



## 2020年、コロナ禍での最新妊娠・出産・妊活事情 ～ネガティブな変化、ポジティブな変化、 変わりゆく出産スタイルなどを大調査！～

(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。

今回のVol.42では、コロナ禍における最新の妊娠生活・出産スタイル・妊活事情について、2020年に妊活・妊娠・出産を経験した女性を対象に行った意識調査をお届けします。新型コロナウイルス感染症の流行で妊娠中の感染リスクや収入減などによる産み控えが広がっているとの声もあり、厚生労働省は全市区町村の妊娠数の推移を緊急調査することを発表しました。このように、今年は妊娠・出産・妊活を考える女性にとって非常に大きな影響があった年となり、意識調査では新型コロナによって生まれた様々な変化が明らかになりました。

今回、『ルナルナ』が女性たちの生の声を紹介することで、これから妊娠や出産に向き合う一人でも多くの人の不安を取り除けるきっかけとなることを願っています。

### ★5つのニュースポイント★

- ① 今年出産した女性の約7割が、妊娠中に新型コロナの影響を実感
- ② コロナ中の妊娠、困ったこと1位は「パパ・ママ学級の中止」。良かったこと1位は「妊娠中を家族とゆっくり過ごせた」
- ③ 出産時のコロナの影響は妊娠時よりも大きい！  
立ち会い出産、産後の面会が規制される想定外のお産も…
- ④ コロナ禍での出産は、産後のストレスも増長?! 育児サポートも4割以上の母親が「受けづらい」
- ⑤ 現在妊活を休止している理由の7割がコロナの影響。“産み控え”広がる…?

### ■ 今年はなかなか人に頼れない妊娠生活? 一方で、コロナ禍で生まれた良い変化も…。

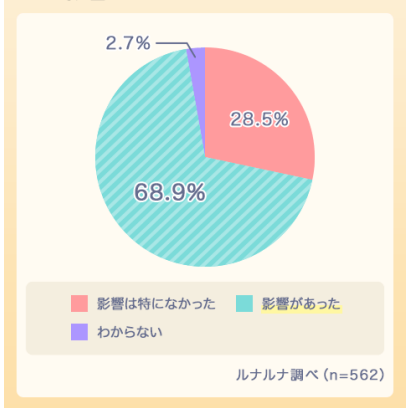
Q. 2020年に出産された方へ。妊娠中、新型コロナウイルス感染症の影響はありましたか。

まずは、2020年の1月から7月に出産を経験した女性を対象に、妊娠中に新型コロナウイルス感染症の影響があったかをたずねたところ、「影響があった」68.9%と、7割近い人が何らかの影響を感じていたことがわかりました。

Q. 妊娠中、新型コロナウイルス感染症によって受けたネガティブな影響を教えてください。(複数回答:上位5つ)/ Q. 妊娠中、新型コロナウイルス感染症によるポジティブな変化を教えてください。(複数回答:上位5つ)

では、妊娠中に受けたネガティブな影響の具体的な内容を聞いてみると、「パパ・ママ学級」が中止になった72.4%、「妊婦健診などの通院時に、パート

Q.2020年に出産された方へ  
妊娠中、新型コロナウイルス感染症  
の影響はありましたか



ナーや家族の付き添いができなくなった」71.4%、などが上位にあがりました。例年多くの自治体や病院で開催されるパパ・ママ学級が、今年は感染拡大防止の観点で中止になるケースが増えたようで、思い描いていた出産準備ができなくなったことによる不安がうかがえます。

一方で、ポジティブな変化として最も多かったのは「自宅にいる時間が増え、家族と妊娠期間をゆっくり過ごせた」48.7%でした。外出自粛やテレワークの推進などにより、いつもならなかなか持てない家族との時間が増え、心身ともに不安定になりやすい妊娠時期を家族と過ごせたことを良かったと感じている人も多いようです。

Q.妊娠中、新型コロナウイルス感染症によって受けたネガティブな影響を教えてください

パパ・ママ学級が中止となった	72.4%
妊婦健診などの通院時に、パートナーや家族の付き添いができなくなった	71.4%
妊娠中の入院で面会ができなかった、あるいは制限された	65.9%
妊婦向けのイベント(ヨガなどの教室、イベント)が中止・制限された	59.4%
外出を控えた影響で精神的負担が増えた	45.1%

(複数回答:上位5つ) ルナルナ調べ(n=384)

Q.妊娠中、新型コロナウイルス感染症によるポジティブな変化を教えてください

自宅にいる時間が増え、家族と妊娠期間をゆっくり過ごせた	48.7%
自宅にいる時間が増え、出産までの準備を余裕を持って行えた	31.4%
通院する医療機関の混雑が緩和された	19.2%
家族の勤務体系、通勤体系がより安全なかたちに変更された	17.8%
自身の勤務体系、通勤体系(在宅勤務、時差出勤、時短など)がより安全なかたちに変更された	16.8%

(複数回答:上位5つ) ルナルナ調べ(n=376)

## ■ 産後の面会 NG は約 8 割、立ち会い出産の中止は過半数…。今年は多くのママが想定外のお産を乗り越えた！

Q. 2020 年に出産された方へ。出産時、新型コロナウイルス感染症の影響はありましたか。

続いて、今年出産した人へ出産時の新型コロナウイルスによる影響について聞いてみると、実に 91.2%の人が「影響があった」と回答しました。コロナ禍の影響は、妊娠中よりも出産時により感じる人が多いことがわかります。

Q. 出産時、新型コロナウイルス感染症によって受けたネガティブな影響を教えてください。(複数回答:上位5つ)

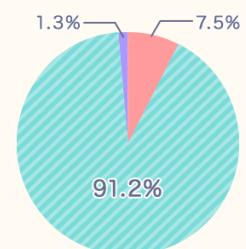
出産時に受けたネガティブな影響としては、1位が「産後の面会ができなくなった」79.4%、2位は「希望していた立ち会い出産ができなくなった」52.2%でした。

感染のリスクなどから、約 8 割の人が、生まれたての我が子をパートナーや家族に会わせることがなかなかできなかったり、病院の方針にもよりますが、立ち会い出産ができなくなったケースも多くあるようです。記念すべき瞬間を大切な人と共有できなくなったことを残念に感じたり、寂しく感じた人が多いことがよくわかります。自由回答には、産後は後陣痛などでまだカラダも辛い状態のことも多いため、その状況に 1人で耐えなければならない状況が精神的にも辛かったという声もありました。

また、面会が完全にできなくなったケース以外にも「産後の面会の人数や時間が制限された」44.5%の回答が 3 位になるなど、希望通りの面会を叶えられなかった人は多いようです。

アンケートの結果からも、産後の面会や立ち会い出産の中止、制限など、今年出産を経験した人は例年よりも心細いお産を乗り越えたといえます。

Q. 2020 年に出産された方へ。出産時、新型コロナウイルス感染症の影響はありましたか



■ 影響は特になかった ■ 影響があった ■ わからない

ルナルナ調べ(n=376)

Q. 出産時、新型コロナウイルス感染症によって受けたネガティブな影響を教えてください

産後の面会ができなくなった	79.4%
希望していた立ち会い出産ができなくなった	52.2%
産後の面会の人数や時間が制限された	44.5%
出産に立ち合える人数やできることが制限された	44.0%
その他、希望していた出産スタイルがとれなくなった	15.3%

(複数回答:上位5つ) ルナルナ調べ(n=339)

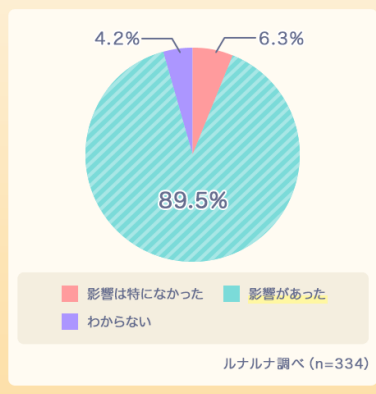
■ 約 9 割が産後もコロナの影響を実感。なかでも育児ストレスが増長？！

Q. 2020 年に出産された方へ。産後、新型コロナウイルス感染症の影響はありましたか。/Q. 産後、新型コロナウイルス感染症によるネガティブな影響を教えてください。(複数回答:上位 5 つ)

次に、産後の新型コロナによる影響をたずねてみると、「影響があった」と回答した人は 89.5%にのびりました。

具体的な影響としては「外出ができず育児によるストレスを余計に感じた」66.4%が 1 位となりました。感染拡大防止の観点で外出自粛などが続き、出産後もずっと自宅で赤ちゃんを 2 人きりで過ごすことによる母親のストレスが大きくなっていることが垣間見えます。また、2 位には「自治体や民間の育児サポートを利用しづらくなった」45.3%が選ばれるなど、人との接触を減らすことが推奨されていることから、なかなか育児にも他人の手を借りられない不便さがあるようです。ただ、自治体や民間の育児支援には、電話やビデオ通話などで相談できるものもあるため、育児の不安や苦労を一人で抱え込みすぎず、このような状況下でも頼れる支援は活用してほしいと思います。

Q.2020年に出産された方へ  
産後、新型コロナウイルス感染症の影響はありましたか



Q. 産後、新型コロナウイルス感染症によるネガティブな影響を教えてください

外出ができず育児によるストレスを余計に感じた	66.4%
自治体や民間の育児サポートを利用しづらくなった	45.3%
ベビーグッズなどの購入はネットが中心となった	40.9%
お宮参りができなかった、予定より簡易なものになった	40.3%
離れて暮らしている両親・義両親などのサポートを受けづらくなった	34.2%

(複数回答:上位 5 つ) ルナルナ調べ (n=298)

■ 妊活休止の 7 割以上がコロナの影響？

Q. 妊活を休止している方へ。休止の要因に、今回の新型コロナウイルスは関係していますか。

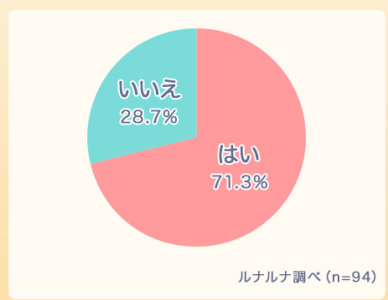
現在子どもがおらず、妊活も休止しているというルナルナユーザーを対象に、妊活休止の要因に今回の新型コロナは関係しているかを聞いてみると、なんと 71.3%が「関係している」と回答しました。

休止の判断には「パートナーと相談した」68.5%、「自身で考えて結論を出した」39.1%、「医師・医療機関の方針にそって」13.0%という回答が上位となりました。本年 4 月には、日本生殖医学会から会員の医師向けに妊娠中に使える予防薬や治療薬が開発されるまで不妊治療の延期を選択肢として患者に提示することを推奨するという声明 (<http://www.jsrm.or.jp/announce/187.pdf>) が出るなど、新型コロナが妊活や不妊治療の方針に影響していることがわかります。

Q. 妊活や不妊治療において、新型コロナウイルスによるネガティブな影響を教えてください。

また、現在も妊活や不妊治療を続けている人へ、新型コロナによる影響を尋ねると「妊活や治療を続けることに不安を持った」76.1%という回答が最も多くなりました。1 日でも早い妊娠を希望していたとしても、先の見えづらい現状を考えてか「今の時期に妊娠することのリスクを考え躊躇した」、「仮に今妊娠したとしても不安」、「他の妊婦さんに迷惑になるかと思い病院に行きづらい」などの自由回答が寄せられました。

Q. 妊活を休止している方へ  
休止の要因に、今回の新型コロナウイルスは関係していますか。



Q. 妊活や不妊治療において、新型コロナウイルスによるネガティブな影響を教えてください

妊活や治療を続けることに不安を持った	76.1%
妊活へ消極的になり、性行為の回数が減った	19.2%
医療機関から妊活や治療の延期をすすめられた	13.5%
パートナーまたは家族から妊活や治療の延期をすすめられた	13.5%
希望していた治療ができなくなった	11.6%

(複数回答:上位 5 つ) ルナルナ調べ (n=318)

また、「妊活へ消極的になり、性行為の回数が減った」19.2%という結果からも、2割弱の人は不安を感じるだけでなく直接的な影響を感じているようです。

一方で、コロナ禍で妊活や不妊治療にポジティブな変化があったと回答した人からは以下のような声がありましたので、その一部を紹介します。

- ★本当に子どもが欲しいのか、更に真剣に考えるきっかけになった。
- ★一緒に時間を過ごすことが多くなり、愛情や絆が深まったと思う
- ★不妊治療を2カ月ほど延期したことで、これまで焦って闇雲に続けていた事に気づいた。再開後は冷静に治療に向かいあう事ができる様になった。
- ★在宅時間が増えたので体調管理がしやすくなり、コミュニケーションも増えた

今回の独自調査では、新型コロナウイルス感染症の影響があるなかでも、不安を乗り越えて妊娠・出産・妊活に向き合っているルナルナユーザーの実態が明らかになりました。コロナ禍でなければ受けられていたであろう自治体や民間のサポートも受けづらく、希望していた出産スタイルも選べなくなった女性は少なくないようですが、こういったときだからこそパートナーや家族とじっくり出産までの準備ができたり、妊活に向けて真剣に話し合えたというエピソードもあったように、改めて妊娠・出産・妊活のについて考えるきっかけになったのかもしれない。

『ルナルナ』は今後も、妊娠や出産、育児を考える女性に向けて新型コロナウイルス感染症に関する情報発信を行い、不安な状況の中でも人々が手を取り合って、少しでも前向きな気持ちで日々を過ごせる世の中の実現の一助となることを目指します。

新型コロナウイルス感染症に関する『ルナルナ』のページはこちら：<https://pc.lnln.jp/article/mtihp-0003856>

調査実施時期：2020年7月31日(金)～8月4日(火)

調査方法および人数：『ルナルナ』、『ルナルナ ベビー』、『ルナルナ 体温ノート』にてアンケート調査。

10代～50代以上の女性、4,173名



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「仲よし日」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