

2014年9月2日

報道関係者各位

※“妊活ストレス”に関する調査レポート

トレンド 総研
Trend Lab.

妊活の大敵“妊活ストレス”を感じる女性は7割！ 心理カウンセラー今井氏に聞く、ストレスと付き合うコツ 『スロー妊活』のポイントは 食事・運動・リフレッシュ

妊娠を目的に、身体の状態や生活スタイルを整えるなど前向きな活動をするを指す「妊活」は、タレントや芸人など有名人が取り組んだことで、メディアでも多く取り上げられすっかり一般にも定着しました。“妊娠できる身体・いつ妊娠しても良い身体を作る”という「体質改善」に近い意味合いで広まったことにより、今や多くの女性の関心を集めるテーマになったと言えます。しかし一方で、働く女性が増えた近年、仕事の都合で思うように妊活に取り組めなかったり、ストレスの多い環境に身を置いていたりなど、妊活に悩みや不安を抱えている女性も多いと予想されます。

そこで今回、生活者の意識・実態に関する調査を行なうトレンド総研(東京都渋谷区)は、妊活を行なうにあたって感じるストレス＝“妊活ストレス”について、妊活中の女性500名を対象に調査を実施しました。さらに、妊活を専門にカウンセリングを行なっている心理カウンセラーの今井さいこ氏を取材し、“妊活ストレス”についてお話をうかがいました。そのうえで、構えずぎずに気楽に取り組む『スロー妊活』で大切にしたい3要素である、リフレッシュ・食事・運動に沿ったサービスをご紹介します。

1.【調査結果】“妊活ストレス”に関する調査

はじめに、妊活中の女性500名に“妊活ストレス”について調査を行いました。

[調査概要]

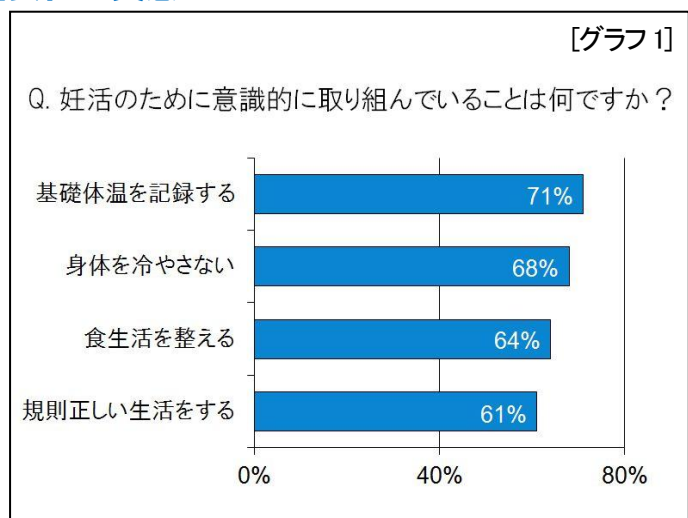
- 調査対象:25歳～44歳の妊活中の女性500名
- 調査期間:2014年7月31日(木)～2014年8月1日(金)
- 調査方法:インターネット調査
- 調査実施機関:楽天リサーチ株式会社

■ 基礎体温、冷え対策、食生活… 妊活女性の実態とは

まず、妊活中の女性に、妊活を始めたきっかけについて聞きました。すると、最も多かったのは「**年齢が気になるようになったから**」で75%。**働く女性が増え、晩婚化・晩産化が進むなか、年齢がきっかけで妊活を意識する女性も多いようです。**そのほか、「早く子供がほしいから」(60%)、「周りの知人が妊娠・出産したから」(23%)などの回答も挙がっています。

それでは女性たちは「妊活」として、普段どのようなことに取り組んでいるのでしょうか。生活のなかで意識的に取り組んでいることについて聞きました。すると、「基礎体温を記録する」(71%)、「身体を冷やさない」(68%)、「食生活を整える」(64%)、「規則正しい生活をする」(61%)など女性たちが様々な取り組みをして

いる実態が明らかになりました。[グラフ1] **妊活をする上で大切だとされることを、積極的に実践している女性たちの様子がうかがえます。**



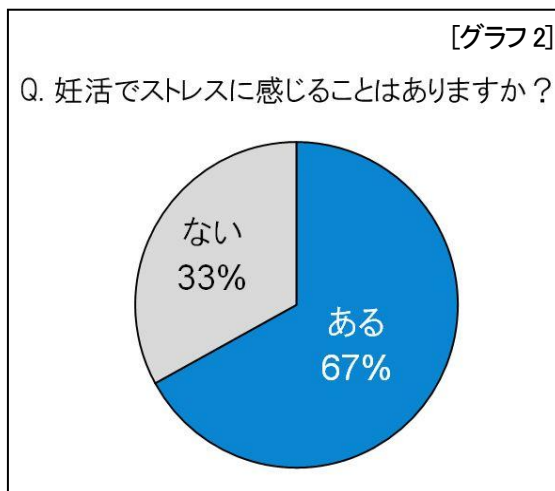
■ 悪影響を知りつつも、妊活中にストレスを感じる女性は 7 割！

つぎに、妊活中のストレスの実態を探るべく、「**妊活でストレスに感じることはありますか？**」と聞くと、**67%と約7割の女性がストレスを感じていることがわかりました。**〔グラフ 2〕

それでは、妊活中の女性は、具体的にどのようなストレスにさらされているのでしょうか。ストレスを感じる原因について聞くと、「なかなか妊娠しないことによるストレス」(66%)に次いで、「常に妊娠を意識する生活によるストレス」が 49%と約半数。**結果がいつ出るかわからない状態で、日々あらゆることに気を遣う「妊活」そのものにストレスを感じている女性が多いことがわかりました。**

なお、ストレスを感じる場面としては、「一緒に妊活していた友人からの妊娠報告。嬉しい半分、嫉妬半分になってしまい、そんな自分に嫌気がさす。」(神奈川県・38 歳)、「仕事の残業で婦人科に行けないとき。」(愛知県・33 歳)といったエピソードが寄せられました。妊活において不安に思っていることとしても、「インターネットなどで、情報を見ると情報がたくさんあり過ぎて、何が本当なのかわからない。」(大阪府・29 歳)、「取り組んでいることが本当に効果があるのか不安。」(東京都・35 歳)といった声が挙がり、妊活中の女性たちは、妊活そのものへの悩みや不安、周りの環境により、多くのストレスの影響を受けていることがわかりました。

ちなみに、「**ストレスが妊娠に悪影響を及ぼすことを知っていますか？**」と聞くと **89%が「知っている」と回答しました。ストレスが悪影響であると知りながらもストレスから逃れられずに生活している実態が明らかになりました。**



2.【インタビュー】 妊活専門の心理カウンセラー・今井さいこ氏に聞く「妊活」

妊活中の女性たちが様々なストレスにさらされているという実態をうけ、具体的にどのように“妊活ストレス”と向き合えば良いのか、妊活を専門にカウンセリングを行なっている心理カウンセラーの今井さいこ氏にお話をうかがいました。

■ “いつか子供が欲しいと思った瞬間から出産するまで”が「妊活」

「妊活」という言葉自体は 2011 年に既に登場していましたが、芸能人の中でも積極的に妊活に取り組む人が増えたことで、今改めて注目されています。私が運営している「妊活」女性のための SNS『妊活 WOMAN』でも、今年になって会員数が通常の 2~3 倍に増えたことから、「妊活」というテーマへの関心の高まりを感じています。

そもそも、「妊活」という言葉が注目されるようになった理由のひとつとして、女性の社会進出が進むなかで、結婚・妊娠を後回しにしてきた、もしくはせざるを得なかったという背景があります。20 代は仕事を頑張る、30 代で結婚、それから子供を、というプランを持っている人が多く、さらに避妊をしなければ妊娠できるという考えを持っている人も、まだまだ多くいらっしゃいます。

妊活は、“いつか子供が欲しいと思った瞬間から出産するまで”の期間に行なう活動であると考えています。「いつか」という漠然とした意識でも、子供が欲しいと思った時に子供を授かれる身体にするためには、日々の習慣や選択の積み重ねが大切になってきます。つまり、妊活は女性たちにとって、体質改善などを含めたあらゆる健康活動であり、生活を見直すための良い機会とも言えるでしょう。

■ 妊活にこだわりすぎるとストレスに… リフレッシュ・食事・運動がポイント

しかし妊活は、長期的な取り組みになるうえ、ゴールが見えないという点でもストレスと密接な関係にあります。働く女性が多いなか、思うように妊活に取り組めないことをストレスに感じてしまう方も多く、人に相談しにくいという妊活ならではの悩みを持つ方も。通院するとなると会社の協力が必要ですが、デリケートな話題でなかなか言いだせないなど、周りの理解を得られないことも少なくないようです。さらに、**妊活の取り組みは、体質改善や基礎体温の計測など自分でできることから婦人科、不妊治療専門クリニックへの通院まで実に様々。「あれもこれもやらなきゃ」と自分を追い詰めてしまう方も多くいらっしゃいます。**

そんな妊活中に感じるストレスと上手く付き合っていくためには、妊活をはじめたからといって、妊娠することばかり意識しないことが大切です。あくまで妊活は生活の一部と考え、無理のない範囲で行なうことが大切です。**そのなかで大**

切になってくるのが、定期的なリフレッシュ、そして正しい食事と、適度な運動です。どれだけ頑張っても、健康なメンタルと身体という土台がなければ、プラスアルファで何かをしても、あまり意味を成しません。

リフレッシュとしては、太陽を浴びたり、自然のものに触れたりして、気持ちを落ち着かせること。妊活は自分を追い詰めがちになりますが、時には自分自身を褒めることも大切です。あまり根を詰めずにまずはゆるい気持ちで取り組みましょう。食べ物は添加物などを控え、簡単な運動を生活に取り入れるところから始めてみてください。こういった**妊活の基礎の基礎を大切に、あくまで前向きに妊活に取り組むことがおすすめです。今妊娠していない自分は、いつか妊娠する自分だと思って、楽しく妊活に取り組んでいただければと思います。**

今井 さいこ (いまい さいこ) - 心理カウンセラー -

妊活専門心理カウンセリングサロン、LIB Laboratory 代表。

2009年より女性向けの心理カウンセリングを開始。

自身の妊活経験から、「妊活中も日々の生活を充実させたい」と感じたことから、

2013年より妊活女性に特化したメンタルケアサービスの提供を開始。

妊活女性と妊活夫婦向け心理カウンセリング、妊活女性限定 SNS『妊活 WOMAN』運営、

妊活女性のリアルコミュニティ『妊活 CAFE』主宰、企業の妊活支援制度づくりコンサルティング、

妊活女性への調査協力 など



3.【サービス紹介】妊活中のリフレッシュ・食事・運動向けサービス

今回のレポートで明らかになった“妊活ストレス”の実態を受け、トレンド総研では心理カウンセラー・今井氏が妊活の基礎として挙げていたリフレッシュ・食事・運動に沿った、『スロー妊活』にぴったりのサービスを紹介してまいります。

■ 自然由来の素材でリフレッシュ！ タラサ志摩ホテル&リゾートの「タラソテラピー」

タラソテラピーは、ミネラルやイオンをはじめとする海の恵みを活用しながら、心身を癒しリフレッシュさせ、健康や美容づくりを実現するフランス生まれの海洋療法。**タラサ志摩ホテル&リゾートでは、伊勢志摩という理想的な海洋性気候のもとで本格的なタラソテラピーを体験できます。**タラソテラピーで用いられる「海水」は赤ちゃんが育つ「羊水」と非常に似ていると言われています。タラサ志摩ホテル&リゾートでは、そんな「羊水」に似た環境で、**自然に触れながらリラックスし、“妊活ストレス”で疲れた心身をリフレッシュ**することができます。また、施設の周辺には、子宝のパワースポットとしても知られる「伊勢神宮」や、安産・子授けの神として信仰されている「石鏡の子宝の石」、女性の願いをかなえてくれると言われる「石神さん(神明神社)」があり、妊活中の女性たちにも人気のスポットとなっています。



▼タラサ志摩ホテル&リゾート「タラソテラピー」

<http://www.thalasso.co.jp/spa/>

■ 安心安全な食材 & 惣菜の宅配サービス「Oisix(おいしくす)」

Oisix(おいしくす)は、「つくった人が自分の子どもに食べさせられる安心安全でおいしい食品」をお届けする食材の宅配ネットスーパーです。農薬の使用を制限し、「土づくり」から安心にこだわった有機栽培や特別栽培の農作物を取り揃えています。作った野菜についても定期的に残留農薬をチェックしているため、食べ物に気を遣いがちな妊活中の女性にぴったり。自宅に届けられるので買い物の手間や、重いものを運んだりする面倒も省けます。またOisixでは、野菜だけでなく、添加物の使用を制限した加工食品も取り扱っています。Oisixの野菜や加工食品を上手く活用することで、食事の面での不安を取り除き、賢く『スロー妊活』をすることができます。



▼オイシックス

<https://www.oisix.com/>

■「笑いヨガ」で手軽に運動効果とリフレッシュ効果

笑いヨガは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法として、1995年にインド人医師であるカタリア博士が始め、現在では全世界72カ国に広がっています。人は笑うことにより、ストレスホルモン「コルチゾール」を減少させます。さらに、笑うことにより血流がよくなり体温も上昇します。免疫力もアップして病気に対する抵抗力もつくとも言われています。ちなみに、5分間の大笑いは15分間のボート漕ぎ運動に匹敵する運動量であると言われています。楽しく笑うことで、運動効果を得ると共に気分のリフレッシュにもなり、どこでも気軽に取り組めることから“妊活ストレス”解消法としてもぴったりです。



▼日本笑いヨガ協会

<http://waraiyoga.org/>

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/> 担当：田口（たぐち）

TEL：03-5774-8871 / FAX：03-5774-8872 / mail：info@trendsoken.com