



ルナルナ通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2015年7月31日
番外編

ルナルナ×IBJ コラボレーション企画



「妊活」を知り、【任活】を考える、男性限定フューチャーセッション

(株)エムティーアイが運営する、女性のカラダとココロの健康情報サイト『ルナルナ』では、サイト内でのユーザー調査をまとめ、毎月「ルナルナ通信」として発信しています。今回は番外編として、前回2月に引き続き、7月15日(水)に開催された、男の座談会、「妊活」を知り、【任活】を考える、男性限定フューチャーセッション”第二弾の模様についてお届けします。

『ルナルナ』と総合婚活サービス事業を手掛ける(株)IBJ(以下、IBJ <http://www.ibijapan.jp/>)は、これまで各々に恋愛・結婚・妊娠・出産・育児など、女性をメインに語られがちな人生の様々な節目をサポートしてきました。

しかし、これらすべてのシーンには、「女性」だけでなく「男性」の協力が必要です。そこで少し視点をかえて、これらの行為にパートナーである「男性」が積極的に関わるようになったら、世の中は少し変わっていくだろうか…。という考えから前回の2月の座談会に引き続き、実験を重ねてみました。

婚活・結婚についても、主役は多くの場合「女性」で、主体的になる男性はまだマイノリティ…。そこで総合婚活サービス事業を展開するIBJの協力のもと、両社の精鋭16名の男性社員を集めて実施した座談会では、男性ならではの意見や、女性からは想像もしなかった想いなど、新しい発見がたくさん詰まった、内容の濃い座談会となりました。

■いま男性の女性支援のあり方が問われている！

まず、はじめに今回のナビゲーターを務めた日本愛妻家協会主任調査員の小菅隆太氏から、「想像力を発揮し、創造的に対話する珠玉の90分にしよう！」との意気込みが語られました。

昨今、女性管理職の話やワークライフバランスなど何かと「女性の活躍」や「女性のしあわせ」についての議論が活発になっています。

こんな時代だからこそ、今カウンターパートである男性が婚活・結婚・妊娠・育児などについて、自らの関わり方やあり方を本音でアツク語らう場を提供してみました。



■「妊活」を支援する、男性視点での主体的な行動を、私たちは【任活】と呼んでみることにしました

「妊活」という言葉は、男性からすると主体的になりづらい言葉にも聞こえます。しかし、結婚・妊娠・出産・育児は二人で行うもので、女性の頑張りのみならず、男性の協力も不可欠です。

そこで、男性だからこそできる関わり方を模索するために、「妊活」の「妊」の字を、「任せられた役目」といった意味の「任」に変えて【任活】としてみてはどうでしょう？

どこか男性が主体的になれそうな気がしてくるから不思議です。父になる役目に、自然におおらかに気持ちの面からシフトしていく…積極的に取り組む男性層を増やすことは、社会にとっても、女性にとってもプラスに作用するに違いありません。



■イマドキ男性の新たな価値観になりそうな【任活】

今回はそんな【任活】について、両社の 20-30 代の男性社員が、「女性のカラダとココロ」や「パートナーとの距離感」「大切なひとに自分たちができること」などについて学び、本音でアツく語り合いました。

「女性の健康、妊娠・出産・育児に、男性であるぼくらは今、何ができるのか…。」男性目線で語られる【任活】には、今、そして未来のどんな男性像が垣間見られたのでしょうか？

【座談会参加者 16 名：既婚(子どもなし)4 名、既婚(子どもあり)8 名、未婚 4 名】

～ 2015.7.15 開催 「妊活」を知り、【任活】を考える、男性限定フューチャーセッション ～

■ミニ講座 1:「婚活の現場から見るモテと非モテを分かつ 3 つのポイント」

まず、総合婚活サービス事業を手掛ける IBJ より“婚活の現場から見るモテポイント”について学びました。

<ステータスより第一印象を良くすること！男性は清潔感と笑顔があれば印象は劇的にアップ！>

女性にとって大事なものは第一印象。第一印象は 3 秒で決まってしまう、それを覆すことは難しい…という、男性にはちょっと衝撃的とも思える事実が語られました。第一印象の 9 割は見た目で判断されてしまうことや、見た目は自在にアレンジできるのだということも。

髪が伸びっぱなし、爪が汚い、鼻毛が出ている、シャツがしわしわ、口臭など…女性のチェックは、男性が考える以上に多岐に渡っているようです。

<真の会話上手になろう！二者択一形式の質問やあいづち、頷きを交え聞き上手に！>

婚活で男性が「会話が弾んだな」と思っているのは、大きな誤解だったりすることが多いという、男性には耳の痛い話が…。主なパターンとしては、“自分の話しかしない”“女性に一切質問しない”“知識を語り続ける”など…。

上手な質問の仕方の法則としては、「二者択一形式の質問をすること」「相手が答えやすい質問をすると自分がさらに返しやすくなる」など、言われてみれば当たり前ですが、やってしまいがちな男性の行動を振り返る機会に！

そして真の会話上手になるための三種の神器は、「あいづち」「頷き」「アイコンタクト」の 3 つ。これは婚活だけでなく、夫婦生活においても大事なポイントといえるかもしれません。

<特別扱いされるのが大好きな女性には、ピンポイント褒めが有効>

最後のポイントは、会話がひと段落ついたら、相手ならではのことを褒める“ピンポイント褒め”が大切！

初対面の人には「そのバッグ趣味いいね」などセンスを褒めたり、「話しやすいですね」「笑顔が素敵ですね」など笑顔や雰囲気褒め、顔や体の話題は避けるべき…といった貴重な教唆も。

また既に知り合いの人には、小物や持ち物だけでなく「いつも見てくれていたんだ」と思わせる言動が大切だという、独身男性にも既婚男性にとっても大変ためになるオンナゴコロをくすぐるポイントが紹介されました。

参加者の皆さんは、うなずいたり、反省してみたり…日頃の自分の言動を思い起こしながら、様々な思いをめぐらせている様子が印象的でした。



■ミニ講座 2:「女性のカラダとココロのことを知ろう～妊活とセックスについて～」

続いて、『ルナルナ』より、パートナーである男性に“妊活”の実態を知り理解してもらうことで、男性側に妊活中の女性とのステキな寄り添い方について考えてもらいました。

<「出産・子育ての価値観の一致」は、婚活の重要ポイント！30代女性は結婚したらすぐ妊活へ>

まず、婚活中の男女が出産・育児にどのような考え方を持っているかを、学んでもらいました。

IBJと『ルナルナ』が、本年6月に婚活中の男女480名に行った「結婚後の出産・育児に関する共同意識調査」によると、9割以上の男女が出産・子育ての価値観の一致・不一致を婚活時に重視しており、結婚後の第一子の出産については、2年以内に出産を希望している女性が20代では72.7%、30代では89.8%という高い割合でした。

近年は晩婚・晩産化が進んでいることから、婚活・結婚・妊娠・出産をワンセットとして考え婚活することが、現在の社会状況であると思われる興味深い結果でした。

<「妊活＝セックス」だけではなく、食生活や睡眠、タイミング法なども重要！>

では、「妊活＝セックス」と思っている男性も多いかもしれませんが、妊娠するためには必ずしも、ただセックスの回数を増やせばいいという事ではないようです。

【代表的な妊活】

- ① 妊娠しやすいカラダづくりをしながらセックス(カラダを暖める食事・適度な運動・十分な睡眠 etc.・・・)
- ② タイミング法(妊娠しやすいタイミングを合わせてセックスをする)
- ③ 不妊治療(病院での治療、人工授精、体外受精 etc.・・・)

妊活は、まず妊娠しやすいカラダづくりをしながら、タイミング法でセックスすることが一般的で、女性は基礎体温をつけたり、『ルナルナ』などを利用して、生理周期の管理や排卵日をチェックしたり、最も妊娠しやすいと思われる日を予め把握して、タイミング法を実践しています。

では、参加者にタイミング法について知っているか尋ねたところ、知っている男性は3割程度と少なめでした。しかし、女性の生理周期から最も妊娠しやすいタイミングについての講義では、タイミング法をきちんと理解しようと真剣に学んでいる様子が見られました。

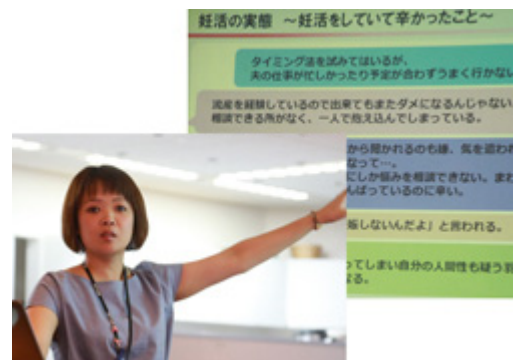
<「妊活中のセックスの回数が少ない」「セックスに義務感を感じる」と悩む女性の本音と向き合うことに・・・>

ここからは、『ルナルナ通信 Vol.22～妊活とセックスについて～』の調査結果から、女性の妊活中のセックスに対する本音を知ること・・・。

まず“妊活中のセックスの回数”については、「隔週に1回～週に1回」が主流ということがわかりました。回数に関しては6割の女性が満足していると回答している反面、約4割の女性は妊活中のセックスの量が足りないと感じているという声には、驚いたり、喜んでいいのかわからないといった戸惑った表情も見られました。

次の“妊活中のセックスについての悩み”では、1位の「セックスを義務的に感じてしまう」という回答に、うなずいている参加者も多く、男性側も同じように感じる時があるのかもしれませんが。

また、“辛いのは妻だけなのか？”という項目からは、プレッシャーを感じている男性の悲痛な意見や、妊活が原因でセックスレスや離婚にまで発展してしまうこともあるという事実により、ため息がもれたり、考え深げな表情になる参加者も多く見られました。



■ 男の妊活に効くメニューを食して、パートナーシップについて考えてみよう

今回の座談会では、男性の妊活に効果的といわれる栄養素の入った軽食を用意してみました。女性は妊活中、自分の食生活にも気を配ったりしていますが、男性達にとっては全くの未体験ゾーン。一見普通のメニューに見えますが、その裏に隠された栄養素にびっくりしながら、普段食べ慣れた食材も新鮮な気持ちで口にし、真剣にそれらについて語り合う男性達の姿は、妙に初々しく見えました。

< 男の妊活メニュー(一例) >

うなぎの箱寿司 :

セレン (精子の運動性を保たせる)

ビタミン A (精巣や卵巣に豊富にある栄養素)

牡蠣燻製のタルティーヌ :

亜鉛 (たんぱく質・ヒト器官の中で前立腺に最も多く含有され、細胞の分裂・増殖がさかんな器官に特に重要)

鯖の柿の葉寿司 :

ビタミン B12 (精子の形成に関わる) などなど



パートナーシップのあり方ひとつで仲よし夫婦にも不仲にもなるなど、知っていそうで知らなかった女性のカラダについての知識や、ホルモンバランスからくる女性のイライラの原因などへも理解を深め、パートナーへのいたわりの気持ちが強くなっていく様子が伺える男性陣…。

また女性の社会進出が進み、晩婚化の影響で第一子の出産年齢も上昇している中、「妊活」に取り組む女性の辛さや経済的負担、どんなことに傷つき悩んでいるのかを知り、女性のココロを理解しようとする前向きな姿が印象的でした。

「妊活」から【任活】へ…いよいよ、自分は必要とされている存在として、男性が自らできることについて真剣に考え始めました。

◇課題 : 「私たち(男性)が性生活について女性のストレスになっていると感じる瞬間は何か？」 それに対して「僕たちがいまできることは何か？」をテーマに男性 16 名が真剣にディスカッションしました。

■ まずは本音で話し合う…時間の確保や雰囲気作りも重要

とてもデリケートな話題のため、夫婦でもなかなか話し合えないのが性生活の悩みです。しかし、セックスは妊活にとって必要不可欠な行動のため、いかに快適で不満を少ないものにできるかがとても大切になります。

今回、4 つのグループに分かれて真剣にディスカッションをしたところ、すぐに、もしくは将来役立つと思われる具体的なアイデアが次々と飛び出しました。

< 男性が思う女性がストレスになっている性生活の課題 >

- ・自分の性癖を強要していないか、強引に誘っていないか
- ・セックスの後すぐにタバコを吸うなど雰囲気を壊していないか
- ・相手の容姿について気にしすぎではないか
- ・体臭や口臭などニオイへの配慮は足りているか
- ・結婚してから魅力がなくなっていないか
- ・体力やテクニックが不足していないか
- ・子供の存在や、時間が無いことを理由にしていないか
- ・空間や環境がマンネリ化していないか



＜今後、提案・実践していきたい解決策＞

- ・趣味趣向を含め対話をきちんとする、本音をオープンにする
- ・事前、最中、事後の雰囲気作りを怠らない
- ・相手の体型・容姿を気にしない
- ・自分の魅力を高める意識を持つ
- ・環境を変えるためホテルなど家以外の場所に行く
- ・子供を親に預けるなどして、夫婦の時間を作る
- ・日本セックス DAY を作る
- ・忙しさを言い訳にしないため、その日は有給休暇をとる

たくさんの課題が発表されましたが、その数を上回る積極的な解決策が数多く提案され、妊活に積極的に関わることでパートナーの悩みや不満を減らしたいという男性の思いが伝わるディスカッションとなりました。



■「会話を増やす」「相手目線」「認め合う」…それぞれに思う、ぼくたちの任活宣言！

最後に、2つのミニ講義やディスカッションを経て、今後、実践したいことや提案したいことなどを、参加者それぞれの視点で考えた「ぼくらの任活宣言」を、色紙に書いてもらいました。

発表された「宣言」は、大きく分けると3タイプあり、女性のキモチを理解し、寄り添うことの重要性に共感した男性が、今後どのようなことを重要視したパートナーシップを築いていきたいかが、感じとれるものとなりました。

・会話を増やし傾聴する

「妻の悩みを聞いてあげよう」、「会話を増やす」、「話し合うかつ聞く」、「認め合って会話すること」

・妻への理解や絆を深める

「改めて思いを共有し家族の絆を深めよう」、「今よりも好きになる」、「相手目線」、「家族・LIFE・DESIGN」、「女・妻・母(を全て愛する)」、「本質の愛」、「男と女(の差を意識する)」

・妊活への新しい提唱！

「いつまでも楽しくセックス」、「MUST ×、WANT ○」、「ずっと恋人」、「本心を悟られず、前向きに頑張る」、「理解・体力・魅力(を身につける)」

妻とよく話し傾聴することで理解を深め、恋人の頃のような新鮮な気持ちでともに人生を歩んでいく…そんなステキな宣言がたくさん発表されました。



＜総括として、ナビゲーターの小菅氏から「ニンカツ3ステップ」を提唱！＞

【認活】→【任活】→【妊活】

「『妊活』は、パートナー双方が協力して行う活動であることを認め(認活)、任し任され合う関係(任活)から生まれる。」

少子化が進む現代社会で、女性がメインで語られる「妊活」を、男性側からも課題意識をもって向き合ってもらうきっかけになれば…という思いとともに開催している座談会ですが、今回の座談会からは、イマドキの出産子育て世代の男性の「任活」に関する熱い思いと、意識の高さが感じられました。

【編集後記:ルナルナから】

今回は、総合婚活サービス事業を手掛けるIBJとのコラボ企画とあって、独身男性も積極的に話題に参加していました。そして、“妊活とセックスについて”というなかなか男性同士でも話題にしづらいテーマを真剣にかつ本音でアツク語りあってくれました。

そしてどんなときでも“相手の立場に立ち、相手を気遣うこと”これは、婚活や妊活、男女の関係に関わらず人として良好な関係を築くための基本なのだと思います。90分でした。「相手を認めること」「理解すること」「話を聞くこと」そんな当たり前のことが、できそうでできていない夫婦も多い中、今回の16名の精鋭たちは、それぞれに妻や彼女を想い、自分なりの任活宣言をしてくださいました。認め合い、理解しあえた夫婦間では、「妊活」が【認活】【任活】に変わっていくことでしょう。そんな明るい未来の夫婦の在り方を、『ルナルナ』はこれからも応援していきます。

ますますパワーアップし、継続していきたい「男性の【任活】」企画、今後もぜひご期待ください！

◆株式会社 IBJ



2000年に創業以来、日本で最初の婚活サイト「ブライダルネット」をリリース後、お見合いパーティー事業、対面型結婚相談所事業、及び日本結婚相談所連盟事業を開始。

現在では約37万名を誇る会員基盤と、加盟数約1,044店舗の店舗ネットワークを擁する日本最大規模の企業と成長しています。国策としての少子化対策が注目される中、地方自治体への婚活支援事業にも注力するなど様々な事業展開を行っています。



サイト名	ルナルナ®
概要	生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康情報サイト 携帯で簡単に体調管理ができる、女性のための健康情報サイト。過去の生理日を入力すると、次の生理予定日や、妊娠しやすい時期・しにくい時期などを教えてくれます。生理周期からみた、その日のお肌やカラダの状態、美容情報、ダイエットサポート機能なども充実。女性特有の病気や性に関する悩みもサポートします。
課金額	月額 194 円(税込)
アクセス方法	『ルナルナ』で検索



サイト名	ルナルナ® ファミリー
概要	妊活・妊娠・出産・育児までをサポートする情報サイト 【妊娠希望】【妊娠中】【育児中】の3つのモードから選べ、妊娠しやすい日や、妊娠中の日数別アドバイス、子供の月齢情報など、それぞれに適したタメになる情報が満載です。 子供の成長が記録できる機能など、うれしいサービスも提供中。
課金額	月額 324 円(税込)
アクセス方法	『ルナルナ ファミリー』または『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室

TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: http://www.mti.co.jp

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター

TEL: 050-8882-5921

E-mail: lnln_support@cc.mti.co.jp