



# ルナルナ 通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2018年3月20日

Vol.34



## 妊娠準備～妊活のリアル

### ～みんなはどう考える？妊娠・出産をめぐる女性の選択～

(株)エムティーアイが運営する、ライフステージや悩みにあわせて女性の一生をサポートする健康情報サービス『ルナルナ』では、定期的にサイト内で様々な意識調査を行っています。

多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容をはじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回の Vol.34 では、「妊娠準備～妊活の実態」についての調査結果をお届けします。

日本では、今や5.5組に1組の夫婦が不妊に悩んでいるという統計<sup>\*1</sup>もあり、「不妊」や「妊活」は子どもを望むカップルにとっては他人事ではありません。しかし、センシティブなテーマでもあるため、家族や友人間でも話しづらいと考えている人は多いようです。

このような背景から、『ルナルナ』では、実際に妊娠に向けて準備を始めている女性や妊活経験者が抱えている苦労・生活の中で行っている工夫など、普段なかなか聞けない生の声を調査しました。一方で、子どもを望まない女性を感じている悩みや幸せについても沢山の意見が寄せられ、両方の視点から妊娠・出産をめぐる女性たちのリアルな現状をみていきます。

※ 調査実施時期：2017年12月25日～28日

調査方法および人数：『ルナルナ』にて、10代～50代以上の女性 8,382名

## ■ 子どもを望む女性にとって“妊娠・出産”は日常的なテーマ

### Q. 将来的に、子どもを望んでいますか。

まずは、現在子どものいない女性へ、将来的に子どもを望んでいるかを聞いたところ、実に86.5%の女性が「子どもを望む」と回答しました。一方「望まない」と回答した人は4.5%、「わからない」が9.0%となっており、今回の調査のテーマが「妊娠準備・妊活について」ということもあって、ここでは子どもを希望する割合と大きく差が出る結果となりました。

### Q. 普段、妊娠・出産について意識するのはどのようなときですか。(複数回答)

Q. 普段、妊娠・出産について意識するのはどのようなときですか。

結婚をしたとき、結婚を意識したとき	62.7%
親戚や友人など身近な人の妊娠・出産を知ったとき	52.2%
誕生日など、自分の年齢を意識したとき	47.6%
パートナーができたとき	43.0%
常に意識している	18.2%

(複数回答/上位5つ)

続いて、「子どもを望む」と回答した女性に対して、どのようなときに妊娠・出産を意識するかを聞いたところ、1位は「結婚をしたとき・結婚を意識したとき」62.7%となり、2位は「親戚や友人など身近な人の妊娠・出産を知ったとき」52.2%でした。結婚の次のステップとして妊娠をイメージしたり、身近な人の妊娠・出産を自分にも当てはめて考えてみる人が多いことがわかります。

また、2割弱の人は「常に意識している」と答えており、子どもを望む女性にとって妊娠・出産は特別なテーマではなく、日々意識している関心事であることが表れていますね。

## ■ 子どもを望む過半数の女性が妊娠に向けて準備を開始。ピークは 28 歳！

Q. 「妊活」(今すぐに妊娠したい場合だけでなく、将来、妊娠しやすい体をつくるための行動も含む)を行ったことはありますか。

現在、行っている	34.4%
過去に行っていた	22.1%
行ったことはない	43.5%

Q. 「妊活」(今すぐに妊娠したい場合だけでなく、将来、妊娠しやすい体をつくるための行動も含む)を行ったことはありますか。 / 妊活を始めた時のご自身の年齢を教えてください。

では、子どもを望む女性は妊娠に向けて何か準備を始めているのでしょうか。ここでは、婦人科での治療だけではなく、妊娠に向けた心づもりや、自分でできる妊娠しやすい体づくりも含めた準備について聞いてみました。

Q. 妊活(妊娠に向けた準備)を始めた時のご自身の年齢を教えてください。



すると、「現在行っている」34.4%、「過去に行っていた」22.1%と、妊娠のために何かしらの行動をとったことがある人が過半数を超える結果となりました。婚姻状況別に見ると、何らかの行動をおこなっていると回答したうちの8割以上が既婚女性となり、やはり結婚してから妊娠に向けた準備を始める女性が多数派のようです。

妊活(妊娠に向けた準備)を始める年齢は28歳がピークで、その前後3歳に過半数が集中しています。日本女性の第1子出産年齢の平均が30.7歳<sup>※2</sup>なので、それ以前に多くのルナルナユーザーが妊娠に向けた準備を始めているところに、彼女たちの意識の高さが垣間見えます。

## ■ まずは妊娠に備えて環境を整えよう！ 知っておきたい自分のカラダ、パートナーの気持ち…。

Q. 妊活として、どのようなことを行いましたか。

基礎体温の記録	71.4%
妊娠についての基礎知識など情報収集	70.3%
パートナーとの妊娠・出産についての話し合い	60.0%
アプリなどを活用した自分たちで行うタイミング法	51.4%
サプリメントの服用	45.2%

(複数回答/上位5つ)

Q. 妊活として、どのようなことを行いましたか。(複数回答)

一言で「妊娠に向けた準備」と言ってもその内容は人それぞれです。続いては、具体的な妊活の内容を聞いてみました。最も多かったのは「基礎体温の記録」で71.4%、次に「妊娠についての基礎知識などの情報収集」70.3%、「パートナーとの妊娠・出産についての話し合い」60.0%でした。

女性のカラダのリズムを知る重要なバロメーターとなる基礎体温や、カラダの仕組みなどの基礎知識は、すぐに妊娠を考えていない人にも役立つ場面が多く、最初の1歩として始めやすいのかもしれませんが、また、パートナーとの話し合いを重ねることで妊娠・出産におけるビジョンを共有しておくこともとても大切な準備といえます。上位3つは、妊娠に向けた環境を整える段階の回答が並びました。

## ■ 経験者にしかわからない妊活のつらさ。自分なりの進め方を見つけて。

Q. 妊活中に、苦労したこと・つらかったことはありますか。(複数回答)

妊娠の準備はまずは気持ちや知識を整えることが大切ですが、いざ子どもを迎えようとしたときになかなか授かれなかった場合、身体的にも精神的にも大きな負担がかかります。妊活経験者が選ぶ、苦労したこと・つらかったことの1位は「周囲からの妊娠・出産報告」39.7%、2位は「努力と結果が報われない」36.5%、3位は「忙しかったりでタイミングを合わせるのが困難」36.1%となりました。

Q. 妊活中に、苦勞したこと・つらかったことはありますか。

周囲からの妊娠・出産報告	39.7%
努力と結果が報われない	36.5%
忙しかったりでタイミングを合わせるのが困難	36.1%
うまくいかないとき、自分を責めてしまう	23.7%
性交渉が義務のようになってしまった	21.9%

(複数回答/上位5つ)

Q. つらかった時の対処法を教えてください。

パートナーに相談する	46.2%
ネット、SNSなどの掲示板をみる	31.2%
知人・友人に相談する	28.2%

(複数回答/上位3つ)

「自分たちのペースで」と思っている、周りの人の妊娠・出産を気にして焦ってしまう気持ちは多くの妊活経験者に共通しているようです。また、忙しい日々の中でパートナーとタイミングをなかなか合わせられない人も少なくないようで、一人だけでは前に進めない妊活の難しさがうかがえます。

Q. つらかった時の対処法を教えてください。(複数回答)

では、そのような時の対処方法を聞いてみると、「パートナーに相談する」が46.2%で1位でした。やはり気持ちが落ち込んだときに頼りになるのは、最も身近で妊活と一緒に頑張ってくれているパートナーの存在のようです。妊活は女性だけの問題ではないため、パートナーと気持ちを共有して足並みをそろえることで乗り切れることも沢山あるのではないのでしょうか。

また、2位「ネット、SNSなどの掲示板をみる」、3位「知人・友人に相談する」の結果から、他人の意見を聞くことでつらい気持ちを落ち着かせている女性も多いことがわかります。

## ■ キーワードは「共有」。パートナーと一緒に妊活を乗り切る工夫とは！？

Q. 妊活を行う際に工夫していたことなどがあれば教えてください。

このように何かと負担のかかる妊活ですが、経験者は効率的かつストレスなく妊活を乗り切るために様々な工夫をしていました。普段はなかなか聞けない具体的なアイデアが多数寄せられたので、その一部を紹介します。

### <経験者が語る“妊活術”>

- ★アプリが知らせてくれる排卵日をパートナーに共有していた。
- ★仲良し日は、パートナーと共有のカレンダーにマークをつけている。
- ★排卵予定日マークのついたルナルナのカレンダーを画面コピーしてパートナーに送っています♪可愛い見た目でも楽しく使えます。
- ★一緒に通院すると、主人も本腰を入れて考えてくれた。
- ★パートナーの理解がなければ絶対に上手く進まないと思い、お互いがどのくらいの気持ちで子どもがほしいのか、その為の改善点は何かを共有しました。相手に押し付けずお互いの気持ちを確認し合いました。
- ★定期的に話し合いをする。病院には一緒に行き、その後デートして楽しみも忘れないようにする。
- ★パートナーに自分の排卵～月経のリズムやタイミングを知ってもらうため、月経のきた日や次の排卵予定日等をアプリで記録しパートナーにも見もらった。

妊活を経験したルナルナユーザーは、パートナーとどう協力していくかをよく考え、相手を思いやりながら、そして楽しみながら妊活を行っていたことがわかります。自由回答をみると、アプリを使った排卵日や性交渉日の共有は今や当たり前のようです。

## ■ 子どもを望まない女性ならではの苦勞話や幸せエピソード

また、ルナルナユーザーの中には、子どもが欲しくて妊活をしている人もいれば、子どもを持たない人生を選択している人もいます。将来的に子どもを望んでいるかの問いに「望まない」と回答した女性へ、「子どもがいない」という理由で、周囲の言葉や態度によって不快な思いをしたことがあるかを聞くと、36.2%が「ある」と

答えました。では、子どもを持たないと選択した女性たちが感じるつらさや、味わえる幸せにはどのようなものがあるのでしょうか。自由回答で寄せられた声の一部をお届けします。

#### <子どもを望まない女性が感じているつらさとは…？>

- ★女性は子どもを産むべきという考えを押し付けられる
- ★子どもを持たない理由を詮索してくる
- ★(子どもを持つことを)急かすようなこと言われる

#### <子どもがいない人生の幸せとは…？>

- ★子供がいないからこそ夫婦水入らずで楽しく過ごしている
- ★夫に「僕は子どもが欲しいんじゃないじゃなくてあなたと結婚したくて結婚した！」と言ってもらえた。
- ★比較的制約がないので、仕事を思いきりできている
- ★子どもがいないからこそ旅行や飲食を楽しめている。そういう人生もいい。

### ■ “妊娠・出産”に関する選択は人それぞれ。一人ひとりの幸せが共生できる世の中へ

今回の調査では、妊娠準備や本格的な妊活を行う女性の実態が明らかとなった一方で、子どもを望まない女性の生き方についても触れ、“妊娠・出産”に関する選択は女性によって様々であることを改めて実感する結果となりました。

「全ての女性の幸せの実現に貢献する」をミッションとする『ルナルナ』は、それぞれが目指す幸せに寄り添い、異なる価値観も共生できるような環境づくりをサポートし、今後も女性のライフステージの変化に合わせた、カラダとココロをサポートする様々なサービスを提案していきます。

※1: 国立社会保障・人口問題研究所「2015 年社会保障・人口問題基本調査」より

※2: 厚生労働省 平成 29 年 「我が国の人口動態」より



サイト名	ルナルナ®
概要	ライフステージや悩みにあわせて女性の一生をサポートする健康情報サービス ＜無料コース＞生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康管理サービス。過去の生理日から生理日・排卵日を予測し、日々の体調変化をお知らせします。 ＜ベーシックコース＞デリケートな女性のカラダとココロの健康情報サービス。生理日管理に加えて、あなたにあったカラダやお肌、ココロの状態を 365 日サポートします。 ＜ファミリーコース＞妊活から妊娠・出産までを独自の予測ロジックやアドバイスでサポートするサービス。妊娠しやすいタイミングを「仲良し日」としてお知らせし、妊活を手厚くサポートします。
課金額(税抜)	ベーシックコース: 月額 180 円    ファミリーコース: 月額 300 円
アクセス方法	『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