ロート製薬　妊活白書2019

ふたり妊活のいま

妊活を考えるふたりを、みんなで支える世の中に。
夫婦、親世代、10～20代の若い人たちまで
妊活についてのイメージと本音を聞きました。

ロート製薬

“赤ちゃんが欲しい”
そう願った時から妊活は、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。
楽しみだけでなく、初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。

「女性が率先するもの」と思われがちな妊活から、
夫婦ともに協力し、支え合う「ふたり妊活」の考え方が広まることを願って、
「妊活白書2018」を、昨年発表しました。

新しい「妊活白書2019」では、
夫婦だけでなく、親世代や結婚していない若い人たちの考えも聞くことにしました。

夫婦が思う、妊活について
親世代が考える、妊活へのイメージ
若い人たちが希望する、出産の時期……

今回の妊活白書で集まった内容は、
妊活に取り組む夫婦と、ふたりを見守る社会の“いま”を知るきっかけになりました。

みんなの妊活の意識が変わりはじめたいまだから。
これからも“赤ちゃんが欲しい”と願う夫婦のキモチに寄り添いながら、
妊活を社会全体で見守る未来へ近づける第一歩として、
「ふたり妊活」を応援していきます。

contents

妊活を考えるすべての人へ ………… P.1

調査実施の概要 ………… P.3

妊活中のふたりのいま ………… P.4

1.「妊活」の取り組み状況 ………… P.5

2.「妊活」のイメージ ………… P.5

3.「妊活」を取り組むことでの変化や負担 ………… P.6

4.「妊活」を取り組むことでの負担 ………… P.6

5.「妊活」の実態と意識 ………… P.7

6.「妊活」における身近な人との関係 ………… P.8

7.「妊活」と周囲環境からのサポート ………… P.9、P.10

若年男女のいま ………… P.11

8.若年男女のライフプラン状況 ………… P.12、P.13

9.「妊活」のイメージ ………… P.14

10.「妊活」の取り組み状況 ………… P.15

「ふたり妊活のいま」まとめ ………… P.16

advice

佐藤雄一医師（産婦人科医）からのコメント ………… P.17-P.19

interview

ハヤカワ五味さんが今の「妊活」について思うこと ………… P.20-P.24

調査実施の概要

調査目的

妊活を意識している既婚（子なし）層、将来妊活を意識するだろう若年層、既婚の子供がいる親世代に、妊活に対する認識や意識、実態を定点的に観測することで、妊活に関する情報の参考とする。

調査設計

［スクリーニング調査］

■調査対象：18～69才男女　※未既婚、子どもの有無を絞り込まずに配信
■サンプル数：24,992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：800サンプル

	25～29才	30～34才	35～39才	40～44才	計
男性	100	100	100	100	400
女性	100	100	100	100	400

若年男女

■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：400サンプル

	18～24才	25～29才	計
男性	100	100	200
女性	100	100	200

親世代男女

■調査対象：45～69才
25～44才既婚の子どもがいる
既婚の子どもに、「孫あり（娘・嫁が妊娠中を含む）」
/「孫なし」を半数ずつ

■サンプル数：200サンプル

	45～69才		計
	孫あり	孫なし	
男性	50	50	100
女性	50	50	100

■調査地域：全国　■調査実施期間：2019年9月27日（金）～10月1日（火）　■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

妊活中のふたりの
いま

前回の調査では、妊活中のふたりの間に意識の差があること、
また気持ちのすれ違いによってストレスが生じていることがわかりました。
今回の調査では、ふたりの意識にはまだ課題はあるものの、
妊活を始める時期の早期化や、「ふたり妊活」へ積極的に取り組む夫婦も増加。
そして「みんなで取り組むもの」という答えも多く見られました。
妊活に対する意識が、少しずつ変わり始めているのかもしれません。

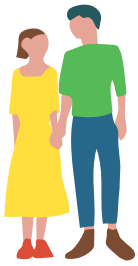
まずは調査結果をもとに
妊活の実態をみていきます。

既婚妊活男女

1.「妊活」の取り組み状況

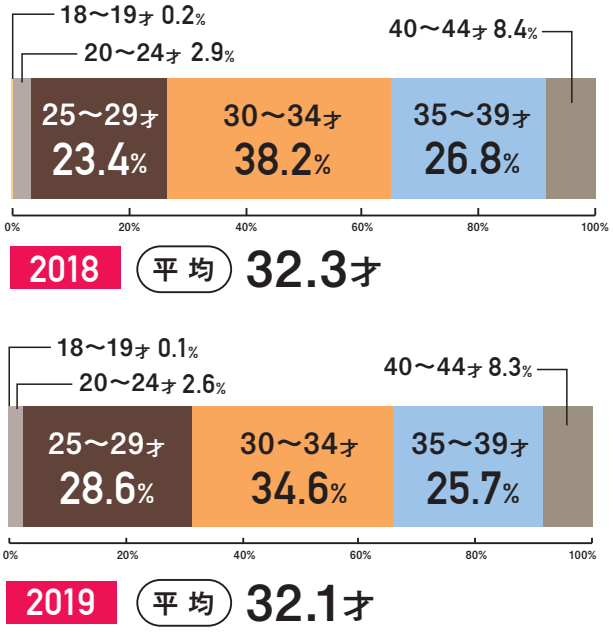
妊活開始時期が早期化傾向へ。

妊活開始平均年齢は32.1才。
3人に1人が「20代後半」から妊活スタート。



夫婦が妊活を開始する年齢の平均は「32.1才」。昨年の平均「32.3才」と比べて、わずかですが早くなっている傾向があります。特に20代後半（25〜29才）の妊活割合がやや上昇し、3人に1人が妊活を始めています。
一方、35才以上の男女で20代から妊活に取り組んでいたという人は1割にも満たない結果に。男女ともに年齢が上がるほど、妊活の開始年齢も遅いことがわかりました。

夫婦が「妊活」を始めた（子どもが欲しいと思った）年齢

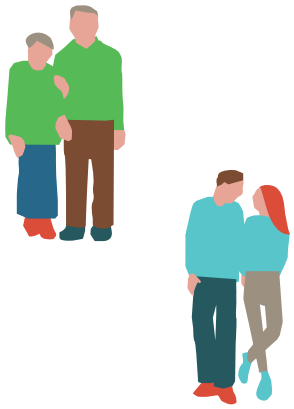


既婚妊活男女　若年男女　親世代男女

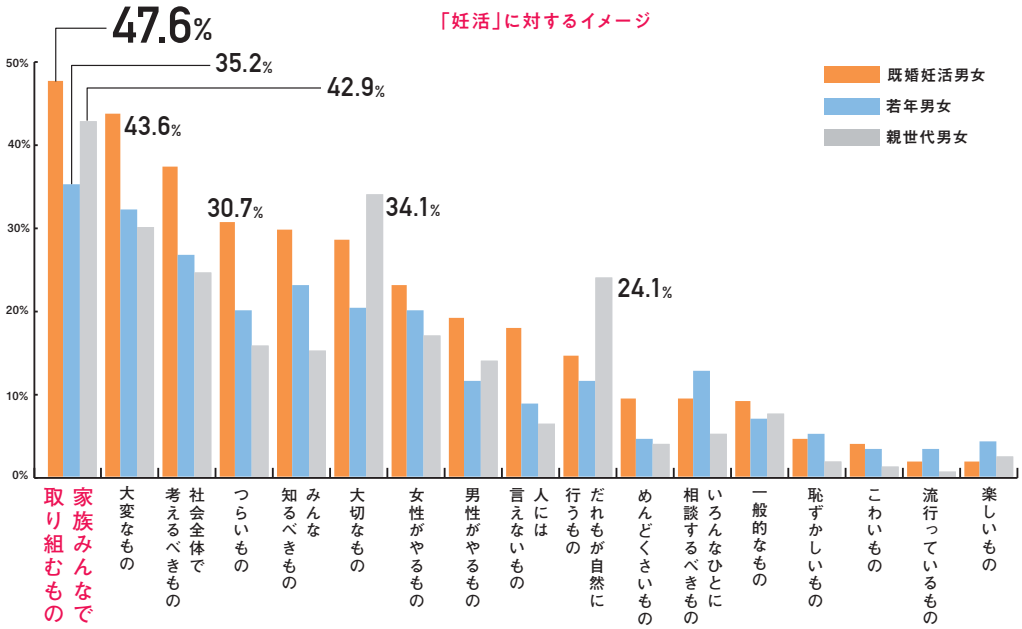
2.「妊活」のイメージ

妊活は、家族・社会全体として取り組むものへ。

妊活イメージは「家族みんなで取り組むもの」が最多。
一方で世代間ギャップが判明。



「妊活」に対するイメージ



妊活に対するイメージは、どの層でも「家族みんなで取り組むもの」という意見が4割近くと最も多くなっています。
一方、既婚妊活男女は「大変なもの」が43.6%、「つらいもの」が30.7%などと精神的な思いを答える人が多く、親世代男女は「大切なもの」が34.1%、「誰もが自然に行うもの」が24.1%と答える人が他の世代よりも多い傾向がありました。
みんなで妊活を取り組みたい気持ちは同じですが、立場や世代によって少しずつ妊活への意識の違いが見受けられます。

既婚妊活男女

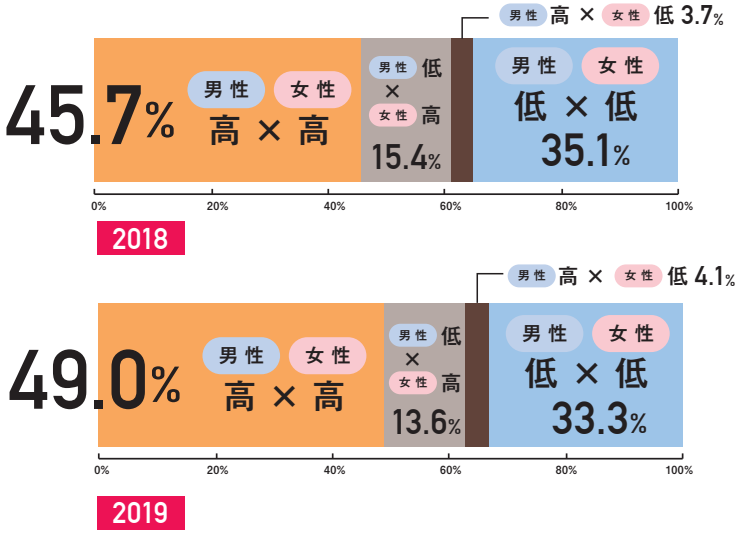
3.「妊活」を取り組むことでの変化や負担

「夫婦で積極的に妊活」が最多。しかし、男女差も判明。

積極度は「夫婦ともに積極的」が過半数。女性は「自分の方が積極的」が高い傾向に。

妊活への積極度は、「夫婦ともに積極的」と答える人が最も多く、49%と過半数近い結果となり、2018年よりも少し増加傾向へ。妊活の注目度が上がってきているようです。
ただし男女で比較すると、女性のほうが妊活への意識は高く、パートナーよりも「自分の方が積極的」だと思っていることがわかりました。
また、男女ともに年齢が上がるにつれて、パートナーが「積極的にかかわってくれない」と感じる割合が上昇しています。コミュニケーションを図ることが難しい話題だからこそ、すれ違いやすいのかもしれません。

あなたやあなたのパートナーの「妊活」への関与度

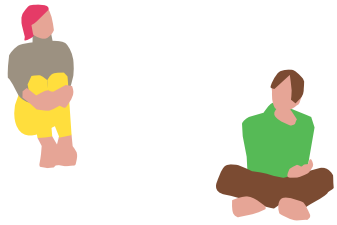


既婚妊活男女　若年男女

4.「妊活」を取り組むことでの負担

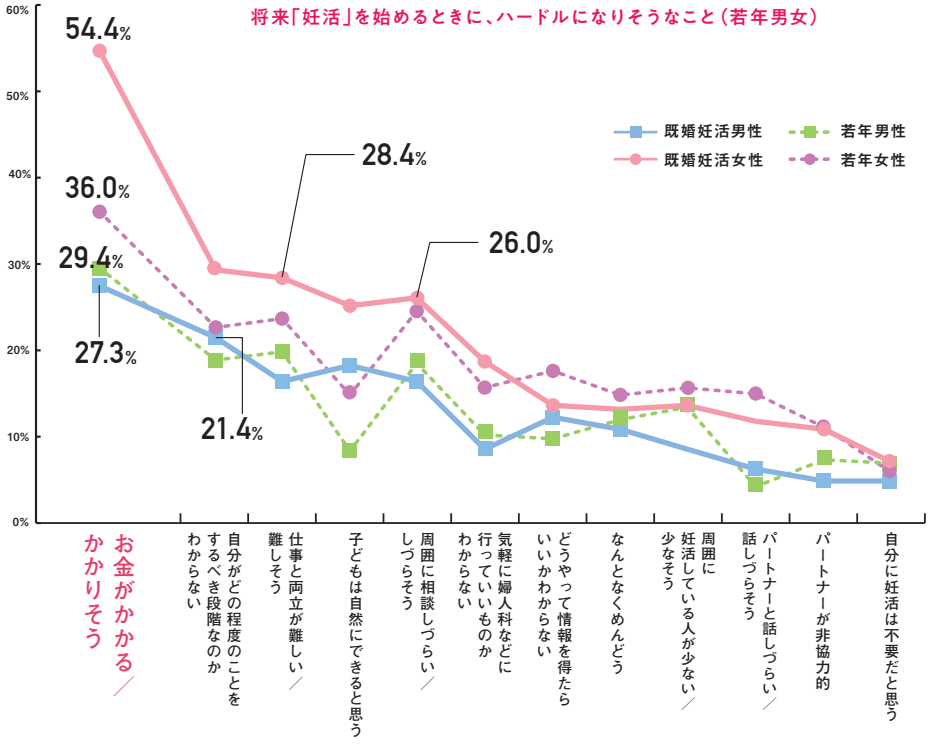
妊活に対する最大のハードルは「金銭面」。

「金銭面」への不安が男女ともに最多。「仕事との両立」、「自身の知識不足」についても不安を感じていることが判明。



男女ともに、妊活へのハードルを感じる1番の理由が「金銭面」でした。さらに既婚妊活女性では金銭面以外にも、「仕事との両立」への不安が28.4%、「周囲に相談しづらい」ことへの不安が26%と高く、妊活をしながらも、悩みながら日々の生活を送っている姿が見られます。
既婚妊活男性は「自分がどの程度のことをするべき段階なのかわからない」が21.4%と2番目の理由に。自身の知識不足による妊活への不安も見えてきました。

「妊活」を始める以前に、ハードルに感じたこと（既婚妊活男女）／将来「妊活」を始めるときに、ハードルになりそうなこと（若年男女）



「ふたり妊活」の取り組みは、男女間にギャップ。

2018年と比較した「ふたり妊活」への取り組みでは、「できている」層は女性がアップ、男性はダウン。

「ふたり妊活」ができている既婚妊活男女

2018 45.5%

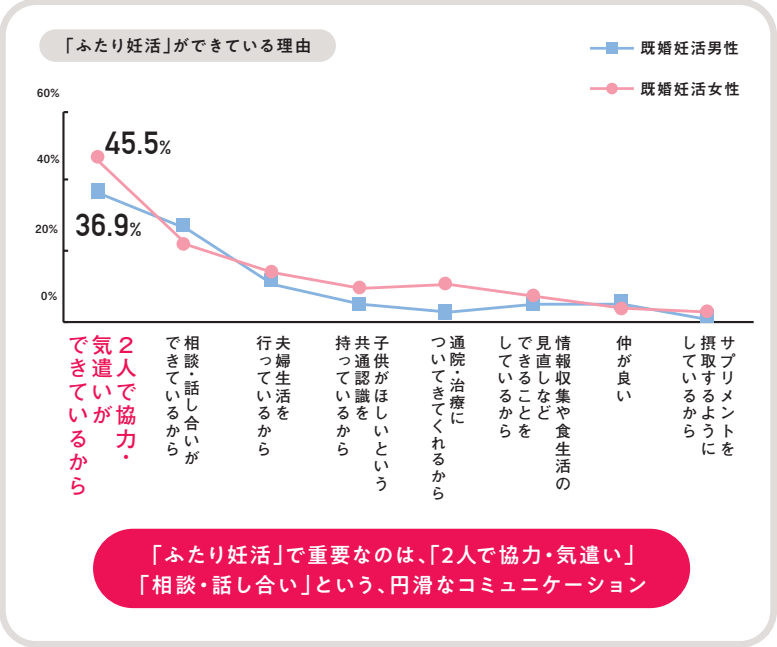
50.1%

既婚妊活女性

2018 44.0%

36.3%

既婚妊活男性



「妊活意識」の差がある夫婦ほど、妊活中に精神的ストレスを感じている可能性も。既婚男性の3人に1人は「パートナーの精神的不安定」を経験。

「妊活」をしているときに、つらいと感じる既婚妊活男女

38.8%

既婚妊活男性

66.4%

既婚妊活女性

〈つらいと感じるとき〉

1位	妊娠していないことがわかった時 (38.3%)
2位	パートナーが精神的に不安定になった時 (34.2%)
3位	金銭的負担が大きいと感じる時 (27.6%)
4位	「赤ちゃんはまだ？」と周りの人に言われた時 (27.5%)
5位	周りの人が妊娠した時 (22.2%)

〈つらいと感じるとき〉

1位	妊娠していないことがわかった時 (67.7%)
2位	周りの人が妊娠した時 (45.3%)
3位	金銭的負担が大きいと感じる時 (44.7%)
4位	「赤ちゃんはまだ？」と周りの人に言われた時 (40.6%)
5位	基礎体温をつけることにわずらわしさを感じた時 (30.2%)

関与度別

男性 女性

低 × 高

77.6%

男性 女性 高 × 低 62.4%

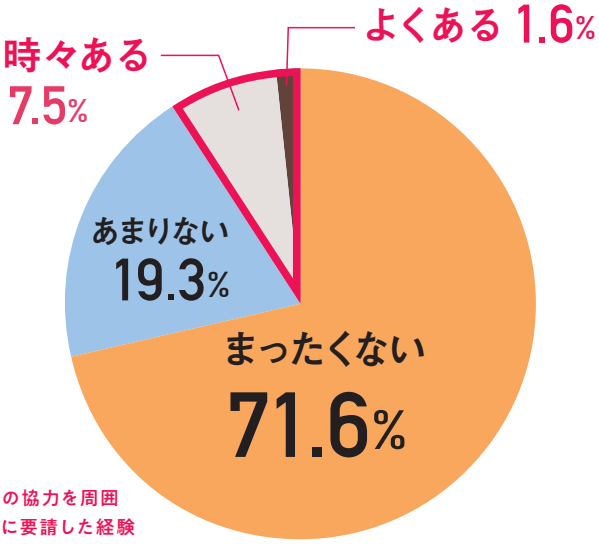
男性 女性 高 × 高 60.9%

男性 女性 低 × 低 27.6%

2019年の「ふたり妊活」への取り組みは、女性は増加傾向にあり4.6ポイントアップ。一方で、男性は減少傾向にあり7.7ポイントダウンしていました。
「ふたり妊活ができている」と答えた既婚男女に理由を聞くと、どちらも「2人で協力・気遣いができているから」という答えが最も多かったのですが、女性の方が8.6%ほど多く、男女間に差が出ています。
このように妊活の意識に差が大きい夫婦ほど、妊活中にお互いストレスを感じています。特に女性のほうが精神的につらいと感じている人が多く、男性の3人に1人は「パートナーの精神的不安定」をつらいと感じた経験があると答えています。

周囲とのコミュニケーションが次の課題へ。

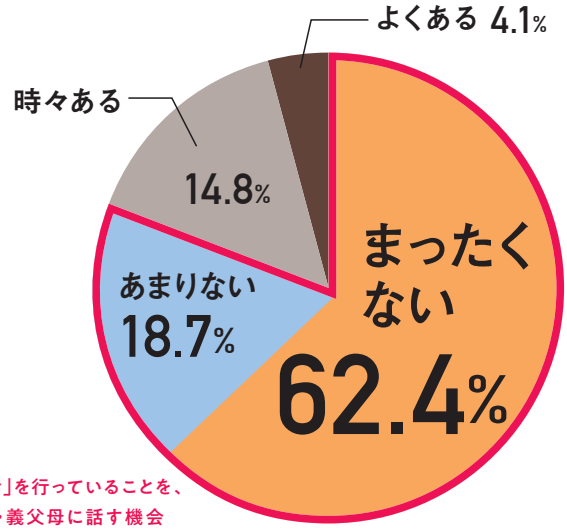
周囲への協力要請経験は
約1割。



「妊活」への協力を周囲の関係者に要請した経験

既婚妊活男女

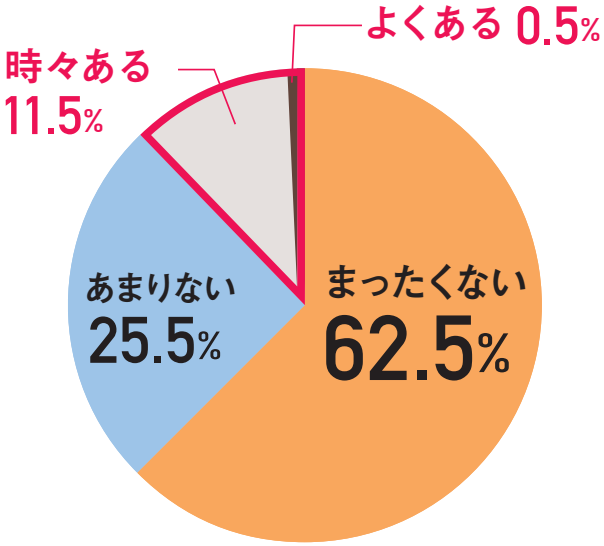
親への妊活相談は「ない」が
約8割。



「妊活」を行っていることを、両親・義父母に話す機会

既婚妊活男女

親世代、子供との妊活会話経験は
約1割。



息子・娘たちと「妊活」や「子供（孫）がいないこと」について話した経験

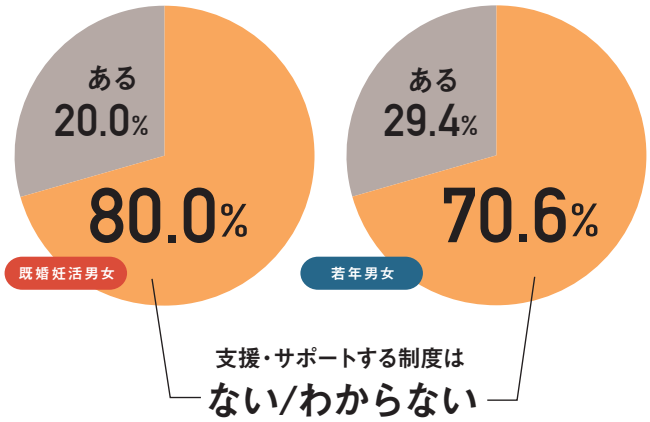
親世代男女

既婚の男女で、「妊活に対して周囲への協力を要請した」という経験がある人は、約1割にとどまっています。妊活に対するイメージは「家族全体で考えるもの」という考えが広がってきたものの、親子間で妊活に関する会話をした経験がある人は2割以下という事実。
妊活について、夫婦だけでなく家族みんなで、そして社会全体で考えようというイメージが浸透した後の課題は、周囲とのコミュニケーションになるのかもしれません。

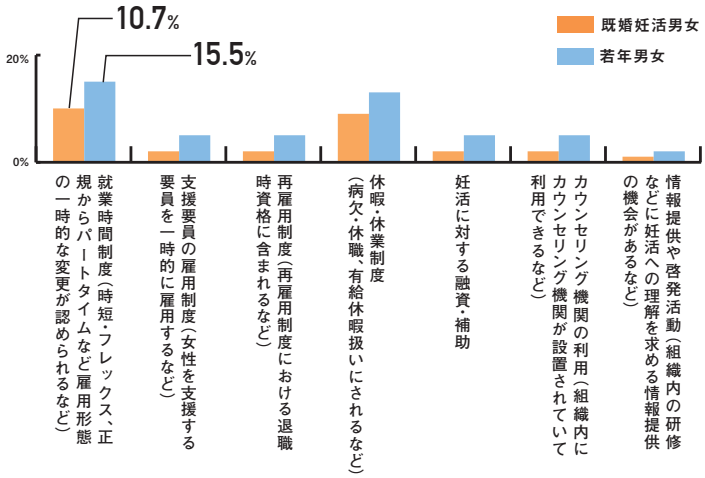
会社の妊活サポート、既婚妊活男女8割が「わからない」。

職場の妊活サポートに関して、8割近くが「制度がない／わからない」と回答。

職場に「妊活」を支援・サポートする制度がある

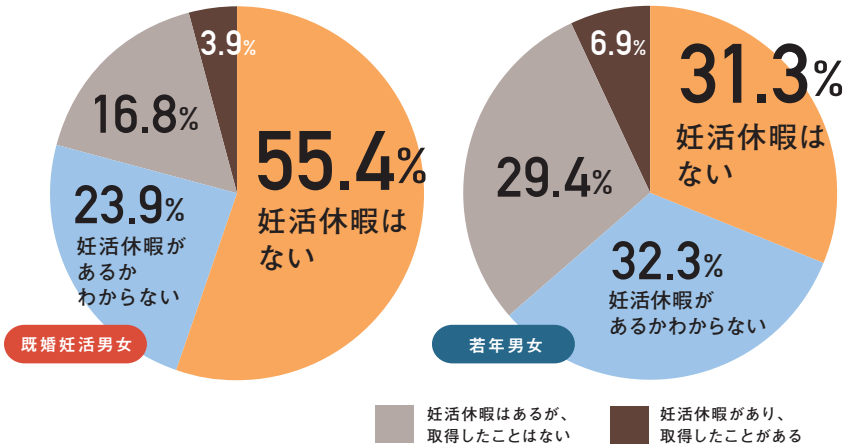


職場の「妊活」を支援・サポートする制度



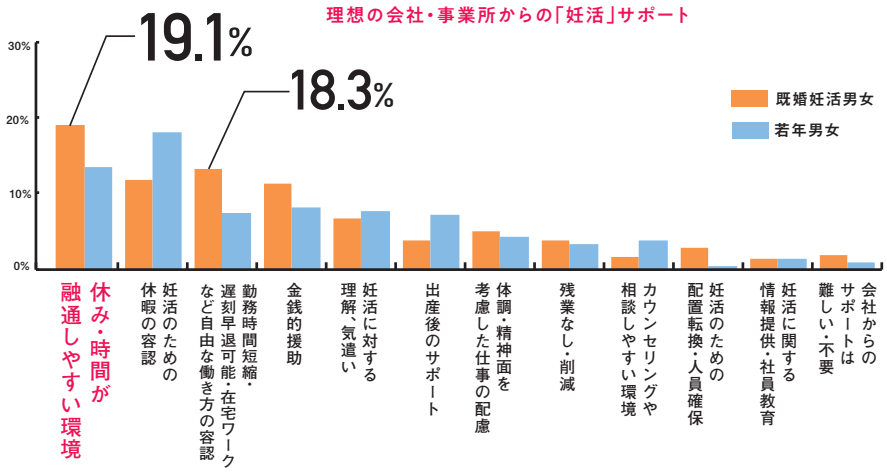
既婚妊活男女では「妊活休暇なし」が半数越え。「妊活休暇があるかわからない」も約3割に。

働いている会社・事業所では「妊活休暇」がある、取得したことがある



理想の妊活サポートに、「休み・時間が融通しやすい環境」が求められている。

理想の会社・事業所からの「妊活」サポート

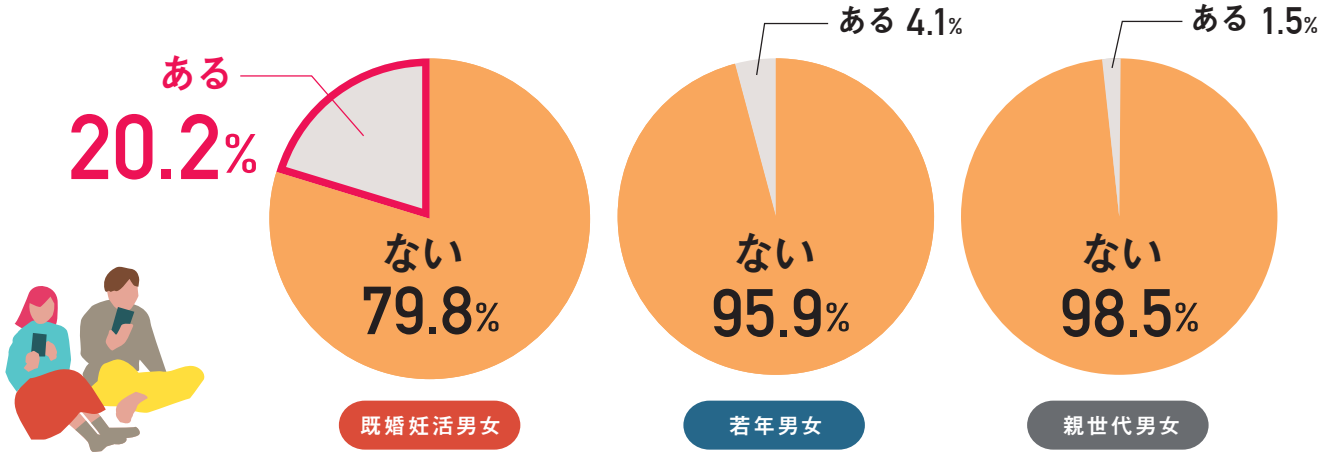


会社の妊活サポートに関して、既婚妊活男女がサポートを利用したという経験はまだ1割程度です。知らなかった人が8割という結果からも、ほとんどの人が認知をしていないのかもしれません。職場に「妊活休暇がない」という既婚妊活男女は半数を超え、今後、企業側の体制を整えて、浸透させることが課題となっていくでしょう。既婚妊活男女が企業に求める理想の妊活サポートは、「休み・時間が融通しやすい」ことが最も多い答えでした。働く既婚妊活男女は仕事をしながら、妊活へ取り組める環境を求めているのでしょう。

自治体や行政の妊活サポートで求められているのは「金銭的サポート」。

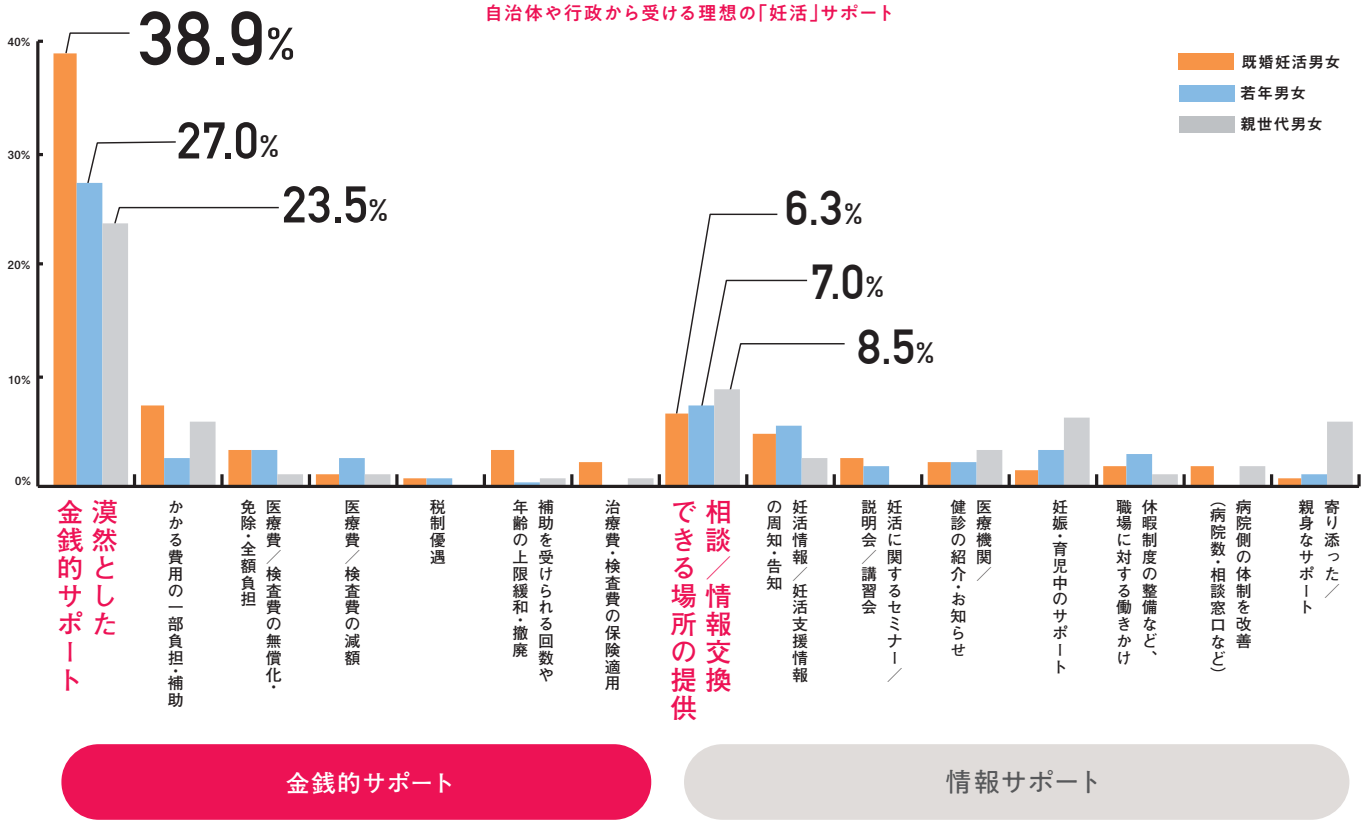
「自治体や行政の妊活サポート」を調べたことがある既婚妊活男女は約2割。

自治体や行政が行っている「妊活」サポートについて調べたことがある



「自治体や行政の妊活サポート」は、利用実態にもサポート内容にもまだまだ改善の余地あり。

自治体や行政から受ける理想の「妊活」サポート



自治体や行政にも妊活サポートはありますが、既婚妊活男女の約2割しか調べた経験はないようです。
ただし、40代前半の妊活をしている女性は、自身の妊活レベルが進むにつれて、サポートについて調べる人が増えるようです。
妊活を考える人たちが理想だと思う、自治体や行政の妊活サポートを調査すると、既婚妊活男女ともに「金銭的サポート」についての希望が多いという結果となりました。前に出てきた妊活への負担や不安が「金銭面」という答えとも、連動していることがわかります。「情報のサポート」については、既婚妊活男女だけでなく、若年男女や親世代男女などの幅広い層が必要だと考えていることもわかりました。

若年男女の
いま

未婚の彼・彼女たちにいつごろ子どもが欲しいか聞くと
希望する年齢は昨年よりも早くなっていました。

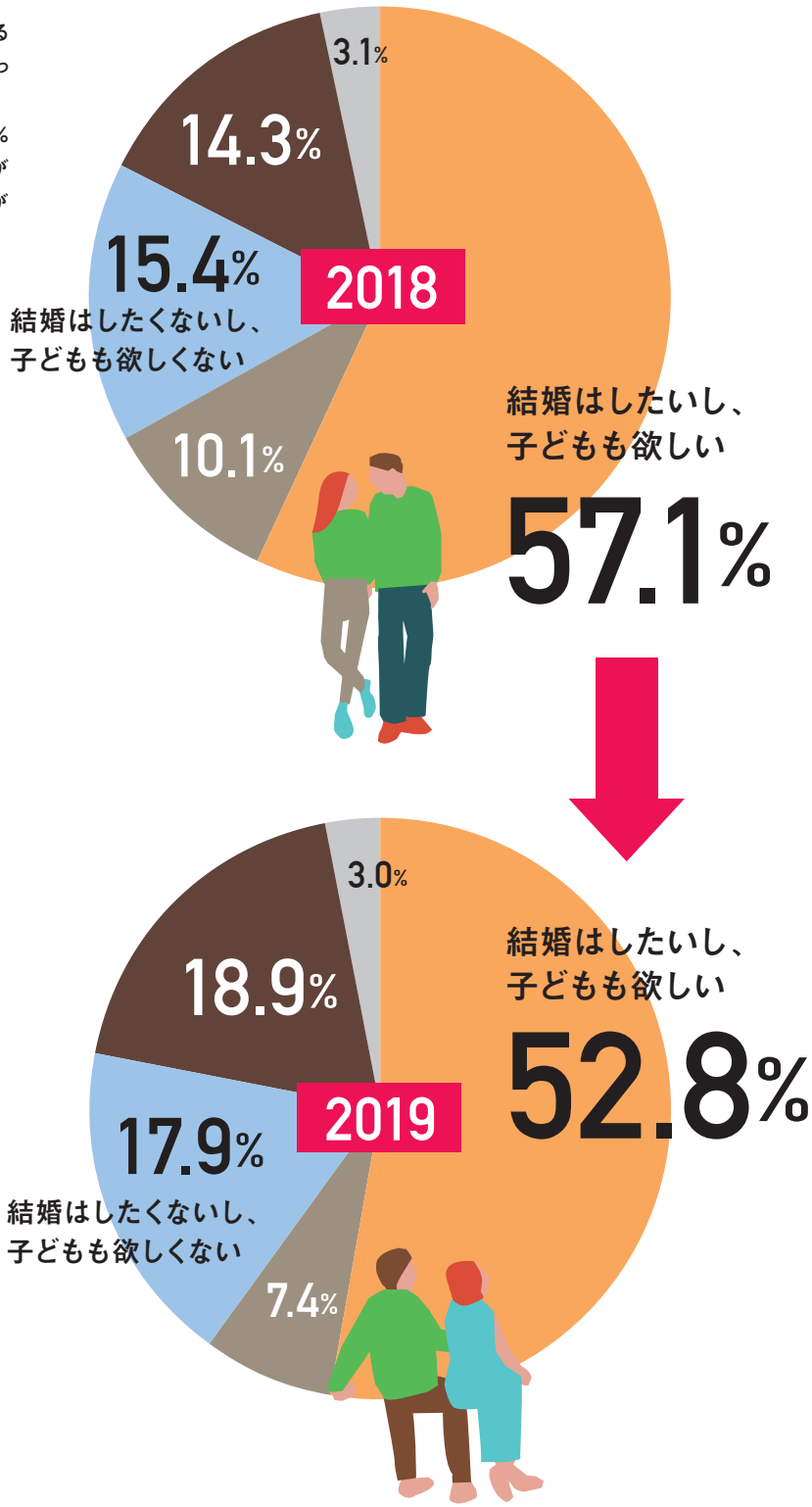
私たちはそこに注目し、
彼らがどのようなライフプランを考えていて、
結婚や出産に対してどんな意識を持っているのか
その背景と現状を詳しくみてみることにしました。

「結婚」「出産」への意欲は低下傾向へ。

「結婚はしたくないし、子どもも欲しくない」と考えている人もわずかながら**増加傾向**に。

若年男女の半数近くが「結婚・出産」をしたいと考えてはいるものの、実際に「結婚・出産」したい人数は2018年よりも減ってきています。
特に若年女性は「結婚意向」が前年と比較して77.4%から65%と減少傾向に。さらに20代後半の若年男性は3人に1人が「子供は欲しくない」と答えています。ライフプランの多様化が進んでいる傾向にあるように感じます。

若年男女の「結婚」「出産」意欲

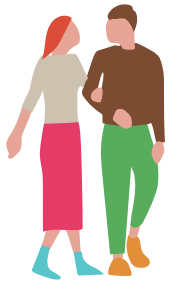


- 結婚はしたくないが、子どもは欲しい
- わからない
- 結婚はしたいが、子どもは欲しくない

若年男女の結婚・出産希望時期はやや早期化傾向に。

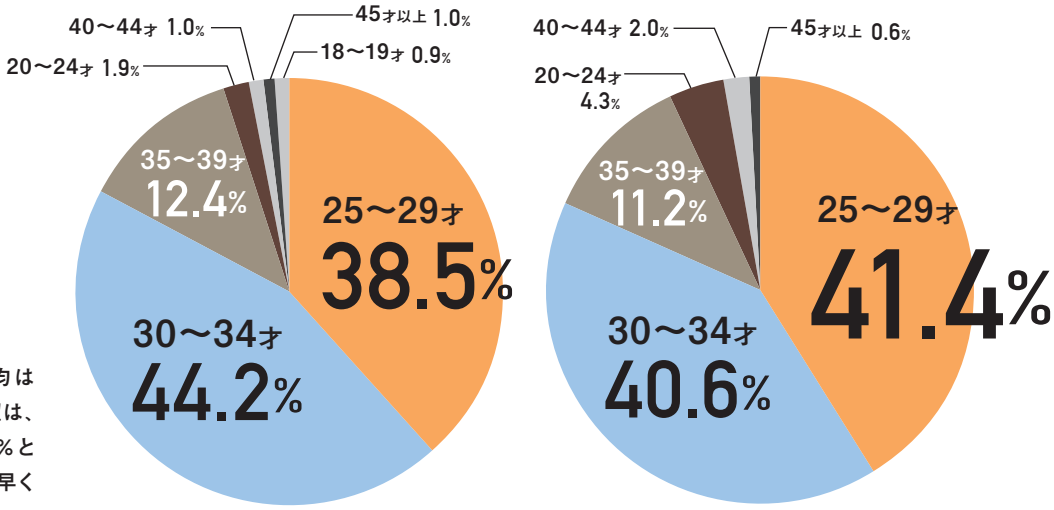
結婚希望年齢は「20代後半」が最多。

20代後半～30代前半が8割強を占める。



若年男女が結婚したい年齢の平均は「29.4才」。「20代前半」での結婚希望は、2018年の38.5％と比べると41.4％とやや増加しています。わずかですが、早く結婚したいと考える人が増えています。

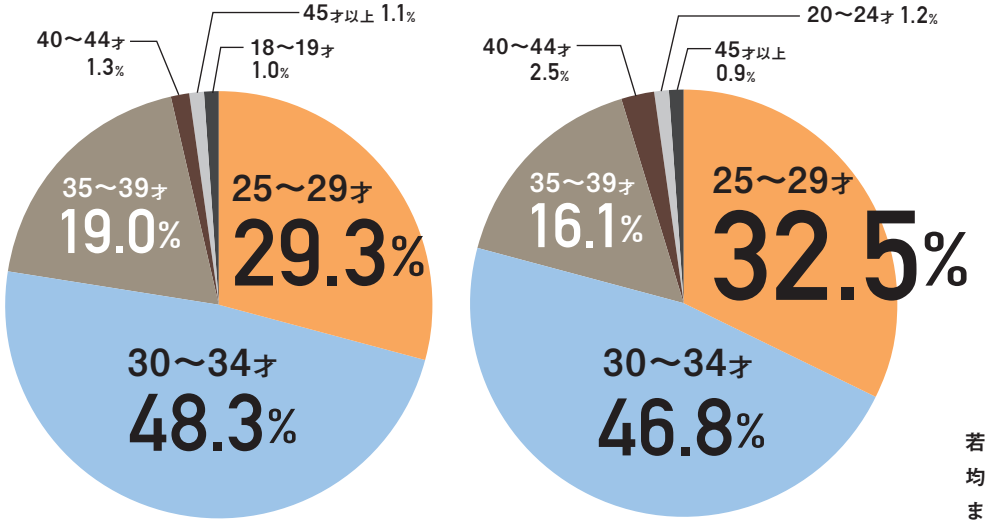
若年男女の結婚希望年齢



2018 平均 29.7才 → 2019 平均 29.4才

若年女性の8割が30代前半までに第一子出産を希望。

若年男女の第一子出産希望年齢



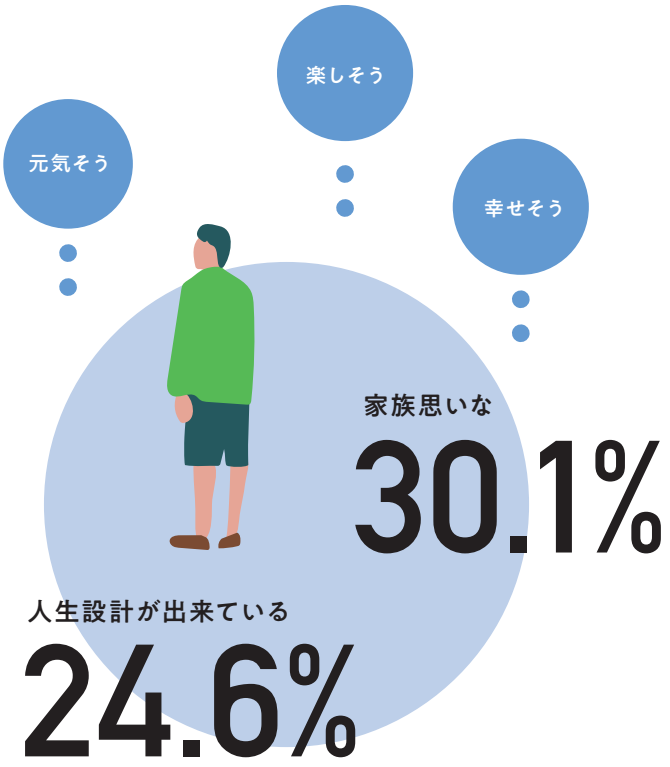
2018 平均 31.0才 → 2019 平均 30.9才

	2018	2019
若年男性平均	32.6才	32.2才
若年女性平均	29.5才	29.6才

若年男女の理想の第一子出産希望年齢の平均は「30.9才」。若年女性の8割が30代前半までに出産をしたいと考えています。
さらに詳しく見ると、18～24才の女性は「20代後半」での出産を理想としている人が約半数。
若年男性の、第一子誕生の希望年齢は、「20代後半」が15.1％から20.1％と上昇し、逆に「30代後半」は、31.3％から23.8％と低下しました。

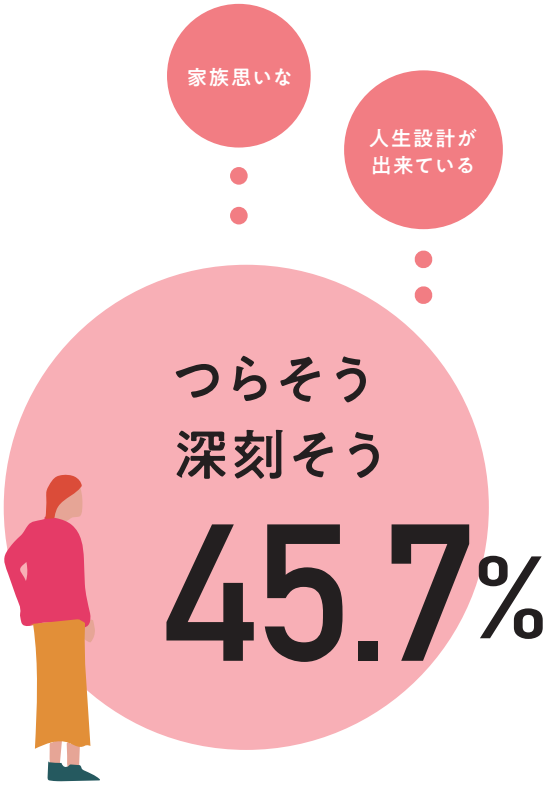
妊活イメージは男女差があることが判明。

妊活している男性へのポジティブなイメージが増長。
一方で、女性に対しては「つらそう」「深刻そう」というネガティブなイメージも。



「妊活をしている男性」に対する印象・イメージ

妊活をしている男性に対しては、「家族思いな」(30.1%)「人生設計が出来ている」(24.6%)といったポジティブなイメージが集まり、特に女性の45〜49才からの回答が多く目立ちました。18〜24才の男性若年層からは、「元気そう」「楽しそう」「幸せそう」といったイメージが、他の世代と比較して高い結果となりました。



「妊活をしている女性」に対する印象・イメージ

妊活をしている女性に対しては「つらそう」「深刻そう」というイメージが男性よりも16%程度高く、ややネガティブなイメージがあるようです。特に25才〜44才女性の4割程度が「つらそう」(45.7%)と回答し、「人生設計が出来ている」(27.1%)の1.6倍、「家族思いな」(22.3%)の2倍程度高い結果となりました。

10.「妊活」の取り組み状況

若年男女の3人に1人は妊活への取り組みを実施。

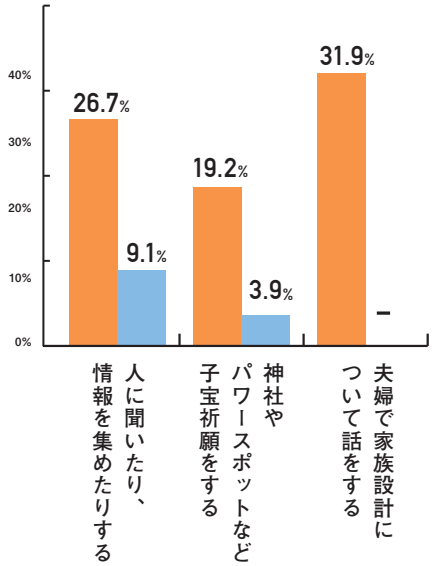
「適度な運動」「規則正しい生活」「カラダを冷やさない」など、若年男女の3割強が日々の生活に取り組まれるところから始めている。

「妊活」として取り組んだこと（既婚妊活男女）／現在「将来子供を授かるため」に取り組んでいること（若年男女）

既婚妊活男女　若年男女

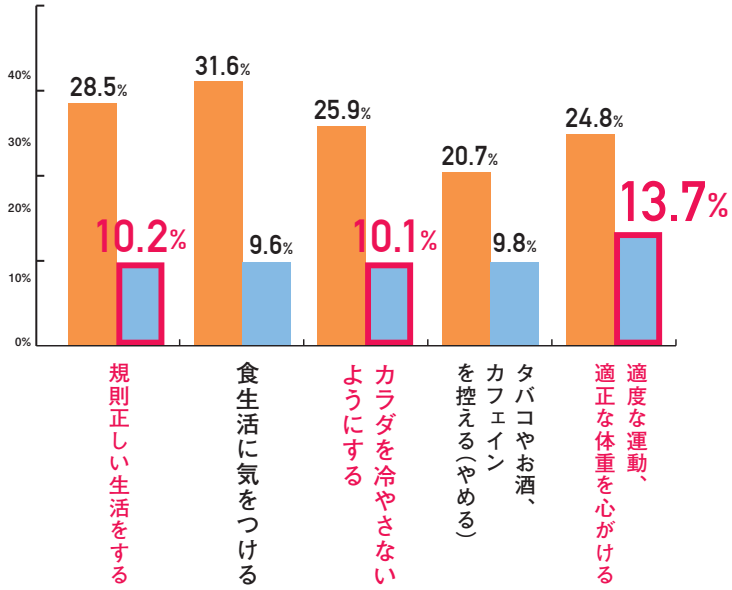
〈レベル 1〉

妊活への取り組み実践前である



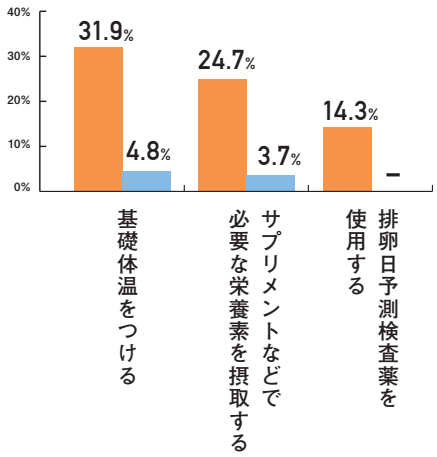
〈レベル 2〉

日々の生活に妊活の心がけがある



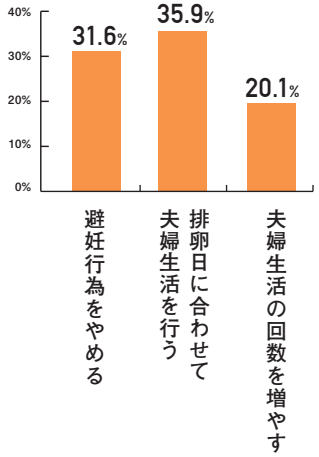
〈レベル 3〉

1人で妊活の取り組みをしている



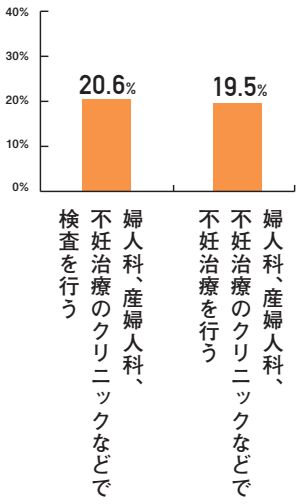
〈レベル 4〉

夫婦で妊活の取り組みをしている



〈レベル 5〉

妊活のための通院や治療をしている



妊活は、体を気遣うという日常生活から始められることがあります。若年男女の3人に1人は、今から気軽に始められる取り組みを行っていました。特に「適度な運動」は13 .7%、「規則正しい生活」は10.2%、「カラダを冷やさない」は10.1%と、日々の生活の延長線上でできるものが人気です。さらには「情報収集」をするなど、積極的な姿勢も見受けられています。

ふたり妊活の
いま

「夫婦での妊活」は、少しずつ世間にも浸透してきました。
2018年時の調査と比較しても
妊活を始める年齢が全体的に早まり、
「夫婦で積極的に取り組んでいる」と答えた人も増えています。

今や妊活は夫婦ふたりだけでなく、困ったときに相談できる親の存在や
周囲の人たちが大切な存在だったりするのかもしれません。
金銭面や、仕事時間のサポートなど、妊活に取り組む夫婦を助け合える社会も
もちろん大事な支えのひとつ。

赤ちゃんが欲しいと願う夫婦の、不安や不満ができるだけ少なくなるように、
妊活を社会全体で考える「妊活シェアリング」という考え方を
広げていくことができればと思っています。

産婦人科医に聞く

現代の妊活事情

群馬県高崎市の産婦人科で、江戸時代から続く女性の生涯にわたる専門病院の12代目院長、佐藤雄一先生。現在は病院での診察のほか、企業や教育機関などさまざまなところで講演を行っています。妊活に悩むたくさんの女性を見てきた佐藤先生が、現代の妊活事情について語ってくださいました。

佐藤 雄一 先生
フィーカレディースクリニック
佐藤病院グループ代表 ／ 産婦人科医
順天堂大学医学部大学院を卒業後、同大学付属病院勤務を経て、現在、産科婦人科舘出張（さんかふじんか たてでばり）佐藤病院 院長。女性の生涯にわたる心身の健康を支援していくことをライフワークと考え、予防医療の観点からNPO法人ラサーナ理事としても活動。

現代社会における妊活への意識

今、自然に子供ができない人が増えています。その理由として「出産年齢の高齢化」、「性交渉の減少」、「夫婦の多忙」が挙げられます。子供がなかなかできないことで、劣等感や焦燥感を抱く人も多いですが、それは特別なことではありません。今、多くの人が同じように悩んでいるので、しっかりと向き合って取り組んでいきましょう。

現場で感じる変化は、以前は、ひとりで悩んでいる方が多い印象がありましたが、最近では気軽に婦人科にいらっしゃる方が増えたということです。また、外来にいらっしゃる方は、高年齢化している一方で、若い人の姿も増加してきています。不妊に悩んで治療を受ける人が多いという情報や報道に触れる機会が増えたことで、妊娠出産を計画的に考える若者が増えたことが、背景にあると思います。ブライダルチェックや、子供を考えたいから早めに診察を受けるなど、自分の体を知ろうとすることはとても大切なことですね。

男性の妊活に対する意識と重要性

近年、男性の来院率も高くなり、「夫婦で妊活」をするという意識を持った方が増えている印象があります。より多くの男性には「不妊の原因は男女同じくらい」であることを知ってもらい、妊活の意識が高まることを期待します。

男性に積極的に取り組んで欲しい妊活は「生活習慣の改善」です。男性の場合は2～3カ月サイクルで生殖細胞が生まれ変わるため、生活習慣を正せば質が上がる可能性も高まります。そのためにまずは診察して自分の体について知り、日々の生活を見直してみましょう。

若い頃から妊活知識を

日本の性教育では、避妊や性病について教えることがメインになっていますが、これからの時代、それだけでは知識不足と感じます。若い頃から、自分の体が、どんな病気になりやすいか、また妊娠しやすい時期なども知ることで、今後の人生設計も変わると思います。

また、佐藤病院では、高校生へ講義をしたあとに、病院で実際に生まれたばかりの赤ちゃんを抱っこして、「赤ちゃんがいる」体験をしてもらう取り組みを行っています。それまで、子供を欲しいと考えたことがなかった生徒達も、とても感動して、いつか自分も子供を持ってみたいと言っていました。子供が欲しいと実感することも妊活の第一歩です。

妊活中の夫婦を持つ親世代の課題

親世代は、妊活中の夫婦を気遣い、どう声をかけたらいいのか悩んでいるような印象があります。実際に親だけが病院へご相談にいらっしゃって、現代の妊活や不妊治療についてのご説明をしたケースもありました。医療も妊娠事情も変化し続けています。親世代は最新情報を知ることで、夫婦への声かけの仕方や、接し方にも気づきがあると思います。

社会に広めたい「妊活シェアリング」

妊活はひとりではできないため、協力者の存在が必要不可欠です。夫婦でお互いに悩みを打ち明け合えるよう優しい気持ちで接することも妊活のサポートになります。特に、気持ちに共感してくれる人がいるだけで妻側は精神的負担が軽くなります。

また、社会で「妊活に関する情報をシェア（共有）」している例もあります。最近企業で妊活の講演をしたのですが、企画をしたのは不妊治療中の女性社員でした。このように先輩が後輩たちに向けて、妊活の知識を広めようと社会で動いているケースも珍しくありません。体験談のシェアは妊活前の女性には大事なことですし、妊活についてオープンに話すことができる職場環境は妊活中の方に心強いものだと感じます。親世代や社会の意識が変わりつつある中で、妊活をしやすい雰囲気が少しずつ広まっていくといいなと思います。

これからの妊活ポイント

- 出産の高年齢化の一方で、
  気軽に診察を受ける若い人も増えている。
- 男性の積極的な「生活習慣の改善」の意識も
  妊活に大切なこと。
- 若い頃から自分の体のことを学び、
  人生設計を考えよう。
- 親世代は現代の妊活情報を知ることだけでも
  妊活の協力になる。

Special interview

女性が社会で感じる悩みや違和感を変えていきたい

ハヤカワ五味さんが今の「妊活」について思うこと

学生時代に胸が小さな女性のための下着ブランドを立ち上げ、2019年3月には生理をポジティブに捉えるためのプロジェクトを発足させるなど、女性特有の悩みに寄り添った活動をされているハヤカワ五味さん。今までなんとなく気づいていても誰も言えなかった世の中の違和感を変えていこうとする姿に、多くの女性たちが勇気付けられています。そんなハヤカワさんが今、妊活について感じていることを伺いました。

赤ちゃんができなくて悩んでいる人は多いのに、見過ごされている印象があります

―妊活について、日本の状況と今後の課題についてどう思われますか？

授かり婚はおめでたいことなのでオープンな場で語られやすいですが、妊活や不妊治療など子供ができない場合は公に語られないケースが多い。見えていないから気づかないけれど、授かり婚と同じかそれ以上に妊娠ができなくて悩んでいる人も多いということが知られていないように思います。

社会が変わってきていて、経済的にも家庭をふたりで支えているところが多いですよね。それなのに、妊娠出産だけどちらかひとりのものになるのであれば不思議ですよね。私としては、一家を支える共同体として、妊活についてもふたりで考えていくべきだと思います。

男性は構造的に情報が回って来づらく、男女にギャップを感じますね

―不妊の悩みは、言わなければ気づかれにくいところがありますね。

そもそも男性に「子供は簡単にできる」と思っている人が多いなと感じます。おそらく「避妊しない=妊娠する」という強い刷り込みからだと思うので、希望しない妊娠を避けるという点では素晴らしいことなのですが。先日、30過ぎの未婚の友人男性が「俺も子供生まれたら～」と、当然のように子供ができる前提で話していることに驚きました。彼にとっては「老いること」と同じくらい当然のこととして「子供はできるもの」と考えているんですよね。生涯未婚率も男性だと25%近いので、まず結婚できる・する前提というのも不思議ですが。その点、女性はキャリアと妊娠・出産が切り離しづらいこともあり、意識し始めも早く、妊活をしている友人から苦労話を聞く機会もあるからでしょうか、自分の周りでもシビアな考えの人が多い傾向はありますね。

―では妊活についての情報は、どこから集めるのがいいのでしょうか。

妊活情報にまず触れるきっかけになるのは、受動的にでもそういった情報が流れてくるSNSなどが多いのかなと思います。ただSNSの性質上、ネガティブな意見が多くなるし、プライベート性の高い妊活についてはなおさら事細かく発信する人は少ないもの。インターネットで探すより、まずは身近な友人知人の話を聞くほうが信頼度も高いしリアルです。出産経験のある周りの友人に「出産したいと思ってからどれくらい時間がかかったのか」「どのようなことから取り組んだか」など体験談を聞いてみてもいいと思います。

―妊娠や妊活をしている男女についてイメージ調査をしたところ、ここでも男女間にギャップがありました。
妊活女性に対しては「辛そう」というネガティブなイメージの反面、妊活男性に対しては「家族思い」が上位でした。

それは男女で妊活の定義がズレているからでしょうか。男性の妊活は「子供が欲しいね」と話すところからという気がするのですが、女性は「不妊治療に通う」ことに焦点が当たっている感じがして、大変そうに見えてしまうのかもしれないですね。生活習慣の改善や体を冷やさないことも妊活と言われていますが、それは日常的に母から言われてきたようなことなので、習慣化していると思います。このあたりも妊活だと考えてもいいのであれば、妊活の心理的ハードルを下げられそうですね。

―妊活に対する心理的ハードルとして、男女ともに金銭面への不安を挙げる方が多く、
男性は27%に対し女性は過半数という結果になりました。

それは収入差の問題かもしれませんね。女性が活躍する社会になりつつありますが、とはいえ全国の女性平均年収は約300万円で、男女で200万円以上の収入の差があります。となると、妊活の費用が100万円だったとして、その価値は男女で感じ方が変わると思います。また、女性は妊活に取り組むために仕事をセーブしなければならない場合もあり、収入面も不安定になることでよりシビアに考えてしまうのかもしれません。

―確かにそういう側面はあるかもしれませんね。妊活男性は次点に「知識不足」が挙がりました。

先日、知人男性と話したときに「妊活だけでなく妊娠出産について、男性同士ではあまり話さない」と聞きました。男性の場合、自身が妊活をしていると表明することは、プライド的に言いづらいのかもしれませんね。ただ、実際は、生活習慣で改善できる部分も多く、妊活すなわち(生殖)能力が低いという訳ではないので、そこも理解されてほしいなと思います。多くの男性が、妊活について話す機会が少なく、情報を集める必要性も感じにくい状況にあるとしたら、少しずつでも変えていく必要がある問題だと思います。身近な男性でも、35歳を超えていても、自分の年齢が上がることで不妊確率が上がることを知らないという人がいます。まずはパートナー同士で話すなどして、少しずつ会話ができるようになればいいですよね。

妊娠・出産について予定がなくても早めに知ることで、後々の選択肢の幅が広がります

―妊活前の若者世代にも調査をしていますが、妊活に対してポジティブなイメージを持っていました。

私たちの世代は、比較的、話しやすい空気になっているかもしれないですね。なぜなら「こうしないといけない」「こうすべき」という正解やテンプレート的な考えが減ってきていて、選択肢も多いからだと思います。

―若者世代の妊活についてはどうお考えでしょうか？

20代で妊活や不妊治療を行っている人が周りにもいますが、調査でも、3人に1人が20代後半から妊活をスタートしているという結果が出ていて、驚きました。私自身、まだまだ知らないことが多いと感じたので、もっと知識を増やしたいと思っています。「産むか産まないか」と「知るか知らないか」は別の話ですしね。

―現在、ハヤカワさんご自身が妊活のためにしていることはありますか？

そうですね。キャリアは自分の努力で後天的にも築くことができると思うのですが、妊娠出産は時間的に不可逆性の高いことだと思っています。自分の体の状態を知るとか、妊娠するのにどのくらい時間がかかるものなのか、妊娠した後に何をしなくてはいけないのかについて、あらかじめ知っておくことが第一歩だと考えています。今は、パートナーと話し合ったり、本を読んで知識を取り入れたり、周りに話を聞いたりしています。

―若者世代が妊活をするときの、最初の心構えなどはありますか？

妊娠出産に関しては、自分でハンドリングができないことがあるということです。妊娠出産をした人に聞いて思ったのですが、キャリアはある程度想定できるし、計画ができます。けれど妊娠において「確実」ということはないので、予測通りにいくとは限りませんよね。予定通りに運ばないことが当たり前だと知って、肩の力を抜いて取り組むといいと思います。

身近なコミュニティから妊活の共有ができるようになるといいですね

―親世代との関わり方についても伺いたいのですが、ハヤカワさんが妊活をした場合、
親とはどういったコミュニケーションをしていきたいですか？

親も専門家ではないので、妊活のアドバイスをもらいにいくということはしないと思います。ただ、出産後のことまで考えると親のサポートがある方がとても助かるので、相談や報告をしながら、戦略的に巻き込んでいきたいと思っています。医療技術の進歩などもあり、親世代と今の世代の妊活とでは知識にもギャップがあるのではないかと思います。世代間の差を埋める意味でも現代の妊活について日常的に話しておきたいと考えています。

―親世代との知識の共有は、どうするとスムーズにできると思いますか？

まずは、今の妊活について知ってもらうことからだと思います。「友達が妊活していて、今はこういうことをするらしいよ」などと世間話をしたり、妊活白書のような冊子を渡して話すのもいいかもしれないですね。「現代の妊活」をテーマにしたドラマなどがあれば、一緒に観たりできるんですけどね。

―ロート製薬では夫婦が協力して行う「ふたり妊活」だけではなく
今年からは親世代や社会全体で妊活を支え合う「妊活シェアリング」という考え方を提唱しています。
どうすれば浸透していくと思われますか？

前提として、今の日本は超個人主義的な社会になっています。その中で子供を産むことは、とてもハードなことだと思っています。今すぐ「社会全体で妊活をサポートしていこう！」と変化をもたらすのは難しいのかもしれませんが、まずは会社や自治体などの身近なコミュニティから始めてみるのがいいかもしれないですね。

―実現のために具体的に必要なことは何だと思いますか。

周りが「誰かの人生の価値観を尊重しよう」という意識を持つこと、また本人が「自分の意志を早めに共有する」ことですね。早い段階で共有ができていれば周りも対策を打つことができるし、本人の心理的安全にもつながるので、みんなにとってメリットがあると思います。

―まずは身近なコミュニティで、妊活を共有しやすい雰囲気を作ることから。

上司の立場になって思ったのは、制度で解決できることには限界があるということです。例えば、いくら制度上産休が取りやすかったとしても、批判的な空気であれば取りづらいですよね。そこで、誰かが妊娠した時に喜ばしいことだという態度をとったり、普段からコツコツと妊娠出産に肯定的なことを示すのが管理職など職場のキープレイヤーとして重要だと思っています。男女ともに、妊活に対して話せる人はカッコいいという風潮ができてくるといいなと思います。

ハヤカワ五味

1995年東京生まれ、多摩美術大学卒業。株式会社ウツワ代表取締役。大学入学後にランジェリーブランド《feast》2017年にはワンピースの《ダブルチャカ》を立ち上げ、Eコマースを主として販売を続ける。2018年にはラフォーレ原宿に直営店舗《LAVISHOP》を出店。2019年より生理用品のセレクトショップ《illuminate》を始動。