1.0	3.7
	女性	(362)	34.3	14.1	10.8	8.0	5.8	3.6	7.7	6.9	2.8	5.0	3.9	3.0	3.6	3.3	2.8	1.9	2.2	1.4	0.6	0.6	0.6	0.6	1.4

■は1位、■は2位、■は3位

夫婦間でしっかりとお互いに話し合いをして、溜め込まない事です。  
(男性25~29歳)

年齢の早い段階から取り組んだほうが良い。  
(男性35~39歳)

早期に専門のクリニックに相談すること。また、不妊の原因は男女いずれにも存在する可能性があること。  
(男性30~34歳)

夫婦の問題なのできちんとその時の悩みや辛さをお互い話し合ったほうがいいと思います。

そして治療のたびに考えることが変わるのでこれからどうしていくかを何回も相談したほうがいいと思います。  
(女性30~34歳)

自分だけではなく、パートナーと協力して妊活して欲しいと思う。  
(女性25~29歳)

夫婦ふたりで考えるべきだということ。  
妻だけ、夫だけが頑張ることではない。  
(女性30~34歳)

妊娠するのは本当に奇跡なんだと思うから、若いうちに欲しい人は積極的に妊活したほうがいい。  
(女性30~34歳)

あまり気負わず、まずはできることから始める。相手が思い通りに動かなくとも、イライラしたり、レッテルを貼ったりせず、じっくり取り組むことが大切。  
(男性40~44歳)

悩みかもしれないけど、お互い辛いのでおもいやること。  
(男性25~29歳)

情報をしっかり得ると、子どもにこだわらないようにする気持ち。  
(男性35~39歳)

男性は大丈夫と思ってしまう傾向が強いため、女性にもっと気をつかって積極的に妊活について話を進めていくべき。  
(男性25~29歳)

まずは夫婦でプライダルチェックや検査をしてみること。  
(女性30~34歳)

人と違うことが当たり前なので、自分のペースで進めていけばいいと思う。  
(女性30~34歳)





## 調査で分かった「ふたり妊活」の認知と取り組み

「ふたり妊活」とは、夫婦が協力して妊活を行うこと。

一見当たり前にも聞こえる「ふたり妊活」ですが、半数以上のカップルが「できていない」という結果に。その理由としては「パートナーが協力的ではないから」という回答が最も多かったものの、実際の声を聴いてみると女性は「パートナーにプレッシャーをかけたくない」、男性は「相手の気持ちが分からない」など、お互いに相手に気を遣いすぎて本音でぶつかり合えてないということが見えてきました。一方、「ふたり妊活ができている」と答えた女性は、パートナーからのさりげない声かけや、排卵日を気にかけてくれる心遣い、話を聞いてもらうだけでも「向き合ってくれてる」と心強く感じ、安心できているようです。

「妊活」は、女性が行うことが多いと思われがちですが、男性ができることもたくさんあります。女性も、パートナーに自分の想いやしてほしいことを、自分の言葉で、きちんと伝えることが大切なかもしれません。



### おおたとしまさんからのアドバイス

ストレスや不安を抱えたとき、女性は多弁になる一方で、男性は一人になりたがる傾向があることが知られています。それが気持ちのすれ違いを招くことが多い。相手の気持ちを決めつけるのではなく、相手の気持ちを尊重することで、「ふたり妊活」の実感が湧いてくるはずです。





## advice

### — 育児・教育ジャーナリストおおたとしまささんの妊活アドバイス —



この「妊活白書」は、妊活に対するさまざまな局面について、男女それぞれの立場からの意識を聞いた、貴重なデータです。妊娠はパートナーお互いの協力がないとできないもの。しかし妊活に対する距離感や熱量には、男女で微妙な差があり、お互いに戸惑ったり、悩んだりしている様子が、データの端々から感じられました。どんなに仲がいいパートナーであっても、たとえばドラマやニュースに対する感じ方や考え方方が違うのは当然のこと。ましてや人生で初めて取り組む妊活に対するスタンスにズレが生じることは、考えてみれば当然です。ズレがあることが悪いことなのではなく、このズレをどう乗り越えていくのかが、パートナーとしての形であり、それがふたりの歴史になり、財産になるのだととらえてほしいと思います。大切なのは、苦しいときこそお互いに向かい支え合うことから逃げないこと。そうすれば、「この人といっしょになって良かった」と心の底から思えるはずです。

#### #CHAPTER 1

### 「正しい避妊」と「正しい妊活」は紙一重 「妊娠」についての正しい知識は男女共通

男女ともに、独身のうちは、妊娠しないためにはどうしたらいいかという知識には貪欲でも、妊娠するための知識を得ようとする機会は少ないです。しかし「避妊」と「妊活」は両極に位置する概念ではありません。本来、紙一重にある概念です。「妊娠」に対する正しい知識を身に付けることは、「正しい避妊」と「正しい妊活」の両方につながります。「男性の体」「女性の体」と別個に考へるのでなく、「妊娠」についての総合的な正しい知識を身に付けましょう。

#### #CHAPTER 2

### 責任のなすりつけ合いは事態を悪化させる 悩みはふたりで乗り越えるためのもの

妊娠する可能性は年齢とともに少なくなることが知られています。女性だけでなく、年齢とともに精子の質も落ちることがわかっています。加齢による影響がどれだけ出るかは個人差がありますが、早めに取り組むに越したことはありません。もし、妊活を始めてもなかなか妊娠できないという状況になったら、「どちらに問題があるのか」と考えるのではなく、「ふたりで話して一緒に乗り越えよう」ととらえて取り組むことが大切です。

#### #CHAPTER 3

### 感じ方が違うのは悪いことではない 大事なのは、伝え合い、認め合うこと

妊活が長期にわたると心身への負担も経済的な負担も大きく感じられてきます。ふたりで妊活していても、負担の感じ方にズレが生じることはある意味当然です。そんなときは、自分と違う感じ方をしている相手を責めるのではなく、「私はこう感じる」と、お互いの感じ方を素直に伝え合うことが大事です。そして「ああ、そういうふうに感じていたんだね」と相手の感じていることを認め合うことが大事です。お互いの感じ方への評価は不要です。

#### #CHAPTER 4

### お互いに足並みをそろえる意識が ふたりで妊活している実感につながる

「ふたり妊活」ができているかどうかという評価は主観的です。「パートナーが、妊活に対しての自分の気持ちを理解してくれているかどうか」を評価していると言い換えることができます。相手が「協力的でない」と感じる場合、見方を変えれば、自分が「前のめりになりすぎて、相手のペースを無視している」かもしれません。その逆もあり得ます。お互いに相手の気持ちを知ろうとする努力を重ねることで「ふたり妊活」している実感が生まれます。

おおたとしまさ / 育児・教育ジャーナリスト

「子供が“パパ～！”っていつでも抱きついてくれる期間なんてほんの数年。今、子供と一緒にいられなかったら一生後悔する」と株式会社リクルートを脱サラ。子育て夫婦のパートナーシップ、男性の育児、そして教育全般について、執筆・講演活動を行う。心理カウンセラーの資格があり、サイト「パパの悩み相談横丁」ではメールで全国のパパからの悩みを受け付けている。『パパのトリセツ』、『ルボ父親たちの葛藤』など著書は50冊以上。



## interview

妊活中は、夫婦で気持ちのすれ違いが起こりがちです。そういったときの対処法とは？夫婦、カップルが「ふたり妊活」に前向きに取り組むヒントを、有識者のおおたとしまささんと、ロート製薬の宮下さんに語り合っていただきました。



### 5年後、10年後の社会で「ふたり妊活」が当たり前になって欲しい by ロート製薬



宮下さん：排卵日予測検査薬「ドゥーテストLHa」のテレビCMを開始したのが2016年。当時から「ふたり妊活」をテーマに、プロモーション活動を進めてきましたが、まだ浸透したとは言い切れません。もっと広めるためにも、「妊活白書」として、データを発表し世の中に発信していくことで、5年後、10年後、「ふたり妊活」が当たり前になればいいなと考えています。



おおたさん：妊活は、夫婦で取り組むものです。しかし、うまくいかないと感情的になり、お互い相手のせいにしがちですが、客観的なデータがあることで、男女間の理解が深まるのではないかと期待しています。「妊活白書」のアンケートで、「ふたり妊活」ができていると答えた方が44%もいたことに、希望を感じますね。

### 排卵日予測検査薬はデータが好きな男性向きのガジェットかもしれない by おおた

宮下さん：同僚が電車で妊活を話題にしている20代の男性たちに遭遇したのですが、「排卵日検査薬を使ったらどう？」という声があったとか。ある女性は、夫には秘密にして排卵日予測検査薬を使っていたけれど、テレビCMを見た夫から「使ってみたら？」と提案されたそうで、女性の気持ちが軽くなったという声もありました。テレビCMの影響もあり、男性にも排卵日予測検査薬が認知されることで、「ふたり妊活」がもっと広がっていけば嬉しいなと思っています。

おおたさん：男性が排卵日予測検査薬という存在を知って、女性がオープンに使えるようになったのはいいことです。男性は一般的な傾向でいうと、データが好き。基礎体温だけより、排卵日予測検査薬も使うことで、信頼性が高くなつて、男性でも受け入れやすい。男性好みのガジェットかもしれませんね。



### 排卵日1週間前からスキンシップを深めて、夫婦生活へ by おおた

宮下さん：最近、男性不妊の番組が放送されたり、男性タレントさんが不妊治療の体験をオープンにされるなど、妊活は男女のものであるという考えが定着しつつあるように思います。その一方で、排卵日に夫婦生活を行うことにプレッシャーを感じる男性もいます。そういう男性には、どのようにアプローチしたら、夫婦生活がうまく進められるでしょうか？

おおたさん：基礎体温と排卵日予測検査薬を使うことで、男性も大体の予定が把握できるので、排卵日に向けてスキンシップを増やしていくのはどうでしょうか。スキンシップを取ると、オキシトシンというホルモンが分泌され、さらにスキンシップをしたくなるんです。だから、排卵日の1週間前ぐらいから、寝る前にハグをするとか、一緒に入浴すると、排卵日に合わせた夫婦生活がスムーズにできるのでは。スキンシップは妊活だけでなく、親密な夫婦関係を長く保つためにも重要なので、意識的にするといいと思います。

### 衝突を恐れず会話をすることでそれぞれの夫婦の形が見えてくる by おおた



宮下さん：「妊活白書」で取ったデータを見ると、女性からは男性が妊活にあまり協力的ではないという声があり、男性は女性が精神的に不安定になることが心配という声がみられました。この意識のズレはどうして起こっているのでしょうか？妊活は、女性同士でも話す相手を選ぶ内容なので、女性はパートナーに話を聞いて欲しいという気持ちが強いんですね。



おおたさん：男性は女性が不安定になっているからなんとかしてあげたいけれど、解決の方法が分からぬ。そんな男性に対して、女性は協力的じゃないと思ってしまう。お互いに気を遣つて、会話がなくなりがちになっているのではないかでしょうか。夫婦間の微妙な話題は、夫婦ゲンカのきっかけになるので避けがちになります。しかし、ケンカは悪いものではなく、長く一緒にいれば、起きて当然です。お互い本音をさらけ出することで、嫌な面が見えてきたりするけれど、それを恐れずにコミュニケーションをとって欲しいですね。ただし、夫婦ゲンカで大切なことは、勝とうとしないことと解決を急がないこと。お互いの本音を言い合っておしまい。時間をおいて、お互いの主張を理解し合うことで、それぞれの夫婦の形がおのずと見えてくるのではないかと思います。

宮下さん：たとえば、排卵日を女性から伝えるだけでなく、男性側から「いつ排卵日？」って聞くだけで、一緒に妊活をしている一体感が持てると思います。少しづつ夫婦のコミュニケーションを深めていくことで、ふたりでの妊活という意識につながっていくのかなと思います。夫婦で取り組む妊活ですが、まずは自宅で始めができるアイテムとして排卵日予測検査薬もあります。ぜひお役立ていただけたらうれしいです。