



ルナルナ 通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2020年8月18日

Vol.41



コロナ禍で相談が増える“予期せぬ妊娠”を考える

～支援者の声と、避妊に関する意識調査から見てきた

パートナーとのコミュニケーションのあり方や、自分を守るための知識とは～

(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、定期的にサービス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ははじめ、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。

Vol.41では、思いがけない妊娠に戸惑い、悩む人のための相談支援窓口「にんしん SOS 東京」(特定非営利活動法人 ピッコラーレ(以下、「ピッコラーレ」)運営)の副代表であり、助産師として相談支援員の立場から支援に取り組む土屋麻由美さんへのインタビューと、『ルナルナ』で実施した予期せぬ妊娠を防ぐ手段のひとつである「避妊」に関する意識調査をお届けします。

普段は家族や友人であってもなかなか話し合う機会の少ないテーマですが、女性の人生や身体に影響をもたらす非常に重要な問題です。正しい避妊の知識を持つことは、いざというとき自分やパートナーを守ることにもつながります。今回は、「にんしん SOS 東京」が今伝えたいことと共に、ルナルナユーザーが避妊について悩んでいることや、パートナーとの話し合いのあり方を紹介することで、女性だけでなく男性も同じ認識を持ち、予期せぬ妊娠や中絶を防ぐきっかけのひとつとなればと思います。

■ コロナ禍で10代の「予期せぬ妊娠」の相談数は1.8倍にも増加！

現在、新型コロナウイルス感染症の陰で予期せぬ妊娠についての相談件数は増加傾向にあるようです。ピッコラーレの土屋さんからは、新型コロナウイルス感染症による休校措置期間、「にんしん SOS 東京」に寄せられた全体の相談件数は昨年比1.2倍となっており、なかでも10代の相談者数は1.8倍にも増えたことが明らかされました。実際に相談者からは「外出自粛の影響でコンドームを買いにいけない」、「家でのデートが増え、その場の雰囲気流されてしまった」という声もあることから、背景のひとつには休校により屋内でのデートが増え性行為を体験する頻度が高まったことなどもあるのでは、と土屋さんは推測します。

インタビューでは、「にんしん SOS 東京」へ寄せられた相談者の声や、彼女たちが相談に至った背景などを紹介すると共に、今思いがけない妊娠に悩んでいる人はもちろん、パートナーとの付き合い方などに不安を抱えている人にも伝えたいメッセージが詰まった内容になっているため、多くの人にぜひ読んでほしいと思います。

▼インタビュー全文はこちら

コロナ禍で増えた10代の「予期せぬ妊娠」の相談。不安を感じている女性たちへ支援者が伝えたいこと

<https://pc.inln.jp/article/mtihp-0003969-html>



特定非営利活動法人 ピッコラーレの土屋麻由美さん
(ピッコラーレ提供)

にんしん SOS 東京: <https://nsost.jp/>

電話で相談する: 03-4285-9870

メールで相談する: <https://nsost.jp/contact>

◎電話相談: 年中無休、16:00～24:00(受付は23:00まで)

◎メールでの相談: 年中無休、24時間受付

◎面会・同行支援、関係施設や協力団体への紹介も行なっています。

◎医療・福祉系国家資格保持者等で構成された相談チームが対応しています。

～避妊に関する意識調査～

■ 避妊方法は数多く知られているものの、実際には男性用コンドームでの対応が多数派

Q. 避妊方法について、あなたが知っているものを教えてください。

男性用コンドームの装着	97.5%
ピルの服薬	91.5%
緊急避妊薬(モーニングアフターピル)の服薬	59.6%
女性用コンドームの装着	37.0%
IUD(子宮内避妊用具)の装着	35.4%

(複数回答/上位5つ)

Q. 避妊方法について、あなたが最もよく行う方法を教えてください。

男性用コンドームの使用	78.2%
行っているものはない	13.7%
ピルの服薬	4.7%
女性用コンドームの使用	0.8%
緊急避妊薬(モーニングアフターピル)の服薬	0.5%

(上位5つ)

ルナルナ調べ

Q. 避妊方法について、知っているものを教えてください。(複数回答)

まずは、避妊方法として知っているものを聞いたところ、1位は「男性用コンドームの装着」で97.5%と、ほぼ全員が避妊方法として認識していることがわかる結果となりました。次いで「ピルの服薬」が91.5%と、こちらも女性には広く知られているようです。

Q. 避妊方法について、最もよく行う方法を教えてください。

では、実際の避妊方法にはどのようなものがあるのでしょうか。最も多かったのは「男性用コンドームの使用」で78.2%でした。前の質問では避妊方法として9割以上の人が答えていた「ピルの服薬」は4.7%と少なく、認知度と大きな差があることがわかります。

避妊の成功率は手段によって異なり、例えば男性用コンドームの場合は正しく装着しても避妊に失敗する可能性が約2%あると言われています。一方、ピルを正しく服薬した場合はその可能性が約0.3%となるなど、比較するとリスクにかなりの差があります^{*1}。しかし、ピルを服薬している場合でも性感染症を防ぐためにはコンドームを併用する必要があります。

避妊方法によって男女ともに注意を払うべきポイントがいくつもありますが、アンケート結果をみると、実際に避妊を行う際は男性側がコンドームで対応するケースがほとんどで、ほかの選択肢はほぼ選ばれていないのが現状のようです。

■ 避妊についての情報源は、ネットやSNSが主流?! 性の情報があふれる現代

Q. 避妊についての知識・情報はどこから得ていますか。(複数回答)

Q. 避妊についての知識・情報はどこから得ていますか。

インターネット・SNS	57.0%
学校の性教育の場	56.0%
友人	38.4%
パートナー	30.7%
TVや雑誌	23.5%

(複数回答/上位5つ)

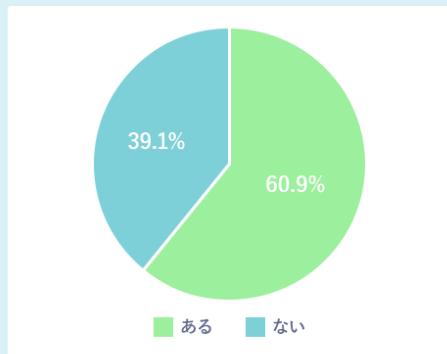
ルナルナ調べ

続いて、避妊についての情報をどこから得ているかを聞いてみたところ、1位が「インターネット・SNS」で57.0%となり、2位の「学校の性教育の場」56.0%を上回る結果となりました。3位以降は「友人」38.4%、「パートナー」30.7%が続き、特定の人とのコミュニケーションの中で情報を得ていることがわかります。しかし、1位との差は20ポイント近くあり、情報収集のツールとしては、非対面であるインターネットやSNSの存在が大きいことを物語っています。

ただ、インターネット上にはあらゆる情報があふれているため、何が正しい情報かを自ら判断し、それらを上手に活用するという課題も生まれているのではないのでしょうか。

■ 避妊に失敗したと不安になった経験がある人は6割以上！一人で不安を抱える女性も・・・

Q. あなたはこれまで、避妊に失敗したと不安になった経験がありますか。



ルナルナ調べ

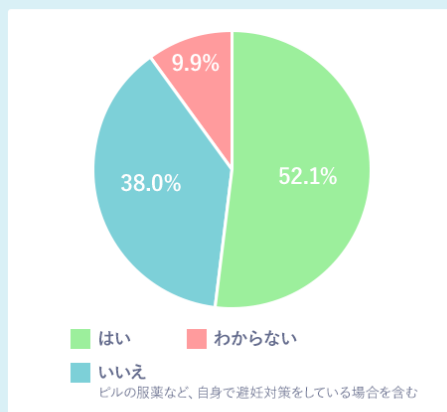
Q. あなたはこれまで、避妊に失敗したと不安になった経験がありますか。

また、実際にこれまで避妊に失敗したと不安になった経験があるか聞いたところ、「ある」と回答した人は60.9%にもものぼりました。情報の量も多く、収集手段も身近な中でも過半数の人が予期せぬ妊娠を疑い不安になっていることがわかります。

避妊に失敗したと不安になったとき誰に相談したかをたずねてみると、「パートナーに相談した」52.7%が最も多く、次いで「友人に相談した」が30.7%で2位となりました。しかし「誰にも相談しなかった」が25.0%と、4人に1人は妊娠の不安を一人で抱えているという実態も見えてきました。

■ パートナーが避妊を怠ったら？そのとき女性がとる行動とは・・・

Q. 妊娠を望んでいないときの性交渉時に、パートナーがきちんと避妊しなかったことはありますか。



ルナルナ調べ

Q. 妊娠を望んでいないときの性交渉時に、パートナーがきちんと避妊しなかったことはありますか。

次に、妊娠を望んでいないけれど、パートナーが避妊をきちんとしなかった経験があるかを聞いてみると、過半数にのぼる52.1%が「ある」と回答しました。避妊の失敗に不安になったことがあると回答した女性が多い背景には、このような理由もあるのかもしれませんが。

Q. パートナーが避妊を怠ったときのあなたの対処法として、最も当てはまるものを教えてください。

では、パートナーが避妊を怠ったときの対処はどのようにしているのでしょうか。対処法の1位は「避妊をするようにきちんと伝える」で45.7%でした。また、避妊をするように伝えたときのパートナーの反応としては「素直に受け入れてくれる」が最も多く、7割以上という結果となっています。

一方、対処法の2位は「避妊して欲しいと言い出せずそのまま受け入れる」33.8%でした。言い出せない理由として、6割以上の方が「パートナーとの関係が悪くなるのが怖い」と答えています。頭では避妊の必要性を理解していても、パートナーと良好な関係を保つために、その場ではなかなか言い出せない女性が少なくないようです。

妊娠は女性にとって人生の大きなイベントのひとつですが、予期せぬ妊娠は、女性だけではなく男性も望まない選択を迫られる可能性があります。だからこそ、性交渉をする場合は事前に避妊の必要性についてお互いの認識を共有しておくことが大事だと『ルナルナ』は考えます。パートナーが避妊を怠ったときの対処として1位だった「避妊をするようにきちんと伝える」に対して、パートナーの反応は「素直に受け入れてくれる」が最も多かったことから、お互いの認識が異なると感じたときは勇気をもって自分の考えを伝えて欲しいです。

Q. パートナーが避妊を怠ったときのあなたの対処法として、最も当てはまるものを教えてください。

避妊をするようきちんと伝える	45.7%
避妊して欲しいと言い出せずそのまま受け入れる	33.8%
あまり気にしない	13.9%
自分で避妊する	5.4%
その他	1.2%

ルナルナ調べ

■ 妊娠を疑っても、約 3 割は「何もしない」…?! 10 代では過半数が行動できず…

Q. 避妊に失敗したと不安になった時、実際にあなたがとった行動として当てはまるものを全て教えてください。

妊娠検査薬を試した	52.1%
何をすべきかわからず何もできなかった	28.3%
医療機関を受診した	20.5%
緊急避妊薬(モーニングアフターピル)を服薬した	14.0%
その他	6.0%

(複数回答)

ルナルナ調べ

Q. 避妊に失敗したと不安になった時、実際にあなたがとった行動として当てはまるものを全て教えてください。(複数回答)

「避妊に失敗したと不安になったことがある」と答えた人に、そのときとった行動を聞いてみると、「妊娠検査薬を試した」が 52.1%と最も多い結果となりました。しかし、2 位は「何をすべきかわからず何もできなかった」28.3%で、不安を抱えながらも動けずにいる女性が 3 割近くにのぼります。また、「医療機関を受診した」と回答した人は、全体でも 2 割程度にとどまるなど、妊娠を疑っても婦人科など病院へ足を運ぶ人は少ないようです。

特に 10 代に絞った回答では、「妊娠検査薬を試した」と答えた人は約 3 割にとどまり、「何をすべきかわからず何もできなかった」が 5 割以上という結果となりました。

妊娠の疑いがある場合や不安を感じたときに、自分が何をすべきか迷わないためにも、日頃から正しい知識を持つておくことや、事前にパートナーとよく話し合っておくことが大切ではないでしょうか。

■ 男女ともに避妊についての認識や理解を深めるために…。ルナルナユーザーから寄せられた声

最後に、避妊について男女の認識のずれを感じた経験や、性別に関わらず避妊についての理解を深めるためにどのようなことが必要と思うかをたずねたところ、実に 1,000 名以上のルナルナユーザーから自由回答が寄せられました。その一部の声を紹介します。

- ★小学生から教育を受けることが大事だと思う。恥ずかしい事ではないし知らない方が恥ずかしい。命の重みも知ること。
- ★性教育を受けるタイミングが思春期だから、しっかり聞かずに過ごしている人がほとんどだと思う。私もそうだった。生理や排卵、妊娠しやすい時期もなんとなく知ってはいるけど仕組みは知らなかった。
- ★男性から「安全日なら大丈夫だね」、と言われることがあるが、安全日なんてないはず。無責任さ、不信感しかありませんでした。
- ★よく「彼氏が避妊具をつけてくれない」というエピソードを聞きますが、それは 2 人が将来についてきちんと話し合う前に性行為に至ってしまっているのでは? と思ってしまいます。しかし「信用していない」と思われてしまうのかな、とも考え、どのようにパートナーと避妊について話せばいいか知りたいです。
- ★中絶の辛さは誰にも経験してほしいと思います。パートナーとしっかり向き合って正しい避妊対策をとってほしいです。
- ★20 代の頃は、相手任せにしていたので反省しています。若いからこそ、きちんと相手に伝えて避妊をすべきだと感じていますので自分の子供たちには、しっかり避妊の大切さを教えたいです。

《成城松村クリニック 院長 松村圭子先生からのコメント》

「避妊をしないで SEX してしまった。」「避妊に失敗したかも。」「思いがけない妊娠にどうしていいのかわからない。」など、避妊や妊娠に対する不安や悩みを誰にも打ち明けられず、一人で抱え込んでいる女性は少なくありません。

そんなとき、妊娠や避妊についての正しい情報や知識を持ち、パートナーと共有できていれば心強いもの。それが、自分にとっての最善の選択をし、今後の人生や心身の健康を守ることに繋がります。あふれかえる情報に振り回されることなく、自分がなにをすべきか迷わないためにも、信頼して何でも相談できるパートナードクターを持てば、より安心ですね。



今回の調査では、多くの女性が避妊に失敗したと不安を感じた経験があることや、パートナーと妊娠・避妊についての認識を十分に共有できていない実態がわかりました。

「すべ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、あらゆるライフステージの女性が人生においていつも自分の望む選択ができるようサポートするために、避妊に関する情報発信を今後も継続的に行っていきます。

調査実施時期：2018年12月5日～7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 7,640名

※1 女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」 <http://w-health.jp/delicate/anticonception/>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/プレミアムコース> 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 プレミアムコース:月額364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: 03-5333-6755 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