

My Dear

あなたの身近な人が 不妊で悩んでいたなら

この冊子は
不妊に悩む当事者の身近にいて
「力になりたい」
「私にできることは何だろうか」
そんな思いを抱いている人のために作りました

- 1 不妊 — 当事者の気持ちや状況
- 2 「不妊治療」について
- 3 「不妊の悩み」はとても複雑
実例 私がつらかった言葉
- 4 心にとめておきたい6つのポイント
- 5 どう接したらいい? — ケース別Q&A
実例 私がうれしかった言葉
- 6 とともに認め合える社会を願って

1 不妊—当事者の気持ちや状況

望んでいるのに子どもができない……。それが「不妊」です。

当事者は、いったいどんな気持ちでいるのでしょうか。

また、この問題にはどんな文化的・社会的な背景があるのでしょうか。

不妊は意外に 多くの人が悩んでいる

不妊(症)とは、カップルが避妊しない
で性交渉を持っているにもかかわらず
1~2年たっても妊娠しない状態をい
います。なかには妊娠はするけれどもいつ
も流産してしまうという人もいて、これ
も広い意味で「不妊」とされています。

「10組に1組が不妊」と日本ではよく
いわれますが、他の先進国では「6-7組
に1組のカップルが人生のある時期に
不妊で悩む」とされています。けっして
「珍しい問題」ではありません。

内側から自分を責める声

けれど、多くの方は「妊娠できない」
「子どもができない」という状況が自分
に訪れるとは想像もしていません。特に
女性は、月経(生理)をたいていの場合
「お母さんになる準備」と教えられます。
いつかは母親になること、また結婚した
ら子どもが生まれ、そして孫が生まれて
いくこと……。ほとんどの人はそれが

“ふつう”であり、“あたりまえ”のことと、
とらえています。

そのため、結婚し、子どもを望んでいる
のに妊娠しないとき、「ほかの人があたり
まえにできていることがどうして自分に
できないのか」と感じてしまいます。
「そうした自分の体が許せない」と思っ
たり、「自分は女(男)として失格」「半人前」
「情けない」「夫(妻)に申しわけない」など、
まず自分で自分を責めてしまいます。

周囲の人の言葉に傷つくことも

「お子さんは？」というあいさつ代わり
のような言葉や、孫を望む親・周囲から
の期待も、不妊という状態にある人には
強いプレッシャーであり、心理的な傷つ
きの原因になります。

「墓守はまだか」「孫を見ないうちは
死んでも死に切れない」「子どもひとり
つukれない嫁」……。

親や親族のこうした言動は、遠慮がな
い分だけ辛辣しんらつになるようです。

宴席などでは、「ちゃんとやってるの

か」「つくり方知らないんじゃないか」など、子どもがいない人は性的な詮索・からかい(セクシュアル・ハラスメント＝性的いやがらせと呼んでさしつかえないでしょう)の対象となり、いやな思いをすることもしばしばです。

背景には不妊をめぐる 社会通念の影響も

その昔、日本では子どもができない女性を「石女(うますめ)」と呼びました。不妊は不作に通ずるとして、月経のない女性や結婚しない女性とともに“不吉な存在”として忌み嫌われたのです。子どもができない・いないことは「恥」「不名

誉」「不幸」「不孝」といった汚名・烙印でさえあります。

また、いわゆる“因果応報”といった観念もあるようです。当事者自身、「不妊は何かの罰だろうか」と苦しむことがしばしばですし、周囲の人から、「子どもができないのは何かのあたりでは」などと言われてしまうこともあります。

「女は産んで一人前」「男は家族をもって一人前」といった社会通念も根強くあります。少子社会となった現代は特に産み育てることが尊ばれており、これは一方で産めない・産まない人が肩身の狭さを感じる風潮さえ生み出しています。



この冊子で呼びかけている「あなた」とは、不妊当事者の身近にいて力になりたいと思っている方々のことです。「私たち」とは、執筆グループ(不妊経験者および看護職)を指しています。

2 「不妊治療」について

多くの人が「問題があるなら治して自然に妊娠したい」と望んで病院の門をたたきます。

そうして始まる「不妊治療」とはどのようなものでしょうか

検査でわからないこともある

不妊は、女性側の原因、男性側の原因、どちらもあります。ですから男性もいっしょに基本的な検査を受けます。ひと通りの検査が終わるまで、通常2カ月ほどかかります。

検査の結果は「原因がどちらかの側に見つかる」「どちらにも見つかる」「どちらにも見当たらない」のいずれかです。これといった原因が見つからないのに妊娠しないカップルも、10~15%います。

治療の方針や方法を選択するためには検査・診断が不可欠ですが、検査の結果によっては女性本人や男性本人が大きなショックを受けたり、夫婦関係に影響を与えることもあります。ですから、検査を受けるかどうか、予想と違ったりよくない結果が出たときにどうするかなど、あらかじめカップルで十分に話し合っておくことが大切になります。

治療の道のは楽ではありません

不妊治療は、通常、女性の体への負担が少ない方法からスタートします。しかし、検査の結果(原因)やカップルの年齢(特に女性の年齢)によっては、早い時期から体外受精など高度な治療が医師から推奨されることもあります。

たいてい、どの治療法も1回で妊娠することは難しく、複数回のトライになっていきます。治療経験豊富な専門医の間でも、不妊治療によって妊娠・出産にいたる人は結局半分にも満たないという見解が示されています。

不妊治療は万能ではなく、すべての人が望みを果たせるわけではない……。残念ですが、この事実を当事者も周囲の人も、心にとめておく必要があります。



心理的・身体的・経済的な負担

こうしたなか、「いつ」「どんな」治療に進むか、「何回挑戦するか」など、カップルは難しく葛藤に満ちた選択を何度も迫られることとなります。妊娠しなかったときはひどく落ち込んでしまう人も多く、期待と失望の繰り返しは精神的にこたえます。不妊の当事者は、このような状況を“ゴールの見えないマラソン”などと表現します。

心理的なつらさに加え、身体的な負担もあります。たとえばどんな薬でもそうですが、ホルモン剤や排卵誘発剤にも副作用があります。体外受精などの場合は排卵誘発剤も複数回の注射となり、通院と仕事の両立に悩む女性もたいへん多くいます。

また、人工授精や体外受精などは、健康保険がきかず、自費になります。回数を重ねて受ければ家計を圧迫するなど、経済的負担も大きいものです。

どんなものがある？

不妊の治療法

- タイミング法**: 排卵の時期と性交渉のタイミングを合わせる方法。
 - 排卵誘発剤の使用**: 排卵しないときのほか、体外受精や、ホルモンの状態をよりよくしたいときに使うことがある。飲み薬と注射薬があり、状態によって使い分ける。飲み薬に比べ、注射薬では、多胎妊娠を生じる可能性が高くなる。
 - 人工授精**: マスターベーションでとった精液から元気な精子を集め、細い管を使って腔から子宮の中に入れる方法。1回の費用は5千円から2万円、1回あたりの妊娠率は8%。人工授精を受けた患者総数を分母にすると、一人あたりの妊娠率は23%¹⁾。
 - 体外受精・胚移植法**: 腔を通じて卵巣に針を刺して卵子を体外に吸い出し、培養液の入ったシャーレの中で精子と混ぜ合わせ、受精を待つ。そのまま体外で数日間(2-3日もしくは5日間)受精卵(胚)を育て、子宮の中に移す(=胚移植)。卵管が左右ともふさがっているとき、タイミング法や人工授精を行っても妊娠しないときなどに行なわれる。自費で、1回の費用は30~40万円。胚移植1回あたりの出産に至る率は19.2%²⁾。
 - 顕微授精法**: 顕微鏡を使いながら、ごく細い針を卵子に刺し、精子1個を直接送り込む。精子がとても少ない・動く力がない、あるいは精子の状態がよくても体外受精では受精しない場合などに行なう。自費で、1回の費用は40~50万円。胚移植1回あたりの出産に至る率は15.9%³⁾。
- * 各治療法の妊娠率は、実際は、年齢、不妊原因、病院によって異なる。
* 人工授精、体外受精、顕微授精は自費払いで病院によって費用が異なる。

<データの出典>

1) 吉村泰典編: 生殖医療のコツと落とし穴, 中山書店, 2004

2) 3) 日本産科婦人科学会2005年分の臨床実施成績<http://www.jsog.or.jp/report/index.html>

3 「不妊の悩み」はとても複雑

周囲の期待、社会的な圧力や偏見、内側から責める声、
そして医療をめぐる葛藤……。

不妊とは、これらが複雑にからんだ悩み・苦しみです。

外側から
生じる苦しみ

子どもを産み育てるのは
国民の義務だ

孫はまだか

タネが悪いのか？
畑が悪いのか？

内側から
生じる苦しみ

子どもひとりつくることも
できないのか…

うちの子どもたちは
将来、おまえたち夫婦の
面倒などみない

犬や猫にもできることが
なぜ私にはできないのか

この世に、がんばっても
手に入らないものがあるなんて……

仕事は続けたい
両立できるかな

女なら一度は
妊娠・出産を体験したい

この苦しさは
いつまで続くのだろう……

どうしても
愛する人の子が欲しい！

自分の努力が
まだ足りないのだろうか…

この先どうしたらいいか
わからない、先が見えない



医療を
めぐる葛藤

もう無理なのは、と
不安と絶望を感じる

お子さんは？

二人目は？
一人っ子はかわいそう
一人ならラクでしょ
次は男の子ね

子ども・孫を求める親や親族、パートナーの期待
子どもをもって「当然」「一人前」とみなす社会
少子社会における出産奨励など

いまはよい治療があるって
いうじゃない

子どものいない人って
わがままよね

自分を責める声(自分は半人前、など)
女として(男として)の自信を失う
人生のコントロール感を失う
ショック・混乱・不安・あせり・怒り・悲しみ
パートナーや親に対する罪責感
描いていた人生イメージの崩壊 など

女の幸せはやっぱり子ども
仕事なんかしてないで
早く子どもをつくりなさい

パートナーに申しわけない
離婚されてもしょうがない

子どもをもって
初めて親のありがたみが
わかるのです

私は女(男)じゃない
女(男)として失格だ

子どもがいないと
世間は認めてくれないのか

あきらめきれない
子どものいない人生など考えられない
考えたくない

検査や不妊治療にともなう心身の苦痛
治療の選択をめぐる葛藤や不安
不妊治療と仕事の両立の困難／経済的負担
パートナーとの意見の違い・気持ちのすれ

体外受精しかなく
定期預金も取り崩してしまった

治療に専念しようと
仕事もやめたのに……

ここまでがんばったのに
いま治療をやめたら何も残らない……

実例 わたしがつらかった言葉

親・親族から

- 母から。「私はすぐにできたのに、なんであなたはできないの？」
- 「△△さんには二人目が産まれたよ」
- 「そんなことをしているから子どもができないんだ」
- 父から。「君たち夫婦は子どもがいなくて寂しいな」
- 叔母から「お墓はどうするの？」としょっちゅう言われる。
- 「家業は誰が継ぐんだ」と親戚に責められて苦しい。

友人から

- 「あなたより後で結婚したのに先に妊娠してごめんね。でも待っているからね」とメールがきた。友人が自分の上にいるような感じで不愉快だった。
- 「不妊で悩んでいる」と話したのに、その彼女からの年賀状は赤ちゃんの写真つき。「私も不妊かと思っていたけど」と書かれていて、ショックだった。
- 「何でつらいの？ もしかしたら、できないの？ どっち？」
- 友人に治療していることを話したら「歳だからもうあきらめているのかと思った」と言われて悲しかった。



医療者から

- 治療中、まだ結果がわからないときだったのに、先生の「もしかしたらうまくいくかも」という言葉にものすごく期待した。結果はダメで、期待しただけに悲しかった。
- 薬の副作用のつらさを訴えたら、看護師から「これが飲めなければ妊娠できないと思ってください、妊娠はあきらめてください」と怒ったように言われ、その言葉に打ちのめされた。



知人から

- 知人と教育問題について話をしていたとき、「あなたはお母さんじゃないからわからないわね」と言われ、腹が立った。
- カルチャーセンターで年上の人に不妊で悩んでいることを打ち明けたら、「うちの娘は不妊じゃなくてよかった」と言われ、とても悲しかった。
- 自分のことも含め、不妊は大変な悩みです、と知人が集まっていたときに話した。みんな「ふーん、そんなに大変なんだ」と聞いてくれたが、ある女性が「自分の娘なら不妊も受け入れるけど、嫁なら困る」と言い、腰が抜けそうになった。
- 近所のおじさんに、「人間は子孫を残すのが大事な仕事だよ」としょっちゅう言われ、傷ついている。

●社宅に住んでいるが、「子どもがいないとヒマで、お金も貯まるでしょ？」とよく言われる。治療が高額でお金など貯まるわけがない。注射のために外出しようとする「どこへお出かけ？」といちいち言われる。

●知人に「子宮にちょっと問題があって」と話したら「悪い遊びをしてたんじゃないの」と言われ、自宅で号泣した。

※「中絶は不妊の原因になる」「性交渉が多い人は不妊になる」と考えている人もいるようですが、現段階では医学的な論文のほとんどが、不妊と人工妊娠中絶は関連がないと結論づけています。また、性感染症(クラミジアやヒトパピローマウイルスなど)が不妊につながる可能性はありますが、性交渉の相手がたった一人でも、性感染症になることはあります。性交渉の人数・回数と性感染症は関連がありません。性感染症＝性交渉が多い人というのは明らかな偏見です。

励ますつもりが……

逆

3

がんばって!

大丈夫

そのうちできるよ

「がんばって!」という言葉はよい励ましになることもありますが、悩み始めてからの時間が長く、すでにあれこれ取り組んでいる人には「これ以上どうがんばればいいのか」と、かえってつらさを増幅させることがあります。「うつ状態の人や病氣と闘っている人には禁句」と話す専門家もいますし、心が弱っているときには不向きな言葉でしょう。

「大丈夫」「そのうちできるよ」といった言葉も、気持ちが楽になる人もいれば、「無責任なこと言わないで」と不愉快になる人もいます。

また、同じ言葉でも、その人とあなたの関係性によって受け止め方が違ってくることがあります。たとえば「友人から『がんばって!』と言われたときはうれしかったが、母親に言われたときはプレッシャーに感じた」などです。

励ますつもりが逆効果になりうる……。つい言ってしまうがちですが、これらの言葉は使わないほうが無難。特に医療者の場合、「大丈夫」「今度はきっとうまくいく」などの発言は患者の期待を人為的にあおることになるので考えものです。

4 心にとめておきたい6つのポイント

大切に思う身近な人が何かに悩んでいるとき、周囲の人に何ができるでしょう。

それは、まず「聴く」こと。そしてその人に「寄り添う」ことです。

具体的にどうすればいいのか、ポイントをまとめてみました。

1 「ここにいます」というメッセージ

「本人が言わないのに、こちらから『悩みがあるでしょう』などと言い出すのは失礼ではないか」と多くの人が考えます。

でも、あなただったらどうでしょう。人には言いづらい問題を抱えて悩んでいるとき、大事な友人などから「話したくなったら、どんなことでも聞くからね」と告げられたら……。

おそらく、多くの人が「うれしい」と感じるのではないのでしょうか。

もしかしたら、具体的な相談はしないかもしれませんが。大切な相手だからこそ言いにくい・わずらわせたくない、そんな気持ちも人にはあります。でも、「ここにいます」と伝えてくれたあなたの気持ち、あなたのことは忘れません。

周囲の人ができるのは、「聴く」、そして寄り添う心づもりがあることを伝えること。それが第一歩です。

2 本人が口を開くのを待って

話すか話さないか、あるいは「いつ」「どこまで」話すかは、その人が決めること。不妊に限らず、悩みを抱えた人が周囲に期待する態度や言葉は、そのときどきで変化します。一人にしてほしいとき、誰かと会っても何も話したくないときもあります

ですから、気になるからといって、根掘り葉掘りたずねないでください。腫れ物にさわるような態度も避けましょう。

悩むこと＝よくないことと考えず、「これも本人にとって意味のある時間」と受けとめれば、待つこともできるでしょう。

3 相手の感情を否定しない

他者の苦しい思いを聴いていると、「悲観的すぎるのではないか」「もっと前向きに考えたほうがよいのではないか」といった気持ちが動き出すことがあります。

でも、悩んでいる人が誰かにそれを話

すのは、相手に「理解」や「共感」を期待しているときです。

だから「考え過ぎ」「どうしてそんなふうに思うのか」「そんな小さなことで」などの言葉は禁物。悩んでいる本人の感じ方・感情を、否定したり批判しないでください。

4 悩みの背景にコメントしない

「それは、あなたと夫の関係に問題があるのではないか」などと悩みの背景を分析したり、「つまりこういうことなのでしょう」と解釈もしないでください。それは本人がすることです。悩みに対して、聞き手が性急にコメントしないように気をつけましょう。

5 「聴く」に徹する

最大のポイントは「聴く」に徹することです。何も言わずただただ聴いてください。具体的には、うなずきやあいづちです。

「うん、うん」「そうだったの」「そんなふうに感じていたの」「うん、なるほどね」

これで十分です。「あなたの気持ちをせいいっぱい理解したい」という姿勢がうなずきとあいづちから伝わっていく、これが大切です。

「話すこと」は、苦しい気持ちを「放すこと」。たまっていたさまざまな感情を解き放し、さらに誰かに「うんうん」と聴いてもらうと、多くの人が「わかっても

らえた」と感じます。この「共感」が、本人にとって何よりの励まし、エネルギーになります。

6 アドバイス・励ましもいらない

「大丈夫」「10年たって子どもできた人もいるのだから」「よい病院を知っている」なども不要です。いまお話ししたように、悩んでいる人が期待するのは、多くの場合まず「共感」だからです。根拠のない励ましや安易なアドバイスは「気持ち悪くわかってもらえない」と本人をがっかりさせるだけでしょう。

流産・死産をはじめ、大きな喪失を経験した人に「次がある」「いつまでも泣いていてはだめ」などと言うのも、励ましどころか、本人を傷つけてしまいます(21ページのコラム『グリーフ・ワーク』も参考にしてください)。



5 どう接したらいい？

ケース別 Q&A

親、きょうだい、友人、上司、医療者……。不妊相談や不妊の自助グループには、こうしたさまざまな立場のかたからの声も寄せられます。不妊に悩む人は、それぞれのかたに、どんなことを望んでいるでしょう？

友人として

友だちが不妊で悩んでいます。力になってあげたいですが、子どものいる私が相談相手になれるでしょうか。



確かに「すんなり子どものできた人に、不妊のつらさはわからないと思う」と話す当事者もいますね。実際、「欲しいのに子どもができない」という状況から生じる感情は、悲しみや怒りだけでなく、無力感や自尊心の低下など、本人も「自分がこんなふうになるなんて」と信じられないほど、複雑で深いものです。

一方で、親となった人が「子どものいない人に子育てのことはわからない」と言うこともあります。それはたぶん、子育ての大変さや責任の重さなど、喜びだけではない、やはり複雑な感情を表わしているのだと思います。

でも、そんなふうにお互いに垣根を作

ったり、みずから「理解」の回路を閉ざしてしまうのは、どうでしょう。体験して初めて気づくことがたくさんあるのは事実ですが、人間には他者の思いを想像する力、共感する力、理解する力があります。たとえば大切な何かを失ったときや大切な人を亡くしたときの自分の気持ち（喪失の悲しさ・つらさ）も、不妊の悩みを理解するヒントとなるでしょう。

それに、「相談相手」ではなく、「聴く」だけでよいのです。励ましもアドバイスもいりません。つらいとき、悲しいとき、ただそばにいて話を聴いてくれる……。だからこそ、あなたは「かけがえのない友人」なのです。

子どもがいても、不妊の悩みを抱える人のよきサポーターになっている人はたくさんいます。一方で、子どもがいなくても子育てや教育、家族の問題などのよき理解者・支援者として活躍している

人もたくさんいます。

大切なのは相手の状況や気持ちを理解しようとする意思、そして人の思いに共感できる、しなやかな心ではないでしょうか。

友人として

不妊でつらいのは理解できますが、私には少し重い話題だし、忙しいときに電話やメールが来ると、イライラしてしまうこともあります。



大事な友人とはいえ、その悩みをただ「聴く」のは、意外に忍耐がいるものです。相手の話にもイライラしたり、ときには相手の悩みが聴いているあなた自身の悩みより軽かったり、ぜいたくな悩みに聞こえることもあるでしょう。

不妊という同じ悩みを抱えた人同士でさえ、そうしたことはあります。たとえば、流産を繰り返す人や二人目ができなくて悩んでいる人に「妊娠できるだけ、いいじゃない」「子どもが一人いるだけで、いいじゃない」と言ってしまうたり……。

子どものいる人から「子どもなんて、いればいたで大変」「いなくてむしろ幸せかも」、また独身でパートナーがいない人から「パートナーがいるだけであなたは幸せ」と言われた人もいます。

励ましのつもりだったり、親しい間柄だからこそ出る“本音”ということもあるでしょう（「そう言われ、自分の苦しさ

にとらわれ相手のことを考えずに話した自分を反省した」と話す人もいます）。

いずれにせよ、あなたがしんどいなら、「聴き役」を無理して演じ続けることはありません。いつも一方が「話し側」、もう一方が「聴く側」という関係は、友人同士という間柄では健康とはいえないからです。

電話やメールに対しては「聴きたいのですが、私も気持ちにゆとりがなくて少しつらい」と“自分の限界”を告げたり、「いまちょっと忙しくて10分なら大丈夫だけれど、話したいことがたくさんあるなら別の日に時間をとりますよ」など、“時間”を区切って提供してもいいでしょう。また、関係を一方通行にしないため、「今日はあなたが私の話を聴いてくれますか」などと提案してみるのも、一つの方法かと思います。

**夫の精子がかなり少ないと診断されました。
私は今後のことを話したいし、焦るのですが、
夫は不機嫌で会話が成り立ちません。**



「子どものころからいつかは母親になると思っていた」と語る女性が多いように、「いつか父親になる」と思っていた(いる)男性もまた多いですね。

そうした男性にとって、不妊は女性と同様、思いがけない、またとてもつらい事態です。実際、精子に大きな問題があると診断された男性のほとんどが「驚いて頭が真っ白になった」と言います。「生殖不能者という烙印らくしんを押されたようでショックだった」「妻から離婚を言い渡されるかもしれない」と語った人もいます。

治療についても、男性は(女性とまた少し違った)ストレスを感じています。たとえばある男性は「妻の身体的心理的負担を考えると、申しわけなさや自分のふがいなさが先立ってしまう」と話します。「第三者である医療者が自分たちのセックスに介入してくるような気がして、不妊治療について話すのが不快」と語る人もいます。

むろん、夫が何も言わないと、妻であるあなたにもさまざまな気持ちがわき上がってしまうことでしょう。「この結婚はまちがいだったのか」「もういっしょにやっていけないのだろうか」と考

えてしまうこともあるかもしれません。

でも、男性も不妊という事実には傷つきますし、心の整理には時間がかかるのです。自分に原因が指摘された場合は特にそうでしょう。「しばらくはそっとしておいてほしい」「いまは話したくない、考える時間が欲しい」と感じている男性は少なくないのです。

とはいえ、女性は妊娠・出産の年齢的な限界を意識し、焦ってしまうものですね。もし、あなたに待てない気持ちが強いなら、夫の言葉や気持ちを否定するのではなく、「私はこう思う・こんなふう感じている」など、「私」を主語にして話し出すと、会話も成り立ちやすいかもしれません。

また、二人で病院の看護職やカウンセラーに相談してみてもよいでしょう。「夫婦の問題を人に話すなんて」と感じる人もいるかもしれませんが、第三者がいることでお互いの思いが正直に出せることもあります。同じ立場の人、たとえば自助グループの仲間と語ることも、相手の思いを理解したり、じょうずにコミュニケーションするヒントになることがあります。

パートナー(夫)として

近々3回目の体外受精です。治療に入ると妻はピリピリして、私に「ちゃんと話を聞いてよ」と怒ったり泣いたりするばかり。でも、妻が泣いてしまうと、私もどうしていいかわからなくなってしまいます。



不妊治療中の女性の多くはストレスを感じています。通院の大変さはもとより、内診が苦痛だったり、薬の副作用で心身が不調になることもあります(気分の変動しやすさも、薬の副作用によることがあります)。また、妊娠できない経験を再度繰り返すことは、頭をよぎるだけで耐えがたいもの。治療を受け妊娠するのは女性である妻ですし、その緊張感(人によっては責任感も)はとても強いのですね。

一方で、夫は「そのうちできるよ」と楽観的だったりすることがあります。むろん励ましや、妻を落ち着かせたいという気持ちもあるとは思いますが、妻にはそうした言葉や態度が「夫にはこの問題が他人事。自分のことと思っていない」と映ることもあります。

女性のこうした思いは、実は不妊の問題に限りません。子育てや介護でも、よく聞かれるのです。疲れているからと話も聞かない夫、「まかせる」という態度の夫は、妻には“逃げている”と映りがち。「一人で通院し、一人で治療している感

じ」と表現する妻もいます(子育てなどでも同じです)。「二人のことなのだからいっしょに向き合ってほしい」「協力や参加ではなく、主体者として取り組んでほしい」と考える女性は少なくありません。

とはいえ、不妊の場合、「子どもは欲しいけれど妻の体が第一。プレッシャーをかけたくないの、通院のことは口出ししない」と言う夫もいますし、そうした夫の態度をむしろ「ありがたかった」と話す妻もいます。

大切なのは、互いに心地よい尊敬と親密性が保てること。「夫婦のあり方」と「不妊の問題」は分けておきたいものです。パートナーだからこそ行き場のない怒りや悲しみをぶつけてしまうこともよくありますが、自分のメッセージが相手に伝わっているか(妻も夫も)振り返ってみることが必要です。そして、自分たちがどうあると心地よいのか、冷静に伝え合う努力をしてみましょう。「相手に何を期待しているのか」「自分はどう感じ、何をしたいのか」など、お互いの気持ちを「聴き合う」ことも大切です。

親として

**結婚3年になる娘(息子)夫婦に、
まだ子どもができません。病院
にも通っているらしいのですが、
私には何も言ってくれません。
つらい思いをしているのではと、
心を痛めています。**

幾つになっても親は親、娘や息子のことを案じてしまうものですね。「つらいことがあるなら話してくればよいのに……」「水くさい」、そんなふうにも感じてしまうことでしょう。

でも、親らしいその気づかいも、いまは少しあなたの胸に留めてみてください。

なぜなら、多くの娘・息子は親が自分たちに孫を期待しているのを知っているし、同時にその期待になかなか添えないことを申しわけないと感じていたりするからです。また、自分たちが悩んでいると知れば心配するだろうという、親を想う気持ちから告げないこともあります。

では、どうしたらいいのでしょうか。

不妊当事者を対象にしたアンケート調査*や、本冊子の姉妹編「My Choice…」(裏表紙参照)に寄せられた声によると、自分の親やパートナーの親に期待することの第1位は「そっとしておいてくれる」ことでした。「治療に気づかないで

ほしい」という声も多くありました。

そう、これが本人たちの気持ちなのですね。親からの「どうなっているの」などの言葉は自分たち夫婦を案じてのことと頭では理解できても、実際にはプレッシャーとなったり、怒りや悲しみ、さらにそうしたことを親に言われてしまう(言わせてしまう)自分への情けなさなどの感情がわき上がってくることもあるのです。

「娘(息子)をそんな体にしたのは私のせい」と自分を責める母親、なかには「娘の嫁ぎ先にすまない」と話す親もいますが、不妊は親のせいでも、また当然ながら本人たちのせいでもありません。親が自分を責めたり、娘・息子に対して「すまない」「つぐないたい」といった気持ちを持つことは、ときに本人たちをとてもつらくさせます。それは、親にさえ「不妊は不幸」「気の毒」「あってはならないこと」と決めつけられることでもあるからです。

人生の幸・不幸は、親ではなく本人が決めるもの。それに、子ども(あなたにとっては孫)ができる・できないにかかわらず、娘さん(息子さん)はあなたにとって大切なかけがえのない存在のほずです。もし何か伝えずにはいられない、と感じるのでしたら、「そのままのあなたを大事に思っている」「二人の笑顔が何より」、そんなメッセージを伝えてはいかがでしょう。

* 出典「不妊当事者の経験と意識に関する調査」
2003報告書(白井千晶/協力:フィンレージの会他)



親として

娘(息子)夫婦は不妊治療をやめてしまったようです。でも、子どもがいなければ困るでしょうに……。もっとよい病院はないでしょうか。また、まじめに治療するよう、誰か言ってくれないでしょうか。

不妊=子どもができないという悩みは、カップルだけでなく、しばしば親(ときには親族も)を巻き込んだ「家族全体の問題」になってしまいます。

もちろん、孫を望むのは親らしい思いです。けれど、長く治療を続けている人のなかには「親の期待を裏切ることができないから治療を続けている」と言う人もいます。「夫や家族に嫁として努力をしている姿を見せるためだけに通院している」「治療をやめることを親や親族が許してくれない」と話す人もいます。

これは、当事者であるカップルにとって、とてもつらいことではないでしょうか。

4ページでもふれているように、残念ながら不妊治療は万能ではなく、どこかで区切りをつけざるを得ないことも多くあります。あなたの娘(息子)さんご夫婦も、不妊治療や子どもについて、自分たちなりの選択(たとえば「治療の休止」「子どものいない人生」「養親」など)をしていこうと、模索しているのかもしれませんが。

いずれにしても、これは「カップル自

身の課題」です。少なくともいま、子どもがいないことを「困る」「治療してでも何とかしなければいけない」と感じているのは「あなた」ではないでしょうか。それはあなた自身の気持ちですし、カップルの気持ちはまた別のところにあるかもしれません。一線を引く努力、区別する努力をしてみましょう。

娘・息子に代わって「よい病院はないか」「体外受精は何回まで受けていいのか」など、病院情報や治療情報を求める親御さんも少なくありません。これも親心ゆえですが、そうした親の思いや行動が、カップルの選択に意識的であれ無意識的であれ影響をおよぼすことがあります。「娘(息子)の悩みは親である私の悩み」ではないのです。

「親の課題」「親の役目」は、むしろカップルの選択と人生をどう見守れるかではないでしょうか。また、子どものいない人生=不幸という価値観から親自身が抜け出すことも大切です。それで初めて、自分の子どもをありのままに受けとめられるのではないかと思います。

ケアスタッフとして

不妊外来に配属されましたが、この患者さんは他科の患者さんよりもピリピリしていて神経が細かい印象を受けます。どんなふうに接したら？



不妊治療での通院は「ピリピリ」しがち。通院中の人には基礎体温グラフや卵胞の大きさなどに、一喜一憂してしまいます。お腹の大きな妊婦さんの姿が目に入れば、なおさら心穏やかでいられません。

でも、それは特別なことではありません。もとがどれだけ快活な人でも、不妊など葛藤に満ちた問題をかかえれば神経がピリピリしてしまうのです(6、7ページなども参考にしてください)。

病院スタッフ、特にケアに携わる看護職には、そうした悩んでいる人の気持ちや状況を理解してほしい、「大勢の中の一人」ではなくオンリーワンとして見てほしい……。

何科であれ、これは“患者”に共通する思いではないでしょうか。

実際、「〇〇さん、調子はいかがですか」など名前を呼んで声をかけられると、多くの人は「ほっとする」「通院の緊張感がやわらぐ」と言います。注射をするときの「痛くてごめんね、大丈夫？」などのちょっとした言葉も心にしみます。ある人はそれを「春風のようなやさしさ・いたわり」と表現しています。

医師に治療のことを質問したら怒ら

れた、体の不調を「排卵誘発剤のせいか」と聞いたら「妊娠したいならがまんしろ」と突き放されたなど残念な話もあります。看護職は「聞きたいことを率直に聞ける」「拒否されたり気持ちを否定されず、気持ちよく受診できる」「不安や疑問を抱えずに帰宅できる」など、診療環境を整えるような工夫をしてみてください。通院している人が何か納得していないと感じたら声をかけてみる、医師への橋渡しをする、なども重要です。

これらは、何科であれ大切なことだと思います。病院に通う人にとって、そこに働くスタッフは頼りにしたい大切な存在。あなたも「自分にできることはしたい」「力になりたい」と思っているからこそ、思い悩んでしまうのでしょう。その気持ちを他のスタッフとも共有し、チーム全体として考えていけるとよいですね。

小さな投げかけ

「あなたはどうしたいですか?」。支援に携わる人が治療について相談を受けた場合、じっくり話を聴いた後に、こんな言葉を投げかけてみるのも悪くないでしょう。たまって

ケアスタッフとして

治療後に妊娠が成立しなかったとき、流産してしまったり、ケアに携わる者として何を言ってあげればよいのかわかりません。



妊娠の不成立や流産、さらに死産などは、言うまでもなく大きな大きな「喪失」です。その苦悩を目のあたりにしたり、話を聴いたりするのは“プロ”であってもつらいもの……。いいえ、力になりたいと思っているのに何も言えない、何もできないという無力感は、“プロ”だからこそよけいに強く感じるかもしれません。

でも、励まさなくては、何か気のきいたことを言わなくてはと、あせらないでください。ただ話を聴く、そばにいる、泣ける場所を用意する……。それだけで、人は落ち着くこともできます。何を言えばよいのかわからないからといって声もかけない、事務的な態度や医学的な説明のみで終始するなどは、しないでください。泣くことを制したりもししないでください。

「あなたの気持ちを思うと何とて言えあげたらよいのかわからない」と、そのままの気持ちを伝えてもかまいません。また、「残念でしたね」といっしょに泣い

てもいいと思います。まずは本人の嘆きから「逃げずに、とどまる」ことをしてください。

しばらくたったら、日常生活の様子(眠れているか、ご飯は食べられているか、仕事に行けているかなど)をさりげなく聞いてください。そして、涙が止まらないなど感情の波や葛藤はあって当然、それはおかしなことではなく正常な反応であり、それでよいのだ、と伝えてください(日ごろから率直に会話できる関係をつくるようにするとよいですね)。

また、今回残念な結果に終わった理由や原因、今後の治療方針などについて、わかること、わからないことを含め主治医から十分に納得いく説明を受けられるよう、配慮してください。

経験をわかち合える仲間(自助グループ)の存在や、十分に嘆き悲しむことができれば「時(とき)」も強い味方であることを伝えてもよいでしょう。

いた感情を話した(放した)後でなら、この言葉は本人が自身の感情に少し距離を置いて整理する、一つのきっかけになり得ます。

ただし、この言葉とともに、どうしたいか考えるための選択肢や付随する情報を提供すること、そして「いっしょに考える」という姿

勢が必要です。

医療の中では「EBM(根拠のあるデータ)に基づいた説明」が重要とされていますが、データもただ示せばよいというものではありません。その解釈のしかたや、本人の選択に与える“意味”をいっしょに考えてください。

実例 わたしがうれしかった言葉



父・母から

●父母に「もう子どもはできないかも」と泣きながら言ったら、「子どもがいなくても不幸だとは思わないよ。でもつらいときはがまんしないで私たちに吐き出さない」と言ってくれ、大泣きした。

●治療をやめたと報告したとき、両親から「おまえの体が心配だったから正直ほっとした。子どもがいなくても幸せに生きている人はいるよ」と言われ、自分もほっとした。

●「あなたが不妊でなければ、不妊の人の気持ちなども知らずに、ただかわいそうな人たちとだけ思っていたかも。不妊の問題を知ることができて本当によかった」と、母に言われ、うれしかった。

●「子どもを産むだけが人生じゃない。あなたには何か別の役目があるのでしよう」と母。とても勇気づけられた。

義母から

●義母に不妊治療をしていることを告げたら、「言ってくれてうれしかったよ。自分たちは何もできないけど、助けになることがあったらいつでも言ってね」と言われ、うれしかった。

●不妊治療をやめたことを義母に話したら、「親の役目は子どもが成人するまで。二人に子どもができないのはしょうがないこと。それよりも二人が仲良くしてくれるのが一番うれしい」と言われてほっとした。

友人から

●友人に「なかなか治療をやめることができない」と話したら「納得いくまでやればいいと思う。でも子どもが欲しい気持ちでいっぱいになって、いまの自分を犠牲にしないでね」と言われ、落ち着いて自分の状況を振り返ることができた。

●不妊治療経験者の友人に治療の悩みを話したら、「治療中のつらい気持ちがよくわかるよ。何かあったらいつでも相談して」と言われ、心強かった。

●友人に不妊の悩みを打ち明けたとき、彼女が涙を流した。私の話をただただ聞いてくれたことがうれしかった。

医療者から

●ナースから「今度の体外受精、うまくいくといいね」と言われ、励まされた。

●治療の痛みで座りこんでいた私にナースが「痛みがおさまるまでここにいますからね」と言ってじっと手を握っていてくれ、心強かった。

●転院する際、ナースから「あまりあせらないで、ゆっくりね」と言われ、気にしてしてくれたのだとわかり、うれしかった。

●何件目かの病院の初診のとき、医師から「これまで本当にがんばってこられましたね」と言われ、涙が出た。

●いままで医師から優しい言葉をかけてもらったことがなかったが、新しい主治医から「元気出してね」と言われ、とてもうれしかった。

●友人の妊娠を喜ばなくて自己嫌悪に陥ったり泣いてばかりいたとき、同じ不妊の友人が「不妊は私たちの人生の一大事。そんなふうになって当然」と言ってくれ、ああ、これでもいいんだと肩の力が抜けた気がした。



グリーフ・ワーク

私たちは、大切な人、大切なものを失ったとき、涙を流します。十分に嘆き悲しみ、うっせきした悲しみがやわらいでいくまでのプロセスは、人が立ち直っていくために不可欠です。これをグリーフ・ワークといいます。「悲哀の仕事」あるいは「嘆きの仕事」と訳されています。グリーフ・ワークによってストレスも軽くなり、孤独感や喪失感も癒され、おのずから前に進もうとする力がわいてくることでしょう。

不妊も、一つの「喪失」です。妊娠・出産できない、あるいは年齢的に限界がきたという「身体的喪失」ばかりでなく、思い描いていた人生、思い描いていた子どもや家族を失ったという「心理的喪失」です。仕事やボランティアなど「他の生きがい」では埋められません。自分が失ったものを認め、泣きたいだけ泣き、嘆きたいだけ嘆くことが必要です。妊娠しないとき、流産したときはもちろん、不妊の悩みの後に養子を迎えた人もまた、不妊についてのグリーフ・ワークが絶対といってよいほど、欠かせません。

「悲哀の仕事」は本人一人でも可能ですが、嘆きを「聴き」、「共感」し、嘆く本人にただ寄り添ってくれる人もまた、大切な存在です。ですから、本人が涙を流すようなことがあっても、あわてないでください。悲しみ・怒りといった負に思える感情も、話せること(放せること)・共感されることに大きな意味があるのです。

•まとめにかえて•

6 ともに認め合える社会を願って

支え合える力を信じて

両親、兄弟姉妹、親戚、友人、同僚、上司……。この冊子を手にとってくださったあなたは、どのような立場のかたでしょう。

「子どものいる私は、本当の意味では力になれないのでは」「自然に授かった私には不妊の人の気持ちはわからないかも」「結婚もしていない私は何もできない」。

つい、そんなふうに足を踏みとどまらせてはいませんか。

でも、果たしてそうでしょうか。確かに、当事者の思いを肩代わりするすべはなかなかありません。でも、私たちは、寄り添うこと、共感することはできると考えています。

姉妹編にあたる冊子 ― 不妊に悩む当事者に向けた『My Choice 不妊治療わたらしい選択のために』で、私たちは「不妊」という問題を「旅」になぞらえました。この旅を自分らしく歩んでいくために、また、旅の終わりがどのような

かたちであれ、この体験を豊かな人生の糧にできるようにという願いを込めて。

不妊に悩む人がその困難な旅を歩むとき、その人を大切に思い、寄り添ってくれる身近な人の存在は、とても大きな力になるでしょう。そんなふうに「支え合う」力も人間には備わっている……と私たちは考えています。

本人たちの選択を大切に

不妊について言えば、「寄り添う」の具体的な中身の一つに、「カップルの選択を応援する」ということがあります。

子どもをもつか否か、産むならばいつ産むかを決定するのは女性、そしてカップルが決めることです。

これは「プライバシーの権利」や、「結婚と家庭形成に関する選択の権利」などとともに、「リプロダクティブ・ライツ (Reproductive rights)」の一つとして世界中どんな人にも認められている権利です。日本では「性と生殖に関する権利」と訳されています。

権利として主張され、認められるようになってからまだ20数年ですのでご存知ないかたも多いでしょうし、「権利」というと何か利益の主張のように受け取るかたもいますが、「ライツ(rights)」は、正しいこと、公正、正義などが原義。人がもつ当然な要求、という語感をもっています。

不妊の場合は「どこまで」治療するかもカップルの課題ですが、医学的な検査は受けない／治療はせず自然にまかせる／養親になる／子どものいない人生を歩む、なども選択肢であり、これもカップルが決めることです。



豊かな社会をともにめざして

人が、子どもをもたない理由はさまざまです。不妊もその一つですが、病気で妊娠を止められている人もいますし、家族の介護などで妊娠・出産の機会を失った人もいます。自身の意思で「結婚しない」「子どもをもたない」と決めた人たちにも、さまざまな理由があります。「結婚は?」「子ども産まないの?」「二人目は?」などは、そうした人の権利に踏み込んでしまいかねない、人権の侵害にかかわる言動であることを知らなくてはなりません。

前述の姉妹編『My Choice〜』では、「産んでも産まなくても、産めなくても、私たちはそれぞれがかけがえのない存

在」と書きました。子どものいる・いないにかかわらず、すべての人が豊かに生きられる社会。異性愛の人だけでなく、同性愛の人、シングルの人、障害をもった人なども、共に認め合え、支え合える社会。一人一人がその生を慈しみ、喜びに満ちた人生を送ることができる社会。

My Dear — 身近な大切な人がどんな選択をしても、その人たちらしく豊かに生きていけるように……。

それぞれの選択を尊重し、応援し合える社会を築きたいものです。

誰かに相談したり、当事者グループへアクセスすることが
不妊に悩む人のよい助けとなることもあります。
相談先などの情報を伝えてあげるのも、よいでしょう。

不妊の相談

- 東京都・不妊ホットライン
(体験者による電話相談)
TEL: 03(3235)7455(火10時～16時)
- 中央クリニック・不妊相談専用ダイヤル
(専門の女性の不妊カウンセラーによる相談)
TEL: 0285(40)6632
(月水金9時～11時 13時～15時)
- 聖路加看護大学・母性看護・助産学研究室
「女性のよろず健康相談」
(不妊・性・妊娠/出産など助産師によるメール相談)
<http://plaza.umin.ac.jp/artemis/>

※なお、現在各自治体に「不妊専門相談センター」が開設されています。また不妊治療の経済的な負担を軽減するため、体外受精および顕微授精(「特定不妊治療」)に要する費用が一部助成されています。くわしくは各自治体の担当課や不妊専門相談センターなどにお問い合わせください。不妊専門相談センターの一覧は、以下のホームページからも入手できます。

厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshihoken03/index.html>

社団法人日本産婦人科医会ホームページ「情報館」

<http://www.jaog.or.jp/index.html>

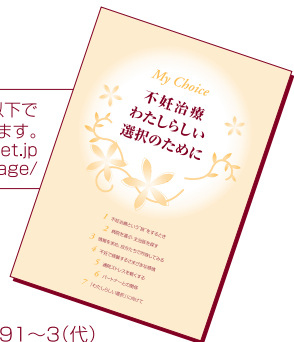
不妊と関連の当事者グループ

- フィンレイジの会(不妊の自助グループ)
FAX: 03(3353)6217
<http://www5c.biglobe.jp/~finrrage/>
- Fine(現在・過去・未来の不妊体験者を支援する会)
TEL: 03(5665)1605 <http://j-fine.jp/>
- ハートビートクラブ
(NPO法人 不育症友の会)
<http://www.heartbeatclub.jp>
- 子宮筋腫・内膜症体験者の会「たんぽぽ」
TEL: 045(290)7820
<http://tampopo.bcg-j.org>
- 日本子宮内膜症協会
TEL&FAX: 06(6647)1506(月・金の午後)
<http://www.jemanet.org>
- 『男性不妊のページ』
*インターネットのサイト
<http://www.h4.dion.ne.jp/~d-funin/index.html>

本冊子は「My Choice 不妊治療 わたしらしい選択のために」の姉妹編です。二つの冊子は、不妊を経験してきた女性たち(フィンレイジの会)と、サポーターとして経験を積んだ看護職(聖路加看護大学)によって作成しています。

お問い合わせ、ご意見等は下記にお願い致します。

冊子「My Choice 不妊治療 わたしらしい選択のために」は以下でダウンロードできます。
<http://www.kango-net.jp>
<http://www5c.biglobe.ne.jp/~finrrage/>



My Dear あなたの身近な人が不妊で悩んでいたら 非売品

2007年12月31日 初版 第1刷

作成 聖路加看護大学・フィンレイジの会

発行 聖路加看護大学21世紀COEプログラム

Women-Centered Care 不妊ケアプロジェクト 代表 森 明子

〒104-0044 東京都中央区明石町10-1 Tel: 03-3543-6391~3(代)

この冊子は平成19年度文部科学省21世紀COEプログラム研究拠点形成費補助金による助成を受けて作成したものです。
(禁 無断転載・不許複製)